

WEITERE AKTIONEN WÄHREND DEN HÜLSENFRÜCHTE-WOCHEN

Pastamanufaktur Tina Bonaffini
Linsenbolognese
Nudeln aus Linsenmehl
Malis Delices
Linsenaufstriche
Bliesgau Ölmühle
Hülsenfrüchte in allen Gebinden
Linsengerichte in Dosen

Zum Thema haben wir die
Broschüre „Hülsenfrüchte im
Saarland“ herausgegeben.
Diese erhalten Sie elektronisch unter
Email: saarland@slowfood.de
oder in Druckversion bei allen
teilnehmenden Gastronomen.



Slow Food-Saarland
Roland Kästner
Waldstraße 29
66333 Völklingen
saarland@slowfood.de
www.slowfood.de

VERANSTALTUNGEN RUND UM HÜLSENFRÜCHTE



Altes Saatgut tauschen
Sonntag, 22. Februar 2026

Bliesgau Saatgutbörse
Historische Orangerie
Schloßbergstraße 35, 66440 Blieskastel
11 Uhr bis 15 Uhr

Lauf des Erbsenrades am Erbsensonntag
Sonntag, 22. Februar 2026

Dem Lauf des Erbsenrades kann man jedes Jahr zu Beginn der christlichen Fastenzeit, in Wadrill beobachten. Die schriftlichen Zeugnisse dazu reichen zurück bis etwa 1900, der Brauch jedoch ist sehr viel älter – er stammt noch aus vorchristlicher, das heißt gallorömischer Zeit.
Veranstaltungsort: Perscher Kopf
In der Perch
66687 Wadrill

Beginn: 19 Uhr (nach Sonnenuntergang)

Kochbuch trifft Kochkunst – Hülsenfrüchte entdecken
Samstag, 28. Februar 2026

In der Buchhandlung König werden Kochbücher lebendig: Slow Food Chef Alliance Köchin Anna Keller und Slow Food Chef Alliance Koch Markus Keller von der Wern's Mühle kochen live aus ausgewählten Hülsenfrüchte-Kochbüchern, die vor Ort erhältlich sind.
Probieren, inspirieren lassen – Kochbuch mitnehmen und zuhause nachkochen!
Buchhandlung König · Bahnhofstraße 41 · Neunkirchen
11 Uhr bis 15 Uhr

Slowes Kochen mit Herz
Montag, 2. März 2026

Neuaufgabe des gemeinsamen „slowen“ Kochens mit Hülsenfrüchten zugunsten der Kaltehilfe und des Kältebusses.
Ort: TGBBZ II Mügelsberg
Helfer sind sehr willkommen. Infos/Anmeldung unter:
saarland@slowfood.de

DIE TEILNEHMENDEN KÖCHE HABEN SICH LECKEREIEN AUSGEDACHT. ES ERWARTEN DIE GÄSTE:

Schnabels Restaurant
Hauptstraße 24
66128 Saarbrücken
0681 9704142
www.schnabels-restaurant.de

Gasthaus Rech
Zum Steinhaus 4
66571 Eppelborn-Habach
06881 6708
www.gasthaus-rech.de

Gräfinthaler Hof
Gräfinthal 6
66399 Mandelbachtal/
Bliesmengen-Bolchen
06804 91100
www.graefinthal-hof.de

Das Gasthaus im Panzhaus
Panzhaus 129
54314 Greimerath
06587 991284
www.panzhaus.de

Chef Kocht – Davids
Kreativküche
Saarbrücker Straße 24
66424 Homburg
06841 8185584
www.chef-kocht.de

Landgasthof Paulus
Prälat-Faber-Straße 2-4
66620 Nonnweiler/Sitzerath
06873 91011
www.landgasthof-paulus.de

Werns Mühle – Landhaus im
Ostertal
Brückenstr. 37
66564 Ottweiler/Fürth
06858 6999211
www.unsere.werns-muehle.de

Unter der Linde
St. Arnualer Markt 8
66119 Saarbrücken
0681 95906699
www.unterderlin.de

Landcylil Weinhotel
Klostermühle
Hauptstraße 1
54441 Ockfen/Saar
06581 92930
www.klostermuehle-saar.de

Hämmerles Restaurant
Bliestalstraße 110 A
66440 Blieskastel
06842 52142
www.haemmerles.de

Landhaus Spanier
Hochwaldstr. 40
66620 Nonnweiler
06873 91088
www.landhaus-spanier.de

Außerdem:
Martinshof Stadtladen
Diskontopassage
66111 Saarbrücken
0681 3908650
www.martinshof.de

Studierendenwerk Saarland
Anstalt des öffentlichen
Rechts
Campus D4.1 I
66123 Saarbrücken
0681 3022820
www.stw-saarland.de



SAARLÄNDISCHE HÜLSENFRÜCHTE- WOCHEN 2026

AB DEM ERBSENONNTAG
(22. FEBRUAR BIS 8. MÄRZ)



Zum 11. Mal veranstaltet
Slow Food Saarland
zusammen mit bekannten
Gastronomen die



HÜLSENFRÜCHTEWOCHE

Wir wollen Erbsen, Bohnen, Linsen & Co in ihrer großen Vielfalt zeigen und Gästen und Verbrauchern ein Geschmackserlebnis bereiten.

Beginn ist wieder am „Erbsensonntag“, dem ersten Sonntag nach Fasching. Noch heute begegnet Wadrill diesen Tag mit dem „Erbsenradrollen“ talabwärts, um so das Frühjahr einzuläuten.

Schon seit Jahrhunderten bilden Hülsenfrüchte in der traditionellen Fastenzeit eine der wichtigsten Nahrungsquellen. Deren Eigenschaften sind ebenso unglaublich vielfältig, wie die unzähligen Möglichkeiten ihrer Zubereitung.

Deshalb hat das Slow Food-Convivium Saarland seit 2016 es sich zur Aufgabe gemacht, mit bekannten saarländischen Köchen diesen Kosmos neu zu entdecken. Denn kaum eine Spitzengastronomie kann mittlerweile auf Hülsenfrüchte verzichten.

Dank dieser Initiative haben die Hülsenfrüchte sich wieder zu einem verlässlichen kulinarischen Begleiter im Alltag entwickelt. Erst unmerklich, dann aber unübersehbar feiert z.B. die klassische Linsensuppe – ob mit oder ohne Fleischteiglage – wieder ein ungeahntes Comeback in unseren heimischen Küchen.

Doch Linsen können noch viel mehr. Zum Beispiel lassen sie sich ideal mit heimischen Fischen als leckere Beilage oder als gesunder Salat kombinieren.

Als Slow Food-Convivium unterstützen wir saarländische Landwirte, die sich dazu entschlossen haben, dem Ausbau von Hülsenfrüchten wieder die Bedeutung zukommen zu lassen, die er bereits vor Jahrhunderten hatte.

Etwa zehn Landwirte im Saarland und den angrenzenden Regionen setzen zunehmend auf Linsen, aber auch auf Bohnen und Erbsen. Dabei hat die Bliessgau-Ölmühle in Bliessransbach bei Beschaffung von Saatgut, Aufbereitung der Ernte, Verpackung und Vertrieb die Federführung übernommen.

Hülsenfrüchte wie die Linsen werden häufig als Mischkultur angebaut und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Biodiversität. Mischkulturen verbessern einerseits die Erntefähigkeit, da die Mischungspartner eine Stützfunktion übernehmen und so verhindern, dass die Linsenpflanzen am Boden liegen bleiben. Andererseits ergeben sich weitere positive Aspekte durch eine unkrautunterdrückende Wirkung.

Zusätzlich machen die Blüten der Hülsenfrüchte vielen Insekten Nahrungsangebote, wenn in der Kulturlandschaft im Sommer auf den Feldern kaum andere Blühpflanzen mehr stehen.



LOTHRINGER LSENSUPPE

für 2 Personen



ZUTATEN

125 g Rote Linsen aus Lothringen
325ml Riesling
75 g Bauchspeck
1 Stange Lauch
1 Kartoffel(n), gewürfelt
1 Möhre
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskat
Zucker
100 ml Sahne
etwas Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Linsen unter fließendem kaltem Wasser waschen und über Nacht einweichen.

Speck in Öl anrösten, Zwiebeln dazugeben, glasig werden lassen.

Linsen etwa 10 Minuten kochen und das Wasser abschütten. Dann die Linsen mit dem Wein, den Kartoffeln, Möhre, Lorbeer in den Topf mit dem Speck und Zwiebeln geben und ggf. mit etwas Wasser auffüllen.

Etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Mit Salz, Pfeffer und geriebenen Muskat abschmecken.

Wer möchte, darf mit Zucker den Geschmack etwas kontrastieren.

Zum Schluss Sahne unterrühren, nochmals abschmecken und den geschnittenen Schnittlauch einstreuen und servieren.

Bemerkung: Es hat sich uns nie erschlossen, warum eine Lothringer Linsensuppe mit Rotwein angerichtet werden soll, wo doch in den drei lothringischen Weinbaugebieten die leckeren Weißweine vorherrschen.

