

Die Infos zur Folge 6: Nasses Dreieck und frischer Fisch

Auf dem Hausboot von Heinz-Dieter Fröse steuern die beiden Freunde und Köche den letzten Hafen ihrer Reise an. Hier bei Hörstel, am sogenannten „Nassen Dreieck“, zweigt der Mittellandkanal vom Dortmund-Ems-Kanal ab.

Der letzte Ankerplatz ist nicht nur ein wichtiger Knotenpunkt der Binnenschifffahrt, sondern auch ein guter Ausgangspunkt für Ausflüge in die Region. **Hörstel** liegt idyllisch im Tecklenburger Land, zwischen Münsterland und Teutoburger Wand. Viele Rad- und Wanderwege - wie der **Hermannsweg** – führen hier vorbei. In Hörstel ist der historische Ortskern von Bevergern einen Besuch wert, das Wasserschloss Surenburg und das Kloster Gravenhorst. Die ehemalige Zisterzienserinnen-Abtei ist heute ein „Kunsthaus“ mit spannenden Workshops und Ausstellungen.

Sehenswürdigkeiten am Nassen Dreieck: www.nassesdreieck.de

Kloster Gravenhorst in Hörstel: www.da-kunsthaus.de

Hörstel im Tecklenburger Land: www.tecklenburger-land-tourismus.de

Wandern im Teutoburger Wald/Hermannsweg:

www1.wdr.de/fernsehen/unser-westen/wanderlust-118.html

Björns erstes Ziel ist der **Windmühlenhof** von Familie Neyer bei Tecklenburg. Drei Generationen leben und arbeiten hier auf dem Bauernhof – der Windmühlenhof ist ein echter Familienbetrieb! 2001 haben die Neyers ihren Betrieb auf ökologische Landwirtschaft umgestellt.

Neben artgerechter Tierhaltung für ihre Hühner, Schafe und Rinder ist für die Familie auch der Schutz von Boden und Grundwasser sehr wichtig – bio auf ganzer Linie! Vor allem bei der Qualität von Geflügel- und Schweinefleisch ist „bio“ deutlich besser, meint auch Sternekoch Björn Freitag.

Infos zum Bauernhof: www.windmuehlen-hof.de

Franks Ziel ist das **Kloster Bentlage** in Rheine, ca 12 Kilometer vom Hafen in Hörstel entfernt. Die historische Anlage ist das besterhaltene gotische Kloster in Westfalen und stammt aus dem Jahr 1437. Bis 1803 lebten Mönche hier, dann wurde das Kloster säkularisiert und zum Schloss ausgebaut. Heute ist es im Besitz der Stadt Rheine. Kloster Bentlage schafft gekonnt die Verbindung Geschichte und Moderne: Spuren aus der 500 Jahre alten bewegten Vergangenheit sind sichtbar gemacht und doch pulsiert hier das Leben: Kloster Bentlage hat sich als Zentrum für zeitgenössische Kunst in allen Facetten etabliert.

Frank besucht hier ein Künstlerduo, das hier einen ganz besonderen Garten angelegt hat...

Infos zum Kloster Bentlage: www.kloster-bentlage.de

Die beiden Künstler **Swaantje Güntzel** und **Jan Philip Scheibe** haben für ihr Projekt „Preserved/Survival Gardening“ ein Stipendium im Kulturbetrieb Kloster Bentlage erhalten. Wie ernähren sich Menschen in Krisenzeiten in der Region? Das ist die zentrale Frage, denen die beiden mit ihrer Arbeit sehr praktisch nachgehen: Mit einem „Notfall-Saatgut-Überlebensset“ testen sie aus, ob es in Krisenzeiten damit gelingen würde, eine vierköpfige Familie zu ernähren. Das bedeutet: viel Gartenarbeit!

Aber auch das Konservieren und Einmachen ist ein großes Thema im Krisengarten von Swaantje und Jan Philip. Ihre Brennesseln verarbeiten sie zum Beispiel zu Suppe oder Schnaps. Sieht gut aus – und schmeckt, findet Feinschmecker Frank Buchholz.

Infos zum Projekt „Preserved/Survival Gardening“:

www.kloster-bentlage.de/de/archiv/293-preserverd-survival-gardening

Infos über Swaantje Güntzel: www.swaantje-guentzel.de

Infos über Jan Philip Scheibe: www.jan-philip-scheibe.de

Auf dem Klostergelände steht auch die **Saline "Gottesgabe"**. Das salzhaltige Quellwasser, die sogenannte Sole, hat die Stadt Rheine schon im Mittelalter bekannt gemacht. Die Mönche haben hier früher das Salz zunächst für den Eigenbedarf gewonnen. Heute kümmert sich ein Förderverein darum, dass die jahrhundertealte Tradition der Salzgewinnung aufrechterhalten wird.

Infos über das Gradierwerk: www.saline-gottesgabe.de

Infos über Rheine: www.muensterland-tourismus.de/22742/rheine-tourismus

Björns nächstes Ziel liegt bei Hörstel-Riesenbeck. Auf dem Hof von Heiner und Birgitta **Junge-Bornholt** ist er auf der Suche nach weiteren Zutaten für das Abendessen an Bord. Vor allem Strauch-Beeren werden hier angepflanzt – die Region ist hierfür klimatisch bestens geeignet. Die Junge-Bornholts versuchen beim Anbau soweit wie möglich auf Chemie zu verzichten. Auch die Himbeeren der Familie wachsen ohne künstliche Schadstoffe. Stattdessen setzt Heiner lieber Nützlinge wie die Florfliege gegen Schädlinge wie Läuse ein. Aus den Beeren und Früchten, die nicht direkt verkauft werden, stellt Birgitta dann pikante Chutneys oder Essige her – so wird wirklich jede Beere genutzt.

Infos zum Hof Junge-Bornholt: www.junge-bornholt.de

Dann geht es für den Koch weiter zum **Heimathaus Hovesaat** in Rheine. Hier erwartet ihn ein ganz besonderer Gemüsegarten. Vor rund sechs Jahren hat Ruth Richter den Garten gepachtet und bewirtschaftet ihn nach historischen Vorbild...

Das bedeutet auch mühevollere Kleinarbeit, denn statt einem großen Beet gibt es viele kleine. Weder Folie zum Abdecken noch Chemie kommt hier zum Einsatz. Doch das Ergebnis ist ein kleines Paradies. Auch wenn der Garten „historisch“ ist, aus den Erzeugnissen zaubert Ruth das moderne Trend-Getränk „Smoothie“. Super daran: in den Smoothie können auch nicht mehr tafrisches Obst oder Pflanzenblätter wandern, die sonst im Abfall landen würden.

Infos zum Heimathaus Hovesaat:

<http://heimatverein-rheine.de/index.php/foerderverein-heimathaus-hovesaat>

Auf Frank wartet an seiner letzten Station endlich der lang ersehnte Fisch. Bei Rheine betreibt Dirk Piepel zusammen mit seinem Vater als Hobby eine kleine **Forellenzucht**. In naturbelassenen Becken wachsen die Fische hier mit viel Zeit heran.

Infos zu Dirks Forellenzucht: www.dirks-forellen.de

Zurück auf dem Hausboot verarbeiten Björn und Frank die frischen und regionalen Zutaten direkt. Björn bereitet einen Geflügelsalat zu. Dazu wird das Huhn zuerst im Ganzen pochiert. Die Joghurt-Mayonnaise bereitet Björn selbst zu, verfeinert mit Curry.

Frank kocht derweil das Rote-Beete-Gemüse - mit der Schale einer Zitrone, Essig und dem Himbeer-Erdbeer-Chutney.

Aus dem Grünkohl zaubern die Köche ein leckeres Nudelgericht und die Forellen werden in der Pfanne gebraten – mit frisch gezupftem Rosmarin, Fenchelkraut und Zitrone.

Das letzte gemeinsame Essen der Reise – üppig, regional und: lecker!

Die Rezepte zur Sendung:

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