

Stichwort: Linsen

Verkäufer/-innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. *Die Fleischerei* informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

Linsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Weltweit werden rund 80 Sorten kultiviert, davon etwa 50 in Indien. Der größte Linsenproduzent hingegen ist Kanada. Bekannte europäische Anbaugelände liegen in Frankreich, Italien, Spanien, Griechenland. Für schwäbische Linsengerichte, für Salate, Suppen und Beilagen eignen sich die nussig-würzigen Alblinsen.

Schneller gar und leichter verdaulich

Linsen bereichern die traditionelle und die schnelle, leichte Küche in Fleischereien. Die Garzeit der kleinen Hülsenfrüchte richtet sich nach der Sorte. So gibt es solche, die 12 Stunden eingeweicht und über eine Stunde kochen müssen, und andere, die ohne Einweichzeit in 20 Minuten garen. Dazu gehören die schwarzen Beluga- und die grünen Puy-Linsen aus Frankreich sowie die geschälten roten und gelben Linsen. Weil Letztere beim Kochen zerfallen, eignen sie sich ideal für Suppen und Soßen. Ihr milder Geschmack harmoniert mit Kokos, Ingwer, Kreuzkümmel, Knoblauch. Dazu Brot oder Reis und nach Geschmack ein Ei kombinieren, fertig ist eine vollwertige, vegetarische Mahlzeit, die auch junge Kunden anspricht. Mit rund 17 g Ballaststoffen je 100 g fordern klassische Linsen dem Verdauungstrakt einige Arbeit



Die herzhaften Muffins aus rotem Linsenmehl schmecken pur, gefüllt mit Ziegenkäse und Kräutern oder mit Hackfleisch und Chili.

Barbara Krieger-Mettbach

ab. Geschälte rote Linsen sind bekömmlicher, weil sie nur 10 g der unverdaulichen Stoffe enthalten.

Linsenprotein aufwerten

Wie alle Hülsenfrüchte sind auch Linsen reich an Protein. Rund 24 Prozent steckt in der Trockenware, so viel wie in Putenbrust. Doch die Menge allein sagt wenig aus. So beträgt die biologische Wertigkeit von Linsen 45, die von Putenfleisch 80. Alle Hülsenfrüchte sind reich an der Aminosäure Lysin, aber arm an Methionin. Die steckt unter anderem in Fleisch, Fisch, Ei und auch in Getreide. Zur Aufwertung des Proteins die Linsen gezielt mit einem oder mehreren dieser Partner kombinieren, was in der Praxis meist geschieht. So werden

Linsen mit Spätzle und Würstchen zubereitet. Linsenbratlinge enthalten Ei und werden gerne mit Brötchen zu Burgern kombiniert. Zum Linsendaal gibt es Reis und Linsensalat schmeckt mit Fisch oder Kassler. Linsennudeln harmonisieren mit grüner Gemüsesoße und Käse.

Linsen bei Gicht und Zöliakie

Hülsenfrüchte gehören zu den harnsäurereichen Lebensmitteln. Linsen machen keine Ausnahme. Dennoch müssen Menschen mit Gicht nicht darauf verzichten, sondern sie bewusst genießen. Ihre 127 mg Harnsäure je 100 g Trockenware entspricht der von 100 g Rindfleisch, wobei die Linsen mehr Volumen und Sättigung geben. Menschen mit Gicht sollten höchstens einmal täglich ein harnsäurereiches Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Wurst einplanen. Wer Linsen mit Gemüse statt Speck und Fleisch zubereitet, macht alles richtig.

Linsen sind von Natur aus glutenfrei, dennoch ist bei der schweren Glutenunverträglichkeit namens Zöliakie Vorsicht geboten. Viele Linsen tragen einen Spurenhinweis, denn beim Anbau benötigen die Pflanzen Stützen. Als solche fungiert glutenhaltige Gerste. Zwar wird das Getreide nach der Ernte entfernt, Reste jedoch können die Linsen kontaminieren.

Barbara Krieger-Mettbach

Nährstoffe in Linsen, Bohnen und Rindfleisch

100 g Trockenware	Brennw.	Eiweiß	Fett	Kohlenhy.	Ballastst.	Eisen	Zink	Magnes.
Linsen	307 Kcal	23,4 g	1,6 g	40,6 g	17 g	8,8 mg	3,4 mg	129 mg
weiße Bohnen	285 Kcal	20,9 g	1,6 g	34,7 g	23 g	6,5 mg	2,5 mg	140 mg
Rind, Bug, mager, roh	129 Kcal	20,2 g	5,3 g	0	0	2,3 mg	5,2 mg	19 mg
*Tagesbedarf M. 25–51 J. F. 25–51 J.						10 mg	11–16 mg	350 mg
						15 mg	7–10 mg	300 mg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02/*D-A-CH-Referenzwerte