LECKER ESSEN & TRINKEN

Unterhaltung • Veranstaltungen

Ihr Ziel am 25. Mai (Vatertag)

Frühlingsfest im Bürgerstübchen

bei Andreas, seit 24 Jahren – GM-Rebbelroth
Kölner Straße 191, Telefon 0 22 61/5 53 10

→ Musik für jung und alt
→ Griech. Spezialitäten vom Holzkohlengrill
→ Bierausschank auch im Hof

Getränkelieferant **Getränke Köster**
51702 Bergneustadt-Wiedenest
Heisterbacher Weg 45, Telefon 0 22 61/4 77 02-04

Im Ausschank Junft Kölsch

Restaurant Hermannsburg
Gummersbach – Am Steinberg

Wir bieten Ihnen am Freitag und Samstag, dem 26. 5. und 27. 5. 06 ab 19.00 Uhr:

Großes Grill-Buffet Preis p. P. **9,99€**
„Bier, Cola, Fanta, Wasser" **1,00€**

Sonntag, 28. 5. 06, ab 12.00 Uhr:

Großes Spargel-Buffet
mit allem, was dazu gehört ! Preis p. P. **15,15€**

Um Reservierung wird gebeten: Tel. 0 22 61 / 6 69 10 u. 01 70 / 7 08 32 53 · Ihr Hermannsburg-Team

Pfingst-Sonntag und-Montag

Hotel zur Post Wiehl seit 1859

Hotel zur Post GmbH
Hauptstraße 8–10
51674 Wiehl
Telefon 0 22 62 / 79 00

Am **4. und 5. 6. 2006** erfreuen wir Sie im „Oscar" mit einem Pfingst-Mittagsbuffet, für **€ 16,90**
Kinder bis einschl. 13 Jahren zahlen **50%,** und in unserer „Bergischen Stube" à la carte.

Zum Vatertag am 25. 5. 2006
bieten wir an diesem besonderen Tag im „Oscar" ein festliches Lunchbuffet für **€ 18,50**
Kinder bis einschl. 13 Jahren für **€ 9,50**.

Tischreservierungen erbeten!

STAUSBERGS PARTYSERVICE

* Oberbergs leckere Adresse *
Sie planen eine Feier?
Rufen Sie uns ganz unverbindlich an.
Sie werden überrascht sein, wieviel Möglichkeiten es gibt, Ihre Feier zu gestalten.
Ob Buffet oder festliches Mehrgangs-Menü, ob 10 oder 1.000 Personen –
wir sind für Sie der richtige Ansprechpartner.

STAUSBERGS PARTYSERVICE
Zur Linde 19, 51597 Morsbach
Telefon 0 22 94 / 74 20 – Telefax 0 22 94 / 99 16 68
Autotelefon 01729008583
****** Warum mit weniger zufrieden sein!!! ******

12-1-St

Spielothek NEW YORK
Niederseßmar / neben Straßenverkehrsamt

Fußballweltmeisterschaft
Wir zeigen alle Spiele!!!
Doppelchance: Tipp and Win!!!

Tipp 1
Weltmeister 2006 wird: .....

Tipp 2 **Dreierwette**
Weltmeister: .....
Vizeweltmeister: .....
Drittplazierter: .....

Wir verlosen tolle Geld- und Sachpreise!!!

Ich heiße: .....

Bitte Namen eintragen
Ziehung der Gewinner
Am Samstag, dem 15. Juli 2006 um 18 Uhr!!!

Jeder kann mitspielen und gewinnen!!!
Ausschneiden und in der Spielothek abgeben
Bei mehreren Richtigen entscheidet das Los
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Auf 600 m²!!!
HIER IST WAS LOS

Pangasius: Grätenarmer Wels

Fisch ist lecker - Catfish aus dem Mekong-Delta

■ Der Pangasius ist Vegetarier. Foto: real

Oberberg. Aus Vietnam kommt jetzt ein Fisch, der prima schmeckt, einfach und vielseitig in der Zubereitung ist und vor allem keine störenden kleinen Gräten hat: Der Pangasius. Er gehört zur Familie der Welse, die wegen ihres einfachen Knochengerüsts gut zu filetieren sind. Das weiße bis hellgelbe Pangasiusfilet erinnert ein wenig an Seezunge, ist aber längst nicht so teuer.

Ein- bis zweimal pro Woche sollten Erwachsene laut Experten mindestens Fisch essen. Denn Fisch ist leicht und gesund, lecker und gut verträglich. Catfish aus dem Mekong-Delta. In den USA kennt und schätzt man ihn schon lange als Catfish, in Japan und China weiß man seine vielen Verwendungsmöglichkeiten zu schätzen. Seine Heimat hat der Pangasius jedoch in Vietnam, wo er in großen Manufakturen von Hand filetiert wird und jetzt seinen Siegeszug durch Europa startet. Vietnams Fischwirtschaft gehört zu den Wachstumsindustrien. Das Land ist inzwischen zehntgrößter Versorger der Welt mit Meeresfrüchten.

Der Pangasius lebt von Haus aus im Mekong-Delta, aber für den Export braucht man wesentlich größere Mengen. Daher wird er heute in Aquakulturen aufgezogen. Das "Fischfarming" passiert streng kontrolliert nach EU-Richtlinien. Pangasius wächst schnell: In sechs Monaten kommt er auf 1,5 bis zwei Kilo. Er ist ein Vegetarier und wird mit den Reishüllen und Bananen gefüttert.Herz- und Kreislauferkrankungen gehören in Industrieländern zu den häufigsten Todesursachen. Dass das auch an der Ernährung liegt, belegen die Statistiken:

Die Inuit, wie die Eskimos offiziell heißen, ernähren sich bekanntlich überwiegend von Fisch und Walfleisch - und sie haben im Vergleich zu Bevölkerungen mit geringem Fischkonsum nachweislich ein geringeres Risiko, unter Herz- und Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, etc.) zu leiden.

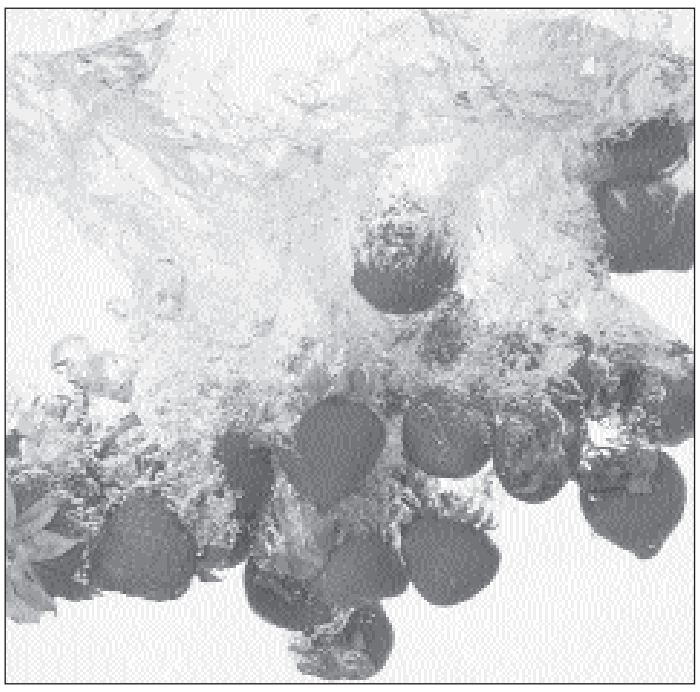
Fische verfügen je nach Sorte über einen relativ hohen Anteil an lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, die dazu beitragen können die Blutfettwerte, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken.

Von "bürgerlich" bis "exotisch"

Viele gute Gründe also, mit dem Newcomer Pangasius das Thema Fisch noch einmal anzugehen. Übrigens hat er nur 85 Kalorien und 4 Gramm Fett auf 100 Gramm.

Pangasius erlaubt viele Küchenraffinessen und nimmt auch kleine Sünden wie etwa zu langes Garen nicht übel - er bleibt treu in Geschmack und behält seine feste Konsistenz. Zubereiten kann man ihn in immer neuen Variationen:

In Mehl gewendet und "bürgerlich" gebraten, in Röllchen gegart wie eine Seezunge, oder, seiner Herkunft entsprechend, auch mal mit exotischem Beiklang: Kokosmilch, Zitronengras und Chili gehören dann unbedingt dazu. www.real.de



■ Erdbeeren, jetzt beginnt die Saison. Foto: real

Sommer-Angebot

10-l-Fass statt ~~21,-~~ € *jetzt* **15,- €**
30-l-Fass statt ~~52,-~~ € *jetzt* **41,- €**
50-l-Fass statt ~~79,-~~ € *jetzt* **64,- €**
(Abholpreis)

Brauhaus Gummersbach
Hindenburgstraße 15
Gummersbach
Tel. 0 22 61/29 00 10

Sonn- und Feiertage
BRUNCH
im ECU-Hotel
von 11 bis 15 Uhr
pro Pers. 18,- €
im
ECU-Hotel
Vollmerhauser Straße 8
51645 Gummersbach
Tel. 0 22 61 / 97 30

Das Schönste, was deutsche Erlebnis-gastronomie zu bieten hat ....

Unsere Sommeraktion:
Speisen ab 6,90 €

Öffnungszeiten von 12.00 bis 14.30 und von 17.00 bis 1.00 Uhr. Samstagmittag geschlossen. Küchenschluss jeweils 30 Minuten vor Betriebsende.

HOLSTEINER FÄHRHAUS
GM-Rebbelroth
Tel. 0 22 61 / 5 52 25

schon gewusst ?

Jede Woche erscheinen über **80 Mio.** Anzeigenblätter.

Quelle: BVDA

Deutschland liest lokal.

Oberberg liest das ANZEIGEN-ECHO.

WESTERN & COUNTRY

Jeden Sonntag
ab 14 Uhr bis ...

Musik zum Verlieben im

LA KAJÜT

Jeden Tag Musik der 60er, 70er, 80er Jahre.

Hamburger Pub „LA KAJÜT"
die Musikkneipe
Gummersbach-Rebbelroth
Hohensteinstraße 7
direkt neben Holsteiner Fährhaus

Bei schönem Wetter grillen wir draußen

Jeden Dienstag ab 19.30 Uhr Livemusik vom Feinsten

Gut Haarbecke
„wetterfest feiern"
Open Air 2006
Terminplaner

25.05. bis 28.05. Trike-Treffen*
06.06. Powerstation
13.06. V-Ness mit den Zeugen des Sofas
Supported by Rubbamaid (Sänger Mayqueen)
20.06. B-Trug goes Football five
27.06. Stevie Gable & Solution
04.07. Savage Dream
11.07. Mayqueen
15.07. Monsters of Cover* (Samstag)
18.07. Wild Frontier
25.07. Bourbon Street
01.08. Billy Boyz
05.08. 6. MK-Mallorca-Party* (Samstag)
08.08. Nightlife
11.–13.08. 2. hesa-special Motorradtreffen*
15.08. Still Collins
22.08. Living Planet Band
29.08. Sushi
02.09. Rockfestival* (Samstag)
05.09. Soulfood
12.09. Wild Weekend
(alle Angaben ohne Gewähr)

Eintritt dienstags: einmalig € 5.-
für den Saison-Bierkrug 2006
***zu den Wochenend-Veranstaltungen keine Bierkrüge mitbringen!**

www.gut-haarbecke.de

Ein schöner Zeitvertreib ...
... mal abends ausgehen: *z. B. mit Lamm, Lotte, Loupe de mer, Reh, Kalb,* auch in kleinen Portionen.
Bei Schönwetter draußen sitzen.
Weiter wie bisher:
Großes Nachmittagsbuffet, jeden Sonn- u. Feiertag zu 8.50 €
Im Internet steht alles drin: www.haus-wald-eck.de
Restaurant – Hotel **HAUS WALD-ECK**
51674 Wiehl-Verr bei Drabenderhöhe
Mittag- und Abendrestaurant – Ausbildungsbetrieb
Telefon: 0 22 62 / 29 39

Waldlust
An der Aggertalhöhle in Engelskirchen-Ründeroth

Ü30 PARTY

PARTYBONUS: Happy Hour bis 23 Uhr – alles 50 %

Mit der besten Musik aus 3 Jahrzehnten

SA 27. 05.

www.waldlust.com · An der Aggertalhöhle · Engelskirchen-Ründeroth