Hülsenfrüchte
Linsen

Heidi Rohde-Germann

Wie Bohnen, Erbsen und Kichererbsen gehören auch Linsen zu den Hülsenfrüchten. Ihren Ursprung haben sie im Nahen Orient, in Kleinasien, wo sie schon vor über 7000 Jahren gegessen wurden. Sie gehören zu den ersten Leguminosen, die kultiviert und angebaut wurden. Nachweise finden sich in Gräbern der ägyptischen Pharaonen auf Wandmalereien. Auch im Griechenland der Antike wurden Linsen konsumiert, und wer kennt nicht die biblische Geschichte von Esau, der seinem jüngeren Bruder Jakob sein Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht abgetreten hat.

Linsen sind anspruchslose einjährige niedere Pflanzen, in deren Hülsen die flachen Samen enthalten sind. Sie gedeihen auch in trockenem Klima. Ihr Anbau ist in den Ländern des vorderen Orients, insbesondere in Indien, aber auch in Spanien, Russland, Südamerika und Kanada sehr verbreitet. Je nach Land werden unterschiedliche Sorten angebaut, entsprechend dem Verbrauch im eigenen Land und den Bedürfnissen des Exports.

Linsen unterscheiden sich nach Grösse und Farbe. Die wichtigsten, die in unseren Regionen angeboten werden, sind die gelblich-beigen grossen Linsen, die kleinen schwarzen (auch Beluga-Linsen genannt), die korallenroten, die rotbraunen und die dunkelgrünen Linsen. Die gelblich-beigen Linsen werden vornehmlich in Kanada, den USA und Südamerika angebaut. Sie sind je nach Herkunft grösser oder kleiner. Seit einigen Jahren werden neben den grünen und gelblichen Linsen auch zunehmend rote Linsen aus Kanada exportiert. Auch Beluga-Linsen stammen vorwiegend aus Kanada. Die braunen Linsen kommen dagegen aus der Türkei, die rotbraunen aus Frankreich und die korallenroten aus Indien. Ausser den kanadischen grünen Linsen werden auch in Frankreich zwei spezielle grüne Sorten angebaut: die grünen Linsen des Puy (Auvergne) und die Berry-Linsen aus den Departementen Indre und Cher.

Linsen sind in grossen Regionen dieser Erde ein Grundnahrungsmittel. Getrocknet aufbewahrt sind sie für Transport und Vorratshaltung äusserst geeignet. Der neuerliche Anstieg des Linsenkonsums in Europa beruht einerseits auf der Zunahme von Vegetariern, andererseits auf der Internationalisierung der Küche und sicher nicht zuletzt auf dem hohen Eiweissgehalt dieser Hülsenfrüchte sowie ihrem Reichtum an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Auch wenn der Anteil an Inhaltsstoffen bei den verschiedenen Sorten variiert, kann man doch bei 100 g getrockneten Linsen von einem Durchschnittswert von 24 g Eiweiss, 51 g Kohlenhydraten und nur 1,2 g Fett sowie einem ansehnlichen Gehalt an B-Vitaminen (B_1, B_2, B_3, Niacin), Kalium, Magnesium, Kalzium und Phosphor ausgehen. Da Mehl aus Linsen kein Gluten enthält, eignet es sich für Zöliakiepatienten.

Im Gegensatz zu getrockneten Bohnen, Erbsen und Kichererbsen müssen Linsen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Sie werden in einem Topf mit der dreifachen Menge kalten Wassers aufgesetzt und benötigen je nach Sorte, Grösse und Alter zwischen 20 und 60 Minuten Kochzeit. Salz, Essig oder Bouillon sollen erst nach dem Garen beigefügt werden. Linsengemüse eignet sich als Beilage zu Fisch und Fleisch. Ein lauwarmer Linsensalat aus gekochten grünen Linsen, kleinen Würfeln aus Karotten und Lauch, in Olivenöl knackig gekocht, an einer Vinaigrette aus Olivenöl und Rotweinessig angerichtet, ist ein idealer Begleiter zu grilliertem Fleisch.

Im Winter wärmt und nährt eine Linsensuppe: Die Linsen werden mit klein geschnittenen Karotten, Stangensellerie, einer Zwiebel und einer Knoblauchzehe in reichlich Wasser gekocht. Die Hälfte der gekochten Linsen wird püriert und wieder zur Suppe gegeben und alles zuletzt mit Flüssigbouillon, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian gewürzt.