

LINSE

Wissenschaftlicher Name: *Lens culinaris*

Pflanzenfamilie: Schmetterlingsblütengewächse (*Fabaceae*)

Weitere Namen: Erve, Linsenerve

Herkunft: Die Linse ist ohne Zweifel eine der ältesten Kulturpflanzen. Ihr Ursprung dürfte im östlichen Mittelmeergebiet und weiter östlich bis Afghanistan liegen. Linsen gehören zu den ersten Kulturpflanzen im Ackerbau. Sie gelten als wichtiger Bestandteil der neolithischen und bronzezeitlichen Kulturflora. Schon vor 8000 bis 10000 Jahren wurde sie in Ägypten und Kleinasien angebaut. Sehr alt ist der Linsenanbau auch in Indien.

Kultur: Linsen benötigen kalkreiche, durchlässige und magere Böden, die sich gut erwärmen. Aussaaten erfolgen mit Reihenabständen von 15-20 cm ab Ende April bis Anfang Mai; man kann sie auch breitwürfig aussäen. Die Ernte erfolgt, wenn sich im August die unteren Hülsen braun verfärben. Bei kleinflächigem Anbau kann man das Stroh mit den Hülsen bündeln und zum Trocknen aufhängen.

Düngung: Linsen stellen nur geringe Anforderungen an eine Düngung. In der Regel ist eine Düngung auf gut mit Nährstoffen versorgten Böden kaum erforderlich.

Beschreibung: Linsen sind einjährige Pflanzen. Sie wachsen aufrecht, verzweigen sich buschig und werden ca. 25 bis 40 cm hoch. Die Blätter sind paarig gefiedert und enden in einer kurzen Ranke. Im Juni bis Juli erscheinen die kleinen weißen, bläulichen oder rötlichen Blüten. Diese stehen in Trauben mit nur geringer Blütenanzahl, in den rhombischen und seitlich zusammengedrückten, kurzen Hülsen reifen nur 1 bis 3 flache Samen. Diese sind scheibenförmig, rund 3-8 mm im Durchmesser, flach gewölbt, einfarbig grünlich gelb, nach einem Jahr hellbraun, hellbraun marmoriert bis rot. Die grobkörnigen, in Europa und im Mittelmeergebiet angebauten Formen sind dunkel und 6-9 mm groß. Die im westlichen Asien angebauten Formen sind meist nur 3-6 mm breit.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Eisen, Fett, Eiweiß, Kalzium, Phosphor, Eisen und das Vitamin Niacin. Linsen sind die nahrhaftesten Körnerleguminosen.

Sorten, Varietäten, Formen:

Linsen werden nach dem Durchmesser der Samen und den wichtigsten Herkunftsländern:

7mm = Tellerlinsen; Chile, Argentinien, einige Mittelmeerländer

6-7mm = Argentinien, Nordrussland, USA

6mm = Nordrussland, USA

5-6mm = USA, Kanada, Indien

Gehandelt werden auch Rote Linsen, geschält und ungeschält

Sorten, wie z. B. ‚Dornburger Speise‘ werden nur im landwirtschaftlichen Saatguthandel angeboten.

Vermarktung: Linsen werden ganzjährig - ohne Sortennamen - nach Größe sortiert gehandelt. Es wird lediglich nach Durchmesser und Herkunftsland unterschieden. Auch halbierte Linsen sind im Handel.

Lagerung: Werden Linsen trocken und kühl gelagert, sind sie praktisch unbegrenzt haltbar.

Pflanzenschutz: Viruserkrankungen (z. B. *bean yellow mosaic*, *cucumber mosaic*) und der Linsenkäfer (*Bruchus lentis*) sind von Bedeutung.

Hinweise: Durch den geringeren Energiegehalt sind die Keimspresse leichter verdaulich als die eigentlichen Samen.

Verwendung: Vor dem Kochen werden die Samen kurz eingeweicht, in der Küche werden sie dann meist als Linsensuppe oder eingebrannt, meist mit Speck, zubereitet. Industriell werden Linsen in Konservendosen zu Suppen, mit Fleisch, Kräutern und Gewürzen zu Fertiggerichten verarbeitet. Gemahlene Linsen ergeben ein bleichgelbes, grünlich schimmerndes Mehl, das als Zugabe zu Suppenmehlen verwendet wird.

Linsensamen eignen sich auch zur Herstellung von Keimspresse. Keimlinge lassen sich als Rohkost zu Suppeneinlagen und Salaten beimischen.

