Erbse

pisum sativum

pea (eng.), pois (franz.), pisello (ital.), guisante (span.), mutter (ind.), bezelye (türk.)

Kategorie

Gemüse, Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae)

Beschreibung


pisum sativum

Die Erbse (Pisum sativum), auch Gartenerbse oder Speiseerbse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Erbsen (Pisum) in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae, Leguminosae).Die
Erbse ist eine einjährige, krautige Pflanze. Das Wurzelsystem ist in der oberen Bodenschicht stark verzweigt und kann in geeigneten Böden eine Tiefe von 1 Meter erreichen. Die niederliegenden oder kletternden Stängel werden 0,5 bis 2 Meter lang und sind einfach oder am Grund verzweigt, hohl, kantig, kahl und bläulichgrün.Die
Hülsenfrüchte sind 3 bis 12 Zentimeter lang, 1 bis 2,5 Zentimeter dick und je nach Sorte grün, gelb oder bräunlich, selten schwarz. Die Hülsenfrüchte enthalten vier bis zehn Samen, die wie die Pflanze Erbsen genannt werden.
Die Samen weisen einen Durchmesser von 3 bis 9 Millimetern auf und sind je nach Sorte unterschiedlich gefärbt.
Außer bei der Zuckererbse werden auch nur diese Samen in unreifem Zustand als Gemüse gegessen. Reife, getrocknete Erbsen zählen zu den Hülsenfrüchten.

ERBSENSORTEN IM ÜBERBLICK

Gartenerbsen lassen sich in drei Hauptgruppen einteilen: Palerbsen, Markerbsen und Zuckererbsen. Welche Gruppe für Sie passt, hängt davon ab, ob Sie sie frisch verzehren, einfrieren, einkochen oder trocknen möchten.

Palerbsen(Schalerbsen)

Palerbsen besitzen glatte, feste Samen mit einer zähen Innenhaut. Die Hülsen sind nicht essbar und werden hauptsächlich für Trockenerbsen (z. B. Suppen, Pürees) genutzt. Geschmacklich dominieren stärkeartige, milde Noten. In der Palerbse sind die Kohlenhydrate in Form von Stärke abgelagert, weshalb sie leicht mehlig schmeckt.

- Blauschwokker
Altbewährte niederländische Sorte mit auffälligen violetten Hülsen, robustem Wuchs und guten Erträgen.

- Kleine Rheinländerin
Mittelfrühe Sorte, dunkelgrüne Hülsen, große Kerne, Wuchshöhe 30-40 cm, milder, feiner Geschmack.

- Allerfrüheste Mai
Sehr frühe Reife, gute Erträge, angenehm süß-milder Geschmack, zarte grüne Hülsen.

© 2026 coquina.de

- Frühe Harzerin
Reift in ca. 79 Tagen, robuste Pflanzen, würziger, etwas stärkehaltiger Geschmack.

- Feltham First
Kompakter Wuchs (45 cm), tiefgrüne Hülsen, sehr früh reifend, feines Aroma ohne Rankhilfe anzubauen.

Markerbsen

In den Markerbsen sind die Kohlenhydrate als Zuckerstoffe enthalten. Sie sind daher zarter und schmecken süßer als Palerbsen, obwohl sie von ihrem Aussehen her grober anmuten. Markerbsen eignen sich nicht als Trockenerbsen, weil sie beim Kochen nicht weich werden. Markerbsen haben schrumpelige Kerne und eine Pergamentschicht in der Hülse, die nicht mitgegessen wird. Sie sind aromatischer als Palerbsen und ideal zum Frischverzehr, Einfrieren oder Einkochen. Geschmack: süß-aromatisch mit leichtem Biss.

- Exzellenz
Hoher Zuckeranteil, sehr ertragreich, gleichmäßige, mittelgroße Hülsen, feines Aroma.

- Grandera
Mittelfrühe Reife, hohe Fusarium-Toleranz, 70-80 cm hoch, aromatisch-süß.

- Sublima
Mittelspäte Sorte, hoher Zuckergehalt, gute Krankheitsresistenz, große, grüne Hülsen.

- Tom Thumb
Nur 20 cm hoch, ideal für Töpfe/Balkon, kompakt, süß-würziger Geschmack.

- Gloriosa
Frühreif, auch unter ungünstigen Bedingungen hohe Erträge, zarte Süße.

Zuckererbsen

Von der Zuckererbse wird die ganze Hülse mit dem nur gering entwickelten Samen gegessen. Zuckererbsen zeichnen sich durch dünne, fleischige Hülsen ohne Innenhäutchen aus. Sie werden komplett mit Hülse gegessen und bieten süßes, knackiges Aroma. Am besten ganz jung ernten, sobald die Körner noch kaum ausgebildet sind.

- Norli
Kompakter Wuchs (50 cm), ertragreich, aromatische, hellgrüne Schoten, ideal für Balkon/Terrasse.

- Ambrosia
Mittelfrüh, große Körner, saftig-süßer Geschmack, robust gegen gängige Pilzkrankheiten.

- Vroege Hendriks
Sehr frühe Reife, 120-170 cm hoch, intensive Süße, stabiles Wachstum, lange Erntezeit.

- Delikata
Mittelspät reifend, Fusarium- und Mehltau-resistent, 80 cm hoch, feine Süße, zarte Hülse.

Neben den vorgenannten drei Gruppen gibt es noch den Begriff der Trockenerbse. Hierzu zählen alle Erbsen (meist Palerbsen), die an der Pflanze ausreifen und nur in getrocknetem Zustand für Suppen oder Püree verwendet werden. Von der deutschen Konservenindustrie werden überwiegend Markerbsen eingedost, während in Holland vor allem Palerbsen verwendet werden. Auf jedem Etikett muss zu lesen sein, um welche Erbsenart es sich in der Konserve handelt.

Nährwerte von Erbsen pro 100 Gramm

Kalorien	91
Eiweiß	6,6 g
Fett	0,5 g
Kohlenhydrate	12,3 g
Ballaststoffe	5 g

Herkunft
Wahrscheinlich stammt die Erbse aus einem Gebiet, das sich vom Mittelmeerraum bis nach Tibet erstreckt. Sie ist eine der ältesten Nutzpflanzen überhaupt, die frühesten Funde gehen zurück bis 7000 v. Chr. Heute werden Gemüseerbsen in vielen Ländern der Welt angebaut.
Aroma
Frische oder erntefrisch eingefrorene Erbsen schmecken knackig und leicht süß.
Verwendung

Frische Erbsen gart man 4 bis 5 Minuten entweder solo in etwas Brühe oder Salzwasser - oder ganz klassisch mit Möhren, Spargelstücken oder anderem feinen Gemüse. Beim Garen kann man mit einer Prise Zucker oder einem Spritzer Zitrone nicht nur den Geschmack unterstreichen, sondern auch die grüne Farbe noch besser erhalten. Erbsenpüree ist eine leckere und low-carb Alternative zu Kartoffelpüree.
Einkauf / Aufbewahrung
Die Angebotszeit für Erbsen als Frischgemüse reicht bei uns von April bis Oktober.Kaufen Sie von den frischen Erbsen nicht zu wenig, denn man muss mit etwa zwei Dritteln Abfall rechnen. Aus einem Kilogramm Schoten bekommt man maximal etwa 400 Gramm Erbsen. Weiterhin sollten Sie auf die Herkunft der Hülsenfrüchte achten. Es wird zwar ein großer Anteil importiert, allerdings gibt es auch viele aus deutschem Anbau.
Die frischen Erbsenschoten bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage lang knackig.Erbsen eignen sich übrigens auch gut zum Einfrieren. Kurz blanchiert behalten sie ihre Farbe auch im Gefrierfach.
Gesundheit
Erbsen haben einen relativ hohen Stärke- und Zuckergehalt enthalten daher mehr Kalorien und Kohlenhydrate als die meisten anderen Gemüsesorten. Andererseits enthalten die Samen wenig Fett und verhältnismäßig viel Eiweiß. Somit sind Erbsen eine gute Eiweißquelle für Vegetarier.
Beim Vitamin C sieht die Bilanz ebenfalls günstig aus: Schon eine Portion mit 200 Gramm Erbsen deckt den täglichen Bedarf immerhin zur Hälfte. Außerdem sind Provitamin A plus die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Phosphor in nennenswerten Mengen enthalten. Das Magnesium sorgt für Entspannung der Muskeln und hilft so beim Einschlafen.
Niacin, auch Vitamin B3 genannt, unterstützt die Erneuerung der Nerven sowie die Zellreparatur. Zudem fördert es die Bildung von Botenstoffen im Gehirn und damit unsere Konzentrationsfähigkeit.
Empfindliche Menschen können auf die natürlicherweise in Erbsen enthaltene Salicylsäure mit Hautausschlägen reagieren. Für Menschen mit einer Veranlagung zu Gicht ist der recht hohe Puringehalt von 85 Milligramm pro 100 Gramm zu beachten.
Erbsen enthalten wie die meisten Leguminosen Phytoöstrogene, die die Fruchtbarkeit von Säugetieren reduzieren. In Indien verwendeten Frauen Suppe aus Erbsenhülsen zur Verzögerung der Empfängnis.

Gesundheitsvorteile je Erbsensorte

- Markerbsen
fördern dank Ballaststoffen eine gesunde Verdauung und regulieren den Stuhlgang
niedriger glykämischer Index, stabilisieren den Blutzucker
hoher Gehalt an B-Vitaminen und essenziellen Aminosäuren unterstützt Muskelaufbau und Energiestoffwechsel

- Zuckererbsen
essbare Hülsen liefern zusätzlich Faserstoffe, stärken Immunsystem und Haut durch hohes Vitamin C
Beta-Carotin (Provitamin A) schützt Augen und unterstützt Zellschutz
antioxidative Pflanzenstoffe (Flavonoide) hemmen Entzündungen

- Palerbsen

© 2026 coquina.de

hoher Eiweiß- und Ballaststoffanteil macht sie zu einer sehr sättigenden Proteinquelle
langsam verdauliche Stärke fördert langanhaltende Energie und kann im Trockenformat leicht gelagert werden
ideal zur Zubereitung proteinreicher, ballaststoffstarker Suppen und Pürees

Geschichte

Früher Verzehr und Domestizierung

Erbsen gelten als eine der ältesten Kulturpflanzen, der früheste direkte Nachweis menschlichen Verzehrs von Wilderbsen stammt aus der Shanidar-Höhle: in Zahnstein eingebettete Stärkekörner deuten auf Konsum durch Neandertaler vor etwa 46 000 Jahren hin. Spuren von wilden Erbsenfossilien in Ohalo II (Israel) belegen weiteren Verzehr vor rund 23 000 Jahren.
Die eigentliche Domestizierung begann vor etwa 11 000 Jahren im Fruchtbaren Halbmond. Dort wurden Erbsen erstmals gezielt für eine weichere Schale und regelmäßige Reife selektiert und damit eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt etabliert.
In der europäischen Küche fand die Erbse allerdings viel später Verwendung, erst im 17. Jahrhundert. Kulinarische Trendsetter waren die Franzosen, deren König Ludwig der XIV. die grünen Früchte mit dem delikaten Geschmack besonders schätzte und daher in Versailles pflanzen ließ. Erst er brachte die Sitte, Erbsen jung und frisch zu essen statt wie bis dahin nur getrocknet, in Mode.

Verbreitung nach der Domestizierung

Nach der Entstehung der Kulturform im Nahen Osten verbreitete sich die Erbse rasch.

Zeitraum	Region	Meilenstein
4000–3000 v. Chr.	Altes Ägypten, Mesopotamien	Großflächiger Anbau, Grabbeigaben u
2000 v. Chr.	Indus-Tal und China	Früher Erbsenanbau für Nahrungsmitt
2300–500 v. Chr.	Balkan bis Skandinavien	Mit bandkeramischer Kultur und in de
15. Jh. n. Chr.	Amerika	Einführung durch europäische Entdec

Genetische Veränderungen durch die Domestizierung der Erbse

Die Erbse (Pisum sativum) gezielt auf Eigenschaften selektiert, die den Anbau und die Ernte erleichtern. Dabei entstanden charakteristische Merkmale, die Domestikationsmerkmale, die heute als »Domestikationssyndrom« bekannt sind.
Domestikationsmerkmale

- Schoten, die bei Reife nicht aufspringen (non-dehiscent pods)
- Weicher, dünner Samenmantel für schnellere Wasseraufnahme
- Größere, hell gefärbte Samen für erhöhte Erträge und bessere Verarbeitbarkeit
- Synchrones Reifen der Samen für einmalige Erntezyklen
- Reduzierte Kletterneigung und kompakter Wuchs für einfache Kulturführung

Die Domestizierung verwandelte die wilde Erbse in eine Kulturpflanze mit geschlossenen, leicht zu erntenden Schoten, größeren und einheitlich gefärbten Samen sowie synchronisierter Reife. Dabei wirkten mehrere Schlüsselgene zusammen. Der resultierende genetische Flaschenhals hat die globale Vielfalt reduziert, doch heutige Züchtungsstrategien nutzen molekulare Technologien, um das Potenzial wilder Verwandter zurückzuholen und Resistenzen auszubauen.

Mythologie

Erbsen galten einerseits als Totenspeise. Wer in der Karwoche Erbsen aß, sollte bald eine Leiche im Haus haben. Auch das Verspeisen von Erbsen während der zwölf Rauhnächte sollte zu verschiedenen Unglücksfällen führen. In Böhmen war es Brauch, am Heiligen Abend in die Ecken der Stuben kreuzweise Erbsenmus zu streuen, wohl ein Relikt aus der Verehrung der Totengeister, später sagte man »für die Mäuse«. In manchen Gegenden ist Erbsensuppe fixer Bestandteil des Leichenschmauses, so in Mecklenburg. In Freiburg im Breisgau wurde sie bei der

Totenwache gereicht.
Erbsen galten auch als Fruchtbarkeitsbringer, da die verstorbenen Ahnen auch die Fruchtbarkeit brachten. Einige Bräuche in diesem Zusammenhang waren/sind: Erbsen als erstes Futter für die Schweine an Neujahr (Ostpreußen); Schlagen eines Sackes mit Erbsen an Obstbäume, damit sie so viel Früchte wie Erbsen im Sack tragen; Erbsen als Hochzeitsspeise; Erbsen zum Bewerfen des Brautpaares. Als Fruchtbarkeitsbringer sei auch der Erbsenbär erwähnt, der etwa im rheinländischen Karneval oder im alemannischen Raum vorkommt, oder in Ostdeutschland bis ins 20. Jahrhundert Bestandteil des Brautzugs war. Der Erbsenbär war in germanischer Zeit eine Verkörperung des Gewittergottes Thor (Donar), von daher kommt auch der Brauch in manchen Gebieten Deutschlands, am Donnerstag Erbsensuppe zu essen (z. B. Schwaben).

© 2026 coquina.de