

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 1-2

Artikel: Biblische Qualitäten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722635>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

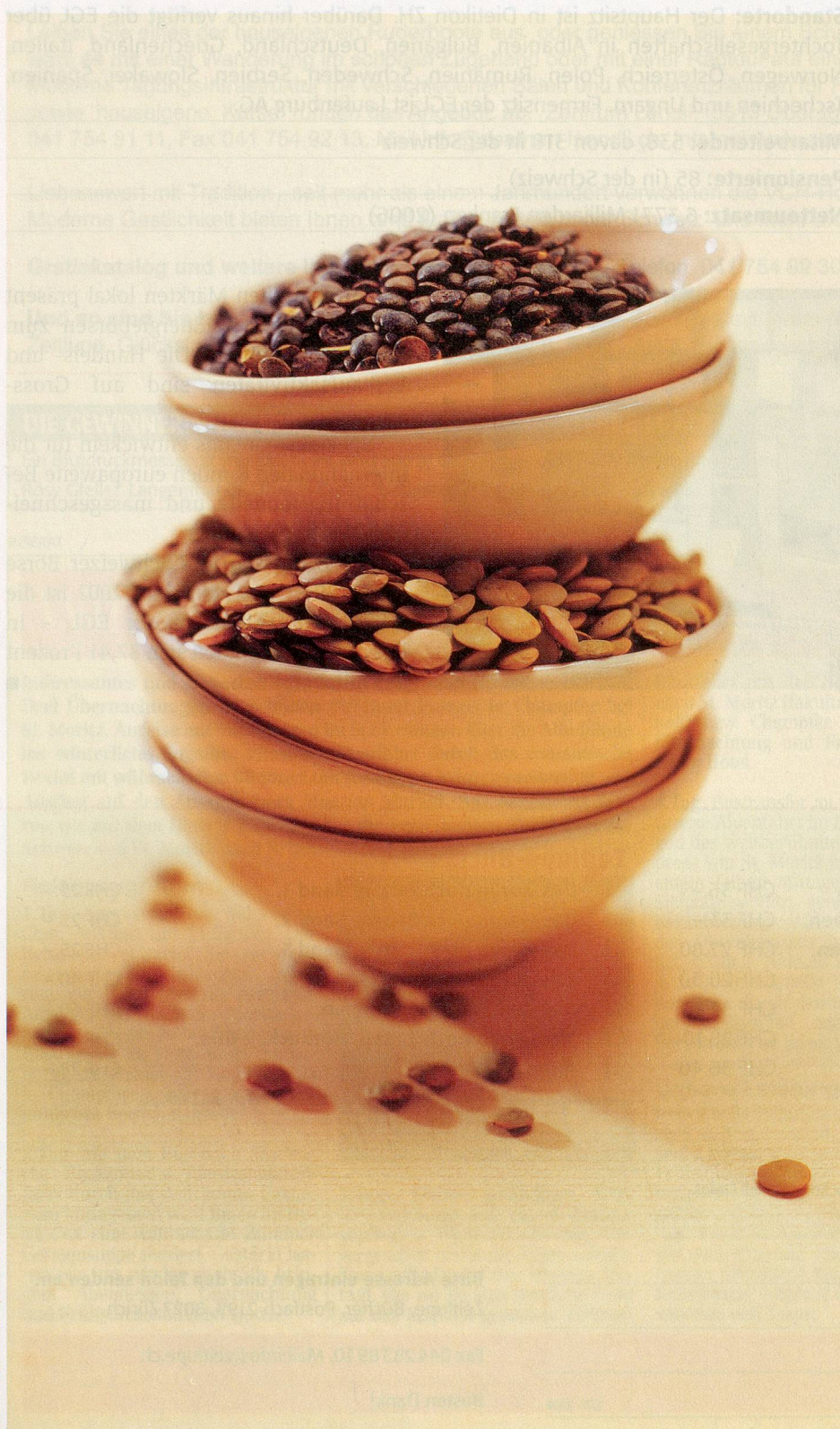
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Biblische Qualitäten

Lange Zeit galten Linsen in der Küche als nicht eben chic. Das hat sich geändert. Das ist nichts als recht, wenn man ihre grosse Geschichte bedenkt.

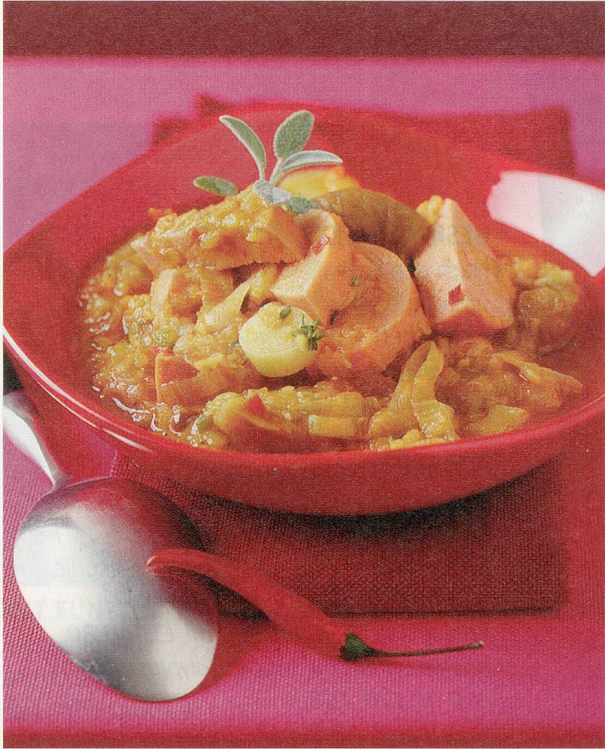


Die Linse ist eine Art kulinarisches Chamäleon: ein äusserst wandlungsfähiges Hülsenfrüchtchen in vielen Farben und Grössen. Wie Jakob, der wohl berühmteste der linsenkochenden Männer, sein nicht minder bekanntes Linsengericht gekocht hat, wissen wir nicht. Jakob jedenfalls kochte, und Bruder Esau, der hungrig war, bat ihn, mitessen zu dürfen. Er durfte. Aber nur gegen die Abtretung seines Rechts als Erstgeborener. So stehts in der Bibel. Es fehlt leider nur, wie gesagt, das Rezept.

Linsen waren immer verhältnismässig wohlfeil, das hat ihnen den Ruf eines Arme-Leute-Essens eingetragen. Zu Ruhm und Ehre kamen diese Hülsenfrüchte erst wieder in letzter Zeit in der neuen Küche. Da werden sie mit Edlem wie Entenbrust, Hummer und Foie gras kombiniert. Fische jeder Art passen hervorragend zu den proteinreichen Früchtchen.

Nein, sie sind keineswegs charakterlos. Sie sind bloss vielseitig. Wer 8000 Jahre überlebt hat, muss flexibel sein. So lange werden sie schon kultiviert. Diejenigen, die wir verwenden, sind hoffentlich viel jünger. Denn wie bei allen Hülsenfrüchten gilt auch bei den Linsen, dass sie nicht zu alt sein dürfen. Sonst wird selbst tagelanges Einweichen an der zahngefährdenden Härte nichts ändern.

Kleiner und feiner als die gängigen braunen Tellerlinsen und knackiger als die geschälten roten sind die dunkelgraugrünen Puy-Linsen. Wer mag, kocht sie nicht allzu weich (noch nicht salzen, das bremst das Garen) und macht aus ihnen einen Salat. Schneidet sorgsam Stangensellerie, Rüebli, zupft Kerbelblättchen oder halt Petersilie, gibt Olivenöl und Essig (milden) dazu, würzt mit Salz, Pfeffer, Dijonsenf, Curry – nur Mut! –, mischt alles mit den Linsen, brät Pancetta knusprig-braun, dekoriert den lauwarmen Linsensalat damit und wartet, bis jemand sein Erstgeburtsrecht abtritt. Wenns kein Einzelkind ist. ■



Pikante Linsensuppe mit Schüblig

Für 4 Personen

100 g Knollensellerie
 1/2 Lauch, nur Weisses
 8 Chilischoten rot, grün
 2 Zwiebeln
 Olivenöl zum Dünsten
 200 g rote Linsen
 8 dl Gemüsebouillon
 1 Dose gehackte Tomaten, 230 g
 4 Feigen getrocknet
 je 2 Zweige Salbei und Thymian
 4 Schüblige
 Aceto Balsamico zum Abschmecken
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

► Sellerie in Würfel, Lauch in Scheiben schneiden. Chilis nach Belieben entkernen, mit den Zwiebeln hacken. Alles in einer Pfanne mit wenig Öl ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Linsen dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Tomaten samt Saft dazugeben. 20 Minuten köcheln lassen.

► Feigen in Stücke schneiden. Von je 1 Zweig die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Mit den Schübliggen zur Suppe geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Servieren die Suppe mit Aceto, Salz und Pfeffer abschmecken. Würste herausheben. Nach Belieben schälen und in Stücke schneiden. Wieder in die Suppe geben und alles in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit restlichen Kräutern und Chilis garnieren. Anstelle des Schübligs können Sie auch Cervelat oder Wienerli verwenden.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.
 Pro Person ca. 29 g Eiweiss,
 30 g Fett, 38 g Kohlenhydrate,
 2250 kJ/540 kcal.

15 Jahre guter Geschmack

Die Saisonküche feiert Geburtstag: Der Jubiläumswettbewerb lockt mit tollen Preisen. Zudem wird monatlich eine Tafelrunde für 15 Personen verlost. Wie Sie mit fünf gleichen Produkten drei völlig verschiedene Gerichte kreieren können, erfahren Sie in der neuen Rubrik «Mit 5 mach 3». Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: www.saison.ch oder 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKEN LINSEN

Allergien

Linse können bei Allergikern Probleme verursachen. Auch Kreuzreaktionen sind bei Menschen mit einer Überempfindlichkeit auf Birken- sowie Gräser- und Getreidepollen bekannt.

Cholesterin

Linse enthalten kein Cholesterin und können von Patienten mit erhöhten Blutfettwerten bedenkenlos gegessen werden. Sie enthalten gar Stoffe, die das Cholesterin im Körper senken.

Diabetes

Obwohl Linse mit 50,4 Gramm auf 100 Gramm Trockengewicht recht viele Kohlenhydrate enthalten, gelten sie trotzdem als blutzuckerregulierend. Wichtig ist, diese grosse Kohlenhydratportion in die Tagesbilanz einzubauen. Dabei ist zu beachten, dass Linse mit dem Einweich- und Kochprozess die 2- bis 3-fache Menge Wasser aufnehmen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hier haben Linse keinerlei negative Auswirkungen. Ausserdem enthalten sie viele sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Krebs schützen sollen und das Immunsystem anregen, und viele Vitamine – vor allem B-Vitamine und Folsäure –, aber auch Eisen, Zink, Kalium.

Übergewicht

Mit 308 Kalorien und 1,2 g Fett pro 100 g Linse (Trockengewicht) sind diese recht nahrhaft, was für Personen mit Gewichtsproblemen zu bedenken ist. Wegen ihres hohen Eiweissgehaltes sind Linse für Vegetarier ein unersetzlicher Bestandteil ihres Speiseplans. Bei Gichtpatienten dagegen können Linse einen Gichtanfall auslösen.

Verdauung

Wie alle Hülsenfrüchte können Linse Blähungen verursachen. Es lohnt sich, sie vor der Zubereitung gut einzuweichen und dann vollständig weich zu kochen. Mit kleinen Portionen beginnen. Zudem sollte man säurehaltige Zutaten wie Zitronensaft und Essig sowie Salz erst nach dem Kochen hinzufügen und gleichzeitig verdauungsfördernde Kräuter und Gewürze wie Ingwer, Kümmel, Majoran oder Bohnenkraut mitkochen.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich