

START IN DIE FREILUFTSAISON

BIERGÄRTEN · CAFÉS & RESTAURANTS · FREIZEITANGEBOTE · TIPPS · VERANSTALTUNGEN



SOMMERZEIT, AUSFLUGSZEIT

An den Sommerwochenenden zieht es die Menschen magisch nach draußen. Niemand bleibt in der Bude hocken, alle schwingen sich aufs Rad oder fahren mit dem Auto ins Grüne. Eine ganze Armada von Büchern informiert über die lohnendsten Ausflugsziele, aufgeteilt in Tipps für Familien mit Kindern, für Superfitte und weniger Sportliche, für Radler und Eisenbahn-Fans, für Leute, die in ein uriges Wirtshaus einkehren und solche, die nebenbei etwas besichtigen wollen. Franken hat

tatsächlich viel zu bieten. Da sind zahlreichen Burgen und Ruinen, barocke Schlösser und gotische Kirchen, mittelalterliche Stadtkerne und faszinierende Landschaften. Die Fränkische und Hersbrucker Schweiz sind für ihre wildromantischen Täler und Höhlen berühmt. In Weinfranken um Würzburg herum lässt sich nicht nur manch guter Schoppen trinken, sondern man kann auch herrlich wandern. Spessart und Steigerwald begeistern durch ihre ausgedehnten Waldlandschaften. So schwärmte der Reiseschriftsteller Karl Immer-

mann 1837 in seinem Tagebuch: «Franken ist wie ein Zauberschrank; immer neue Schubfächer tun sich auf und zeigen bunte, glänzende Kleinodien [...] Wer Deutschlands geheimste, jungfräulichste Reize genießen will, muß nach Franken reisen». Dieser «Zauberschrank» funkelt auch heute noch, besonders zur Sommerzeit. Eine Tour durch eine unbekannte Stadt macht immer Spaß, ein Spaziergang in der Natur tut einfach gut. Doch seit Immermanns Zeiten sind einige tolle Ausflugs-Highlights dazu gekommen, von denen man damals nicht einmal träumen konnte.

FORTSETZUNG AUF SEITE 2



INHALT

Badespaß in Fürth & Umgebung	SEITE 1
Freizeitangebote	AB SEITE 3
Biergärten & Cafés	SEITE 4
Endlich wieder grillen	SEITE 5
Ayurvedakochkurs	SEITE 6

REDAKTION & TEXT:
Claudia Schuller

PHOTOS:
designdepartment · photocase

LAYOUT & ANZEIGEN:
design department fürth
Rosenstraße 13 · 90762 Fürth
Fon 0911.766714-40,
Fax 0911.766714-41
E-Mail fsz@designdepartment.de

TERMINE & THEMEN [StadtZEITUNGspezial]

FÜRTHFESTIVAL
ET 02.07. | AS 24.06.08

URLAUB & REISE/
SCHULANFANG
ET 20.08. | AS 12.08.08

FÜRTHER KIRCHWEIH
ET 24.09. | AS 16.09.08

ESSEN & TRINKEN
ET 22.10. | AS 14.10.08

ET=Erscheinungstermin
AS=Anzeigenschluss



travel & trek
OUTDOOR EQUIPMENT

Kommen Sie vorbei in Fürths Laden für **Outdoor Equipment** und lassen Sie sich überraschen. Ganz gleich ob Wandern, Klettern, Reisen oder Trekking, ob Rucksack, Schlafsack oder Campingartikel – wir statten Sie nach Ihren individuellen Ansprüchen aus und beraten kompetent. Auf Ihren Besuch freuen sich **Basti & Udo**.

Gutschein

Beim Kauf von **Wanderschuhen** erhalten Sie mit diesem Abschnitt ein Paar **Funktionssocken** gratis.

travel & trek | Friedrichstraße 4 | 90762 Fürth
Tel.: (0911) 746096 | www.travelundtrek.de

SOMMERZEIT, AUSFLUGSZEIT

FORTSETZUNG VON SEITE 1



In Fürth lockt vor allem das Fürthermare. Am Scherbsgraben tobt das Leben, der Außenbereich des Fürthermare ist toll hergerichtet. Über das Spaßbad geht es direkt in das traumhafte Areal des Sommerbades. Dort erwartet alle Sonnenanbeter ein buntes Familien- und Sportangebot. Zur Verfügung stehen ein Erlebnisbecken mit Strömungskanal, ein Sportbecken, ein schattiges Kinderplansch- sowie ein Bewegungsbecken. Sportlich wird es auch auf den Beachvolleyballfeldern und den Wasser-rutschen. Für ganz Mutige gibt es die ultrasteile Kamikaze-Rutsche. Wer es nach so viel Action etwas ruhiger mag, genießt das Nichtstun auf einer der großzügigen Liegewiesen. Im Beach-Area-Bereich lädt pure Urlaubsstimmung zum Wohlfühlen ein: geschützt unter großen mallorquinischen Sonnenschirmen, die Füße im feinen Quarzsand kann man Ferien in Fürth machen. Für die Sommerferien hat das Fürthermare zahlrei-

che Überraschungen angekündigt. Auch in Zirndorf und Großhabersdorf planscht man genüsslich unter freiem Himmel.

Aber auch wer mal zur Abwechslung an einen See fahren möchte, ist in Franken bestens bedient. Hinter Roth und Georgensgmünd Richtung Gunzenhausen liegt ein echtes Bade- und Freizeitparadies. Die drei großen Gewässer Altmühlsee, Brombachsee und Rothsee bilden eine tolle Erlebnis- und Erholungslandschaft fast direkt vor der Haustüre, die Sportliche auch mit dem Fahrrad prima erreichen können. Inzwischen ist der Brombachsee mit 12,7 Quadratkilometern Wasserfläche größer als der Tegernsee, der Altmühlsee mit 4,5 Quadratkilometern fast so groß wie der Königsee und der Rothsee mit 2,2 Quadratkilometern in etwa mit dem Schliersee vergleichbar. Wer will da noch weite Reisen auf sich nehmen? Eintauchen und erholen in Franken ist angesagt.

In Langlau hinter Pleinfeld besteht ein Zentrum mit Campingplatz und Jugendzeltplatz. Der Kleine Brombachsee bietet neben Möglichkeiten zum Baden, Segeln und Surfen auch noch gut ausgebaute Rad- und Wanderwege. Parkplätze, Kiosk, Fahrrad- und Tretboot-

FORTSETZUNG AUF SEITE 4




Barbaras Bade Boutique & Schwimmschule

Scherbsgraben 15 90766 Fürth
Tel: 0911 / 77 32 47 tägl. 11-19 Uhr

Spezialist für große Größen, Cup bis H Einzel- u. Gruppenunterricht, Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren.

TANZEN, FEIERN & GENIESSEN



Es ist wieder Freiluft-Saison. Unter vielen Veranstaltungen haben Kulturfreunde die Qual der Wahl. Ein wichtiger Termin, den man sich schon mal vormerken sollte, ist das Fürth Festival vom 11. bis 13. Juli, wenn ganz Fürth rockt. Die Kleeblattstadt ist eine einzige Partymeile, überall gibt es Konzerte und Events. Näheres über das Programm in der nächsten Ausgabe der **StadtZEITUNG**. Kino unter freiem Himmel ist ein ganz besonderer Sommer-Genuss. Der Uferpalast zeigt im Kulturort Badstraße 8 die Filme «Easy Rider», «Wir können auch anders» und «Year of the horse». Die genauen Termine stehen im Veranstaltungskalender und unter www.uferpalast-fuerth.de.

Am Samstag, 19. Juli, klingt um 20.30 Uhr der Stadtpark beim Classic Open Air, das unter dem Motto «Tango in Blue» zu einer musikalische Südamerikareise einlädt. Juri Kravets spielt am Bandonion Werke von Heitor Villa-Lobos, Astor Piazzolla, Jose Serebrier, Darius Milhaud und anderen.

Ihn begleitet das Bayerische Kammerorchester. Die Moderation übernimmt Dramaturg Felix Eckerle. Ein Abend voller überwältigender Vitalität, eruptiver Erotik und Melancholie.

Für Freunde gediegener Musik lohnen sich auch Ausflüge in die große Nachbarstadt. In Nürnberg gibt es Klassik Open Airs am Sonntag, 27. Juli, und Samstag, 9. August, im Luitpoldhain. Auf www.kubiss.de finden sich alle weiteren Termine wie das St. Katharina Open Air oder das Bardentreffen.

Am Mittwoch, 30. Juli, steht «Klassik am See» vor der lauschigen Kulisse des Dechsendorfer Weiher auf dem Programm. Ab 18 Uhr lockt ein Sommer-nachtstraum mit bekannten Stücken nach Erlangen. Vom 28. bis 31. August dreht sich in der Hugenottenstadt dann alles um die Poeten, wenn das Poetenfest unter anderem den Schlossgarten belebt. Am besten regelmäßig in den Veranstaltungskalender der **StadtZEITUNG** und im Internet schauen oder sich Magazine wie den Plärrer, Doppelpunkt und andere besorgen, um den Überblick zu behalten.

NUR Dienstags von 19 - 22 Uhr
HAPPY SCHNITZEL
mit Kartoffelsalat oder Pommes
& Beilagensalat 5,55 Euro

NUR Mittwochs von 19 - 22 Uhr
DAY OF THE SCHWEINBRATEN
MIT KLOSS 5,55 Euro

INTERNATIONALER BRUNCH
Spezialitäten aus fernen Ländern & dazu
gibt's auch normales Frühstück!
Sonntags 10 - 14.30 Uhr
10,90 Euro p.P.

KOFFERFABRIK

MO-SA 19-1 Uhr, SO 10-1 Uhr, Lange Straße 81, 90762 Fürth, www.kofferfabrik.cc

ANZEIGE

LAUSCHIGES PLÄTZCHEN: DAS OBSTGÄRTLA

Das «Obstgärtla» in Burgfarnbach ist ein richtig traditioneller, idyllischer Biergarten mit familiärer Atmosphäre. Dazu tragen nicht zuletzt der große Kinderspielplatz und die gemütliche Einrichtung bei. Die Speisen schmecken wie «bei Müttern»: Stets frisch und hausgemacht werden Köstlichkeiten wie Steckerlfisch und Schaufele oder Brotzeiten wie Tellersülze und Obatzda serviert. Ein Extra-Tipp ist das große Pfannenschnitzel, das in Butterschmalz gebraten und mit selbstgemachtem Kartoffelsalat kredenzt wird. Als Beilage zu den Schmankerln gibt es täglich frisches Bauernbrot. Überhaupt kommen die Zutaten von den umliegenden Bauern frisch in die Küche. Harmonisch abgerundet wird der entspannte Biergarten-Besuch durch die große Auswahl an süffigen Fassbieren.

VORMERKEN SOLLTEN SICH alle Sparfüchse die Zeit dienstags bis freitags von 11 bis 14 Uhr,

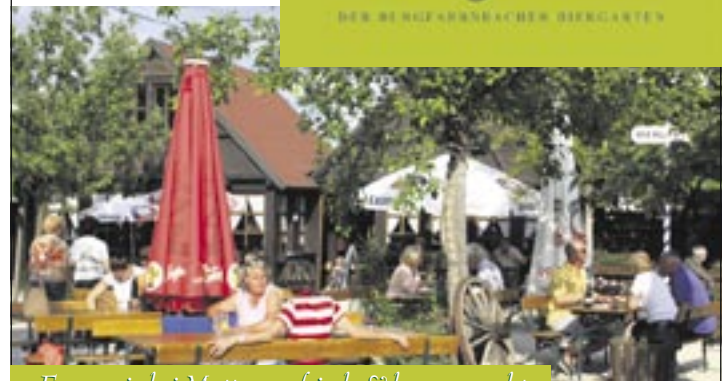
den dann steht ein günstiges Mittagsgemisch auf der Speisekarte. Sonntags und feiertags von 10 bis 12 Uhr wird es zünftig beim Weißwurstfrühschoppen. Freitags, und zwar bei schönem Wetter ab 17 Uhr, duftet der Steckerlfisch vom Grill.

KAUM ZU GLAUBEN:

Das «Obstgärtla» wird 20 Jahre alt. Beim großen Jubiläumswochenende am 19. und 20. Juli wird mit Live-Musik, Bier vom Holzfass und Spanferkel vom Grill kräftig Geburtstag gefeiert. Ebenso aktuell ist die Fußball-EM, wo Fußballfans jedes Spiel live auf mehreren Großbildfernsehern anfeuern können.

BIERGARTEN «OBSTGÄRTLA»: Breiter Steig 6 · Burgfarnbach · Telefon 756 85 92 · Öffnungszeiten: Montag bei schönem Wetter 17 bis 23 Uhr, Dienstag bis Samstag 11 bis 23 Uhr, Sonntag und Feiertag 10 bis 23 Uhr

Das Obstgärtla
feiert 20jähriges
Jubiläum



Essen wie bei Müttern - frisch & hausgemacht

Öffnungszeiten: Mo. (bei Schönwetter) 17 - 23 Uhr
Di. - Sa. 11 - 23 Uhr
So. & Feiertags 10 - 23 Uhr

Breiter Steig 6
90768 Fürth
Tel. 756 85 92





GREUTHER TEELADEN

Qualität im Fabrikverkauf

Lust aufs Grillen?

Dann genießen Sie Fisch und Fleisch mit unseren leckeren Grillgewürzen, frisch aus der Fabrik und fast alle ohne Glutamat. Ein natürliches Vergnügen!

Ideal zum Start der Grillsaison:
4-Sorten-Gewürzpaket
 4 x 100g selbst zusammenstellen
5,- €



Martin Bauer

www.greuther-teeladen.de

Greuther Teeladen, der Fabrikverkauf von Martin Bauer. 91487 Vestenbergsgreuth Dutendorfer Straße 5-7 Tel.: 09163/88-555 Fax: 09163/88-598 Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr Sa. 9.00 - 13.00 Uhr	90765 Fürth Laubenweg 60 Tel.: 0911/97 94 055 Fax: 0911/97 94 056 Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr Sa. 9.00 - 14.00 Uhr	91350 Gremsdorf Gewerbepark 1 Tel.: 09193/50 74 45 Fax: 09193/50 74 46 Mo.-Fr. 9.00 - 19.00 Uhr Sa. 9.00 - 16.00 Uhr
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SZ



Espresso-Bar

- Selbstgemachte Kuchen
- Donnerstag Suppentag
- Jetzt auch mit Außenbestuhlung

Fürth, Ludwig-Erhard-Str. 16
 Telefon (0911) 766 52 74

mail@cafe-michaelis.de
 www.cafe-michaelis.de



Schatzkästle

GENIEßEN SIE GRIECHISCHE GASTLICHKEIT UNTER DER LINDE, IM HERZEN DER FÜRTHER ALTSTADT.

UNSERE SPEZIALITÄT:
 VON MITTWOCH BIS SAMSTAG
 SERVIERT WIR IHNEN FRISCHEN FISCH AUF MEDITERRANE ART ZUBEREITET.

KÖNIGSTRASSE 63 · 90762 FÜRTH · TELEFON 77 20 42
 ÖFFNUNGSZEITEN: TÄGLICH VON 11-14 UND 17-1 UHR, MONTAG RUHETAG

Destillery

Flaschen
Gläser
Körbe
Geschenke

Essig & Öl

tolle Nudeln
Feinkost
Senfe Gewürze

Fürth-Fußgängerzone Mathildenstr.1 0911 7607 876

SOMMERZEIT, AUSFLUGSZEIT

FORTSETZUNG VON SEITE 2

vermietung, Rettungsstation, Kinderspielplatz, Badegelegenheit für Rollstuhlfahrer, Minigolfanlage und Campingplatz sind vor Ort. Eine perfekte Ausstattung also. Die Badehalbinsel in Absberg ist zusätzlich mit Sportfeldern, Surfstrand, Bocciabahn, Minigolf, Angel- und Grillplätzen, Wanderwegen und einer Trampolinanlage ausgestattet.

Der Große Brombachsee ist ein ebensolches Freizeitvergnügen. Hier fährt auch ein Motorschiff. Treffpunkte für Sonnenhungrige sind Pleinfeld, Enderdorf und Ramsberg.

Der Altmühlsee punktet mit der idyllischen Hirteninsel, dem Surf- und Seezentrum bei Schlungenhof und dem Strand in Muhr am See. Der Rothsee liegt dem Großraum Fürth-Nürnberg-Erlangen am nächsten. Einfach die A9 bis Allersberg und dann Richtung Roth fahren. Hier warten Klettergerüste schon auf die Kinder-Invasion und es geht schön flach ins Wasser, so dass die Kleinen sich langsam herantasten können. In nördlicher Richtung schließt sich das Naturschutzgebiet «Stauwurzel

Rothsee» an. Der Landesbund für Vogelschutz in Hilpoltstein bietet Gruppenführungen an.

Zwischen Rothenburg o. d. T. und Bad Windsheim in schöner Umgebung findet man den Oberzener Freizeitsee. Hier ist es häufig etwas ruhiger als an anderen Gewässern, man kann auch mal unter sich bleiben. Das Gebiet umfasst 14 Hektar See und gut 30 Hektar Freizeitgelände mit Campingplatz, Wasserrutsche, Spielplatz und Strand. Zahlreiche Surfer und Schlauchboote flitzen über das strahlende Blau. Die Anfahrt dauert keine 40 Autominuten.

Wenn vom Dechsendorfer Weiher die Rede ist, schlägt das Herz vieler Franken höher. Die Erlanger Band J.B.O. hat ihm mit «Rauch auf'm Wasser» und «Der weiße Hai im Weiher» musikalische Denkmäler gesetzt. Segelclub, Campingplatz, alles, was das Herz begehrt ist vorhanden. Wer mit dem Rad in den Flussauen immer Richtung Erlangen fährt, kommt in etwa einer Stunde an und hat etwas für die Fitness getan.

Viel Vergnügen! ■

AN DEN GRILL, FERTIG, LOS!

Die Grills laufen allerorten schon auf Hochtouren. Viele mögen deftige Koteletts und leckere Würstchen. Aber darüber hinaus gibt es auch jede Menge neue Grill-Trends. Neben zartem Geflügel landen immer öfter Gemüse und Fisch auf der Feuerstelle. Das bringt Vielfalt, ermöglicht auch Vegetariern das Mitgrillen und zaubert aus einer einfachen Mahlzeit richtige Schlemmer-Menüs. Als Vorspeise wandern etwa grüner Spargel im Speckmantel und Champignons mit Kräuterbutter auf den Rost. Auch Zucchi-

nis, Paprikas, Zwiebeln und natürlich Maiskolben sind lecker. Dann folgt der Fisch. Lachs und Makrele gelingen ganz einfach, wenn man sie vorher mariniert, damit sie saftig bleiben. An den letzten Urlaub erinnern gegrillte Scampis. Nun ist es Zeit für den Fleischgang mit den traditionellen Steaks und Klassikern wie Spareribs. Für einen extra-würzigen Geschmack werden sie mit einer Marinade aus Ketchup, Zitronensaft und Honig bestrichen. Zum Dessert schmecken als Abrundung auf Alufolie gegrillte, gebutterte Bananen und anderes Obst. ■



Gustavstr. 54 · Fürth · 77 14 40

Öffnungszeiten:
Di. bis Do. 15-19
Fr. 15-19.30 · Sa. 10-16

Ideal für
Sommerfeste

Glasballons
5 l, 10 l und 15 l zum Verleih

Bag in Box
jeweils mit Weinen direkt vom Winzer





LEICHTE SOMMERSPEZIALITÄTEN

Der Biergarten und die Terrasse gehören zum Sommer wie das T-Shirt und das Eis. Auch in Fürth kann man überall draußen sitzen, die Füße baumeln lassen und einen Kaffee, ein Radler oder eine Saftschorle schlürfen. Dabei tut sich zurzeit einiges in der Gastro-Szene. In der Comödie, Theresienstraße 1, hat Heinrich Finest-Grill im März neu eröffnet. Das Restaurant verdankt seinen Namen dem Stifter des Berolzheimerianums, Heinrich Berolzheimer. Das neue Ambiente ist sehr geschmackvoll, selbst auf das Licht-Design und Farb-Effekte wurde geachtet. Das Entscheidende jedoch ist das Grillen für Gourmets. Ob Fisch, Fleisch oder Gemüse – das «Heinrich» bietet Barbeque-Menüs für den feinen Gaumen. Zudem lädt das Restaurant zu einem reichhaltigen Sonntagsfrühstück ein. Der Biergarten ist lauschig und wer bei schlechtem Wetter mal drinnen sitzt, kann live zusehen, wie die Spezialitäten am Rost gebrutzelt werden. Ein fein duftendes Grill-Konzept, das perfekt in die schöne Jahreszeit passt. Auch «Neubauers Schwarzes Kreuz» in der Königstraße 81 gleich gegenüber vom Rathaus

hat einen neuen Pächter mit frischen Ideen. Bei Marco und Conny Neubauer kommt Köstliches aus der gehobenen regionalen Küche auf den Tisch, schön leicht und in höchster Qualität. Die Menüs verbinden Tradition und Moderne auf einfühlsame Art, zur Verwendung kommen ausgesuchte, hochwertige Produkte, gerne aus Bio-Anbau. Der hervorragend sortierte Weinkeller ist bereits zu einem Geheimtipp avanciert. Der Erfolg ist kein Wunder, wenn man weiß, dass Marco Neubauer vom Schindlerhof in Boxdorf kommt, wo er jahrelang Küchenchef war. Auch für Kultur ist gesorgt. Jeden Sonntag ab 20 Uhr läst Art Duke, der singende Barkeeper, die Woche mit sanften Swing- und Soul-Songs ausklingen, während er in der Lounge die coolsten Cocktails mixt.

Ein echtes Ausflugs-Idyll im Stadtwald ist die «Waldgaststätte Felsenkeller» in der Sperberstraße 199, das perfekte Ziel jeder echten Fürther Radtour in der Nähe der Südwesttangente und des Kanals. Das stattliche Haus stammt aus dem Jahr 1863 und wurde von dem Grafen Pückler-Limburg für die Burgfarmbacher Brauerei

FORTSETZUNG AUF SEITE 6



Espresso-Bar
Saft-Bar
Fischküche
Asia-Imbiss

Weinhandlung
Käseladen
Feinkosttheke
Backwaren
Tee-Kontor
Confiserie
Fisch

**Rascal and
McLane XL**
Das Country- und
Western-Sixpack schlechthin.
Fr 06. Juni 2008, 18.00 Uhr

Dixie-Marathon
Beim Metropol-Marathon
kommen die Läufer direkt
durch die Grüne Halle.
Dazu gibts Dixie-Musik und
zünftige Schmankerl.
So 15. Juni 2008



Erleben und genießen.

Grüne Halle, Krautheimerstr. 11, 90763 Fürth
www.gruenehalle.de

ESSEN WIE IN GRIECHENLAND

- TRADITIONELLE VORSPEISEN
- LAMMSPEZIALITÄTEN
- FRISCHEN FISCH VOM GRILL

LASSI
RESTAURANT

Schwabacher Str. 113 · Fürth · Tel. 772126 · täglich ab 17 Uhr

ayurvedagenuss

NEU Ayurvedische/Indische Kochkurse ab Mai!
Termine auf Anfrage!

- * Ayurveda Massagen
- * Indische Schönheitspflege
- * Naturkosmetik

Sabine Altrichter Ayurveda Massage Therapeutin
Marktplatz 4 (Nähe U-Bahnstation Rathaus)
90762 Fürth, Termine nach Vereinbarung!
Tel.: 0911 - 4897090

Cafe Villa

Konditorei · Eigene Herstellung
Torten & Kuchen
nur mit Butterschmalz
wie zu »Omas Zeiten« gebacken
– Straßenverkauf –

Feiner fränkischer Mittagstisch
Frühstück „Villa“
1 Port. Kaffee, Tee od. Schokolade
+ 1 Wurst- od. Käsebrötchen + 1 Ei
3,80 €

Amerikanisches Frühstück
1 Haferl Kaffee, Tee od. Schokolade
+ 1 Glas Orangensaft + 3 Spiegel- od.
Rührreier m. Brötchen u. Butter
4,80 €

Königswarterstr. 22 · Tel. 74 82 88
An der Fürther Freiheit
Montag-Samstag 9-18 Uhr
Sonn- u. Feiertag 10-18 Uhr

DIE AKTUELLEN MEDIADATEN
FINDEN SIE IM INTERNET
WWW.DESIGNDEPARTMENT.DE

Familie Tiefel

Spargel & Erdbeeren

aus Ritzmannshof!

Täglich frisch ab Hof!
In Fürth, Ritzmannshoferstr. 8
Tel. 0911 - 76 49 75

Jetzt Erdbeeren zum Selberpflücken!

In Ritzmannshof und Burgfarnbach, Hintere Straße

Warum mehr bezahlen?
Schepis

Nürnberger Str. 41 · 90762 Fürth
Telefon/Fax 0911/653 87 55
Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 8.30-16 Uhr

FREITAG & SAMSTAG WEINPROBE

Casa del Vino
Astoria Pinot & Franc.....4,49 €/0,75 l
beim Kauf von 2 Fl., 1 Fl. gratis dazu
Bachera Merlot & Carb4,49 €/0,75 l
beim Kauf von 2 Fl., 1 Fl. gratis dazu
Nero D'Avola2,49 €/0,75 l
beim Kauf von 5 Fl., 1 Fl. gratis dazu
Cabernet.....17,49 €/10 l

Direkt aus Puglia
Passata di pomodora0,59 €/700ml
Olio, Extra Vergine4,49 €/1l

Direkt aus Sicilia
Peccorino Nuss.....1,53 €/100 g
Peccorino Ruccola1,28 €/100 g
Bratwürste, siz. Art.....6,99/1 kg
Wein: Donna Fugata6,49 €/0,75 l
Mandola Dessert aus Enna.....3,19 €
Mortadella Rov.....0,80 €/100g
Käse m. Wein1,53 €/100 g

**20-€-EINKAUF AN DER THEKE:
1 Flasche Wein gratis!**

Metzgerei Schönleben
Rennweg 74 · Oberfürberg
☎ 72 17 79

Früher wie Heute: Qualität und Frische aus Meisterhand

Für ein Gelingen Ihrer Grill- & Gartenparty

Unsere Spezialitäten:
fränkische Bratwürste,
Rost- und Grillbratwürste,
mariniertes Fleisch und
Grillspieße, Feinkostsalate
sowie diverse Beilagen.

– Ihr Fleischerfachgeschäft –

BIERGARTEN ...

FORTSETZUNG VON SEITE 5

errichtet. Noch zur Jahrhundertwende war das «Felsenkeller-Haus» eine Hopfentrocknungshalle, zwischen den Kriegen übernahm dann Brauereibesitzer Johann Humbser das Anwesen und machte schon bald ein beliebtes Ausflugslokal daraus. Wenn sich von Mittwoch bis Sonntag und an Feiertagen die beiden hölzernen Tore öffnen, sind schon bald die Tische und Bänke besetzt, die von herrlichen alten haushohen Eichen, Buchen, Lärchen und Lin-

den umsäumt werden. Wirt Georg Wilhelm Huber serviert deftige, fränkische Brotzeiten, die alle Radler und Wanderer stärken. Auf der Karte stehen Käse, Rettich, aber auch Kaffee und Apfelküchle sowie Bratwürste oder Hals. Nach vorheriger Ankündigung gibt es Ochs am Spies oder knuspriges Spanferkel. Die Preise sind mit 3 Euro bis 4,50 Euro sehr günstig. An Sonn- und Feiertagen kommen verschiedene Braten- und Wildgerichte dazu.



Ayurveda
KOCHKURS EINMAL ANDERS

DAS AUGES ISST MIT

In Sabine Altrichters Kochkursen spielen die Farben und Geschmäcker der Lebensmittel eine ganz besondere Rolle. Die ayurvedische Ernährung, die sie vermittelt, fußt auf den sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb, die möglichst in jeder Mahlzeit vorkommen sollten. Der Körper kriegt alles, was er braucht, so dass man sich rundum wohl fühlt und mit allen Sinnen genießen kann. Zunächst wird die Konstitution anhand der Ayurveda-Typen Vata, Pitta und Kapha bestimmt, um herauszufinden, welche Ernährung individuell

die richtige ist. Auch eine kleine Gewürzkunde gehört zum Kurs. Ebenso wichtig sind Kräuter in der Ayurveda-Tradition. Außerdem bietet Sabine Altrichter auch indische Kochkurse an, die die ganze Küche des Landes umfassen.

TERMINE
Gekocht wird in ihrer Praxis am Marktplatz 4, und zwar am Samstag, 14. Juni, von 10 bis 15 Uhr ayurvedisch und am Mittwoch, 25. Juni, von 17.30 bis 21 Uhr indisch.

ANMELDUNG UNTER:
Telefon 4897090 oder unter 0162.5661772. Weitere Infos unter www.ayurveda-genuss.de.

Reformhaus
natürlich gesund leben

David

Schirmstraße 1 · 90762 Fürth · Tel. 2165690

NEUERÖFFNUNG