

Geheimnisse rund um die Kichererbse

Kichererbsen sind weit mehr als unscheinbare Hülsenfrüchte mit einem lustigen Namen. Aus ihnen lassen sich Köstlichkeiten wie Hummus und Falafel zaubern. Kichererbsen wirken sich äusserst positiv auf die Verdauung, das Herz-Kreislaufsystem und den Blutzuckerspiegel aus.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 28. October 2019

Stand: 29. October 2019

Die Kichererbse – Eine fröhliche Hülsenfrucht

So heiter der Name der Kichererbse (*cicer arietinum*) auch klingen mag, mit dem Kichern an sich hat ihr Name rein gar nichts zu tun.

Er leitet sich von dem lateinischen Wort "cicer" ab, das ursprünglich Erbse bedeutet. Bei der Namensgebung gab es also erst einmal gar nichts zu lachen, obwohl man schon darüber schmunzeln könnte, dass wir die Kichererbse genau genommen als "Erbse-Erbse" bezeichnen.

Die runzligen Hülsenfrüchte wurden schon vor etwa 8000 Jahren in Kleinasien kultiviert und traten von dort aus ihren Siegeszug nach Indien und die Mittelmeerregion an.

Zu uns kam die Kichererbse schliesslich mit den Handelsschiffen im frühen Mittelalter – und sie blieb bis heute, denn ihr buttrig-nussähnlicher Geschmack fügt sie sich harmonisch in viele Gerichte ein und gibt ihnen die beliebte orientalische Note.

Besonders bekannt sind kulinarische Genüsse wie Hummus (püriertes Kichererbsenmus), Falafel (frittierte Kichererbsenbällchen) oder Currygerichte mit einer Basis aus Kichererbsen.

In vielen Regionen der Erde sind Kichererbsen – gemeinsam mit anderen Hülsenfrüchten – ein Grundnahrungsmittel. Vor allem in Mexiko und Indien werden sie wegen ihrer herausragenden Nährstoffkombination und ihrem kostengünstigen Preis geschätzt.

Die Kichererbse und Hildegard von Bingen

Schon in den Niederschriften der Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) wird die Kichererbse erwähnt. Die Klosterfrau und Gelehrte erkannte die Qualitäten der Hülsenfrucht und ihre positiven Auswirkungen auf den gesamten Körper vor allem bei Fieber.

In der Gesundheitslehre der heiligen Hildegard gibt es über die Kichererbse folgendes zu lesen:

"Die Kichererbse ist warm und angenehm und leicht zu essen und sie vermehrt dem, der sie isst, nicht die üblen Säfte. Wer aber Fieber hat, der brate Kichererbsen über frischen Kohlen und esse sie und er wird geheilt werden."

Inzwischen liegen jedoch auch zahlreiche wissenschaftliche Beweise für die gesundheitsbringenden Eigenschaften der Kichererbse vor, so dass wir uns heute nicht mehr allein auf Hildegards Prophezeiungen verlassen müssen.

Die Kichererbse gilt gar als so gesund, dass selbst von sämtlichen Gesundheitsorganisationen der regelmässige Kichererbsen-Verzehr nahegelegt wird.

Essen Sie Kichererbsen – Gerne auch täglich!

Laut der *American Diabetes Association*, der *American Heart Association* und der *American Cancer Society* gehören Hülsenfrüchte zu jenen Lebensmitteln, die sich zur Verhütung von Krankheiten und zur Optimierung der Gesundheit eignen.

Auch der *Vegetarierbund Deutschland* und die *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung* empfehlen den wöchentlichen Kichererbsenverzehr von mindestens ein bis zwei Portionen.

Eine Portion entspricht hierbei etwa einer Menge von 40 Gramm getrockneten beziehungsweise 100 Gramm gekochten Hülsenfrüchten.

In den amerikanischen Ernährungsrichtlinien aus dem Jahr 2005, die gemeinschaftlich von den US Gesundheits- und Landwirtschaftsministerien entwickelt wurden, finden sich allerdings deutlich höhere Verzehrempfehlungen.

Dort werden pro Person und Woche 3 Tassen Hülsenfrüchte befürwortet, was etwa einer Menge von 600 Gramm gekochten Hülsenfrüchten pro Woche entspricht.

In vielen Studienergebnissen werden sogar noch grössere Mengen empfohlen, nämlich täglich 200-400 Gramm gekochte Hülsenfrüchte – mit der Begründung, dass der verstärkte Konsum von Hülsenfrüchten mit einer stabileren Gesundheit und einem gesteigerten Leistungsniveau verbunden sei.

Wenn man sich die Eigenschaften der Kichererbse betrachtet, ist das auch kein Wunder:

Die Nähr- und Vitalstoffe der Kichererbse

Schon eine Portion gekochte Kichererbsen (ca. 165 g) deckt

- 70 Prozent des täglichen Folsäurebedarfs
- 65 Prozent des täglichen Kupferbedarfs
- 50 Prozent des täglichen Ballaststoffbedarfs
- 25 Prozent des täglichen Eisenbedarfs
- 20 Prozent des täglichen Zinkbedarfs

Das Ganze natürlich bei einem niedrigen glykämischen Index (GI) und gemässiger Kalorienmenge.

Auf die Verdauung wirken sich die Kichererbsen aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts besonders positiv aus:

Kichererbsen für eine gesunde Verdauung

Kichererbsen stellen eine gesunde Verdauung dar, denn zwei Drittel der Kichererbsen-Ballaststoffe sind unlöslich. Sie durchwandern somit den Verdauungstrakt unverändert bis sie den Dickdarm erreichen.

Auf ihrem Weg helfen sie dabei, die Darmperistaltik anzuregen, den Darm zu säubern und ein gesundes Darmmilieu zu erhalten.

Im letzten Darmabschnitt zerlegen die Bakterien des Dickdarms die unverdaulichen Fasern teilweise in kurzkettige Fettsäuren wie Essigsäure, Propionsäure und Buttersäure.

Diese kurzkettigen Fettsäuren werden von den Zellen der Dickdarmwand aufgenommen und als Energiequelle genutzt.

Die Ballaststoffe der Kichererbsen helfen somit aussergewöhnlich gut dabei, die Darmschleimhaut gesund zu halten, was wiederum das Risiko für Dickdarmprobleme einschl. Darmkrebs deutlich mindern kann.

Ebenfalls krebsvorbeugend wirken bekanntlich Antioxidantien. Und auch hier kann die Kichererbse sehr gut mithalten.

Kichererbsen wirken antioxidativ

Viele unserer Körpersysteme sind anfällig für oxidativen Stress und Schäden, die durch reaktive Sauerstoffmoleküle entstehen. Unser Herz-Kreislauf-System, unsere Lungen und unser Nervensystem sind davon zu aller erst betroffen.

Gegen oxidativen Stress aber helfen Antioxidantien – und diese finden sich auch in der Kichererbse zuhauf.

So liefert die Kichererbse zwar nur kleine Mengen der bekannten Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin. Doch sind in der Kichererbse stattdessen sekundäre Pflanzenstoffe mit hohem antioxidativem Potential enthalten.

Dazu gehören die Flavonoide Quercetin, Kämpferol und Myricetin sowie verschiedene Phenolsäuren. Sie bilden eine wichtige Unterstützung, um den Körper vor Angriffen durch freie Radikale und reaktive Sauerstoff-Verbindungen zu schützen.

Kichererbsen enthalten überdies relativ grosse Mengen Mangan – ein Spurenelement, das in den energieproduzierenden Mitochondrien der meisten Zellen vorkommt und folglich an der Energiegewinnung beteiligt ist. Ferner ist Mangan ein wichtiger Bestandteil von körpereigenen antioxidativ wirksamen Enzymen, wie z. B. der Superoxiddismutase.

Mit einer Portion Kichererbsen werden bereits 85 Prozent des Mangan-Tagesbedarfs gedeckt.

Das Wissen um die antioxidativen Fähigkeiten der Kichererbse führte zu immer mehr Studien an Tieren und Menschen, die ausführlich zeigen konnten, dass der Genuss von Kichererbsen unter anderem das Risiko von Herzerkrankungen reduziert. Antioxidantien halten schliesslich die Blutgefässe elastisch und verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes.

Kichererbsen – regelmässig verzehrt – senken jedoch auch die Blutfettwerte:

Kichererbsen schützen Herz und Kreislauf

Wer seine Blutfettwerte und damit seine Herz- und Gefässgesundheit verbessern möchte, sollte immer auch an die Kichererbse denken. Sie wirkt in mehrfacher Hinsicht arteriosklerotischen Veränderungen entgegen und senkt damit das Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln.

Der hohe Saponingehalt der Kichererbse (50 mg pro Kilogramm Kichererbsen) ist hauptverantwortlich für die blutfettsenkende Wirkung der leckeren Hülsenfrucht.

Saponine verbinden sich mit den Cholesterinmolekülen der Nahrung zu unlöslichen Komplexen, so dass sie nicht über den Darm in den Blutkreislauf gelangen können. Ausserdem binden Saponine Gallensäuren an sich, so dass sich die Leber aus den Cholesterinreservoirs des Körpers bedienen muss, um neue Gallensäuren bilden zu können, wodurch der Cholesterinspiegel sinkt.

Die extrem quellfähigen Ballaststoffe der Kichererbse tragen ebenfalls dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken.

Ähnlich wie die Saponine binden sich die Ballaststoffe im Darm an die Fette, so dass sie nicht ins Blut gelangen, sondern einfach mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Folglich verwundert es auch nicht, dass sich in gross angelegten epidemiologischen Studien zur Gesundheits- und Ernährungsforschung zeigte, dass schon 150 Gramm gegarte Kichererbsen pro Tag helfen können, den LDL-Spiegel ("schlechtes" Cholesterin) und den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Triglyceridwerte binnen eines Monats merklich zu senken.

Praktischerweise regulieren Kichererbsen aufgrund ihres hohen Ballaststoff- und Proteingehalts auch den Blutzuckerspiegel, was insbesondere für Diabetiker interessant ist bzw. für Menschen mit beginnender Insulinresistenz.

Kichererbsen – Perfekt bei Diabetes

Chinesische Wissenschaftler stellten fest, dass die Kichererbse sowohl zu einer gesünderen Bauchspeicheldrüsenfunktion (erhöhte Insulinabgabe) als auch zu einer Minderung der Insulinresistenz beitragen kann.

Ähnlich blutzuckerregulierende Effekte zeigte die Kichererbse in einer australischen Studie. Hier verzehrten die Probanden mindestens 728 Gramm Dosenkichererbsen pro Woche. Im Ergebnis wurden schon innerhalb einer Woche geringere Blutzuckerwerte gemessen als zuvor.

Dieser Effekt kommt nicht nur Diabetikern zu Gute, sondern allen, die häufig mit Blutzuckerschwankungen oder Heisshungerattacken zu kämpfen haben sowie Personen, die abnehmen möchten. Denn je weniger Heisshungerattacken und je ausgeglichener der Blutzuckerspiegel, desto leichter gelingt auch die Gewichtsabnahme.

Satt und schlank mit Kichererbsen

In Studien konnte überdies gezeigt werden, dass Kichererbsen sehr gut sättigen.

Bei den Teilnehmern der jüngsten diesbezüglichen Studie wurde festgestellt, dass diese sehr viel weniger zwischen den Mahlzeiten naschten und in der Tagesbilanz insgesamt auch weniger Kalorien zu sich nahmen, wenn sie Kichererbsen gegessen hatten.

Die Probanden berichteten von einem höheren Sättigungsgrad, der zu einem reduzierten Appetit führte und den Griff zu Zwischenmahlzeiten immer seltener machte.

Da die Kichererbse zudem recht kalorienarm ist (100 g gekochte Kichererbsen haben nur 120 kcal), stellt sie eine ideale Unterstützung für alle dar, die noch nicht ihr Idealgewicht erreicht haben.

Gleichzeitig ist die Kichererbse eine hervorragende Proteinquelle, was insbesondere für Menschen interessant ist, deren Speiseplan andere Proteinquellen ausschliesst, wenn also beispielsweise vegan oder vegetarisch gegessen wird.

Kichererbsen – Die Top-Proteinquelle

Schon eine Portion gekochte Kichererbsen (ca. 220 g) liefert 20 Gramm Protein und kann es daher gut mit den typischen tierischen Eiweissquellen aufnehmen.

Zum Vergleich enthalten 100 Gramm Hühnerbrustfilet 16 Gramm Eiweiss, 100 Gramm Schweinefilet 23 Gramm und 100 Gramm Rinderfilet 19 Gramm Protein.

Damit sind die kleinen Hülsenfrüchte auch eine gesunde und reizvolle Alternative zu den üblichen Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln, deren hoher Kohlenhydratgehalt diese Lebensmittel immer weniger beliebt macht und die zudem weit weniger sättigen.

Die biologische Wertigkeit des Kichererbsenproteins kann überdies noch erhöht werden, wenn die Kichererbse in einer Mahlzeit mit Paranüssen oder Sonnenblumenkernen kombiniert und/oder mit Hefeflocken gewürzt wird. Auch das Spirulinaprotein ist sehr gut mit der Kichererbse kombinierbar.

Wie also wird die Kichererbse nun am besten zubereitet? Das Grundrezept lautet folgendermassen:

Kichererbsen – Die Zubereitung

Die getrockneten Kichererbsen werden unter fliessendem Wasser gewaschen und vor dem Kochvorgang mindestens vier bis zwölf Stunden lang eingeweicht. Nehmen Sie dazu zwei bis drei Tassen Wasser pro Tasse Kichererbsen.

Die Einweichzeit hat mindestens drei Vorteile:

1. Während der Einweichzeit reduziert sich die Menge der enthaltenen Raffinose (ein bei manchen Menschen blähender Ballaststoff, der in allen Hülsenfrüchten enthalten ist, in Kichererbsen aber – z. B. im Vergleich zu Bohnen – in deutlich geringerer Menge). Wenn Sie dabei mehrfach das Wasser wechseln, reduzieren Sie die blähende Wirkung noch weiter.
2. Gleichzeitig werden während der Einweichzeit gewisse Enzyme aktiviert, die einen Teil der in Hülsenfrüchten enthaltenen Phytinsäure abbauen. Phytinsäure kann – im Übermass genossen – Mineralstoffe an sich binden, so dass diese vom Körper nicht mehr resorbiert und verwendet werden können. Nichtsdestotrotz kennt man inzwischen für gewisse Phytinsäuremengen etliche gesundheitliche Vorteile, so dass die Phytinsäure mittlerweile sogar als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wird – und zwar ohne dass die Konsumenten einen Mineralstoffmangel erleiden würden. So kann die Phytinsäure

beispielsweise die Killerzellen des Immunsystems stärken. Auch werden ihr krebshemmende und blutzuckerregulierende Eigenschaften nachgesagt.

3. Die Einweichzeit verringert die Kochzeit - und zwar rechnet man pro vier Stunden Einweichzeit mit einer Kochzeitverkürzung um 25 Prozent, so dass eine lange Einweichzeit anschliessend auch eine vitalstoffschonende Zubereitung erlaubt.

Vor dem Kochen giesst man die Einweichflüssigkeit ab und spült die Kichererbsen noch einmal unter fliessendem Wasser ab. Dann gibt man die eingeweichten Erbsen in einen Topf mit frischem Wasser oder Gemüsebrühe und achtet darauf, dass die Kichererbsen von etwa 3 bis 5 cm Wasser bedeckt sind.

Man bringt das Ganze zum Kochen, reduziert dann die Hitze und lässt die Kichererbsen bei fast zugedektem Topf leise köcheln. Sollte sich Schaum entwickeln, wird er abgeschöpft.

Die Kochzeit beträgt zwischen 1 und 1,5 Stunden. Sind die Kichererbsen noch fest, obwohl das Kochwasser nahezu verschwunden ist, giesst man etwas Wasser nach und lässt die Erbsen so lange kochen, bis sie weich sind.

Wem das alles zu aufwändig ist, der kann die Kichererbse auch schon fertig gegart im Glas kaufen - am besten in Bio-Qualität. In dieser Form stellt die Kichererbse ein höchst gesundes Fast Food dar, das man in vielerlei Variationen schnell und unkompliziert in leckere Rezepturen verwandeln kann:

Schnelle Rezepte mit der Kichererbse

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige leckere Rezepte mit der Kichererbse vor. Wir wünschen guten Appetit :-)

- [Rezept: Kichererbsen-Okra-Gemüse mit Couscous](#)
- [Rezept: Kichererbsen-Burger mit Mayo und süss-scharfer Sauce](#)
- [Rezept: Scharfe Kichererbsen](#)
- [Rezept: Gerösteter Kichererbsen-Snack](#)

Sind Kichererbsen-Sprossen giftig

Kichererbsen enthalten im rohen Zustand - wie alle Hülsenfrüchte - den Stoff Phasin, der toxisch wirken kann und sich erst beim Erhitzen oder aber auch zum grossen Teil im Laufe des Keimprozesses zersetzt.

Kichererbsen-Sprossen sollten mindestens zwei bis drei ganze Tage gekeimt sein. Dann können sie in kleinen Mengen verzehrt werden - und zwar auch ohne sie zuvor zu kochen. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, kocht oder blanchiert die Sprossen vor dem Verzehr.

Purine in Kichererbsen?

Hülsenfrüchte und so auch Kichererbsen zählen zu den purinreichen Lebensmitteln. Purine werden zu Harnsäure verstoffwechselt. Steigt der Harnsäurespiegel zu stark, kann dies zur Entstehung von Gicht beitragen.

Der Puringehalt in Hülsenfrüchten führte in der Vergangenheit nun leider dazu, dass viele gichtgefährdete Menschen Hülsenfrüchte mieden und somit auch nicht in den Genuss all ihrer gesundheitlichen Vorteile kommen konnten.

Inzwischen jedoch weiss man, dass purinreiche pflanzliche Lebensmittel eine Gicht offenbar nicht annähernd so begünstigen wie das purinreiche tierische Lebensmittel tun, so dass sich auch Menschen mit erhöhtem Gichtisiko die gesunde Kichererbse schmecken lassen können.

Guten Appetit!

Quellen

- Choi, H. K., K. Atkinson, E. W. Karlson, W. Willett, and G. Curhan. "Purine-Rich Foods, Dairy and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men." *N Engl J Med.* 2004 350(11): 1093-103. (Verzehr von purinreichen Lebensmitteln, Milchprodukten und Eiweiss, und das Gichtisiko beim Menschen)
- Choi, H. K., S. Liu, and G. Curhan. "Intake of Purine-Rich Foods, Protein, and Dairy Products and Relationship to Serum Levels of Uric Acid: the Third National Health and Nutrition Examination Survey." *Arthritis Rheum.* (2005). 52(1): 283-9. (Verzehr von purinreichen Lebensmitteln, Eiweiss und Milchprodukten und der Zusammenhang mit dem Harnsäurespiegel im Serum)
- Abeysekara S, Chilibeck PD, Vatanparast H, Zello GA. "A pulse-based diet is effective for reducing total and LDL-cholesterol in older adults." *The British journal of nutrition.* 2012 Aug; 108 Suppl 1:S103-10. doi: 10.1017/S0007114512000748. (Eine auf Hülsenfrüchte basierte Diät ist wirksam zur Verringerung des Gesamt- und LDL-Cholesterins bei älteren Erwachsenen.)
- Dilawari JB, Kamath PS, Batta RP, Mukewar S, Raghavan S. "Reduction of postprandial plasma glucose by Bengal gram dal (*Cicer arietinum*) and rajmah (*Phaseolus vulgaris*)." *The American journal of clinical nutrition.* 1981 Nov; 34(11):2450-3. (Reduktion des postprandialen Blutzuckerspiegels mit Kichererbsen und Bohnen)
- Dr. Bernhardt Watzl "Saponine - Charakteristik, Vorkommen, Aufnahme, Stoffwechsel, Wirkungen" *Ernährungs-Umschau* 48 (2001) Heft 6, Institut für Ernährungsphysiologie, Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe
- Jukanti AK, Gaur PM, Gowda CL, Chibbar RN. "Nutritional quality and health benefits of chickpea (*Cicer arietinum* L.): a review." *The British journal of nutrition.* 2012 Aug; 108 Suppl 1:S11-26. doi: 10.1017/S0007114512000797. (Ernährungsphysiologische Qualität der Kichererbse sowie deren Nutzen für die Gesundheit: Eine Überprüfung.)
- Leterme P, "Recommendations by health organizations for pulse consumption." *The British journal of nutrition.* 2002 Dec; 88 Suppl 3:S239-42. (Empfehlungen von Gesundheitsorganisationen für den Hülsenfrüchtekonsum.)
- Mallillin AC, Trinidad TP, Raterta R et al. "Dietary fibre and fermentability characteristics of root crops and legumes." *The British Journal of Nutrition.* Cambridge: Sep 2008. Vol. 100, Iss. 3; p. 485-488. 2008. (Ballaststoffe und Fermentierbarkeit von Wurzelfrüchten und Hülsenfrüchten.)
- Murty CM, Pittaway JK and Ball MJ. "Chickpea supplementation in an Australian diet affects food choice, satiety and bowel health." *Appetite.* 2010 Apr; 54(2):282-8. doi: 10.1016/j.appet.2009.11.012. Epub 2009 Nov 27. (Die Ergänzung einer australischen Ernährung mit Kichererbsen wirkt sich auf die Wahl der Lebensmittel, auf den Sättigungsgrad und die Darmgesundheit aus)
- Pittaway JK et al. "Dietary supplementation with chickpeas for at least 5 weeks results in small but significant reductions in serum total and low-density lipoprotein cholesterols in adult women and men." *Annals of nutrition & metabolism.* 2006;50(6):512-8. Epub 2006 Dec 21. (Die Nahrungsergänzung mit Kichererbsen für mindestens 5 Wochen führt

zu einer kleinen, aber signifikanten Reduktion des Serumgesamtcholesterinspiegels und des LDL-Cholesterinspiegels bei erwachsenen Frauen und Männern.)

- Pittaway JK, Robertson IK, Ball MJ. "Chickpeas may influence fatty acid and fiber intake in an ad libitum diet, leading to small improvements in serum lipid profile and glycemic control." *Journal of the American Dietetic Association*. 2008 Jun; 108(6):1009-13. doi: 10.1016/j.jada.2008.03.009. (Kichererbsen können Fettsäure- und Ballaststoffaufnahme bei ad libitum Ernährung beeinflussen, was zu kleinen Verbesserungen im Serumlipidprofil und der Blutzuckerregulierung führt.)
- Rachwa-Rosiak D, Nebesny E, Budryn G. "Chickpeas-composition, nutritional value, health benefits, application to bread and snacks: a review." *Critical reviews in food science and nutrition*. 2015 Jul 3; 55(8):1135-43. doi: 10.1080/10408398.2012.687418. (Kichererbsen-Zusammensetzung, Nährwert, Nutzen für die Gesundheit, die Anwendung für Brot und Snacks: eine Überprüfung.)
- Yang Y et al. "Dietary chickpeas reverse visceral adiposity, dyslipidaemia and insulin resistance in rats induced by a chronic high-fat diet." *The British journal of nutrition*. 2007 Oct;98(4):720-6. Epub 2007 Aug 1. (Kichererbsen als Bestandteil der Ernährung können viszerale Adipositas, Dyslipidämie und Insulinresistenz umkehren, die bei Ratten durch eine langfristige Diät mit hohem Fettgehalt induziert wurde.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kichererbsen.html>