

- ✓ stärken das Immunsystem
- ✓ beugen Darmkrebs vor
- ✓ helfen bei Diabetes



- ✓ regulieren Cholesterin
- ✓ bei Herz-Kreislaufkrankungen
- ✓ für die figurbewusste Ernährung

NORDHEIMER BELUGA-LINSEN

Beluga-Linsen sind optisch sehr ansprechende Linsen, die mit ihrer kräftig schwarzen Farbe und ihrem Glanz an Kaviar erinnern. Deshalb und wegen ihres sehr feinen Aromas, das an Maronen erinnert, werden sie von Spitzenköchen sehr geschätzt.⁵ Aber diese kleine Linse ist auch aus anderen Gründen sehr wertvoll.

ANBAU/ERNTE/AUFBEREITUNG

Im April 2016 wurde die Beluga Linse das erste Mal in Nordheim angebaut, obwohl die optimalen Anbaubedingungen in Deutschland nicht immer gegeben und Ernte und Aufbereitung schwierig sind.³ Durch die eigene Saatgutvermehrung kann sich diese wertvolle alte Kulturpflanze seitdem in aller Ruhe an die örtlichen Standort- und Klimabedingungen anpassen. Die Linsen wachsen in Mischkultur mit Getreide und auch Beikräuter werden toleriert. Beluga-Linsen reifen ungleichmäßig ab und das Kraut ist zur Ernte mit dem Mähdrescher noch grün.³ Auf die Ernte folgt deshalb immer eine sehr schonende Trocknung bei niedrigen Temperaturen bis zur Lagerfähigkeit und anschließend die Sortierung mit mechanischen und optoelektronischen Verfahren und eine Verpackung in Handarbeit. Die Erträge sind zwar niedrig, aber das Linsenfeld bietet einen ökologisch sehr wertvollen Lebensraum, in dem es von Bienen und anderen Insekten nur so wimmelt.



ZUBEREITUNG

Beluga-Linsen sind die nahrhaftesten Vertreter unter den Linsen¹⁵ und die ernährungsphysiologischen Vorteile für den Menschen können sich sehen lassen. Sie sind ein echtes Geschmackserlebnis, haben eine kurze Kochzeit von 20-30 min und zerfallen beim Kochen nicht, so dass sie sich neben klassischen Gerichten und indischen Currys auch für leckere Salate oder sogar als gesunder Hackfleischersatz in Bolognese Saucen eignen. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Da Linsen Lektine und Phytate enthalten,⁶ müssen sie vor dem Verzehr mindestens 15-20 Minuten gekocht werden.⁸ Ein Einquellen über Nacht ist bei den Beluga-Linsen nicht nötig, verbessert aber durch den Abbau von Vielfachzuckern die Verdaulichkeit.





Möchte man die Nordheimer Beluga-Linsen als Rohkost verzehren, so lässt man sie einquellen und danach 2-3 Tage bei Zimmertemperatur keimen. Dadurch werden alle gesundheitsschädlichen Substanzen sicher abgebaut, die Nährstoffdichte wird erhöht und alle 8 essentiellen Aminosäuren sind danach vorhanden, was die biologische Wertigkeit weiter optimiert. Außerdem werden sie dadurch besonders leicht verdaulich.^{8,11}

GESUNDHEIT

Außer dass sie sehr gut schmecken, sind Linsen wegen ihrer exzellenten Makro- und Mikronährstoffgehalte bei gleichzeitig sehr guter Bioverfügbarkeit¹³ ein Lebensmittel mit sehr hohem gesundheitlichen Wert. Sie enthalten viele Mineralstoffe wie Selen und Zink, die in unserer Ernährung oft im Mangel sind.¹³ Der hohe Eisen und Folsäuregehalt von Linsen macht sie zu einem idealen Lebensmittel, nicht nur für Schwangere.¹¹ Linsen enthalten wenig Fett und viel Protein und die biologische Wertigkeit dieser Proteine steht denen tierischen Ursprungs in nichts nach.⁶ Nach ihrem Genuss erhöht sich der Blutzuckerspiegel nur langsam¹¹ und über einen langen Zeitraum, was für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt. Das und der Reichtum an Polyphenolen macht sie besonders für Diabetiker und für die figurbewusste Ernährung interessant.⁷ Der hohe Anteil an probiotischen Ballaststoffen beeinflusst das Mikrobiom im Darm günstig, wirkt einer Besiedelung mit Krankheitserregern entgegen, reduziert schlechtes² und überschüssiges Cholesterin im Blut,¹⁰ beugt Darmkrebs vor⁴ und stärkt das Immunsystem.¹⁰ Linsen helfen bei Herz-Kreislauferkrankungen und eignen sich aufgrund des niedrigen Vitamin K Gehaltes auch sehr gut für Patienten, die z.B. nach einem Herzinfarkt blutverdünnende Mittel einnehmen müssen.⁷ Sie sind eines der besten Lebensmittel mit gesundheitsfördernder Wirkung bei verschiedensten Krankheiten.⁷

Beluga-Linsen sind edle Linsen mit einem hohen Schalenanteil und da sich in und unter der Schale die meisten gesundheitsfördernden Vitalstoffe, Ballaststoffe und Aromen befinden,^{9,11,14} nennt man die Beluga-Linse nicht umsonst **DIE KÖNIGIN UNTER DEN LINSEN**.^{1,12}



- 1 Anonym, 09.01.2020, <https://sinnesfreuden.blogspot.com/2013/07/beluga-linsen-salat-mit-roter-bete.html>
- 2 Aslani Z. et al., 2015, Lentil Sprouts Effect On Serum Lipids of Overweight and Obese Patients with Type 2 Diabetes, Health Promot Perspect 5(3): 215-224. doi: 10.15171/hpp.2015.026
- 3 Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), 2014, Linse Anbau und Verwertung, LfL, Freising-Weihenstephan
- 4 Burns A. J., & Rowland I. R., 2000. Anti-carcinogenicity of probiotics and prebiotics. Current Issues in Intestinal Microbiology, 1(1), 13-24.
- 5 Eden S., 18.01.2020, Belugalinsen, <https://www.essen-und-trinken.de/belugalinsen>
- 6 Erbersdobler H. F., Barth C. A., Jahreis G., 2017, Legumes in human nutrition, Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden, Ernährungs Umschau International 9: 134-139
- 7 Ganesan K., Xu B., 2017, Polyphenol-Rich Lentils and Their Health Promoting Effects, Int. J. Mol. Sci. 18, 2390; doi:10.3390/ijms18112390
- 8 Grönefeld M., Müller C., 26.01.2020, Hülsenfrüchte: Zubereitung und Lagerung, Bundeszentrum für Ernährung, <https://www.bzfe.de/inhalt/huelsefruechte-zubereitung-und-lagerung-4176.html>
- 9 Harvard T.H. Chan School of Public Health, 09.01.2020, Whole Grains The Nutrition Source, <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/whole-grains/>
- 10 Johnson C. R. et al., 2013, Lentil (Lens culinaris L.): A prebiotic-rich whole food legume, Elsevier B.V., Food Research International 51, 107-113
- 11 Rehberg C., 14.09.2019, Linsen – haltbar, sehr sättigend und überdies preiswert, <https://zdg.de/linsen.html>
- 12 Singla A., 27.01.2020, Black Lentils. Learn how to cook black lentils in your slow cooker or on the stove top, <https://www.cookstr.com/Slow-Cooker/Black-Lentils>
- 13 Thavarajah D. et al., 2011, The potential of lentil (Lens culinaris L.) as a whole food for increased selenium, iron, and zinc intake: preliminary results from a 3 year study, Springer Science+Business Media B.V., published online, Euphytica 180, 123-128
- 14 Tosh S. M., Yada S., 2010 Dietary fibres in pulse seeds and fractions: Characterization, functional attributes, and applications, Elsevier Ltd., Food Research International 43, 450-460
- 15 Weg A., 2017, Not All Lentils Are Created Equal—Which Variety Is Right for You?, <https://www.cookinglight.com/cooking-101/different-types-lentils>