

Kräuterwissen September 2017

# EGK Newsletter

# Linse

Linse – *Lens culinaris* / Hülsenfrüchtler = Fabaceae (Leguminosae)  
Unterfamilie: Schmetterlingsblütler

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Die Linse stammt wahrscheinlich von der Wildlinse = *Lens orientalis* ab, die aus Kleinasien kommt. Sie ist seit Beginn des Ackerbaus eine der Hauptnutzpflanzen. Als Nahrungsmittel war sie bei den alten Ägyptern und in Palästina sehr beliebt und speziell für die unteren Stände und Volksschichten unentbehrlich.

Man findet sogar in christlichen Schriften Hinweise auf die Linse. Im 1. Buch Mose findet sich die Aufzeichnung (Kap. 25, Verse 29–34): «Da gab Jakob dem Esau Brot und ein Linsengericht und der begann zu essen und zu trinken.»

Von den Ärzten in der Antike wurde die Linse lange abgelehnt. Sie stand im Verdacht, Tumore zu verursachen. In der Renaissance vertrat man die Ansicht, dass Linsen, werden sie in Regenwasser gekocht, weniger schädlich seien. Andere Ärzte wiederum sahen die Linse als wirksames Mittel gegen die gefürchtete Pockenkrankheit. Die Ansichten über die Linse könnten nicht widersprüchlicher sein.



## Botanik und Kultur

Die hauptsächlich auf den Nahen Osten beschränkte Gattung *Lens* umfasst einige Arten mit recht unterschiedlichen Varianten. Die bei uns bekannteste Sorte ist die *Lens culinaris*. Diese wächst bei uns als einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 50 Zentimeter. Der verzweigte Stängel ist flaumig und sehr weich. Die rosafarbenen bis weislichen Blüten sind eher klein, die daraus entstehende Frucht eine schmale, einsamige Hülse. Der Samen hat zwei linsenartige Keimblätter, die sich beim Dreschen voneinander lösen.

Die Linse stellt eigentlich keine allzu hohen Ansprüche an die Bodenbeschaffenheit. Diese Frucht gedeiht als Winterfrucht bis in Höhenlagen von 1000 Metern über Meer. Für ein gutes Auflaufen des Saatgutes braucht es aber eher milde Winter und ausreichende Niederschläge. Angebaut wird sie zumeist als Mischkultur gemeinsam mit Getreide. Der Ertrag pro Hektare schwankt je nach Jahr recht stark und beträgt zwischen 500 und 1000 Kilogramm.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Linse ist vermutlich so alt wie der Ackerbau. Medizinisch hat diese Hülsenfrucht aber nie eine grosse Bedeutung erlangt. Zu widersprüchlich waren die Ansichten über den medizinischen Nutzen dieser Pflanze. Die Eigenschaften der Linse werden in der Literatur trotzdem unter anderem als milchtreibend beschrieben.

## Verwendung in der Küche

Früher als Ame-Leute-Essen verschrien, erlebt die Linse heute in einer natürlichen Küche eine wahre Renaissance. 100 Gramm Linsen haben ebenso viele Kalorien wie 150 Gramm Fleisch. Bei der Ökobilanz schneidet diese Hülsenfrucht aber deutlich besser ab.

Linsencremesuppe, zum Beispiel mit Karottenwürfeln, Linseneintopfgerichte mit Speckwürfeln, Linsensalat, Linsenmousse mit Apfel-Lauchsalat sind nur einige Beispiele, wie diese Frucht in der modernen Küche wiederentdeckt wird. Linsen lassen sich sehr gut mit Kartoffeln, Lauch, Sellerie, Zwiebeln und Mangold kombinieren. Salbei, Thymian und Majoran sind Gewürze, die hervorragend zu Linsen verwendet werden können.

Weniger bekannt ist, dass sich Linsen – zusammen mit anderen Getreidekörnern – zu Mehl verarbeiten lassen. Dieses Spezialmehl eignet sich ausgezeichnet zum Backen von Kuchen und von Broten.



## Rezept

### Grüner Linseneintopf Für 4 Personen

#### Zutaten

- 250 g grüne Linsen
- 5 dl Wasser
- 1 EL Gemüsebouillon
- 4 Kartoffeln
- 1 Lauch, mittelgross
- 3-4 EL Sultaninen
- 1 Apfel, säuerlich
- ½ Bio-Limone, Schale (oder Bio-Zitrone)
- etwas Kräutersalz
- 4 EL saurer Halbrahm oder Joghurt nature

Grüne Linsen 20 Minuten im Wasser köcheln lassen. Gemüsebouillon dazugeben.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden

Lauch waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Kartoffeln, Lauch und Sultaninen zu den Linsen geben. Weiterköcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, dann kleine Stücke schneiden.

Schale der Limone fein reiben.

Die Apfelstücke und die geriebene Limonenschale dazugeben. 1 Minuten weiterköcheln lassen.

Falls noch viel Kochwasser übrig ist, dieses abschütten. Wenn nötig mit wenig Kräutersalz abschmecken.

Auf jede Portion wenig sauren Halbrahm geben.