

## Linse (*Lens culinaris*)

### Allgemeines

Linsen waren bereits in der Frühzeit des kultivierten Ackerbaus eine wichtige und verbreitete Nutzpflanzen. In Mitteleuropa sind sie seit etwa 5500 v. Chr. bekannt. Sie lassen sich am besten in Mischkultur (also zusammen mit anderen Pflanzen auf der gleichen Fläche) anbauen, was aber einen hohen technischen Aufwand für die anschließende Trennung des Ernteguts nach sich zieht. Die Ernteerträge sind eher gering. Mit der Industrialisierung der Landwirtschaft kam der Anbau von Linsen in Deutschland zunächst zum Erliegen. Heute



*Bildquelle: Wikipedia*

weder werden sie - von ökologisch wirtschaftenden Betrieben - wieder in kleinen Mengen auf der Schwäbischen Alb, in Hessen und in Niederbayern angebaut. Vor allem die kargen Böden der Schwäbischen Alb eignen sich für den Anbau der anspruchslosen Frucht.

### Anbau

Es ist günstig die Linsen zusammen mit Getreide (z.B. mit Hafer oder Gerste) anzubauen, welches dann als Rankhilfe dient. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass auf der Anbaufläche in den Jahren zuvor keine andere Leguminose (z.B. Erbse, Bohne oder Platterbse) angebaut wurde. Die Linsen und Getreidesamen sollten zwischen April und Mai abwechselnd 3 cm tief in einem Abstand von 4 cm x 10 cm gesät werden.

### Nutzung

Rohe Linsen enthalten unbekömmliche oder sogar giftige Inhaltsstoffe (Lektine und andere), die durch das Kochen unschädlich gemacht werden. Zusammen mit Suppengrün und Mettwurst lässt sich gut eine Suppe daraus herstellen.