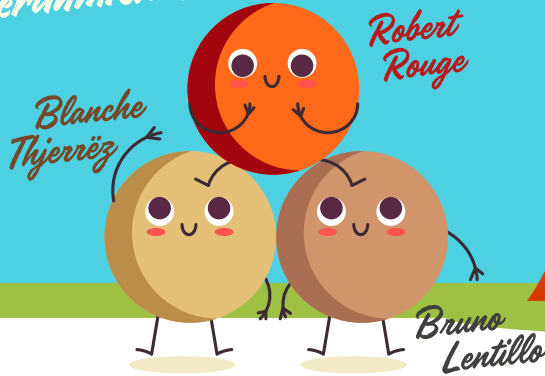




Heute mit den berühmten Akrobaten



Letten  
**elternrat**

Die «Poschti-täsche» (schweizerdeutsch für Einkaufstasche) ist ein Informationsblatt des Elternrats Letten und Bestandteil des Gemüseorgans.

**Linsen zählen zu den Hülsenfrüchten.** Als besonders herausragend ist der Eiweissgehalt, so dass diese Frucht in der veganen Kost reichlich Verwendung findet und als Fleischersatz dienen kann. Da die Kocheigenschaften sehr vielfältig sind, bieten sich **Linsengerichte in allen möglichen Varianten an.**

Sie lassen sich als **Salat und Gemüse** zubereiten, sollten allerdings immer gekocht werden, da sie einen giftigen Stoff in sich tragen, der im Rohgenuss gesundheitsschädlich ist.

## Das sollten Sie über Linsen wissen!

Linsen stammen aus dem **Mittelmeerraum**. Ihre Ausbreitung reicht von Europa bis nach Nordafrika und den Mittleren Osten.

Auch im **Kaukasus** werden diese Hülsenfrüchte angebaut und ernähren zahlreiche Menschen bzw. reichern die Nahrung mit ihren hochwertigen Inhaltsstoffen an. Die Bewohner auf den **Kanarischen Inseln, Afrika und Indien** verwenden

die verschiedenartigen Linsenformen gern, was aufgrund der Bodenbeschaffenheit recht gut gelingt.

**DIE LINSE MIT DER LATEINISCHEN BEZEICHNUNG LENS UMFASST BIS ZU SECHS ARTEN. HIERVON IST DIE ALS NAHRUNGSMITTEL GENUTZTE ART DIE LENS CULINARIS.**

**Die Grösse der Linsen** ist ein gutes Unterscheidungsmerkmal, genauso wie die Farbe und Höhe bzw. Form. Teilweise erinnern sie an winzige Kugeln und sehen gar nicht wie Linsenfrüchte aus.



Die winzigste Art nennt sich Zuckerlinse und ist mit einem Durchmesser von ca. 4 mm ausgewiesen. Es folgen mit 5 und 6 mm Mittel- und Tellerlinsen, sie messen 6 bis 7 mm. Noch grössere Exemplare nennen sich Riesenlinsen.

**Die unterschiedlichen Farben sind sortenabhängig.**

Flache, runde und gewölbte Exemplare kochen sich alle cremig-weich. Sie peppen die Gerichte auch durch ihre interessante Farbgebung auf, die sich in Grün, Gelb, Rot, Braun und Violett zeigen kann.

Linsen werden mit oder ohne Schale angeboten. Wobei die ungeschälte Linse noch ihren vollen Gehalt an Inhaltsstoffen und Aromen in sich trägt.



## Woher kommen unsere Linsen?

Die grössten Linsenproduzenten weltweit sind Kanada, Indien und die Türkei. **In der Schweiz werden Linsen hauptsächlich in der Westschweiz angebaut.** Linsen sind zwar noch ein Nischenprodukt, die Nachfrage nach Hülsenfrüchten - und teils explizit mit Schweizer Herkunft - ist aber steigend

# Leckere Linsensuppe

### ZUTATEN FÜR 1 LITER

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
100 G rote Linsen, 1 halber EL Tomatenmark,  
1 EL Mehl, 800 ML Gemüse Bullion

### ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel & Knoblauch in ein bisschen Öl dünsten.
- 2 Linsen & Mehl dazu geben, 1-2 Minuten rühren.
- 3 Gemüsebouillon und Tomatenmark dazu geben, ca 20 Minuten kochen (bis die Linsen ganz weich sind)
- 4 Das Ganze pürieren, dann mit Salz und Pfeffer oder anderen Gewürzen verfeinern.

