

Lekkere linzen

Inleiding

Zo'n 30 jaar geleden waren linzen als gerecht hooguit bekend uit een bijbels verhaal, niemand hier had ze ooit gezien. Inmiddels zijn veel ongebruikelijke gewassen zoals linzen in ons land ingeburgerd geraakt. Tegenwoordig zijn ze in iedere supermarkt te vinden.

Toch behoren linzen tot de oudst bekende landbouwgewassen. De linze is waarschijnlijk een van de eerste gewassen die gecultiveerd werden. Er zijn restanten van linzen aangetroffen in archeologische opgravingen uit de vroege steentijd. De eerste vermeldingen dateren van 9000 jaar geleden uit het gebied van de Eufraat en de Tigris in het Midden-Oosten. Ook in 4500 jaar oude Egyptische graftombes zijn linzen aangetroffen. In het verre oosten zoals in China en India zijn linzen ook al eeuwenlang bekend. In het oude Herculaneum, dat net als Pompei in het jaar 79 als gevolg van de uitbarsting van de Vesuvius onder lava en puin werd geconserveerd, trof men zowel linzen als de verwante wilde wikkezaden aan als dagelijks voedsel.

Familie

Linzen behoren tot de familie van de vlinderbloemigen (*Fabaceae*), die veel voedselplanten voortbrengt. Wereldwijd is deze familie aanwezig met 17.000 soorten en bijna 700 geslachten. Voorbeelden zijn pinda's, sojabonen, erwten en siergewassen als brem en acacia. Linzen vallen met o.a. kikkererwten en tuinbonen onder het geslacht der wikkes.

De meeste vlinderbloemigen en ook linzen beschikken over wortelknolletjes waarin bacteriën aanwezig zijn die stikstof uit de lucht omzetten in voor de plant opneembare stikstofverbindingen. Door die eigenschap worden vlinderbloemigen zoals lupine, luzerne en klavers veel als groenbemesters gebruikt. Linzen zijn dan ook heel geschikt voor wisselteelt met granen.

Uiterlijk

De linzeplant is een dunne half rechtop staande eenjarige, met zachte harige stengels en puntige ovale samengestelde bladeren met vier tot zeven paar deelblaadjes en met een hechtrank aan de uiteinden. De slappe, bossige planten zijn tussen de 20 en 45 centimeter hoog. Hogere planten zijn vaak het gevolg van koelere groeiomstandigheden en een uitstekende vochtthuishouding en vruchtbaarheid van de bodem. De bloemen zijn bleekblauw, lila of wit, het zijn "zelfbestuivers". De bloei begint in de laagste takken en daarna steeds hogerop in de plant en gaat door tot aan de oogst. Elke bloem produceert een korte platte peul van ongeveer 1 centimeter lang. De peul draagt slechts twee dunne lensvormige zaden (vandaar ook de naam: *Lens culinaris*). In de naam zit zowel de lensvorm als een aanwijzing over de eetbaarheid. Volgroeide planten zijn vaak zo slap dat ze omvallen als ze niet gesteund worden.

Het kweken

Linzen worden meestal geteeld als droogboon, maar ze kunnen ook als verse groente worden gegeten. In China eet men zelfs de stengels. Grofweg bestaan er twee hoofdgroepen linzen: de kleine of Perzische soorten en de grote of Chileense linzen. Binnen deze groepen zijn veel verschillende variëteiten ontwikkeld die in kleur verschillen van bijna zwart tot verschillende tinten groen, bruin en van bleekgeel tot oranje en zelfs gevlekte vormen. Net als spliterwten bestaan er ook splitlinzen. Het zijn ontvelde linzen, waarbij de zaadhelften uiteenvallen. Meestal zijn dit de kleinere, Perzische oranje of gele variëteiten.

Linzen kunnen verbouwd worden in vrijwel alle grondsoorten als de afwatering tenminste goed voor elkaar is. Ze gedijen het best in droge, warme en kalkrijke grond met weinig mest. In zware natte gronden is de wortelontwikkeling slecht en is veel kans op schimmelinfecties. Ook bij te vruchtbare grond kunnen ziektes als botrytis (schimmelinfectie) optreden doordat de plant te snel groeit.

Begin mei kunnen linzen gezaaid worden, op regels die zo'n 20 centimeter uit elkaar liggen. De zaden worden geplant op een diepte van drie tot zes centimeter. De onderlinge afstand van de zaden varieert met de grootte van het zaad, die enorm uiteen kan lopen. Een vuistregel is een zaaidichtheid van ongeveer 10 gram per vierkante meter. In tegenstelling tot de kiembladen van bonen blijven de linzenkiembladen onder de grond. Deze eigenschap maakt ze minder gevoelig voor nachtvorst. Omdat de planten zo slap zijn kunnen ze het best gesteund worden door gaas of rijshout.

Oogsten

Voor het rijpen van de zaden is een periode van drie weken droog en zonnig weer nodig voorafgaand aan de oogst. Een nattere periode net voor en tijdens de eerste bloei in juli is echter ideaal voor de vruchtzetting. De zaden kunnen geogst worden als de planten geel beginnen te kleuren en de laagste peulen geelbruin worden. Afhankelijk van het weer gebeurt dit meestal in de eerste helft van augustus. Dit vindt plaats binnen enkele dagen en je moet er snel bij zijn, anders barsten de peulen open en vallen de zaden eruit. Om dat te voorkomen kan het oogsten het best 's morgens of 's avonds gebeuren als er voldoende dauw aanwezig is om de peulen dicht te houden. Na de pluk kunnen de geogste peulen het beste een paar dagen drogen op gaas. Daarna worden de peulen gedopt, net als bij erwten. Dit is wel een geduldwerkje omdat elke peul maar een of twee linzen bevat. De linzen moeten geschoond worden (vuil en slechte linzen eruit) en nadrogen.

Bonenkevers

Gedroogde linzen kunnen goed bewaard worden. Net als bij droogbonen kunnen de larven van de bonenkever roet in het eten gooien. Een halve millimeter klein gaatje verraadt zijn aanwezigheid. Deze larven vreten het zaad van binnenuit op, zodat alleen het velletje intact blijft. Daarom is het goed om de linzen een paar dagen in de vriezer te leggen, het ongedierte is dan gegarandeerd dood.

Spruiten

Zoals veel peulvruchten zijn ook linzen heel geschikt om te laten spruiten of kiemen. Daarvoor zijn nodig een glazen pot, een stukje fijn gaas of katoen en een stevig elastiek. Er zijn ook complete kiemsetjes in de handel.

Laat een eetlepel linzen een nacht voorweken, ze zullen dan flink opzwellen. 's Morgens afgieten en wassen met water. Doe de linzen in de pot en sluit hem af door het gaasje met elastiek vast te zetten. Leg de pot op zijn zijkant met de opening schuin naar beneden in een bakje, zodanig dat hij kan afwateren. Kies een warme, lichte plaats, maar niet in direct zonlicht. Dek de pot af met een theedoek, dan blijven de kiemen licht van kleur. Goede ventilatie in de pot is van groot belang wegens gevaar voor gisting en schimmel. Spoel elke morgen en avond met water; dat kan door het gaas heen. Na een dag of vier lopen de linzen uit en gaan ze groeien. Met een lengte van ongeveer 12 mm lang zijn ze goed eetbaar. Haal de theedoek de laatste dag weg, dan wordt er extra vitamine C gevormd. Het restant kan in de koelkast enkele dagen bewaard worden in een afgesloten bakje.

Gezond

Linzen bevatten amper vetten en dus ook niet veel calorieën. Ze zijn rijk aan eiwitten, koolhydraten en vitamine B1 en B2. Verder bevatten ze de sporenelementen kalium, calcium, ijzer, natrium, magnesium en zink. De spruiten bevatten ook veel vitamine C.

Recepten

Bruine linzensoorten zijn erg geschikt voor warme gerechten, de kooktijd luistert echter nogal nauw. Soms zijn ze na 20 minuten koken al te zacht en gaan ze kapot, een scheutje olie in het kookwater kan dit voorkomen. De groene soorten zijn het sterkst en smaakvolst, na ruim een half uur koken zijn ze meestal gaar en stevig, daardoor zijn ze heel geschikt voor de verwerking in salades. De rode en gele soorten blijven niet heel en hebben ook maar weinig kooktijd nodig, ongeveer een kwartier. Ze zijn daardoor heel geschikt voor soepen en linzenpuree.

Linzen-ovenshotel (vier personen)

200 gram bruine linzen, 250 gram bruine rijst, een bakje kwark van een droge soort, 100 gram geraspte kaas, een geraspte halve ui, een aantal geschaafde plakken jong belegen kaas, een rode paprika (de ene helft geraspt, de andere helft gesneden), 2 stengels bleekselderij, 150 gram gesneden champignons, twee teentjes geperste knoflook en wat basilicum.

Zet de linzen een nacht in de week. Meng de knoflook, geraspte kaas, geraspte ui en de geraspte helft van de paprika door de kwark en laat dit een paar uur trekken. Kook de rijst gaar en ook de linzen (maximaal 20 minuten). Voeg rijst, linzen, de gesneden groenten en champignons bij elkaar en spreid een deel hiervan op de bodem van een ovenschaal. Bestrooi dit met een weinig basilicum. Strijk daaroverheen een laagje van het kwarkmengsel en plavei dit met plakken kaas. Herhaal dit een paar keer, maar eindig met het rijst/linzen/groente-mengsel. Plaats de schaal ongeveer drie kwartier in de oven op 180 graden. Serveer het met een frisse salade en een volle rode wijn en je hebt een feestmaal.

Linzensalade

150 g groene linzen, een halve liter water, 2 teentjes knoflook, een halve eetlepel mosterd, een scheut wijnazijn, wat olijfolie, de schil van een kwart citroen, in kleine stukjes, zout, peper, een scheutje citroensap en wat verse peterselie.

De linzen een nacht weken en wassen. Kook de linzen op matig vuur met het deksel op de pan in 20 minuten gaar. Doe na een minuut of tien koken een doorgesneden teen knoflook in het kookwater. Maak een sausje door de mosterd en de azijn te mengen en er vervolgens voorzichtig (druppelsgewijs) de olijfolie doorheen te roeren. Een snufje zout toevoegen. Giet de linzen af verwijder de knoflook en leg de warme linzen in een grote platte schaal. Roer de saus erdoor.

Snipper het 2e teentje knoflook en meng met de citroenschil en peterselie door de linzen. Op smaak brengen met zout en peper. Koel serveren.

Linzensoep

250 gram gewassen rode linzen, een teentje knoflook uit de pers, wat zout, een theelepel gemalen koriander en een theelepel gemalen komijn, grof gemalen zwarte peper, een liter water.

Kook de rode linzen en voeg alle ingrediënten, behalve de peper, aan het kookwater toe. Laat het geheel zachtjes doorkoken totdat de linzen uit elkaar vallen (na ongeveer 30 minuten). Pureer het geheel tot een gladde soep. Strooi de grof gemalen peper er pas op bij het opdienen.

