LINSEN



Redaktion und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Sie sind wunderbar, die Linsen. Denn gut gekocht und abgeschmeckt, sind sie sehr schmackhaft. Bei fleischarmer, vegetarischer oder veganer Kost kann kaum auf sie zu verzichten werden. Linsen sind auch die Welternährung wichtig: Sie liefern auf kleiner Fläche grosse Erträge

INFORMATIONEN

- Linsen sind eine alte Kulturpflanze. Botanisch gehören sie zu den Hülsenfrüchten, zu der vielfältigen Art der Bohnen und Erbsen. Erstaunlicherweise sind auch Erdnüsse Leguminosen, so der Fachbegriff. Teils werden die Hülsenfrüchte frisch mit den Schoten verzehrt, teilweise nur die Samen gegessen, und häufig kommen sie getrocknet in den Handel.
- Hülsenfrüchte sind generell gute Eiweisslieferanten.
- Jede regionale Küche verwendet die Linsen auf ihre Art: Im Nahen Osten werden daraus Hummus, in Indien vegetarische Currys und heute weltweit vielfältige Salate, Suppen und Eintopfgerichte gekocht.
- Als besonders geschmackvoll gelten die Puy-Linsen aus der Auvergne. Sie haben eine sehr dünne Schale und sind wunderschön grau-blau-braun marmoriert. Gekocht duften sie aromatisch nussig und bleiben dennoch knackig im Biss.

DATEN

Heute wird rund die Hälfte der Linsen in Kanada angebaut. Hülsenfrüchte, v.a. Soja, hat auch in der Produktion von Fleisch und Öl eine zunehmende Bedeutung.

Belugalinsen mit Mango / Linseneintopf mit Gemüse