



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## NEU ! ! EIWEISSREICHE BERGLINSEN

Erstellt am 14.02.2022

Berglinsen sind ein Sammelbegriff für eine Linsensorte, die in bergigen Regionen gedeiht. Es handelt sich dabei um kleine braune, zartgesprenkelte Linsen. Dieser Linsentyp ist besonders kernig und bleibt auch nach längerem Kochen noch bissfest.



### ALLGEMEINES & WISSENSWERTES

#### Herkunft

Linsen stammen ursprünglich aus Kleinasien und gehören zu den ersten Kulturpflanzen der Welt. Linsen kamen schon in der Bibel vor 😊 (die Geschichte von Esau und Jakob ersparen wir euch an dieser Stelle)

#### Geschmack

Linsen sind vielfältig – in Form, Farbe und Geschmack.

#### Was steckt drinnen, in den Linsen?

Wie alle Hülsenfrüchte sind auch Linsen kleine Powerpakete, die uns rundum Gutes tun. Hauptsächlich geschätzt wegen des hohen pflanzlichen Proteingehalts. Die kalorienarmen Hülsenfrüchte enthalten so gut wie kein Fett, liefern dafür aber reichlich Ballaststoffe. Linsen haben einen hohen Sättigungsgrad. Sie punkten auch mit „Fatburner“-Nährstoffen: Eiweiß, das B-Vitamin Cholin sowie Magnesium heizen die Verbrennung von Körperfett an.

- B-Vitamine unterstützen und stärken unser Nervengewebe
- hoher Zinkanteil kräftigt Haare und Nägel
- pflanzliches Eisen
- Linsen können Blutzuckerspiegel senken
- sind vitaminhaltige Sattmacher
- Getrocknete Linsen enthalten ca. 23g Eiweiß / 100g -> können Fleisch u. Fisch als Proteinlieferant ersetzen.
- ideal für Vegetarier und Veganer

### EINKAUF- UND KÜCHENTIPPS FÜR LINSEN

#### Lagerung

Linsen sind ungeschält fast unbegrenzt haltbar. Als Vorrat sollten sie kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Gegen Schädlingsbefall schützen und in einem Schraubglas lagern. Gegarte Linsen bzw. Linsengerichte können Sie problemlos einfrieren und mindestens sechs Monate lagern.

#### Zubereitung & Verwendung

Garzeit beträgt ca. 20–30 min bei schwacher Hitze, Einweichen kann man, ist aber nicht notwendig.

Berglinsen behalten beim Kochen Form und Struktur. Sie bleiben kernig und aromatisch. Deshalb sind die leckeren Hülsenfrüchte gut für deftige Eintöpfe und Suppen mit verschiedenem Gemüse und Fleisch geeignet.

Ebenso können Berglinsen als Beilage gereicht werden. Auch für Salate, Aufläufe und Bratlinge sind Berglinsen bestens geeignet. Linsen können auch zum Keimen gebracht werden für schmackhafte Sprossen - für Salate oder als Brotbelag.

## **ANBAU UND KULTIVIERUNG VON HÜLSENFRÜCHTEN IM BIO-LANDBAU**

Die Linse (lat. *lens culinaris*) ist eine buschige einjährige Pflanze und stammt aus der Familie der Schmetterlingsblütler, so wie Wicken oder Erbsen. Linsen mögen karge Böden und warmes, trockenes Klima. Die Linse ist mangelnd selbstverträglich und verlangt eine Anbaupause von mindestens sechs Jahren. Der Boden wird gut durchwurzelt und gelockert und erhält eine Stickstoffdüngung durch die Leguminosen. Perfekt für einen Bio-Acker.

### **Die Aussaat und Ernte**

Die Aussaat der Linsen beginnt im frühen Frühjahr (März – Mai). In den gelockerten und unkrautfreien Boden werden die Linsensamen ca. 4 cm tief abgelegt. Oft wird ein sogenanntes Stützgetreide verwendet, an dem die Linse ranken kann. Sie gedeiht aber auch ohne Stütze. Im Hochsommer, sobald die Hülsen braun werden, kann geerntet werden.

>> Diese Menschen erzeugen keine Berglinsen bei uns in OÖ

### **Linsenproduktionsmärkte weltweit**

Die meisten Linsen werden in Kanada angebaut. Jährlich werden dort mit über 2 Mio Tonnen Linsen ein Drittel der Weltmarktproduktion geerntet, gefolgt von Indien mit 1,5 Mio Tonnen und die USA mit weniger als 400.000 Tonnen.