

Tel:		2024
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 50
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 10.12.2024
		Bis/Jusqu'au 16.12.2024

	Datum				Stk	
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi – 12:30	Dienstag / Mardi 10.12.2024	Schweinskotelette Teigwaren Kürbisgemüse	<i>Côtelette de porc Pâtes Courges</i>			
	Mittwoch / Mercredi 11.12.2024	Kalbsbratwurst Zwiebelsauce Rösti und Bohnen	<i>Saucisse rôtie de veau Sauce aux oignons Roesti et haricots verts</i>			
	Donnerstag/ Jeudi 12.12.2024	Pouletgeschnetztes Red Curry Reis und Kohlraben	<i>Emincé de poulet au Curry rouge Riz et choux raves</i>	 		
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi – 12:30	Freitag / Vendredi 13.12.2024	Zanderfilet Grenobler Art Salzkartoffeln Spinat	<i>Filet de sandre Grenobloise Pommes natures Épinards</i>			
	Samstag / Samedi 14.12.2024	Saltimbocca Risotto Romanesco	<i>Saltimbocca Risotto Romanesco</i>			
	Sonntag / Dimanche 15.12.2024	Rindsbraten Kartoffelgratin Gemüsebukett	<i>Rôti de bœuf Gratin daupinoise Bouquet de légumes</i>			
	Montag / Lundi 16.12.2024	Äpler Makkaronen Apfelkompott Gemüsebeilage	<i>Maccarones des Alpes Compote de pommes Légumes</i>			
Vegetarisch Végétarien <i>(es het solangs het)</i>	Gemüse Ravioli Tomatensauce Gemüse und Salat	<i>Ravioli aux légumes Sauce tomates Légumes et salade</i>			DI FR	
Wochenhit Hit de la semaine <i>(es het solangs het)</i>	Blut- und Leberwurst Apfelkompott Hörnli und Gemüse	<i>Boudins blanc et noir Compote de pommes Cornettes 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.- 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 48) Vialba – Arzuá (Von Niklaus Liggenstorfer)

24.9.2004 Vialba -Miraz

Für meine Verhältnisse machte ich mich spät auf den Weg, war aber dennoch der Erste. Die Jungs waren immerhin schon auf den Beinen, während Gonzalo, wie angekündigt, im Tiefschlaf liegen blieb.

Ein prächtiger Tag kündigte sich an - mir blieb gerade noch Zeit, die blasse Mondsichel zu verabschieden. Der Weg zeigte sich dem Wetter würdig. Ich pilgerte wie immer und ewig durch hügeliges Gelände, durch Föhren- und Buchenwälder, über mittelalterliche Brücken, vor deren Geschichte ich mich tief verneigte, vorbei an alten, schlichten Kapellen, die leider allesamt verschlossen waren und genoss mein Dasein.

Mitten in einem lichten Waldgebiet, der Weg ansteigend und zum Pfad geschrumpft, nachmittags um drei, hörte ich hinter mir Gepolter. Ich freute mich den ganzen Tag über auf diesen Moment: Gonzalo! Wir setzten uns für eine halbe Stunde ins Gras, tranken aus unseren Wasserflaschen, gaben die Eine oder Andere Pilgergeschichte zum Besten, fühlten uns beide hier in der freien Natur im Tempel Gottes, konnten uns ungeniert die gegenseitige Wertschätzung offen legen und hatten es gut.

Ich spürte bei mir immer mehr den doppelten Zug. Einerseits befand ich mich körperlich in Topform und ging ein entsprechend hohes Tempo, andererseits zog mich Santiago de Compostela zusehends magnetisch an. Ich war singend unterwegs, als mir bei einem Gehöft dieser traurige Köter in die Quere kam. Ein Bastard, kaum 30 cm hoch, vom Chassis her etwas zu lang geraten, kurze vergilbte helle Haare, geknickte Ohren und mit falschem, misstrauischem Blick. Ich sprach ruhig auf das Tier ein und versuchte gleichzeitig, mich langsam am andern Wegrand vorbeizuschieben. Es kam wie es kommen musste. Plötzlich hing das Biest kurzzeitig mit den Spitzzähnen in meiner linken Wade. Mein aufgebrachtes Fluchen und die perfekte Steinwurfgeste hätten einen Löwen in die Flucht geschlagen. Jedenfalls zog mein Widersacher den Schwanz kleinlaut ein und verzog sich hinters Haus. Wenigstens hatte ich mein

Desinfektionsmittel nicht völlig für die Katz, respektive den Hund, mitgenommen. Am Dorfeingang von Miraz traf ich auf einen "fliegenden" Händler. Ich stellte mich in die Warteschlange und alberte mit ein paar Kleinkindern rum - die hatten ihre helle Freude am Fremdling, trotz elterlichen Bremsversuchen. Vor allem ein Mädchen wollte ganz genau wissen, was ich so alles in meinem Rucksack mitschleppe. Für mich kaufte ich ein paar Früchte, für die Kids eine handvoll Bonbons.

Miraz ist klein, bäurisch und ohne eigentliches Dorfzentrum. Einzig eine kleine Bar vermittelt einen Hauch von Öffentlichkeit. Dort erhielt ich den Schlüssel für das Refugio. Man muss sich das noch einmal vorstellen: ein vergessenes Kaff im

Nordwestspanischen Niemandsland und mir, dem Pilger aus der Fremde, steht ein älteres, freistehendes Einfamilienhaus mit Umschwung gratis zur freien Verfügung. Meinem Ankommen wurde mit Willkommen begegnet, auch hier. Jede Herberge überliess mir ein Stück Heimat, flüchtig oft, in flagranti, aber herzlich! Wie Sterne auf dem Pilgerweg nahm ich sie wahr, die Refugios, diese Oasen der Geborgenheit. Komfort oder RuheOrdnungSauberkeit spielten dabei nie eine Rolle -sonst hätte auch meine feudale Villa ein paar Kratzer abbekommen. Allzu sauber präsentierte sich diese Loge



nicht, und die Betten, das hätte man bemängeln können, hingen bedrohlich durch. Aus der Dusche floss lediglich ein lauwarmes Rinnsal, und erst die Küche! Ob soviel geballtem Elend mochte ich mich gar nicht erst aufregen, denn, um ehrlich zu sein, es war doch einfach irrsinnig schön hier. Ich, der Fremde, im Niemandsland, mit eigenem Haus und Gartensitzplatz ... In Letzterem machte ich mir's bequem, genoss die milde Abendsonne und lebte.

Keine 100 Kilometer mehr bis Santiago de Compostela. Ich schweifte ab, zurück an den Start, amüsierte mich ob den Ultra-Distanzen der ersten Tage, der Unsicherheit in Sachen Tempo, fühlte förmlich die Einsamkeit, die ich so gesucht hatte, begrüßte die Melancholie, die zu meiner geschätzten Begleiterin wurde. Frankreich lag in weiter Ferne, die Pyrenäen ebenso. Es ist wie in einem irrsinnigen Traum. Ich führte ein bescheidenes Pilgerleben.. Das leicht asketische bekam mir gut. Ich fühlte mich im Hier und Jetzt getragen. In dieser Form war das eine neue, wohltuend prägende Erfahrung. Und das Leben als Vagabund? es kostete ausgezeichnet. Meist summend zog ich meines Weges, gedanklich oft auf Reisen, zu Besuch bei Menschen, die mir nahestehen, ohne Druck und mit einer unerhörten Leichtigkeit, dankbar, zufrieden und glücklich. Und die Zukunft? Ich lag in ihrem Bann, zweifelsohne. Zwei, drei Tage noch bis Santiago, Peanuts! Ich spürte die ersten Fangarme vom Ende der Welt, spürte, dass sich eine einmalige und grossartige Zeit dem Winter zuneigte. Natürlich gehörte in diese Gedankenwelt eine Prise Traurigkeit. Erfüllt aber war ich von tiefer Freude.

25.9.2003 Miraz -Arzua

Ich schlenderte gestern Abend vor Einbruch der Dunkelheit kurz durch's Dorf und hatte bei dieser Gelegenheit den Ausweg rekognosziert -das kam mir jetzt zu Gute. Finstere Nacht und dichter Nebel überraschten mich unter der Haustür. Wäre es eventuell besser, das Tageslicht abzuwarten? Ich entschied auf Nein. Die Bar drüben döste im gedämpften Lichtkegel einer Strassenlampe Ein schlafendes Dorf und ein Pilger, auf leisen Sohlen unterwegs. Plötzlich zerriss das Gejaule eines pflichtbewussten Wachhundes die Stille und fand sogleich Echo irgendwo aus der Ferne, wo auch ein Hahn mit zittriger Stimme die Nacht zerkrächte. Mir zitterten die Knie, der Köter hatte mich erschreckt.

Bald lagen die letzten Häuser hinter mir, kein Licht mehr war zu sehen und ich betrat den Vorhof des Nirwanas. Behutsam, Schritt für Schritt, tastete ich mich vor in die Stille dieses zauberhaften Heiligtums. Heideland, liessen die Pflanzen erahnen, ein moosweicher Weg, gespickt mit riesigen Felsplatten. Dann öffnete sich der Tempel. Aus dem Nebel, hoch über mir, erstrahlte der unendliche Sternenhimmel. Die kühnen Spitzen zweier Föhren und das Gerippe einer Buche ragten wie magisch über die Nebelgrenze hinaus. Markante Wärmebänke forderten meine Sinne ebenso wie die mächtigen Felsbrocken, die sich schemenhaft aus der Nacht lösten. Ich war im Keltenland! Eine Eule schrie ihre Sehnsucht dem Morgen entgegen, der die Finsternis sanft zu erlösen begann. Der Nebel liess mich über einer Hochebene schweben, einem prachtvollen Tag entgegen. Die Zuckerwatte-Wolken gewährten der Sonne zwar eine grosszügig bemessene Schonfrist. Einmal schien es, als würde die Baumgruppe zu



meiner Linken im Sonnenlicht lichterloh brennen, doch sogleich wurde der Vorhang wieder gezogen und ich gehörte erneut allein dem grauen Nichts. Die geliebten Geister der Nacht liessen den heutigen Tag kaum richtig erwachen. Erst als sich die Sonne in sicherer Höhe währte setzte sie sich kraftvoll durch und liess auch den verborgensten Nebelschleiern keine Chance.

Aber nicht nur die Sonne, auch ich hatte meine liebe Mühe, mich nach diesem mystischen Auftakt im grellen Tageslicht zurecht zu finden. Es gibt wohl kaum einen normal sterblichen Pilger, der ungeschoren an **Sobrado dos Monxes** vorbeikommt. Dieses Zisterzienserkloster, vor tausend Jahren gegründet und im 17. Jahrhundert beeindruckend auf Barock getrimmt, ist eine Augenweide. Die grosszügig konzipierte, verwinkelte Klosteranlage wird von zwei Glockentürmen dominiert und strahlt eine Mischung von Geschichte, Schutz und Kirchenherrschaft aus.

Ich erreichte Sobrado um die Mittagszeit und nach fünf Marschstunden. Das war entschieden zu wenig um müde zu sein. Arzua aber, nächster Pilgertreffpunkt und der Ort wo sich meine Nordroute mit dem Hauptweg vereinte, lag doch noch 23 Kilometer entfernt. Ich schwor, niemandem von meiner Verschmähung Sobrados zu erzählen und wandte mich dem nunmehr unspektakulären Weg zu. Arzua, ich spürte es in jedem Winkel meines Körpers, zog mich an, Zisterzienser hin oder Kloster her-beseelt von der irrigen Hoffnung, einige der alten Pilgerkumpels aus Frankreich und Nordspanien wieder zu sehen.

Ich traf ziemlich müde und spät in Arzua ein und musste ernüchert feststellen, dass mich niemand erwartete. In der Pilgerherberge wurde mir sogar die Tür gewiesen, "alles ausgebucht"! Nein, es gab keine winzige Nische, wo ich mein "Mätteli" und mich hätte hinlegen können. Weder gutes Zureden noch meine 50 Tageskilometer, die ich ins Feld führte, zeitigten den gewünschten Erfolg.

"Zwei Kilometer ausserhalb der Stadt wird am späteren Nachmittag eine Turnhalle als Pilgerunterkunft geöffnet" verriet mir die resolute Empfangsdame. Zwei lange und wohl auch ziemlich demotivierte Kilometer. Die Halle war noch abgeschlossen, aber es lagen schon mehrere Pilgerfiguren neben ihren Rucksäcken im Gras und sogleich ergaben sich erste Gespräche. Ein Paar aus Portugal wusste zu meinem Erstaunen einiges über mich - Gonzalo war des Rätsels Lösung. Sie trafen ihn letzte Nacht in Sabrado. Er, Gonzalo, habe mit dem Rad eine Panne gehabt und deshalb entschieden, eine zweite Nacht im Kloster zu verbringen. "Scheisse, wäre ich doch nur geblieben!" blitzte es mir durch den Kopf. Aber ich befand mich jetzt hier und das war gut so. Der Turnhallenkomfort hielt sich in Grenzen, bot aber letztlich alles was ich benötigte. Und, in unmittelbarer Nachbarschaft noch ein bisschen mehr: ein Hallenbad mit Sauna.

Eine überaus freundliche junge Frau erklärte mir wo's lang geht in der Piscina und mit einem Augenzwinkern liess sie mir eine dieser doofen Badekappen -zum Pilgertarif, das heisst gratis. Mit schwimmen war nichts, zuviele Leute, plantschten im Chlorwasser. Blieb die Sauna. Unter uns gesagt grossartig würde ich sie nicht nennen. Als kleines "Holzchrutzli" zwängte sich die Wärmecelle zwischen Garderoben- und Aussenwand und einen Ruheraum suchte ich vergeblich. Dennoch genoss ich diesen Luxus. Ein paar Mal richtig durchschwitzen und ich fühlte mich ausgezeichnet.



		2024 – Dezember	
Tel:		Woche / Semaine 50	
Name/Nom Vorname/Prénom		Von/de 10.12.2024	
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Bis/Jusqu'au 16.12.2024	

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	Bündner Gerstensuppe <i>Potage des Grisons</i>	250 g	CHF 5.-			
	Kürbis Suppe <i>Potage de courge</i>	250 g	CHF 5.-	 		
Getränke Boissons	Haustee – mit Suchtpotential <i>Thé fait maison</i>	5 dl	CHF 4.-	 		
Snacks Dîner	Früchtekuchen <i>Gâteau aux fruits</i>	120 g	CHF 5.-			
	Käsekuchen <i>Quiche de fromage</i>	120 g	CHF 5.-			
	L'Horloger Halbhartkäse, Fromages Spielhofer, St. Imier	150 g	CHF 5.-			
	Eolienne – Windradkäse Weichkäse (Tomme), Fromages Spielhofer, St. Imier	300-350 g	CHF 10.-			



LUGINBÜHL'S

MENU SERVICE

				Lieferung am	
				Di	Fr
Backwaren	Butterzöpfl Petit tresse au beurre	2x80g	CHF 5.-		
	Vollkornbrot	400 g	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.-		
	Vermicelles, Meringues Double Crème	200 g	CHF 6.-		
	Birchermüesli <i>Bircher</i>	200 g	CHF 5.-		
	Gebrannte Crème Crème brûlée	200 g	CHF 5.-		

Im Angebot Joghurt 175 g

4 Stück (pro Lieferdatum)

CHF 5.-

		Di	Fr			Di	Fr
Marroni	Chataignes			Mokka	<i>Mocca</i>		
Waldbeeren	<i>Fruits des bois</i>			Pêche Melba			
Aprikose	<i>Abricot</i>			Banane	<i>Banane</i>		

