

Tel:		2024
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 27
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 02.07.2024
		Bis/Jusqu'au 08.07.2024

	Datum				Stk	
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi – 12:30	Dienstag / Mardi 02.07.2024	Papet Vaudoise Kartoffel-Lauch Gemüse	<i>Papet Vaudoise Poireaux et pommes de terre à la crème</i>			
	Mittwoch / Mercredi 03.07.2024	Pouletschenkel Steak Teigwaren Krautstiele	<i>Steak de cuisse de poulet Pâtes Côtes des bettes</i>			
	Donnerstag/ Jeudi 04.07.2024	Saltimbocca (Schwein) Risotto Zucchetti	<i>Saltimbocca (Porc) Risotto Courgettes</i>			
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi – 12:30	Freitag / Vendredi 05.07.2024	Spinatknödel Käserahmsauce ½ Tomate	<i>Quenelles à l'épinards Sauce fromage ½ tomate</i>			
	Samstag / Samedi 06.07.2024	Schweinskotelette Bratkartoffeln Bohnen	<i>Côtelette de porc Pommes rissolées Haricots</i>	 		
	Sonntag / Dimanche 08.07.2024	Suure Mocke (Rind) Kartoffelstock Mischgemüse	<i>Rôti de bœuf aigre Pommes purée Bouquet de légumes</i>			
	Montag / Lundi 09.07.2024	Hörnli Ghackets Apfelkompott Gemüsebeilage	<i>Cornettes à la viande haché Compote des pommes Légumes</i>			
Vegetarisch Végétarien <i>(es het solangs het)</i>	Vegi Pastetli (Pilze) Reis Gemüse	<i>Vol au vents végé (champignons) Riz et légumes</i>			DI FR	
Wochenhit Hit de la semaine <i>(es het solangs het)</i>	Roastbeef (kalt) Tartar Sauce Salatgarniture	<i>Roastbeef (froid) Sauce tartare Garniture de 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, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
 Sans gluten

Laktosefrei
 Sans lactose



Cabo Finisterre – in 90 Tagen ans Ende der Welt (Teil 26) Lourdes – Gite Haugarou (Von Niklaus Liggenstorfer)

22.8.2003 Haugarou -Gourette



Col de Bazes, Col de Soum, Cap d'Aout, Col du Soulor, Col de Saucedé und Col de Tortes – das die Eckdaten der heutigen sechs Pässe Tour. ... und der Tag begann gut! Während ich Schritt für Schritt einen unbefleckten Tannenwald hochstieg, präsentierte sich der frühmorgendliche Himmel wolkenlos. Die Hügelketten in meinem Rücken hoben sich im morgendlichen Dunst in acht farblichen Abstufungen in Richtung Talausgang voneinander ab. Das Naturspektakel konnte beginnen.

Der Col de Bazes war das eigentliche Tor zum Paradies. Nur schon der Pic de Bazes zu meiner Rechten zeigte sich als wilder Felskoloss. Umwerfend war aber vor allem die Fernsicht. Einerseits wurde der Blick immer wieder frei gegeben ins weite, französische Tiefland, in die Unendlichkeit die ich durchwandert hatte. Andererseits markierte drüben eine grell beleuchtete ruppige Felskette mit dem 2500 Meter hohen Sanctus im Zentrum den Horizont. Ein überwältigendes Bild und ein ebensolches Gefühl. Ich hätte in diesem Moment am liebsten die ganze Welt umarmt. Zugegeben, die edlen, langhaarigen, Gras fressenden "Hippi"-Ziegen hätten das wohl kaum geschätzt, die flohen auch ohne Umarmung.

Irgendwo auf meiner Reise kam mir die Aussage zu Ohr, die Alpen seien höher, die Pyrenäen dagegen wilder. Ich mochte diese faszinierende Bergwelt nicht in Konkurrenz setzen zu den Alpen, Hauptsache ich war mittendrin und durfte hier meines Weges ziehen. Ich war richtiggehend aufgekratzt, die Schmetterlinge im Bauch gebärdeten sich wie zu Zeiten grösster Verliebtheit. Mir war, als wanderte ich im Garten Eden.

Den Col du Soulor peilte ich von oben an. Von weitem schon war erkennbar, dass dort ziemlich viel Betrieb herrschte. Insider ahnen es: der Soulor und vor allem die hier abzweigende Strasse zum Col d'Aubisque gehören zu den jährlichen Highlights der Tour de France. Diese war für heuer zwar längstens Geschichte, aber Hobbysportler jeden Alters, meist bunt gekleidet und ausgerüstet mit hochkarätigen Rädern, liessen das Rennfahrer-Feeling hochkommen. Die Infrastruktur genügte den Sportler-Ansprüchen. Da waren genügend Parkplätze, wo vorwiegend die Partnerinnen der Radler ihre Kombis und Wohnmobile hinstellen und auf ihre schwitzenden Liebsten warteten.



Weiter standen zwei Bergrestaurants für durstige und hungrige Gäste bereit, an einem Stand wurden einheimischer Käse und Berg-Honig feilgeboten, während ein Esel und ein Schwein, beide in wohlthuender Freiheit, immer wieder als Fotosujets herhalten mussten. "Chilbi-Stimmung light".

In aller Ruhe genehmigte ich mir einen kalten Drink, war aber dermassen beeindruckt von der Szenerie des jungen Tages, dass ich gleich einigen Freunden in der Schweiz anrufen musste, um den Überdruck, hervorgerufen durch die landschaftliche Schönheit in morgendlicher Einsamkeit, abzulassen. Mein Sohn interessierte sich dabei vor allem für die Tour de France nahen Geschichten, während eine Freundin wissen wollte, ob meine Ausrüstung den Anforderungen der Berge genügen würden -sie tat es, vermeintlich, auch wenn der Rucksack für eine Bergtour doch eher schwer wog.

In dieser Gegend endete der GR 101. Neu wanderte ich auf dem grossen Wanderweg Nr. 10, welcher auf der französischen Seite der Pyrenäenkette folgt, vom Mittelmeer bis an den Atlantik. Eine Wanderidee für spätere Jahre ...

Nach dem Col de Saucedo und dem Wechsel ins Departement "Pyrenees Atlantiques" war der Weg für einige Kilometer identisch mit der Strasse zum Aubisque. Der Autoverkehr hielt sich in engen Grenzen und ich hatte deshalb genügend Zeit und Raum, um die teils leidenden, ernst kämpfenden, aber natürlich auch die elegant, locker steigenden Radfahrer mit vergnügtem Interesse zu beobachten.

Mein Etappenziel, Gourette, lag noch rund zwei Kilometer entfernt -Luftlinie. Dazwischen lag einzig der Col du Tortes. Da ging's 700 Meter hoch auf 1799 MüM, dem kurzzeitig höchsten Punkt meiner bisherigen Reise und dann wieder 500 runter. Kaum war ich von der Aubisquestrasse herkommend in den steilen Bergpfad eingebogen, traf ein zufälliger Blick mein Schuhwerk. Oh Schreck! Vorne, mitten durch die Kappe des rechten Schuhs, offenbarte sich ein Riss, vier Zentimeter lang und bis hinein in die Innereien -nicht reparierbar. Wieder und wieder musterte ich die schadhafte Stelle, äugte hinauf zu den Felsstürmen, die nun von regenschwangerem Gewölk umgarnt wurden, äugte hinunter zur Passstrasse, nur 50 Meter von meinem Standort entfernt. War das der Moment für Autostopp? Und überhaupt, wie sollte ich in dieser Bergwelt zu neuen Finken kommen? Gourette ist gemäss Karte ein kleines Kaff. Jedenfalls war äusserst ungewiss, ob sich dort ein Paar Wanderschuhe finden liessen. Ich machte mich schon mal auf grössere Umstände gefasst.

Autostopp, das spürte ich gleich, kam nicht in Frage. Also schnürte ich meine Schuhe ein letztes Mal und machte mich mit einer Leichtigkeit sondergleichen an den steilen Aufstieg. Die pittoresken Felsgebilde über mir, aber auch die Rück-Sicht, zurück auf den verwinkelten weiten Weg, den ich heute gegangen war -eine Wucht! ... und nun fielen die ersten Regentropfen.

Die Passhöhe gab den Blick frei, hinunter auf Gourette. Gourette, das war unschwer zu erkennen, entpuppte sich als eine dieser traurigen, seelenlosen Retorten-Skistationen. Was ich üblicherweise als ökologischen Wahnsinn kritisiert hätte, weckte für einmal



grösste Hoffnungen. Dieser, zwar nicht allzu grossen, Betonwüste würde ein veritables Sportgeschäft mehr als gut anstehen

Der Regen tat gut, es war, als hätte der liebe Gott für das heutige Etappenfinale die Sprinkleranlage eingeschaltet. Den Regenschutz montierte ich im Gegensatz zu anderen Wanderern nicht, das bisschen Nass konnte nicht schaden. Ich flog förmlich ins Tal hinunter und schon beim Dorfeingang konnte ich mitten im Beton die rot-blaue Aufschrift «Intersport» ausmachen. Durchnässt von Schweiss und Regen steuerte ich schnurstracks auf das Sportgeschäft zu. Der Sommer war hier bereits abgehackt, man rüstete für die kommende Wintersaison. Ein sportlicher, jüngerer Mann, braungebrannt, nahm sich dem Wanderer mit leicht havariertem Outfit, an. Ein halbhoher Wanderschuh, leicht und wasserdicht, Grösse 44 war gefragt. Und siehe da. Es gab im ganzen Laden noch einen einzigen Wanderschuh, ein Restpaar sozusagen, zum halben Preis und der hatte, wie könnte es anders sein, die Schuhgrösse 44. Ich konnte es kaum fassen. Es war, als hätte ich das grosse Los gezogen. Zufall konnte das nicht sein. Zwischen Lourdes und Jaca, der ersten grösseren Stadt in Spanien, gab es nur einen einzigen Ort um Schuhe zu kaufen -Gourette. Mein Schuhwerk durfte den Geist nur heute aufgeben. Und so geschah es auch. Unglaublich. Das Gefühl, auf diesem Weg geführt und getragen zu sein, erhielt weiter Nahrung.

In der Hütte des französischen Alpenclubs schlug ich mein Nachtlager auf. Ein belgisches Ehepaar, sie hatte ich nach der letzten Passhöhe fliegend überholt, gesellte sich später dazu. Gleich wie ich wollten sie Morgen bis nach Gabas weiterziehen. Ein, junges, sportliches Paar, Typ Bergsteiger, wanderte heute von Gabas herkommend nach Gourette und schwärmte von der landschaftlichen Schönheit. Zugegeben, sie berichteten auch von den körperlichen Strapazen denen sie ausgesetzt waren, doch das registrierte ich eher wie Kleingedrucktes.

Letztlich waren das Nebensächlichkeiten. Ich war erfüllt von meiner Schuhgeschichte. Ich lebte eines dieser "kleinen" Wunder und hatte das Privileg der Zeit, um es würdig zu kosten. Gracias a la vida!

Da gab es allerdings noch zwei Problemkreise. Einerseits ging es darum, mich meiner alten Schuhe angemessen zu entledigen. Ich hatte mit ihnen schönste Momente erlebt, eine banale Entsorgung via Abfallcontainer kam deshalb nicht in Frage. Also bettete ich sie in einer Geröllhalde mit Aussicht auf die Passstrasse und damit auf ein Stück der nächsten Tour de France, yeah!

Andererseits stand Morgen die absolute Königsetappe meiner ganzen Reise bevor. Ein happiges Stück Weg, neun Stunden lang, bis hinauf auf die Rekordhöhe von 2500 Meter über Meer und das alles mit neuen Wanderschuhen. Wenn das nur gut kam.

Nachdem der Regen nachliess schnürte ich die neuen Schuhe und begann sie mit müden Schritten rund um Gourette einzulaufen, beeindruckt, mit welcher Wucht hier die Erde verletzt wurde. Grösste Erdbewegungen, Planierungen, Sprengungen, Verbauungen für ungetrübte Skifreuden. Doch jetzt, hors saison, im Spätsommer, sah das alles ein bisschen schäbig aus.



		2024 – Juli
Tel:		Woche / Semaine 27
Name/Nom Vorname/Prénom		Von/de 02.07.2024
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Bis/Jusqu'au 08.07.2024

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	Tomatensuppe Crème de tomates	250 g	CHF 5.-		
	Apfel-Curry Suppe Potage de pommes au curry	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.-		
	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 Asperges cuites, sc. hollandaise	250 g	CHF 15.-		



LUGINBÜHL'S

MENU SERVICE

			Lieferung am	
			Di	Fr
Backwaren	Butterzöpfli Petit tresse au beurre	2x80g CHF 5.-		
	Sauerteig Brot – Bell n'Bread (Biel) Natur	500 g CHF 7.-		
	Sauerteig Brot – Bell n'Bread (Biel) Vollkorn	500 g CHF 7.-		
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>						

