

# Zeitreise

Gehen Sie mit mir auf eine kleine Zeitreise. Viel ist in den letzten ein bis zwei Jahren bei Ihnen passiert, Ihr Leben hat sich verändert, hoffentlich überwiegend zum Positiven. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, genießen Sie die Ruhe und gehen Sie in Gedanken zurück.

Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie sich das erste Mal mit dem Thema Operation beschäftigt haben? Was war der Auslöser, wer hat Sie auf die Möglichkeit einer Operation aufmerksam gemacht? Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie nach vielem Abwägen, vielen Zweifeln und auch vielen Hoffnungen zum Telefon gegriffen haben und einen Termin für ein Erstgespräch im Adipositas-Zentrum vereinbart haben? Erinnern Sie sich an das Gespräch mit dem Arzt: Haben Sie sich aufgehoben und wertgeschätzt gefühlt? Sicherlich wurde Ihnen im Adipositas-Zentrum aufgezeigt, was Sie im Vorfeld, bevor überhaupt ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden kann, zu erledigen haben. Bescheinigungen von verschiedenen Ärzten organisieren, je nach BMI ein sechsmonatiges multimodales Konzept mit Ernährungsberatung, psychologischem Gutachten und wenn möglich mit Bewegung durchlaufen. Die Überlegungen, ob die neuen Ernährungsempfehlungen nach der OP auch gut umgesetzt werden können.

Dann haben Sie alle Unterlagen beisammen, der Antrag kann gestellt werden. Immer die besorgte Frage: Wird mir die Krankenkasse die OP genehmigen? Was, falls nicht?

Der bange Gang zum Briefkasten: Hat die Krankenkasse schon geantwortet und, wenn ja, was steht in dem Schreiben? Dann endlich die Zusage! Sie rufen in Ihrem Adipositas-Zentrum an, Sie werden auf die OP vorbereitet und treffen zum vereinbarten Termin ein. Es geht los für Sie!

Erinnern Sie sich an manchen Zweifel, ob dies der richtige Weg für Sie ist oder ob Sie es nicht doch ohne OP schaffen könnten? Erinnern Sie sich an die Unterstützung Ihrer Familie, Ihrer Freunde, von Selbsthilfegruppen und Therapeuten? Erinnern Sie sich auch an manche mahnende Stimme von Menschen aus Ihrem Umfeld, die einer OP eher kritisch gegenüberstanden und Ihnen davon abraten wollten? Sie haben sich nicht beirren lassen auf Ihrem Weg in ein anderes Leben.

Seitdem ist viel geschehen, Sie sind operiert, haben den Kostaufbau nach der OP gut umgesetzt, haben herausgefunden, welche Lebensmittel günstig für Sie sind und welche nicht. Sie haben vielleicht in den ersten Wochen nach der OP noch Schwierigkeiten mit dem Essen gehabt, haben nur sehr kleine Mengen essen können, kamen nicht auf ausreichend Protein und haben sich wahrscheinlich gefragt, wie es für Sie weitergehen soll.

Mittlerweile haben Sie sicherlich schon jede Menge Gewicht verloren, hatten zwischendurch vermutlich auch mal einen Durchhänger, weil Sie alles wunderbar umgesetzt haben und sich auf der Waage eine Zeitlang aber überhaupt nichts bewegt hat. Dieser Gewichtsstillstand, der bei jedem nach der OP auftreten kann, direkt danach oder auch erst nach ein paar Monaten. Aber auf einmal fühlt sich das Leben leichter an, Sie sind beweglicher, können wieder mehr unternehmen. Genießen Ihr Leben in einer anderen Art und Weise!

Seien Sie stolz auf das, was Sie erreicht haben!

# Mein perfekter Tag



Frühstück:

## Quarkbrötchen

Für 6 Portionen • gelingt leicht

🕒 10 Min. + 15 Min. Backzeit

125 g Magerquark • 1 Ei • 3 EL Milch • 2 EL Rapsöl • 1 EL Zucker • 1 Prise Salz • 150 g Vollkornmehl • ½ Pck. Backpulver

- Backofen auf 200 Grad vorheizen. Quark, Ei, Milch, Öl, Zucker und Salz in einer Schüssel gut verrühren. Mehl und Backpulver mischen und dann portionsweise unterrühren bzw. kneten.

- Mit 2 Esslöffeln 6 Teighäufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im Ofen ca. 15 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

150 kcal • 7 g E • 5 g F • 18 g KH

**Tipp** Genießen Sie zum Frühstück ein selbst gemachtes Quarkbrötchen mit etwas Butter und 1 Scheibe Emmentaler, macht insg. 15 g Eiweiß.



Mittags:

## Linsensalat

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 40 Min.

80 g Paradina- oder Belugalinsen • ½ rote Spitzpaprika • 1 Lauchzwiebel • 1 EL Rapsöl • 2 EL Essig • Salz • Pfeffer

- Linsen nach Packungsanleitung garen. Paprika und Lauchzwiebel waschen und klein schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen.

- Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Linsenmischung vermengen.

Nährwerte pro Portion

185 kcal • 10 g E • 6 g F • 18 g KH

**Tipp** Der Linsensalat liefert Ihnen weitere 10 g Eiweiß. Als leichter Nachmittagssnack bietet sich dann Joghurt im Glas (Seite 103) an (mit 12 g Eiweiß). Ihr Getränk könnte heute z. B. Himbeer-Limette (Seite 136) sein.



Abends:

## Grüner Spargel mit Halloumi

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 25 Min.

150 g grüner Spargel • 1 Knoblauchzehe • ½ Zitrone • 1 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 150 g Halloumi • 1 TL Olivenöl

- Spargel putzen. Aus gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und den Spargel darin einige Minuten einlegen. Halloumi in dünne Scheiben schneiden.

- Spargel aus der Marinade nehmen, in 1 TL Öl anbraten und ca. 15 Min. garen. Halloumi kross anbraten. Dann beides zusammen genießen.

### Nährwerte pro Portion

355 kcal • 22 g E • 28 g F • 2 g KH

**Tipp** Dieses tolle Duo versorgt Sie mit weiteren 22 g Eiweiß. Ein kleiner Abendsnack könnte dann noch 1 Portion Hanf-Cracker (Seite 126) sein. Diese liefert Ihnen 11 g Eiweiß. Insgesamt haben Sie an diesem Tag dann 70 g Eiweiß erreicht. Das ist ideal! Und bitte denken Sie auch an Ihre Supplemente.



# Essen nach der OP – wie geht es weiter?

Die ersten Monate nach der OP sind geschafft und Sie haben viel erreicht! Achten Sie auch weiterhin auf Ihre neuen Essgewohnheiten und ganz besonders auf das wichtige Protein. Und vergessen Sie nicht, Ihr Essen zu genießen!

Ihre Operation liegt nun schon einige Monate zurück. Den Kostenaufbau direkt nach der OP haben Sie wunderbar hinbekommen, auch die Umstellung auf das festere Essen hat gut geklappt. Sie wissen, welche Lebensmittel Sie gut vertragen und welche Ihnen eher noch etwas Schwierigkeiten bereiten. Sie achten auf Ihr Protein, essen langsam, kauen gut und achten auf Ihr Sättigungsgefühl. Sie trinken schluckweise und ausreichend, trennen Essen und Trinken, trinken keine zuckerhaltigen und keine kohlenensäurehaltigen Getränke. Sie nehmen regelmäßig Ihre Vitamine und Mineralstoffe ein, nehmen Ihre Nachsorgetermine wahr und bewegen sich deutlich mehr als vor der OP.

Sie haben schon richtig gut abgenommen, allerdings wird das Abnehmen nun langsamer. Sie haben das Gefühl, dass die Portionsgrößen etwas größer werden, sind vielleicht auch etwas beunruhigt.

Sie fragen sich, wie es langfristig weitergehen soll, worauf Sie weiterhin achten müssen. Welche Nährstoffe sind weiterhin wichtig? Wie sieht es mit der Portionsgröße aus und wie mit den Supplementen? Wie oft sollen Sie essen? Wie erreichen Sie Ihre Proteinmenge? Wie klappt es mit dem Essen am Arbeitsplatz? Wie ist es, wenn Sie unterwegs sind? Können Sie Ihr Essen genießen? Und was ist, wenn Sie wieder zunehmen? Das sind viele Fragen, die Ihnen nachfolgend beantwortet werden sollen.

## Warum Protein so wichtig ist

Protein, umgangssprachlich auch als Eiweiß bezeichnet, ist nach wie vor ein besonders wichtiger Nährstoff für Sie. Protein erfüllt im Körper vielfältige Aufgaben, die wichtigsten sind u. a.:

- Baustein für Zellen und Gewebe (z. B. Muskeln, Organe, Blut, Haare, Haut)
- Baustein für Hormone und Enzyme
- Bestandteil des Immunsystems
- Transport von Nährstoffen im Blut (z. B. Fette, Eisen)

Da die Körperzellen ständig erneuert werden, brauchen Sie eine regelmäßige Zufuhr von Protein. Pro Tag werden 60–80 g Protein empfohlen.

tion – aufgewertet werden. Die Kombination macht's.

Es gibt verschiedene Lebensmittelkombination, die sich ergänzen und besonders hochwertige Proteine liefern.

## Muss ich noch Protein ergänzen?

Sollte es Ihnen mittlerweile noch schwerfallen, die Menge von 60–80 g Protein pro Tag mit normalen Lebensmitteln zu erreichen, so ist es sinnvoll, Proteinpräparate zur Ergänzung zu verwenden. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Proteinpulver mit mind. 80 % Proteingehalt. Es gibt Pulver mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, das als Shake angerührt werden kann. Pulver mit neutralem Geschmack können Sie ebenfalls als Shake anrühren oder in Ihren Kaffee einrühren (Temperatur beachten!).
- Proteinriegel (Zuckergehalt beachten)
- fertige Proteindrinks (im Handel erhältlich, Zuckergehalt beachten)
- Proteinwasser (z. B. von allin)

Im Handel werden auch Protein- bzw. Aminosäuretablettchen angeboten. Diese enthalten jedoch nur geringe Mengen an Protein und sind somit nicht geeignet.

Direkt nach der OP war es für Sie sicherlich nicht einfach, diese Menge zu erreichen, zum einen, weil Sie nur kleine Mengen essen konnten, und zum anderen, weil Sie nicht alles vertragen haben.

Wenn Sie Ihre Proteinmenge mit natürlichen Lebensmitteln erreichen, so ist das wunderbar. Tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, fettarme Fleischsorten und Fleischwaren, Geflügel und Eier liefern ein hochwertiges Protein. Doch die empfohlene tägliche Menge an Protein sollte nicht nur über tierische Produkte aufgenommen werden. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Brot und Getreideflocken enthalten Protein und können – je nach Kombina-

## Gute Kombinationen für die Proteinversorgung

Kombination	Rezeptbeispiel
Kartoffel + Ei	Kartoffelsalat mit Ei (Seite 93)
	Bratkartoffeln mit Spiegelei (Seite 55)
Kartoffel + Milchprodukt	Pellkartoffel mit Frühlingsquark (Seite 53)
	Rosmarinkartoffeln mit Grillkäse (Seite 67)
Getreide + Hülsenfrüchte	Risotto mit Erbsen (Seite 56)
	Weißer Bohnenaufstrich (Seite 116) + Brot
	Falafel (Seite 101)
	Linsenbratlinge (Seite 98)
	Chili con Grünkern (Seite 111)
	Mini-Burger (Seite 66)
Getreide + Milchprodukt	Kässpätzle (Seite 72)
	Grissini mit Parmesan (Seite 132)
	Quarkwaffeln (Seite 102)
	Käsefüße (Seite 132)
	Topfenstrudel (Seite 84)
	Quarkbrötchen (Seite 10)

## Proteingehalt verschiedener proteinreicher Lebensmittel

Lebensmittel	10 g Protein sind enthalten in	Protein in g pro 100 g Lebensmittel
<b>Milch und Milchprodukte</b>		
Buttermilch	330 g	3
Joghurt, natur, 1,5 % Fett	285 g	3,5
Joghurt, natur, 3,5 % Fett	250 g	4
Milch, 1,5 % Fett (fettarme Milch)	285 ml	3,5
Milch, 3,5 % Fett (Vollmilch)	285 ml	3,5
Quark, Magerstufe	70 g	14
Quark, 20 % F. i. Tr.	80 g	13
<b>Käse</b>		
Allgäuer Hartkäse, 45 % F. i. Tr.	35 g	28
Brie, 45 % F. i. Tr.	50 g	21
Camembert, 30 % F. i. Tr.	40 g	24
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	35 g	28

Lebensmittel	10 g Protein sind enthalten in	Protein in g pro 100 g Lebensmittel
Frischkäse, Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr.	85 g	12
Halloumi, 43 % F. i. Tr.	35 g	28
Hand-, Harzer Käse, 0,5 % F. i. Tr.	35 g	30
Körniger Frischkäse, Hüttenkäse, 20 % F. i. Tr.	85 g	12
Mozzarella, 45 % F. i. Tr.	60 g	17
Parmesan, 45 % F. i. Tr.	30 g	31
Schafskäse, 50 % F. i. Tr.	65 g	16
Ziegenfrischkäse, 45 % F. i. Tr.	120 g	8,5
<b>Milchalternativen</b>		
Hafermilch	1110 ml	0,9
Mandelmilch	1000 ml	1,0
Sojamilch	280 ml	3,6

Lebensmittel	10 g Protein sind enthalten in	Protein in g pro 100 g Lebensmittel
<b>Hülsenfrüchte</b>		
Dicke Bohnen, Saubohnen, getrocknet	35 g	28
Dicke Bohnen, Saubohnen, gegart	85 g	12
Erbsen, grün, roh	145 g	7
Erbsen, grün, getrocknet	45 g	23
Erbsen, grün, Konserve gegart, abgetropft	200 g	5
Kichererbsen, getrocknet	55 g	19
Kichererbsen, gegart	110 g	9
Kidneybohnen, getrocknet	40 g	24
Linsen, getrocknet	45 g	23

Lebensmittel	10 g Protein sind enthalten in	Protein in g pro 100 g Lebensmittel
Linsen gegart	100 g	10
Weißer Bohnen, getrocknet	50 g	21
Weißer Bohnen, gegart	100 g	10
<b>Eier</b>		
Hühnerei, Gewichtsklasse M	85 g = 1,5 Stück	12
Hühnereigelb	65 g	16
Hühnereiweiß	90 g	11
<b>Geflügel, Fleisch und Wurstwaren</b>		
Hühnerbrustfilet, ohne Haut	40 g	24
Putenbrust	40 g	24
Hackfleisch, gemischt	55 g	19
Hackfleisch, Rind	50 g	21
Rinderfilet	45 g	22
Roastbeef, Lende	45 g	22
Schweinefilet	45 g	22

Lebensmittel	10 g Protein sind enthalten in	Protein in g pro 100 g Lebensmittel
Bündner Fleisch	25 g	38
Corned Beef	45 g	22
Geflügelsalami	35 g	29
Kalter Braten	50 g	21
Kasseler	45 g	22
Lachsschinken	55 g	18
Parmaschinken	40 g	27
Putenbrust	45 g	23
Salami, ital. Art	50 g	21
Schinken, gekocht	45 g	23
Schinken, roh, geräuchert	50 g	21
Rindfleischsülze	40 g	26
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>		
Forelle	45 g	23
Forellenfilet, geräuchert	45 g	23
Garnele, ausgelöst	55 g	19
Goldbarsch, Rotbarsch	50 g	21

Lebensmittel	10 g Protein sind enthalten in	Protein in g pro 100 g Lebensmittel
Hering	50 g	20
Bismarckhering	60 g	17
Kabeljau, Dorsch	50 g	20
Krabben	55 g	19
Jakobsmuschel, ausgelöst	100 g	10
Lachs	50 g	20
Lachs, geräuchert	50 g	21
Makrele, geräuchert	50 g	21
Matjesfilet, natur	70 g	14
Miesmuscheln, ausgelöst	90 g	11
Pangasius	65 g	15
Rotbarsch	50 g	20
Sardine	55 g	19
Scholle	60 g	17
Seelachs	55 g	19
Thunfisch	40 g	24
Thunfisch, in Wasser, abgetropft	45 g	23
Tintenfisch	55 g	18



## Hülsenfrüchte: vom Arme-Leute-Essen zum Leckerbissen

Hülsenfrüchte sind eine wunderbare Proteinquelle und zählen in vielen Ländern zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Bei uns führten sie lange Zeit ein Schattendasein. Dank ihrer wertvollen Nährstoffe, ihrer Vielseitigkeit und ihrer Nachhaltigkeit feiern sie mittlerweile ein Comeback. Da sie als Suppen, Gemüse, Bratling, Salat, Brotaufstrich, als Knabberlei, orientalisches oder mediterran zubereitet, kalt oder warm einfach wunderbar schmecken, sollten sie eigentlich in keinem Speiseplan fehlen. Probieren Sie die leckeren Rezepte mit Hülsenfrüchten und lassen Sie sich inspirieren.

### Woher kommen Hülsenfrüchte?

Der Ursprung der Hülsenfrüchte liegt in den Ländern des Mittleren Ostens, Afrika, Asien und Mittel- und Südamerika. Es gibt weltweit ca. 730 verschiedene Gattungen und 20.000 verschiedene Arten. Erbsen wurden bereits ab etwa 8000 v. Chr. angebaut. Bei uns sind die bekanntesten Vertreter Linsen, Erbsen und Bohnen. Aber auch Kichererbsen, Sojabohnen, Lupinen und Erdnüsse gehören zur Familie.

Was macht sie so wertvoll?

### Jede Menge Eiweiß und kaum Fett

Kein anderes pflanzliches Lebensmittel liefert so viel Eiweiß wie Hülsenfrüchte. Im getrockneten Zustand enthalten sie 20–35 % Eiweiß; im verzehrfertigen ca. 5–10 % Eiweiß.

Sie liefern zwar nicht alle essenziellen (lebensnotwendigen) Eiweißbausteine, aber durch eine Kombination mit anderen Lebensmitteln erhöht sich der Wert des Proteins. Eine gute Möglichkeit ist beispielsweise die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide, zum Beispiel ein Linseneintopf mit Brot.

**Vitamine und Mineralstoffe** Hülsenfrüchte sind reich an B-Vitaminen, wie Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) und Folsäure.

An Mineralstoffen enthalten sie insbesondere Eisen, Kalium und Magnesium.

**Sekundäre Pflanzenstoffe** Dies sind Substanzen, die von Pflanzen als Farbstoffe, Wachstumsregulatoren, Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten sowie Aroma- und Duftstoffe gebildet werden. Sie haben für den Menschen gesundheitsfördernde Wirkung. In den Hülsenfrüchten sind sog. Saponine, Phytosterole und Phytoöstrogene enthalten. Es wird vermutet, dass diese Stoffe eine krebshemmende,

antibakterielle und cholesterinsenkende Wirkung haben.

**Viele Ballaststoffe** Hülsenfrüchte versorgen uns mit wichtigen Ballaststoffen. Diese brauchen wir für eine gute Verdauung. Ballaststoffe sind Nahrungsquelle für bestimmte gesundheitsförderliche Bakterien im Dickdarm, sie binden Wasser im Darm, erhöhen somit das Stuhlvolumen und beugen dadurch Verstopfungen vor.

**Obacht – Harnsäure!** Hülsenfrüchte enthalten sog. Purine, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden können. Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten oder Gicht sollten deshalb die Hülsenfrüchte nicht zu häufig genießen.

### Gut zu wissen

**Lagerung** In getrockneter Form sind Hülsenfrüchte jahrelang haltbar. Am besten werden sie dunkel, kühl und trocken in der Originalverpackung oder in einem gut verschlossenen Behälter aufbewahrt, da sie sonst Vitamine und Aroma verlieren.

**Zubereitung** Zunächst werden die Hülsenfrüchte verlesen und gewaschen. Beschädigte Hülsenfrüchte werden aussortiert, anschließend werden die Hülsenfrüchte in einem Sieb unter fließendem Wasser

gewaschen und in reichlich kaltem Wasser eingeweicht. Die Einweichzeit ist unterschiedlich, am besten orientieren Sie sich an der angegebenen Zeit auf der Verpackung.

Das Einweichwasser wird dann abgossen. Die Hülsenfrüchte werden nochmals mit kaltem Wasser kurz abgespült, in einem Topf mit reichlich frischem Wasser zum Kochen gebracht und unter leichtem Köcheln gegart. Kräuter können zum Kochen dazugegeben werden, um das Aroma zu intensivieren. Mit Salz würzen Sie erst nach dem Kochen.

### Linsen

Sie gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt und stammen ursprünglich aus dem Orient. Es gibt eine Vielzahl von Linsensorten, wie braune Tellerlinsen, Berglinsen, Belugalinsen und rote Linsen. Allein in Indien gibt es 50 verschiedene Sorten. Sie enthalten etwa 23 g Eiweiß pro 100 g getrocknete Linsen und dabei nur 1,5 g Fett. Außerdem versorgen sie uns mit weiteren zahlreichen wichtigen Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Magnesium, Eisen, Zink, Kalium, Kupfer und Mangan. Linsen sind also wahre Power-Pakete. Sie schmecken leicht nussig und sind unter den Hülsenfrüchten die Alleskönner, da sie sehr vielseitig zu

verwenden sind für leckere Gerichte wie Eintöpfe, Salate, Brotaufstriche, Bratlinge und Cracker.

### Bohnen

Bohnen wurden bereits in der Steinzeit gegessen und haben ihren Ursprung wahrscheinlich in den Anden. In Süd- und Mittelamerika gehören sie zu den Grundnahrungsmitteln. Kaum ein anderes Lebensmittel ist so vielseitig wie Bohnen; sie bestechen durch eine große Formen- und Farbenvielfalt. So gibt es frische grüne, rote, weiße und dicke Bohnen, Kidney- und Adzukibohnen, Mung- und Feuerbohnen. Für alle Bohnen gilt: unbedingt vorher kochen! Sie enthalten in rohem Zustand den Giftstoff Phasin, der Brechdurchfall und Entzündungen des Darms verursachen kann. Durch zehn- bis fünfzehnminütiges Kochen wird das Phasin zerstört. Bohnen sind ein sehr wertvolles Lebensmittel, sie enthalten reichlich Eiweiß, Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe und kaum Fett. Zudem liefern sie Vitamin K und C, Magnesium, Kalzium, Kalium und Eisen. Die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in ihrem Geschmack und ihrer Einweich- und Kochzeit. Hier orientieren Sie sich am besten an der angegebenen Zeit auf der Verpackung. Bohnen sind vielseitig zu verwenden, sie eignen sich für Suppen, Eintöpfe, Salate, als Bratlin-

ge, als Brotaufstrich, als Beilage und als perfekte Begleitung zu Fisch- und Fleischgerichten.

### Erbsen

Erbsen gelten als eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt und wurden schon vor Christus in Asien gegessen. In China wurden sie bereits vor 4000 Jahren angebaut. Weltweit sind über 250 Sorten bekannt. Ob getrocknet oder frisch, die Erbsen sind von unserem Speiseplan nicht wegzudenken. Sie gehören zu den eiweißreichsten Gemüsearten, 100 g frische Erbsen enthalten 7 g Eiweiß, in 100 g getrockneten Erbsen finden sich 23 g Eiweiß. Erbsen enthalten zudem Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamin K und C, Folate, Vitamin E und Niacin. Alle Erbsensorten sind auch reich an Kalium, Eisen, Zink und Kupfer. Man unterscheidet Palerbsen, Zuckererbsen und Markerbsen. Palerbsen sind leicht mehlig und gut für Suppen geeignet, Die süßlichen Markerbsen sind meist als Tiefkühlware zu erhalten und schmecken toll als Püree, Bratlinge, Suppe, als Gemüsebeilage oder auch im Risotto. Die frischen Zuckererbsen haben ein besonders zartes Aroma. Durch die Zugabe von verschiedenen Kräutern wie Koriander, Minze oder Petersilie bekommen sie einen besonders feinen Geschmack.