

LEGUMINOSEN

Die Saat-Platterbse

Portrait einer zwiespältigen Hülsenfrucht, von Michaela Arndorfer.



Platterbsen blühen weiß oder blau.

Seit vielen Jahren wird in Österreich die Saat-Platterbse (*Lathyrus sativus*) feldmäßig kultiviert, und zwar hauptsächlich als Gründüngung und Zwischenfrucht. Ihre Rolle als Futter- und Nahrungspflanze wird bei uns dagegen nur zögerlich wahrgenommen.

Besser als ihr Ruf

Die zaghafte Nutzung als Nahrungspflanze hängt zunächst mit ihrem „schlechten Ruf“ zusammen, für gravierende Vergiftungsfälle verantwortlich zu sein. Ein ganzer Krankheitskomplex wurde nach ihr benannt: „Lathyrismus“. Historisch spielte die Saat-Platterbse jedenfalls eine wichtige Rolle als Nahrungsmittel. Sie wurde dank ihrer Trockenheitstoleranz als „Retterin“ bei Dürre und in Hungerszeiten bezeichnet. Fiel die Getreideernte einmal geringer aus als notwendig, erhöhte sich der Anteil an

Saat-Platterbse im Speiseplan. Sie diente besonders auch zur Streckung von Brotmehl, wobei die toxischen Inhaltsstoffe – anders als beim Kochen – sich nicht zersetzten und mit dem Kochwasser verworfen wurden. Die Ursache für den „Lathyrismus“ wird heute in der einseitigen, oft Monate lang dauernden Verabreichung von Saat-Platterbsen oder Saat-Platterbsenmehl gesehen. Verschiedene Indizien sprechen dafür, dass die Giftigkeit der Saat-Platterbse nicht so gravierend ist, wie angenommen. Heute geht man davon aus, dass Saat-Platterbsen bei einer ausgewogenen Ernährung kein Problem darstellen. Mehrere Forscher weisen außerdem auf die unterschätzten Vorzüge der Saat-Platterbse hin: eine wichtige Aminosäure der Saat-Platterbse (Homoarginin) steht in Verbindung mit positiven Effekten zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-erkrankungen und Osteoporose.^{1,2}

Historisch weit verbreitet

Die ehemals sehr weite Verbreitung der Saat-Platterbse in Asien und Europa deutet auf eine intensivere Nutzung als Nahrungs- und Futterpflanze hin. Für Deutschland ist die Saat-Platterbse in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts belegt. Hieronymus Bock schreibt, dass die „Weiße Erbsen“ (Weiße Erbsen) nur in einigen Gegenden (Worms, Speyer) angebaut und dort als „edel legumen“ zum Kochen verwendet werden. Zuletzt ist der Saat-Platterbsenanbau weltweit stark im Rückgang begriffen. Intensivere Nutzung gibt es noch in Indien und Äthiopien. Der Mittelmeerraum gilt als sekundäres Vielfaltszentrum für großsamige, weiße Saat-Platterbsen. Wenn die Anbaube-

deutung der Saat-Platterbse als Nahrungspflanze auch im Schwenden ist, so gibt es doch einige regionale Küchen, die sich eine gewisse Wertschätzung bewahrt haben. In Griechenland, Italien (Toskana, Umbrien) und Spanien (La Mancha) bilden Saat-Platterbsen die Basis für regionstypische Gerichte. „Cicerchia“ in Umbrien und „Fava“ in Griechenland (Santorin) sind Basis für Pasta-Gerichte oder für Pürees als Vorspeisen und Beilage. Wobei die Bezeichnungen zugleich Referenz an andere Hülsenfrüchte sind: ‘Cicer’ – die Kichererbse. ‘Fava/Faba’ – die Ackerbohne. Ein Hinweis, dass derlei Zubereitungen auch ganz einfach mit anderen Hülsenfrüchten herzustellen sind.

So wächst sie am besten:

Anbau & Mischkultur

Bezeichnend für den deutschen Namen sind die – im Gegensatz zur Erbse – flach gedrückten, leicht konischen Samen und die platten Sprosse der Pflanze. Saat-Platterbsen sind tendenziell hochwüchsig (80–100cm) und halten sich mit Ranken gegenseitig oder an Stützhilfen fest. Im feldmäßigen Anbau bietet sich die Kultur im Gemenge mit anderen Hülsenfrüchten (zB. Ackerbohne, Sommerwicke) an. Diese Mischkultur hat den Vorteil, dass die Saat-Platterbsen nicht lagern, sich die Samen aufgrund unterschiedlicher Korngrößen gut trennen lassen und die Gemengepartner auch ähnliche Reifezeit haben. Als Nahrungspflanze wurde vielfach der Gemengeanbau mit Getreide praktiziert. Sepp Ehrenberger vom Meierhof im Horner Becken (NÖ) experimentiert mit Mischkulturen aus Getreide und Leguminosen. Für die Saat-Platterbse haben sich Sommerweizen

oder Khorasan-Weizen (auch bekannt als ‘Kamut’) als geeignete Partner erwiesen. Die Kulturen werden in abwechselnden Reihen in einem Arbeitsgang ausgesät (Reihenweite 23cm). Die Aussaat erfolgt ab März bis – allerspätestens – Mitte April.

Platt-Erbsen-Vielfalt

Hinsichtlich der Frostverträglichkeit und Ertragsstabilität gibt es Sortenunterschiede. So erwies sich eine italienische Herkunft bei Sepp Ehrenberger als wenig robust. Die Handelssorte ‘Mercur’ war im Kornertrag nicht zuverlässig. Gute Erfahrungen machte Sepp Ehrenberger hingegen mit einer Herkunft aus Bad Fischau (Wiener Becken, NÖ), die auf einem biodynamischen Betrieb seit Jahrzehnten kultiviert wurde und sich durch zufriedenstellende Frosttoleranz und Ertrag auszeichnet. Die Erträge liegen für die Saat-Platterbse zwischen 1.500 und 3.000 kg/ha. Weitere Sortenunterschiede bei Saat-Platterbsen gibt es in der Wuchshöhe, der Vegetationsdauer und Reifezeit und den Samentypen. Die Korngrößen variieren je nach Sorte zwischen 135 und 560g TKG (Tausendkorngewicht), wobei die sehr großsamigen Typen durchwegs aus den südlichen Ländern stammen. Tendenziell werden die weißsamigen Sorten als Speise-Platterbsen bevorzugt. Ihnen wurde auch nachgesagt, dass sie gesundheitlich weniger bedenklich sind. Laut Auskunft von Sepp Ehrenberger lässt sich aber auch die Saat-Platterbse aus Bad Fischau ohne Probleme verwenden, obwohl diese nicht lupenrein hellamig ist. Sie eignet sich als Hülsenfrucht für Salate, hat ein – im Vergleich zu Bohnen – dezenteres Aroma, eine feinere Schale und wirkt generell bekömmlich (z.B. keine Blähungen).

Saatgutverfügbarkeit

Unter <http://shop.arche-noah.at> sind voraussichtlich ab Dezember Kleinportionen (à 30 Samen zu 3,50 Euro für Mitglieder, 4,- Euro für Nicht-Mitglieder von folgenden Herkünften anbieten:

- ‘Zadar’ (EL017): Großsamige, weiße Speise-Platterbse.
- ‘Weiße aus Fribourg’ (EL004): Kleinsamige, weiße Speise-Platterbse
- ‘Alte Bad Fischau’
- Als Saatgutquelle für Gründüngung ist im Handel die Sorte ‘Moni’ von Saatbau Linz erhältlich. Auch die Firma Dreschflügel in Deutschland bietet regelmäßig Saatgut von Platterbsen, darunter auch Speisesorten an. 🌱



Mischkultur aus Saat-Platterbse und Khorasan-Weizen (Anfang Juni).

Leguminose für die Zukunft?

Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten gehört die Saat-Platterbse zu den Trockenheit verträglichen Kulturen. Hohe Niederschläge sind für sie unvorteilhaft. Anbau auf sehr leichten, sandigen Böden sind allerdings nur in Gebieten mit ausgewogenen Niederschlägen möglich. An Trockenheitsverträglichkeit ist ihr die Linse überlegen. Geschmacklich spielt sie in einer Liga mit der Kichererbse, d.h. sie zeichnet sich durch ein mildes, neutrales Aroma aus und unterscheidet sich markant von der würzig-pfeffrigen Note der Linsen. Im Mittelmeerraum wird die Saat-Platterbse als Trockenkorn im Ganzen oder als geschälte Spalterbse vermarktet. Als Spalterbsen ähneln sie entfernt herkömmlichen gelbe Erbsen, sind aber an ihrem kantigen Umriss zu unterscheiden. Das Interesse des Handels an dieser Hülsenfrucht ist im deutschsprachigen Raum noch sehr verhalten. Zu groß sind derzeit noch die historisch überlieferten Vorbehalte gegenüber der Saat-Platterbse.

Spezieller Dank für Auskünfte gehen an Sepp Ehrenberger, Meierhof, St. Leonhard a.Hw. und Wilfried Hartl, Bioforschung Austria. 🌱

Fußnoten

- 1 Singh, Rao 2013 Lessons from neurolathyrism: A disease of the past Et the future of Lathyrus sativus (Khesari dal). Indian J Med Res 130: 32-37
- 2 Patto 2014 Lathyrus diversity: available resources with relevance to crop Improvement. Annals of Botany 113: 895–908

Rezept

Saat-Platterbsenpüree

Zutaten:

- 150 g Saat-Platterbsen
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz nach Geschmack
- Zitronensaft nach Geschmack
- Optional: Kräuter wie frische Petersilie oder Thymian

Zubereitung:

Saat-Platterbsen 8–10 Stunden quellen lassen. Anschließend in Wasser kochen bis sie sehr weich sind (ca. 30–45 Minuten). Wasser abgießen, Saat-Platterbsen mit Olivenöl und Knoblauch pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Köstlich als Brotaufstrich zu Weißbrot. Wer es etwas würziger mag, kann das Püree auch mit fein gehackten Kräutern, wie Petersiele oder Thymian, ergänzen. 🌱



Kontakt

Michaela Arndorfer
Michaela.arndorfer
@arche-noah.at



1: Weiße aus Fribourg, 2: Alte Bad Fischau, 3: Zadar, 4: Bunte aus Karlsruhe.

