






Tel:		2024
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 18
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 30.04.2024
		Bis/Jusqu'au 06.05.2024

	Datum				Stk	
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi – 12:30	Dienstag / Mardi 30.04.2024	Berner Platte Salzkartoffeln Dörrbohnen	<i>Plats Bernoise Pommes nature Haricots séchés</i>	 		
	Mittwoch / Mercredi 01.05.2024	Schweinsadrio Spätzli Knackerbsen	<i>Atrio de porc Spaetzli Pois manges tous</i>			
	Donnerstag/ Jeudi 02.05.2024	Kaninchenstroganoff Gnocchi Brokkoli	<i>Stroganov de lapin Gnocchi Broccoli</i>			
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi – 12:30	Freitag / Vendredi 03.05.2024	Seezunge gebraten Wildreis Spinat	<i>Filet de sole meunière Riz sauvage Épinards</i>			
	Samstag / Samedi 04.05.2024	Pouletinvoltini mit Spargeln Cous Cous Gemüsemischung	<i>Involtini de poulet aux asperges Cous cous et légumes</i>			
	Sonntag / Dimanche 05.05.2024	Geschmorte Rindsbacken Kartoffelstock Kohlraben	<i>Joue de bœuf braisé Pommes purée Choux raves</i>			
	Montag / Lundi 06.05.2024	Pastelli Reis Erbsen	<i>Vol au vents Riz Petits pois</i>			
Vegetarisch Végétarien <i>(es het solangs het)</i>	Vegi Lasagne Gemüsebeilage	<i>Lasagne végé Garniture de légumes</i>			DI FR	
Wochenhit Hit de la semaine <i>(es het solangs het)</i>	Rindszunge Kapernsauce Kartoffelstock Gemüsebeilage	<i>Langue de bœuf Sauce aux capres Pommes purée et légumes</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.- Administrationgebühr 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, www.luginbuehls.com

Glutenfrei

Sans gluten



Laktosefrei

Sans lactose



Cabo Finisterre – in 90 Tagen ans Ende der Welt (Teil 21) Moissac – Lectoure (Von Niklaus Liggenstorfer)

11.8.2003 Moissac -Auvillar

1. Kommt es anders und 2. als man denkt. Oder, planen auf meiner Pilgerreise bringt nichts. Ich hatte noch das Schnarchen von Masahiro in den Ohren, als ich verschlafen in den Morgenhimmel guckte. Und siehe da, es war bewölkt. Wer hätte das gedacht. Unser Plan wurde hinfällig, denn eine Vollmondwanderung bei bewölktem Himmel, na ja, das ist wohl auch nicht das gelbe vom Ei. Der Weg des positiven Denkens: Die Wolken würden ja nicht nur den Mond verstecken, sondern ebenso sehr die Sonne. Also stand ein idealer Wandertag bevor. Masahiro musste wieder einmal zur Post, um sein 5 kg Übergewichtspacket in die nächstgrössere Stadt vorauszuschicken, Hilde wollte sich am Vormittag irgendwo ins Internet einloggen, Marie zog gleich von dannen und ich genehmigte mir am Ufer eines arg verschmutzten Seitenkanals der Garonne ein üppiges Morgenessen.

Ich liebte den Treidelweg entlang des Kanals: Linkerhand alte, hohe und kräftige Bäume, zu meiner rechten das braune Gewässer, auf dem von Zeit zu Zeit ein Hausboot ruhig vorbeituckerte und direkt am gegenüberliegenden Ufer die Eisenbahnlinie, auf der zwei Mal eine TGV-Komposition vorbeidonnerte -faszinierend. Es kam wie es kommen musste; nach einer Stunde Wanderzeit hatte die Sonne das Gewölk aufgesogen und brannte einmal mehr unbarmherzig auf die Erde nieder. Und wie war das nun mit dem Vollmond?

Ich wachte, unter einem Baum liegend, gerade aus meinem Mittagsschläfchen auf, als eine jüngere, sportliche und gut aussehende Frau, Rucksack bepackt, an mir vorbeipreschte. Sie hatte, was auf dem Pilgerweg eher unüblich ist, kaum gegrüsst und war mit beeindruckendem Speed unterwegs. So schnell jedenfalls, dass der Macho in mir wachgerüttelt wurde. Natürlich spurtete ich ihr nicht gleich nach, aber ich stand doch schneller auf den Beinen als üblich und legte nun ebenfalls ein forsches Tempo hin. Männer! -ich musste ab mir selber schmunzeln. Ich holte Catherine nicht ein, weil ich schneller unterwegs war. Sie hielt an, um ihren Sonnenschutz aus dem Rucksack zu klauben und da schloss ich zu ihr auf. Gemeinsam eilten wir während einigen Kilometern dem Kanalufer entlang, in einem Tempo, das ich zwar locker mithalten konnte, das aber nicht eigentlich dem Rhythmus meiner Reise entsprach. Catherine, mittelgross, schlank und mit braunen, langen zu einem Schwanz gebundenen Haaren lebt in einem Vorort von Paris. Sie hatte ihre Ferienpilgerreise genau geplant mindestens 30 km pro Tag, mit einem 5er Schnitt, perfekt getimt. Ach du meine Güte. Das roch nach Stress, nach Leistung, nach Arbeitswelt. Die Frau wirkte angespannt. Ich war in einem anderen Film. Als sie zur Mittagsrast ansetzte zog ich weiter, jetzt wieder mit meinem ureigenen Schritt.

Wäre da nicht dieser bärtige, leicht vergammelte ältere Mann gewesen, ich wäre noch stundenlang dem Kanal entlang marschiert. Dieser Mann aber rief mir mit unverständlichen Worten vom andern Ufer zu und seiner Gestik entnahm ich, dass ich bei der soeben passierten Brücke zum anderen Ufer hätte wechseln sollen. Ich traute dem nicht ganz, folgte seinem Rat dann aber doch zögerlich, tat aber gut daran. Nur so war es möglich, später einen zweiten Kanal, dessen Lauf direkt in den Schlund eines Atomkraftwerkes mit zwei hässlichen Kühltürmen führte, und das Tal der Garonne zu queren.



Unmittelbar nach der grossen Garonne-Brücke, bei einem alten, alleinstehenden Haus stiess jemand im 1. Stock die Fensterläden auf: "Bonjour Nicolas, herzlich willkommen in Auvillar!" Marie war kurz vor mir angekommen.

Stunden später ging ich zurück ins Dorf ennet der Garonne und kaufte ohne grosse Absprache ein für ein einfaches Nachtessen zu viert: Brot, Tomaten, Käse, Yoghurt und Früchte. Möglicherweise war das die Abschiedsmahlzeit, ich hatte mich nämlich entschieden, in der Nacht, bei Vollmond, weiter zu wandern. Der Tomatensalat war angerichtet und das Birchermüesli, angereichert mit wilden Trauben vom Balkon der Herberge, bereit, als Hilde, für ein Mal nach Masahiro, eintraf. Sie konnte kaum glauben, dass sie nun einfach bedingungslos zu Tisch sitzen durfte. Sie würde uns auch gerne mal bekochen, meinte sie, warum nicht Morgen. No Problem! Ob ich dann allerdings noch dabei sein würde ...



12.8.2003 Auvillar -Lecture

Um 22 Uhr schnürte ich mein Bündel und machte mich auf den Weg in die Nacht hinaus. Ein erster Blick zum Himmel schenkte mir gleich eine Sternschnuppe -das konnte nur gut kommen! Kurz nach Auvillar, der Weg führte in ein Tobel runter, war es soweit. Drüben, unter der Autobahnbrücke, gelb-rötlich und mit einem geheimnisvollen feinen Schleier überzogen, der Mond. Das war mein Auftakt zu einer stillen, wunderschönen Nachtwanderung. Da gab es schon den einen oder anderen Hund, der dem Vollmond entgegen und mir nachheulte, ansonsten aber hatte ich meinen Frieden.

Mitternacht war längst vorüber und ich wanderte auf einer kleinen Landstrasse auf eine Wegkreuzung zu, als mich ein Auto überholte, das vorne rechts abbog. Ich hatte soeben die Kreuzung passiert als ich in der Stille hörte, dass dieser Wagen oben hinter einem Waldstück anhielt und wendete und ich wusste ohne zu überlegen, dass das mit mir zu tun hatte. Angst verspürte ich keine, aber meine Sinne waren plötzlich hellwach und in Erwartung, was da auf mich zukommen würde. Das Gefährt kam tatsächlich wieder auf die Kreuzung zugefahren, überquerte diese aus seiner Sicht aber in der "falschen" Richtung. Ich hatte nun freie Sicht und konnte mitverfolgen, wie das Auto nach wenigen hundert Metern erneut wendete. Diesmal, das war mond klar, steuerte er direkt auf mich zu und hielt neben mir an. Das Seitenfenster senkte sich lautlos und im Dämmerlicht der Armaturen konnte ich ein Paar mittleren Alters erkennen. "Guten Abend mein Herr" wurde ich freundlich angesprochen, "sind sie auf dem Jakobsweg?" Die Frage kam mit zweifelndem Unterton, denn welcher Pilger ist um diese Zeit mit Sack und Pack unterwegs. Selbstverständlich gab ich mich als Jakobspilger zu erkennen.



"Es ist sehr spät, Monsieur, sind sie auf der Suche nach einem Nachtlager? Wenn sie möchten, könnten sie mitfahren und bei uns zu Hause übernachten -wir wohnen ganz in der Nähe." Uff, war das ein Seelenwärmer. Ich bedankte mich herzlich für diese unverhoffte Gastfreundschaft und klärte die Beiden über meine Vollmondwanderung auf. Dafür hatten sie wiederum volles Verständnis und so verabschiedeten wir uns nach kurzem Gespräch wie gute Bekannte. Erfüllt von dieser Kurzbegegnung schlug ich oben auf der Krete, im freien Feld mein Nachtlager auf und schlief zufrieden ein.

Als ich aufwachte, nestelte irgendetwas neben meinen Kopf. Ich schlug die Augen auf und entdeckte direkt vor meinen Augen im fahlen Mondlicht einen Igel, der mir offensichtlich guten Tag sagen wollte. Eine Bewegung war aber bereits zuviel, das scheue Stacheltier zog sich ohne Eile zurück und war nicht mehr herbei zu locken. Drüben, auf dem nächsten Hügelzug, verkroch sich der mittlerweile blasse Mond direkt im Schlossturm von Flamarens, während ein Hund im Schutz einer Baumgruppe mich, den Vagabunden, mit wildem Gebell zu vertreiben versuchte. Ungemein viel hatte ich nicht geschlafen. Trotzdem, ich verspürte eine tiefe Zufriedenheit in mir, fühlte mich im Lot und zog, gut gelaunt und wohligh müde, von dannen.

Zu Miradoux, welcher schöner Name, soll die älteste Bastide der Region Gers gehören. Dafür, ich gestehe, hatte ich an diesem Morgen wenig übrig. Wichtig war für mich der Kirchhof, denn da gab es eine Bank auf der ich mich in aller Ruhe niederlassen konnte. Drüben im alten Ortsteil war es die Bäckerei, die meine Aufmerksamkeit auf sich zog, auch wenn das Croissant nicht zum Besten gehörte was mir Frankreich in dieser Hinsicht bisher bot und vis a vis stand ein kleiner Supermarche mit einigen Leckereien, die mein Pilgerherz in diesem Moment begehrte. Während ich ein paar Postkarten an meinen Freundeskreis zu Hause schrieb, traf Marie ein. Auch sie kannte in diesen späten Morgenstunden keine Eile und genoss mit mir den Schattenplatz und ein reichhaltiges Frühstück. Dies wiederum erlaubte es Hilde, zu uns aufzuschliessen und damit begann ihr Drama.

Die gute Frau hatte das gestrige Nachtessen noch nicht verdaut, das heisst, es fiel ihr offensichtlich schwer anzunehmen, dass sie am Vorabend mit aller Selbstverständlichkeit und ohne jede Erwartung zu Speis und Trank eingeladen wurde. Bei unserem Anblick war für sie klar: heute koche ich! -und schon war sie im Supermarkt verschwunden.

Übernachten auf dem Bauernhof, darauf hatten sich die beiden Frauen und Masahiro geeinigt - die Ferme de Barrachin, in jedem Reiseführer erwähnt, war das erklärte Etappenziel, dem ich mich gerne anschloss. Hilde hatte vergeblich versucht, dort anzurufen um uns und ihr Gepäck, das wiederum transportiert wurde, anzumelden (ihren Rucksack liess sie trotzdem dorthin fahren).

Ich war mit Marie in ein Gespräch abgetaucht, irgend Mal rauschte Catherine, die Frau aus Paris in horrendem Tempo an uns vorbei und nach über einer halben Stunde stellte ich verwundert fest, dass Hilde immer noch auf Einkaufstour war. Das machte mich leicht stutzig und so schlenderte ich rüber zum Laden um nachzuschauen.

"Jessesgott" entfuhr es mir, als ich den prall gefüllten Einkaufswagen der Holländerin entdeckte.... (Fortsetzung folgt)





		2024 – April
Tel:		Woche / Semaine 18
Name/Nom Vorname/Prénom		Von/de 30.04.2024
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Bis/Jusqu'au 06.05.2024

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 Crème à l'ail sauvage	250 g	CHF 5.-			
	Spargel Creme Suppe Crème aux asperges	250 g	CHF 5.-			
	Karotten – Ingwer Suppe Crème de carottes aux gingembres	250 g	CHF 5.-			
Getränke Boissons	Haustee – mit Suchtpotential <i>Thé fait maison</i>	5 dl	CHF 4.-			
	Rotwein – Pont St. Roc Côtes du Rhône (F)	2 dl	CHF 5.-			
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. Hollandaise Asperges cuites, sc. hollandaise	250 g	CHF 15.-			



				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>						

Im Angebot Ingwer Shots - Klosterkitchen

360 ml Flasche CHF 10.- (1 Flasche à 12 Shots)	Di	Fr			Di	Fr
Ingwer Shot Klassik			Ingwer Shot Granatapfel			

