



LINSE

Die Küchen-Linse (*Lens culinaris*) gehört zur Gattung Linsen (*Lens*) aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (*Faboideae*) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*, *Leguminosae*).

Verbreitung und Herkunft

Linsen standen schon immer auf der Speisekarte des Menschen. Jäger und Sammler schätzten sie bereits seit der Altsteinzeit als eiweißreiche Nahrung. Die anspruchslose Linse gehörte zu den ersten Pflanzen, die Ackerbauern nach dem Sesshaftwerden anbauten. Sie gedeiht auch auf schlechten Böden und bei ungünstigen Klimaverhältnissen.

Im Alten Ägypten galten Linsen als Grundnahrungsmittel und auch die Bibel erwähnt sie bereits. In Deutschland diente die Linse lange zur Selbstversorgung. Ihr Image als „Arme-Leute-Essen“ und die geringe Bedeutung des Handels führten dazu, dass die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts im großen Umfang angebaute Linse von unseren Feldern verschwand. Die Hauptanbaugebiete liegen heute in Kanada und Indien.

Verwendung

Nur die Samen der Linse sind essbar. Der Linseneintopf aus getrockneten Linsen, meist mit Wurst, ist ein Klassiker der deutschen Küche. Da die Linsen einen sehr hohen Eiweißanteil haben, dienen sie besonders bei vegetarischer oder veganer Ernährung als eine wichtige Proteinquelle. Außerdem sind sie besonders reich an Zink. Ungeschält und gekeimt schmecken die Sprossen auch gut im Salat.

Stützkultur

Die Linse braucht zum Wachsen eine Rankhilfe. Daher wird eine so genannte Stützkultur (z. B. Hafer) mit ausgesät. Das macht die Ernte technisch aufwendig, da sich Linse und Stützkultur nur zusammen ernten lassen und anschließend mühsam getrennt werden müssen.

Aussaat: April | **Ernte:** August/September

