

KICHERERBSE



Quelle: BML/Zenz

1. Allgemein

Die Kichererbsen sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosen). Leguminosen zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, mithilfe von Knöllchenbakterien Luftstickstoff zu binden. Dies führt zu Einsparungen bei mineralischen Stickstoffdüngern und Verbesserungen der Bodenfruchtbarkeit. In Österreich wurden im Jahr 2023 rund 443 Hektar Kichererbsen angebaut.

2. Anbau

Die Kichererbse ist eine Leguminosenart, die für das mitteleuropäische Klima und den gegebenen Standortbedingungen nicht angepasst ist, sie hat generell jedoch einen geringen Anspruch an die Bodenbeschaffenheit. Ein sonnenreiches und warmes

Klima ist die optimale Bedingung für die Kichererbse. Ihr Vorteil ist, dass sie sehr dürrafest, gleichzeitig jedoch sehr empfindlich gegenüber Frost ist. Der Standort für den Anbau sollte sich durch kalkreiche und sandige Lehmböden auszeichnen. Auch auf trockenen Kalkböden lassen sich noch lohnenswerte Kornerträge erzielen. Auf bindigen Lehm- und Tonböden wächst die Kichererbse nicht. Die Aussaat findet von Mitte April bis Ende Mai statt, wenn keine Frostgefahr mehr besteht. Die Standfestigkeit der Kichererbse ermöglicht eine Ernte mittels Mähdrescher, je nach Sorte zwischen Mitte August und Mitte Oktober. Indien ist der weltweit größte Produzent von Kichererbsen, mit rund 66 % der weltweiten Ernte. Als wärmeliebende Kultur könnte sie auch in den kommenden Jahren eine interessante Alternative für den österreichischen Ackerbau sein.

3. Verwendung von Kichererbse

Die Kichererbse zeichnet sich durch ihren hohen Gehalt an Eiweiß und Eisen aus, wodurch sie für Menschen mit einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise sehr attraktiv sind. Kichererbsen sind vor allem in Form von Humus, Falafel oder in Eintöpfen zu finden. Um den Gehalt der Blähstoffe in der Kichererbse zu verringern, empfiehlt es sich die Kichererbsen mit der dreifachen Menge Wasser über Nacht einzuweichen. Danach unbedingt auswaschen und das Einweichwasser wegschütten.

Quellen und weiterführende Informationen:

https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/informationen/059723_kichererbse.pdf

<https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/pflanze/spezieller-pflanzenbau/koernerleguminosen/kichererbsen/>

<https://www.oekolandbau.de/ahv/betriebsmanagement/speiseplanung/produkte/huelsenfruechte/huelsenfruechte-auf-den-speiseplan/>

https://www.arche-noah.at/files/artenportrait_kichererbse.pdf