

DIE GRÜNE KÜCHE

FRISCHES GEMÜSE · KRÄUTER · GRÜNE KÖSTLICHKEITEN · VEGETARISCHE KÜCHE



FOTO: PRIVAT

ALLES IM GRÜNEN BEREICH - FRISCHE GENÜSSE AUS DER FRÜHJAHRSKÜCHE

WAS IN GRÜNGEMÜSE ALLES STECKT UND WIE ES AM BESTEN SCHMECKT

Fürth ist reich an Bodenschätzen. Der essbare Beweis findet sich zu Frühlingsbeginn auf dem Markt, wo sich frisches Grün aus heimischer Erde stapelt. Gesunde Genüsse, die voller Vitamine und Mineralstoffe stecken, die unser Körper nach entbehrensreichen Wintermonaten herbeisehnt. Ob Broccoli, Salat oder Gur-

ke: Grünes Gemüse ist eine wahre Energiequelle und hält uns körperlich wie geistig in Schwung. Ja, bestimmte Inhaltsstoffe, die in Kohl & Co. schlummern, helfen sogar, Krankheiten vorzubeugen. Und gegen so manches Zipperlein ist ein Heilkraut gewachsen. Vor allem aber schmeichelt Grüngemüse in vielerlei Form dem Gaumen. Die heutige

Ausgabe der **StadtZEITUNGspezial** liegt voll im grünen Bereich. Wir nehmen Sie mit auf einen kulinarischen Kurztrip über den Globus, auf dem uns »grüne Wilde« ebenso begegnen wie exotische Feldfrüchte. Außerdem servieren wir Ihnen ausgekochte Küchen-Tipps und pfiifige Rezepte für die Frühjahrsküche. Es ist ange richtet! ■

I N H A L T



Genuss von der Stange SEITE 2



Energie, die nachwächst SEITE 3



Geballte Power aus der Tasse SEITE 3



Die Welt gart grün SEITE 6

VORSCHAU BIERGARTEN & FREILUFTSAISON

ANZEIGENSCHLUSS: 5. Mai
ERSCHEINUNGSTAG: 13. Mai

REDAKTION & TEXT:

Florian Büttner

LAYOUT & ANZEIGEN:

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

Maßvoll genießen und dabei abnehmen:



dieses individuelle, nach Ihren Blutwerten erstellte Programm hilft Ihren Stoffwechsel zu regulieren, dass sich **Wunschgewicht und gesundheitliche Fitness** wieder einstellen können. Hilfreich auch bei **Allergien** und **Nahrungsmittelp Problemen**.

Jeden Dienstag um 18 Uhr Info und Beratung in meiner Naturheilkundlichen Praxis Heilpraktikerin Gabriele M. Ott · Maisstraße 11 a · Fürth · Tel. **0911-76 23 46**



**ERNÄHRUNGSBERATUNG
INES HÖFLING**

Sicher & erfolgreich zur Wunschfigur

Gesunde Gewichtsreduktion ohne Nahrungsergänzungsmittel
10% Rabatt bei Anmeldung im April

Vereinbaren Sie Ihr **kostenfreies** Informationsgespräch unter Telefon 0911 815 79 85

www.ineshoeffling.de

GENUSS VON DER STANGE

BALD BRICHT DIE ZEIT DES GRÜNSPARGELS AN



FOTO: BRIGITTE SAUER

AB ENDE APRIL BEGINNT DIE SPARGELSAISON. GRÜNSPARGEL IST REICH AN VITAMIN C UND BESTICHT DURCH SEINEN KRÄFTIGEN GESCHMACK. WAS MAN AUS GRÜNEM SPARGEL ALLES ZAUBERN KANN, WEISS DER FÜRTHER STERNEKOCHE TOMMY SCHÄFER. ER HAT UNS EXKLUSIV SEIN LIEBLINGSREZEPT VERRATEN.

!

KOCHTIPP

Risotto mit grünem Spargel & zweierlei Kaninchen

-> ZUTATEN

2 Schalotten | 2 EL Olivenöl | 240 g Arborio Risottoreis | 125 ml trockener Weißwein | 750 ml heiße Geflügelbrühe | 30 g Butter | 2 EL Olivenöl | Salz, weißer Pfeffer | 5 EL frisch geriebener Parmesankäse | 1 Bund (500g) grüner Spargel | Zweierlei Kaninchen: 8 küchenfertige Kaninchen-Rückenfilets | Salz, Pfeffer | 1 EL (reichlich) Butter | 1 Zweig frischer Thymian

-> ZUBEREITUNG

Die Schalotten fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren die heiße Geflügelbrühe dazugeben. Wenn der Reis weich ist, die kalte Butter und die zwei EL Olivenöl unterziehen. Würzen und den Parmesankäse einrühren. Vom Spargel nur die unteren Enden schälen. Die Stangen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser zwei bis maximal drei Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und unter das Risotto heben.

TIPP Die bereits heiße Brühe immer nur portionsweise zugeben und ganz vom Reis aufnehmen lassen. Ansonsten bleibt der Kern hart und das Äußere wird matschig.

Alle acht Kaninchenfilets salzen und pfeffern. Vier Filets zuerst in Mehl, dann in Ei wenden und schließlich mit Thymian-Mie de pain (feinkrümelig geriebene, frisches Weißbrot ohne Kruste) panieren. Butter mit dem ganzen Thymianzweig in einer Pfanne erhitzen und alle Kaninchenfilets darin langsam anbraten.

Ammon

Feine Fleisch- und Wurstspezialitäten

WURST von Ammon
Genuß in reinster Form.

- Keine künstlichen Aromen
- Keine künstlichen Farbstoffe
- Keine Frischhalteemittel
- Keine Füllstoffe
- Kein Glutamat
- Kein Gluten
- Kein Milchzucker
- Kein Milcheiweiß
- Kein Phosphat

Wir verwenden nur 3 Zusatzstoffe!

- Ascorbinsäure als Umröthungsmittel (identisch mit Vitamin C)
- Citrat Salz der Zitronensäure
- Nitritpökelsalz

Sonst nichts!

GARANTIERT.

Außerdem werden unsere Tiere nur mit **nicht-gentechnisch-veränderten Futtermitteln** gefüttert!

100 Jahre Qualität seit 1908

Unser komplettes Sortiment, sowie aktuelle Wochenangebote finden Sie im Internet unter: www.metzgerei-ammon.de

Die Fleischer-Fachgeschäft

Würzburger Str. 550 · 90768 Fürth-Burglarnbach · Tel. 0911/ 73 50 35

DAS NÄCHSTE STADTZEITUNG SPEZIAL ERSCHEINT AM 13. MAI MIT DEM THEMA »BIERGARTEN & FREILUFTSAISON«

ENERGIE, DIE NACHWÄCHST

GRÜNES GEMÜSE BRINGT DEN ORGANISMUS IN SCHWUNG



FOTO: PHOTOCASE

IN SALATEN STECKT GESUNDHEIT ZUM ANBEISSEN.

Energie, die günstig ist und zudem nachwächst – wer würde da in Zeiten galoppierender Rohstoffpreise nicht begeistert zugreifen? Tun Sie das ruhig! Im Frühjahr türmen sich auf dem Markt frische Feldfrüchte, die den Körper preiswert mit Brennstoff versorgen. Denn in Broc-

Fitmacher die vor Krankheiten schützen

coli, Salat und Co. stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Neben diesen essenziellen Fitmachern enthält Gemüse Substanzen, die uns auf vielfältige Weise vor Krankheiten bewahren. Diese sogenannten »sekundären Pflanzstoffe« – zu denen beispielsweise Carotinoide und Phytoöstrogene zählen – wirken antioxidativ. Sie beugen Herz-Kreislauf- und Arteriosklerose-

rose-Erkrankungen vor, senken das Cholesterin und hemmen die Blutgerinnung. Aber diese Stoffe leisten noch mehr: »Carotinoide schützen die Netzhaut und die Augenlinse vor freien Radikalen. Es gibt Hinweise, dass Grünkohl, Spinat und Broccoli das Risiko senken, an grauem Star zu erkranken«, sagt die Zirndorfer Ernährungsberaterin Ines Höfling. Auch der Darm freut sich über Grüngemüse. Es kurbelt die Verdauung an und erfüllt darüber hinaus einen weiteren Zweck: »Der Verzehr bestimmter Blattgemüsepflanzen kann dabei helfen, Darmerkrankungen vorzubeugen«, so Ines Höfling. Wer allerdings unter einem Reizdarmsyndrom leidet, sollte am späten Abend lieber die Finger von Rohkost lassen. Sonst herrscht Alarm im Darm. »Leicht verdaulich sind dagegen Broccoli, Kohlrabi, grüner Paprika, Fenchel und Zucchini.« Na dann, grüne Träume... ■

FRISCHEKICK IM KOCHTOPF

KRÄUTER PEPPEN JEDES GERICHT AUF

OB BASILIKUM, SCHNITTLAUCH, KRESSE ODER THYMIAN: KRÄUTER SORGEN FÜR DEN FRISCHEKICK IM KOCHTOPF. DARÜBER HINAUS SIND SIE EIN WAHRER GESUNDBRUNNEN UND HALTEN UNS FIT. WER DIE DEKORATIVEN KÜCHENHILFER NICHT SELBST AUFPÄPELN WILL, FINDET IM GEMÜSE- ODER BIOLADEN EINE DUFTENDE KRÄUTER-VIELFALT VOR.



FOTO: PHOTOCASE

GEBALLTE POWER AUS DER TASSE

GRÜNER TEE BEFLÜGELT KÖRPER UND GEIST



FOTO: PHOTOCASE

IN DIESEN BLÄTTERN STECKT JEDE MENGE STOFF FÜR »TEEORIEN«.

Aufbrühen, Einschenken und Eintauchen in fernöstliche Philosophien: Grüner Tee gilt als belebend für Körper, Geist und Seele. In Japan und China verbindet man mit seinem Genuss eine Art Meditations- und Reinigungsritual. So schwärmte Wang-Yü-Cheng, chinesischer Dichter der Sung-Dynastie, einst: »Der Tee

überflutet die Seele unmittelbar wie eine Stimme. Seine feine Bitterkeit erinnert an den Nachgeschmack eines guten Rats«. Grüntee gilt im asiatischen Raum seit alters her als Heilmittel. Auch hierzulande erfreut sich der Trend-Tee großer Beliebtheit. Er senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und tut Herz, Kreislauf und Leber gut. ■

GREUTHER TEELADEN

Qualität im Fabrikverkauf

Fit ins Frühjahr

Mit den ersten Frühlingsboten heißt es wieder raus in die Natur. Tanken Sie Kraft und Vitalität mit den Teespezialitäten aus dem Greuther Teeladen – Früchtetees, Grünteevarianten und Rotbuschspezialitäten. Immer ein Genuss. Wir freuen uns auf Sie!

Martin Bauer

Fürth, Laubenweg 60, Sportpark Ronhof
 Sie finden uns ebenso in Vestenbergsgreuth und Gremsdorf.
 Jetzt auch mit Bestellshop im Internet: www.greuther-teeladen.de
 Tee-Infoline: 09163 88-555

**Bauernladen
Strauß**

Thalheimer Bauernwurst
Hausgemachtes Gebäck
Kaffee, Kuchen & Torten
Heiße Theke

NEUERÖFFNUNG

Kaiserstr. 45 · 90763 Fürth
Telefon 810 84 37

**Kompetenz
in Sachen Wein**



WEIN-KONTOR

Friedrichstr. / Ecke Alexanderstr.
Fürth · Telefon 74 58 95

DAS GRÜNE GOLD DES SÜDENS

OLIVENÖLE MIT AROMEN LIEGEN IM TREND



FOTO: PHOTOCASE

ITALIEN GILT ALS MUTTERLAND DES OLIVENÖLS. VON DER TOSKANA ÜBER LIGURIEN BIS NACH SIZILIEN FINDEN SICH VIELE TYPISCHE SORTEN. WIE BEIM WEIN IST DIE GESCHMACKLICHE VIelfALT GROSS – ABHÄNGIG VON KLIMA, BODENBESCHAFFENHEIT UND LAGE. IM TREND LIEGEN DERZEIT ÖLE, DIE MIT NATÜRLICHEN AROMEN UND KRÄUTERN VERSETZT SIND. SO GIBT ES DAS »FLÜSSIGE GOLD« ETWA IN DEN GESCHMACKSRICHTUNGEN ZITRONE, BASILIKUM UND KNOBLAUCH-CHILI.

**Metzgerei
Schönleben**
Rennweg 74 · Oberfürberg
☎ 72 17 79

*Bei uns fliegt die Ware nicht vom Band,
wir schaffen noch mit Herz und Hand*



**Schweinfleisch
aus gentechnikfreier
Aufzucht**

Früher wie heute:
Qualität und Frische aus
Meisterhand –
Fleisch der kurzen Wege

Schepis

Supermercato Italiano
Warum mehr bezahlen?

Pasta Divella 500g..... 0,59 €	Divella Tomate 750g..... 0,85 €
Provolone Picante 100g..... 0,89 €	Parmigiano Regg. 100g..... 1,28 €
Lambrusco 1,5 l..... 2,99 €	Grana Padano 100g..... 0,89 €
Merlot, IGT 6 x 0,75 l ... 8,90 €	Pinot Grigio 6 x 0,75 l ... 8,90 €
Parmaschinken 100g..... 1,89 €	Salami Pist. Sicilia 100g..... 1,53 €
Mortadella Golfera 100g..... 0,80 €	Spianata Golfera 100g..... 1,28 €
Prosciutto Rovag. 100g..... 1,28 €	Cafe Bar Roversi 1 kg..... 7,99 €
Grissini Ristorante 50 x 12 g ... 2,99 €	Prosecco 0,75 l..... 2,79 €
ILLY Caffe 250g..... 5,99 €	Fragolino 0,75 l..... 2,99 €
Mittagsmenü ab 2,80 €	Kalte Platten 5 Pers. 1kg..... 12,80 €

Nürnberger Straße 41
Fürth · Telefon + Fax 0911/653 87 55
Mo-Fr 9-19 Uhr · Sa 8.30-16 Uhr

NEUER - ALTER - TREFFPUNKT FÜR FRANKOPHILE

Le bistrot gourmand eröffnet Mitte Mai im Lim

Das Limoges Haus, kurz Lim genannt, hat eine neue Betreiberin für seinen Gastronomiebereich gewonnen. Unter dem Namen Le bistrot gourmand lädt Béatrice Chéné ab 8. Mai ein, die kulinarischen Genüsse Frankreichs zu entdecken. Ob vor oder nach einem Sprachkurs im Lim oder »einfach nur so« – Le bistrot gourmand bietet für jede Tageszeit das passende Angebot: Angefangen von französischen Café-Spezialitäten und kleinen Happen zum Spätfrühstück über eine kleine aber feine Mittagskarte mit wechselnden saisonalen Angeboten hin zu leckeren Petit-Fours für den Nachmittag bis zum abendlichen Gaumenkitzler wird viel Abwechslung geboten. Das Motto »fait maison« garantiert für den echten französischen Geschmack. Auch das Getränkeangebot animiert dazu, ein Stück Frankreich in Fürth zu entdecken. Béatrice Chéné, aus einer französischen Weingegend stammend, legt großen Wert darauf, das Angebot der Speisen durch passende Weine abzurunden. Und was gibt es Schöneres, als die wärmenden Strahlen der Mai-Sonne mit einem Glas erlesenen Pastis in der Gustavstraße zu genießen? Mit individuellen Menüs nach Absprache können sich Gäste den kleinen Frankreichurlaub zuhause gönnen.

Im Laufe des Jahres wird die Gastgeberin eine kulinarische »Tour de France« mit Speisen und harmonisierenden Weinen durch die verschiedenen Regionen Frankreichs veranstalten. So bietet ein Besuch des Le bistrot gourmand immer wieder neue kulinarische Entdeckungen.



THE BEST STEAKS OF ARGENTINA

MIKES EKO STEAKHOUSE

FÜRTH GUSTAVSTR. 16

www.mikes-steakhouse.de

MIKES STEAKS & FISCH VOM GRILL

Bison · Strauß · Krokodil · Känguruh · Eich · Schlange

ABER JETZT ZERSTAMPF ICH'S !

PESTO IST EIN KLASSIKER DER ITALIENISCHEN KÜCHE

Die Hafenstadt Genua hat zwei Berühmtheiten hervorgebracht: Da wäre einmal der Entdecker Christoph

Kolumbus. Und da wäre zum anderen das »Pesto Genovese«, ein weltweit beliebtes Gericht. Neben Basilikum zerdrückt man für die grüne Pasta-Sauce Parmesan- und Pecorino-Käse, Olivenöl, Knoblauch und Pinienkerne. Oder man greift zur Fertigmischung. Das kommt für Pesto-Puristen allerdings nicht in die Tüte. Ihre Kritik: Bei industriell hergestellter Pesto wird oft gepfuscht. So wandern statt Pinienkernen Cashewnüsse und statt Olivenöl Pflanzenöle ins Glas. Andererseits werden heute leckere Fertig-Pestos mit Zutaten aus biologischem Anbau angeboten. Eine dieser Küchen-Kreationen stammt von Star-Koch Jamie Oliver persönlich. ■

*Pesto Genovese -
immer ein Genuss*



FOTO: PHOTOCASE

DIE STARS DER FRÜHJAHRSKÜCHE

RUCOLA UND BÄRLAUCH ZAUBERN WÜRZE INS ESSEN



FOTO: PHOTOCASE

BÄRLAUCH HEISST IM VOLKSMUND AUCH »WALDKNOBLAUCH«.

Rucola und Bärlauch sind die ersten kulinarischen Frühlingsboten. »R'n'B« gelten mittlerweile als die Stars der Kräuterszene und erleben derzeit eine Renaissance. Denn eigentlich sind sie in deutschen Landen schon lange als Küchen- und Heilkräuter bekannt. Die weißen Blütenmeere des Bärlauch kann man im Wald nicht verfehlen. An sonnigen Frühjahrsstagen verströmt diese Pflanze einen würzigen Knoblauch-Geruch. Aber Vorsicht: Es besteht Verwechslungsge-

fahr mit giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Deshalb genau hinschauen und die Blätter zwischen den Fingern zerreiben. Rucola (Rauke) ist wild wachsend eher rar, bei Hobbygärtnern aber sehr beliebt. Das angesagte Duo findet man aber auch im Bioladen oder Supermarkt. Köstlich für Soßen und Dressings eignen sich beispielsweise Wildkräuterbutter oder Pesto aus Bärlauch. Rucola schmeckt sowohl als Salat als auch gedünstet und veredelt Nudel-, Fisch- und Fleisch-Speisen. ■

FRISCH AUF DEN TISCH AUS DER REGION

Wir feiern zehn Jahre Bauernmarkt am Waagplatz



FOTO: AMT FÜR UMWELTPLANUNG

Unter dem Motto »zehn Jahre Fürther Bauernmarkt am Waagplatz« lockt am 9. Mai von 9 bis 13 Uhr ein vielfältiges Programm. Tolle Aktionen warten auf die Besucher, wie zum Beispiel Prominenten-Spargelwettsschalen, Musik vom Dillenberg Gwerch und dem Landfrauenchor, ein Streichelzoo, Kutschfahrten und Infostände rund um die gesunde Ernährung. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie zu unserer Feier. Wir freuen uns auf Sie!

Der Fürth Sekt

Der Sekt für alle Feiern in Fürth.
Das ideale Geschenk aus Fürth für
Freunde und Geschäftspartner.

In der 0,75 Flasche oder als Piccolo 0,2

Erhältlich in vielen Fürther Fachgeschäften

Geschenkwelt
Moststr. 3

Haardörfer Getränkehandel
Zedernstr. 4

Lechner Getränkemarkt
Mohrenstr. 1

Metzgerei Ammon
Würzburger Str. 550

EDEKA Scharrer
Hintere Str. 38

weitere Bezugsquellen
nennt Ihnen:
Getränke Tiefel GmbH
Brelter Steig 10 90768 Fürth
0911 75 690 0

Getränke
TIEFEL
...bekannt zuverlässig



DIE WELT GART GRÜN

EIN KULINARISCHER KURZTRIP



FOTO: TEUTONIKAA

AUCH IN ANDERER LÄNDER TÖPFE KÖCHELN KNACKIGE FARBEN.

Wohin man auch schnuppert: Weltweit herrscht in den Küchen grünes Treiben. Ein kulinarischer Kurztrip gefällig? Starten wir in »Bella Italia«: Dort entblättert man im Frühling mit Vorliebe junge Dinger: die Artischocken. Der Verzehr dieses kiefernzapfenar-

tigen Edelgemüses ist nichts für Zartbesaitete – gilt es doch, der Pflanze das wohlschmeckende Herz herauszuschneiden. Aber auch die äußeren Blätter eignen sich, in Vinaigrette oder Saucen getaucht, als Fingerfood. Vorzüglich munden Artischocken als Vorspeise, gefüllt mit einer Masse aus Knoblauch, Schalot-

... eine kleine

ten und Oliven. *Weltreise in gruen!* Weiter geht die Reise, ins Hochland von Ostafrika. Dort liegt die ursprüngliche Heimat der Okraschote. Das fingerlange, nährstoffreiche Gemüse bereichert mittlerweile auch das Sortiment heimischer Marktstände. Okras schmeicheln dem Gaumen mit einem Geschmackspotpourri aus mild, herb, säuerlich und pikant. Deshalb schmurgelt die Schote am liebsten in würzigen Soßen, scharfem Curry und deftigen Fleischgerichten. Von Afrika aus wechseln wir den Kontinent und schauen den Asiaten in die Töpfe. In denen darf der Pak Kana nicht fehlen, bei uns auch als »chinesischer Broccoli« bekannt. Das Blattkohlgewächs ähnelt geschmacklich dem Broccoli europäischer Abstammung, sieht jedoch anders aus: Pak Kana bildet keinen Kopf. Gegessen werden der Stamm und die Blütenknospen, die man im Wok kurz anbrät und zu Nudeln oder Reis serviert. Zu finden ist die grüne Vitamingranate in gut sortierten Asiahops. Viel Spaß beim Stöbern und Brutzeln! ■

FEUER FREI!

SCHARFMACHER, DIE BEIM KOCHEN KRÄFTIG EINHEIZEN

Liehaber glühender Gaumenfreuden kommen an grünen Chilis nicht vorbei. Denn gerade die frisch geernteten und deshalb noch grünen Schoten »feuern«

am stärksten. Auch die Wasabi-Wurzel gilt als deftiger Brennstoff. Sie wird als grüne Paste zu Sushi oder Sashimi (rohem Fisch) serviert und fördert die Verdauung. ■

Saporissimo
EVENTRESTAURANT & COCKTAILBAR

AFTER BUSINESS CLUB –
jeden Mittwoch.

Ab 17.30 Uhr Fingerfood-Bufferet.
Bis 21:00 Uhr schätzen Early Birds
die speziellen 2for1-Offer aus dem
vielfältigem Getränkeangebot.
Danach gibts besten Soundmix aus
Disco, Classics & House.

Japanisches Kirschblütenfest
Sa/ So 25./ 26. April 2009

Schon zum fünften Mal hält die
Faszination des Fernen Ostens
Einzug in die Grüne Halle -
diesmal sogar für zwei Tage

GRÜNE HALLE | Krautheimerstr. 11
90763 Fürth | www.gruenehalle.de

*La Vie
en Rosé.*



Erleben und genießen.