

Irmela Erckenbrecht

Erbsenalarm!

Köstliche Geschichten und Rezepte
rund um die Prinzessin auf der Erbse



Mit Cartoons
von Renate Alf

pala
verlag

Irmela Erckenbrecht

Erbsenalarm!

Irmela Erckenbrecht

Erbsenalarm!

mit Cartoons von Renate Alf



Inhalt

Vorhang auf!	6
Es war einmal ... ein Märchen!	10
Es war einmal ... eine Erbse!	42
Es war einmal ... ein Kochtopf!	70
Suppen	72
Beilagen	81
Salate	90
Hauptgerichte	100
Und eine Nachspeise	130
Zugaben	
Die Prinzessin auf der Erbse	8
<i>von Hans Christian Andersen</i>	
Prinzessinnen im World Wide Web	35
<i>von Irmela Erckenbrecht</i>	
Hochzeitsnacht mit Erbsen	40
<i>von Irmela Erckenbrecht</i>	
Prinzessinnen auf Öko-Erbsen	63
<i>von Irmela Erckenbrecht</i>	
Der Prinzessin auf der Erbse zweiter Teil	67
<i>von Karlhans Frank</i>	
Gerüchte um Gerichte	71
<i>von Heinz Ehrhardt</i>	
Erbsen	80
<i>von Mascha Kaléko</i>	
The Princess and the Pea	89
<i>von der British Broadcasting Cooperation</i>	
Voll die Erbsentussi	99
<i>von Irmela Erckenbrecht</i>	
Die Erbse und ich	132
<i>von Renate Alf</i>	
Die Autorin	136
Die Illustratorin	137
Quellennachweise	138
Rezepte von A – Z	139

Vorhang auf!

»Jetzt werde ich dir eine Geschichte erzählen, die ich hörte, als ich noch klein war; und jedes Mal, wenn ich seitdem daran dachte, fand ich sie schöner; denn es geht mit den Geschichten ebenso wie mit vielen Menschen, sie werden mit dem Alter schöner und schöner, und das ist so erfreulich!«

Hans Christian Andersen, *Was Vater tut, ist immer richtig*

Zwanzig Matratzen, eine Erbse, eine schlaflose Nacht ... Wer kennt sie nicht, die klassische Story von der Prinzessin, die mit Hilfe eines kleinen, grünen Gemüses ihre edle Herkunft beweist? Es ist eine rätselhafte Geschichte, ein kleines, von dem dänischen Dichter Hans Christian Andersen geschaffenes Stück Weltliteratur, das uns immer wieder beschäftigt und fasziniert. Höchste Zeit, all die Ecken und Winkel dieses Märchens einmal gründlich auszuleuchten, die ernstesten Hintergründe und Deutungsversuche ebenso zu würdigen wie die komischen Seiten der dänischen Matratzensaga.

Lesen Sie daher gleich im *ersten Teil* dieses Buchs, was ich an ernststen, witzigen oder sonstwie bemerkenswerten Ideen zu meinem Lieblingsmärchen zusammengetragen habe. Und blättern Sie weiter zu den augenzwinkernden Parodien und phantasievollen Variationen, die das Märchen seit seiner Entstehung erfahren hat. Vom Heinz-Ehrhardt-Gedicht bis zur Barbie®-Puppe ist alles dabei!

Doch was wäre die Prinzessin ohne Erbse? Nichts! Deshalb können Sie im *zweiten Teil* nachlesen, was es über die Erbse zu sagen und zu wissen gibt. Mit der Bohne und der Linse gehört sie zur Familie der Hülsenfrüchte, von jeher Grundnahrungsmittel der Menschen nicht nur in Europa, sondern auch in vie-

len anderen Teilen der Welt. In getrockneter Form nahezu unbegrenzt lagerfähig, bereichert sie traditionell die an frischen Gemüsen arme Winterküche. Als gesunde pflanzliche Eiweißquelle ist sie für eine vollwertige Ernährung hochinteressant.

Trotz all dieser Vorzüge ist sie im Zuge vermeintlich feinerer Essgewohnheiten leider etwas aus dem kulinarischen Blickfeld gerollt. Lange Zeit galt sie als langweiliges Alltagsgemüse oder grobschlächtiges Arme-Leute-Essen. Manchen Zeitgenossen fallen zum Thema bis heute nur die specklastige Suppe aus der Gulaschkanone oder die ewig gleiche, rot-grüne Verlegenheits-Gemüsebeilage aus der Konserve ein. Das ist schade, denn die neue Erbsen-Cuisine ist in Wahrheit vielfältig, lecker und bunt!

Zum Beweis lade ich Sie im *dritten Teil* in meine vegetarische Vollwertküche ein. Kochen Sie nach und genießen Sie, was es hier Köstliches zu entdecken gibt. Wie wäre es mit einer exotischen Erbsensuppe oder einer Erbsenquiche mit Haselnüssen? Mit einem amerikanischen Erbsensalat oder einem würzigen Drei-Farben-Püree? Sie werden staunen, was das grüne Kullergemüse an kulinarischen Überraschungen alles hergibt.

To pea or not to pea? Das ist für Kenner keine Frage!

In diesem Sinne ein märchenhaftes Koch- und Lesevergnügen wünscht Ihnen

Ihre

Ingrid Erckenbrecht

Es war einmal ... eine Erbse!

»Es waren fünf Erbsen in einer Schote, die waren grün, und die Schote war grün, also glaubten sie, die ganze Welt sei grün, und das war ganz richtig!«

Hans Christian Andersen, *Fünf aus einer Schote*

Wenn uns das Märchen von der Prinzessin auf der Erbse etwas lehrt, dann doch wohl sicherlich, dass man ein Gemüse – und sei es auch noch so klein – nie unterschätzen soll! Tatsächlich ist die Erbse, die in England *pea*, in Frankreich *petit pois*, in Italien *pisello* und in Spanien *guisante* heißt, eine kleine grüne Wunderpille mit diversen gesunden Inhaltsstoffen und hohem ernährungsphysiologischem Wert.

Alles im grünen Bereich

Die Erbse gilt als Gartengemüse mit dem höchsten Eiweißgehalt (bei getrockneten Erbsen sogar bis zu 23 Prozent). Zusätzlich hat sie reichlich Vitamine und Mineralstoffe im grünen Gepäck. Besonders erwähnenswert ist der Gehalt an Vitamin B₁, B₂, Niacin und Folsäure. Auch bei Kalium, Magnesium, Ei-



sen und Lecithin hat die Erbse im Vergleich zu anderen Gemüsesorten deutlich die Nase vorn.

Auffallend ist auch der hohe Gehalt an Ballaststoffen, die nicht nur für eine lange Sättigung, sondern auch für eine gute Verdauung sorgen. Dazu kommen Kohlenhydrate, je nach Sorte und Erntezeit in veränderlichen Anteilen von Zucker und Stärke. Sie verleihen frischen Erbsen den feinsüßlichen Geschmack und die zarte, leicht mehlig Konsistenz. Bei den ausgereiften Trockenerbsen ist der Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt übrigens beträchtlich höher als beim Frischgemüse, das bei uns von Juni bis August Hochsaison hat.

Erwähnenswert ist außerdem ihr Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen, denen vielfältige gesundheitsfördernde und krankheitsabwehrende Eigenschaften nachgesagt werden, darunter vor allem die als krebshemmend geltenden Protease-Inhibitoren und die den Cholesterinspiegel senkenden Saponine. (Wegen der Durchsetzungsfähigkeit dieser Pflanzenstoffe gegen freie Radikale gibt es übrigens sogar Kosmetik mit Erbsenextrakt.)

Wie andere Gemüsesorten enthält die Erbse dagegen kaum Fett. Und ihre sowohl umwelt- als auch äußerst verbraucherfreundliche Verpackung bringt die Erbse gleich mit: Dank der schützenden Schote ist sie besonders arm an Nitraten und Schadstoffen aus der Luft.

Kurz, die Erbse macht nicht nur als Märchenheldin selbst nach höchster Matratzenbelastung noch eine gute Figur. Sie gehört mit Fug und Recht in jede Kunst- und Speisekammer, denn sie ist ein ideales Nahrungsmittel für alle Liebhaber einer natürlichen und gesunden Vollwertkost.

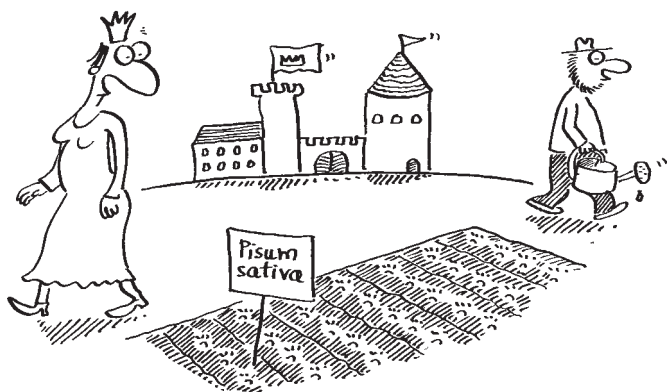
Botanik

Angesichts all der förderlichen Inhaltsstoffe der Erbsen wundert es kaum, in einem Buchprospekt »Die Erbsen des Medi-

cus« angekündigt zu finden – ein Tippfehler mit Tiefgang, denn als Stammgäste auf dem Speiseplan können Erbsen einiges zur gesundheitlichen Vorbeugung beitragen. Bestimmt hat der Medicus deshalb in einem »Grundkurs Botanik« auch Folgendes über die Erbsen gelernt:

Erbsen sind die in Hülsen bzw. Schoten sitzenden Samen einiger Gattungen von Schmetterlingsblütlern (botanisch: *Leguminosae* oder alt: *Fabaceae*), darunter die Gattung der Saat-, Acker- oder Esserbsen *Pisum sativum* L. Die einjährige Wickelranke stammt von einer Wildform ab, die in großer Formenvielfalt im östlichen Mittelmeerraum und Vorder- bzw. Mittelasien heimisch ist. Durch gezielte Züchtungen sind in aller Welt zahllose Sorten entstanden, die den jeweiligen Ansprüchen und Anbaubedingungen optimal angepasst sind.

Erbsenpflanzen bilden eine dünne, tief in den Boden eindringende Hauptwurzel mit wenigen, seitlich ausgebreiteten Nebenwurzeln, an denen sich nützliche, Stickstoff sammelnde Knöllchenbakterien ansiedeln. Aus diesem Grund sind sie als Gründünger für Gärten und Äcker beliebt. Der grüne, kletternd oder kriechend wachsende Stängel der Pflanze kann über zwei Meter lang werden. Aus den Achseln der breiten, direkt am



Suppen

Spargelsuppe mit Erbsen und Spinat

250 g Spargel, geschält

1 l Gemüsebrühe

300 g grüne Erbsen, frisch oder tiefgekühlt

300 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt

Kräutersalz, Pfeffer

100 g saure Sahne

einige Blättchen frische Minze, gehackt

Spargelspitzen abschneiden und zur Seite legen, restlichen Spargel in Stücke schneiden und in der Brühe etwa 15 Minuten garen. Erbsen und Spinat zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelspitzen zugeben und noch einige Minuten mitkochen lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren und die Suppe mit Minze bestreuen.



Hummus

Das berühmte Kichererbsenmus aus der türkisch-arabischen Küche. *Braucht Einweichzeit!*

*100 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
und etwa 1 Stunde in Wasser gegart*

150 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL Tahin (Sesammus)

Zitronensaft

Salz

Kichererbsen pürieren, mit Olivenöl, Knoblauch und Tahin verrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und in ein gut verschließbares Glas füllen. (Im Kühlschrank ist Hummus einige Wochen haltbar.) Als Brotaufstrich oder würzige Paste zu Gemüsegerichten und kalten Vorspeisen verwenden.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, können auch 250 g Kichererbsen aus der Dose verwendet werden.

Salate

Amerikanischer Ostersalat

8 Eier, hart gekocht und geviertelt
200 g grüne Erbsen, frisch oder tiefgefroren
4 Tomaten, der Länge nach geachtelt
1 Gemüsezwiebel, klein gehackt
1 säuerlicher Apfel, fein gewürfelt
2 Stängel Staudensellerie, klein geschnitten
2 EL Kapern
200 g Saure Sahne
½ Bund Petersilie, fein gehackt
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Erbsen in wenig Wasser etwa 5 Minuten garen, abtropfen und abkühlen lassen. Mit Eiern, Tomaten, Zwiebel, Apfel, Sellerie und Kapern mischen. Saure Sahne mit Petersilie und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Wasser zugeben. Zuletzt die Sauce unterziehen und den Salat bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Rote Kichererbsenpfanne

Schmeckt gut zu Reis oder Kartoffeln. *Braucht Einweichzeit!*

200 g getrocknete Kichererbsen,
über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten
2 große Möhren, in Scheiben geschnitten
1 EL Sonnenblumenöl
750 g Tomaten, überbrüht, gehäutet und grob gewürfelt
1 EL Gemüsebrüheextrakt
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
½ Bund Petersilie, fein gehackt

Kichererbsen in genügend Wasser etwa 60 Minuten leise köcheln lassen. In einer großen Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Möhren in dem Öl andünsten. Tomaten und Kichererbsen unterrühren, mit Gemüsebrüheextrakt und Kräuter der Provence würzen und bedeckt noch einmal 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit der Petersilie bestreuen.



Erbsen-Wraps

Wraps sind eine Kreuzung aus amerikanischem Sandwich und mexikanischer Tortilla. Erfunden wurden sie an der Ostküste der USA, inzwischen sind sie ein internationaler Partyhit.

Für die Tortilla-Fladen:

200 g Weizenvollkornmehl

4 EL Olivenöl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Öl zum Ausbacken

Für die Füllung:

400 g grüne Erbsen, frisch oder tiefgefroren

1 EL Balsamico-Essig

2 TL flüssiger Honig

½ TL getrockneter Thymian

*300 g Blattspinat (frisch und in wenig Wasser kurz
gedünstet oder tiefgekühlt und aufgetaut,
gut abgetropft und ausgedrückt)*

250 g Frischkäse

40 g Parmesan, frisch gerieben

2 EL Mayonnaise

1 TL Meerrettich, gerieben

1 MSP Muskat

Salz

Pfeffer

4 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

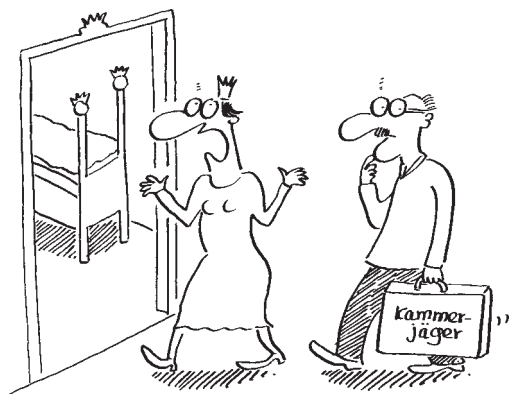
½ Bund Petersilie, fein gehackt

Mehl, Öl, Backpulver und Salz mit 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten und 10 Minuten ruhen lassen. Auf einer gut bemehlten Fläche sechs möglichst dünne Fladen mit einem Durchmesser von etwa 30 cm ausrollen. Die Fladen in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten backen.

Erbsen etwa 10 Minuten in wenig Wasser garen und abgießen. Mit Essig, Honig und Thymian mischen und zur Seite stellen. Spinat fein zerschneiden, mit Frischkäse, Parmesan, Mayonnaise, Meerrettich und Muskat vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuerst die Spinatmischung, dann die Erbsen und zuletzt die Frühlingszwiebeln und die Petersilie gleichmäßig auf die Tortilla-Fladen verteilen und leicht festdrücken (dabei am Rand etwa 3 cm freilassen). Dann die Fladen von unten nach oben aufrollen. (Am besten geht das, wenn die Fladen noch warm sind; falls sie schon abgekühlt sind, kurz im Backofen aufwärmen.)

Mit einem Sägemesser jede Rolle schräg in drei bis vier gleich große Teile schneiden (Messer zwischendurch sauber wischen) und auf einer Platte (z. B. auf Radiccioblättern) anrichten. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.





Die Erbse und ich

von Renate Alf

Meine Mutter war erstaunt, dass ich mir Erbsensuppe zum Geburtstag wünschte! Als ich aus der Schule kam, köchelten die Zutaten noch im Topf, aber gleich darauf wurde alles mit einem hölzernen Stampfer durchs Sieb gerührt, und das war es, was ich liebte: Diese einförmige und doch leicht körnige Konsistenz! Ich mochte auch durchgerührtes Apfelmus. (Die cremige Version aus dem Glas fand ich eklig!) Zum Nachtisch hatte ich mir Schokoladenpudding mit Vanillesoße gewünscht. In den Pudding gab meine Mutter ein Ei, sodass er weich blieb und sich mit der Vanillesoße marmorieren ließ. Weich und dickflüssig waren auch ihre Soßen. Aus einer Mehlschwitze mach-





te sie je nachdem weiße Blumenkohlsoße, Tomatensoße (völlig unitalienisch!) oder Senfsoße für hart gekochte Eier. So zubereitet aßen wir Kinder sogar Spinat.

Kein Vergleich zur Erbsensuppe waren die vergilbten Büchsenersbensen, die sonntags, gern in Kombination mit kleinen runden(!) Karöttchen auf den Tisch kamen. Auch wenn die Erbsen sich »sehr fein« oder gar »extra fein« nannten, fand ich sie eher fade, mit einem leichten Blecharoma.

Meine Mutter war keine begeisterte Köchin. Irgendwann verschwand die Erbsensuppe vom Speisezettel und wurde ersetzt durch Linseneintopf aus der Dose.

Erbsen begegneten mir wieder im Studium, diesmal nicht als Nahrungsmittel, sondern als Lieblingspflanze der klassischen Genetik. Klassisch insofern als man damals die Pflanzen noch traditionell kreuzte und dann blühen und fruchten ließ (statt an den Genen herumzubasteln). Ich erinnere mich an rote, weiße und rosafarbene Blüten, an gelbe, grüne, glatte und runzlige Samen, Eigenschaften, die durch große und kleine Buchstaben bezeichnet wurden und auf wunderbar durchsichtige Weise durch die Generationen weitergereicht wurden. Ganz anders als die komplizierten Eigenschaften des Menschen! Nur ein paar unerfreuliche Erbkrankheiten vererben sich bei uns erbsenmäßig. Außerdem die Fähigkeit, die Zunge seitlich einzurollen. Entweder man kann es oder man kann es nicht (glatt ODER runzlig!). Als ich im Referendardienst meine Schüler beauftragen wollte, in ihren Familien diesbezügliche Stammbäume anzufertigen, riet mir meine Mentorin ab. In Einzelfällen kann es zu der peinlichen Enthüllung kommen, dass der vermeintliche Vater gar nicht der leibliche Vater sein kann ... Erbsen waren da unverfänglicher! Übrigens wurde ich gar nicht Biologielehrerin, sondern Cartoonzeichnerin.

Und heute? Trockenerbsen sind ziemlich aus der Mode. Nur neulich: Da kaufte ich ein Tütchen Saaterbsen, um mir eine



leibhaftige Erbsenpflanze heranzuziehen, als Anschauungsmaterial für dieses Buch. »Kleine Rheinländerin« stand auf der Tüte, was mich sofort an meine Großmutter erinnerte. Sie stammte aus Oberhausen, war deutlich kleiner als ich, dafür doppelt so dick. Sie hatte Mühe, sich in unsern Volkswagen zu quetschen und bevorzugte den Mercedes meines Onkels.

Was wollte ich sagen? Genau: Der Trend geht heute zur Tiefkühlerbse! Erbsengrün und prall wie frisch aus der Schote! Übrigens muss es »Hülse« heißen. Schoten bestehen aus ursprünglich zwei Fruchtblättern, während die Hülse ... (Interessiert nicht? Na gut.) Manchmal bringt mein Mann frische Schoten (Hülsen!!) vom Markt, dann sitzen wir zu zweit da und popeln und kriechen unterm Tisch rum. Danach geht der Trend wieder zur Tiefkühlerbse. Oder es gibt Kichererbsen mit weißer Soße.

Die Prinzessinnen-Cartoons haben mir übrigens einen Heidenspaß gemacht. Wahrscheinlich habe ich selbst irgendwo eine kleine Schraube (Erbse?) locker ...