

Die Infos zur Folge: Kulinarische Schätze rund um Bergkamen

Heute nimmt die "unaone" Kurs auf Bergkamen. Inmitten einer spektakulären Industriekulisse legen Björn Freitag und Frank Buchholz in der idyllischen Marina Rünthe an. Sie ist der größte Sportboothafen NRWs - für Kapitän Heinz-Dieter Fröse ein Highlight auf der diesjährigen Tour! Immer auf der Suche nach den besten Produkten der Region besuchen die beiden Köche an Land Menschen, die für gute Lebensmittel alles geben.

Industrie-Charme meets Natur-Power

Die dritte Etappe der beiden Spitzenköche führt ins nördliche Ruhrgebiet. Über den Datteln-Hamm-Kanal geht es nach Bergkamen – immer entlang der Römerroute. Ankerplatz ist die Marina Rünthe - ein ehemaliger Kohleumschlaghafen und heute der größte Yachthafen in NRW.

Homepage Radfernweg Römer-Lippe-Route: <https://www.roemerlipperoute.de/>
Infos zur Marina Rünthe: <http://www.yachthafen-marina-ruenthe.de>

Hier am Datteln-Hamm-Kanal hat der Bergbau seine unübersehbaren Spuren hinterlassen: Viel Industrie ist überall sichtbar. Muss man mögen, so Björn Freitag und Frank Buchholz. Doch die Köche tun es, denn beide stammen aus dem Ruhrgebiet und verbinden mit der Industrie-Romantik Heimatgefühle und Kindheitserinnerungen.

Björns erste Station ist ein Bio-Bauernhof in Lünen. Der denkmalgeschützte Fachwerkhof **Hof Schulze Wethmar** ist seit mehr als 200 Jahren in Familienbesitz. Hier leben drei Generationen unter einem Dach, und außerdem noch zahlreiche Rinder und Hühner. Die Felder der Familie liegen direkt in den fruchtbaren Lippeauen. Hier gedeiht das Gemüse prächtig. Rund 40 verschiedene Gemüseorten wachsen hier, erzählt Vitus Schulze Wethmar. Perfekte Auswahl für Björn und seine vegetarischen Pläne. Zuvor darf Björn noch mit dem Ernte-Trecker Möhren direkt vom Feld einsammeln – durchaus eine Herausforderung für den Spitzenkoch. Doch mit Unterstützung von Vitus Schulze Wethmar landen auch ein paar Möhren im Trecker und nicht nur daneben. Mit einem vollgepackten Gemüsekorb macht sich der Koch auf den Weg zu seiner nächsten Station ...

Homepage Hof Schulze Wethmar: www.schulze-wethmar.de/

Lecker AN BORD

Franks erstes Ziel liegt in Fröndenberg bei Unna. Hier betreibt die Familie *Raffenberg* in zweiter Generation ökologischen Landbau. 2012 hat Christine den Hof von ihren Eltern übernommen und bewirtschaftet ihn nun zusammen mit ihrem Mann Timo. Immer mit dabei sind die beiden Kinder. Den Raffenbergs ist es wichtig, dass diese einen vernünftigen Umgang mit Tieren und Natur kennenlernen.

Natürlich werden auf dem Biohof die Tiere –Rinder, Schweine und Hühner - artgerecht gehalten und es wird im Kreislauf gewirtschaftet. Das heißt zum Beispiel: Die Tiere werden nur mit selbstangebauten Futter gefüttert und der Mist der Tiere dient später als Dünger auf den Feldern. Frank ist bei der Fütterung der Rinder auf jeden Fall überzeugt: Die sehen ziemlich glücklich aus.

Seit einigen Jahren bauen die Raffenbergs außerdem noch Raps an, um daraus Öl zu pressen. Der Raps wird – wie gutes Olivenöl – langsam und kalt gepresst. So bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe darin enthalten, erfährt Frank von Christine. Eine Flasche des Öls wandert in Franks Fahrradkörbchen. Auch ein Stück Fleisch von den glücklichen Rindern der Raffenbergs soll am Abend mit im Menü verarbeitet werden. Das holt sich Frank im Zerlegebetrieb in Bergkamen ab. Dass die Tiere in der Gegend geschlachtet werden, keinen langen und stressigen Transport haben – auch das gehört zum respektvollen Umgang mit den Tieren dazu.

Homepage Biohof Raffenberg: www.biohof-raffenberg.de

In Bergkamen haben sich über 100 Bio-Bauern aus dem Umland zur Genossenschaft **Biofleisch NRW** zusammengeschlossen, um ihr Fleisch gemeinsam zu vermarkten. Jeden Monat werden hier rund 100 Tonnen Fleisch- und Wurstwaren produziert. Außerdem wird hier auch ausgebildet. Mit der Auszubildenden Theresa Kampmann darf Frank sich als Metzger ausprobieren. Eine wichtige Erfahrung, sagt Frank Buchholz, denn normalerweise bekommt er das Fleisch gut verpackt in sein Restaurant geliefert. Für das Essen an Bord nimmt er ein Nierenzapfenstück vom Rind mit. Das ist ein mageres Filet aus dem Zwerchfell, mit besonders intensiven Geschmack.

Homepage Erzeugergenossenschaft Biofleisch NRW: www.biofleisch-nrw.de

Björn ist derweil auf dem Weg zum **Hof Schulze Blasum** in Werne, wo er sich mit Johannes Laurenz trifft. Der Familienbetrieb war früher ein Schweinemastbetrieb und die Äcker waren verpachtet. Johannes hat den Hof 2013 übernommen und einen komplett neuen Weg eingeschlagen: Die Mast hat er aufgegeben und der Stall ist zu einem Veranstaltungsraum umgebaut worden. Auch für die Felder hatte Johannes eine clevere Idee ...

Lecker AN BORD

Die Felder der Familie liegen direkt an einem stillgelegten Kohlekraftwerk - Industrie-Romantik pur. „Das Kraftwerk hat null Einfluss auf die Äcker. Jetzt wo es stillgelegt ist, sowieso nicht“, beruhigt Johannes den Koch. Das besondere Konzept: Alles was hier wächst ist zum Selberpflücken! Und so muss sich auch Björn Freitag seine Gemüse-Ration selbst erarbeiten. Besonders dringend braucht er Kartoffeln, denn: „Ich plane einen Heimathappen: Kartoffel-Möhren-Stampf – mein Lieblingsessen,“ verrät der Koch.

Homepage Hof Schulze Blasum: hofschulzeblasum.de/

Zurück an Bord setzt Björn Freitag seinen Plan in die Tat um. Sein heutiges Gericht ist komplett vegetarisch: Kartoffel-Möhren-Stampf mit Bohnen-Frikadelle. Frank Bucholz bereitet sein Nierenzapfenstück mit einer Kräuter-Pistazienkruste und Rotweinsauce zu - eine tolle Kombi!

Und auch in Bergkamen heißt es: Essen gut, alles gut!

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>