

## Die Infos zur Folge : Schweinefilet und Elefantenknoblauch von der Weser

"Lecker an Bord" legt wieder ab! Die kulinarische Sommerreise führt die beiden Freunde und Köche Björn Freitag und Frank Buchholz diesen Sommer über die Weser: Von Beverungen über Höxter, Hameln, Vlotho bis nach Petershagen. Mit an Bord ist natürlich Skipper Heinz-Dieter Fröse, der sein selbstgebautes Hausboot "unaone" und die Bordmannschaft sicher in die Häfen steuert.

Die Reise beginnt in Beverungen-Herstelle. An Land machen sich die Köche auf die Suche nach Köstlichkeiten aus der Region, um daraus am Abend in der Bordküche kreative Gerichte zuzubereiten.

Zwei Starköche, eine Küche und viele leckere Zutaten - was die beiden daraus wohl zaubern werden?

### **Köstliches aus dem Dreiländereck**

Die erste Etappe ihrer Reise bringt die „Lecker an Bord“-Crew flussabwärts und mitten ins Dreiländereck von Nordrhein-Westfalen, Hessen und Niedersachsen. Der erste Startpunkt dieser Reise ist die kleine Anlegestelle in **Herstelle** bei Beverungen. Von hier aus beginnen die Köche ihren Landgang mit ihren E-Bikes. Franks erstes Ziel liegt am anderen Ufer der Weser...

Nach der Überfahrt mit der kleinen **Fähre Herstelle-Würgassen** geht es für den Koch noch knapp sechseinhalb Kilometer durch das schöne Weserbergland. Das sanft gewellte Hochplateau bietet einen fantastischen Weitblick und bietet sich geradezu für eine schöne Radtour an. Direkt am Ufer der Weser führt ein Radweg entlang – auf dem kann man sogar bis zur Nordsee nach Cuxhafen fahren.

Wer lieber auf dem Wasser unterwegs ist, und kein Hausboot hat: die Weser eignet sich auch hervorragend für sehr entspannte Kanutouren – den der Fluss schlängelt sich eher gemächlich durch die Landschaft.

### **Weitere Informationen:**

**Infos rund um Beverungen:** <https://www.beverungen.de/index.php?id=509>

**Weser-Radweg:** <https://www.weserbergland-tourismus.de/radfahren/weser-radweg.html>

Frank hat dazu keine Zeit, denn der Koch muss Prioritäten setzen: Er ist auf der Suche nach guten regionalen Produkten, die mit Herz und Seele hergestellt wurden, und die am Abend auf dem Teller landen sollen. Auf dem Jakobsberg wird er bei den „**Milchhandwerkern**“ fündig.

Vor einigen Jahren haben Frank Böhner und Anja Wolff und den Hof von Franks Eltern übernommen. Von der konventionellen Schweinemast haben sie sich schnell verabschiedet und komplett auf Schafe und „bio“ umgestellt.

Die jungen Demeter-Landwirte halten die spezielle, wollarme französische Schafsrasse „Lacaune“, denn sie konzentrieren sich ausschließlich die Verarbeitung der Schafsmilch.

Und das tun sie mit viel Leidenschaft und Experimentierfreude – und viel Arbeit.

Denn die Bedingungen auf dem Jakobsberg sind hart für Mensch und Tier. Frank und Anja bewirtschaften mit ihrem Hof den letzten Vollerwerbsbetrieb hier.

Während Frank sich um das Wohl der Schafe kümmert, ist Anja für die Milchverarbeitung zuständig. Aus der Milch ihrer rund 220 Schafe produziert sie in der modernen Käserei vor allem Frischkäse in Kombination mit verschiedensten Ölen, Kräutern, Früchten: Dattel und Curry, Maulbeere und Zedernuss, Paprika und Chili.

Kreativität ist bei Anja und Frank aber nicht nur Mittel zum Zweck. Sorgfältiges Handwerk, Leidenschaft und Kreativität ist ihre Art, ihren Schafen Wertschätzung entgegenzubringen.

#### **Weitere Informationen:**

##### **Milchhandwerker**

Brunnenweg 35

37688 Jakobsberg

**Homepage:** <https://www.milchhandwerker.de/>

Björns erstes Ziel ist der **Biohof** von **Hubertus Hartmann** und Jutta Sträter. Dort soll es „geheimes“ Schweinefilet geben...

Der Hof von Hubertus Hartmann und Jutta Sträter liegt im Beverunger Ortsteil Haarbrück. Ihre Produkte: Eier, Fleisch, Wurst, Getreide und Kartoffeln aus eigener Erzeugung. Seit 1995 betreibt das Ehepaar den Hof ökologisch und nach strengen Bio-Richtlinien. Denn das Motto von Jutta und Hubertus ist: „Bio oder gar nichts“.

Und so setzen sie natürlich auch auf möglichst artgerechte Tierhaltung: die Rinder stehen den Sommer über auf einer großen Weide.

Und die Schweine haben einen hochmodernen teiloffenen Stall, auf den Hubertus besonders stolz ist. Er ist so konstruiert, dass keine Geruchsbelästigung für die Nachbarschaft entsteht. Und auch die Tiere können sich hier sauwohl fühlen: Sie haben hier viel Platz, können Wind und Wetter mitbekommen, sich aber auch zurückziehen.

Spitzenkoch Björn Freitag interessiert sich für ein ganz besonderes Teil der

Schweine: das "Secreto", das man sonst eigentlich nur vom spanischen Iberico Schwein kennt.

Das „geheime“ Filet ist eigentlich ein Muskel unter dem Rückenspeck. Durch die richtige Schneidetechnik ist er aber wie ein Filet vielfältig zum Grillen und Kurzbraten einsetzbar. Björn lässt sich das Fleisch vakuumieren, aber nicht ohne vorher eine spontane Marinade zu kreieren und mit in den Beutel zu packen. So ist das „Secreto“ bis zum Abend bereits perfekt mariniert.

#### **Weitere Informationen:**

##### **Biohof Hartmann**

Langenthalerstr. 2  
37688 Beverungen-Haarbrück

**Homepage Biohof Hartmann:** <https://www.bio-bauer.info/>

Der **offene Schweinestall** beim Bio-Bauern Hubertus Hartmann auf **Youtube:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=T-iVQUr0dSs>

Frank hat derweil die nordrhein-westfälische Landesgrenze überschritten und macht einen Abstecher nach Hessen. Hier im idyllischen Dorf Oberweser-Arenborn lernt er den leidenschaftlichen **Gärtner Ludwig Watschong** kennen. Er kultiviert und züchtet bereits seit den 80er Jahren Saatgut für Gemüse sogenannter „alter Sorten“, experimentiert mit Kreuzungen und möchte so etwas für die Artenvielfalt tun.

Auf insgesamt 3000 Quadratmetern wachsen hier unzählige Sorten Kräuter, Gemüse und Heilpflanzen, die er Frank gerne zeigt. Manche der in Vergessenheit geratenen Gemüsesorten musste Ludwig mühsam „zurückzüchten“ – das kann dann auch Mal zwanzig Jahre lang dauern, wie bei der Kerbelrübe. „Das entsteht wie eine Freundschaft“, meint Ludwig.

Frank ist von so viel Leidenschaft, Geduld und Wissen begeistert. Und auch von Ludwigs "Elefantenknoblauch", der eigentlich ein Porree ist. Der ist wirklich riesig und wird am besten gedünstet oder gebraten. Klar, dass Frank das ausprobieren wird. Er nimmt außerdem eine Goldball-Rübe mit – die wird später Teil eines leckeren Sandwiches sein.

#### **Weitere Informationen:**

##### **Demeter-Saatgutbetrieb Watschong**

Ahornweg 6  
34399 Oberweser-Arenborn

**Homepage von Ludwig Watschong:** <http://alte-kulturpflanzen.de/>

**Dreschflegel** - Gemeinnütziger Verein zur Pflanzenvielfalt: <http://www.dreschflegel-verein.de>

Björn ist unterdessen unterwegs zum **Käsehof Jacobi** in Borgentreich-Körbecke. Seit 1980 bewirtschaften Josef und Heike Jacobi ihren Hof nach biologischen Prinzipien – und gehören damit zu den Pionieren der Bio-Bewegung. Die artgerechte Haltung ihrer Milchkühe – im Sommer auf der Weide, im Winter in einem großzügigen Tretmist-Stall - ist eine Selbstverständlichkeit.

Früh hatte Heike ein seltsames Gefühl die Milch ihrer Kühe abholen zu lassen und dann als Gouda-Käse zurückzubekommen. So hat sie sich dazu entschlossen, die Milch selbst zu verarbeiten.

Die Käserei ist heute das Herzstück des Hofes und neugierige und wissensdurstige Besucher sind immer willkommen. Käsesorten mit rund 20 verschiedenen Geschmacksrichtungen stellen Heike und ihr Team in liebevoller Handarbeit her. Sogar die Kräuter dafür stammen aus Heikes Garten. Björn ist begeistert: „Das hat nichts mehr mit Käse zu tun, der in der Fabrik produziert wird“, meint der Spitzenkoch. „ Das ist sehr regional und sehr kreativ.“

**Weitere Informationen:**

**Bioland-Hof Jacobi**

Mühlentor 28

34434 Borgentreich-Körbecke

Homepage: [www.biohof-jacobi.de](http://www.biohof-jacobi.de)

Zurück in Nordrhein Westfalen wartet auf Frank unweit der Anlegestelle seine letzte Station: Der **Biohof Krieger**.

Die Kriegers haben allerdings keinen Hof im herkömmlichen Sinn. Sie leben im Beverunger Ortsteil Herstelle in einem normalen Wohnhaus und haben Ställe und Ackerland angemietet, um ihrer Leidenschaft für biologische Landwirtschaft nachgehen zu können.

Frank trifft das Paar bei seinen mobilen Hühnerställen. Hier leben aber nicht nur „glückliche“ Hühner, sondern auch Hähne. Denn die beiden engagieren sie sehr für die „Bruderhahn Initiative“. Hier werden die männlichen Küken, die keine Eier legen können, nicht sofort getötet, wie in der konventionellen Haltung. Sondern hier dürfen sie immerhin vier Monate ihr Leben genießen.

Direkt an der Weser liegt die Gemüseanbaufläche der Kriegers. Vollgepackt mit Eiern, Salat, Gemüse und Erdbeeren macht Frank sich auf den kurzen Weg zum Anleger, wo es dann endlich ans Kochen geht...

**Weitere Informationen:**

**Biolandhof Krieger**

Am Teichberg 1

37688 Beverungen-Herstelle

Homepage: [www.biolandhof-krieger.de](http://www.biolandhof-krieger.de)

**Die Sendungs-Homepage von „Lecker an Bord“**

<http://leckeranbord.wdr.de/>

**Alle Rezepte zur Sendung „Lecker an Bord“ finden Sie hier:**

<https://www1.wdr.de/fernsehen/lecker-an-bord/rezepte-uebersicht-100.html>