

Kichererbse (*Cicer arietinum*)

Familie: Schmetterlingsblütler (Fabaceae)

Besonderheiten

- Die Kichererbse ist eine einjährige, krautige Pflanze mit sehr eiweißreichen Samen. Der Name „Kichererbse“ deutet nicht etwa auf eine stimmungsaufhellende Wirkung hin, sondern leitet sich vom hebräischen Wort „kikar“ für rund oder rundlich ab.
- Frische Schoten können als Gemüse gegessen, junge Pflanzen als Salat zubereitet werden. Im Handel werden meist die getrockneten Samen oder Mehl aus den Kichererbsen angeboten. Getrocknete Samen müssen vor der Zubereitung mindestens 12 Stunden, besser länger in kaltem Wasser eingeweicht werden.
- Die orientalische Küche kennt die verschiedensten Varianten, um Kichererbsen zuzubereiten. Beispielsweise werden Kichererbsen zu Hummus, einer gewürzten Paste aus den Samen oder Falafel, frittierten Kichererbsenbällchen zubereitet. Geröstet sind die Samen ein leckerer Snack.



Anbau

- Wer Kichererbsen im eigenen Garten anbauen möchte, kann aus ungerösteten Kichererbsen aus dem Supermarkt oder Samenhandel Jungpflanzen ziehen. Dafür werden die Samen ab Ende April einzeln ca. 3-4 cm tief in Töpfe gesteckt und warm aufgestellt. Sobald die Jungpflanzen etwa 10 cm hoch sind, können sie ausgepflanzt werden. Mindestens sollte damit aber bis nach den Eisheiligen gewartet werden.
- Kichererbsen sind sehr wärmebedürftig und sollten daher einen warmen, sonnigen Platz erhalten. An den Boden stellen sie nur geringe Ansprüche. Lediglich schwere Lehmböden sind zu vermeiden. Da der Wasserbedarf der Pflanzen recht gering ist, sollte nicht zu häufig gegossen werden. Idealerweise sollten die Temperaturen tagsüber zwischen 20 und 28 °C liegen und auch nachts nicht unter 18 °C sinken.
- Nach 8-12 Wochen kann geerntet werden. Die grünen, noch unreifen Schoten lassen sich wie grüne Bohnen zubereiten. Möchte man getrocknete Samen ernten, wird gewartet, bis die Pflanzen komplett verwelkt sind. Die dürrer Pflanzen werden im Ganzen geerntet und die Schoten an einem gut belüfteten, vor Feuchtigkeit geschützten Ort trocknen gelassen. Wenn sich die Schoten öffnen, können die harten Samen zur Weiterverarbeitung gesammelt werden.



Literatur

KELL, K., 2016: Im türkischen Supermarkt: Kichererbse (*Cicer arietinum*). Vortrag anlässlich des 16. Weihenstephaner Gemüsebautages für den Freizeitgartenbau am 16.07.2016 an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf.

Bildnachweis

Och, S., 2020