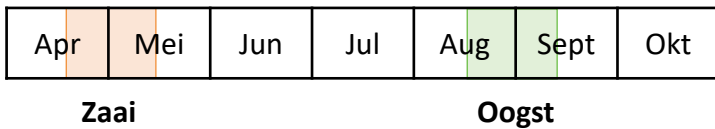


Linze

Lens culinaris



TEELT

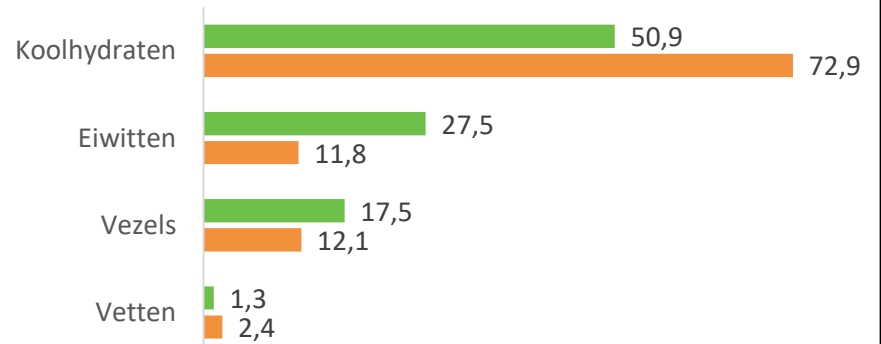


De linze is erg gevoelig aan **legering** (= omvallen van de plant), wat leidt tot opbrengstverliezen. Om dit tegen te gaan worden ze vaak in **mengteelt** gezaaid met tarwe, haver of camelina.

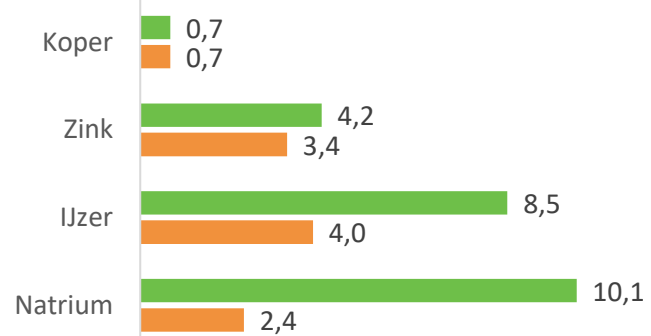


NUTRITIONEEL

Macronutriënten (g/100g droge stof)



Mineralen (mg/100g droge stof)



De gegevens zijn een representatief gemiddelde voor de klasse van de linze (FAO, 2017). De gegevens van tarwe zijn afkomstig van Internubel.



VERWERKING

Van alle peulvruchten hebben linzen de **kortste kooktijd**. Voorweken hoeft niet en ze zijn gaar in 10 tot 30 minuten.



Zaad huid

- Groen, (rood)bruin of zwarte kleur
- Zachter dan bij andere peulvruchten
- Wordt vaak verwijderd
- Omhult het groene, gele of oranje cotyledon

→ De **felgekleurde linzen** uit de supermarkt zijn van hun zaadhuid ontdaan.



RASSEN



Bruine linzen*



Groene linzen*



Groene Franse linzen*



Gele gepelde linzen



Rode gepelde linzen

* Ongepelde vorm



WIST JE DAT?

Linzen al veel langer populair zijn?

Ze werden in het Oude Egypte geofferd aan de goden, hadden medische krachten volgens de Oude Grieken en worden vermeld in het Oude Testament en de Koran.



Bronnen

- ILVO. (2020). Teeltfiche Linzen.
- Reif, T. M., Zikeli, S., Rieps, A.-M., Lang, C. P., Hartung, J., & Gruber, S. (2020). Reviving a Neglected Crop: A Case Study on Lentil (*Lens culinaris* Medikus subsp. *culinaris*) Cultivation in Germany. *Sustainability*, 13(1), 133. doi.org/10.3390/su13010133
- Sharma, V. (2014). Comprehensive study of lentil (*Lens culinaris*) seed and their nutritional profile - a review. *The Ecoscan*, 6.
- Erskine, W., Muehlbauer, F. J., Sarker, A., & Sharma, B. (2009). The lentil: Botany, production and uses. In *The Lentil: Botany, Production and uses*. doi.org/10.1079/9781845934873
- Nubel. (2012). Internubel - Voltarwemeel. Geraadpleegd op 07/02/2023. <https://www.internubel.be/Search.aspx?Id=1&pld=5590>
- FAO. (2017). FAO/INFOODS Global database for pulses on dry matter basis. Version 1.0 - PulsesDM1.0.

Foto's zijn eigen materiaal. Pictogrammen: Flaticon.com

PulseBake is een TETRA-project van HOGENT AgroFoodNature en UGent met de steun van VLAIO. Contact: Ine.Heetesonne@ugent.be of Melissa.Camerlinck@hogent.be