



LINSE

Lens culinaris



Obwohl die Linse in Europa eine lange Geschichte hat, wird sie heute meist aus den USA, aus Kanada oder der Türkei importiert. Dabei gibt es viele mitteleuropäische Sorten und Herkünfte, die auch auf nährstoffärmeren Standorten gute Erträge bringen können - wenn man die zarten Pflanzen richtig pflegt und zum richtigen Zeitpunkt erntet.

Anbau und Pflanzenentwicklung



Aussaat Ende März-Anfang Mai möglichst tief (5-7 cm), sonst Gefahr von Vogelfraß.



Die kleinen Blüten bestäuben sich zu 95 % selbst.



Links: Ungleichmäßige Abreife bei 'Belugalinse', rechts: Gleichmäßige Abreife bei 'Anicia'



Die Linsen werden entweder direkt am Feld gedroschen oder vorher auf Schwad gelegt.

Was kann die Linse ...

... hinsichtlich Anpassung an den Klimawandel?

Die Linse hat eine relativ kurze Entwicklungszeit. Zu große Trockenheit bei Blüte und Hülsenreife kann allerdings zu schlecht entwickelten Samen führen.

... hinsichtlich Ressourceneffizienz / Ökologie?

Die wenig anspruchsvolle Linse eignet sich für den Anbau auf Grenzertragsstandorten und ermöglicht die Nutzung und Pflege dieser ökologisch oft wertvollen Lebensräume. Sie kann bis zu 150 kg Stickstoff pro Hektar binden.

Was braucht die Linse ...

... zum Gedeihen?

Die Linse ist prädestiniert für trockene, karge Böden - denn sonst ist die Konkurrenz durch Beikräuter zu groß. Generell muss die Vorfrucht ein möglichst unkrautarmes Terrain hinterlassen, Hackfrüchte wie Erdäpfel sind dafür ideal. Einfacher ist der Anbau im Gemenge mit Sommergetreide.

... zur Ernte?

Sehr wichtig ist ein optimaler Erntezeitpunkt, sonst platzen die Hülsen vorzeitig auf. Geerntet werden kann, wenn die unteren Hülsen braun und deren Körner bereits hart sind, das Kraut kann ruhig noch grün sein.

... an Züchtung?

Es wird an Sorten gearbeitet, deren Hülsen gleichmäßiger abreifen, und deren Samen möglichst wenig antinutritive Inhaltsstoffe besitzen. An unser Klima angepasste Winterlinsen wären ebenfalls interessant, um der Ernte der Hitze und Trockenheit im Sommer zuvorzukommen.

Geschichtliches: Die Linse wurde mit Gerste, Einkorn, Emmer und Erbse bereits vor ca. 10.000 Jahren im Gebiet der heutigen Türkei und des Irak kultiviert, und gehört damit zu den ältesten Kulturpflanzen. Bereits in der Bronzezeit wurde auch in Mitteleuropa die Linse nachgewiesen. Nach dem zweiten Weltkrieg kam der Linsenanbau in unseren Breiten nahezu vollständig zum Erliegen.

Inhaltsstoffe: Die Linse ist eine ausgezeichnete Proteinquelle mit günstiger Aminosäurezusammensetzung für die menschliche Ernährung und liefert zusätzlich Mineralien und Vitamine.

Rezept

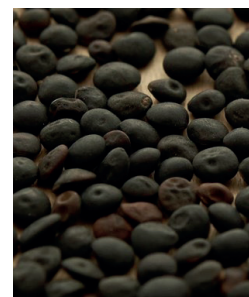
Linsen-Shakshuka

1 TL Kreuzkümmelsamen in der Pfanne ohne Öl für 2 Minuten rösten und im Mörser zerstoßen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, eine klein geschnittene Zwiebel, eine gepresste Knoblauchzehe, 1 TL Paprikapulver, Paprikastreifen von einer Schote, 1 rote Chilischote und 1 TL Zucker hinzufügen und für 5 Minuten dünsten. 100 g Berglinsen mit in die Pfanne geben. 4 gehackte Tomaten, Salz, Pfeffer und Wasser hinzufügen, kurz aufkochen und dann auf niedriger Temperatur für 25 Minuten köcheln lassen. Die Konsistenz soll einer sämigen Tomatensauce gleichen. 2 Handvoll Spinat hinzufügen. Für jedes Ei mit einem Löffel eine kleine Mulde in der Pfanne zurecht schieben und Eier hineinschlagen. Zugedeckt für 5 – 8 Minuten garen bis die Eier gestockt sind. Mit Petersilie bestreuen und mit warmem Pita-Brot servieren.



© BeanBeat

Sorten/Herkünfte:



© Culinaris

Sorte	'Anicia'	'Marmorierte Linse'	'Steinfelder Tellerlinse'	'Schwarze Linse'
Herkunft	Frankreich	Deutschland	Niederösterreich	Deutschland
Wuchstyp	halbaufrecht	aufrecht	halbaufrecht	aufrecht
Samenfarbe	braun, olivgrün marmoriert	rotbraun, olivgrün marmoriert	beige	schwarz
Tausendkorngewicht	31 g	31 g	52 g	25 g

Saatgutquellen:

www.sortenhandbuch.arche-noah.at/ 'Steinfelder Tellerlinse', 'Mährische Linse', 'Stockerauer Linse', ...

www.graines-baumaux.fr/169760-lentille 'Anicia', 'Rosana', ...

www.lauteracher.de 'Späths Alblinse' I und II, 'Späths Tellerlinse'

www.dreschflegel-shop.de/huelsenfruechte/linsen/ 'Marmorierte Linse', 'Gestreifte Linse'

www.culinaris-saatgut.de/de/shop/ 'Schwarze Linse'

www.greencoverseed.com/product-category/seeds/legume/ 'Morton' (Winterlinse)