

erstellt: 19.01.2014

Essen auf dem Segeltörn: gesund und lecker mit Tipps von Polynesiern

O-Ton: Harald Mertes, Goethestraße 11, 56075 Koblenz

Länge: 2:35 (divers kürzbar)

Autor: Harald Schönfelder

Info: Harald Mertes sagt: je näher die Küste, desto freundlicher die Menschen. Der Koblenzer hat jahrzehntelange Erfahrung mit der Seefahrt auf einem Segelboot. 59 Tage ohne Land zu betreten ist seine längste Zeit auf offener See gewesen. Und er ist mit einem Boot ohne Strom und Gas unterwegs gewesen. Um Essen haltbar zu machen und gesund zu bleiben, griff er auf Tipps von Polynesiern zurück.

Anmoderation: Wenn einer eine Seereise tut, dann kann er was erzählen. So einer ist Harald Mertes. Der Koblenzer hat eine Weltumsegelung hinter sich und ist auch sonst viel auf dem Wasser unterwegs. Auf der Messe boot der Messe Düsseldorf kocht er wie in der Kombüse und erzählt, wie er auf seinen Reisen über die Weltmeere Tipps gesammelt hat, um trotz langer Törns an Bord lecker und gesund zu essen.

Beitragstext: O-Ton

weiß Harald Mertes aus Erfahrung. Zwei Wochen sollte das Essen haltbar sein, so lange wie ein Törn eben dauert. Und auch die wegen der Vitamine wichtigen Zitrusfrüchte können so lange haltbar gemacht werden.

O-Ton

Und manche Gegenden auf den Weltmeeren sind wahre Schlaraffenländer, in denen das Essen von selbst an Bord kommt, zwar noch nicht gebraten, aber immerhin bereit gegessen zu werden. Im Pazifik hat er das erlebt.

O-Ton

Gut, so kommt das Frühstück an Bord. Aber wie kommt es von da an in den Magen?

O-Ton

Aber der 70jährige hat auch selber die Angel in die See gehalten. Er sagt, man muss nur wissen, wo man ist und was dort wie herumschwimmt. Und wenn die Zitronen mal aus sind, dann gibt das Meer auch Vitamine her.

O-Ton

Auf dieser Tour war Harald Mertes 59 Tage auf offener See, und das auf einem Schiff von 1908, ohne Strom und ohne Gas.

Harald Schönfelder, Redaktion ... Düsseldorf

Aus Düsseldorf Harald Schönfelder.

zum Beitrag gehörende mp3-Dateien:

vertont: boot_2014_Essen_auf_See_BTR.mp3

nur O-Töne: boot_2014_Essen_auf_See_BTR_unvertont.mp3