

## Infos zur Folge 3 Müllers Lust und Insel-Rinder

In diesem Jahr gehen die Spitzenköche Björn Freitag und Frank Buchholz auf kulinarische Entdeckungsreise auf der friesischen Seenplatte in den Niederlanden. Mit ihrem Hausboot starten sie in Lemmer am IJsselmeer und schippern über Seen und Kanäle ins Zentrum der historischen Kleinstadt Sneek. Ziel ihrer Reise ist das Wassersport-Dorf Grou im Herzen von Friesland.

Friesland wird oft als die schönste und eigenwilligste der 12 niederländischen Regionen bezeichnet. Die Friesen haben ihre eigenen Traditionen und sogar ihre eigene Sprache, neben dem Niederländischen. Friesland reicht von der Nordsee im Norden bis zum IJsselmeer im Landesinneren.

**Visitit Friesland** - Alle Infos über die Region

**Internet:** <https://www.friesland.nl/de>

Von Lemmer am IJsselmeer schippert Skipper Kai mit den beiden Köche heute nach Sneek. Ankerplatz ist mitten im Zentrum, mit bestem Blick auf das historische Wassertor, dem Wahrzeichen der Stadt. Nach dem gelungenem Anlegemanöver schwingen sich die Köche auf ihre E-Bikes und machen sich auf ihre kulinarische Entdeckungsreise.

**Infos zu Sneek:** <https://www.sneek.nl/de>

Franks erste Station liegt im Süden von Sneek. Im Örtchen Woudsend arbeitet **Cees Notenboom** in der ältesten aktiven Getreidemühle Frieslands. Die Kornmühle **Molen t' Lam** stammt wahrscheinlich aus dem Jahr 1698, Cees betreibt sie seit 1980. Er ist gelernter Müller und auch nach all den Jahren noch immer mit voller Leidenschaft dabei.

Gemahlen wird hier so ziemlich jedes Getreide. Um den Mahlgrad perfekt zu bestimmen, braucht es viel Erfahrung. Denn je nach Windstärke muss auch der Abstand der Mühlsteine mit Gewichten eingestellt werden. Die Mühlensegel werden je nach Richtung des Windes gedreht. Nur so können die Mühlsteine angetrieben werden. Das Getreide kommt von den Bauern aus der Umgebung und geht dann an Bäckereien, Restaurants und Geschäfte aus der Region.

**Kornmühle Molen 't Lam**

**Cees Notenboom**

Molestrjitte 4

8551 NZ Woudsend

**Mail:** [info@molenhetlam.nl](mailto:info@molenhetlam.nl)

**Internet:** <https://molenhetlam.nl/>

Björn macht sich unterdessen auf den Weg zu einem Rinderbetrieb, der mitten auf einer Inseln bei Smallebrugge liegt. Mit einem Boot setzt er über, um sich auf „**De Gouden Boaiem**“ (dem Goldenen Boden) mit **Pytsje und Siebe Klaas Bokma** zu treffen. Die Insel ist ein Naturschutzgebiet und ein Wiesenvogelreservat. Das Ehepaar bewirtschaftet hier insgesamt 140 Hektar Land. Voraussetzung ist, dass der Schutz der Wiesenvögel und ihre Brutplätze absoluten Vorrang hat.

Das Ehepaar hält rund 120 Rinder auf der Insel. Die Rasse „Deutsches Fleckvieh“ ist sehr anpassungsfähig und liefert sowohl Milch und Fleisch. Die Tiere werden fast täglich auf eine andere Weide gebracht, damit sich die Flächen immer wieder erholen können und nie ganz abgegrast werden. Bei Pytsje und Siebe Klaas werden die Tiere artgerecht gehalten und dürfen auch ihre Hörner behalten.

Die Kühe werden täglich gemolken, zweimal die Woche bringen die Bokmas ihren mobilen Milchtank dann zu einer Käserei aufs Festland.

## **De Gouden Boaiem**

### **Pytsje und Siebe Klaas Bokma**

8552 MN Smallebrugge

**Mail:** [info@goudenboaiem.nl](mailto:info@goudenboaiem.nl)

**Internet:** <https://goudenboaiem.nl/>

Franks zweites Ziel ist die Gärtnerei „**Ús Hôf**“ in Siebrandabuaorren. Hier trifft er **Michel Pauluis**. Mit seiner Frau Breggie hat er eine Food-Kooperative ins Leben gerufen. Sie bewirtschaften knapp 2 Hektar Land nach den Prinzipien der Permakultur. Der Boden soll nicht durch einseitige und zu intensive Nutzung ausgelaugt werden, sondern er wird im Einklang mit der Natur bewirtschaftet.

2013 beschloss er mit seiner Frau, die gemeinsame Vision einer nachhaltigeren Welt für alle umzusetzen und so starteten sie ihr Garten-Projekt.

Mittlerweile versorgen sie 250 Erwachsene für rund 35 Wochen im Jahr mit Obst und Gemüse. Gemüse, Kräuter und ihr Obst gehen direkt an die Mitglieder der Kooperative. Mit ihrer Mitgliedschaft können diese den „Ús Hôf“ so oft besuchen, wie sie möchten. Sie können ihr eigenes Obst und Gemüse selbst ernten, oder eine gefüllte Gemüsetüte mitnehmen.

## **Ús Hôf**

### **Michel Pauluis**

Äsgewei 21

8647 SH Sibrandabourren

**Mail:** [info@ushof.nl](mailto:info@ushof.nl)

**Internet:** <https://www.ushof.nl/welkom/us-hof/>

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