



KICHERERBSE

Cicer arietinum



ARCHE NOAH

Kichererbsen lassen sich in zwei Typen einteilen: „Desi“ mit schmalen, eckig geformten, farbigen Samen, in Indien verbreitet und „Kabuli“ mit großen, abgerundeten, beigefarbenen Samen, im Mittelmeergebiet und Lateinamerika zu finden. Beide Typen können in warmen trockenen Gegenden Österreichs eine Bereicherung für den Anbau sein.

Anbau und Pflanzenentwicklung



Aussaat Mitte April – Ende Mai



Die unscheinbaren Blüten bestäuben sich fast immer selbst.



Die Hülsen enthalten ein oder zwei Samen.



Ernte August/September. Die Pflanzen setzen bei feuchter Witterung immer wieder neue Blüten und Hülsen an.

Was kann die Kichererbse ...

... hinsichtlich Anpassung an den Klimawandel?

Die Kichererbse mag es im Sommer möglichst trocken und passt daher gut in die pannonischen Klimazonen Österreichs. Kabuli-Typen wachsen optimal bei 400-600 mm Niederschlag/Jahr, Desi-Typen kommen mit 300 mm/Jahr aus.

... hinsichtlich Ressourceneffizienz / Ökologie?

Die Kichererbse fixiert 50-150 kg/ha Stickstoff, stark abhängig vom Nitratgehalt im Boden. Die Stickstoffeffizienz ist auch in trockenen Perioden sehr hoch, der Kornertrag von Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor ist höher als der von Erbse, Gerste oder Hafer.

Was braucht die Kichererbse ...

... zum Gedeihen?

Die Kichererbse benötigt kalkreiche, sandige Böden und genügend Phosphor und Schwefel. Die Keimtemperatur darf bei Desi-Typen nicht unter 5°C liegen, bei Kabuli-Typen nicht unter 8°C. Vor dem Anbau sollten Kichererbsen mit Rhizobien geimpft werden. Zur Blüte benötigt die Kichererbse Temperaturen über 15°C, sonst fallen Blüten bzw. Hülsen ab.

... zur Ernte?

Während der Abreife mag es die Kichererbse möglichst trocken, ansonsten setzt sie laufend neue Blüten an, während die Samen aufspringen und schimmeln können. Temperaturen bis 35°C werden problemlos vertragen. Die Pflanzen können auf Grund der guten Standfestigkeit problemlos mit dem Mähdrescher gedroschen werden.

... an Züchtung?

Da es keine lokalen Kichererbsenherkünfte in Österreich gibt, ist eine Anpassung ausländischer Sorten an verschiedene Regionen erforderlich. Ziele für eine höhere Ertragssicherheit: eine hohe Kältetoleranz zur Blüte, determiniertes Wachstum und Doppelhülsigkeit (2 Hülsen pro Nodium).

Geschichtliches: Bereits in der Jungsteinzeit wurden Kichererbsen in Kleinasien kultiviert. Von dort verbreitete sich die Hülsenfrucht in den Vorderen Orient, nach Indien und in den Mittelmeerraum. Im Mittelalter kam sie auch nach in den deutschsprachigen Raum. Im 19. Jahrhundert gab es zwei in deutschen Weinbaugebieten kultivierte Formen: eine weißblühende mit großen weißen Samen und eine mit großen, schwarzen Samen und blau-roten Blüten. Nach der Zwischenkriegszeit, in der die Kichererbse als Kaffeeersatz genutzt wurde, verschwand die Kichererbse vorerst gänzlich aus Mitteleuropa.

Inhaltsstoffe: Die Kichererbse ist eine hochwertige Proteinquelle mit hohem Eisen-, Vitamin A- und Vitamin E-Gehalt. Die rohen Samen und Keimlinge enthalten unverdauliches Phasin und den Bitterstoff Saponin, daher sollen diese vor dem Verzehr immer gekocht, blanchiert, geröstet etc. werden.

Rezept

Geröstete Kichererbsen

Gekochte Kichererbsen gut trockenreiben. Mit Olivenöl vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Bei 180°C ca. 25 min lang im Rohr braten. Erst dann mit den Gewürzen – Knoblauch, Paprikapulver/Chili – vermischen und noch einmal für 10 min weiter rösten lassen. So vermeidet man, dass die Gewürze verbrennen und bitter werden. Unbedingt noch warm genießen, dann sind die Kichererbsen schön knusprig!

Die süße Variante: mit Zimt, Ahornsirup und Vanilleextrakt würzen.



© Vegan Heaven

Sorten/Herkünfte:



© Semences de Provenances



Sorte	'Ares' (Kabuli)	'Twist' (Kabuli)	'Cece Nero'	'Irenka' (Desi)
Herkunft	Frankreich	Frankreich	Italien (Apulien)	Tschechien
Blütenfarbe	weiß	weiß	violett	violett
Samenform	glatt rund	glatt rund	unregelmäßig rund	glatt rund
Tausendkorngewicht	295 g	355 g	214 g	218 g

Saatgutquellen:

www.bioseme.it/semi-semi-biologici 'Gigante d'Altamura', 'Cece Nero'

www.ingegnoli.it/ita/semi-semi-biologici 'Ares', 'Principe', 'Cece comune'

www.agroservicespa.it/it/prodotti/category/cece.html 'Maragià', 'Pascià', 'Reale', 'Sultano'

www.graines-baumaux.fr/168714-pois-chiche 'Ares', 'Noir de Sicile', 'Principe'

www.semencesdeprovence.com/legumes-secs/ 'Elixir', 'Benito', 'Twist', 'Eldorado', 'Elvar'

Szent István Universität in Soroksár/HU, Genbank in Piešťany/SK: auf Nachfrage ungarische & tschechische/slowakische Landsorten und Züchtungen