

# Lecker AN BORD

## Die Infos zur Folge: Kulinarische Schätze rund um Hamm

Immer auf der Suche nach den besten Produkten der Region besuchen die beiden Spitzenköche Björn Freitag und Frank Buchholz Menschen, die für gute Lebensmittel alles geben. Heute nimmt die "unaone" Kurs auf Hamm. Anlegestelle ist der Kanu-Club Heessen. Hier ist es sehr idyllisch und sehr grün - eine wunderschöne Ecke im nördlichen Ruhrgebiet ...

### Fisch in Sicht

Parallel zur Lippe – immer entlang der Römerroute - schippern die befreundeten Köche Björn Freitag und Frank Buchholz auf dem Datteln-Hamm-Kanal durchs nördliche Ruhrgebiet.

Homepage Radfernweg Römer-Lippe-Route: <https://www.roemerlipperoute.de/>

Die Route ist auch eine Art Heimatreise, denn beide Spitzenköche sind in der Region aufgewachsen. Beide verbindet außerdem die Leidenschaft für regionales Essen. In dieser Etappe geht es nach Hamm. Und sehr zur Freude von Skipper Heinz-Dieter Fröse soll am Abend endlich mal ein Fisch auf dem Teller liegen ...

Der heutige Ankerplatz ist der **Kanu-Club Heessen**. Hier starten die Köche ihren Beutezug nach den besten Zutaten der Region. Am Abend werden diese dann an Bord der „unaone“ frisch zubereitet. Der Weg zu den Produzenten führt die Köche heute durch satte Auenlandschaften und zahlreiche Naturschutzgebiete – eine Umgebung, wie geschaffen für einen entspannten kulinarischen Streifzug. Im Umkreis von 15 Kilometern um die Anlegestelle besorgen die Köche alles, was sie für ein leckeres Abendessen an Bord brauchen. Regional, frisch und handgemacht ...

Björns erstes Ziel führt ihn zum **Laakenhof**. Das ist ein Biobauernhof in Beckum - und eine Kommune. Hilde Schiller ist Gründungsmitglied dieser besonderen Hofgemeinschaft. Das gemeinsame Arbeiten, Leben und auch Wirtschaften ist hier das Prinzip – und es funktioniert. Weil jeder gleichermaßen für alles verantwortlich ist und sich einbringt, erklärt Hilde.

20 Hektar Land werden auf dem Hof nachhaltig und biologisch bewirtschaftet. Auf den Feldern werden Getreide und Gemüse in Hülle und Fülle angebaut: Kartoffeln, Tomaten, Gurken, Auberginen, Feldsalat, Radieschen, Fenchel ... Ein Paradies für den Koch.

Neben der Landwirtschaft gehört auch die Milchviehhaltung mit dazu: 14 Kühe der Rasse „Schwarzbuntes Niederungsirind“ leben hier fast ganzjährig auf der Weide. Die Rasse war früher typisch für die Region, heute ist sie sehr selten geworden, da sie für konventionelle Betriebe zu wenig „Leistung“ bringt.

# Lecker AN BORD

Die Milch der Kühe wird direkt in der hofeigenen Käserei weiterverarbeitet. Auch von Hilde. Sie hat das Käserei-Handwerk auf einer Alm in den Alpen gelernt. Neben reichlich Gemüse nimmt Björn natürlich auch etwas vom Laakenhof-Grillkäse mit.

**Homepage Laakenhof:** [wordpress.laakenhof.de/](http://wordpress.laakenhof.de/)

Franks erste Station führt ihn in das kleine Dörfchen Ehningsen. Hier gibt es ein echtes Kleinod zu entdecken: die **Ölmühle Tochtrop**. Das Ehepaar Claudia und Christoph Tochtrop wollten eigentlich nur eine kleine Beschäftigung für den Ruhestand, als sie mit der Produktion von hochwertigen, kaltgepressten Ölen begonnen haben. Doch alles lief wie geschmiert - und mittlerweile ist ein echter Vollzeitjob daraus geworden.

Der ehemalige Lehrer und die Apothekerin stellen in ihrer kleinen Manufaktur naturbelassene Bio-Speisöle her: kaltgepresst und ohne Industriefette. Christoph liebt es, neue Öle zu kreieren und experimentiert gerne mit den verschiedensten Zutaten. So kommt Frank in den Genuss, bei einem Versuch mit Chili und Kokosflocken dabei zu sein. Dem Koch gefällt's und packt gleich eine Flasche der neuen Öl-Kreation ein.

**Homepage Ölmühle Tochtrop:** [www.oelmuehle-tochtrop.de/](http://www.oelmuehle-tochtrop.de/)

Björn ist mittlerweile auf dem Weg zum **Biohof Frölich**. Der Bauernhof liegt eingebettet zwischen Feldern und Streuobstwiesen am Stadtrand von Hamm. Hier tummeln sich Schafe und Lämmer, die sich frei auf den Wiesen bewegen können. Ein echtes Idyll. Der Hof ist bereits seit Jahrhunderten in Familienbesitz. Derzeit leben drei Generationen auf dem Hof. Björn trifft sich hier mit Matthias Frölich. Er hat vor einigen Jahren seinen alten Job an den Nagel gehängt, ist im elterlichen Betrieb eingestiegen und führt jetzt die Familientradition fort. „Wir wirtschaften im Einklang mit der Natur. Alles ist ein Kreislauf, diese Botschaft ist uns wichtig und so arbeiten wir hier“, erklärt Matthias Frölich.

Im Bauerngarten - ein kleines wildes Paradies hinter dem Haus – trifft Björn Senior Franz Frölich. Er und seine Frau Rosemarie kümmern sich leidenschaftlich um den Schutz der Insekten und der Landschaft. Nisthilfen zu bauen und zu verteilen ist ein Teil dieser wichtigen Arbeit. Denn Insekten sind die Basis für landwirtschaftliches Leben!

Neben dem Getreideanbau ist der Obstgarten ein weiteres Standbein des Betriebs. Hier wachsen 40 Apfel-Bäume mit vorwiegend alten Sorten aus der Region. Außerdem halten die Frölichs eine Milchvieherde und züchten Hereford-Rinder. Auch ein paar Schafe gehören mit dazu. An denen ist der Koch besonders interessiert. Er nimmt sich eine Lammkeule mit, die am Abend für das Essen an Bord geschmort auf die Teller kommen soll.

**Homepage Biohof Frölich:** [biolandhof-froelich.de/](http://biolandhof-froelich.de/)

# Lecker AN BORD

Frank kommt von seiner Landpartie zurück nach Hamm und ist auf dem Weg zur „unaone“. Unweit des Anlegers steht das **Schloss Heessen**. Das Anwesen aus dem 13. Jahrhundert ist heute eine Privatschule mit Internat. Und war einst sogar Kulisse für die Dreharbeiten der Verfilmung des Bestsellers „Das Parfum“ von Patrick Süßkind.

Auf der Erlebnisinsel des Schlosses – mitten im Naturschutzgebiet der Lippe gelegen– lässt sich hervorragend angeln. Allerdings dürfen das nur die Mitglieder des **Fischereivereins Heessen e.V.** Hier ist Frank heute eingeladen, um für das Essen an Bord einen leckeren Fisch zu fangen. Die Fischer angeln hier aber nicht nur zum Spaß, sie betreiben auch aktiven Naturschutz: Sie nehmen Wasserproben und sorgen für den Erhalt des Artbestandes.

Beim Angeln erfährt Frank von Wolfgang auch, dass das Naturparadies Lippe nicht immer so paradiesisch aussah wie heute. Die Lippe wurde für die industrielle Nutzung einst begradigt – und wird noch immer langsam und mühsam wieder renaturiert. Ein Vorgang, den die Angler mehr als begrüßen! Beim Angeln ist Frank das Glück leider nicht hold - aber die Angelfreunde zaubern für ihn einen schönen Aal aus der Tiefkühltruhe des Vereinsheims. So kann Frank sich also mit vollen Taschen auf den Weg zurück zur „unaone“ machen...

An Bord werden die Köche schon von Kapitän Heinz-Dieter Fröse erwartet. Als bekennender Fisch-Fan freut er sich heute besonders über die „Beute“ von Frank. Der Aal wird erst mariniert, dann schön gebraten und mit raffiniert gewürzten Bratkartoffeln serviert.

Björn bereitet unterdessen eine geschmorte Lammkeule mit vielen leckeren Tomaten zu. Als süßen Abschluss gibt es dann noch eine Tarte Tatin mit Grießpudding und Pflaumen. Hungrig verlässt heute mit Sicherheit niemand den Hafen in Hamm ..!

**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>