

## Region

# Diese zwei haben es gewagt

**Landwirtschaft** Linsen sind gefragter denn je. Doch der regionale Anbau ist immer noch mager. Simon und Christa van der Veer wollten dem entgegenwirken und haben sich ins Ungewisse begeben.

Hannah Hermann

Eine gesunde Ernährung: Das gehört bei den meisten heutzutage zu einem idealen Lebensstil dazu. Viele verzichten dafür auch oft auf den Verzehr von Fleisch. Sei dies zum Wohl der Tiere oder um die Umwelt zu entlasten.

Doch bei dem Verzicht von Fleisch fehlen dem Körper oft gewisse Stoffe und Vitamine, die wichtig sind. Hierbei können Hülsenfrüchte Abhilfe schaffen. Denn die kleinen Samen haben es in sich und stecken voller Nährstoffe. Deshalb werden sie oft zu den Superfoods gezählt.

Simon und Christa van der Veer erklären sich den Trend der Hülsenfrüchte folgendermassen: «Zur Zeit wünschen sich viele wieder mehr Ursprünglichkeit. Regionalität wird dem Konsumenten immer wichtiger.» Zudem würden die Westschweizerinnen schon länger Eintöpfe und Linsengerichte essen, was nun in die Region überschwappe, so Simon van der Veer.

Noch seien sich aber viele unsicher, wie man denn die Linsen überhaupt zubereiten muss. Christa van der Veer bekommt immer wieder Anfragen von Leuten, die Rezeptvorschläge benötigen.

### Durchwachsener Anbau

Vor ungefähr zehn Jahren fiel bei den van der Veers der Entschluss, auf ihrem Hof einen Versuch mit Linsen zu wagen. Sie hätten nach etwas gesucht, das nicht viele machen, und seien so auf die grüne «Du-Puy-Linse» gestossen. Begonnen haben sie mit 0,3 Hektaren. Der Versuch klappte und die Linse blieb bei den van der Veers, mittlerweile auf zwei bis drei Hektaren Fläche. Und damit gehören die van der Veers zu den wenigen Linsenbauern in der Schweiz. Zu finden gibt es die Linsen auf der Website des Hofes sowie in regionalen Coop-Betrieben und Hofläden.

Es gibt jedoch nicht immer nur Erfolge. «Wir geben uns bei jeder Kultur drei Jahre Zeit. Wenn es nach dieser Zeit nicht funktioniert, geben wir die Idee auf. Von zehn Ideen fallen neun durch», so Simon van der Veer.

Momentan sind die beiden daran, Trockenbohnen zu probieren, bekannt aus Gerichten wie dem Chili con Carne. Dieses Jahr hatten sie damit nicht viel Glück, das Wetter spielte ihnen nicht in die Karten. Und auch die Technik bei der Verarbeitung sei noch nicht optimal. Denn beim Ernten wurde der grösste Teil der Bohnen durch den Mähdrescher halbiert. Diese Hülsenfrüchte können für den Verkauf nicht mehr verwendet werden.

Der Anbau von Linsen habe seine Vor- und Nachteile, so Simon van der Veer. «Die Kultur ist grundsätzlich sehr anspruchslos.» An den Wurzeln befinden sich Knöllchenbakterien, die den Stickstoff aus der Luft binden. Das führe dazu, dass man keinen Dünger brauche. Auch für andere Pflanzen habe dies einen Vorteil, verrät der Bauer. Die Linsen hinterlassen perfekte Bodenbedingungen für alles, was nach ihnen wächst.

Dafür sind die Erträge ein Hin und Her. Es sei schon vorgekommen, dass viel mehr geerntet

**Simon und Christa van der Veer** experimentieren gerne mit neuen Anbaukulturen.

MATTHIAS KÄSER



wurde, als geplant war. Dann könne man ein Jahr aussetzen mit dem Anbau. Doch dann gäbe es auch wieder Jahre wie dieses, in denen sie noch nicht einmal die Menge wiederbekommen haben, die sie gesät hatten.

Schwierig sei es, den richtigen Zeitpunkt für die Ernte zu finden, denn: Die Pflanze reift ungleichmässig. «Unten sind die Hülsen maximal reif, oder die Linsen sind schon ausgefallen. Eine Blatttage höher folgen reife Linsen, dann grüne und zum Schluss Blüten», erzählt Simon van der Veer.

Neben Bohnen seien bis jetzt noch keine weiteren Pläne für den Anbau von Leguminosen vorgesehen. Die Kichererbse hat zwar mittlerweile einen grossen Markt, beispielsweise für Falafeln oder Hummus, doch dort seien die Erträge noch unsicherer als bei den Lin-

sen, merkt Simon van der Veer an.

### Lange Geschichte

Bereits in der Altsteinzeit haben Menschen Linsen – in der Fachsprache auch Leguminosen genannt – gesammelt. Sogar in der Bibel werden sie erwähnt. Ursprünglich stammt die Linse aus dem Mittelmeerraum oder Kleinasien.

In der Schweiz wurde die Linse vor allem bis zum Zweiten Weltkrieg rege angebaut. Danach begann die Pflanze immer mehr von den Feldern und auch aus den Gedächtnissen der Menschen zu verschwinden. Doch wieso kommt nun das Interesse an der Linse – und auch an anderen Hülsenfrüchten wie beispielsweise der Kichererbse – wieder auf? Und sind die Leguminosen wirklich so gut, wie alle behaupten?



**Pläne für die Zukunft:** Bald sollen auch Bohnen zum Verkauf stehen. MATTHIAS KÄSER

## Das sagt ein Ernährungsexperte

David Fäh ist Dozent an der Fachhochschule Bern. Einer seiner Schwerpunkte ist Ernährung.

### Was ist der Vorteil von Hülsenfrüchten?

David Fäh: Hülsenfrüchte sind sehr gute pflanzliche Eiweissquellen. Zudem enthalten sie recht viele Nahrungsfasern und Stoffe, die die Verdauung von Kohlenhydraten verlangsamen. Dadurch erscheint der Zucker langsamer und über einen grösseren Zeitraum im Blut, was eine längere Sättigung zur Folge hat.

### Wie viel Hülsenfrüchte sollte man pro Tag konsumieren?

Das hängt davon ab, wie viel Eiweiss man aus anderen Quellen konsumiert. Für Alles-Esser ist bereits eine Portion Hülsenfrüchte von 60 bis 100 Gramm Trockengewicht ein guter Wert. **Was gibt es beim Verzehr zu beachten?** Man sollte Hülsenfrüchte erhitzen, damit Stoffe, die Verdauungsbeschwerden verursachen können, reduziert werden. Aber selbst dann gibt es Menschen, die manche Hülsenfrüchte nicht gut vertragen. Die orangen, geschälten Linsen sind in der Regel für die meisten Menschen gut verträglich. **Wieso kam in den letzten Jah-**

### ren der Trend der Superfoods immer mehr auf?

Weil die Menschen immer wieder etwas Neues haben möchten. Dabei sind viele dieser Superfoods nicht wirklich wertvoller, was die Inhaltsstoffe anbelangt, als traditionelle Lebensmittel, die es schon lange bei uns gibt.

### Welche ist die beste Hülsenfrucht?

Die Sojabohne hat den höchsten Gehalt an Eiweiss und damit eine Sonderstellung unter den Hülsenfrüchten.

### Wie sollte man Hülsenfrüchte zubereiten, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten?

Das spielt keine grosse Rolle, da die wichtigsten Inhaltsstoffe auch bei längerem Erhitzen erhalten bleiben. Selbst Konserven enthalten noch recht viel der ursprünglichen Nährstoffe. **Sind Snacks wie Linsenchips wirklich gesünder?** Das hängt sehr von der Nährstoffzusammensetzung ab, und diese wiederum hängt vom Anteil an Hülsenfrüchten ab. Dieser kann oft sehr niedrig sein. Wenn der Snack aber mehr Nahrungsfasern und Eiweiss enthält, hat er gewisse Vorteile, was die Sättigung und die Kalorienzufuhr angeht. *Interview: hah*

In den letzten Jahren konnte man in der Ernährung der Menschen einen Umschwung spüren. Immer mehr entschieden sich dafür, kein Fleisch mehr essen zu wollen oder gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten. Auch in Läden wie Coop und Migros findet man mittlerweile immer mehr sogenannte «Ersatzprodukte». Diese bieten Alternativen für Nicht-Fleischesser, die jedoch nicht auf den Genuss eines Burgers verzichten wollen.

Es ist nachgewiesen worden, dass Vegetarierinnen wichtige Stoffe fehlen, die sie auf anderen Wegen konsumieren müssen. Hier kommt die Hülsenfrucht ins Spiel. Die Linse beispielsweise enthält unter anderem Vitamin B, welches wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen ist. Doch auch Folsäure, vor allem wichtig für Schwangere, und Eisen sind in Linsen zu finden.

Durch die geringe Kalorienanzahl und die vielen Ballaststoffe wird die Verdauung angeregt, und man fühlt sich länger satt. So bleibt der Griff in die Naschette oft aus. Zudem wird die Bevölkerung in Ländern, in denen viele Leguminosen konsumiert werden, sehr alt. Ein Beispiel hierfür wäre Japan.

Jedoch ist die «Wiedergeburt» der Hülsenfrucht ein Phänomen der westlichen, reichen Welt. Leguminosen wurden oft als Nahrung der Armen angesehen und galten als nicht attraktiv. Vor allem in Südasien ist die Linse ein wichtiges Nahrungsmittel, besonders beliebt als Dal in Indien.

*Info:* Weitere Informationen zu den Produkten oder Linsenrezepten gibt es unter [www.christas.ch](http://www.christas.ch)