

# WIR.

.....  
Bio Power Bodensee

RENGO  
BILDET



gemeinsam für die Erde

WIR. Workshop

## Power-Food: Linsen und andere Hülsenfrüchte



Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co sind als pflanzliche Eiweißquelle nicht nur ein wahres **Power-Food**. Sie sind auch **kulinarische Vielseitigkeits-Talente** der Extra-Klasse und obendrein perfekte Mitspielerinnen für eine **gesunde Fruchtfolge im Bio-Anbau**. Ein besonderer Genuss ist die **fein-nussige ‚Kleine Schwarze‘** – eine Beluga-Linse, die als Delikatesse gilt. Sie wird direkt in der Bodensee-Region vermehrt, angebaut und umweltschonend verpackt.

Im **WIR.-Workshop mit Heidi Leonhard** (Demeter-Köchin und Lehrerin für nachhaltiges Kochen) und **Linsen-Anbauer Achim Heitmann** (Hof Höllwangen) tauchen wir mit allen Sinnen in die Welt der Linsen und Hülsenfrüchte ein: Vom Bodenleben, das sie mit ihren Wurzel-Knöllchen bereichern, über spezielle Anbauweisen und die Züchtung besonderer Sorten bis hin zur Nahrungsqualität und den vielfältigen Möglichkeiten der Zubereitung – bekömmlich, kreativ und voller Geschmack.

Im **praktischen Teil** bereiten wir unter Anleitung von Heidi Leonhard eine Reihe von Gerichten zu, die das **gemeinsame Abendessen** zu einem wunderbar genussreichen Abschluss machen. Neben spannendem Wissen nehmen wir Tipps und Kniffe für eine bekömmliche Zubereitung mit nach Hause, Anregungen für den Speiseplan, tolle Rezepte zum Nachkochen und eine Tüte der „kleinen Schwarzen“ Belugalinse vom Bodensee.

**Termin:** Samstag, 6. Juni 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 ‚BODAN35‘ eingeben + einlösen) | inkl. Zutaten, Materialien, Kaffeepause, Abendessen + Getränke.

**Ablauf:**

- Einführung zu Linsen u.a. Hülsenfrüchten in Küche + Ernährung: Bodenleben, Mikrobiom, Eiweiß- und Nahrungsqualität, Bekömmlichkeit (1 h)
- Anschauung des Bodenlebens, Linsenzüchtung, Anbauweisen und Bedeutung des Linsenanbaus für den Bio-Anbau am Bodensee (1 h)
- Gemeinsames Kochen unter Anleitung von Heidi Leonhard (2 h)
- Abschließendes gemeinsames Abendessen (1 h)

Der Workshop richtet sich in erster Linie an **Mitarbeitende von Bioläden**. Aber auch Bioladen-Kund:innen und andere Interessierte sind willkommen. **Wollt Ihr dabei sein?** Dann meldet Euch am besten gleich an! Die Teilnehmendenzahl ist auf 18 Personen begrenzt. **Anmeldeschluss: Montag, 1. Juni 2026.**

Zur Anmeldung



# WIR.

Bio Power Bodensee

## Die Mitwirkenden

# WIR.

Bio Power Bodensee

Das **Netzwerk ,WIR. Bio Power Bodensee‘** macht Zusammenhänge in der Wertschöpfungskette nicht nur transparent, sondern direkt erlebbar – mit jeder Menge Lust am Genuss. Gemeinsam mit den Bio-Höfen der Region hat der Naturkostgroßhändler BODAN das Netzwerk ins Leben gerufen, um nachhaltige Wertschöpfungskreisläufe weiter auszubauen, um Akteurinnen und Akteure – vom Acker bis zum Einkaufskorb – noch stärker zu verbinden.

[www.wir-bodensee.bio](http://www.wir-bodensee.bio)



Das Hofgut Rengoldshausen ist ein Bildungsort der Zukunft. 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. Immer ist der Hof dabei Begegnungs- und Erfahrungsort für Menschen, die gemeinsam und in Verbundenheit mit Erde, Pflanzen, Tieren und Mitmenschen leben, die sich ihrer Wirksamkeit bewusst sind und durch ihr Handeln zur eigenen und zur Gesundheit der Erde beitragen.

[www.rengo-bildet.de](http://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, nachhaltige Landwirtschaft zu entwickeln, ist die Passion der Bio-Landwirt:innen und -Gemüsegärtner: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](http://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 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](http://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](mailto:Silva.Schleider@bodan.de),  
[www.wir-bodensee.bio](http://www.wir-bodensee.bio), [www.bodan.de](http://www.bodan.de)