

## Infos zur Folge 5

### Eet Smakelijk – Guten Appetit in Maasbommel

Die vorletzten Etappe führte die beiden Freunde und Köche Björn Freitag und Frank Buchholz nach Maasbommel. Rund um die kleine Stadt in der Provinz Gelderland machen sie kulinarische Entdeckungen, die sie zum Staunen bringen und auch die Tränen in die Augen treiben ...

Anlegeplatz ist das Wassersportzentrum Maasbommel - sehr idyllisch in einer großen Wasserlandschaft gelegen. Bei besten Wetter schwingen sich die beiden Köche auf ihre E-Bikes und starteten die kulinarische Entdeckungstour ...

Frank Buchholz ist nochmal in Nimwegen unterwegs. Mitten in einem Industriegebiet trifft er **Ruud Klep**. Der Biologe züchtet Austernpilze, Shiitake und Königspilze. Das Substrat, auf dem die Pilze wachsen, ist allerdings besonders, denn es besteht zum großen Teil aus Kaffeesatz-Abfall. Den holt Ruud aus verschiedenen Cafés in Nimwegen und mischt ihn zu einem Substrat, das den Pilzen zu gefallen scheint. Innerhalb von rund sechs Wochen sind diese erntereif. Die Pilze werden dann an Gastronome in Nimwegen geliefert. Ein perfekter Kreislauf. Und das ist es auch die Vision, die Ruud antreibt: ein gesunder und lokaler Kreislauf von Lebensmitteln und Abfällen.

#### **Versfabriek**

##### **Ruud Klep**

Sint Hubertusstraat 10

6531 LB, Nimwegen

Internet: <https://versfabriek.nl/>

Björn ist unterwegs zum Hof „**Op het Erf**“, der im Aa-Tal in Heeswijk-Dinther liegt. **Rob Juyn** und **Nanda van Beekveld** ist Transparenz und naturnahe Landwirtschaft sehr wichtig. Der ca. 5 Hektar große Hof ist ursprünglich und vielfältig. Die beiden setzen bei den Tieren auf alte Rassen, die auf großzügigen Weiden stehen. Daneben gibt es viele Hecken für Vögel, wilde Blühstreifen für Insekten, und Obstbäume und ein Blumengarten zum Selberpflücken. Auf dem Hof gibt es auch eine kleine Metzgerei. Denn die gute Weiterverarbeitung ist für Rob genauso wichtig wie die Herkunft der Tiere. Für das Dinner an Bord nimmt Björn Freitag ein Bio-Hähnchen für den Grill mit.

#### **Op Het Erf**

Rob Juyn und Nanda van Beekveld

Aa-brugstraat 4 A

5473 GG Heeswijk-Dinther

Mail: [info@opheterf.net](mailto:info@opheterf.net)

Internet: <http://opheterf.net/>

Frank ist mit seinem E-Bike unterwegs zum **Landgut Grootstal**, einem alten adeligen Familiengut bei Nimegen. Hausherrin **Baronin Kien van Hövell** stellt ihr Land zur Verfügung und verpachtet Boden an ambitionierte Landwirt:innen. Die Baronin und ihr Mann setzen sich schon lang für regenerative Landwirtschaft ein. Das heißt: eine Landwirtschaft, die die Regeneration des Bodens, des Bodenlebens und der Biodiversität in den Mittelpunkt ihrer Bemühungen stellt. So hat sich das Landgut in den letzten 20 Jahren zu einem nachhaltigen Bauernhof entwickelt. Auf dem Hof gibt es zum Beispiel eine Solidarische Landwirtschaft und Baronin Kien gehört selbst zu den rund 150 Kund\*innen, die hier regelmäßig ihr Gemüse abholen.

### **Landgut Grootstal**

Kien Baroness van Hövell tot Westerfliet  
St Jacobsweg 13  
6581 KM Malden  
Hof: Grootstalselaan, Nijmegen  
Mail: [grootstal@planet.nl](mailto:grootstal@planet.nl)  
Internet: [www.landgoedgrootstal.nl](http://www.landgoedgrootstal.nl)

Die **Solawi "Het Heerlijk Land"** auf dem Gutshofareal wird von **Vera Gotwalt** und **Fernande Pool** geleitet. Die beiden jungen Frauen kommen aus ganz anderen Arbeitsbereichen. Fernande ist Akademikerin, Vera ist studierte Künstlerin. Beide haben vor einigen Jahren beschlossen, in der Natur, mit der Natur und für eine bessere Zukunft zu arbeiten. Die Selfmade-Gärtnerinnen betreiben die solidarische Landwirtschaft mit viel Engagement. Sie bauen hier viele verschiedene Gemüsesorten an, die auch den Koch Frank Buchholz noch überraschen. Mit schwarzem Rettich, wildem Brokkoli und Wasabi-Rucola im Gepäck macht Frank sich auf den Weg zurück zum Anleger.

### **Het Heerlijk Land**

Vera Gotwalt und Ingrid Lomann  
auf dem "Landgoed Grootstal"  
St Jacobsweg 13  
6581 KM Malden  
**Internet:** [www.hetheerlijkeland.nl/](http://www.hetheerlijkeland.nl/)

Björn Freitag macht sich auf den Weg in das kleine Örtchen Beers zu **Do Bongers**. Sie hat sich hier eine kleine **Fermentations-Manufaktur** aufgebaut. Do ist gelernte Braumeisterin und hat für ihre Craftbiere viele Auszeichnungen bekommen. Doch wieso sich nur auf Getränke beschränken? Mittlerweile fermentiert Do so ziemlich alles, was der Garten zu bieten hat. Und verwendet alte Brautechniken, um moderne fermentierte Lebensmittel herzustellen.

Zum Fermentieren eignen sich fast alle Gemüse und Obstsorten. Und es ist eine super Möglichkeit, vermeintliche nicht verwertbare Reste oder unschönes Gemüse weiter zu verwerten, statt sie auf den Kompost oder in die Tonne zu werfen. Der Kreativität sind beim Fermentieren keine Grenzen gesetzt und so experimentiert Do mit vielen verschiedenen Zutaten. Björn setzt mit Do zusammen Kimchi an und muss auf Grund der Schärfe sogar ein paar Tränen vergießen. Für seine Freunde an Bord nimmt er natürlich auch eine Kostprobe mit ...

#### **Fermentorium „Basic Theory“**

Do Bongers

Doctor Moonsweg 5, unit 19

5437 BG Beers

Mail: [do@basictheoryferments.com](mailto:do@basictheoryferments.com)

Internet: <https://www.basictheoryferments.nl/>

**Alle Infos und Rezepte immer auf [leckeranbord.wdr.de](http://leckeranbord.wdr.de)**