

MIT ALLEN SINNNEN GENIESSEN

ESSEN & TRINKEN · SPARGELZEIT · GESUNDHEIT · ANREGUNGEN · WISSENSWERTES

ESSEN & TRINKEN



MEDITERRANES FLAIR IM KOMMEN

Fast wie im Süden

Die Innenstädte sind heute längst nicht mehr so grau und trist wie in den 1950-er Jahren. Mediterraner Lebensstil ist auch in Deutschland angesagt. Das hat man schließlich im Urlaub in Italien, Spanien, Griechenland gelernt und genossen. Die Menschen sitzen gerne draußen, schwelgen in den ersten Sonnenstrahlen, fiebern der schönen Jahreszeit entgegen und üben sich in „Dolce Vita“. Die Cafés haben das schon lange erkannt.

Seit einigen Jahren kann man beobachten, dass immer mehr Wirte Stühle herausstellen und Decken dazu legen, wenn die Sonne scheint, die Temperaturen aber noch nicht so ganz mitspielen. Und die Gäste sind begeistert. Auch in Fürth. Zum mediterranen Lebensgefühl gehören aber auch Accessoires wie Olivenbäumchen, Zitrusgewächse, Terrakotta-Fliesen und -töpfe, Rattanmöbel oder rustikales Tongeschirr, alles dekoriert mit passenden bunten Stoffen, wie man sie

etwa in französischen Landhäusern findet. Wenn es dann dazu noch sommerliches Essen mit Olivenöl, Tomaten, Auberginen, frischen Kräutern und einem Hauch Knoblauch gibt, kann der Urlaub vor der eigenen Haustüre beginnen. Zu jeder Jahreszeit. Einfach mal losgehen und Fürths südliche Seite entdecken – bei Sushi im Schatten des Rathauses oder afghanischen Bolani-Kartoffelfladen in der «Stadt Venedig». Fürth – das ist multikulinarischer Genuß mit vielen Überraschungen ■

I N H A L T

Mediterranes Flair im Kommen	SEITE 1
Café-, Restaurant- und Kneipenbummel	SEITE 2
Multit-Kulti-Kulinarisch	SEITE 4
Gesunde Ernährung genießen - Entschlacken mit Gemüse & Co.	SEITE 6

REDAKTION & TEXT:

Claudia Schuller
Susanne Dresel

PHOTOS:

designdepartment · photocase
Thomas Scherer (tartufi)

LAYOUT & ANZEIGEN:

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

ARE YOU HOT ENOUGH?



ERLEBEN UND GENIEßEN SIE
DIE SPANISCHE UND
MEXIKANISCHE KÜCHE:

**RIESIGE BURGER
SAFTIGE STEAKS
KNACKIGE SALATE**

MEXICAN RESTAURANT
Chilli's
WWW.CHILLIS-FUERTH.DE

RUDOLF-BREITSCHIED-STRASSE 43
FÜRTH | FON 0911 977 989 50

Allem kann
ich widerstehen
nur der
Versuchung
nicht ...

Lassen auch Sie sich versuchen!

Seit über zwei Jahren erfreut Rainer Mörtel und sein Team nicht nur die Fürther Gaumen mit feiner fränkischer Kochkunst.

Essen & Trinken in der historischen Gaststätte im Herzen Fürths – ein unvergesslicher Genuss.


Schwarzes Kreuz
Hotel und Restaurant seit 1620
Königstr. 81 · Fürth am Rathaus
Fon (0911) 74 09 10
Fax (0911) 74 09 15

DAS Leben IST schön!

24 STUNDEN IN FÜRTH...

Endlich ist er da, der lang ersehnte freie Tag, der Kurzurlaub, die Pause von der Arbeit. Endlich ausschlafen, sich in aller Ruhe schönmachen. Und dann?

Ab zum Frühstück! In der Friedrichstraße 22 öffnet «Werners Bistro» schon um 7 Uhr, bis 11 Uhr kann man aber entspannt frühstücken, und zwar vom Feinsten. Ein gediegener Start in den Tag für alle, die es sich wert sind – allein oder mit einer lieben Freundin, einem guten Freund.

Dann vielleicht ein bisschen durch die Stadt bummeln, bei «Inspiration» direkt gegen über von Werners Bistro oder bei «Homes & Roses» in der Friedrichstraße 10 nach schicken Wohnaccessoires schauen, bei Julius Staudt auf der Freiheit stöbern, denn da gibt es immer was zu entdecken und auch kulinarische Spezialitäten für zu Hause zu kaufen. Die benachbarten Buchhandlungen Edelmann und Jungkunz bieten spannendes Lesefutter.

Jetzt, mit einem guten Krimi bewaffnet oder mit einer Herz-Schmerz-Geschichte gegen alle düsteren Gedanken gewappnet, wird es Zeit für einen Kaffee. Und da ist das schnuckelige Café Michaelis in der Ludwig-Erhard-Straße 16 genau richtig. Es serviert die leckersten frisch gemahlten Bohnen und die großartigste Sachertorte der Stadt. Eine kleine Oase zum Ausklinken und Abschalten, auch fürs Schmökern äußerst geeignet.



Wenn der Mittag naht, lohnt ein kleiner Spaziergang in die Gustavstraße 31. Dort kann man im Limoges- und Limousinhaus die Mittagslesereihe «Eine Stadt liest» besuchen, die keinen Eintritt kostet und jeden Tag einen anderen Leser mit einer neuen Geschichte präsentiert. Eine tolle kulturell-geistige Anregung. Und das Schönste: Währenddessen verwöhnt die Wirtin die Zuhörer mit leckeren kleinen französischen Gerichten zu sehr günstigen Preisen – die Qualität des Bistros ist spitze. Gleich etwas weiter unten in der Gustavstraße 14 lockt das Bistro Galerie mit Tapas und anderen ausgewählten Speisen – ein Juwel unter den Fürther Kneipen, das auch regelmäßig Kunst und Literatur bietet.

Vielleicht stehen danach diverse Besorgungen auf dem Programm. Geschafft! Flugs zum Handy gegriffen und mit einem lieben Menschen verabredet. Am besten bei «Chocolate & More» in der Schwabacher Straße 5 direkt am City Center, denn da gibt es feinste Trinkschokolade, liebevoll mit einem Konfekt krenndt. Schließlich macht Schokolade glücklich und wenn man gerade mal dabei ist, kalorientechnisch zu sündigen, dann aber richtig. Schon ist es Abend. Der Grüne Markt glänzt in der untergehenden Sonne mit seinen vielen Bistros und Kneipen, die zum Verweilen einladen.

Festliche Momente à la Mercure.



Wir gratulieren Fürth zum tausendjährigen Jubiläum und werden im Laufe des Jahres auch mit feiern.

Unsere Highlights 2007 Jazz Brunch am 24. Juni · Accor Tag am 1. Juli · 25-jähriges Jubiläum im September · Beaujolais Nouveau am 15. November

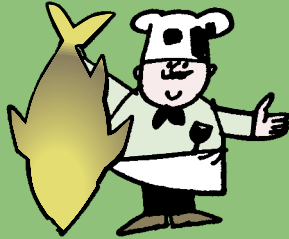
Fürth Hotel Mercure
Laubenweg 6 · 90765 Fürth
Tel.: 0911/976 00

Fürth Hotel Mercure.
Genießen Sie die Region.



Man mag es kaum glauben, aber der Magen meldet sich wieder. Wer Kulinarisches mit Kultur verbinden will, lenkt seine Schritte zum Kulturforum in die Würzburger Straße 2. Da steht bestimmt etwas Interessantes auf dem Programm, zudem befindet sich das Kino «Uferpalast» direkt im Haus. Und auf der traumhaften Terrasse am Fluss kann man so richtig schlemmen, während die Rednitz vorbeirauscht. Vor, während und nach den Veranstaltungen gibt es fränkische und internationale Spezialitäten mit Pfiff und das bis 1 Uhr nachts. Für einen tollen Abend mit Freunden ist alles da, was man braucht.

Danach gibt es noch eine Ecke, in der das Nachtleben tobt: Natürlich die Gustavstraße. Die Clique schaut in die «Bar», ins «Blue Note», wo oft Jazz angesagt ist, DJs auflegen und getanzt wird, oder ins «Mephisto». Auch wenn gerade keine Sonderveranstaltung läuft, ist immer was los. Und alle, die dann immer noch nicht genug haben oder frische Luft schnappen wollen, gehen in die kultige Lounge «Raum 4» in der Nürnberger Straße 3. Besser als dort mit ein paar Cocktails kann ein perfekter Tag nicht enden. Wenn es doch immer so sein könnte...



Auf geht's ins Stadtwappen

zum **Endspurt** in die Karpfensaison und zum **Auftakt** in die Spargelzeit.

Es freut sich auf Ihren Besuch Familie Rezac und Team.

Bäumenstraße 4, 90762 Fürth
Telefon 77 19 97 oder 77 11 15



Lateinamerikanische & kolumbianische Spezialitäten

RINCÓN LATINO

Donnerstag u. Sonntag ab 19 Uhr:
Latinoabend mit Salsa

Biergarten mit Kinderspielplatz
Nichtraucherplätze im Lokal

Theresienstr. 23 · 90762 Fürth · Tel. 891 42 27 · Mo-Do 11-14 Uhr, Di-So 17-23 Uhr



Nach unserem Umbau Nebenzimmer für Feierlichkeiten bis 60 Personen

Nichtraucherlokal mit separatem Gastraum für Raucher

Mo-Fr	Mittagstisch	5,50
So	wechselnder Braten	ab 6,90



DAS RESTAURANT FÜR JEDERMANN · AM GOLFPLATZ 10 · FÜRTH · TEL. 73 19 12
TÄGLICH AB 10 UHR GEÖFFNET · DURCHGEHEND WARMER KÜCHE



Gasthaus WilhelmsHöhe

Durchgehend warme Küche

großer Biergarten · schöner Kinderspielplatz

hauseigener Parkplatz · Kegelbahn

Partyservice

Wilhelmstraße 21 · 90766 Fürth
Tel. 73 29 62 · täglich ab 10 Uhr geöffnet

SEIT 10 JAHREN:

Fränkische Gastlichkeit in gemütllicher Atmosphäre

Holen Sie sich Ihre Treue-Bonus-Karte



RESTAURANT · GASTSTÄTTE ZUR HARDHÖHE

90766 Fürth · Hardstraße 101
Tel. 0911/75 82 83

SCHÖNER WIRTSGARTEN

Feine Gerichte mit frischem Spargel

Stilvoll genießen im schönen Ambiente

Veranstaltungsraum bis 60 Personen für Jubiläen, Hochzeits-, Betriebs- oder Geburtstagsfeiern

Dienstag bis Samstag Mittag- und Abendtisch
Sonntag: Mittagstisch

www.mikes-steakhouse.de

Königsaal

Gemütliches Ambiente für Veranstaltungen und Feiern für ca. 40 Personen



Reservierung unter: 0911/971 95 47
Gustavstr. 16 90762 Fürth

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie zum Hauptgericht eine Beilage Ihrer Wahl kostenlos



Tadsch Mahal
Indisches
Spezialitäten-Restaurant
Johannisstr. 10 · Nürnberg
Telefon 20 82 33



CHOCOLATE & MORE
IHR SCHOKOLADEN-
FACHGESCHÄFT MIT CAFÉ

Unsere Spezialität:
Feinste Trinkschokolade

Wir führen internationale
Schokoladenspezialitäten u.a. von
Valrhona, Domori, Galler, Dolfen,
Venchi, Zotter, Coppeneur, Cluizel.
Feinste Pralinen und Trüffel der
Confiserie Burg Lauenstein.

am CityCenter • Schwabacher Str. 5a
Telefon (0911) 971 51 91

10% 10% 10%
Jubiläumsangebot
zu 1000 Jahre Fürth

Der kleine Inder
Indisches Restaurant

Wir bieten Ihnen echt indische
Küche zu fairen Preisen.
Große Auswahl an Fisch-,
Fleisch u. Gemüse-Gerichten

Schwabacherstr. 250
90763 Fürth/Parkplätze am Haus
Tel.: 0911/780 96 22

Öffnungszeiten:
Täglich von 11.30 bis 14.00 Uhr
und 17.00 bis 23.00 Uhr
25./26./31.12. geöffnet
Reservierung nötig!

Unser Jubiläumsangebot:
Bei Abgabe dieses Coupons*
erhalten Sie **10% Rabatt** auf
die gesamte Rechnung

Der kleine Inder
*Gültig bis 11. 04. - 22.04.2007

SCHLEMMEN INTERNATIONAL — FÜRTH IST...



SCOTCH BROTH — MOHRENSTR. 2

«Man sollte immer eine kleine Flasche Whisky dabei haben, für den Fall eines Schlangenbisses – und außerdem sollte man immer eine kleine Schlange dabei haben». Wer diese Form des Humors schätzt, der ist bei Chevalier Andreas Hertl willkommen, denn so jemand weiß die erlesenen Destillate aus schottischen Brennereien zu schätzen, die der Ritter des «Order of St. Andrew» in seiner schuckeligen kleinen Whisky-Akademie vertreibt. Hoch zu Ross kommt er nicht daher, aber dafür kann man z. B. ein Tasting im original Londoner Taxi buchen oder sich ein keltisches Steinkreuz besorgen lassen. Ein «Must-have» für Anglophile und solche die es werden wollen.

ÖFFNUNGSZEITEN:

FR 17-19 UHR, SA 10-14 UHR, MO-DO NACH TEL. VEREIN-
BARUNG AB 19 UHR



LA CANTINA — GUSTVSTR. 54

Seit 25 Jahren bietet Irmi Schertel in ihrer Cantina italienische Winzer-Weine an. Dabei hat sie sich ganz der Pflege einer authentischen und lebendigen Weinkultur verschrieben. Keine Industrieprodukte wie im Supermarkt, sondern «trinkige» Weine für den täglichen Durst. Geschichten über Weine, Winzer und Regionen gibt es zur Verkostung mit dazu. Damit dem ungetrübten Trinkgenuss nichts im Wege steht, kann man sich noch mit kleinen Leckereien zur italienischen Vesper versorgen. Neu im Programm sind einige wenige, aber leckere portugiesischen Weine aus dem Alentejo.

ÖFFNUNGSZEITEN:

DI-DO 15-19 UHR, FR 12-19 UHR, SA 10-17 UHR

... Multi-Kulinarisch

Schon lange vor der Gründung der Europäischen Union kamen die Deutschen darauf, dass nicht nur die bodenständige Hausmannskost schmackhaft ist, sondern dass es auch noch viele andere leckere Möglichkeiten gibt, den Hunger zu stillen. In relativ kurzer Zeit hat sich die internationale Küche im ganzen Land einen guten Namen gemacht und der starke Zustrom wird nicht mehr abreißen, denn die Gaumenfreuden aus aller Herren Länder haben den Speiseplan nachhaltig bereichert. Einige Gerichte wie etwa Spaghetti und Pizza haben sich zum absoluten Renner bei den Kindern entwickelt und werden gar nicht mehr als „fremd“ wahrgenommen, sondern gehören

einfach dazu. Auch beim Grillen verzichtet wohl kaum ein Gastgeber noch auf das köstliche Tzatziki. Hinzu kommen in jüngerer Zeit ausgefallene Trends wie mongolische, kreolische oder afrikanische Spezialitäten.

Ob Amerikanisch mit deftigen Genüssen wie Steaks und Pommes, Arabisch mit Lamm, Kichererbsen und Fladenbrot, Chinesisch süßsauer mit Reis, Griechisch mit Souvlaki und Calamari, Indisch mit vielerlei Currys, Italienisch mit Pasta und Vino, Mexikanisch mit Chili und Tortilla, Spanisch mit Paella und Kaninchen, Thailändisch mit Kokosmilch oder Türkisch mit gefülltem Gemüse und Kebab – es gilt, eine Welt zu kosten. Auch in Fürth kann man an jeder Ecke die Kulturen der Erde schmecken. ■

TRÜFFEL & AUGENKUNST — SCHWABACHER STR. 261
Seit November bietet Margit Maierl in ihrem schicken Optikerladen „Augenkunst“ im Südstadt-Center etwas an, das man dort nie vermuten würde: edle Trüffel aus Istrien und Spitzenweine aus Slowenien. Trüffelpaste, gemahlene und ganze Trüffel, Trüffel-, Zitronen- und Orangenöl von hervorragender Qualität runden das Sortiment ab. Die begeisterte Hobbyköchin Maierl berät gerne und hält viele Rezepte zum Nachkochen bereit. Weine aus Slowenien können vor Ort verkostet werden.

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR 9-18 UHR, SA 9-14 UHR



ITALIENISCHE FEINKOST SCHEPIS — NÜRNBERGER STR. 41
Domenico Schepis ist der Herr über Riesenmortadellas, Käselaike so groß wie Autoreifen und Salamis, die man schon mal mit einer Anaconda verwechseln kann. Auf 300 Quadratmetern bietet er über 700 verschiedene Artikel an – alles Nr. 1-Produkte in Italien – und das zu sensationellen Preisen. Bei Signore Schepis findet man seit zehn Jahren alles, was das italophile Herz begehrt Pasta, Pesto und Panini. Außerdem kann man sich für den Geburtstag zu Hause oder die Firmenfeier mit Kollegen leckere kalte Platten mit Prosciutto und Co. anrichten lassen.

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR 9-20 UHR, SA 8.30-16 UHR



EINE-WELT-LADEN — KÖNIGSTR. 72

Wer glaubt, die Zeit der Kolonialwarenhändler wäre lange vorbei, der irrt gewaltig. Bei Andreas Schneider bekommt man die klassischen Güter aus den früheren Kolonien: Tee, Kaffee, Schokolade und Gewürze. Jedoch mit einem großen Unterschied: Im Eine-Welt-Laden werden nur fair gehandelte Güter vertrieben. Seit 25 Jahren besteht der Laden in Fürth und konnte sich nur mit viel Engagement der ehrenamtlichen Helfer behaupten. Die Qualität des Sortiments ist große Klasse und so bunt, wie die Welt aus der es kommt. Allein 50 fair gehandelte Kaffees sind im Angebot. Einfach reingehen und stöbern – es lohnt sich!

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-SA 10-13 UHR UND MO-FR 15-18 UHR



CAGDAS MARKET — KÖNIGSTR. 77

Auch wenn Ostern schon vorbei ist, in guter Lammschmorbraten schmeckt immer. Im Laden von Mehmet Kasan, direkt gegenüber vom Rathaus, bekommt man dafür ordentliche Keulen. Will man sich mal ein halbes oder ganzes Lamm über das Lagerfeuer packen, bekommt man das auch – allerdings sollte man dann vorbestellen. Die Lämmer aus der fränkischen Heimat (sagt Herr Kasan) werden donnerstags geschlachtet, dann ist für's Wochenende alles frisch vorrätig und die notwendigen Gemüsebeigaben kann man auch gleich mitnehmen.

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR 8-19 UHR, SA 8-16 UHR



Kreutzer's Spezialitäten

Internationale Feinkost · Käse · Wein
Fränkische Wurstwaren · Schinkenspezialitäten

Typisch französisch

* **Syrah Classic 2003, Vin de Pays d'Oc**
dunkle purpurne Farbe, opulente Aromen
v. Pfeffer, schwarzen Johannisbeeren u.
süßlichen Gewürzen, weich u. aromatisch
am Gaumen. Languedoc 0,75l.....**6,20**

* **Mas des Bressades 2005, Cuvée Tradition**
körperreicher Rotwein, kräftig,
doch fein u. voller Duft, intensiv
rote Farbe. Rhône 0,75l.....**6,40**

* **Les Barons, Minervois 2002, Château D'Oupia**
Barrique, enorm würzige Nase,
Lavendel, Lorbeer, Provence – Kräuter,
mit Extrakt u. Länge. Languedoc 0,75l.....**9,95**

* **Côtes de Roussillon 2000, Villages**
kräftig, dunkelrot mit Topasschattierungen,
vanilleartige Tannine, Waldfruchtcharakter,
Holznuancen. Roussillon 0,75l.....**9,40**

* **Mas des Bressades rosé 2005, Tradition**
rassiger Rosé mit provencalischer Frucht,
weicher, angenehmer Säure u. gutem
fruchtigem Abgang. Rhône 0,75l.....**6,40**

* **Saint Cosme blanc 2005, Gigondas**
duftig, vollmundiger Weißwein,
feine Aromen, zarte Holznuancen,
fruchtiges Finale. Rhône 0,75l.....**9,95**

Der kleine Gourmettempel in Fürth

Schwabacher Straße 7
Telefon 77 07 71 · Fax 759 33 29

Metzgerei

Schönleben

Rennweg 74 · Oberfürberg

☎ 72 17 79



Früher wie heute
Qualität und Frische
aus erster Hand

Bei uns fließt die
Ware nicht vom Band,
wir schaffen noch mit
Herz und Hand.

DER FRÜHJAHRSPUTZ VON INNEN: ENTSCHLACKEN MIT GEMÜSE & CO.

GREUTHER TEELADEN

Qualität im Fabrikverkauf

Gute-Laune-Tees

... sind die idealen Begleiter für einen gesunden Start ins Frühjahr. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und mit ihnen unsere Stimmung. Jetzt sind Bewegung an der frischen Luft, Entschlackung und Entspannung angesagt! Optimale Unterstützung bieten unsere vielen gesunden Produkte, unsere Wellness-Angebote und unsere reichhaltige Auswahl an Tee- und Kräuterspezialitäten. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und helfen Ihnen gern mit einer fachkundigen Beratung.

Für Sie entdeckt:
Gelber Tee – eine Rarität aus China. Die ideale Unterstützung für Ihre Frühjahrskur.

90765 Fürth, Laubenweg 60
Tel.: 0911/9 79 40 55
Fax: 0911/9 79 40 56
Mo.–Fr. 9.00 – 18.00 Uhr
Sa. 9.00 – 14.00 Uhr

www.greuther-teeladen.de

Gutschein*
100 g Grüntee Orange Ginkgo
*Gültig im April
einem Einkaufswert
von 5 Euro
SZ



U rlaub ist schön und wichtig. Darauf möchte niemand verzichten. Warum also nicht auch dem Körper eine Verschnaufpause gönnen? Gerade jetzt im Frühling heißt die Devise: raus aus der Trägheit des Winters! Dabei geht es weniger ums Abspecken als vielmehr um die Reinigung, das Entgiften und Entsäuern des Körpers. Wer regelmäßig entschlackt und dafür sorgt, dass belastende Stoffwechselrückstände abgebaut werden, kann kleine Esssünden schnell wieder ausgleichen und bleibt schlank und fit. Das Ziel der vielen altbewährten Heilmethoden, die den Körper von innen säubern, ist sich von Überflüssigem zu befreien.

VORSICHT: Falsch sind alle Arten von Blitzdiäten und allzu einseitige «Kuren». Das Geheimnis gesunder Ernährung und schonender Entschlackung ist die richtige Auswahl von Lebensmitteln. Teure Nahrungsergänzungspräparate sind oft überflüssig. Lieber gezielt den Speiseplan vervollständigen. Wer über Wochen einseitig nur eine Sorte Kost zu sich nimmt, kann Schäden erleiden. Bei solchen Schnelldiäten verlorene Pfunde

sind auch schnell wieder drauf – der berühmte Jojo-Effekt schlägt zu. Und dabei gelöste Stoffwechselschlacken werden oft im Körper nur umgelagert. Als „Fastenkrise“ können Kopfschmerzen, Gelenk- und Hautprobleme die Folge sein. Nimmt man aber täglich genügend natürliche Vitalstoffe zu sich, achtet man auf Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, geht es dem Organismus rasch besser. Das Geheimnis: Viel Gemüse essen.

HIER EIN ÜBERBLICK, WELCHES GEMÜSE WELCHE WIRKUNG ENTFALDET. Frische, junge Erbsen und Karotten, Spinat oder Salat aus Sauerampfer und Brennesseln sind Delikatessen zum Entschlacken und Entgiften des Körpers. Bitterstoffe von Pflanzen wie Artischocke, Löwenzahn, Mariendistel und Wegwarte sorgen für ein rechtzeitiges Sättigungsgefühl, fördern die Verdauung und pflegen Magen und Darm. Bittere Kräutertees zum Essen verhindern einen unangenehmen «Blähbauch», Übersäuerung und Übergewicht. Brokkoli heizt den Fettzellen mit viel Vitamin C und Kalzium ein. Chicorée und Endiviasalat liefern Bitterstoffe.

Tartufi

Treffpunkt für Trüffelfreunde
in Fürth

Jetzt ganz neu!

Die Adresse für Trüffelspezialitäten
und slowenische Weine

Zaubern Sie aus unseren Trüffelspezialitäten im Handumdrehen delikate Köstlichkeiten. Lernen Sie bei uns slowenische Newcomer-Weine kennen, die keinen Vergleich zu bekannteren Spitzenlagen scheuen müssen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

In den Räumen der Augenkunst
Schwabacherstraße 261, 90763 Fürth; Tel.: 0911 / 9 97 87 87

ENERGIETEE:

Krauseminze, Pfefferminze, Zitronenschale, Süßholz, Bockshornkleesamen, Ingwer, Zitronengras, Hibiskus, Käsepappelnblüten. Der Tee wirkt anregend und belebend auf den Kreislauf. Auch Frühlingskräuter wie Wegwarte, Ringelblumen oder Schafgarbe wirken als Tees entschlackend.

Pasta De Cecco0,85 €/500g
Pasta Divella0,49 €/500g
Grana Padano0,99 €/100g
Pecorino Rucola1,28 €/100g
Olio Extra Vergine Renzini.....4,50 €
Montepulciano.....1,79 €/0,75l
Merlot Jonathan, IGT2,99 €/0,75l

Seit 10 Jahren in Fürth

Italimport

Schepis

Feinkost

Nürnberg Str. 41 • 90762 Fürth • Telefon/Fax 0911/653 87 55
Geöffnet: Mo-Fr 9-20 Uhr, Sa 8.30-16 Uhr

Cabernet Veneto, IGT2,99 €/0,75l
Soave1,79 €/0,75l
Verdicchio1,79 €/0,75l
Fragolino2,49 €/0,75l
Weine Luganaab 2,99 €/0,75l

Freitag & Samstag »Weinprobe«

Sellerie entwässert und regt den Fettstoffwechsel an. Bärlauch ist ein tolles Gewächs: Er unterstützt den Körper bei der Entgiftung von Schwermetallen, Pestiziden und Stoffwechselschlacken, aktiviert Enzymsysteme und fördert die gesunde Darmflora und damit die Abwehrkräfte. Gut zu wissen: Bärlauch enthält weit mehr schwefelaktive Substanzen und ist damit wirksamer als Knoblauch. Lecker und ein prima Gewürz ist er obendrein. Vitamin C schützt die Schlankhormone und regt die Produktion der fettsaugenden Wachstumshormone an.

Am besten vier Mal täglich etwas Obst und frisches Gemüse essen, besonders Südfrüchte, Äpfel und Paprika. Viel Vitamin C enthalten auch Holunderbeeren und Sanddorn. Bei Diäten und Entschlackungskuren besonders bewährt hat sich die Kombination mit Pflanzen, die viel Magnesium enthalten – zum Beispiel mit Weizenkeimen, Nüssen und getrockneten Aprikosen. Hilfreich sind auch Früchte wie Äpfel, Bananen, Beeren, Pflaumen, Orangen und Kiwi. Das vermeidet Muskelkrämpfe, schnelle Ermüdung und Konzentrationschwäche. ■

DER FRISCHEKICK:

OBST & GEMÜSESÄFTE - DIE VITAMINE MACHEN'S

Nicht nur nach durchfeierten Nächten oder wenn sich eine Krankheit ankündigt, bekommt man manchmal das Gefühl: Ich brauche Obst. Damit sendet der Körper ein ganz richtiges Signal, auf das man unbedingt hören sollte. Einfach zu der Sorte greifen, die einen gerade am meisten anläßt. Einfacher und schneller aber kann man sich den Frischekick mit selbst gepressten Säften verschaffen. Hier einige besondere Eigenschaften: Mohrrübensaft ist ein gutes Mittel gegen Pickel. Er ist reich an Vitaminen und Spurenelementen. Große Karotten haben das stärkste Aroma. Apfelsaft heilt innere Entzündungen und Darmbeschwerden. Gurkensaft wirkt alkalisierend und enthält viele Mineralstoffe. Selleriesaft wirkt ebenfalls alkalisierend und ist



das Nerventonikum der Natur. Löwenzahnsaft, auch ein Tonikum, ist gut für die Zähne, reinigt Leber und Nieren und ist blutbildend. Kohlsaft hilft durch seinen Vitamin U-Gehalt bei Magengeschwüren. Petersiliensaft ist geschmacklich nicht jedermanns Sache, hat aber heilenden Einfluss auf Drüsen, Nerven, Augen und fördert die Blutgerinnung. Die Calcium-, Phosphor-, Vitamin C- und A-reiche Apfelsine, die nierenbelebende Wassermelone, die mineralstoff- und vitaminreiche Endivie, die Tomate als Gemüse mit den meisten Mineralstoffen, die Zitrone mit ihrem enormen Gehalt an freier Zitronensäure und Vitamin C – eine jede Frucht, wie sie auch aussehen und schmecken mag, hat einen Saft, dem heilende Kräfte innewohnen.



Weine und Feinkost aus Italien
Gustavstr. 54 · Fürth · 771440
Öffnungszeiten:
Di. bis Do. 15-19.30
Fr. 12-19.30 · Sa. 10-17

Offene Italienische Weine
direkt vom Erzeuger
& Antipasti

Salami - Prosciutto - Formaggio - Olivenöl - Pasta
Salzgebäck - Saucen - Eingelegtes - Aufstriche -
Marmelade - Schokolade - Brot

www.weightwatchers.de
WeightWatchers®

Kommen Sie zur
Schnupperstunde!

Denn jetzt geht es zum Wunschgewicht mit vollem Genuss. Im Weight Watchers Treffen in Ihrer Nähe erwarten Sie:

- Das Wissen für eine erfolgreiche Abnahme.
- Sachkundige Beratung für eine langfristige Gewichterhaltung.
- Alle Details zu unserem Ernährungsprogramm FlexPoints.

Für nur 11 € pro Woche treffen wir uns:

Di. 20.15 Uhr und Mi. 9.30 Uhr,

Pfarrhaus St. Martin, Hochstr. 12, Nähe Klinikum Fürth

Do. 10 Uhr, 17 Uhr und 19 Uhr,

Ev. Gedächtniskirche, Berliner Platz 20, Nähe Stadtpark Nbg

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Linda Grandpair, Tel.: 0911/766 47 80



Mit unserem Programm können Sie die Spargel- & Erdbeerzeit, jeden Kneipenbummel und den Urlaub so richtig genießen!

FlexPoints
WeightWatchers

UNTER
NEUER
LEITUNG

Obstgärtla

DER BURGFARRNBACHER BIERGARTEN

Herzlich Willkommen zur Gemütlichkeit

Genießen Sie **11** verschiedene Biersorten unter alten Obstbäumen und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit fränkisch-bayrischen und internationalen Spezialitäten. **Bei uns können Sie feiern:** Im Biergarten mit fast 650 Plätzen oder in unserem beheizten „Hopfenhäusla“ mit ungefähr 80 Plätzen.

UNSERE KULINARISCHEN HIGHLIGHTS

Jeden Mittwoch ab 17 Uhr (nur bei schönem Wetter)

STEAK-ABEND

Jeden Freitag ab 17 Uhr (nur bei schönem Wetter)

STECKERLFISCH „Gewedelter“ vom Grill

Dienstag bis Freitag täglich wechselndes

MITTAGSGERICHT für **3,90 €**

Geöffnet nur bei schönem Wetter:
Mo. 17-23 Uhr, Di.-Sa. 11-23 Uhr, So 10-23 Uhr



90768 FÜRTH · BREITER STEIG 6 · TEL. 0171.630 39 97

NORMA® Ihr fränkischster Discounter

Qualität aus Franken

Franken
schmeckt!



Kenn ich • Mag ich • Kauf ich • Lieb ich • Kenn ich • Mag ich • Kauf ich • Lieb ich

**Frankenbrunnen
Immun Aktiv**
regt Abwehrkräfte an,
0,5-l-Flasche (1 l = 1,98)



–,99*

**Klosterhof
Öko-Pilsener**
ökologisch gebraut nach dem Bayerischen
Reinheitsgebot,
0,5-l-Flasche, zzgl. –,08 Pfand
(1 l = 1,30)



–,65*

Im Kühlregal:
Schlütter's Echte!
10 Nürnberger Rostbratwürste
200-g-Packung
(100 g = 1,25)



2,49*

Bio-Äpfelchips
100-g-Packung



1,89*

Im Kühlregal:
Schmidt & Sturm
Fränkische Brotzeit
Fränkische Hausmacher Stadtwurst, Leberwurst,
Bauernbratwurst, 300-g-Packung
(1000 g = 6,63)



1,99*

**ERLBACHER
Bio-Honig**
Blüten- oder Waldhonig
naturreiner Bienenhonig aus kontrolliert
ökologischer Bienenhaltung,
500-g-Glas
(1000 g = 5,98)
je Glas



2,99*

*Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl und zeitlich befristet **ohne Mitnahme-Garantie** zur Verfügung. Seit Dienstag, 10. 04. 2007 – Schnell zugreifen.
Bei Druckfehlern keine Haftung

15/07