



Zollhaus Herbede Newsletter

13. – 19. September 2014

Der Sommer endet und es wird ruhiger im Ruhrtal. Einige Aktivitäten, Tipps und Trends haben wir noch, auf die wir euch gerne hinweisen möchten.

Rund um's Ruhrtal

**13./14. September 2014, ab 11 Uhr
Burgfest der Burgfreunde Hardenstein**

Mit einem mittelalterlichen Fest feiern die Burgfreunde Hardenstein ihr 40-jähriges Bestehen. Handwerker und Händler bieten ihre Waren feil und Künstler sorgen für mannigfaltige Kurzweil. Für leibliches Wohl gibt es reichlich Speis und Trank. An- und Abreise ist während der Feierlichkeit mit unserer Fähre gewährleistet.

In dieser Woche am Schleusenwärterhaus

Es ist Kürbiszeit. Habt ihr schon unsere leckere Kürbissuppe probiert. Unsere Gastronomiechefin Christiane hat selbst gekocht.

Baustelle am Zollhaus

Seit einigen Monaten befindet sich die Küche unseres Zollhauses im Neubau. Jetzt heißt es Endspurt, denn noch im Herbst soll die Eröffnung sein. Der Verkauf von Grillspeisen und die Ausgabe von Getränken finden momentan weiter aus der Verkaufshütte statt.

Kanutour auf der Ruhr

Habt ihr das Ruhrtal schon mal aktiv aus der Perspektive der Ruhr erlebt? Empfehlenswert ist eine Kanutour. Die Route von Wetter bis zur Nachtigallbrücke ist für Anfänger ideal und ein tolles Erlebnis. Weitere Informationen könnt ihr www.natur-aktiv.com entnehmen.

Tipp

Holundersaft wirkt gut gegen Erkältungen, auch vorbeugend z.B. als Punsch. Die Beeren aufkochen, durchpassieren und den Saft mit Zucker (500 Gramm auf 1 Liter), Zimt und Zitrone einkochen. Für Marmelade 3 kg Holundermus auf 1,5 kg Zucker. Es kann wunderbar mit Äpfeln, Zwetschgen oder Birnen gemischt werden. Einfach lecker genießen und gesund bleiben!

Das Wetter für die nächste Woche



Der Sommer kommt nochmal zurück. Die Sonne wechselt sich manchmal mit Wolken ab. Gegen Ende der Woche soll es nochmal bis zu 25°C warm werden. Obst und Gemüse ernten, bevor der Regen kommt!

Mit Blick in die Zukunft

**27. September 2014
Ruhrtalmarathon**

Dieses Jahr startet bereits der 8. Ruhrtalmarathon, der einen Marathon, Halbmarathon (10 km), Bambini- und 10 km NW-Lauf umfasst. Landschaftlich besticht dieser Lauf durch den Wechsel von Industriekultur und Natur. Erlebt die Vielfalt der Freizeitlandschaft und des Wirtschaftsstandortes Witten. Der Start ist auf dem Betriebsgelände der Firma Lohmann GmbH, neben dem Zollhaus. Weitere Informationen könnt ihr www.triwit.de entnehmen.

Wussten Sie schon, ...

... dass Holunder reich an jenen Flavonoiden ist, die die Wände der Kapillaren festigen und die Durchblutung verbessern? Die Beeren haben den höchsten Selengehalt aller Früchte und sind reich an Vitamin A, B und C. Aufgepasst: Holunderbeeren dürfen nur gekocht verzehrt werden!

Spruch des Tages

„Aus den Träumen des Sommers wird im Herbst Marmelade gemacht.“ Englische Gartenweisheit