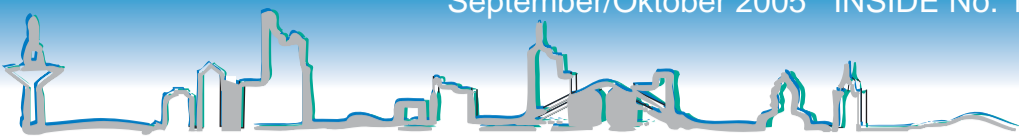


# INSTE



# RÜHMANN'S

Zum Goldenen Löwen

## Wo Tradition...



*Klein und aromatisch müssen die Äpfel sein, wenn der Eppelwoi gut werden soll. Der Duft in den Kelterhöfen ist auch heute noch unverwechselbar.*



//

**HARHEIM** ist vielleicht nicht Frankfurts bekanntester, wohl aber beschaulichster Stadtteil. Das liegt nicht nur an der Lage am Eschbach unweit seiner Mündung in die Nidda und der sprudelnden Quelle, die auch im Winter nicht zufriert. Auch und vor allem liegt es am „**Goldenen Löwen**“, einem der traditionsreichsten Gartenlokale der Region.

Vor etwa 200 Jahren schenkte ein Vorfahre des langjährigen Besitzers Heinrich Schaak hier den ersten Apfelwein aus.

Die Geschichte des Lokals reicht zurück bis zu den Zeiten des Ur- Ur- Ur-großvaters von Heinrich Schaak: Jakob Bockenheimer (1797 bis 1872), der auch noch nebenher als

Schäfer, Gemeindebäcker und Landwirt tätig war.

Als die Familie Schaak 1949 nach dem Krieg einen Neuanfang startete, gab es zunächst einfache lokale Gerichte auf der Speisekar-

te: Handkäse mit Musik oder eine gemischte Wurstplatte, dazu selbst gekelteter Ebbelwei.

Zur Blüte der „Wirtschaftswunderzeit“ Mitte der 50er Jahre, wurde die Karte üppiger: Ripp-

chen mit Kraut, Schnitzel oder Rumpsteak mit Beilagen. Doch die Betonung blieb auf Hausmannskost

Und wie kann man die Qualität der deftigen Küche am besten

kontrollieren? Natürlich durch eigene Hausschlachtung! Bei der Familie Schaak hat der ältere Sohn Manfred das Metzgerhandwerk

weiter auf Seite 2

## zu Hause ist!



Zum Goldenen Löwen  
*Rühmann's*

## Editorial



**W**arum schon wieder eine Zeitung für Ebbelwoi und Gastronomie? werden Sie sich fragen. Gibt es nicht schon genug von diesen Papierzeugnissen mit

Werbung und blablabla, die doch nur als Altpapier enden und die Umwelt verschmutzen?

Nun, zunächst ist INSIDE RÜHMANN'S auf chlorfrei gebleichtem Papier, das zu 80 Prozent aus Altpapier besteht (also schon zu 80 Prozent gelesen wurde!) gedruckt. Und somit vielseitig verwendbar.

Zum Beispiel können sie Ihren Handkäs, Ihr Butterbrot oder die nicht geschafften Reste Ihrer Haspel darin einpacken..., aber wir wollen es nicht zu weit treiben: in erster Linie möchten wir nichts anderes als Sie „inside“ zu informieren und zu unterhalten.

INSIDE bietet dabei die Möglichkeit die Gastronomie im Rhein-Main Gebiet aus interner Sicht zu begreifen. „Insider“ berichten dabei - im wahrsten Sinne des Wortes - aus dem „Inneren“ der jeweiligen Lokalität. Dazu gehört Historie und Tradition aber auch aktuelle „Geschichtchen“ und „Anekdotchen“.

Dazu eine gehörige Portion Lokalkolorit. Und alldieweil wir uns im südlichen Herzen Hessens befinden wird auch die Mundart nicht z'korz komme: „Hesse iss die Heimat von Kuttebrunzer, Kabbelsbabbeler un hessische Messerstecher, Schiffschaukelbremser un babbische Hausdegutsjer.“

Zitat - frei aus der „Sprach- und Lebenshilfe Hessisch: Die habbe en Dubbe, die Hesse!“

„De Hesse anunfürsich iss en nette Kerl, der wo aach schon emal es Herz uff de Zung trage tut. Babbsäck die wo uns net leide könne tun, saache schon emal gern, des mir en Irrtum von de Evolution wäre oder des de Herrgott möglicherweise e Wett verlore habbe könnt. Babbsäck halt, die von tute kaa Ahnung net habbe! Hesse is es Land vom Ebbelwei, vom Handkäs un vom Rippsche mit Kraut, die Heimat von de Eintracht, em Henniger un von de Rühmann's sei goldische Löwe.“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim „Insider-Einblick“ in die Harheimer Gastronomie-Kultur.

Ihr INSIDE... Redaktions Team



## EBBELWOI

### Heißgeliebt und kalt getrunken

Nicht nur der Geschmack des „Apfelweins“ unterscheidet sich in den vielen Keltern erheblich – auch die Schreibweise: so nennen einige ihr Erzeugnis „Äppelwoi“, „Äbbelwei“, andere „Apfelwoi“, „Äbbelwein“ oder im Landkreis Offenbach gar „Äppler“.

Schoppen-Profis trinken und nennen ihr Stöffche „EBBELWEI“ oder „EBBELWOI“ (je nach Mundstellung) und bestellen

bei ihrem Wirt meist: „e Schobbe“, „e Spritzer“ (mit einem Schuß Mineralwasser und nichts anderem!) oder einfach „e Bembel“.



Oder wie der Überzeugungshesse Jürgen Leber in seinem Buch „Die habbe en Dubbe die Hesse!“ schreibt:

„Zum guude

Fuddern gehört nadürlisch aach en Schoppe in de Kopp. Unsern Ebbelwoi der iss weltberühmt. Des Stöffsche, des wo mir da

### Fortsetzung von Seite 1

erlernt und schlachtet nach alter Tradition noch selbst.



Manfred Schaak schlachtet auch für RÜHMANN'S

Die Äpfel für den selbstgekelterte Apfelwein stammen von den natürlichen Streuobstwiesen. Das alles ist im Kern bis heute so geblieben.



Hier wird das süßige naturtrübe Wäldches-Bier gezapft

### Eine neue Ära

Als Anfang diesen Jahres ein neuer Wirt den Goldenen Löwen übernahm, hat sich (außer dem Namen: RÜHMANN'S) nur

wenig geändert. Oliver Rühmann wußte, welche Traditionsadresse er übernommen hatte. Er nur noch einen „draufgesetzt“.

Ein wenig Zeitgeist ließ er einfließen, die „kleingärtnerbunten“ Riminbirnen strahlen nun einheitlich weiß. Unter den ausladenen Trauerweiden wurden zusätzliche Biergarnituren neben den Tischen und Stühlen eingerichtet – der mehrfach preisgekrönte Hof an der Nidda ist schließlich riesengroß.

Nach wie vor stammen Fleisch und Wurst aus eigener Schlachtung und Herstellung von Manfred Schaak. Eingemacht in Dosen gibt es das „Hausgemachte“ auch überm Tresen zum Mitnehmen. Ebenso wird nach wie vor das gute Stöffche der Familie Schaak ausgesetzt.

Für Bierliebhaber zapft Oliver Rühmann, der vorher in der Wäldches-Hausbrauerei aktiv war, obendrein auch noch das „herrlich“ süßige naturtrübe Wäldches-Bier in hell oder dunkel.

Ob Ebbelwei oder Bier, man kann jedenfalls sagen, dass beides so gut schmeckt, dass viele Frankfurter es sich auch „iwwer de Gass“ mitnehmen.

### Tradition

Dass es den Leuten beim RÜHMANN'S so gut schmeckt, liegt



Der „Goldene Löwe“ am Eingang zu RÜHMANN'S

natürlich an der der guten Küchenmannschaft (siehe Seite 8) aber auch, wie schon erwähnt vor allem an den „Rohstoffen“ aus dem eigenen Haus. Wer den Steg am Eschbach überquert hat, kommt in die Hofeinfahrt zum RÜHMANN'S da geht's links zum Hof und ins Lokal und rechts sieht man ein Schild „Eigene Hausschlachtung“. Hier ist das Reich von Manfred Schaak (s. Bild li. oben).

Noch mehr Interna? Na Klar, das Heft heißt schließlich: „INSIDE...“ Also, M. Schaak hat sein Handwerk beim Metzgermeister Arrabin gelernt, der seine Metzgerei im Frankfurter Grüneburgweg 21 betreibt. Jürgen Arrabin ist bekannt als Förderer der Frankfurter Bergius-Schule am Frankfurter Bergius Platz, in der z.B. Kellner, Köche und eben auch die Metzger



schlabbern tun iss aber aach was ganz besonderes. Vom Bembel ins Gerippte und vom Gerippte in de Herbbert.“

Und jetzt noch einige wichtige Regeln zum Umgang mit dem Stöffche:

### Der Bembel

Der dickbauchige Bembel (s. Bild) ist aus Steingut. Er hat einen Salzglasurüberzug. Das blaue Muster auf grauer Grundfarbe ist typisch.

Praktischerweise ordert man



einen Bembel statt einzelner Gläser, da in ihm der Apfelwein auch über längere Zeit schön kühl bleibt..

Das Fassungsvermögen entspricht der Anzahl der Gläser! Man bestellt also z.B. einen „Neuner“, „Zehner“ oder „Zwölfer“.

Letzteren möglichst mit einem „Faulenzer“. Das ist ein Eisengestell, das den Schoppenpetzer beim Einschenken hilfreich unterstützt.

### Das Gerippte

Der Ebbelwoi wird aus dem traditionellen Glas, dem Gerippten (s. Bild), getrunken. Durch das rautenförmige Muster entsteht eine Lichtbrechung, die dem Inhalt diese unvergleichliche Farbe verleiht. (Manche sagen auch, die Rippen verhindern das Durchrutschen des Glases in der Hand!)

Das Standardglas faßt 0,3 l. Zunehmend findet man auch Gläser mit 0,25 l Inhalt.

In vielen Ausflugslokalen werden verstärkt Gläser mit 0,5 l Inhalt angeboten.

Übrigens wurde früher mit dem Wort „Schoppen“ die Maßeinheit eines halben Liter bezeichnet.

### Des Deckelscher

Der Deckel (s. Bild), im Frankfurter Dialekt „des Deckelscher“ deckt das Ebbelwoiglas ab und verhindert die Verunreinigung des Inhalts - durch Insekten, Blättern oder der feuchten Aussprache des Gegenübers!

Durch individuelle Verzierungen des Deckels weiß der Besitzer immer wo sein Geripptes steht. Das kann nach dem Genuß einiger Schoppen durchaus sinnvoll sein!

Nicht nur traditionsgebundene „Schoppepetzer“ pflegen diesen Kult. Der Deckel findet als Souvenir überall seinen Platz.

## Rezepte



von unserem Chefkoch Kurt Borchert

### Pikanter Handkäs

Für den pikant marinierten Handkäs braucht man folgende Zutaten:

Handkäse, 1 mittelgroße Zwiebel  
1 rote Peperoni (oder getrocknete Chilis), etwas frischen Thymian  
etwas frischen Rosmarin, 1 Zehe Knoblauch, Olivenöl, Balsamicoessig (Aceto Balsamico), eventuell ein Glas Weißwein, Salz, Pfeffer, Paprika, edelsüß  
Die Zwiebel wird in feine Würfel geschnitten. Die Kräuter und der Knoblauch werden fein gehackt. Die Peperoni in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen dann zu einer Marinade verrühren und nach Geschmack und gewünschter Schärfe abschmecken. Die Marinade anschließend über den Handkäse geben und am Besten über Nacht ziehen lassen.

### Fränkischer Bierbraten

ca. 250 g Schweinenacken pro Person (Rohgewicht), 1 Karotte, 1 Stange Lauch  
2 Zwiebeln, 1 Kopf Sellerie, 1 l Wäldches, dunkel (Fränkisches Landbier), 1 EL Tomatenmark, 1-2 Päckchen Bratensauce

0,1 l flüssige Sahne, Lorbeer, Wacholder Nelke, Salz, Pfeffer, Etwas Öl  
Als erstes wird das Gemüse in ca. 2 cm Würfel geschnitten. Der Backofen wird auf 170 C vorgeheizt. Das Fleisch wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. In einem Bräter wird dann das Fleisch scharf angebraten und dann zur Seite gelegt. In dem Fett werden zuerst die Zwiebeln, die Karotten und der Sellerie angebraten. Dann wird das Tomatenmark dazugegeben. Das Tomatenmark sollte nicht

weiter auf Seite 4



### Impressum

Zeitung für Freunde der Gastronomie und Lokaltäten im Rhein/Main Gebiet  
Herausgeber:  
jw-verlag, Dienstleistung, Werbung  
Fahrgasse 84 60311 Frankfurt  
Tel. 069 - 49 08 56 95  
Fax 069 - 49 08 56 97  
eMail: jw-verlag@t-online.de  
www.jw-verlag.de

Gestaltung/Layout/Redaktion:  
Studio Dyck, dyckdesign  
email: dyckdesign@mac.com  
Tel. 06105-320 479

Der Abdruck aller in dieser Zeitung wiedergegebenen Abbildungen wie Fotos, Illustrationen, Cartoons etc. erfolgte mit freundlicher Genehmigung.

Druck: Echo Druck und Service GmbH  
Holzhofallee 25-31  
64295 Darmstadt

Nachdruck und Verwendung von Informationen nur mit Genehmigung der Redaktion. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Das Papier dieser Zeitung ist aus 80 Prozent Altpapier hergestellt und chlorfrei gebleicht, also ein Recycling-Produkt.

ihren Beruf erlernen.

Beim Metzgermeister Arrabin bedient die reizende Verkäuferin Birgit Stahl - Birgit wer? - natürlich besser bekannt als Birgit Stahl oder BIRGIT I, Apfelweinkönigin von 1988-1990.



Apfelweinkönigin Birgit I

nächsten „Nuller-Ge-burtstag“ – egal welche Feier, bei RÜHMANN'S sitzen Sie richtig. Neben den 100 Sitzplätzen im Restaurant stehen auch, wenns das Wetter erlaubt, 400 Sitzplätze im Biergarten zur Verfügung.

Feiern kann man gut beim RÜHMANN'S, direkt am Eschbach an urigen Schoppentischen im Baumschatten oder unter dem Partyzelt – alles nach Wunsch des Gastes arrangiert.



**AUSBLICKE**

Großes Weinfest mit namhaften Winzern am 15. und 16. Oktober

Weihnachtsmarkt am Sonntag, 11. Dezember mit Selbstgebasteltem, Kunstgewerbe etc. Jeder kann gegen eine geringe Standgebühr mitmachen! Bitte bei RÜHMANN'S anmelden und gewünschte Standgröße angeben. Bitte sichern Sie sich schnell Ihren Platz, da die Nachfrage erfahrungsgemäß gewaltig ist.



Drehorgelmann Peter Pähler

veranstaltungen nicht fehlen! Wie z.B. Peter Pähler an der Drehorgel (s. Bild), den man auch für seine eigene Veranstaltung buchen kann. Planen Sie eine Hochzeit oder den



Veranstaltungszelt in RÜHMANN'S Gartenlokal

**Von Mainhatten nach „Big Äppel“**

Mit dem Fahrrad an der Nidda entlang

von fundyck

Eine Tour mit dem Rad entlang der Nidda sollte es werden. Lange nicht mehr an diesem Ufer geradelt. Ich hab' mich vor einem Massenauftrieb gefürchtet, war aber positiv überrascht als wir zu viert in Richtung

Nidda-Quelle aufbrachen. Ab und zu kam uns eine Radgruppe entgegen. Ansonsten konnten wir an diesem Juli-Samstag das herrliche Sommerwetter genießen - nach dieser Achterbahnwetterlage mit Tropengraden und Gefriertemperaturen - eine reine Wohltat.

Unsere Freunde hatten die FAZ Beilage „Apfelweingärten in Frankfurt“ dabei. Mindestens drei Lokaltitäten wollten wir testen, hatten uns die Orte auf der Karte angemerkt. Die Räder schnurrten die Nidda entlang unter den niedrigen Brücken hindurch, Mainhatten lag hinter uns.



Vor und neben uns herrliche Landschaft – peng – schon wars soweit! Die erste Station zum Verweilen hatten wir verpaßt! Angehalten, auf der Karte nochmal genau studiert wo wir waren – schwierig, denn am Niddaufer gibts keine Hinweisschilder. Okay, ein Zurück gibts nicht, nächste Möglichkeit „Klaa Paris“ Hedderheim links raus, die zweite Empfehlung der FAZ - Garten geöffnet ab 17h, jetzt ist es 14h. Stückchen weiter der „Momburger“ - Samstag Ruhetag - Sch...!

Also wieder ans Niddaufer. Hier ist Welt wieder in Ordnung. Vorbei am Freibad, rechts ein paar Hochhäuser am Frankfurter Berg, links der Taunus. Jetzt sieht man plötzlich neue Hinweismarkierungen der „Regionalparkroute“, die FRAPORT muß ja was tun, um Naturfreunde bei Laune zu halten.

Auf einmal wirds dramatisch - riesige Bäume am Ufer, geknickt wie Streichhölzer, zersplittert als wäre hier die Druckwelle einer Bombe entlanggefegt. So geht das jetzt Richtung Harheim weiter - Baumruinen - unwirklich in dieser flirrenden Sommerhitze.

Die Natur zeigt uns wieder mal, wozu sie fähig ist. In der Woche zuvor hat hier ein Orkan gewütet. Ich hatte es im Radio gehört, aber nicht an diese Ausmaße gedacht!

Hoffentlich ist das Gartenlokal beim RÜHMANN'S, unser nächstes Ziel, nicht betroffen denke

**Wo liegt eigentlich Harheim???**



**HARHEIM, am nordöstlichen Stadtrand Frankfurts gelegen, ist sehr einfach mit dem Fahrrad, Auto oder Bus und Bahn zu erreichen.**

Die ca. 4.000 Einwohner Harheims wohnen in einem Stadtteil, der sich bis heute seinen dörflichen Charakter erhalten hat und im Jahr 1972 nach Frankfurt eingemeindet wurde.

Wie geschaffen also für urige und gepflegte

Gastronomie. Die mehrfach zum „Schönsten Sommergarten der Stadt“ gewählte Ebbelwei- und Bierotopydille RÜHMANN'S „Zum Goldenen Löwen“, läßt sich auch wunderbar entlang der Nidda per Pedale erradeln.

Wenn man dann an einem lauen, lauschigen Sommerabend seinen Schoppen petzt oder roppt,

**Harheim und sein Ebbelwoi des is e schee Gespann, ich schenk mer noch en Schoppe ei un trink', solange ich kann**

blickt man voller Neid auf die Harheimer, die in Ruhe weiterpetze, roppe während man sein Rad schon für die Heimfahrt rüsten muß. //

ich - da umfängt uns schon wieder heile Welt - eine Pferdekeppel auf der rechten Seite, ein Esel trottet am Zaun entlang - auf der nächsten Weide schottische Hochlandrinder und allerlei Kleingetier. Das besänftigt das Gemüt.

Und nun wirds richtig lauschig. Die Nidda macht einen Rechtsbogen - ein Kanupaddler fährt vorbei. Nichts mehr zu spüren von Mainhatten. Wir nähern uns mit großem Durst und Hunger Harheim und der Mündung des Eschbachs. Dann gehts links rein über den Bach in den Hofeingang „Zum Goldenen Löwen“ RÜH-

MANN'S - aus der Tür mit der Aufschrift „Hauschlachtung“ in dem Gebäude rechterhand schaut Manfred Schaak mit seiner Metzgerschürze. Wir begeben uns zu den Schoppenbänken, suchen uns vier freie Plätzchen und bestellen erstmal einen Bembel und zwei Halbe naturtrübes Wäldchesbier - einer hell, der andere dunkel.

Mein Gott - das zischt! Jawohl, so haben wir uns das vorgestellt. Aber es ist noch besser. Jeder probiert jetzt mal vom anderen. Als alte „Schoppepetzer“ verleihen mein Freund Geoff und ich dem Ebbelwoi die Note Eins - Der

weiter auf Seite 4

**Im Frankfurter Restaurantführer Journal schaffte RÜHMANN'S „Zum Goldenen Löwen“ auf Anhieb den Rang 9 unter den Gutbürgerlichen.**

**Artikel aus dem „JOURNAL“ FRANKFURT GEHT AUS! 2006**

Rühmann's Zum Goldenen Löwen Harheim, Reginastraße 6,



Louis in seinem Element

Tel. 06101 42982, www.ruehmans.com, S6 Berkersheim Bf.

**Ran an die Bouletten!**

Rühmann's heißt das Harheimer Traditionsgasthaus Zum Goldenen Löwen nun, aha! Was will Inhaber Oliver Rühmann seinen Gästen mit dem neuen, neudeutschen Namen seines Gasthauses wohl sagen? Denn wir stehen vor einem gutbürgerlichen Haus, mit weitläufigem, begrüntem Terrain (Bierbänke und Sonnenschirme zuhauf) und

sind ob der holzdominierten gut (spieß)bürgerlichen Gaststube ersteinmal überrascht. Aber die ersten Blicke auf die Teller der zahlreichen Nachbarn macht neugierig: riesige gegrillte Schweinestelzen, üppig bestückte Schnitzelteller, appetitliche Steaks mit ordentlich Beilage – hier wird auf jeden Fall mächtig und deftig aufgetragen. Na, denn Prost! Und zwar mit einem naturtrüben selbst gebrauten Wäldchesbier (0,3 l zu 2,20 EUR), das mit einer wunderbar kompakten Blume im Glas steht – auch noch nach fünf Minuten! Dazu passt die leichte Frankfurter Grie Soß', mit noch bissfesten Kräutern ganz nach meinem Geschmack und einer leicht mehligem, köstlichen Ofenkartoffel (3,70 EUR). Wir kloppen die



Eingedeckt wird nach Wunsch des Gastes

Schoppen, die Stimmung wird immer besser – nicht zuletzt wegen des gigantischen Haspels (5,90 EUR), der mit schmackhaftem Sauerkraut und krossen Bratkartoffeln aus der Pfanne aufgetragen wird. Der Mann an meiner Seite ist begeistert, ich hingegen entgeistert ob der Menge Fleisch und Beilagen, die sich da auf dem Teller türmen. Mein Schnitzel Wiener Art (8,20 EUR) ist von zarter Konsistenz, hat nach allen Regeln der bodenständigen Küche in der Pfanne geschmurgelt und ist deswegen knusprig braun. Dazu gibt's einen knackigen Beilagensalat und ebenfalls eine Portion der leckeren Bratkartoffeln. Während des Abend-Mahls bleibt noch einmal Zeit, den Blick durch den Gast-Raum schweifen zu lassen: Mit Blumenarrangements sowie Accessoires aus Omas Küche und

Wohnstube versucht man, heimelige Atmosphäre zu schaffen, den Gästen – gutes Mittelalter und Jungens vom ortsansässigen Fußballclub – scheint es zu gefallen. Wir nehmen zum guten Schluss kein Dessert, sondern einen Ratzeputz (2,30 EUR), der uns ratzfatz den Rachen und den Magen

putzt. Ach so, Mittagstisch gibt's auch. Für sagenhafte 4,90 EUR gibt's mal Ochsenbrust mit Salzkartoffeln und Meerrettichsauce, mal gebratenen Kabeljau mit Kartoffelsalat.

Franca Hartenfellez

**Gutbürgerlich (Rang 9) //**



eigenen Rezept zum Nachkochen vor. Darüber hinaus sehen Sie in diesem Buch auf 120 Seiten einzigartige Bilder, eine „Entdeckungsreise von Frankfurt nach Sachsenhausen und noch viel weiter...“ Dieser Band kostet 12,45 EUR

1 Ein Buch mit vielen historischen Fotos beschreibt die Geschichte eines repräsentativen Bauwerkes aus der Zeit der zwanziger Jahre bis heute. Und nun steht dieses einmalige Frankfurter Gebäude leer. Der Markt nennt sich jetzt „Firma“. Noch können Sie dieses Buch von Walter Bachmann Magistratsdirektor a. D. Format 210 x 230 mm. Zum „Auszugs – Preis“ von 9,50 EUR inkl. MwSt. erwerben

2 Im neuesten leinengebundenen Band „Frankfurt und Umgebung“ ISBN 3-934354-03-3 sind 19 ausgesuchte Restaurants präsentiert. Jedes Lokal stellt sich auch mit einem

Diesen Coupon an JW-Verlag, Fahrgasse 84, 60311 Frankfurt oder Anruf 069-49 085 695 Fax: 49085697 e-mail: jw-verlag@t-online.de Wir bitten um Lieferung von: .....Großmarkthalle ISBN 3 - 934354 - 02 - 5 .....FFm u. Umgebung ISBN 3-934354-03-3

Ort/Datum \_\_\_\_\_  
 Unterschrift \_\_\_\_\_  
 Adresse / Kunde/ Ansprechpartner: \_\_\_\_\_  
 Versand – und Lieferkostenpauschale 2,50 EUR

Fortsetzung von Seite 3  
Weg von „MAINHATTEN“ zu „BIG ÄPPEL“ ist gefunden.  
Das Bier ist auch ganz hervorragend. Wir bleiben aber erstmal beim Ebbelwoi, der uns in der Nachmittagsstunde wunderbare Kühle verschafft. Das Essen ist ausgezeichnet (dem Artikel auf Seite 3 „FRANKFURT GEHT AUS!“ ist hier nichts hinzuzufügen). Wir genießen noch einige

Schoppenlängen die ländliche Atmosphäre. Es fällt uns schwer diesen Ort zu verlassen aber wir haben noch eine gute Strecke mit dem Rad vor uns. Eins wissen wir jedenfalls – wir kommen wieder RÜHMANN'S ist schon was ganz Spezielles. Das können wir mit Fug und Recht behaupten, denn wir kennen fast alle Lokalitäten dieser Art in Frankfurt und Umgebung. //

# STÖFFCHEFEST AM RÖMER

Am 17. September ist es wieder so weit: Die Vereinigung der Apfelweinwirte feiert auf dem Römerberg das „Stöffchefest“ zum Tag des Frankfurter Apfelweins. Mit allen namhaften Keltereien der Vereinigung der Apfelweinwirte, gegründet im Jahre 1919.

*Das mir des stöffche liewe,  
des hat schon seinen Grund,  
des mescht uns net nur lustlich,  
des hält uns aach gesund.*



Hier ein Auszug des Programmverlaufs:

**Ab 12:00 Uhr**  
Zum Aufwärmen: Frankfurter Mundart und Gesang mit Reiner Weisbecker  
Der Praunheimer Männerchor mit seinen „Happy Singers“  
Comedy vom Feinsten: Das „Ehepaar Schwertfeger“

**ca. 13.15 Uhr** - Begrüßung durch einen prominenten Vertreter der Stadt Frankfurt

**ca. 13.30 Uhr** - Einzigartig und bezaubernd: Erna Roth, eine neue Stimme, die begeistert. Begleitet am Piano von ihrem Produzenten Stefan Weiler.

*Ach hört mer uff, verliebt zu  
sei, meist is des nur a  
Äppelweil, des is des wahre  
Päärche.*



2005 erstmals dabei auch RÜHMANN'S mit seinem Schaak-Schoppen. Und auch dieses Jahr gibt es wieder ein Programm, das es in sich hat, mehr dazu im Internet und dem offiziellen Programmheft.

Durch das Programm führt Torsten Dornberger von der Apfelweinwirtschaft „Schöne Müllerin“.

An Getränke- und Essensständen renommierter Mitglieder der ältesten Vereinigung der Apfelweinwirte können Sie sich kulinarisch verwöhnen lassen. Frankfurter Apfelweinwirte und Keltereien laden Sie hierzu herzlich ein!

Neu dabei ist dieses Jahr der Stand von RÜHMANN'S, der außer seinem guten „Schaak-Äpfelwein“ auch seine deftigen Leckereien serviert, wie zum Beispiel: Handkäs' mit Musik marinierten Handkäs' Brat- und Kartoffelbratwurst mit oder ohne Kraut, Haspel mit Kraut, und als Spezialität die köstliche Ofenkartoffel mit grie'Soß, Schmand oder Shrimps

*Der Dorscht is groß  
die Kehl is trocken  
des Stöffche fließt  
mer bleibe hocke!*



*Torsten Dornberger von  
der „Schönen Müllerin“  
führt durchs Programm*

*Als Fraa da muß ich ehrlich saaa-  
traage, den „Alte“ du ich gut ver-  
süsse, den du am liebste ich  
genieße. Un gibt's den net, bin  
sieß gespritzt, dann wird mein „Alte“*



*Willste Dich gesund  
erhalte, trink nen  
Ebbelwoi, en kalte, tut ders  
in de Glieder reiße, trink nen  
Ebbelwoi, en heiße. Ebbel-  
woi in alle Lage. Schafft der  
stets en gude Mage.*



*„Ich muß jestehn, ick hab'  
erst neulich am Main den  
Ebbelwoi entdeckt. Uch ich  
bekomme nu ganz offen, det er  
bekommt und dufte  
schmeckt.“*

# Die schönste Art, den Durst zu löschen...

Dreifach-Service unter einem Dach



Seit 1994 ist die K & K Getränke GmbH in der Hanauer Voltastraße angesiedelt.

Auf dem großzügigen, 12000 qm Areal steht eine Halle für Vollgultlagerung, von 4400 qm, ein überdachter Leergutsortierplatz sowie der Verwaltungstrakt mit einer Grundfläche von 800 qm, davon 500 qm Getränkeshop – ein



Vorzeigebauwerk mit der großen Auswahl, die K & K seinen Kunden zu bieten hat.

Drei Absatz-Schwerpunkte bestimmen das Handeln von K & K:

1. Der Großhandel auf Basis eines Vollsortiments.
2. Der Einzelhandel mit Getränken über die K & K Getränkefach-Märkte.
3. Die Belieferung der Gastronomie.

Mit einer Produktpalette von über 2000 Artikeln verfügt die K & K Getränke GmbH über ein Sortiment, das keine Wünsche offen lässt.

Neben den bekannten Marken aus der Region, sind alle deutschen Premium Brauereien in unserem Sortiment vertreten, ergänzt durch bayerische Biere in Fass und Flasche.

Ob Trend- oder Szenegeränke, regionale wie überregionale Mineralwässer oder klassische Erfrischungsgetränke, unser Sortiment bildet die einzigartige Vielfalt der in Deutschland etablierten Getränklandschaft in ausgewogener Art und Weise ab.

Eine reichhaltige Auswahl an Spirituosen und ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment an Sekt und Champagner ergänzen das Angebot.

Für Weinliebhaber führt K & K neben deutschen Spitzenerzeug-



Seit 1994 ist das Unternehmen in der Hanauer Voltastraße angesiedelt. Mit über 50 Getränkefachmärkten ist K & K im Rhein-Main-Gebiet immer in Ihrer Nähe. In- und ausländische Weine, Sekt, Champagner und Spirituosen, Präsente für jede Gelegenheit. Selbstverständlich werden Sie bei K & K persönlich beraten.

nissen eine eindrucksvolle Palette an spanischen, französischen und italienischen Weinen sowie einige hervorragende Tropfen aus der Neuen Welt.

Die Sortimentskompetenz ist die Basis einer funktionierenden Partnerschaft mit den regionalen Betrieben des Getränkefachgroßhandels. Über hundert Betriebe werden per Abholung oder auf speziellen Wunsch, per Anlieferung von K & K bedient.

Über die Getränkemarkte unter dem Logo „K & K Getränkereich“ wendet sich K & K direkt an den Endverbraucher. Die Märkte zeichnen sich durch ein individuelles wie auch preiswürdiges und stark regional ausgerichtetes Sortiment aus. Die Kunden werden bei der Auswahl ihrer Getränke durch die Marktleiter kompetent beraten.

Durch die enge und fachkundige Betreuung des Außendienstes, in Verbindung mit einem zuverlässigen Lieferservice entwickelt sich K & K zunehmend zu einem wichtigen Partner für die Gastronomie und Hotellerie aber auch für Betriebe und Verwaltungen im gesamten Rhein-Main-Gebiet. Zwischenzeitlich werden weit über tausend Kunden dieser Kategorie bedient.

Die firmeneigene Verteiler-Logistik sorgt mit über 20 LKW für eine schnelle und zuverlässige Belieferung. Das wäre nicht möglich, ohne das professionelle



Engagement der Mitarbeiter. K & K versteht sich als modernes Dienstleistungsunternehmen und ist vor diesem Hintergrund permanent darum bemüht, sein Leistungsangebot zu verbessern, getreu dem Grundsatz:

**Nur der zufriedene Kunde ist ein guter Kunde!**

**K & K Getränke GmbH**  
Voltastrasse 11  
63457 Hanau  
Tel. 0 61 81 - 95 35-0  
Fax 0 61 81 - 95 35-95  
www.kkgetraenke.de  
info@kkgetraenke.de

**WIRTSCHAUS Am Markt**  
Am Hinterausgang der Kleinmarkthalle, nahe Liebfrauenberg  
Große Terrasse, gemütliche Atmosphäre · Gepflegtes Bitburger Pils vom Fass · Gute Weine verschiedener Anbaugelände · Schmackhaftes Essen aus der Pfanne und vom Grill · Täglich wechselnde Stammessen · Günstige Preise  
Wir freuen uns auf Sie · Mo. bis Sa. geöffnet von 11 bis 23 Uhr, So. Ruhetag  
**NEU WIRTSCHAUS AM MARKT NEU**  
Der neue Treffpunkt im Herzen Frankfurts

**Wäldches Bräu**  
Naturbelassene hefe-trübe Bierspezialitäten. Treu nach unserem Motto -NATUR PUR-  
Wäldches Bräu GmbH  
Rottfeder-Ring 16  
60327 Frankfurt / Westhafen  
Fon: 069-520522  
Fax: 069-517249  
www.waeldches.de  
Probieren Sie auch mal unser prämiertes  
**Wäldches Kirsch Bier**  
SILBER 2004

**Binding Eck**  
bei Pia + Lothar  
der Treff netter Leute  
Ffm. 90 - Leipziger Str. 83  
☎ 069 - 772517  
Nur vom Feinsten

AGENTUR · GROSSHANDEL  
**ECKART Fleischwaren**  
Thomas Eckart  
Tanusstraße 87  
61440 Oberursel  
Telefon (0 61 71) 7 40 21  
Telefax (0 61 71) 7 85 28  
e-mail: eckart-fleischwaren-oberursel@t-online.de

**Coca-Cola**  
GETRÄNKEINDUSTRIE  
MAIN-TAUNUS  
Sindlinger Weg 1 65835 Liederbach  
e-mail: info@gmt-rmsg.de  
Fränkischer Bierbraten - Fortsetzung von Seite 2  
erkennen, da sonst die Sauce bitter schmecken würde. Mit einem Drittel des Bieres das ganze ablöschen und die Gewürze, den Lauch und ca. 1l Wasser dazugeben. Nach dem der Fond gekocht hat, wird das Fleisch wieder in den Bräter gelegt. Das Ganze wird nun in den Backofen geschoben und bei ca. 170 C ca. zwei Stunden fertig gebraten. Zwischen- durch das Fleisch mehrmals mit dem restlichen Bier begießen.  
Nachdem das Fleisch fertig ist, wird es aus dem Fond genommen. Den Fond passieren Sie durch ein feines Sieb. Nach Geschmack und gewünschter Konsistenz den Fond mit der Bratensauce anlocken. Zum Schluss noch die Sahne einen Schluck des Bieres dazugeben.  
Zu dem Bierbraten passen Kartoffelknödel, Sauerkraut oder Rotkraut.

## // Interview

mit Herrn Preis von K & K



H. Preis, Vertriebsleiter, K & K

**INSIDE:** Herr Preis, 1,90 für ein Glas Ebbelwei, 6 Euro und mehr für eine Flasche Wasser, sind die hohen Getränkepreise in der Gastronomie noch zu rechtfertigen?

**K & K:** Nun das liegt zunächst einmal nicht an uns Getränke-lieferanten.

Der Gastronom setzt den Verkaufspreis normalerweise mit 300 Prozent an. Nehmen wir zum Beispiel ein Glas Apfelschorle. Wenn der Wirt dafür 2,20 Euro verlangt, hat er schätzungsweise bei uns etwa 66 Cent bezahlt - für Apfelsaft und Mineralwasser. Dazu rechnet er 66 Cent Personalkosten und 79 Cent laufende Kosten wie Pacht, Einrichtung, Reinigungskosten, Reparaturen, Umsatzsteuer - da bleiben ihm noch 9 Cent Reingewinn.

**INSIDE:** Das ist nachvollziehbar, aber müssen Preise - wie wir sie erlebt haben - von 9,30 Euro für eine Flasche Mineralwasser sein?

**K & K:** Hier kann ich nur raten auf Lokale mit eher gemäßigten Preisen auszuwei-

chen. Denn es gibt in Frankfurt genügend Gastronomen, die lieber auf einen vollen Laden mit günstigen Preisen setzen als einen teuren Laden ohne Gäste.

**INSIDE:** Kommen wir zum Bier als Softalkoholgetränk. Können Sie uns etwas über geänderte Trinkgewohnheiten erzählen?

**K & K:** Mir liegt eine Marktstudie vom Institut TNS Emnid vor. Darin heißt es z.B.: Pro Tag gibt es im Außer-Haus-Markt rund 33 Mio. Getränkeanlässe, bei denen mindestens ein Getränk verzehrt wird. Bier ist bei jedem vierten Anlass dabei.

**INSIDE:** Können Sie uns Beispiele nennen?

**K & K:** Bier wird überproportional häufig ausschließlich als Getränk und nicht in Verbindung mit einem Essen konsumiert. Bei den Zwischenmahlzeiten spielt es kaum eine Rolle. Diese Mahlzeiten sind eindeutig die Domäne der Heissgetränke und in etwas geringerem Maße der Softdrinks. Am häufigsten getrunken wird Bier als Beigetränk zu traditionellen Gerichten.

**INSIDE:** Welche Rolle spielt die Geselligkeit beim Bierkonsum?

**K & K:** Fast 70% aller Anlässe, bei denen Bier getrunken wird, entfallen auf Kneipen u. Restaurants. Gesellschaftliche Werte wie Gemütlichkeit und Geselligkeit sind hier Faktoren, die einen hohen Einfluss auf den Bierkonsum ausüben. Bei anderen Outlet-Typen ist der Bierkonsum, gemessen an der Bedeutung dieser Outlets für den gesamten Getränkemarkt, deutlich unterrepräsentiert. Einzige positive Ausnahme hierbei ist das Segment der

Discotheken.

**INSIDE:** Wie verteilt sich das Konsumverhalten bei den unterschiedlichen Biersorten?

**K & K:** Häufig wird Bier - allen voran die Sorte Pils- von männlichen Konsumenten und in der Altersgruppe der über 50jährigen getrunken. Frauen und jüngere Konsumenten bevorzugen Softdrinks wie z.B. Cola oder Limonade. Von der Erfolgssorte Weizenbier aber auch Bier-Mixgetränken werden hingegen auch die Zielgruppen der Frauen und jüngere Konsumenten vermehrt angesprochen. Nach meinen Erfahrungen tendiert der Trend aber auch bei den Jüngeren wieder in Richtung reines Bier, wie Pils und Export!

**INSIDE:** Gibt es saisonale Unterschiede beim Bierkonsum?

**K & K:** Ja, von Okt. bis März wird rund 13% weniger konsumiert als in den Sommermonaten April bis Sept. Unterschiede bestehen auch bei den Biersorten. So ist gerade Weizen ein typisches Sommerbier.

**INSIDE:** Und wie sieht Ihre Produktpalette aus?

**K & K:** Wir verfügen über eine Produktpalette von über 2000 Artikeln. Neben den bekannten Marken aus der Region, sind alle deutschen Premium Brauereien in unserem Sortiment vertreten, auch bayerische Biere in Fass und Flasche. Ob Trend- oder Szenegetränke, ob regionale wie überregionale Mineralwässer oder klassische Erfrischungsgetränke, unser Sortiment verfügt über die Vielfalt der in Deutschland etablierten Getränklandschaft.

**INSIDE:** Herr Preis, wir danken für das Gespräch. //

## Für Leib und Seele

### NEU IN FRANKFURT

Es tut sich was in der Frankfurter Innestadt! Wer nicht nur die Seele baumeln lassen, sondern sich auch ordentlich einverleiben möchte, braucht nicht weit zu fahren!

Am Parkhaus Hauptwache etabliert sich seit September eine Szene aus Jung und Alt in einem Bierlokal nach alter deutscher Tradition. Das „LEIB & SEELE“ bietet einen Biergarten mit 200 Plätzen und ist auch innen mit 120 Plätzen sehr geräumig. Hier kann

man in Ruhe die 7 Sorten Bier vom Faß aus dem Hause Binding durchprobieren.

Für die richtige Grundlage sorgt die reichliche Auswahl aus der traditionellen „Deutschen Küche“.

Also denn, sehen wir uns auf ein Bier oder mehr - bei gutem Essen im „LEIB & SEELE“ am Kornmarkt mitten in der City! //

LEIB & SEELE, Kornmarkt 11  
60311 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-281529

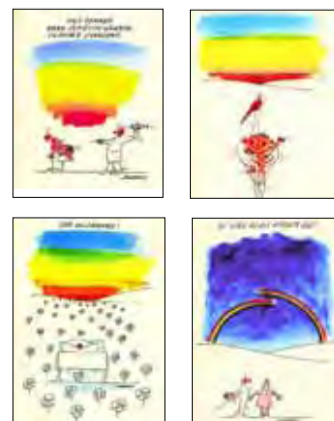


## Mit flottem Strich und frechen Sprüchen

AMOEBIUS ist einer der international bekanntesten Zeichner für die UNICEF. Einigen Lesern ist der Mann mit dem lockeren Strich und den frechen Sprüchen bestimmt bekannt als der Ankündiger von RÜHMANN'S Stammmessen.

Wenn Sie für Ihre interne und externe Kommunikation einen originellen Blickfang brauchen - AMOEBIUS zeichnet auch für Sie, nach Ihren Wünschen.

Kontakt über den JW-Verlag. Siehe Impressum S.2



## GROSSEREIGNIS

### IN BOCKENHEIM



Lothar und Pia Purowski (geb. Rödling)

**434-1435** Bau der Bockenheimer Warte (Teil der Frankfurter Landwehr) und noch heute Wahrzeichen des Stadtteils

**1438** Bockenheim genießt Bürgerrecht in Frankfurt (das Recht, in Notzeiten hinter die schützenden Stadtmauern zu flüchten)

**1819** Kurfürst Wilhelm I. v. Hessen-Kassel erhebt Bockenheim zur Stadt

**1822** Kurfürst Wilhelm II. v. Hessen-Kassel verleiht Bockenheim das Stadtprivileg mit Gewerbefreiheit und das Stadtsiegel mit dem Bienenkorb

**1895** Eingemeindungsvertrag mit Frankfurt. 562 Hektar, 20.000 Einwohner

**1909** Errichtung der Festhalle Frankfurt (Messegelände)

**1985** Lothar Purowski übernimmt das „Binding Eck“ in der Leipziger Straße

**1987** zwischen „Binding-Eck“ Wirt Lothar u. der Gastwirtstochter Pia Rödling hat's gefunkt.

**1989** ständige Verbindung von Lothar dem Bockenheimer Bub aus Bayern u. Bockenheim-Pia

**2005** am Samstag, 03. September heiraten Lothar Purowski und Pia, geb. Rödling

## Treffpunkt im Herzen Frankfurts



Die Inhaber Rolf Hasenfratz & Jürgen Sending vor ihrem neu eröffneten Lokal

Am Hinterausgang der Kleinmarkthalle, nahe dem Liebfrauenberg haben Rolf Hasenfratz und Jürgen Sending das gemütliche „Wirtshaus am Markt“ eröffnet. Hier kann man sich bei einem gepflegten Bitbur-

ger Pils vom Fass oder einem guten Wein das Essen aus der Pfanne oder vom Grill schmecken lassen und auf der großen Terasse die Leute vorbeiflanieren sehen. Denn man sitzt hier im Herzen Frankfurts.

## Für Ihre Gesundheit 2:1 für Sie!

Die ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Mineralstoffen durch die Ernährung wird in den

gehalt aufweisen, ist umstritten. Fakt ist, dass durch zunehmenden Stress und negative Umweltfaktoren der Mineralstoffbedarf erhöht



letzten Jahren verstärkt in Frage gestellt. Ob Getreide, Obst und Gemüse gegenüber früher tatsächlich einen geringeren Mineralstoff-

sein kann. Sportlich Aktive unterliegen zudem einem besonderen Unterversorgungsrisiko, da sie durch den Schweiß und im Leistungssport zusätzlich Elektrolyte verlieren. Eine einseitige Ernährungsweise oder die Monosubstitution eines Mineralstoffs kann zudem leicht zu Mineralstoffdysbalancen führen. Vor allem die Bedarfsdeckung der beiden Mineralstoffe Calcium und Magnesium ist oft prekär. Denn zum einen werden Calcium und Magnesium in vielen Bevölkerungsgruppen nicht in den empfohlenen Mengen aufgenommen. Beide Zufuhrempfehlungen wurden zudem in den letzten Jahren erhöht. Und

## Fuddern un Petze

Wenns  
guud flutsche  
tut, tuts de  
Lebber guud!



**D**ademit wär eigentlich alles gesaacht. Beim fuddern iss de Hesse Geniesser, was die eigeplackte Eigeplackte net immer so verstehe könne – dafefür sins halt aach Eigeplackte. E paar von dene allerbesde Spezialitäté, die wo es gebbe tut in Hesse wolle mir Ihne hier emal vorstelle.

**De Ebbelwoi wird aach schonemal gern mit Kliggerwasser gemischt un des heisst dann Gespritzde oder Spritzer. Schmeckt aach guud!**

Zum guude Fuddern gehört nadürlich aach en Schoppe in de Kopp. Unsern Ebbelwoi der iss weltberühmt.. (s. Artikel „EBBELWOI auf S. 2 d.R.) De Ebbelwoi, oder aach es Stöffsche, wie mir es

liebevoll nenne, gibbts im Bembel. Es tut klaane Bembel gebbe (Bembelscher) un große. Man muß immer dazusaache, wieviel da enei soll, also zum Beispiel en 9er Bembel oder en 12er. Des heißt dann, des da soviele Ebbelwoi drin

**De Handkäs is dene Hesse ihr Geheimwaffe. Der schmeckt lecker un wenns aanem danach alsomal e Bummbesje raushaut, danngehört des ebbe dazu.**

iss, wie in 9 oder 12 Gerippte basse.

**Dazu Handkäs mit Musik**

En Fischkopp hat emal gesaacht: „Wenn mer des Zeug bei uns in em Laade verkaafe tät, da kām das Gesundheitsamt un tät als erstes emal den Laade dischtmake.“ Sowas kann halt nur e Fischkopp saache. (wie Handkäs gemacht wird, verrät Chefkoch Kurt Borchert auf S. 2 d. R.)

**RIPPSCHE MIT KRAUT**

Annern Leut mache aus em Rippsche die Eva, die Hesse ver-

feinern des ganze, mache e bisje Kraut dabei uns schon hadde se aans von ihre Lieblingsesse. Des geht ganz aafach: mer nehme des Kraut aus de Bix, e paar aagebruzelte Zwibbelscher druffgehaa. Die Rippscher obbedruff un des ganze im Dibbe vor sich hin köschele lasse. Dadezu gehört natürlich en guude Schoppe.

**SCHNIBBELSCHE FLAASCHWORSCHT**

„Wenn des rauskommt, was da alles eneikomm, dann komme mir wo enei, wo mir ganz lang net mehr rauskomme.“ Des soll emal en Metzgerlehrbub zu seinem Meister gesaacht hadde. Was genau da enei kommt, des verrate mir natürlich net! Hauptsach es schmeckt.

**So werds gemacht:** Am besde fix un ferdisch beim Metzger kaufe.

Aus dem Buch "Asterix Sprach- und Lebenshilfe, Band 1: Hessisch", erschienen bei Ehapa Comic Collection, ISBN 3-7704-2299-6



zum anderen gibt es nur wenige calcium- und magnesiumreiche Lebensmittelgruppen. Calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer können einen wesentlichen Beitrag zur Bedarfsdeckung dieser beiden lebenswichtigen Mineralstoffe leisten. Sehr gut geeignete Mineralwässer sollten dabei neben einem hohen Calcium- und Magnesiumgehalt auch noch das richtige Verhältnis der beiden Mineralstoffe zueinander aufweisen: das Verhältnis von zwei Teilen Calcium zu einem Teil Magnesium, oder kürzer: "2:1", wie das Rosbacher Mineralwasser. Rosbacher Mineralwasser mit dem empfehlenswerten Calcium-Magnesium-Verhältnis von „2:1“ ist ideal geeignet das Risiko von Mineralstoffdefiziten und – dysbalancen zu minimieren. Beim Sport pur oder als Schorle getrunken, füllen sie schon während der Aktivität die entstehenden Mineralstofflücken. Aktuelle wissenschaftliche Studien, u.a. an der Universität Wien, haben gezeigt, dass beide Mineralstoffe aus Mineralwässern besonders gut verfügbar sind. Mineralwässer mit dem „2:1 Ideal“ können so effektiver zur Bedarfsdeckung an Calcium und Magnesium beitragen als zum Beispiel Gemüse oder Getreideprodukte. Denn erstens enthalten sie größere Mengen, zweitens im richtigen Verhältnis der Mineralstoffe zueinander und drittens in einer deutlich besser verfügbaren Form. Der Knochenaufbau und die Muskelfunktion sowie Leistungs- und Regenerationsfähigkeit werden durch den regelmäßigen Konsum calcium- und magnesiumreicher Mineralwässer mit dem „2:1 -Verhältnis“ effektiv unterstützt.

### Der Nutzen von Calcium und Magnesium

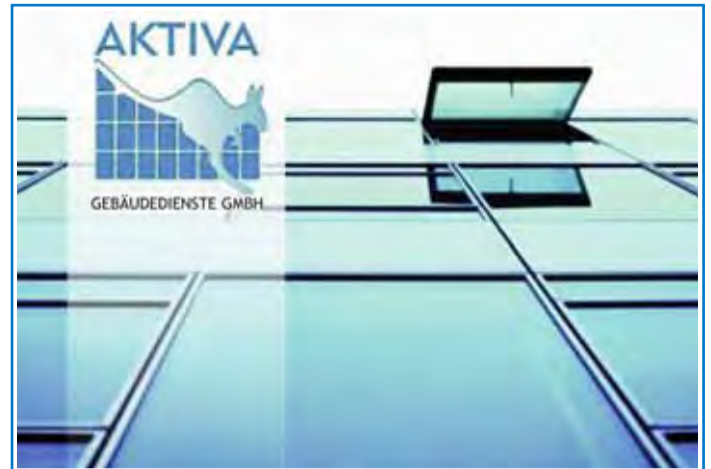
Calcium ist maßgeblich am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Es spielt außerdem eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und für die Weiterleitung der

Nervenimpulse auf die Muskelzellen. Ein Mangel kann zur Entkalkung der Knochen und zu Zahn-, Haar- und Nagelschäden führen. Außerdem können Krämpfe auftreten.

Magnesium ist verantwortlich für die Weiterleitung der Nervenimpulse auf die Muskelzellen und ist an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Enzyme für die Energiege-

winnung werden durch Magnesium aktiviert. Ein Mangel an Magnesium kann zu Kopfschmerzen, Herzrasen, Unruhe, Zittern, Krämpfen, Konzentrations- und Kreislaufschwächen führen. Bei unzureichenden Magnesiumzufuhr wird der Sportler anfälliger für Muskelverletzungen. Unter Belastung kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen.

//



- GEBÄUDEREINIGUNG
- INDUSTRIEREINIGUNG
- GARTENPFLEGE
- HAUSMEISTERSERVICE
- UMZUGS-SERVICE

24

STUNDEN SERVICE

AKTIVA Gebäudedienste GmbH  
Daimler Str. 6 ■ 61449 Steinbach (Taunus)  
Tel.: 06171 / 88 56 56 ■ Fax: 06171 / 88 56 79  
E-Mail: info@ak-ti-va.de ■ www.ak-ti-va.de

Wir springen für Sie im Dreieck.



liegt. Enzyme für die Energiege-

Bitte ein Bit  
**Bitburger**



**ROSBACHER**  
2:1 FÜR DEINEN KÖRPER

Calcium zu Magnesium  
**2:1**  
IDEAL

Rosbacher  
STILL

www.rosbacher.com



# Die RÜHMANN'SCHAFT



Was wäre das RÜHMANN'S ohne seine Mannschaft? Ein leeres Gartenlokal - denn wer wollte schon auf...

...auf die Leckereien zum Beispiel, die Chefkoch Kurt Borchert zusammen mit Margret Linnemann, Avatar Singh, Frau Tulli und Branka Buljbasic in der Küche zaubert! Einige seiner Rezepte hat er uns verraten - siehe Seite 2 u. 4!

Geheimtip für Frauen, die nicht kochen können - Kurt (33), „erkennbar an der Stimme aus der Tiefe der Küche“, ist noch zu haben.

Als rechte Hand vom Chef achtet Luis Gerales (30) darauf, dass

kein Gast verhungert oder gar verdurstet. Luis ist unverkennbar mit seinem „Gladdskobb“.

Bogdan Petrov (44) hat sich freigeschwommen - vom Bademeister zum Meister des Zapfhahns! Uns Durstige freut's und Bogdan ist dem nassen Element treugeblieben. Ebenfalls hinter der Theke, hohe Stirne, hinten Schwanz, Thomas Baitinger

Dann ist da noch im Service Diana Bohne, die an Größe alle überragt, Walter Anke, der Kellner mit dem als Augenoptiker ge-

wohntem Durchblick. Und natürlich die quirlige Carol Hix (an jedem Ohr ein Handy), Nicole Schmitt, die dem Büro entronnen ist, die lustige Witwe Petra Fink (linke Hand vom Chef), Monika Mayer, das Sternchen hinter der Theke, die immer etwas Süßes in der Nähe hat, Biggi Maienschein und Toni Psounos, die alle dafür sorgen, dass wir Gäste immer wieder kommen!

Und dann natürlich noch - fast hätten wir ihn vergessen - den Herrn der Bembel, Oliver Rühmann. Vorher in der Wäldches-Hausbrauerei aktiv, hat er Anfang des Jahres den „Goldenen Löwen“ übernommen (s. Seite 1 und 2). Daher darf der Rest der Mannschaft außer dem köstlichen Schaak-Schoppen auch noch das

herrlich süffige Wäldchesbier an die Tische schleppen.

Dafür haben sie ihm zum Geburtstag diesen prächtigen Bembel besichert.

Na denn - Prost RÜHMANN'SCHAFT!



## So finden Sie uns!



Laden Sie einen guten Freund zum Essen ein!  
**GUTSCHEIN**  
 Essen im Wert von **EUR 4,90**  
 einfach ausschneiden oder Zeitung mitbringen!



## Der SG Harheim



obere Reihe: Trainer Markus Rudolf, Kapitän Alexander Stöger, Frank Fischer, Heinrich Rudolf, Steffen Schmidt, Markus Falge, Stefan Sens, Sascha Wolf  
 untere Reihe: Gianni Volpe, Andreas Götz, Iwan Denisow, Sebastian Weil, Christian Krieg

Seit mittlerweile über 50 Jahren bietet SG Harheim allen fußballbegeisterten Einwohnern unseres Stadtteils eine sportliche Heimat. Auf diese Tatsache sind wir stolz, bestätigt sie doch den Stellenwert, den das Fußballspiel innerhalb der breiten Palette der verschiedenen Sportarten auch im Harheim einnimmt. Bestätigt wird somit auch unser Vereiskonzept und damit unsere sportliche Arbeit. SG Harheim - diese Überschrift steht für Kontinuität und das ständige Bemühen um sportliche Erfolge.

Das unterstützt auch RÜHMANN'S, den der ist für den SG Harheim, was FRAPORT für die Eintracht ist!

Besuchen Sie auch die tolle Website des SG Harheim: [www.sg-harheim.de](http://www.sg-harheim.de)

### Erdinger Weissbier. Jetzt auch alkoholfrei

