



Was sind eigentlich Kichererbsen ?

Kichererbsen sind gelbe, runde Hülsenfrüchte mit einem nussigen Geschmack. Auch wenn es so klingt, kichern muss man von Kichererbsen nicht. Der Name stammt ab vom lateinischen „cicer“ („kiker“ ausgesprochen). Daraus ist dann im Laufe der Jahre das „Kicher“ entstanden.

Anbaubereiche

Bereits vor mehr als 8000 Jahren wurde die Kichererbse ursprünglich in Kleinasien (Anatolien, Türkei) angebaut und hat sich von dort in den Mittelmeerraum und nach Indien verbreitet. Heute sind Indien und Pakistan die Hauptanbaubereiche.

Kichererbsen sind, wie alle Hülsenfrüchte, reich an pflanzlichem Eiweiß (ca. 20 %) und an Ballaststoffen (12 %). Mit einem Anteil von 40 % Kohlenhydraten haben sie einen hohen Sättigungsgrad. Außerdem enthalten sie viel:

- Vitamin B1 (wichtig für Nerven und Muskeln)
- Vitamin B6 (wichtig für Immunabwehr und Nerven)
- Folsäure (wichtig für Wachstum und Entwicklung und in der Schwangerschaft)
- Magnesium (wichtig für den Knochenaufbau und für Muskeln und Nerven)
- Eisen (wichtig für Sauerstofftransport im Körper; Muskeln, Haut, Haare, Nägel)
- Zink (wichtig für Immunabwehr, Blutzuckerspiegel, Hormonhaushalt)



Zubereitung

Kichererbsen gibt es fertig gekocht in Dosen oder als getrocknete Samen. Die getrockneten Samen werden kalt eingeweicht (12 bis 24 Stunden) und dann als Eintopf, Salat, Brühe oder Püree (z.B. Hummus) zubereitet. Eine sehr beliebte Zubereitungsform sind mittlerweile auch die eigentlich aus dem Nahen Osten stammenden frittierten Kichererbsenbällchen (Falafel). Das Einweichwasser sollte grundsätzlich weggeschüttet werden, weil sich der unverdauliche Giftstoff Phasin und auch Bitterstoffe darin befinden. Zum Kochen immer frisches Wasser verwenden!

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!
Das Team von Essen für Kinder

Für weitere Fragen stehen unsere Diplom-Oecotrophologinnen
Frau C. Schlichting und Frau Hachmann-Thiessen gern zur Verfügung.