



**Kichererbsen im regionalen Bio-Anbau
Sonnenhaldenhof Iptingen 2022**









Die Kichererbse - ein kleines Kraftpaket



© Gabi Gesterkamp - Ernährungsberatung



Die Kichererbse - ein kleines Kraftpaket

Die Kichererbse vom Sonnenhaldenhof ist

- regional
- nachhaltig
- eine hochwertige Eiweiß- und Ballaststoffquelle für uns Menschen
- Lieferant zahlreicher Mineralstoffe, Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe

Nährstoffgehalt von Kichererbsen

pro 100 g Rohgewicht

- 307 Kcal
- 44,3 g Kohlenhydrate
- 6 g Fett
- **19 g Eiweiß**
- **15,5 g Ballaststoffe**
- 5 mg Vitamin C
- **6 mg Eisen**
- **340 Mikrogramm Folsäure**
- 756 mg Kalium
- **124 mg Calcium**
- **123 mg Magnesium**
- 332 mg Phosphor



Kichererbsen sind kleine Kraftpakete!

Klassische Schritte der Zubereitung von Kichererbsen



- Waschen
- Einweichen (8 – 12 Stunden, am besten über Nacht)
- Weichkochen (30 Minuten, Schnellkochtopf 12 – 15 Min.)
- Nachquellen (bis zu 30 Minuten)



Methoden zur Steigerung der Verträglichkeit der Kichererbse

- Einweichen der Kichererbse vor dem Kochen (8-12 Stunden)
- Zugabe verdauungsfördernder Gewürze wie Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma, Ingwer, Dill, Petersilie, Basilikum, Pfefferminze, Bohnenkraut, Anis, Thymian oder Fenchelsamen
- Ankeimen der Kichererbse (2-3Tage) anschl. Blanchieren 2 Minuten



Kichererbsen gut durchgaren

Lektine: hitzeempfindlich, werden durch 15 minütiges Kochen zerstört, auch beim Keimen abgebaut, nach dem Keimen 3 Minuten blanchieren

Proteaseinhibitoren: hitzeempfindlich, durch Kochen zerstört

Phytinsäure: bindet Mineralstoffe wie Eisen, Zink oder Magnesium, so dass sie für den Körper nicht verfügbar sind. Durch Einweichen und Keimen wird das Enzym Phytase aktiviert, das die chem. Verbindung aus Phytinsäure und Mineralien wieder lösen kann



Verzehr von Kichererbsen wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus

- Vorbeugung chronischer Erkrankungen, da die Inhaltsstoffe antientzündlich wirken
- Verbesserung der Blutzuckerwerte
- Verminderung des Risikos der Herz-Kreislaufkrankungen
- Verminderung des Risikos für Dickdarmkrebs



Kichererbsen sind gute Quellen für sekundäre Pflanzenstoffe

- Flavonoide: Wirken blutdrucksenkend, antibiotisch und haben einen positiven Effekt auf Herz-Kreislauf-erkrankungen
- Phytoöstrogene: positiver Effekt auf Blutgefäße und Blutdruck, hemmen die Aktivität krebserregender Substanzen
- Phytosterine: wirken cholesterinsenkend, senken vor allem das LDL
- Saponine: wirken cholesterinsenkend, sichtbar an der Schaumentwicklung beim Kochen der Kichererbse (auch Linsen)



Kichererbsen fördern die Darmgesundheit

- Enthalten vor allem lösliche Ballaststoffe und werden im Dickdarm verstoffwechselt.
- senken den Cholesterinspiegel, da sie Gallensäuren binden



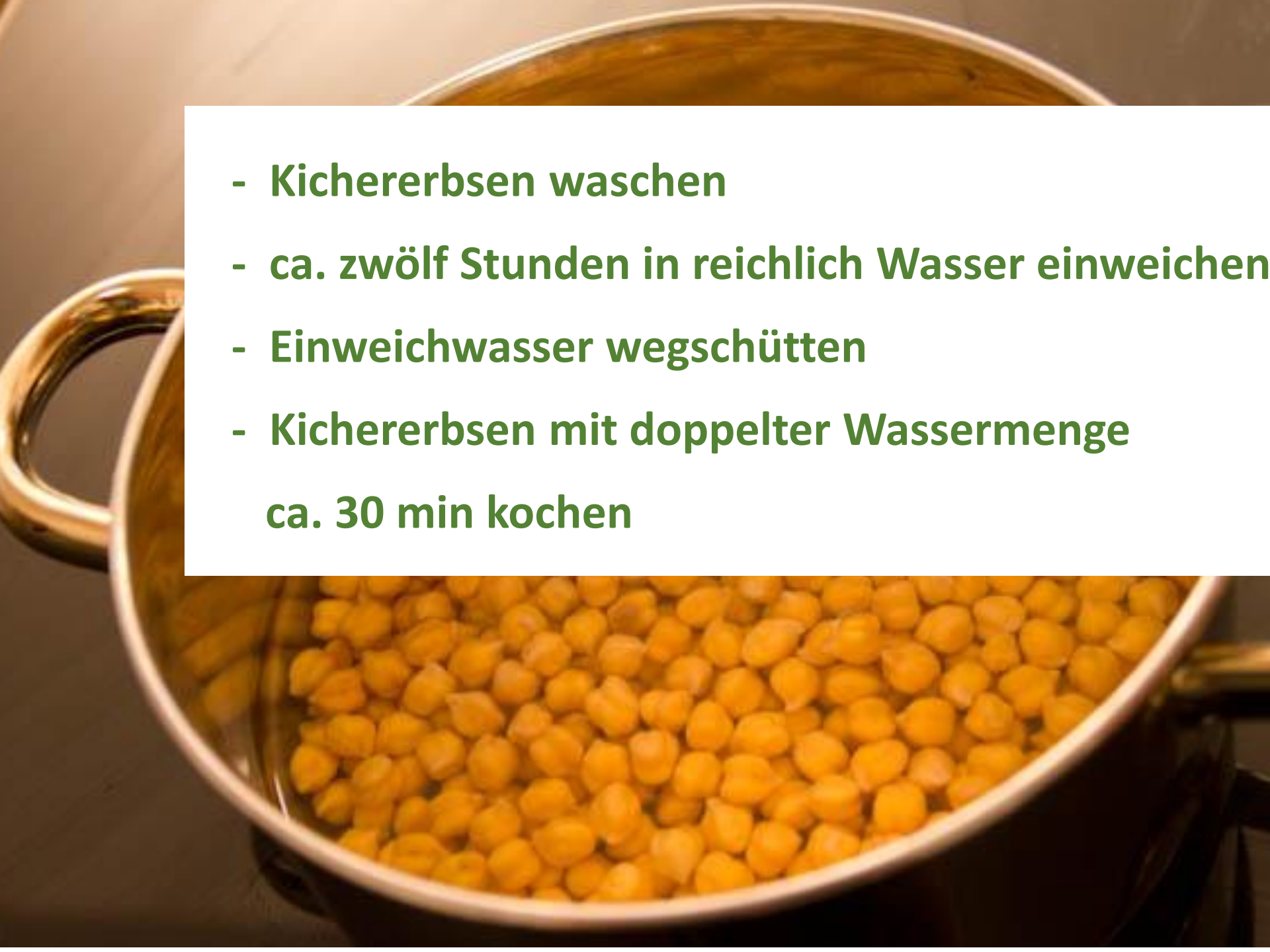
Verwendung von Kichererbsen

- als Brotaufstrich, z.B. Hummus
- Als Beigabe zu diversen Gemüsegerichten
- Als Bratlinge, Falafel
- Als Basis für Nudeln und Brot
- Als Basis für Salate
- Als Knuspererbsen für den kleinen Snack
- Als Eiweissersatz und zur Teiglockerung in der veganen Küche (Aquafaba)



Rezepte mit der Kichererbse



- 
- A stainless steel pot is shown from a top-down perspective, filled with yellow chickpeas. The pot has a silver handle on the left side. The chickpeas are bright yellow and appear to be in a liquid, likely water. The background is a dark, solid color.
- Kichererbsen waschen
 - ca. zwölf Stunden in reichlich Wasser einweichen
 - Einweichwasser wegschütten
 - Kichererbsen mit doppelter Wassermenge
ca. 30 min kochen

- Einweichen und Kochen nicht aufwendig
- Am besten größere Menge verarbeiten
- Gläser mit etwas Kochflüssigkeit einfrieren



Haltbarkeit: rund drei Monate

Hummus



**Orientalische Paste aus Kichererbsen,
als Dip oder veganer Aufstrich**

Kichererbsen-Linsen-Salat



**Leichter Salat, kalt oder warm
als Beilage oder eigenständige Mahlzeit**

Veganes Kichererbsen-Curry



**Mit Tomaten, sämiger Kokosmilch
und leckeren Kräutern und Gewürzen**

Geröstete Kichererbsen



Zum Knabbern zwischendurch,
auch in Suppen oder als Salat-Topping

**Viel Freude beim Ausprobieren
und guten Appetit!**



Rezepte auf unserer Homepage
www.oelmuehle-illingen.de

