

# 5-GANG-MENÜ AM ROTHHAARSTEIG



Unsere  
**TERMINE**  
2018



**Hotel Störmann  
Schmallenberg**



**RucksackBar**



**Gasthof  
Droste  
Oberkirchen**



**Landhotel  
Gasthof Schütte  
Oberkirchen**



**Gasthof  
Heimes-Willmes  
Lenne**



**Gasthof Heimes  
Graftschaft**



**RucksackBar**



**Gasthof Frisse-Faust  
Fleckenberg**



**Heimkehof  
Berghausen**

- Route 1:** Schmallenberg - Wilzenberg - Oberkirchen - Graftschaft - Schmallenberg
- Route 2:** Schmallenberg - Schanze - Oberkirchen - Graftschaft - Schmallenberg
- Route 3:** Schmallenberg - Werpe - Lenne - Fleckenberg - Schmallenberg
- Route 4:** Schmallenberg - Obringhausen - Berghausen - Wormbach - Obringhausen - Schmallenberg



## WANDERN MIT ALLEN SINNEN

**Weitere Kooperationspartner:** Bäckerei Rittmeier, Wormbach • Cafe König, Schmallenberg • Ferienhof Ax, Holthausen • Waldhotel Restaurant Schinkenwirt Olsberg • Geflügelhof Geuke, Wormbach • Ferienwohnungen Heute Mühle, Schmallenberg • Hof Herthrop Naturkost, Graftschaft • Weingut Fuchs Flörsheim-Dalsheim Rheinhessen • Hawerland Cafe Wormbach • Sauerländer Edelbrennerei Kallenhardt • Forstbetrieb und Planwagen Schulte-Göbel Felbecke • Sauerländer Bauernkäserei Löffler, Dornheim • Wildhandel Klostermann Schmallenberg • Weingut A. Kallfelz, Zell-Merl Mosel • Edelkäserei Kalteiche (Ziege und Schaf), Wiinsdorf • Weingut Sander, Mettenheim • Weingut Domgartenhof, Winnigen



FGM Genuss-Wandern und Regionale Esskultur e.V.



## » ENTDECKEN SIE DIE REINSTE KULINARISCHE VERFÜHRUNG AUF EINEM WEG DER SINNE!

Seit 2009 bietet ein Team von kulinarischen Scouts und Wanderführern bereits im zehnten Jahr erfolgreich regelmäßige geführte Genuss-Wanderungen rund um Schmallenberg an. In 2015 wurde der Verein „FGM Genuss-Wandern und Regionale Esskultur e.V.“ gegründet, der das Projekt „Wandern mit allen Sinnen: Fünf-Gang-Menü am Rothaarsteig“ in Kooperation mit dem Sauerländer Gebirgsverein, dem Verkehrsverein und der Kur und Freizeit GmbH Schmallenberger Sauerland fortsetzt.

Genießen Sie mit uns im Schmallenberger Sauerland ein regional inspiriertes Fünf-Gänge-Menü: Schritt für Schritt und Gang für Gang. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus Gaumenfreuden, ländlichem Abenteuer, Information und Besinnung.

*Geniet in het Schmallenbergse Sauerland van een vijfgangenmenu geïnspereerd op regionale producten: stap voor stap en gang na gang. U kunt rekenen op een bonte mengeling van tongstrelende lekkernijen, landelijk avontuur, informatie en bezinning.*

### „Fünf-Gang-Menü: Wandern mit allen Sinnen!“

(Menübeispiel Route 1, weitere Routen im Internet unter: [www.schmallenberger-sauerland.de/besonderes/genusswandern](http://www.schmallenberger-sauerland.de/besonderes/genusswandern) Änderungen vorbehalten)

**09.30 Uhr: 1. Gang (Störmann, Weststr. 58 Schmallenberg)**  
Spritziger Auftakt mit Gaumenschmeichlern

**10.00 Uhr:**  
Fahrt mit dem Planwagen zum Wilzenberg, Aufstieg zur Kuppe

**Ca. 11.00 Uhr: 2. Gang (Wilzenberg)**  
Sauerländer Kir vom Holunder mit regionalen Köstlichkeiten an der RucksackBar „gut - sauber - fair“; anschließend Wanderung nach Oberkirchen

**Ca. 13.15 Uhr: 3. Gang (Gasthof Schütte, Oberkirchen)**  
Wildgericht aus dem heimischen Wald; Wanderung nach Grafenschaft

**Ca. 15.45 Uhr: 4. Gang (Gasthof Heimes, Grafenschaft)**  
Süßer Stopp mit regionalem Dessert; Wanderung nach Schmallenberg

**Ca. 17.15 Uhr: 5. Gang (Heute Mühle, Schmallenberg)**  
Kostproben vom Sauerländer Bauernkäse zum Apfel-Birnenbrand  
Voraussichtliches Ende gegen 18.30 Uhr.



## Erleben Sie mit uns diese reizvolle Kombination von wohltuender Entspannung und aktiver Erholung.

Träumen Sie sich mit uns beim Wandern lebendig!

Wir starten jeweils um 9.30 Uhr mit dem 1. Gang im Hotel Störmann in Schmallenberg. Bei dieser Genuss-Wanderung werden Sie neben den einzelnen Gängen in den kooperierenden Restaurants von unseren Kulinarischen Scouts an der RucksackBar verwöhnt. Die angebotenen Produkte und Spezialitäten sind nach Slow Food Vorgaben handwerklich hergestellt, in der Region verwurzelt und frei von Gentechnik und Chemie: „gut - sauber - fair“.

Die zu wandernde Strecke wird nicht mehr als 15 km betragen, der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Abschnitte bewegt sich zwischen leicht und mittelschwer. Alle ersten Steilstrecken werden wir mit dem Planwagen bewältigen. Das Menü endet in der Regel gegen 18.30 Uhr am Restaurant Störmann.

Unterwegs bleibt Zeit für Gespräche und Informationen über interessante historische und regionale Besonderheiten, Brauchtum und Ernährung in früherer Zeit. Auf Anfrage ist eine Übersetzung während der Wanderung in Englisch, Französisch und Niederländisch möglich.

**Haben Sie Lust, Appetit bekommen? Dann wandern Sie mit!**

Wir freuen uns auf Sie!

### » TERMINE + ROUTEN 2018

- 05.05.2018 (4)     ■ 14.07.2018 (1)     ■ 22.09.2018 (3)
- 19.05.2018 (3)     ■ 28.07.2018 (2)     ■ 06.10.2018 (4)
- 09.06.2018 (1)     ■ 18.08.2017 (2)

- „Schau mal... hinein in die romantischen Landschaftsbilder am Rothaarsteig...
- Riech mal... die satten Wiesen, Wälder und Felder...
- Hör mal... den Klang der Täler und stillen Wälder...
- Fühl mal... die Kräuter, Blüten, Rinden und kühlen Bäche..
- Probier mal... die mundigen flüssigen und festen Gaumenfreuden..."
- Bekijk... de romantische landschappen van de Rothaarsteig*
- Ruik... de natte weiden, bossen en velden*
- Hoor... de geluiden uit de dalen ende stille bossen*
- Betast... de kruiden, bloesem, runderen en koele beken*
- Geniet... de tongstrelende dranken en vaste lekkernijen.*



Die Kosten pro Wanderung und Person betragen 75,00 € inklusive Planwagenfahrt (exklusive der Getränke in den Restaurants). Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 11 Personen, die Höchstteilnehmerzahl bei 18 Personen.

#### Anfragen, Geschenkgutscheine und Buchungen:

FGM Genuss-Wandern und Regionale Esskultur e.V. | Ingrid Schlicht-Olbrich | Ketteler Str. 13 | 57392 Schmallenberg  
Telefon: 0171 / 68 31 928 | E-Mail: [fgm-wandern@web.de](mailto:fgm-wandern@web.de) | Ausführliche Informationen: [www.schmallenberg.info](http://www.schmallenberg.info)