

LINSEN: KLEINE SATTMACHER MIT WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN



Ob Linsen im Eintopf oder zusammen mit Spätzle, hierzulande sind sie – zumindest regional – fester Bestandteil traditioneller Rezepte. Um noch mehr Linsen-Klassiker zu entdecken, lohnt sich ein Blick über den Tellerrand. Dabei gibt es nicht nur asiatische Currys, orientalische Aufstriche und mediterrane Salate zu entdecken, sondern auch viele wichtige Nährstoffe.

LINSEN: SO GESUND SIND SIE

Wer mit **Linse**n kochen möchte, hat eine bunte Auswahl verschiedener Sorten. In der deutschen Küche sind **braune und grüne Sorten** am weitesten verbreitet und als Tellerlinsen bekannt. Daneben gibt es rotbraune **Berg-** sowie schwarze **Belugalinsen**. Bei **gelben und roten Linsen** handelt es sich jeweils um geschälte Linsen. Durch das Entfernen der dünnen Schale kommen aber nicht nur die hellen Farben zum Vorschein, auch die Garzeit verändert sich, da der Linsenkern ohne Schale schneller gar wird (siehe „So klappt’s mit der Zubereitung“). Eins haben aber alle Sorten gemeinsam: Sie enthalten einen bunten Mix gesundheitsförderlicher Nährstoffe.

Mit knapp 5 Gramm Ballaststoffen, 10 Gramm Proteinen und 21 Gramm komplexer Kohlenhydrate je 100 Gramm gegarter **Linse**n sorgen sie für Energie und machen lange satt. Mit ihrer Kombination aus Magnesium, B-Vitaminen, Eisen und Mangan versorgen sie Schülerinnen und Schüler außerdem optimal in der Mittagspause oder Zwischenverpflegung. Die Inhaltsstoffe sorgen nicht nur für starke Nerven, sondern fördern auch die Konzentrationsfähigkeit. **Linse**n sind zudem die Spitzenreiter unter den Hülsenfrüchten, wenn es um Eisen geht. So liefern 100 Gramm rohe Linsen bereits 8 Milligramm des Mikronährstoffs. Zum Vergleich: Bohnen, Erbsen sowie Kichererbsen liefern maximal 6 Milligramm Eisen je 100 Gramm. **Linse**n können somit einen wertvollen Beitrag zur Deckung des täglichen Bedarfs beitragen, denn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Eisenzufuhr von 10 Milligramm pro Tag für 7 bis 10-Jährige und 12 Milligramm (für Jungs) beziehungsweise 15 Milligramm (für Mädchen) bei 10- bis 19-Jährigen.

Schon gewusst? Um das reichlich enthaltene Eisen optimal zu nutzen, sollten Linsengerichte mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln verzehrt werden. Hierdurch kann der Körper das pflanzliche Eisen – welches grundsätzlich weniger gut aufgenommen wird als solches aus tierischen Lebensmitteln – besser verstoffwechseln. Wie das in der Praxis gelingen kann? Ein Spritzer Zitronensaft im Curry, ein Glas Orangensaft zum Eintopf oder auch ein frischer Salat zum Brot mit Linsenaufstrich.

Aber nicht nur mit Blick auf den Eisengehalt lohnt sich die Kombination mit anderen Lebensmitteln. Auch die Proteinqualität von **Linse**n verbessert sich, wenn sie zusammen mit anderen Proteinquellen verzehrt werden. Beispielsweise ergänzen sich die einzelnen Aminosäuren (die kleinsten Bestandteile der Proteine) von Linsen bestens mit denen aus Weizenprodukten oder Reis. Mit diesem Wissen schmecken Linsen mit Spätzle oder Curry mit Reis doch gleich doppelt so gut.

NÄHRWERT-VERGLEICH:

LINSEN IM VERGLEICH ZU HÄHNCHENBRUST

Linzen enthalten einen gesunden Mix an Nährstoffen und machen insbesondere dank ihrer komplexen Kohlenhydrate lange satt.

	Linzen je 100 g gekochter Rohware	Hähnchenbrust (mit Haut) je 100 g Rohware
Energie	140 kcal	145 kcal
Protein	10 g	22 g
Fett	1 g	6 g
Kohlenhydrate	21 g	0 g
Ballaststoffe	4,6 g	0 g

(Quelle: Hesecker und Hesecker (2019): Die Nährwerttabelle, 6. Auflage, Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden)

LINSEN AUS NACHHALTIGKEITSSICHT

Linzen stammen aus dem Mittelmeerraum und zählen zu den wichtigsten und gleichzeitig ältesten Kulturpflanzen der Welt. Inzwischen werden sie auch in Deutschland angebaut – vordergründig in Niederbayern sowie auf der Schwäbischen Alb. Um die komplette Nachfrage zu decken, sind aber zusätzlich Importe aus Spanien, Indien sowie Süd- und Nordamerika nötig.

Beim Anbau lockert das Wurzelwerk der Linsenpflanzen den Boden auf. Außerdem binden die Linsenpflanzen Stickstoff aus der Luft und reichern es im Boden an. Nachfolgende Pflanzen können sich daran bedienen und der Einsatz künstlicher Dünger kann reduziert werden. Obwohl zum Teil weite Transportwege nötig sind, macht diese Tatsache **Linzen** aus Nachhaltigkeitsaspekten zu einem wertvollen Lebensmittel.

SO KLAPPT 'S MIT DER ZUBEREITUNG

Linzen sind getrocknet oder bereits vorgekocht in Konserven erhältlich. Beide Varianten sind lange haltbar und somit optimal für die Vorratshaltung. Während **Linzen** aus der Dose ohne weiteres Erhitzen für Gerichte wie Salate und Aufstriche verwendet werden können, müssen getrocknete Linzen vorher gekocht werden. Da sie – wie alle anderen Hülsenfrüchte – Antinährstoffe enthalten, ist es ratsam **Linzen** vor der Zubereitung und Verarbeitung einzuweichen. Durch dieses Vorgehen kann der Phytinsäure-Gehalt gesenkt und die Aufnahme wertvoller Vitamine und Mineralstoffe gesteigert werden. Ungeschälte, also **braune und grüne Linzen**, können problemlos mehrere Stunden eingeweicht werden. Bei geschälten, wie **gelben oder roten Linzen**, sollte dies allerdings nicht länger als einige Minuten dauern, da die Garzeit mit 10 bis 15 Minuten ohnehin sehr gering ist. Durch längeres Einweichen würden die Linzen zu schnell verkochen. In jedem Fall sollte das Einweichwasser, in welchem die Antinährstoffe gelöst sind, abgeschüttet und fürs Kochen frisches Wasser verwendet werden.

Linzen harmonisieren mit zahlreichen Gewürzen und werden traditionell in vielen internationalen Gerichten eingesetzt. In Indien sind die kleinen Kugeln besonders beliebt für **Currys** oder **Dhals**. Für letzteres Gericht werden **rote oder gelbe Linzen** in der indischen Küche zusammen mit Gemüse und Gewürzen so lange gekocht, bis sie zerfallen. Serviert wird der würzige **Linseneintopf** als eine Art Püree (Dhal) und zusammen mit Reis oder Naan-Brot gegessen. Auch in orientalischen Gerichten wird gerne auf Linzen zurückgegriffen, denkbar sind **Falafel aus Linzen** anstelle von **Kichererbsen** oder würzige Salate sowie **Aufstriche**. In der mediterranen Küche sind **Linzen** in **Salaten** oder **Suppen** sehr beliebt.

Mit einer Kochzeit von nur **10 Minuten** lassen sich rote Linzen einfach und schnell zubereiten. Bei grünen und braunen Linzen liegt die Garzeit bei bis zu 60 Minuten, dies lässt sich durch vorheriges Einweichen jedoch reduzieren.

Internationale Must-Cooks mit Linzen