

Auch in der vierten Folge liegt das Hausboot in Sneek, einen Steinwurf vom Wassertor, dem Wahrzeichen der Stadt, entfernt. Von hier aus starten die Köche Björn Freitag und Frank Buchholz erneut ihre kulinarische Tour. Auf ihrer heutigen Erkundungsreise entdecken sie unter anderem nachhaltig gefangenen Aal und Wildgänse.

- **Lecker an Bord | 28. Oktober 2024, 20.15 - 21.00 Uhr | WDR**
-

Björn macht sich auf den Weg zu Freya Zandstra nach Heeg. Die Journalistin hat den Garten ihres Elternhauses in einen bunt blühenden „Dorfacker“ verwandelt, der Freiwillige zum Gärtnern einlädt. Björn verarbeitet frische Jalapeños und erlebt bei einer Yogastunde im Garten die Verbundenheit mit der Natur.

Auch Frank ist zu Gast in Heeg. Er besucht Fischer Freerk Visserman, dessen Familie bereits seit neun Generationen mit Aalen handelt. Um die Tradition auch in Zukunft fortführen zu können, setzt Freerk auf nachhaltige Fangmethoden. Auf einer Fahrt durchs Revier zeigt er Frank welche Aale entnommen werden dürfen.

Im kleinen Ort Parrega besucht Björn Jäger Tiede Haringsma und seine Frau Grace. Tiede bejagt Wildgänse, deren steigende Population für Landwirte zunehmend zum Problem wird. Grace verarbeitet die Gänse zu kulinarischen Spezialitäten, die sie in ihrem Foodtruck auf Märkten und Festivals anbietet.

Buntes und sommerliches Essen an Bord

Zurück auf dem Hausboot kreieren die befreundeten Köche aus ihrer „Tages-Beute“ raffiniert-bodenständige Sommergerichte. Zum Abendessen an Deck laden sie nicht nur ihren Skipper Kai, sondern auch die Erzeugerinnen und Erzeuger ein, die sie auf ihren Streifzügen besucht haben.

Die Köche servieren ihren Gästen einen sommerlichen Linseneintopf mit Räucheraal und „Ente im Kornfeld“, eine Wildente mit Popcorn-Topping. Dazu reichen sie asiatische Spitzkohlrouladen mit Basmatireis und geröstetem Blumenkohl.

.....
Traditionell und kreativ

Die beiden Freunde und Köche Björn Freitag und Frank Buchholz freuen sich auf ihre nächste Tour. Sie haben schon einiges gesehen und viele tolle Menschen kennengelernt – und verlieben sich immer mehr in Friesland....

Für Frank geht es heute mit einem Aale-Fischer raus aufs Slotermeer. Und Björn entdeckt einen idyllischen Gemeinschaftsgarten und Wildgänse, die hier vom Problem zu kulinarischen Spezialitäten werden ...

Das Boot liegt noch im Hafen von Sneek. Die Köche erfreuen sich an der schönen Lage mitten im Zentrum. Rund um den Hafen erstreckt sich die Stadtgracht, die die Altstadt von Sneek umgibt. Die Wasserstraße verleiht der Stadt einen ganz besonderen Charme. Auch heute starten die beiden Köche von hier mit ihren E-Bikes, um in der Umgebung die besten regionalen Zutaten für das Dinner an Bord aufzuspüren.

Björn macht sich zunächst auf den Weg zu **Freya Zandstra**, die in dem kleinen Örtchen Heeg einen Gemeinschaftsgarten angelegt hat. Freya legt viel Wert auf Nachhaltigkeit, Gemeinwohl und eine bewusste Lebensweise. Sie führt Björn durch ihr Gartenparadies und erzählt, was ihr wichtig ist: „Wir verbringen viel Zeit in Büros und vor dem Bildschirm. Hier in unserem Garten können wir uns wieder erden. Der Garten heißt passend „Ierdewurk“ - das ist Friesisch und bedeutet „Arbeit mit der Erde“.

Klassische Pflanzreihen sucht man in Freyas Garten vergebens. Doch auch die optische Schönheit des Gartens ist ihr sehr wichtig. Die Beete sind in einem Strahlenmuster von der Mitte weg in alle Himmelsrichtungen angelegt. Kulturen, die es sonnig brauchen, bekommen im Süden ihr Plätzchen, Kulturen, die es kühler und schattiger mögen, im nördlichen Teil.

Ein vielfältiger Garten ist für Freya ein reicher Garten. Und so kann Björn aus dem großen Angebot ernten, was er an Gemüse für das abendliche Menü braucht. Dann hilft er Freya noch beim Einmachen von Jalapeños. Mit frischem Gemüse und eingelegten Jalapeños im Gepäck machte er sich auf den Weg zu seiner zweiten Station ...

Freya Zandstra

Ierdewurk

Lytshuzen 9A

8621XE Heeg

Mail: freya@ierdewurk.nl

Internet: <https://ierdewurk.nl>

Frank ist in Heerk mit **Freerk Visserman** zum Fischen verabredet. Freerk ist Fischer in der 9. Generation - und sehr stolz darauf. Er ist einer von nur 12 Berufsfischern in Friesland. Denn in Friesland kann nur Fischer werden, wer aus einer Fischer-Familie stammt! An Land hilft sein Vater mit – zum Beispiel beim Reparieren der Netze und Reusen. Er freut sich, dass sein Sohn den Betrieb weiterführt: „ Ich habe nicht damit gerechnet, dass Freerk auch Fischer wird. Wenn er es nicht gemacht hätte, wäre die Fischerei in unserer Familie ausgestorben.“

Die Freiheit auf dem Wasser – genau das liebt Freerk an seinem Beruf. Wichtig ist ihm aber auch, respektvoll mit der Natur und den Tieren umzugehen. So nimmt er nur Tiere aus den Reusen, die ausgewachsen sind. Und die Menge, die er für die Belieferung von Restaurants oder zum Räuchern braucht. Alle anderen kommen wieder zurück ins Wasser. Freerk ist außerdem Mitglied der Initiative „DUPAN“, die sich für gesunde Aalbestände einsetzt. Für jeden Aal, den er verkauft, zahlt er einen Betrag an die Stiftung.

Frank fährt mit Freerk raus aufs Wasser – und spürt sofort am eigenen Leib, wie körperlich anstrengend die Arbeit als Fischer ist. Als Lohn wartet an Land von Freerk geräucherter Aal. So essen die Niederländer ihn am liebsten. Für das Dinner an Bord packt der Koch sowohl frischen, als auch geräucherten Aal ein.

Freerk Visserman

Palingvisserij Visserman

Weisleatstraat 5

8621 BA Heeg

Mail: freerkv@gmail.com

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

Björn ist auf dem Weg nach Parrega, wo er sich mit **Tiede Haringsma** und seiner Frau **Grace Heeringa** trifft. Die beiden haben aus der Not eine Tugend gemacht: Tiede ist Jäger und schießt Wildgänse, von denen es hier zu viele gibt. Die niederländische Regierung erlaubt, die Gänse zu schießen, damit diese den Landwirten nicht die Weiden kahl fressen. So soll die Balance in der Natur erhalten und das Ökosystem geschützt werden. Jäger schießen bis zu 300 Wildgänse am Tag. Die geschossenen Gänse werden in Holland normalerweise nicht verwertet und es kostet Geld, die toten Tiere zu entsorgen. Hier setzten die beiden mit einer kreativen Lösung an ...

Grace macht aus dem Fleisch der Wildgänse in ihrem Foodtruck eine Vielzahl leckerer Gerichte. Und das, obwohl sich die Holländer nicht so recht für Gänsegerichte begeistern können. Doch sie hat sich vorgenommen, das zu ändern. Björn Freitag hat sie auf jeden Fall mit ihrem „Pulled Goose“ überzeugt. Das Fleisch der Wildgänse verkaufen die beide auch an Landwirte, kleine Läden und Restaurants aus der Umgebung.

Gänsebrust schmeckt auch geräuchert hervorragend – das Räuchern ist Tiedes Job. Ungefähr drei Stunden hängen die Gänsebrüste im Smoker, danach werden sie noch eine halbe Stunde in warmes Wasser gelegt, bevor sie verzehrt werden

können. Für das Essen an Bord nimmt der Koch sowohl geräucherte, als auch frische Gänse- und Entenbrust mit.

Grace Heeringa und Tiede Haringsma

Trekweg 160

Parrega

Mail: freebirdworldfood@outlook.com

Internet: <https://www.instagram.com/freebirdworldfoodvan>