

Linsen – die bunte Vielfalt

Linsen kommen aus aller Herren Länder, sie gehören zu den ältesten Nahrungsmitteln der Weltgeschichte, sie wurden sogar schon in der Bibel erwähnt. Heute werden sie vor allem in Indien und einigen südamerikanischen Ländern angebaut. Auch aus den USA und Frankreich kommen manche Linsensorten.

Welche Linsen gibt es?

Linsen kann man geschält oder ungeschält kaufen. Die ungeschälten schmecken aromatischer, da sich die meisten Geschmacksstoffe in der Schale befinden. Außerdem enthalten die ungeschälten Linsen mehr gesunde Ballaststoffe, die länger satt machen und die Verdauung ankurbeln. Geschälte Linsen haben dagegen einen feineren Geschmack und nach dem Kochen auch eine feinere Struktur. Sie eignen sich daher am besten für Pürees.



2

Linsen gibt es in zahlreichen Farben und Größen. Grundsätzlich gilt: je kleiner, je feiner. Hier die wichtigsten Sorten:

Grüne Linsen

(auch bekannt als "Tellerlinsen") kommen in unserer heimischen Küche am häufigsten zum Einsatz. Sie sind die größten Linsen auf dem Markt, sehr preiswert und zerfallen beim Kochen nicht. Sie schmecken erdig und sind nach dem Kochen weich und sämig. Sie eignen sich daher am besten für Eintöpfe, Aufläufe oder auch Bratlinge. Bei Linsen ohne nähere Bezeichnung handelt es sich in der Regel um Tellerlinsen.

Braune Linsen

ähneln den grünen Linsen, sind eng mit ihnen verwandt. Allerdings sind sie von ihrer Konsistenz viel mehlig. Deshalb werden sie häufig zu Pürees oder pürierten Suppen verarbeitet, denn sie geben den Speisen eine angenehme Bindung.

Gelbe Linsen sind insgesamt etwas flacher. Sie lassen sich vielseitig einsetzen.

Rote Linsen

müssen anders als die meisten Linsensorten vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Geschälte zerfallen beim Kochen sehr schnell und eignen sich daher am besten für cremige Suppen und Pürees. Ungeschälte rote Linsen haben dagegen einen kräftigeren Geschmack und eignen sich gut als Gemüsebeilage zu Fleisch. Rote Linsen müssen nur kurz gekocht werden, denn sie zerfallen sehr leicht. Häufig werden sie bei indischen Gerichten eingesetzt.

Schwarze Linsen

auch "Beluga-Linsen" genannt, sind eine besonders edle Linsensorte. Ihren Namen, angelehnt an den Beluga-Kaviar, verdanken sie ihrem guten Geschmack und ihrer Farbe. Gekocht sind sie nicht mehr schwarz glänzend, dann schimmern sie gräulich. Sie haben eine runde, glatte Form und sind sehr mild im Geschmack. Auch sie eignen sich ideal für Pürees und müssen wie die roten Linsen nicht eingeweicht werden.

Le Puy Linsen

erkennt man an ihrer dunkelgrünen Schale, die schwarz gesprenkelt ist. Sie werden in der Auvergne in Frankreich angebaut und sind in der gehobenen französischen Küche fester Bestandteil. Bekannt sind sie für ihren guten Geschmack, ihre feine Haut und ihren Kern, der nicht mehlig ist. Übrigens werden sie in Frankreich augenzwinkernd als "vegetarisches Beefsteak" bezeichnet.

Berglinsen

sind grau und behalten auch nach dem Kochen ihre körnige Konsistenz. Geschmacklich sind sie würzig, dabei leicht nussig im Aroma, deshalb eignen sie sich gut für Salate.

Pardina Linsen

sind eine Spezialität aus Amerika. Sie sind recht klein, herzhaft aromatisch und dunkel gesprenkelt. Vom Geschmack her ähneln sie den Berglinsen. Pardina Linsen lassen sich sehr gut zu Salaten, Suppen oder auch als Keimlinge verarbeiten.

Alb-Linsen

Vom Geschmack her ist die Alblinse aromatisch-würzig mit einer ausgeprägt nussigen Note, die das Eigenaroma der Linse wundervoll unterstreicht. Sie ist von kleiner Größe, hellgrün-beiger Farbe und kocht in circa 20 Minuten fest. Damit ist sie bestens geeignet für alle Gerichte, die den gewissen Biss brauchen, wie zum Beispiel der klassische schwäbische Linsensalat.

Damit Linsen nicht schwer im Magen liegen

So gesund sie auch sein mögen, Linsengerichte können auch unangenehme Folgen haben. Viele von uns kennen es. Hinterher liegen sie wie ein Stein im Magen und verursachen Blähungen. Daher auch der Spruch: "Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen".

Verantwortlich dafür sind bestimmte Kohlenhydrate in den Hülsenfrüchten, die im oberen Verdauungstrakt nicht aufgespalten werden können. Sie gelangen unverdaut in den Dickdarm und werden dort von Bakterien weiter zerkleinert.

Die hohe Aktivität dieser Darmbakterien verursachen lästige Blähungen, aber das muss nicht sein. Hier ein paar Tipps zur besseren Verdauung:

- ✓ Je kleiner die Hülsenfrucht, desto weniger Blähungen verursachen sie. Linsen sind damit leichter verdaulich als Dicke Bohnen.
- ✓ Alle Linsen vor dem Verwenden oder Einweichen gut waschen. Das Einweichwasser nicht zum Kochen verwenden. Mit dieser Methode wird ein großer Teil der schwer verdaulichen Kohlenhydrate weggespült und die Hülsenfrüchte werden so besser bekömmlich.
- ✓ Gewürze, wie Kümmel, Koriander, Majoran, Thymian und Bohnenkraut, schaffen ebenfalls Abhilfe. Sie passen nicht nur geschmacklich hervorragend zu Linsen, sie vermindern auch lästige Blähungen. Also unbedingt beim Kochen damit würzen.
- ✓ Geben Sie Teebeutel mit Fencheltee, Ingwer oder Zitronengras ins Kochwasser. Das verfeinert Ihnen nicht nur den Geschmack, es merzt auch die unverdaulichen Kohlenhydrate aus, die Blähungen erzeugen.
- ✓ Wenn Sie die Linsen beim Abschmecken mit einem Schuss Essig verfeinern, können Ihnen die schwer verdaulichen Kohlenhydrate nicht mehr zu Leibe rücken. Einen ähnlichen Effekt hat Senf. Auch er mildert Blähungen.

