# Kräutertour

**durch Wiesen und Wälder in Ennepetal!**

Ennepe-Ruhr entdecken

# Kräutertour

**Traue keinem Ort, an dem kein Unkraut wächst!**

Der schönste Kreis der Welt, der Ennepe-Ruhr-Kreis, ist geprägt durch seine reizvolle Landschaft. Du wirst überrascht sein, welche Power-Pflänzchen du in unserer kostbaren Natur findest. Nicht nur unscheinbares Unkraut, sondern eine großartige Pflanzenwelt, wie z. B. die Brennnessel, die als Blasenstärkerin fungiert oder der Löwenzahn, der deinen Magen beruhigt. Das Gänseblümchen ist ein Freund der Haut, der Giersch ist als Detox-Kraut bekannt oder der Bärlauch, er trainiert Deine Gefäße.

Der Weg führt durch die wunderbare Natur, die genauso reichhaltig an Wirkstoffen ist wie eine Apotheke.

Begleitet von einer Kräuterfachfrau erfährst du viel Wissenswertes über allerlei wild wachsende Kräuterschätze.

**Ablaufplan*:**

**Begrüßung**
Die Kräuterfachfrau nimmt dich in Empfang.

**Kräutertour mit allen Sinnen genießen**
Du bekommst einen Einblick in die Welt der Wildkräuter und Pflanzen. Gemeinsam mit der Kräuterfachfrau und den anderen Teilnehmer*innen gehst du immer wieder nur kleine Abschnitte eurer Tour. Es wird also nicht zu anstrengend. Ihr werdet staunen, was die Natur für wundervolle Schätze zu bieten hat.
Schau dir die Kräuter genau an, fühle sie, rieche an ihnen und höre zu, was die Kräuterfachfrau zu berichten hat. Du wirst feststellen, wie faszinierend das „Unkraut“ sein kann und dass es auf vielfältige Weise einsetzbar ist.

**Wilde Kulinarik**
Wenn wir schon über die essbaren Wildkräuter sprechen, darf der Genuss natürlich nicht fehlen. Nach der Wanderung wirst du unter Anleitung der Kräuterexpertin ein Unkraut-Zaziki vorbereiten. Währenddessen wir die dazu passende Kräutersuppe heiß gemacht. Ein leckeres Getränk darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu wird eine sogenannte Gierschonade serviert.

Es ist schön für ein paar Stunden aus dem Alltag auszubrechen und neue Energie zu tanken. Du wirst sicherlich das Gelernte in Zukunft anwenden können, da wir dir auch Rezepte zur Verfügung stellen.

*Änderungen vorbehalten!

## Deine Kräuterfachfrau:

**Name:** Alexandra Balzer

**Qualifikationen:**
Zertifizierte Kräuterpädagogin

**Leitspruch:**
„Lassen Sie sich von mir in die wunderbare Welt unserer heimischen Wildkräuter entführen!!“

## Informationen & Anmeldung:

**Dauer:** 3 Stunden
**Preis:** 39,00 €
**Termine** findest du im Eventkalender

**Mindestteilnehmerzahl:** 15
Bitte beachten Sie die aktuelle Corona-Schutzverordnung


**Sophie Jütte**
T: +49 176 3469 3447
juette@en-agentur.de

**Christina Engel**
T: +49 178 3050 552
engel@en-agentur.de

**Wirtschaftsförderungsagentur Ennepe-Ruhr GmbH (EN-Agentur)**
Eickener Str. 41, 45525 Hattingen

T: + 49 2324 / 5648-0
F: + 49 2324 / 5648-48

tourismus@en-agentur.de
www.ennepe-ruhr-entdecken.de


**Bildnachweise:**
Titelbild: Sophie Jütte
Portrait: Alexandra Balzer