

Kichererbse

Die **Kichererbse** (*Cicer arietinum*), auch **Echte Kicher**, **Römische Kicher**, **Venskicher** oder **Felderbse** genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Kichererbsen (*Cicer*) in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Mit der Erbse (*Pisum sativum*) ist sie nicht näher verwandt. Sie ist eine alte Nutzpflanze.

Inhaltsverzeichnis

Beschreibung

Vegetative Merkmale

Generative Merkmale

Systematik

Vorkommen

Geschichte

Verwendung

Durchschnittliche Zusammensetzung

Wirtschaftliche Bedeutung

Krankheiten

Wortherkunft und Trivialnamen

Siehe auch

Weblinks

Einzelnachweise

Beschreibung

Vegetative Merkmale

Die Kichererbse ist eine einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu 1 Meter erreicht. Die kantigen und drüsenhaarigen Stängel sind aufrecht bis liegend und mehr oder weniger verzweigt. Die Pflanze hat eine tiefe Pfahlwurzel.

Die wechselständigen, gestielten, etwa 4–8 Zentimeter langen, kurzen Laubblätter sind unpaarig gefiedert. Die 7 bis 17 am Rand, im vorderen Teil, gezähnten, eiförmigen bis elliptischen oder verkehrt-eiförmigen und bespitzten Blättchen sind etwa 7 bis 18 mm groß. Sie sind fast sitzend bis sitzend an einer rinnigen Rhachis.

Kichererbse



Kichererbse (*Cicer arietinum*)

Systematik

<i>Ordnung:</i>	<u>Schmetterlingsblütenartige</u> (Fabales)
<i>Familie:</i>	<u>Hülsenfrüchtler</u> (Fabaceae)
<i>Unterfamilie:</i>	<u>Schmetterlingsblütler</u> (Faboideae)
<i>Tribus:</i>	<u>Cicereae</u>
<i>Gattung:</i>	<u>Kichererbsen</u> (<i>Cicer</i>)
<i>Art:</i>	Kichererbse

Wissenschaftlicher Name

Cicer arietinum
L.

Die ganzen Blätter sind drüsenhaarig. Die zwei bis fünfteiligen Nebenblätter mit ungleichen Zipfeln sind drüsenhaarig.

Generative Merkmale

An einem längeren Stiel, meist einzeln oder zu zweit stehen die Blüten in den Blattachseln. Die zwittrigen Blüten sind zygomorph und fünfzählig, sowie 10 bis 12 mm groß mit doppelter Blütenhülle. Die Blütenstiele und der Kelch sind drüsenhaarig. Die Blüten stehen an dem drüsenhaarigen, langen Blütenstandsstiel des stark reduzierten Blütenstands und es sind kleine Tragblätter vorhanden. Die eilanzettlichen, grünen Kelchzipfel sind spitz. Die fünf weißen bis weiß-purpurfarbenen oder rötlichen bis violetten oder bläulichen Kronblätter stehen in der typischen Form der Schmetterlingsblüten zusammen.

Die mit etwa 2,5–3,5 cm relativ kurzen, etwas aufgeblasenen und drüsenhaarigen, grünlichen, bespitzten Hülsenfrüchte enthalten normalerweise einen bis zwei (vier) Samen. Die unregelmäßig geformten, aber im Umriss rundlichen bis eiförmigen, etwa 5–15 Millimeter großen, glatten, mehr oder weniger runzligen Samen sind von beige bis brauner und grüner bis schwarzer Farbe. Die Samen bzw. die Kotyledonen können gegessen werden. Die Tausendkornmasse beträgt zwischen 200 und über 600 Gramm, normal sind etwa 300–500 Gramm. Die Samen der Kichererbse können leicht mit denen der Saat-Platterbse (*Lathyrus sativus*) verwechselt werden.

Die Chromosomenzahl beträgt $2n = 14, 16$ oder 32 .^[1]

Systematik

Die Erstveröffentlichung von *Cicer arietinum* erfolgte 1753 durch Carl von Linné in *Species Plantarum*, 2, S. 738.^[2] Das Artepitheton *arietinum* bedeutet „widderartig“ und wurde angeblich gewählt, weil der Samen einem Widderkopf ähneln soll.^[3] Synonyme für *Cicer arietinum* L. sind: *Cicer album* hort., *Cicer arientinum* L., *Cicer arientinum* L., *Cicer edessanum* BORNH., *Cicer grossum* SALISB., *Cicer nigrum* hort., *Cicer physodes* RCHB., *Cicer rotundum* ALEF., *Cicer sativum* SCHKUHR, *Cicer sintenisii* BORNH., *Ononis crotalarioides* M.E.JONES.^{[4][5]}

Cicer arietinum gehört zur Serie *Cicer* aus der Sektion *Cicer* in der Untergattung *Cicer* innerhalb der Gattung *Kichererbsen*.^[6]

Vorkommen

Kichererbsen werden in vielen subtropischen Gebieten der Erde angebaut. Indien und Australien sind weltweit führend in der Produktion.^[7]



Habitus, Blüten und Früchte



Kichererbse (*Cicer arietinum*):

A Habitus, B Hülsenfrucht, C Same



Fruchtende Pflanze

Sorten der Kichererbse stellen geringe Ansprüche an den Boden und kommen mit wenig Wasser aus. In den gemäßigten Klimazonen sind die Erträge wegen mangelnder Wärme nur gering.

Geschichte

Die Kichererbse stammt wahrscheinlich von der wild wachsenden *Cicer reticulatum* Lad. ab. 8000 Jahre alte Funde kultivierter Kichererbsen belegen ihren jungsteinzeitlichen Anbau in Kleinasien. Die Kichererbse wurde von dort in den Vorderen Orient, in den Mittelmeerraum und nach Indien verbreitet. In Griechenland gehören Hülsenfrüchte ab der Kupfersteinzeit zum festen Bestand der Nahrung. In Kleinasien wurden Kichererbsen in Karmir Blur, Yoncatepe und Bastam gefunden. Auch aus Troja VIIb und Gordion sind Kichererbsen bekannt.^[8]

Seit dem klassischen Altertum wird die Kichererbse in Griechenland und Italien als Nutzpflanze angebaut. In Deutschland stammt der einzige Fund von Samen aus der Römerzeit. In der Landgüterordnung Karls des Großen ist die Kichererbse als ‚cicerum italicum‘ im Kapitel 70 aufgelistet. Hildegard von Bingen empfahl Kicher als leichte und angenehme Speise und als Mittel gegen Fieber. Albertus Magnus unterschied drei Sorten: weiße, rote und schwarze oder dunkle Form. Hieronymus Bock erwähnte die Zysern (Bezeichnung in Kräuterbüchern des 16. Jh. für Kicher: Ziser oder Zisererbsen) nicht zum Gebrauch in der Küche, sondern vielmehr als Arznei. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde in den Weinbergen am Rhein und in Württemberg die dunkelsamige Kichererbse geröstet als Kaffee-Ersatz gebraucht.^[9]

Historische Kulturformen:^[10]

- *Cicer arietinum* fo. *album* mit gelblichweißen Samen als Nahrungsmittel
- *Cicer arietinum* fo. *fuscum* mit rotbraunen Samen
- *Cicer arietinum* fo. *macrospermum* mit großen, schwarzen Samen als Kaffee-Ersatz
- *Cicer arietinum* fo. *vulgare* mit schwarzen Samen: für Futterzwecke

Verwendung

Die Kichererbse wird im Wesentlichen zur Ernährung des Menschen angebaut. Hauptanbaugebiete der Kichererbse sind heute die Türkei, Nordafrika, Mexiko, Afghanistan, Indien, Australien, Pakistan und Spanien. In Mexiko und Indien sind Kichererbsen nach wie vor ein wichtiges Grundnahrungsmittel. In der Küche finden besonders zwei Sorten Anwendung: die kleinen, runzeligen Samen aus Indien und die größeren rundlichen, beige-gelben Samen aus dem Mittelmeerraum, die in Europa bekannter und verbreiteter sind.



Die Kichererbse in der Hülse



Normale und grüne Kichererbsen



Cicer arietinum noir



Getrocknete Kichererbsen

Kichererbsen sind roh giftig. Erst das Erhitzen (in Kochwasser) auf mehr als 70 °C zersetzt das Gift Lectin (Phasin, ein Samenglykoprotein).^[11] Man kann Kichererbsen fertig gekocht in Dosen oder als getrocknete Samen kaufen (ähnlich wie bei grünen Erbsen). Die getrockneten Samen werden kalt eingeweicht (12 bis 24 Stunden und länger) und dann beispielsweise als Eintopf, Brühe oder Püree zubereitet. Im Vorderen Orient und in Nordafrika werden Kichererbsen unter anderem geröstet und wie Nüsse verzehrt. Aus gewürztem Kichererbsenbrei wird auch der im Nahen Osten und Nordafrika weitverbreitete Falafel hergestellt. In der orientalischen Küche ist eine Paste unter anderem aus Kichererbsen und Sesam, genannt *Hommos* we Tahini oder auch nur kurz Hummus (Schreibweise im lateinischen Alphabet variiert), sehr beliebt. Eine andere Zubereitung aus Kichererbsenmehl ist die italienische Farinata, die auch in der französischen Stadt Nizza unter dem Namen Socca bekannt ist. Ferner kennt man in Spanien Speisen mit Kichererbsen (dort Garbanzos), zum Beispiel ist Cocido madrileño ein gekochtes Nationalgericht. Im Orient ist ein Gebäck aus vergorenen Samen als Schimitt bekannt. In der Türkei kennt man zweimal geröstete Samen unter der Bezeichnung Leblebi, die wie Nüsse verzehrt werden, landesweit verbreitet ist auch ein Eintopf mit Fleisch. In der Provence wird ein Gebäck aus einer Mischung aus Kichererbsen- und Weizenmehl hergestellt. In Indien bereitet man aus jungen Kichererbsenpflanzen einen Salat oder verzehrt die gekochten Kichererbsen unter dem Namen Chana Masala. In Tunesien gilt Lablabi, welcher unter anderem aus Kichererbsen, Thunfisch, Harissa und Eiern hergestellt wird, als eines der Nationalgerichte.



Kichererbseneintopf



Eine Portion Lablabi

Auch Kichererbsenmehl wird in der Küche Indiens verwendet, so im Ausbackteig für Pakora, in den süßen Kugeln namens Laddu, die unter anderem dem Gott Ganesha geopfert werden, und in verschiedenen Beilagen und Keksen. Es ist sehr eiweißreich und anders als Weizenmehl glutenfrei. Darüber hinaus verwendet man es zusammen mit Joghurt als Peeling. Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl sind außerdem in Italien, besonders in Ligurien, als Farinata bekannt, und in Andalusien zusammen mit Shrimps als *Tortillitas de camarones*.

Durchschnittliche Zusammensetzung

Die Zusammensetzung von Kichererbsen schwankt naturgemäß, sowohl in Abhängigkeit von der Sorte, den Umweltbedingungen wie Boden und Klima, als auch von der Anbautechnik je nach Düngung und Pflanzenschutz.

Angaben je 100 Gramm getrockneter Kichererbsen:^[12]

Bestandteile		Mineralstoffe		Vitamine		essentielle und semi-essentielle Aminosäuren	
<u>Wasser</u>	9,3 g	<u>Natrium</u>	25 mg	<u>Retinol</u> (Vit. A ₁)	30 µg	<u>Arginin</u> ²	1480 mg
<u>Eiweiß</u>	19,0 g	<u>Kalium</u>	755 mg	<u>Thiamin</u> (Vit. B ₁)	510 µg	<u>Histidin</u> ²	530 mg
<u>Fett</u>	5,9 g	<u>Magnesium</u>	125 mg	<u>Riboflavin</u> (Vit. B ₂)	135 µg	<u>Isoleucin</u>	1140 mg
<u>Kohlenhydrate</u> ¹	44,3 g					<u>Leucin</u>	1460 mg
<u>Ballaststoffe</u>	15,5 g						

<u>Mineralstoffe</u>	2,9 g	<u>Calcium</u>	125 mg	<u>Nicotinsäure (Vit. B₃)</u>	1600 µg	<u>Lysin</u>	1370 mg
		<u>Mangan</u>	2,7 mg	<u>Pantothensäure (Vit. B₅)</u>	1300 µg	<u>Methionin</u>	260 mg
		<u>Eisen</u>	6,1 mg	<u>Vitamin B6</u>	550 µg	<u>Phenylalanin</u>	960 mg
		<u>Kupfer</u>	0,5 mg	<u>Folsäure</u>	340 µg	<u>Threonin</u>	700 mg
		<u>Zink</u>	2,4 mg	<u>Vitamin E</u>	1400 µg	<u>Tryptophan</u>	160 mg
		<u>Phosphor</u>	330 mg	<u>Vitamin C</u>	5000 µg	<u>Tyrosin</u>	660 mg
		<u>Selen</u>	0,009 mg			<u>Valin</u>	980 mg

¹ Differenzberechnung

² semi-essentiell

Der physiologische Brennwert beträgt 1294 kJ (306 kcal) je 100 Gramm essbarem Anteil. Auffällig ist der hohe Gehalt an den Aminosäuren Arginin, Leucin und Lysin.

Rohe „Kichererbsen“ – korrekt wäre „Kichererbsensamen“ – enthalten den unverdaulichen Giftstoff Phasin, der durch Hitzeeinwirkung zersetzt wird. Kichererbsen sollten daher nur gut durchgegart verzehrt werden. Die Kichererbse verwendet unter anderem auch Raffinose als Speicherkohlenhydrat, wenngleich nur in relativ geringen Mengen von 290 mg pro 100 g Trockengewicht.^[13] Dieser Dreifach-Zucker kann vom Menschen nicht unmittelbar verstoffwechselt werden und gelangt so in den Dickdarm, wo er unter Einfluss der Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut wird. Raffinose ist als Ballaststoff anzusehen.

Wirtschaftliche Bedeutung

Im Jahr 2019 wurden weltweit **14.246.295 Tonnen** Kichererbsen geerntet. Indien war der Hauptproduzent mit 69,8 % der Weltermte. Die 10 größten Produzenten konnten 94,6 % der Ernte einbringen.



Kichererbsenproduktion 2013

Größte Kichererbsenproduzenten (2019)^[7]

Rang	Land	Menge (in t)
1	 <u>Indien</u>	9.937.990
2	 <u>Türkei</u>	630.000
3	 <u>Russland</u>	506.166
4	 <u>Myanmar</u>	499.438
5	 <u>Pakistan</u>	446.584
6	 <u>Äthiopien</u>	435.193
7	 <u>Vereinigte Staaten</u>	282.910
8	 <u>Australien</u>	281.200
9	 <u>Kanada</u>	251.500
10	 <u>Mexiko</u>	202.846
	<i>Top Ten</i>	13.473.827

Krankheiten

Die wichtigsten Schädlinge im Kichererbsenanbau sind *Fusarium oxysporum*, welcher die *Fusarium-Welke* auslöst, und *Didymella rabiei* (Syn.: *Ascochyta rabiei*).^{[14][15]} In manchen Ländern wie Mexiko, Italien und Australien ist auch der *Kichererbsenrost* (*Uromyces ciceris-arietini*) bedeutend.^[16]

Wortherkunft und Trivialnamen

Der lateinische Name der Pflanze lautet *cicer* – möglicherweise verwandt mit hebräisch *kikar* (rund, rundlich).^[17] Weil das lateinische „C“ als „K“ gesprochen wird (also „Kiker“), wurde daraus dann schließlich im *Mittelhochdeutschen* und *Neuhochdeutschen* *Kicher* zur Bezeichnung der Kichererbse, also den Samen von *Cicer arietinum*.^[3]

Für die Kichererbse bestehen beziehungsweise bestanden auch die weiteren deutschsprachigen *Trivialnamen*: Chicher, Chicherri, Chichirra, Chichuria, Chichurra, Cicererbis, Cisa, Cyfer, Czycke, Kichern (althochdeutsch), Garabanzen (Mark Brandenburg), Kecher, Kechern, Kechir, Keichern, Kicherkraut, Kircheren, Kirchernkraut, Kyechim, Seker, Sekeren, Ziseren, Schwarz Zisern, Ziser-Erwedsen, Zysern und Zyssern (mittelhochdeutsch), Keicheren, Kekeran, Keyker (*mittelniederdeutsch*), Kicher (*Sachsen*), Sisern, Sperberköpfl (Steiermark).^[18]

Siehe auch

- Liste der Gemüse*

Weblinks

 ***Commons: Kichererbse (Cicer arietinum)*** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Cicer_arietinum?uselang=de) – Album mit Bildern, Videos und Audiodateien

 ***Wiktionary: Kichererbse*** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

- *Cicer arietinum* ([https://uses.plantnet-project.org/en/Cicer_arietinum_\(PROTA\)](https://uses.plantnet-project.org/en/Cicer_arietinum_(PROTA))) bei PROTA.
- *Cicer arientum* (<https://www.feedipedia.org/node/319>) bei Feedipedia.
- *Cicer arietinum* L., Kichererbse. (<https://www.floraweb.de/pflanzenarten/artenhome.xsql?suchnr=6717&>) FloraWeb.de
- Verbreitungskarte für Deutschland. (<https://floraweb.de/webkarten/karte.html?taxnr=6717>) In: *Floraweb*.
- *Cicer arietinum* L. (<https://www.infoflora.ch/de/flora/1255-.html>) In: *Info Flora*, dem nationalen Daten- und Informationszentrum der Schweizer Flora. Abgerufen am 21. November 2015.

Einzelnachweise

1. Erich Oberdorfer: *Pflanzensoziologische Exkursionsflora für Deutschland und angrenzende Gebiete*. 8. Auflage. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart 2001, ISBN 3-8001-3131-5, S. 607.
2. Erstveröffentlichung von Linné 1753 eingescannt bei *biodiversitylibrary.org*. (<http://biodiversitylibrary.org/page/358759>)
3. Helmut Genaust: *Etymologisches Wörterbuch der botanischen Pflanzennamen*. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Birkhäuser, Basel/Boston/Berlin 1996, ISBN 3-7643-2390-6, S. 12, 75, 155.
4. Datenblatt bei *International Legume Database Information Service* = ILDIS – *LegumeWeb* – *World Database of Legumes*, Version 10.38 vom 20. Juli 2010. (http://www.legumes-online.net/ildis/aweb/td014/td_02827.htm)
5. *Cicer arietinum* (<http://www.tropicos.org/Name/13045294>) bei Tropicos.org. Missouri Botanical Garden, St. Louis Abgerufen am 17. Juli 2013.
6. *Cicer arietinum* (<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=10535>) im *Germplasm Resources Information Network* (GRIN), USDA, ARS, National Genetic Resources Program. National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Abgerufen am 17. Juli 2013.
7. *Crops > Chick peas*. (<http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>) In: *Produktionsstatistik der FAO 2019*. fao.org, abgerufen am 28. Januar 2021 (englisch).
8. Emel Oybak Dönmez, Oktay Belli: *Urtian Plant Cultivation at Yoncatepe (Van), Eastern Turkey*. In: *Economic Botany*. Band 61, Nr. 3, S. 296.
9. Udelgard Körber-Grohne: *Nutzpflanzen in Deutschland von der Vorgeschichte bis heute*. Nikol Verlagsgesellschaft GmbH, Hamburg 1995, ISBN 3-933203-40-6, S. 361–363.
10. J. Becker-Dillingen: *Handbuch des Hülsenfrüchtebaues und Futterbaues*. Parey, 1929.
11. Julian Hörner: *Kichererbsen: Inhaltsstoffe, Herkunft und Zubereitung*. (<https://www.apotheken-umschau.de/Kichererbsen>) In: *Apothekenumschau*. 27. November 2014, abgerufen am 5. November 2020.
12. Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching (Hrsg.): *Lebensmitteltabelle für die Praxis*. 4. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2009, ISBN 978-3-8047-2541-6, S. 323.
13. *Anteil an Raffinose in verschiedenen Lebensmitteln* (<http://www.eucell.de/ernaehrung/ernaehrungslexikon/kohlenhydrate/lebensmittel/raffinose.html>) bei Eucell.
14. T. Millan, H. J. Clarke, K. H. M. Siddique, H. K. Buhariwalla, P. M. Gaur, J. Kumar, J. Gil, G. Kahl, P. Winter: *Chickpea molecular breeding: new tools and concepts*. In: *Euphytica*. Volume 147, 2006, S. 81–103.
15. M. V. Reddy, H. E. Gridley, H. J. Kaack: *Major disease problems of chickpea in North Africa*. In: *Int. Chickpea Newsl.* Volume 3, 1980, S. 13–14.
16. Josefina C. Sillero, Inmaculada Moreno-Alías, Diego Rubiales: *Identification and characterization of resistance to rust (Uromyces ciceris-arietini (Grognot) Jacz. & Boyd) in a*

germplasm collection of Cicer spp. In: *Euphytica*. Band 188, Issue 2, 2012, S. 229–238, doi:10.1007/s10681-012-0709-x.

17. Rudolf Schubert und Günther Wagner: *Pflanzennamen und botanische Fachwörter. Botanisches Lexikon mit einer Einführung in die Terminologie und Nomenklatur, einem Verzeichnis der Autorennamen und einem Überblick über das System der Pflanzen*. 6. Auflage. Melsungen, Berlin, Basel und Wien 1975, S. 106.
18. Georg August Pritzel, Carl Jessen: *Die deutschen Volksnamen der Pflanzen. Neuer Beitrag zum deutschen Sprachschatze*. Philipp Cohen, Hannover 1882, S. 97 f, [archive.org \(https://archive.org/details/diedeutschenvol00pritzgoog#page/n115/mode/2up\)](https://archive.org/details/diedeutschenvol00pritzgoog#page/n115/mode/2up).

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Kichererbse&oldid=208828660>“

Diese Seite wurde zuletzt am 15. Februar 2021 um 06:09 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden. Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.