










Tel: .....		2024
Name/Nom Vorname/Prénom .....		<b>Woche / Semaine 22</b>
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu .....		Von/de 28.05.2024
		Bis/Jusqu'au 03.06.2024

	Datum				Stk	
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi – 12:30	Dienstag / Mardi 28.05.2024	Rindsragout Kartoffelstock Brokkoli	<i>Ragoût de bœuf Pommes purée Broccoli</i>			
	Mittwoch / Mercredi 29.05.2024	Fleischkäse Polenta Rosenkohl	<i>Fromage d'Italie Polenta Choux bruxelles</i>			
	Donnerstag/ Jeudi 30.05.2024	Schweinssteak Walliser Art Teigwaren Gemüsemischung	<i>Steak de porc Valaisanne Pâtes Légumes</i>			
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi – 12:30	Freitag / Vendredi 31.05.2024	Kabeljau mit Dillsauce Salzkartoffeln Spinat	<i>Cabillaud, sauce aneth Pommes nature Épinards</i>	 		
	Samstag / Samedi 01.06.2024	Pouletragout Green Curry Reis Gemüsemischung	<i>Ragout de poulet curry vert Riz Légumes asiatique</i>	 		
	Sonntag / Dimanche 02.06.2024	Kalbsbrust gebraten Kartoffelgratin Glasierte Karotten	<i>Poitrine de veau au four Gratin dauphinoise Carottes glacées</i>			
	Montag / Lundi 03.06.2024	Orecchiette mit Burratine und Tomatensauce Gemüsebeilage	<i>Orecchiette avec Burratine Sauce tomates Légumes</i>			
Vegetarisch Végétariens ( <i>es het solangs het</i> )	Vegi Geschnetzeltes Stroganoff Teigwaren und Gemüse	<i>Emincé végé Stroganov Pâtes Légumes</i>			DI FR	
Wochenhit Hit de la semaine ( <i>es het solangs het</i> )	Gnagi Erbssuppe Salat	<i>Jarret de porc salé Potage au pois jaunes Salade</i>			DI FR	

Preis pro Menu: CHF 17.00

Prix par menu: CHF 17.00

Bestellungseingang bitte SPÄTESTENS bis zum VORTAG der Lieferung um 12:00 Uhr  
Bestellungen NACH 12:00 Uhr werden mit CHF 5.- Administrationsgebühr aufgerechnet

Luginbühl's EVENT & CATERING  
Schwadernastrasse 65, 2558 Aegerten  
Telefon +41 (0)32 373 18 01, Telefax +41 (0)32 373 18 02  
[welcome@luginbuehls.com](mailto:welcome@luginbuehls.com), [www.luginbuehls.com](http://www.luginbuehls.com)

Glutenfrei  
Sans gluten

Laktosefrei  
Sans lactose



## Cabo Finisterre – in 90 Tagen ans Ende der Welt (Teil 23) Condom– Mirlande (Von Niklaus Liggenstorfer)

15.8.2003 Condom – Lahitte

Marie und Masahiro quälten sich aus dem Schlafsack, um mich schlaftrunken zu verabschieden. Durch die offene Tür des zweiten Schlafrumes sah ich Noemi, die mit müden Augen auf dem Matratzenrand sass. "He Chlöisu" gab sie mir zum Abschied mit auf den Weg "ich finde mega gut, was du tust!" Die paar wenigen Worte waren Balsam für meine Seele.

Ich hatte mir In den Kopf gesetzt, den heutigen Tag als Überbrückungsetappe anzugehen. Ich suchte keinen verwinkelten Wanderweg, sondern bewegte mich stur in der Falllinie Richtung Süden. Asphalt war angesagt, zuerst auf der Hauptstrasse D930 bis Valence sur Baise, dann auf der Nebenstrasse D939. 45 km lang Asphalt -die bisher längste Tagesstrecke meiner ganzen Reise. Dabei kam mir zu Gute, dass Maria Himmelfahrt in Frankreich ein Feiertag ist, der Verkehr hielt sich dadurch in engsten Grenzen. Und, hohe Wolkenfelder gaben den Propheten recht, die ab dem 15. August den Wetterwechsel voraussagten. Zwar begleitete mich die Sonne immer wieder, aber die Sommerhitze war gebrochen. Weniger optimal war, dass ich für diese Monsteretappe die neuen Zimtsohlen montierte -eine kleine Blase war unvermeidlich. Die alten Sohlen entsorgte ich mit einem kleinen Ritual. Sie ruhen in einer von der Hitze aufgerissenen Erdspalte am Rande eines Maisfeldes. Zimt zu Mais -ein Tip für die französische "Nouvel cuisine".

Beine, Füsse und Kopf, ja der ganze Körper war müde und geschunden, als ich nach 10 Stunden L'Isle de Noe erreichte. Ich spürte aber vor allem eine innere Zufriedenheit, denn ich war bereits wieder auf dem Chemin de St. Jacques angekommen und fühlte den Hauch von Geborgenheit L'Isle de Noe hörte sich laut Führer gut an. Da erwarteten mich ein Kolonialwarenladen, eine Bäckerei und ein Restaurant, sowie ein Campingplatz, ouvert mi-juin/mi-septembre -der müsste also offen sein. Weit gefehlt: die "Insel des Noe" entpuppte sich als kleines Nest mit malerischen Steinhäuschen entlang der Baise. Es schien, als sei die Bevölkerung samt und sonders mit der Maria gen Himmel gefahren. Jedenfalls machte das Kaff einen ziemlich ausgestorbenen Eindruck. Lebensmittelgeschäft und Bäckerei waren ebenso geschlossen wie das Restaurant und das was man sich landläufig unter einem Campingplatz vorstellt existierte nicht. Ein Mann, der sich im Vorgarten seines Hauses im Liegestuhl räkelt wollte jedenfalls nichts von einem Camping wissen.

Das Leben meinte es gut mit mir! Am Rande des Dorfes entdeckte ich ein Schloss mit einem riesigen Park. Das Schloss, so stellte sich heraus, dient heute als Museum. Vor dem Haupteingang, auf dem hellen Kiesweg, parkte standesgemäss ein dunkelblauer Jaguar und die Pferderennbahn dehnte sich wenige Meter dahinter aus. Am Rande des Parks allerdings, und das liess mich Jaguar, Pferde und weitere hohe Tiere vergessen, unter einem alten Baumbestand, lag ein kleines Häuschen mit Vordach -unschwer als



Toilette zu erkennen. Und, oh Wunder, da gab es sogar eine Dusche, welch ein Luxus! Ich wusch mich und meine Kleider, fixierte die Wäscheleine, hantierte im Rucksack, schrieb Tagebuch -alleine, verlassen und einigermaßen hungrig, argwöhnisch beobachtet von einem älteren Paar, das, auf Klappstühlen sitzend, unter einem Baum die Ruhe genoss. Und trotzdem ging es mir gut.

Das Nachtlager schlug ich unter dem Laubdach eines Baumes auf, begab mich Stunden später aber mitten in die baumfreie Parkzone, damit mich der Mond ja nicht übersehen konnte, um dann plötzlich ziemlich rassig unter das Vordach der Toilette zu flüchten, da schwere Tropfen ein kurzes aber heftiges Gewitter ankündigten.

## 16.8.2003 L'Isle de Noe -Marciac

Frühmorgens, ein paar Kilometer ausserhalb des Dorfes auf einer Anhöhe, sah ich von Weitem eine Gruppe von Männern, ungefähr 20 an der Zahl. Allesamt waren sie militärisch grün gekleidet und bewaffnet. Kurz flimmerten Gedankenfragmente durch meinen Kopf: was wäre, wenn sich da oben der Mob versammelt hätte um dem Vagabunden, der im Schlosspark übernachtete, aufzulauern und ihm einen Denkkzettel zu verpassen ... Nun, soweit kam es nicht. Die Männer waren zwar allesamt sehr ernst, einige wirkten ziemlich angespannt, doch der Boss klärte mich sachlich und korrekt darüber auf, dass heute die Wildschweinjagd beginne. Unverkennbar, ich befand mich in der Heimat von Obelix! Der Oberjäger riet mir, auf dem Weg zu bleiben und widmete sich dann wieder seinen ungeduldigen Kollegen. Ich kann immer noch nicht nachvollziehen, dass es Spass machen kann, Tiere in freier Wildbahn abzuschliessen. Via Buschtelefon nahm ich Kontakt auf mit allen Wildschweinen der Region und mahnte sie zu grösster Vorsicht. Bereits während der ersten halben Stunde knallte es drei Mal in meiner Nähe. Da jedoch kein Aufschrei folgte ging ich befriedigt davon aus, dass die Jäger ihre Ziele verfehlt hatten.

Der Weg führte durch eine sanfte Hügellandschaft, quer durch knorrige Buchenwälder, als ich zwei Radfahrern begegnete. Sie seien nun drei Tage in der Gegenrichtung auf dem Jakobsweg unterwegs und ich sei der erste Pilger den sie begegneten. Hoppla, so kolossal einsam hatte ich mir den Chemin d'Arles nicht vorgestellt. Während der letzten drei Wochen, auf dem Weg ab Le Puy, war ich in der Gruppe ein gut aufgehobener, geachteter Pilger. In der Einsamkeit zählte das nicht mehr. Hier war ich im Lebensspiel des Loslassens verstrickt. Ich musste mich auf diese neuen Umstände richtiggehend einstellen. Genial dabei: mir stand dazu alle Zeit der Welt zur Verfügung. Getrost im Wissen, auf gutem Weg unterwegs zu sein, konnte ich gedanklich immer wieder frei abtauchen und Freud und Leid und all den Zwischentönen, Raum geben

Als ich in Marciac einlief, brauten sich dunkle Gewitterwolken am Horizont zusammen. Der Campingplatz schien mir unter diesen Vorzeichen ungeeignet. Da es in diesem Städtchen keine Pilgerherberge gab, buchte ich mich in einem günstigen Hotel ein. Marciac ist nicht allein Zentrum des süffigen Armagnac, hier findet alljährlich vom 1. bis zum 15. August auch ein international beachtetes Jazzfestival statt. In der vergangenen Nacht ging die Ausgabe 2003 zu Ende -entsprechend herrschte Aufbruchstimmung bei



meiner Ankunft. Hunderte von kleinen Festivalzelten mit hochgerollten Seitenplanen, ein Heer von Roadies, die ihre Lieferwagen mit Lautsprechern, Verstärkern und Kabel voll stopften, all die Hobbybeizer, die ihre Zapfstationen abbauten, halb demontierte Bühnen in den Seitengassen, ein buntes Treiben im Zeichen des Aufbruchs. Ich flanierte mit müden Beinen über den grossen, viereckigen Zentralplatz, der allmählich von Strassenwischmaschinen eingenommen wurde, als die ersten Blitze den Himmel zerrissen und dem stürmischen Regen die Tore öffneten.

## 17.8.2003 Marciac -Lahitte-Toupierre

Den Morgen ging ich gemütlich an. Vom Bett aus telefonierte ich mit einer Freundin und erwähnte dabei explizit, wie gut es mir gesundheitlich ging. Ein paar Minuten später, beim reichhaltigen Morgenessen im Speisesaal des Hotels, fiel mir dann prompt eine Krone von den Zähnen.

Heute war Sonntag und in Marciac fand sich kein Zahnarzt. Mir blieb einzig, das Schicksal zu akzeptieren, was problemlos gelang. Einzig die Beine gaben sich heute saftlos -zumindest während den ersten Marschstunden durch die liebliche Hügellandschaft.

Und was hatte das Kribbeln im Bauch zu bedeuten? Keine Sorge, verliebt war ich nicht. Es war vielmehr die Vorfreude auf die Pyrenäen die mich zu fesseln begann. Ab heute querte ich Bäche, in denen das Wasser wild sprudelte, ich überschritt die Grenze zum Departement "Hautes-Pyrenees" und die Fernsicht der letzten Wochen war einer dunklen Wolkenwand gewichen, welche die Bergkette bislang konsequent abschottete. Die Pyrenäen! bei einigermaßen anständigen Wetterverhältnissen müssten sie zu sehen sein ...

Überrascht war ich in Maubourguet. Unmittelbar neben den Dorfstrassen verliefen schmale Kanäle, in denen zügig frisches Wasser floss. Es habe hier zwar den Sommer durch auch kaum geregnet, erklärte mir ein älterer Mann, aber von den Reservoiren in den Bergen würde dann und wann Wasser abgelassen, welches dank einem ausgeklügelten Kanalsystem einen grossen Teil des Departements versorge. Mir konnte es recht sein, das erfrischende Fussbad jedenfalls kam sehr gelegen.












Unmittelbar nach dem letzten ansteigenden Waldstück vor Lahitte-Toupierre werden Pilger auf einer Holztafel willkommen geheissen und da im Pilgerführer von einem "Abri bivouac" die Rede war, machte ich mir keine Sorgen wegen einer passenden Unterkunft. Nun, Lahitte ist ein kleines Bauerndorf, an dessen Rand ebenso ein kleiner Park liegt. Eigentlich ist es ein Stück unförmiges Land, überzogen von einem dünnen Rasen. Drüben in einer Nische bespielten vier Jungs eine einfache Basketballanlage, daneben einige Kinderschaukeln und ein paar Turngeräte, wie sie von den Vita-Parcours her bekannt sind. Einige schütterere Jungbäume, verteilt auf dem ganzen Gelände und gezeichnet vom heissen Sommer, waren kaum wirklich in der Lage Schatten, Schutz oder Geborgenheit zu spenden.

"Abri bivouac"; herzlich willkommen! Das war eine ziemlich ausgestellte Angelegenheit. (Fortsetzung folgt)



		2024 – Mai	
Tel: .....		<b>Woche / Semaine 22</b>	
Name/Nom Vorname/Prénom .....		Von/de 28.05.2024	
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu .....		Bis/Jusqu'au 03.06.2024	



## Unsere Kühlschranksfüller.... Einfach der Knüller...

				Lieferung am		
				Di	Fr	
Sauce	Salatsauce French <i>Sauce à salade french dressing</i>	5 dl	CHF 5.-	 		
	Salatsauce Italienisch <i>Sauce à salade italienne</i>	5 dl	CHF 5.-	 		
Salat	Gemischter Salat <i>Salade mêlée</i>	ca. 300 g	CHF 7.-			
	Grüner Salat <i>Salade verte</i>	ca. 200 g	CHF 5.-	 		
Suppe	Bärlauch Suppe <i>Crème à l'ail sauvage</i>	250 g	CHF 5.-			
	Spargel Creme Suppe <i>Crème aux asperges</i>	250 g	CHF 5.-			
	Karotten – Ingwer Suppe <i>Crème de carottes aux gingembres</i>	250 g	CHF 5.-			
Getränke Boissons	Haustee – mit Suchtpotential <i>Thé fait maison</i>	5 dl	CHF 4.-	 		
	Haustee – mit Suchtpotential <i>Thé fait maison</i>	5 lt	CHF 20.-	 		
Snacks Dîner	Früchtekuchen <i>Gâteau aux fruits</i>	120 g	CHF 5.-			
	Käsekuchen <i>Quiche de fromage</i>	120 g	CHF 5.-			
	Bio Alpkäse Alpkäserei Kiley, Diemtigtal	150 g	CHF 5.-			
	Bio Alpkäse Alpkäserei Kiley, Diemtigtal	300 g	CHF 10.-			
	Spargel gekocht, Sc. Hollandaie <i>Asperges cuites, sc. hollandaise</i>	250 g	CHF 15.-			



# LUGINBÜHL'S

MENU SERVICE

				Lieferung am	
				Di	Fr
Backwaren	Butterzöpfl Petit tresse au beurre	2x80g	CHF 5.-		
Desserts	Fruchtsalat <i>Macédoine de fruits</i>	150 g	CHF 6.-	 	
	Luginbühl's Schwarzwälder <i>Forêt noire à la façon Luginbühl's</i>	200 g	CHF 6.-		
	Griesschöpfli – Waldbeeren Flammeri de semoule aux fruits des bois	200 g	CHF 6.-		
	Birchermüesli <i>Bircher</i>	200 g	CHF 5.-		

**Im Angebot Joghurt 175 g**

**4 Stück (pro Lieferdatum)**

**CHF 5.-**

		Di	Fr			Di	Fr
Brombeere	<i>Mûres</i>			Mokka	<i>Mocca</i>		
Waldbeeren	<i>Fruits des bois</i>			Pêche Melba			
Aprikose	<i>Abricot</i>			Nature			
Banane	<i>Banane</i>						

