

# Die guten ins Töpfchen...

Linsen spielen nicht nur in dem bekannten Märchen von Aschenputtel eine große Rolle. Sie sind ein äußerst vielseitiges und hochwertiges Nahrungsmittel, deshalb wollen wir Ihnen diese Hülsenfrucht hier näher vorstellen.

Die Linse ist eine einjährige krautige Pflanze, die etwa 10 bis 50 cm hoch wird. Sie gehört zur Unterfamilie der Schmetterlingsblütler. Die kleinen wechselständigen Fiederblättchen sind paarig gefiedert und tragen eine Ranke an der Spitze. Die Pflanze blüht von April bis September. Die Blüten sind weiß, blau oder purpurfarbig. Die länglichen Hülsenfrüchte reifen von Mai bis September. In den 10 bis 15 mm langen Hülsen sind die Samen enthalten. Diese Linsen können je nach Sorte verschiedene Farben haben. Die gängigsten sind die grünbraunen Tellerlinsen, die etwas kleineren und dunkleren Pardinlinsen haben ein nussiges Aroma. Ebenso die dunkelbraunen Berglinsen. Dann gibt es noch die schwarzen Belugalinsen und die grün-schwarz gesprenkelten Puy-Linsen. Rote Linsen sind besonders in der Indischen Küche ein Grundnahrungsmittel. Dort werden sie als Dal bezeichnet. Sie benötigen nur eine kurze Kochzeit. Linsen werden heute kaum noch in Mitteleuropa angebaut, da die Erträge gering sind und die Ernte sehr aufwändig ist, daher sind sie auf dem Weltmarkt nicht konkurrenzfähig. Die meisten Linsen werden aus Indien oder Kanada importiert. Allerdings hat sich in den letzten Jahren in Deutschland ein regionaler Ökolandbau entwickelt, der auf heimische alte Sorten setzt, so z.B. die Alb-Lin-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

sen, die auf den kargen Böden der Schwäbischen Alb gedeihen.

Linsen galten lange Zeit als Arme-Leute-Essen. Heute erfreuen sie sich zunehmender Beliebtheit, da sie nicht nur wohlschmeckend und sättigend sind, sondern einen ungewöhnlich hohen Anteil (20-30%) an pflanzlichem Eiweiß liefern. Das macht sie auch für eine vegetarische oder vegane Ernährung so interessant. Wer nicht auf Fleisch verzichtet, sollte durchaus ein Stückchen Speck an die Linsen geben, denn das pflanzliche Eiweiß kann vom Körper besser verwertet werden, wenn es mit tierischem Eiweiß kombiniert wird.

Außerdem liefern Linsen viele Vitamine des B-Komplexes sowie Folsäure. Auch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen sind reichlich enthalten. Es lohnt sich also durchaus, diese alte Hülsenfrucht jede Woche auf den Speiseplan zu setzen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**