

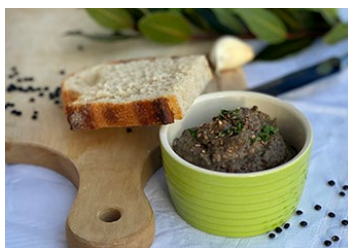
WIR.

Bio Power Bodensee



WIR. Wissens- & Koch-Workshop

Protein-Power von heimischen Feldern



Linsen, Bohnen, Kichererbsen & Co sind als pflanzliche Eiweißquelle nicht nur ein wahres Power-Food. Sie sind auch kulinarische Vielseitigkeits-Talente der Extra-Klasse und oben-drein perfekte Mitspielerinnen für eine gesunde Fruchtfolge im Anbau.

Im WIR.-Workshop mit *Heidi Leonhard* (Demeter-Köchin und Lehrerin für nachhaltiges Kochen) und Linsen-Anbauer *Achim Heitmann* (Hof Höllwangen) tauchst Du mit allen Sinnen in die Welt der Linsen und vielfältigen Hülsenfrüchte ein.

Das nimmst Du vom Workshop mit:

- Wertvolles Wissen zu Linsen, Bohnen, Kichererbsen & Co als pflanzliche Eiweißquelle und kulinarische Vielseitigkeits-Talente und
- zur Rolle von Hülsenfrüchten für Bodenleben und Mikrobiom
- Spannende Einblicke in die Züchtung, den Anbau und die Verarbeitung der ‚Kleinen Schwarzen‘ vom Bodensee, einer fein-nussige Beluga-Linse, die als Delikatesse gilt
- Tipps und Kniffe für eine bekömmliche Zubereitung
- Inspiration für die Küche und tolle Rezepte zum Nachkochen
- Eine Tüte der ‚Kleinen Schwarzen‘ vom Bodensee

Termin: Samstag, 7. November 2026, 14:00-20:00 Uhr

Ort: Hofgut Rengoldshausen, Bildungsküche, 88662 Überlingen

Kosten 95 €/Person | Für Bioladen-Mitarbeitende nur 60 €/Person (dank Bildungszuschuss von BODAN. Hierzu bei Buchung Ladename angeben, nach „zur Kasse gehen“ Rabatt-Code ‚BODANH26‘ eingeben + einlösen) | inkl. Zutaten, Materialien, Kaffeepause, Abendessen + Getränken.

Ablauf:

- Begrüßung + Einführung zu Linsen Bohnen, Kichererbsen & Co in Küche + Ernährung (1,5 h)
- Einblick in Bodenleben, Linsenzüchtung und Anbauweisen (1 h)
- Gemeinsames Kochen (2,5 h)
- Genussvoller Abschluss: gemeinsames Abendessen (1 h)

Willst Du dabei sein? Dann melde Dich am besten gleich an! Die Teilnehmendenzahl ist auf 18 Personen begrenzt. **Anmeldeschluss: Montag, 2. November 2026.**

Zur Anmeldung



WIR.

Bio Power Bodensee

Die Mitwirkenden

WIR.

Bio Power Bodensee

Das **Netzwerk ,WIR. Bio Power Bodensee‘** macht Zusammenhänge in der Wertschöpfungskette sichtbar und direkt erlebbar – mit jeder Menge Lust am Genuss. Gemeinsam mit Bio-Höfen der Bodensee-Region hat BODAN Großhandel für Naturkost das Netzwerk ins Leben gerufen, um Akteur:innen – vom Acker bis zum Einkaufskorb – noch stärker zu verbinden. Zusammen wollen wir Verantwortung übernehmen für robuste Wertschöpfungskreisläufe in unserer Region – bodenschonend, biodiversitätsfördernd und gewässerschonend weil bio. www.wir-bodensee.bio



Das Hofgut Rengoldshausen ist nicht nur Demeter-Bauernhof, sondern auch Bildungs-, Begegnungs- und Erfahrungsort. Bei **Rengo Bildet**, getragen von der Columban gGmbH, laufen die Fäden zusammen für Weiterbildungsveranstaltungen, den Lernort Bauernhof für Kinder und Schulklassen, die Sommergärten sowie für Hofbesuche und Besichtigungen. www.rengo-bildet.de



Seit 1932 wird das **Hofgut Rengoldshausen** biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Der Pioniergeist ist dabei bis heute lebendig. Neue Ausbildungsformate, individuelle Produktionsweisen und Anbaukulturen für eine zukunftsfähige Landwirtschaft zu entwickeln, ist die Passion der Bio-Landwirt:innen und -Gemüsegeärtner:innen. So gibt es auf dem Hof neben Zweinutzungshühnern zum Beispiel auch Milch, die weder pasteurisiert noch homogenisiert wird, oder Chicorée, der in echter Erde statt in Nährlösung austreibt. www.rengo.de



Hof Höllwangen ist ein typischer landwirtschaftlicher Gemischtbetrieb. Auf natürlichen Weiden und Streuobstwiesen halten wir Milchkühe, Jungvieh und Kälber. Artgerechte Weidehaltung und eine abwechslungsreiche Fruchtfolge, wie sie die EU-Öko-Verordnung und Demeter vorsehen, sind für uns genauso selbstverständlich wie die Anwendung der biologisch-dynamischen Präparate. Wir bauen Getreide, Kartoffeln, Feldgemüse, Linsen, andere Leguminosen und Ackerfutter an. Durch diese Vielseitigkeit wird die Bodenfruchtbarkeit langfristig erhalten und das Landschaftsbild belebt.

www.hof-hoellwangen.de

Link zur Anmeldung:



Ansprechpartnerin für Rückfragen zum Workshop:

Silva Schleider, WIR. Bio Power Bodensee | BODAN,
Tel. +49 7551 9479-437, silva.schleider@bodan.de,
www.wir-bodensee.bio, www.bodan.de