

## LINSE



Quelle: BML/Zenz

### 1. Allgemein

Die Linse ist eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosen) und gehört zu den ältesten Kultur- und Nutzpflanzen der Welt. Leguminosen zeichnen sich durch die Fähigkeit aus, mithilfe von Knöllchenbakterien Luftstickstoff zu binden. Dies führt zu Einsparungen bei mineralischen Stickstoffdüngern und Verbesserungen der Bodenfruchtbarkeit. In Österreich wurden im Jahr 2022 rund 1.500 Hektar Linsen angebaut. Linsen können weiße, gelbe, grüne, hellrote, braune oder schwarze Samen haben. Die Sorten lassen sich in großsamige und kleinsamige Linsen unterteilen.

### 2. Anbau

Die Linse benötigt ein warmes und trockenes Klima mit einer guten Niederschlags-

verteilung während der Vegetationsperiode. Linsen können auf Böden gedeihen und wachsen, die für andere Kulturen zu trocken und karg an Nährstoffen sind. Auf besonders kalkreichen Böden fühlen sich die Linsen sehr wohl. Der Aussaatzeitpunkt liegt etwa zwischen Ende April und Anfang Mai. Bei Linsen empfiehlt sich der Anbau im Gemenge mit Stützfrüchten, zum Beispiel Sommergetreiden. Das Wurzelwachstum von Linsenpflanzen ist relativ schwach, wodurch sie schlecht mit Staunässe umgehen können. Die Ernte der Linsen stellt häufig ein Problem dar, weil die Linsen oftmals ungleichmäßig abreifen und die Hülsen leicht aufspringen. Die Fruchtfolge sollte mindestens in einer vier- bis sechsjährigen Rotation gestaltet sein. Eine günstige Vorfrucht zur Linse sind Hackfrüchte oder Getreide.

### 3. Verwendung von Linsen

Linsen eignen sich für den menschlichen Verzehr und verfügen über viel Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe, sowie Spurenelemente und gleichzeitig wenig Fett. Linsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Die Kochzeit variiert je nach Sorte zwischen 10 bis 40 Minuten. Aus Linsen lassen sich Vorspeisen, Suppen, Salate, Pürees oder auch Saucen und Eintöpfe zubereiten. Mittlerweile gibt es auch Snacks, beispielsweise Chips, oder aber auch Teigwaren aus Linsen zu kaufen. Die rote Linse, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut, ist an sich keine eigene Linsensorte, sondern die geschälte Form der braunen Linse.

#### Quellen und weitere Informationen

<https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/pflanze/spezieller-pflanzenbau/koernerleguminosen/linsen/>

[https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/informationen/059744\\_linsen.pdf](https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/informationen/059744_linsen.pdf)

<https://www.linsensorten.de/rotelinsen.php>