

*Seminar/Kurs*

## Kochworkshop: Vielfalt aus der Schote - Hülsenfrüchte nachhaltig genießen



Kochworkshop: Vielfalt aus der Schote - Hülsenfrüchte nachhaltig genießen  
Eine gesundheitsförderliche und umweltschonende Ernährung rückt für viele Menschen immer mehr in den Fokus. Unter dem Motto „die Region deckt uns den Tisch - Gesundheit und Nachhaltigkeit Hand in Hand“ möchten die Bio-Musterregion Freiburg und das Team Hauswirtschaft und Ernährung am Landwirtschaftlichen Bildungszentrums Emmendingen-Hochburg die Umsetzung im Alltag zu unterstützen. Im Rahmen der Erntedankwochen und der Öko-Aktionswochen Baden-Württemberg laden sie zum Kochworkshop „Vielfalt aus der Schote - Hülsenfrüchte nachhaltig genießen“ ein. Hülsenfrüchte sind wahre Kraftpakete der Natur, denn sie liefern uns wichtige Nährstoffe und verbessern die Bodenqualität der Äcker. Der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten ist daher aus Sicht der Ernährungsphysiologie sowie der Nachhaltigkeit sinnvoll. Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. zählen bereits seit Jahrhunderten zu den Grundnahrungsmitteln in vielen Kulturen. Doch wie lassen sich diese traditionellen Zutaten modern und kreativ in Szene setzen? Beim Workshop wird gemeinsam neues ausprobiert, geschnippelt und gekocht - mit Bio-Zutaten aus der Region. Die Teilnehmenden erwarten eine spannende Reise durch die Welt der Hülsenfrüchte, auf der von raffinierten Vorspeisen über sättigende Hauptgerichte bis hin zu süßen Desserts alles dabei ist. **Besonderheiten:** eigene oder ausgeliehene Schürze (obligatorisch in der Lehrküche - Ausleihgebühr 2,00 €), evtl. Haargummi und Behälter zum Mitnehmen der Speisen



Datum: **21.10.2025 11:00**

Uhrzeit: **11:00 - 14:30 Uhr**

Ort: **Landwirtschaftliches Bildungszentrum Hochburg, Emmendingen, Deutschland**

Bio-Musterregion: **Freiburg**

Kosten: **15 € pro Person**

Zielgruppe: **Erwachsene (ab 18 Jahren)**

Barrierefrei: -

Bio-Zertifizierung:



[Anmeldung](#) und Kontaktdaten

**Landwirtschaftliches Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg und Bio-Musterregion Freiburg**  
**Leonie Hellmuth**  
**Tel.: 07641 451 9145**  
**E-Mail: [kochworkshop@landkreis-emmendingen.de](mailto:kochworkshop@landkreis-emmendingen.de)**  
**Website: <https://www.terminland.de/landkreis-emmendingen>**

Form der Anmeldung:

Anmeldefrist: **20.10.2025**

**[www.terminland.de/landkreis-emmendingen](https://www.terminland.de/landkreis-emmendingen)**