

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 Rucicola1,28 €/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