

IN DEN TEILNEHMENDEN RESTAURANTS  
WERDEN GERICHTE AUS HÜLSENFRÜCHTEN ANGEBOTEN:

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

● **Werns Mühle**  
Brückenstr. 37  
Ottweiler Fürth  
06858 6999211  
www.werns-muehle.de

● **Landhotel Zur Saarschleife**  
Cloefstraße 44  
Orscholz  
06865 1790  
www.hotel-saarschleife.de

● **Niedmühle**  
Niedtalstraße 13 - 14  
Rehlingen-Siersburg  
06835 67450  
www.restaurant-niedmuehle.de

● **Bistro Pastis im La Maison**  
Prälat-Subtil-Ring 22  
Saarlouis  
06831 89440440  
www.lamaison-hotel.de/de/  
restaurant-bistro

● **Restaurant Frischbier**  
Lebacher Str. 54  
Schmelz Primweiler  
06881 2312  
www.frischbiers.de

● **Unter der Linde**  
St. Arnualer Markt 8  
Saarbrücken  
0681 95906699  
www.linde1933.de

● **Gräfinthaler Hof**  
Gräfinthal 6  
Mandelbachtal  
06804 9110  
www.graefinthal-hof.de

## Ausstellung „Hülsenfrüchte“ in der Sparkasse Saarbrücken, Am Neumarkt, 18.3.-28.4.

*Wir laden ein, uns Rezepte und  
Geschichten um die Hülsenfrüchte  
zuzusenden, denn: Fortsetzung folgt!*

  
Slow Food•Saarland

Trierer Straße 36, 66111 Saarbrücken  
Tel 0681 48009  
Email: saarland@slowfood.de

[www.slowfood.de/saarland](http://www.slowfood.de/saarland)

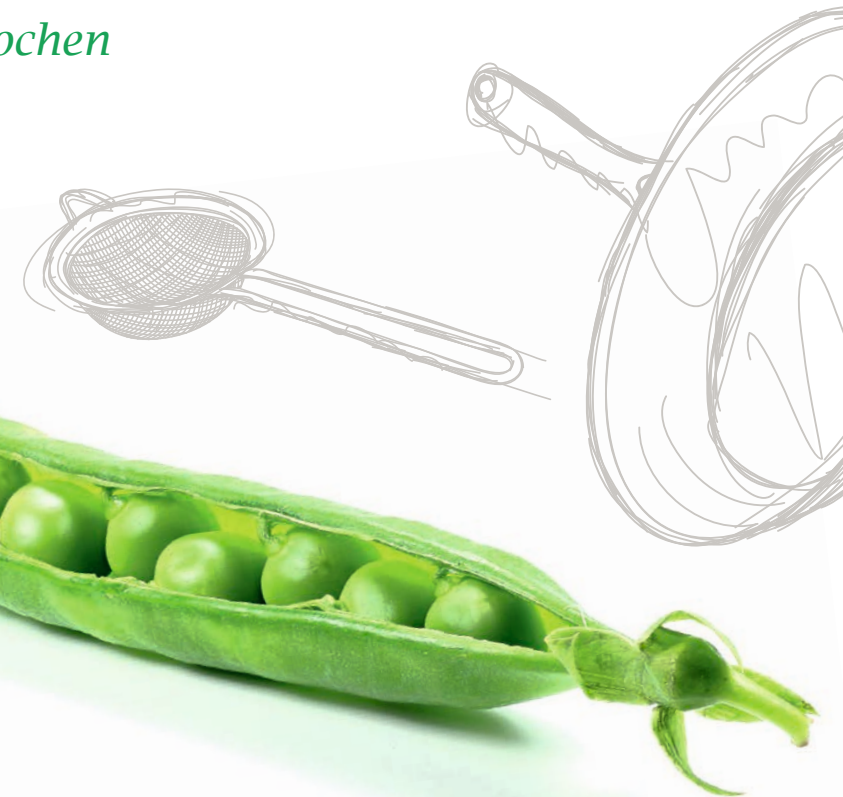
# EINLADUNG

  
Slow Food•Saarland

## zu den Saarländischen Hülsenfrüchtewochen vom 5. bis zum 19. März 2017

Erbsen, Bohnen, Linsen & Co sind unglaublich vielfältig,  
es gibt unzählige Möglichkeiten ihrer Zubereitung.  
Slowfood Saarland will sie gemeinsam mit acht bekannten  
saarländischen Köchen neu entdecken.

Start der Hülsenfrüchtewochen  
ist am „Erbsensonntag“, 5. März.  
Das ist der erste Sonntag  
der traditionellen Fastenzeit,  
also der Zeitraum, in dem früher  
selten frisches Gemüse oder Obst zur  
Verfügung stand. Noch heute wird in Wadrill  
das „Erbsenrad“ gerollt.





# HISTORISCHES

Nicht nur Freunde fleischloser Kost erkennen zunehmend die vielen Vorteile von Hülsenfrüchten.

Als Suppen, Hauptspeisen und Beilagen schmecken sie köstlich, machen satt und kosten nicht viel. Sie sind ertragreich, klimaneutral, verbessern den Boden und bieten innovativen Landwirten eine Einkommensalternative - abseits agroindustrieller Massentierhaltung. Kein Wunder, dass die Vereinten Nationen das Jahr 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ ausrief.

An der Saar blicken wir auf eine sehr lange Hülsenfrüchte-Vergangenheit zurück. Die Erbsen sind untrennbar mit der saarländischen Montangeschichte und Arbeiterkultur verbunden. Als Lieferant von Vitaminen, Mineralien und vor allem Eiweiß, durften sie in keinem Arbeitergarten fehlen. „Erbsenmehl“ und später die „Erbswurst“ waren in jedem „Konsumverein“ erhältlich. Ohne Erbsen hätte

sich wohl kaum eine „Arbeiterküche“ ausbilden können.

Noch heute erinnert man in Besseringen mit dem alljährlichen „Linsenfest“ an vergangene Zeiten. Bis vor wenigen Jahren sangen die älteren Einwohner von Lautzkirchen das „Bohnenlied“ zum traditionellen „Bohnenfest“.



Fotos: Thomas Reinhardt

## LINSEN

Die Linse gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde, die erstmals im Orient auftauchten. Schon der Botaniker und Mediziner Hieronymus Bock (1498-1554, Saarbrücken und Hornbach) lobte die Linsen in dem ersten deutschen Kochbuch. Unsere

Grünen Linsen kommen aus dem „Dreiländereck“ von Saarland, Pfalz und Lothringen. Landwirt Werner Bregel von der Loutzweiler Mühle baut diese im Gemisch mit weiteren Kulturpflanzen an. Schwarze Linsen in Bio-Qualität wachsen oberhalb des

Saartals. Mit dem Mischfruchtanbau von Schwarzen Linsen baut Bio-Landwirt Marcus Comtesse bodenschonend - nämlich pfluglos, um die wertvollen, Nährstoffe produzierenden Regenwürmer nicht zu vertreiben. Qualitätsansprüche, die man schmecken kann.

## ERBSEN

Die Bedeutung der Erbse liegt in ihrem hohen Eiweißgehalt. Den Römern in Germanien dienten Erbsen nicht nur als Grundnahrungsmittel, häufig spielte sie auch bei Ritualen eine Rolle.

Noch heute wird alljährlich an jedem „Erbsensonntag“, dem ersten Fastensonntag, in Wadrill ein meterhohes Erbsenrad den Berg herunter gerollt. Dieser Brauch knüpft an die Zeit an,

als die Erbse als Grundnahrungsmittel noch nicht von der Kartoffel verdrängt war. Seit 2016 baut Landwirtin Ulrike Benz vom Harschberger Hof bei St. Wendel Markerbsen an.



## BOHNEN

Ackerbohnen (auch Saubohnen oder Puffbohnen genannt) haben ebenfalls eine jahrtausende alte Tradition. Im alten Rom galten sie als das „Kraftfutter der Gladiatoren“. Der Landstrich zwischen Saar, Blies und Mosel galt einst als großes Bohnenland, wovon

nicht nur die zahlreichen „Bohnetälern“ zeugen. 1568 endete der legendäre „Trierer Bohnenkrieg“ mit der Vernichtung zahlreicher Bohnenfelder nahe der Bischofsstadt. Zeitgenössische Besucher berichteten von der Vorliebe der Einwohner für

Bohnen. Noch in der Neuzeit soll es im Hochwald nicht unüblich gewesen sein, Ackerbohnen mit Sauerkraut zu vermengen und schließlich mit einer braunen Soße von Fett und Zwiebeln zu servieren.

