









Tel:		2024
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 17
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 23.04.2024
		Bis/Jusqu'au 29.04.2024

	Datum				Stk	
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi – 12:30	Dienstag / Mardi 23.04.2024	Schweinsgeschnetzeltes Zürcher Art Rösti und Rosenkohl	<i>Emincé de porc Zurichoise Roesti Choux Bruxelles</i>			
	Mittwoch / Mercredi 24.04.2024	Rindsragout Kartoffelstock Erbsen	<i>Ragoût de bœuf Pommes purée Petits pois</i>			
	Donnerstag/ Jeudi 25.04.2024	Maispouardenbrust Risotto Spargel	<i>Suprême de poularde Risotto Asperges</i>			
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi – 12:30	Freitag / Vendredi 26.04.2024	Blumenkohl-Käse Medaillon Roquefort Sauce Ebli und Gemüsebeilage	<i>Médailon de chou fleur Sauce Roquefort Ebli et légumes</i>			
	Samstag / Samedi 27.04.2024	Schweinsfilet im Speck Teiwaren Karotten	<i>Filet de porc enlardé Pâtes Carottes</i>			
	Sonntag / Dimanche 28.04.2024	Kalbsschulterbraten Kartoffelgratin Rotkraut	<i>Rôti d'épaule de veau Gratin dauphinoise Choux rouges</i>			
	Montag / Lundi 29.04.2024	Lasagne Gemüsebeilage	<i>Lasagne Garnitures de légumes</i>			
Vegetarisch Végétariens (es het solangs het)	Seeländer Spargel Sauce Hollandaise Salat	<i>Asperges Seelandaise Sauce Hollandaise Salade</i>			DI	FR
Wochenhit Hit de la semaine (es het solangs het)	Kutteln Mailänder Art Salzkartoffeln Gemüsebeilage	<i>Tripes Milanaise Pommes natures 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.- 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, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
 Sans gluten

Laktosefrei
 Sans lactose



Cabo Finisterre – in 90 Tagen ans Ende der Welt (Teil 20) Lascabanes – Moissac (Von Niklaus Liggenstorfer)

9.8.2003 Lascabanes -Lauzerte

Einmal mehr packte ich noch in der Dunkelheit meine sieben Sachen zusammen und marschierte los -zuerst gleich mal in die falsche Richtung. Die Viererbande staunte nicht schlecht, als ich plötzlich von hinten auflief, denn es war ihnen nicht entgangen, dass ich schon weg war, als sie loszogen.

Bereits im Dämmerlicht wurde klar, weshalb diese Gegend Quercy blanc genannt wird. Der Naturweg wie auch der trockene karge Boden auf diesem Plateau sind von weisser Farbe und gaben dem Morgen ein helles, ein freundliches Gesicht. Und da war sie wieder, diese Mischung bestehend aus dieser einzigartigen Natur, dem überwältigend weiten Himmel, Einsamkeit und Sehnsucht. "How many roads must a man walk down, before you can call him a man - How many times must a man look up, before he can see the sky, and how many ears must one man have, before he can hear people cry", dieser Bob Dylan Song kam zittrig über meine Lippen und ich schenkte ihn, glücklich und in Tränen aufgelöst der Sonne, die in diesem Moment dem fernen Horizont entstieg. Ein heiliger Moment.

Marie erzählte mir gestern von einem Priester, den sie in einem Kloster am Weg getroffen hatte und der sie mit der Frage überraschte: "Was hast du heute dem Weg geschenkt?" Jetzt, mit dieser Frage im Kopf, war es Dylans Refrain " ...the answer my friend is blowin' in the wind" der mich in die Meditation begleitete.

Um die Mittagszeit, bei grösster Hitze, erreichte ich, nachdem der Weg immer wieder durch Melonenfelder führte, den Fuss des Hügels, auf dessen Spitze das altherwürdige Städtchen Lauzerte aufgesetzt ist. Gott sei Dank befand sich da unten einer dieser gigantisch seelenlosen Supermärkte, dessen perfekt funktionierende Klimaanlage mir im Moment wichtiger war als die fehlende Seele. Abgestützt auf den Einkaufswagen schlurfte ich den ausladenden Regalen entlang, staunte, was es da alles zu kaufen gab und landete schliesslich mit einem bescheidenen Yoghurt-Drink und ein paar Früchten in der Warteschlange vor der Kasse. Rundum Leute, die, so schien es mir, mit ihren überbordenden Samstagseinkäufen Armeen durchfüttern wollten. Just als ich mich bis zur Kasse durchgewartet hatte, zog draussen Marie vorbei. Lange blieb sie vor dem Einkaufstempel stehen, unschlüssig, ob der Eintritt einem pilgerschen Sündenfall gleichkommt -und sie entschied sich für die Sünde!

Unter einer mageren Baumkrone mit verbrannten Blättern fand ich die paar Quadratmeter Schatten, die mir das Warten auf Marie erträglich machten. Gemeinsam gingen wir um den Hügel herum zum einfachen Campingplatz, wo später auch Masahiro eintraf. Für 3 Euro standen uns dort Duschen, Toiletten, ein Stück Rasen für das Nachtlager und, welch ein Luxus, ein mittelgrosser, aufblasbarer Swimmingpool zur Verfügung. Lauzerte, ein malerischer Ort mit verwinkelten Gässchen, da waren wir uns einig, stand erst für die Abendstunden auf dem "Sightseeing-Programm". Zu unserer grossen Überraschung trafen wir, eingemietet in einem 3 Zimmer-Wohnwagen, die Hilde. Marie war ihr schon früher begegnet, ich sah sie kurz in Espalion. Hilde ist Holländerin und verwitwet. Sie war mit einem Schweizer verheiratet und lebte in Einsiedeln. Dort war sie Mitbegründerin des 3. Welt Ladens und baute später ein veritables Import-Geschäft auf. Nach dem Tod ihres Mannes und nachdem die Kinder in alle



Welt ausgeflogen waren, verkaufte sie ihren Betrieb und hatte vor, Santiago in zwei Etappen anzupeilen. Ende August wollte sie ihre Pilgerreise unterbrechen und in die Vereinigten Staaten zu ihrer Tochter fliegen, um dann einige Wochen später, ab der spanischen Grenze, weiter zu wandern. Allerdings war Hilde, 57-jährig, nicht gerade das, was man sich landläufig unter einer sportlichen Erscheinung vorstellt. Sie hatte auch Mühe mit dem schweren Rucksack und liess sich diesen seit einigen Tagen durch die spezialisierte Firma "Transbagages" von Etappenort zu Etappenort transportieren. Ob der Weg durch Spanien, nach dem USA-Trip, noch drin lag? Ich hatte da zumindest meine Zweifel. Aber aus dem Trio Marie-Masahiro-Nicolas wurde ein Quartett.

Die Hitze lag bleiern in den Gassen von Lauzerte, entsprechend kurz fiel das Besuchsprogramm aus. Auf dem Rückweg, immerhin gut 2 Kilometer, legten wir einen Zwischenhalt im erwähnten Supermarkt ein, wo wir uns individuell mit Nahrungsmitteln für das Nachtessen eindeckten. Masahiro, ein ausgesprochener Glace-Liebhaber, kaufte sich eine 1 Kilo Packung Eis-Creme und zum ersten Mal seit wir uns begegneten erlebte ich ihn in Eile. Er liess mich mit den beiden Frauen kurzerhand stehen und rannte, so gut das nach der mehrstündigen Wanderung noch ging, dem Campingplatz entgegen. Im Kopf nur ein Ziel: Er wollte das Eis vor dem Auslaufen retten. Es war lustig mit anzusehen, wie er uns mit seinen krummen, festen Waden und mit kleinen, schnellen Schritten davoneilte.

10.8.2003 Lauzerte -Moissac

Die alte Leier: ein heisser Tag war angesagt und entsprechend früh, sprich bei Nacht, war ich "on the road again", umkurvte den Hügel von Lauzerte und wusste, dass nach ungefähr 2 -3 Kilometern ein Weg von der Hauptstrasse links abbog. Stimmengewirr verriet eine Wandergruppe, die im Finsternen von Lauzerte runterkam. Es wäre eigentlich der Moment gewesen, anzuhalten, einen Blick in den Wegführer zu werfen und die Karte zu konsultieren. Ich war aber nicht in der Stimmung, um andere Wanderer zu treffen, zog deshalb zügig voran und verliess mich auf meinen geographischen Instinkt. Das war falsch. Mir war bald einmal klar, dass ich den Pilgerweg verpasst hatte, aber der Kopf liess es nicht zu, umzukehren. Der Blick auf die grossmassstabige Karte liess einigermaßen erahnen, dass meine Richtung nicht grundsätzlich falsch sein konnte. Ich kämpfte mich guten Mutes über Stock und Stein, steil hoch neben einer Motocross-Piste hinauf zu einem weit herum sichtbaren Wasserturm, über ausgetrocknetes Weideland, durch einen lichten Eichenwald, vorbei an einem gepflegten Schlossgut um endlich eine Asphaltstrasse zu erreichen, die mich nach über zwei Stunden Marschzeit zum Dorf Durfort-Lacapelette und somit zurück auf den Jakobsweg führte.

Moissac, welch wohlklingender Name, hatte für mich etwas Magisches. Im weiten Tal mündet der Fluss Tarn in die Garonne, hier kreuzte ich auch die Verbindungsachse zwischen Mittelmeer und Atlantik: Narbonne -Toulouse -Bordeaux. Das Städtchen, mit seinen 13'000 Einwohnern, wird im Reiseführer wegen des mediterranen Flairs, seiner multikulturellen Bevölkerung und wegen der schmucken Altstadt in höchsten Tönen gelobt. Und tatsächlich; nach steilem Abstieg gelangt der Wanderer ins Zentrum und erhält dank der Abteikirche aus dem 11. Jahrhundert gleich einen nachhaltigen Eindruck von der Schönheit dieses Ortes. Das, ich muss es gestehen, war in dem Moment aber nebensächlich. Ich fragte mich durch zum Karmelitenkloster, wo ich kurz vor Mittag von einer Hospitalera wie es so schön auf Spanisch heisst, einer freiwilligen Helferin die dort die Pilger betreut, empfangen wurde. Schlafraum und Dusche stünden mir ab



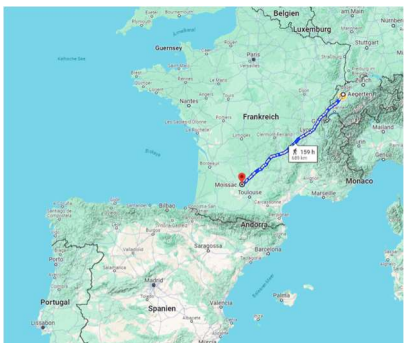
14 Uhr zur Verfügung, wurde mir beschieden und, einkaufen sei kein Problem, heute sei Sonntagsmarkt. In einem kellerartig gewölbten Raum, dank dicken Mauern angenehm kühl, legte ich mich auf eine Pritsche und döste vor mich hin. Später gesellten sich Marie, Hilde, Mäte und weitere Pilgerinnen und Pilger dazu.

Die Herberge verfügte über kleine, zweckmässig eingerichtete, helle Zweibettzimmer und wirkte ziemlich durchorganisiert. Sicher auch dank den Hospitaleras. Das sind Personen, in diesem Fall zwei ältere Frauen, die selber auf dem Jakobsweg waren und nun während ihren Ferien die Betreuung der Pilger sicherstellten. So gesehen war es doch eher erstaunlich, dass sie die ankommenden und verschwitzten Pilger vorerst zwei Stunden warten liessen, bevor der Weg unter die Duschen freigegeben wurde. Auch später, als ich mich auf Nahrungsmittelsuche begab, musste ich feststellen, dass der Sonntagsmarkt um 13 Uhr geschlossen wurde. Da gab es weit und breit nichts mehr zu kaufen -und ich befand die Information der zwar freundlichen Helferinnen als suboptimal.

Von der bunten und lebendigen Stadt war wenig zu spüren, der Ort war schlichtweg ausgebrannt. Kein Mensch, ausser ein paar verlorene Touristen, wagten sich ins Freie und sogar die einladenden Parkanlagen entlang des breiten und ruhig dahin fliessenden Tarn waren menschenleer.

Heute war wieder mal ein Tag, an dem ich mich um Masahiro sorgte. Wir waren frühmorgens gleichzeitig aufgestanden und seit meiner Ankunft waren gut und gerne vier Stunden vergangen. Im Zeitlupentempo bewegte ich mich vom Ufer zurück in Richtung Herberge. Unversehens dann das grosse Aufatmen. Drüben, vor einem Getränkeautomaten stehend, entdeckte ich meinen japanischen Freund. Er war ziemlich kaputt. Ich nahm ihm einiges an Gepäck ab und gemeinsam machten wir uns auf den Weg. Vor der grossen Klosterkirche bat er um Geduld, denn er wollte das beeindruckende Bauwerk fotografisch festhalten. Und nun brachte er mich ein weiteres Mal zum Staunen. Bislang hantierte er immer mit einer leichten Digitalkamera. Hier in Moissac aber begann er in seinem tonnen schweren Rucksack zu wühlen und schwups -da lag in seiner Hand eine Nikon Spiegelreflexkamera mit einem megagrossen und wohl ebenso schweren Zoom.

Zurück im Kloster machte ich meinen Weggefährten einen Vorschlag. Für Morgen Nacht war Vollmond angesagt und die nächste Etappe führte ebenen Weges einem schiffbaren Kanal entlang. Warum also nicht den Tag in Moissac verbringen und nachts loswandern? Ich brauchte wenig Überzeugungsarbeit zu leisten, die Vollmond-Idee verfiel.





		2024 – April
Tel:		Woche / Semaine 17
Name/Nom Vorname/Prénom		Von/de 23.04.2024
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Bis/Jusqu'au 29.04.2024

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	Mûres			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			

