

Die Infos zur Folge 3: Kaffee-Bier und historisches Brot

Seit mehr als 20 Jahren sind die beiden Köche Björn Freitag und Frank Buchholz befreundet. Die Sommertour auf dem Hausboot ist für sie ein echtes Highlight. Über den Dortmund Ems-Kanal steuern sie dieses Mal den Motor-Yachtclub Kanalstadt Datteln bei Lüdinghausen an. Bei ihrem Landgang entdecken sie außergewöhnliche Köstlichkeiten...

Infos zum Motor-Yachtclub Kanalstadt Datteln:

<http://www.myckd.de/>

Wie immer sollen die Zutaten aus der unmittelbaren Gegend und von kleinen Betrieben kommen. Frank folgt einem Tipp seiner Mutter: Ein **Bio-Gemüse-Hof**, nur 5 Kilometer entfernt vom Ankerplatz Richtung Senden. Seit 20 Jahren bauen Thomas Kreimeier und Lutz Lambert hier auf vier Hektar Freifläche eine Vielzahl an Bio-Gemüse und Kräuter an. Beide haben vorher in ganz anderen Bereichen gearbeitet und betreiben den Hof aus Überzeugung und mit viel Hingabe.

Infos zur Bioland Gärtnerei Kreimeier & Lambert:

www.biolandhof-kreimeierlambert.de

Die Umgebung von Senden ist, wie überall im Münsterland, ein echtes Rad- und Wanderparadies. Hier kann man zum Beispiel auch wunderbar in die **100-Schlösser-Route** oder **Dortmund-Ems-Kanal-Route** einsteigen. Besonders reizvoll ist auch die Landschaft im Naturschutzgebiet **Venner Moor**, östlich von Senden.

Weitere Informationen:

Radtour 100-Schlösser-Route:

www.muensterland-tourismus.de/5116/100-schloesser-route-radtour

Radtour Dortmund-Ems-Kanal-Route:

www.muensterland-tourismus.de/5239/Dortmund-Ems-Kanal_Route

Venner Moor:

www.gemeinde-senden.de/tourismus/wandern/

Björn Freitag erkundet die Gegend um Lüdinghausen: Inmitten der herrlichen münsterländischen Landschaft liegt der Dinkelhof von Familie Reher. Der Hof ist auf Dinkelprodukte aller Art spezialisiert. Das hochwertige Vollkorngetreide wird hier auch direkt zu Mehl vermahlen - im Sommer gern auch an der frischen Luft. Dinkel ist eine gute Alternative für Weizen-Allergiker. Bereits Hildegard von Bingen schätzte die kräftigende und heilende Wirkung des Getreides. Dinkel soll außerdem glücklich machen! Das soll an den zahlreichen Aminosäuren liegen, die heiter stimmende Hormone im Körper anregen.

Weitere Informationen:

Dinkelhof Reher: www.der-dinkelhof.de

Warenkunde Getreide:

www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/getreide/pwiewarenkundegetreide100.html

Hildegard von Bingen:

www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/klostermedizin/hildegard-von-bingen-100.html

Was man aus dem Dinkelmehl alles Leckerer backen kann, das zeigt Jörg Terjung. Der Bäcker hat sich eine ganz besondere Backstube ausgesucht: das historische Backhaus der Burg Vischering.

Burg Vischering ist *das* Wahrzeichen von Lüdinghausen und *die* mittelalterliche Vorzeiganlage Westfalens. Im 13. Jahrhundert entstand die Burg Vischering als Trutzburg für den Bischof von Münster. Heute beherbergt sie das Münsterlandmuseum - und die historische Backstube. Bis zu 50 Laib Brot backt Jörg Terjung auf einen Rutsch in dem 200 Jahre alten Ofen. Alleine das Aufheizen des Ofens mit Buchenholz ist eine riesen Aktion - doch das Ergebnis zeigt, dass sich der Aufwand lohnt.

Infos zum Backhaus auf der Burg:

<http://cafe-reitstall.de/das-backhaus.html>

Infos zur Burg Vischering:

www.burg-vischering.de

Ein Tipp für einen Ausflug: Ganz in der Nähe von Lüdinghausen liegt **Schloss Nordkirchen**, das auch als „Westfälisches Versailles“ bezeichnet wird und ein Paradebeispiel an Prunk, Üppigkeit und Perfektion ist. In Lüdinghausen selbst gibt es außerdem noch Burg **Kakesbeck** und die **Renaissanceburg Lüdinghausen** zu besichtigen.

Weitere Informationen:

Schloss Nordkirchen: www.schloss.nordkirchen.net

Burg Lüdinghausen: www.burg-luedinghausen.de

Burg Kakesbeck: www.luedinghausen.de/Aktuelles-und-Stadtportrait/Burgen,id-31164.html

Auch Frank ist mittlerweile in Lüdinghausen unterwegs und sucht nach weiteren Köstlichkeiten. Mitten in der Altstadt von Lüdinghausen stößt er auf eine kleine Kaffeerösterei. Thomas Gehlen widmet sich mit voller Leidenschaft der kleinen schwarzen Bohne. Seine besondere Spezialität: eine hochkonzentrierte Kaffee-Essenz. Damit kann man ganz interessante Sachen anstellen - wie zum Beispiel Bier brauen...

Infos zur Kaffeerösterei:

www.roestkunst.de

In der kleinen Craft-Bier Brauerei von Norman Tenberge kommt die Kaffee-Essenz zum Einsatz. Er braut daraus sein besonderes Coffee-Stout. Das obergärige Bier mit Kaffee-Aroma ist ein intensives Geschmackserlebnis, findet Frank Buchholz. 2015 hat Norman mit dem Brauen als Hobby begonnen, heute ist die Brauwerkstatt ein Vollzeitjob. Für seine vielen anderen Biere verwendet Norman heimische und amerikanische Aroma-Hopfensorten. Mit Sorgfalt und in "Handarbeit" gebraut ist hier jedes Bier ein Unikat.

Weitere Informationen:

www.lüdinghauser-brauwerkstatt.de (noch im Aufbau)

Kontakt: norman@lueidinghauser-brauwerkstatt.de

Björns letztes Ziel liegt in Senden: Der Bio-Schweinehof der Familie Spliethofe. Jan Spliethofe hat den Hof vor drei Jahren von seinem Vater übernommen und von konventioneller Haltung auf Bio umgestellt. Momentan leben 75 Schweine hier in offenen Ställen. Die Spliethofes haben bei der Umstellung auf Bio-Haltung ihre bislang konventionell gehaltenen Tiere behalten. Aus konventionellen wurden so "glückliche" Bio-Schweine. Mittlerweile gibt es auch reichlich Nachwuchs - die kleinen Ferkel genießen sichtlich den Auslauf, der ihnen jetzt zur Verfügung steht. Im Gegensatz zur konventionellen Massentierhaltung werden die Schweine nicht mit Kraftfutter möglichst schnell gemästet, sondern bekommen gutes Futter von der Weide. Auch das bauen die Spliethofes selbst an - alles ökologisch.

Mit allen leckeren Zutaten zurück an Bord machen sich die Köche dann ans Werk...

Die Rezepte zur Sendung:

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