

## CICER ARIETINUM

*Pois chiche*

*Kichererbse*

Avec les changements de comportement alimentaire dans les pays industrialisés, la demande en cultures riches en protéines ne cesse d'augmenter, dont celle du pois chiche. Il convient parfaitement comme substitut de viande. De plus, cette Fabacée sans gluten est riche en vitamines, en minéraux et en fibres. La plante annuelle peut mesurer jusqu'à 1 m de haut et forme une racine pivotante profonde. Les fleurs blanches, bleu clair ou violettes donnent des fruits d'environ 3 cm de long, un peu gonflés et glanduleux, contenant 1 à 4 graines de la taille d'un petit pois. Ces dernières sont toxiques à l'état cru et ne deviennent comestibles qu'après cuisson.

La forme sauvage du pois chiche est originaire du Proche-Orient, où il a été domestiqué il y a déjà 9000 ans. Aujourd'hui, il est surtout cultivé en Inde. En Suisse, des essais variétaux sont menés depuis 2017. Sa culture est encore modeste, car la plante, tolérante à la sécheresse, est sensible au gel et a besoin d'un climat chaud et ensoleillé.

Durch das veränderte Ernährungsverhalten vieler Menschen in den Industrieländern steigt die Nachfrage nach eiweissreichen Kulturen stetig. Dazu zählt auch die Kichererbse, die sich dank ihres hohen Proteingehalts bestens als Fleischersatz eignet. Zudem ist der glutenfreie Schmetterlingsblütler reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Die einjährige Pflanze wird bis zu 1 m gross und bildet eine tiefe Pfahlwurzel. Aus den weissen, hellblauen oder violetten Blüten entwickeln sich rund 3 cm lange, etwas aufgeblasene und drüsenhaare Früchte mit 1 bis 4 erbsengrossen Samen. Diese sind roh giftig und erst nach dem Kochen geniessbar.

Die Wildform der Kichererbse stammt aus Vorderasien, wo sie bereits vor 9000 Jahren domestiziert wurde. Heute wird sie vor allem in Indien kultiviert. In der Schweiz finden seit 2017 Sortenversuche statt. Noch ist ihr Anbau bescheiden, da die trockenstresstolerante Pflanze frostempfindlich ist und ein sonniges und warmes Klima benötigt.

**ORIGINE** *Asie occidentale*

**HERKUNFT** *Vorderasien*



**CROÎT DANS LES JARDINS SUIVANTS**

**WÄCHST IN FOLGENDEN GÄRTEN**

Erschmatt | Fribourg | Neuchâtel | Porrentruy |  
St. Gallen | Wädenswil | Zürich



**FABACEAE**

**FAMILLE BOTANIQUE** *Fabacées*

**PFLANZENFAMILIE** *Schmetterlingsblütler*