In vielen Ländern werden Erbsen nicht frisch und jung genossen, sondern vollreif in trockenem Zustand geerntet und eingelagert

Erbsen – nicht nur für Prinzessinnen

Sagenumwoben, perlenförmig, giftgrün: Das kann nur ein Gemüse sein – die Erbse! Und als einzige Hülsenfrucht zum Rohknabbern sollte sie in keinem Naschgarten fehlen.

Die Erbse präsentiert sich frisch und knackig, ist jedoch eine jahrtausendealte Kulturpflanze. In Mitteleuropa ursprünglich nur als Trockenerbse verwendet, erlangte das kugelrunde Korn durch die Märchen „Aschenputtel" und „Prinzessin auf der Erbse" Berühmtheit. Jung und grün genießen wir Erbsen erst seit dem Mittelalter. In unseren Breiten verwenden wir heute kaum noch Trockenerbsen, im asiatischen Raum erfreuen sie sich allerdings großer Beliebtheit. Dort werden diese in Eintöpfen oder auch geröstet gegessen.

Dreierlei Erbsen

Gemüseerbsen teilen wir in 3 Sortengruppen ein: Palerbsen, Markerbsen und Zuckererbsen. Palerbsen *(Pisum sativum* conv. *sativum)* werden auch Spalterbsen, Schalerbsen oder Auskernerbsen genannt. Ihr Korn ist im reifen Zustand glattschalig. Im Vergleich zu Markerbsen und Zuckererbsen schmecken sie weniger süß und werden erst geerntet, wenn ihre Hülsen eingetrocknet sind. Durch das Schälen zerfallen die Samenkörner in 2 Hälften, daher stammt auch der Name „Spalterbse". Die Palerbse ist die einzige Erbse, die sich auch im getrockneten Zustand hervorragend zum Kochen eignet – ideal für Suppen und Eintöpfe.

Der Ausdruck „Erbsenschote" ist zwar sehr geläufig, aber botanisch nicht korrekt. Die Früchte sind eigentlich Hülsen

Markerbsen: ideal zum Einfrieren

Das Korn der Markerbse *(Pisum sativum Medullare Grp.)* ist im reifen Zustand grün und kugelrund. Sobald es samenreif ist, wird es aber runzelig. Markerbsen müssen frisch verarbeitet werden und man sollte sie nicht trocknen, da diese trotz des Kochprozesses nicht wieder weich werden. Die in Supermärkten angebotenen gefrorenen Erbsenpäckchen sind vorwiegend Markerbsen.

Zuckererbse: süße Knabberhülse

Die Besonderheit der Zuckererbse *(Pisum sativum Axiphium Grp.)* ist ihre fehlende innere Hülsenwand, auch Pergamentschicht genannt. Dadurch sind Zuckererbsen ein optimales Naschgemüse, das man samt Hülse und Korn verspeisen kann. In Frankreich haben sie daher den Namen „mangetout" – übersetzt so viel wie „zur Gänze essbar" – erhalten. Jung verzehrt, zeichnen sie sich durch ihren außergewöhnlich feinen und zarten Geschmack aus. Schon im 17. Jahrhundert galten Zuckererbsen als exquisite Delikatesse. Das sind sie auch heute noch, zumindest dann, wenn man sie rechtzeitig erntet. Wer auf seine Hülsen vergisst, wird geschmacklose und faserige Früchte ernten. Für vergessliche Gärtner gibt es zum Glück eine Alternative: die Zuckerschwerterbse. Sie schmeckt auch nach fertiger Ausbildung ihrer Samen noch wunderbar.

Frühe Aussaat für kompakten Wuchs

Am wohlsten fühlt sich die Erbse an einem sonnigen, windgeschützten Standort auf einem mittelschweren, nicht zu nassen Boden. Säen Sie Zucker- und Markerbsen von Anfang April bis Mitte Juli am besten direkt ins Freiland. Palerbsen sind kälteresistenter und können schon ab Anfang März in den Boden. Die optimalen Wachstumstemperaturen für Erbsen liegen zwischen ca. 12 und 20 °C. Bereiten Sie eine 5 cm tiefe (dies sorgt für gute Standfestigkeit) und 25 cm breite Rille vor und säen Sie die Erbsensamen in einem Abstand von ca. 8 cm.

Erbsen sind sogenannte Langtagpflanzen – längere Tage und warme Temperaturen regen die Blütenbildung an und hemmen gleichzeitig das vegetative Wachstum. Bei kurzen Tagen und kühlen Temperaturen ist dies genau umgekehrt. Um anfänglich das vegetative Wachstum zu fördern und starke Pflanzen zu ziehen, sollten Erbsen daher möglichst früh ausgesät werden. Des Weiteren bekommt Hitze Erbsen überhaupt nicht gut und macht diese krankheitsanfällig. Bei starker Trockenheit (wie auch bei Staunässe) stößt die Pflanze Blüten und Hülsen ab. In Trockenperioden sollte die ansonsten nicht so durstige Erbse daher gut gegossen werden.

Tipp: Bedecken Sie die Erde um die Pflanze mit einer Mulchschicht aus Grasschnitt, damit der Boden nicht zu schnell austrocknen kann und die Feuchtigkeit besser hält.

Stickstoffsammler Erbse

Nicht nur der Mensch, sondern auch so manches Tier erfreut sich der Erbsen im Garten. So findet man immer wieder die Erbsenlaus als unerwünschten Gast auf den Pflanzen. Diese können Sie jedoch einfach mit kaltem Wasser abspritzen. Um Pilzkrankheiten, wie zum Beispiel den Erbsen-Mehltau zu vermeiden, sollten Sie auf Fruchtfolge und frühe Aussaat achten.

Erbsen sind Schwachzehrer, daher sollten Sie keine frische organische Düngung aufbringen. Durch ihre Symbiose mit Knöllchenbakterien hat die Erbse die Fähigkeit, Luftstickstoff zu binden und über die Wurzel aufzunehmen. So produziert sie ihren eigenen „Stickstoffdünger", der nicht mehr zusätzlich hinzugefügt werden muss. Ein Bonus der Erbse ist, dass Folgekulturen der im Boden gespeicherte Stickstoff anschließend zur Verfügung steht. Ackern Sie Erntereste ein, dann wird dieser Effekt nochmals verstärkt!

Fruchtfolge & Mischkultur

Die Erbse ist eine optimale Vorkultur, da sie Luftstickstoff im Boden bindet und der gebundene Stickstoff somit den Nachkulturen als Dünger zur Verfügung steht. Zusätzlich lockert die Erbse durch ihre tiefen Wurzeln den Boden und schließt die vorhandenen Nährstoffe auf. Als Vorkultur für Erbsen eignen sich Erdäpfel sowie diverse Kohlarten und als Nachkultur alle Gemüsearten außer Hülsenfrüchte! Nach dem Erbsenanbau sollten Sie unbedingt 5 Jahre warten, bis erneut die kleinen grünen Prinzessinnen ins Beet wandern. Erbsen sind nämlich besonders anfällig für die Fußkrankheit, die nur durch strenge Fruchtfolge vermieden werden kann.

Im Sinne der Mischkultur wünscht sich die Erbse Getreide, Fenchel, Karotten, Radieschen, Rettich, Salate und Sellerie an ihre Seite.

Ein hervorragender Mischkulturpartner zur Rankhilfe ist Gerste. Als kleines Dankeschön für die Stütze gibt die Erbse der Gerste Stickstoff zurück.

Zu dichte Saaten sollten Sie früh vereinzeln. Überzählige Keimlinge schmecken toll im Salat

Die meisten Erbsen kennen wir mit weißen Blüten und grünen Hülsen. Sorten wie 'Desiree' oder 'Blauwschokkers' blühen und fruchten violett

Ein Gerüst für die Klettermaxe

Erbsen haben unpaarig gefiederte Blätter, bei denen die letzten Fiedern zu Ranken umgeformt sind. Es gibt jedoch auch besondere Sorten, bei denen fast alle Blattfiedern als Ranken ausgebildet sind, wodurch diese noch besser klettern können. Die Wuchshöhen von Erbsen reichen von ca. 40 cm bis zu 2 m. Daran sollte sich die Höhe des Rankgerüstes richten.
Ein attraktives und einfaches Rankgerüst für Erbsen können Sie aus unbelaubten Zweigen errichten. Optimal für die heranwachsenden Pflanzen sind verzweigte Äste. Besonders hübsch machen sich bunte Cornus-Zweige. Diese können Sie in Reihen oder in Obeliskenform in die Erde stecken. Um zu verhindern, dass die Zweige austreiben, lassen Sie die abgeschnittenen Enden mindestens 3 Wochen antrocknen.
Alternativ können Sie auch Bohnenrankgerüste, Maschendrahtzaun oder an Pflöcken gespannte Bänder verwenden. Bambusstäbe eignen sich nicht als Rankgerüst, da diese zu glatt sind und die Erbsen daran nicht gut hochwachsen können.
Tipp: Bauen Sie Ihren Rankobelisken gleich 2 m hoch (zum Beispiel mit Ahornruten), dann können Sie diesen nach der Erbsenernte wunderbar für Gurken weiterverwenden.

Jung und frisch oder reif und lagerfähig

Ernten Sie Ihre Erbsen am besten jung und regelmäßig, denn dies regt die Pflanze zur weiteren Fruchtbildung an. Da sich der Zuckergehalt der Erbse nach der Ernte sehr rasch in Stärke umwandelt, schmecken diese frisch genossen am allerbesten.
Getrocknetes Erbsensaatgut können Sie lange Zeit lagern, denn dieses ist bis ca. 5 Jahre nach der Ernte noch keimfähig.

Die besten Sorten

Eine Besonderheit ist die lilablütige und violetthülsige Kapuzinererbse. Probieren Sie diesen Frühling die Sorten: 'Desiree' oder 'Blauwschokkers'. Für sonnengelbe Akzente im Garten und am Teller empfehlen wir die gelbhülsige Sorte 'Ambrosia'.
Zuckererbsen, die in keinem Garten zum Naschen fehlen sollten, sind die Sorten 'Delikata', 'Zuccola' und 'Record'.

Lisa Reck Burneo und Wolfgang Palme

Erbsen-Sprossen ziehen

Erbsen keimen schnell und einfach. Besonders im Winter liefern die kleinen Kraftpakete viele frische Vitamine. Sie schmecken süß und zart wie junge, frisch geerntete Erbsen. Man kann sie schon im ersten Stadium verwenden, wenn gerade einmal die kleine Keimwurzel herausschaut, oder aber weiterziehen, bis die Pflänzchen ergrünen und zarte Blätter zeigen.

Keimpflänzchen selbst ziehen

Verwenden Sie für Ihre Keimpflanzenzucht unbehandelte Erbsen für die Sprossenzucht oder getrocknete Erbsen aus dem Bio-Laden. Weichen Sie das Saatgut 24 Stunden lang in lauwarmem Wasser ein. Säen Sie die Erbsen anschließend dicht in eine flache Schale mit Erde und bedecken Sie die Samen mit dem Substrat. Achten Sie beim Gießen darauf, dass die keimenden Erbsen nicht freigelegt werden und halten Sie die Erde immer schön feucht.
Schneiden Sie die Keimpflanzen ab, wenn diese etwa 5 cm hoch sind – später werden sie holzig. Wenn Sie die Pflänzchen nicht zu tief abschneiden, treiben diese weiter aus und Sie können ein zweites Mal ernten.

Erbsensprossen in der Küche

Sie können die Sprossen roh knabbern oder blanchieren und als Wok-Gemüse, in einer Frühlingssuppe oder als Belag für eine herzhafte Quiche verwenden.

Fotos: Shutterstock, Palme (2)