

Im Portrait:

## Die Körnererbse

### Literaturhinweise

- Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) (2019): Kulturpflanzenmagazin. Online unter [https://www.ufop.de/files/8015/5551/2530/UFOP\\_Kulturpflanzenmagazin\\_2019.pdf](https://www.ufop.de/files/8015/5551/2530/UFOP_Kulturpflanzenmagazin_2019.pdf)
- Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP): Ackerbohnenblüte 2021: Eine Hülsenfrucht mit blühender Zukunft. Online unter <https://www.ufop.de/presse/aktuelle-pressemitteilungen/koernererbsebluete-2021-ein-mauerbluemchen-blueht-auf/>
- Z. X. Lu et al. (2020): Composition, physicochemical properties of pea protein and its application in functional food. In: *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Vol. 60, Nr. 15, S. 2593-2605. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31429319/>
- Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne: Inhaltsstoffe von Körnererbsen und Ackerbohnen. Online unter <https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/index.php?id=399>
- J. Ge et al. (2020): The health benefits, functional properties, modifications, and applications of pea (*Pisum sativum* L.) protein: Current status, challenges, and perspectives. In: *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, Vol. 19, Nr. 4, S. 1835-1876. Online unter <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1541-4337.12573>
- S. R. Hertzler et al. (2020): Plant Proteins: Assessing their nutritional quality and effects on health and physical function. In: *Nutrients*, Vol. 12, Nr. 12. Online unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7760812/>
- H. F. Erbersdobler, C. A. Barth, G. Jahreis (2017): Körnerleguminosen in der Humanernährung. In: *Ernährungs Umschau*, Vol. 64, Nr. 9, S. 134-139. Online unter [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie\\_PDF/EU09\\_2017\\_M500-M505.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie_PDF/EU09_2017_M500-M505.pdf)
- H. F. Erbersdobler, C. A. Barth, G. Jahreis (2017): Körnerleguminosen in der Humanernährung. In: *Ernährungs Umschau*, Vol. 64, Nr. 10, S. 140-144. Online unter [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie\\_PDF/EU10\\_2017\\_M550-M554.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie_PDF/EU10_2017_M550-M554.pdf)
- Kompetenzzentrum für Ernährung (Kern) (2018): Hülsenfrüchte. Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß. Online unter [https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendium\\_huelsenfruechte\\_r.pdf](https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendium_huelsenfruechte_r.pdf)



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

INFORMATION  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

- M. Pfeuffer, H. F. Erbersdobler, G. Jahreis: Hülsenfrüchte in der Humanernährung – gesundheitliche Aspekte. Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP). Online unter [https://www.ufop.de/files/3815/7609/6344/UFOP\\_1634\\_Huelsenfruechte\\_in\\_der\\_Humanernaehrung\\_gesundheitliche\\_Aspekte\\_111219.pdf](https://www.ufop.de/files/3815/7609/6344/UFOP_1634_Huelsenfruechte_in_der_Humanernaehrung_gesundheitliche_Aspekte_111219.pdf)
- Villavita GmbH: Tabelle für Glykämischen Index und Glykämische Last ausgewählter Lebensmittel. Online unter <https://www.villavita-med.de/downloads/provita-glykaemischer-index.pdf>
- W. J. Dahl, L. M. Foster, R. T. Tyler (2012): Review of the health benefits of peas (*Pisum sativum* L.). In: *British Journal of Nutrition*, Vol. 108, Nr. S1. Online unter <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/review-of-the-health-benefits-of-peas-pisum-sativum-/1C97E78717EF51A80A80D4E09A233AE8>
- D. Swiatecka et al. (2011): The study on the impact of glycated pea proteins on human intestinal bacteria. In: *International Journal of Food Microbiology*, Vol. 145, Nr. 1, S. 267-272. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21276631/>
- F. Ndiaye et al. (2012): Anti-oxidant, anti-inflammatory and immunomodulating properties of an enzymatic protein hydrolysate from yellow field pea seeds. In: *European Journal of Nutrition*, Vol. 51, Nr. 1, S. 29-37. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21442413/>
- N. Babault et al. (2015): Pea proteins oral supplementation promotes muscle thickness gains during resistance training: a double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial vs. whey protein. In: *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, Vol. 12, Nr. 3. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25628520/>
- A. Banaszek et al. (2019): The effects of whey vs. pea protein on physical adaptations following 8-weeks of high-intensity functional training (HIFT): A pilot study. In: *Sports (Basel)*, Vol. 7, Nr. 12. Online unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6358922/>
- R. Marquard: III. Nutritive und antinutritive Inhaltsstoffe der Leguminosen. Online unter <http://bibd.uni-giessen.de/gdoc/2000/uni/p000003/nutritiv.htm>
- M. Lindner, M. Groeneveld, R. Lobitz (2020): Vom Acker bis zum Teller. Hülsenfrüchte: Verbraucherschutz. Bundeszentrum für Ernährung. Online unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-verbraucherschutz/>
- Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne: Inhaltsstoffe von Körnererbsen und Ackerbohnen. Online unter <https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/index.php?id=399>
- J. Fischer & K. Dittrich: Wie ist Phytinsäure zu bewerten? Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), UGBforum 4/12, S. 200-201. Online unter <https://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/phytinsaure/?phytinsaure-vollkorn>
- A.-S. Sandberg (2002): Bioavailability of minerals in legumes. In: *The British Journal of Nutrition*, Vol. 88, Suppl. 3, S. 281-285. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12498628/>

- F. Horvat (2019): Wertvolles aus der Hülse. Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), UGBforum 2/2019. Online unter <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/erbsen-bohnen-linsen-gutes-aus-der-huelse/wertvolles-aus-der-huelse/>
- M. Ritzka (2016): Genuss ohne Reue. Hülsenfrüchte bekömmlich zubereiten. Ernährung im Fokus, Ausgabe 07-08/2016. Online unter [https://www.bzfe.de/fileadmin//resources/import/pdf/5684\\_eif\\_leseprobe\\_160708\\_wp\\_genuss\\_ohne\\_reue.pdf](https://www.bzfe.de/fileadmin//resources/import/pdf/5684_eif_leseprobe_160708_wp_genuss_ohne_reue.pdf)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken. 2. Überarbeitete Auflage. Online unter <https://www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523010917.pdf>
- L. Shi, S. D. Arntfield, M. Nickerson (2018): Changes in levels of phytic acid, lectins and oxalates during soaking and cooking of Canadian pulses. In: *Food Research International*, Vol. 107, S. 660-668. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29580532/>
- C. Weiß (2009): Oxalsäure. In: *Ernährungs Umschau*, 11/09, S. 636-639. Online unter [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pfd\\_2009/11\\_09/EU11\\_636\\_639.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pfd_2009/11_09/EU11_636_639.qxd.pdf)
- Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne: Übersicht zur Aufbereitungsverfahren für Körnerleguminosen in der Fütterung. Online unter [https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/fileadmin/user\\_upload/Bilder/Aufbereitungsverfahren\\_in\\_der\\_Fuetterung\\_3\\_2020.pdf](https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Aufbereitungsverfahren_in_der_Fuetterung_3_2020.pdf)
- Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne: Inhaltsstoffe von Körnererbsen und Ackerbohnen. Online unter <https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/index.php?id=399>