




















Tel: .....		2023
Name/Nom Vorname/Prénom .....		<b>Woche / Semaine 24</b>
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu .....		Von/de 13.06.2023
		Bis/Jusqu'au 19.06.2023

	Datum				Stk
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi, bis 12:30	Dienstag / Mardi 13.06.2023	Kalbsbrätchügeli Currysc Reis Rüebli und Erbsli	<i>Quenelles de veau, curry Riz Carottes et petits pois</i>		
	Mittwoch / Mercredi 14.06.2023	Schweinsgeschnetztes Kräuterrahmsauce Nudeln, Rosenkohl	<i>Emincé de porc Sauce aux fines herbes Nouilles, choux Bruxelles</i>		
	Donnerstag/ Jeudi 15.06.2023	½ Mistchraterli Kartoffel-Wedges Spargeln	<i>½ coquelet Potato wedges Asperges</i>	  	
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi - 12:30	Freitag / Vendredi 16.06.2023	Auberginen Piccata Tomatensauce Spaghetti, Grillgemüse	<i>Piccata d'aubergines Sauce aux tomates Spaghetti, légumes grillées</i>		
	Samstag / Samedi 17.06.2023	Rindsgeschnetztes Asia Style mit Minze Glasnudeln, Asia Gemüse	<i>Emincé de bœuf asia à la menthe Nouilles et légumes asia</i>	  	
	Sonntag / Dimanche 18.06.2023	Trutenbraten Bäckerinnenkartoffeln Butterbohnen	<i>Rôti de dinde Pommes boulangères Haricots jaunes</i>	  	
	Montag / Lundi 19.06.2023	Lachs Lasagne Zucchetti Salat	<i>Lasagne au saumon Courgettes Salade</i>		
Vegetarisch Végétariens (es het solangs het)	Tortellini mit Gemüse Gemüse und Salat	<i>Tortellini au légumes Légumes et salade</i>	  	DI	FR
Wochenhit Hit de la semaine (es het solangs het)	Poulet Coq au vin Teigwaren Wurzelgemüse	<i>Coq au vin au poulet Pâtes Légumes racines</i>	  	DI	FR

Preis pro Menu: CHF 15.00

Prix par menu: CHF 15.00

Bestellungseingang bitte SPÄTESTENS bis zum VORTAG der Lieferung um 12:00 Uhr

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





## Luginbühl's bESSER-Wisser... Käch's Kräuterwissen – Pfefferminze / Mentha piperita

Erfahren Sie Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames zu Heilkräutern, Wildkräutern oder essbaren Blüten und Pflanzen. Die Natur liefert einen grossen Aroma- und Geschmacksschatz in die Küche. Wundern Sie sich! Frischen Sie Ihr Wissen auf.....

### Ein Wunder für Verdauung und Leber «Pfefferminz-Tee ist nie verkehrt!»

Einer der meistverwendeten Tee's ist die Pfefferminze. «Münze-Tee» ist zu Hause, im Restaurant und im Eigenanbau äusserst beliebt. Wussten Sie, dass Pfefferminze ein hervorragendes Mittel für die Leber ist?

Pfefferminze regt die Leberfunktion an und fördert gleichzeitig den Abfluss von Gallensaft. Das macht Pfefferminze zum exzellenten Begleiter von schweren Speisen. Geniessen sie den Weisswein zum Raclette oder «das Verreisser-Schnäpsli» nach dem Fondue! Als Essensbegleiter ist Pfefferminztee das Beste. Die Wirkung ist schon während dem gemütlichen Speisen sehr schnell zu spüren. In der asiatischen und arabischen Küche ist Pfefferminze schon seit jeher ein wichtiges Gewürz und als begleitendes Getränk sehr beliebt!



### Die Qualität macht's aus

Es lohnt sich bei Teekräutern auf die Qualität zu achten, immer wieder erstaunlich was da angeboten wird. Am besten sind ganze Blätter, welche erst kurz vor der Zubereitung zerkleinert werden. Auch Beuteltees gibt es in vernünftiger Qualität, schauen Sie genau hin!

### Eigene Pfefferminze – keine Hexerei

Pfefferminze lässt sich gut selbst ziehen und sogar in Balkonkisten gedeiht die Pflanze sehr gut. Frische Pfefferminze kann während der Saison samt Stängel als Tee genossen werden. Die frischen Blätter verleihen manchem Dessert oder Getränk eine erfrischende Note. Einfach ein paar Blätter dazu geben und für noch mehr Geschmack gut zerstoßen. Wenn sie die Blätter für den Vorrat trocknen wollen, unbedingt die Blätter frisch vom Stängel trennen und nur diese, möglichst ganz, trocknen. Die Stängel enthalten Bitter- und Gerbstoffe, welche dem Tee einen unangenehmen Geschmack und ein schlechtes Aussehen geben. Blätter und Blüten sollten bei max. 35 Grad getrocknet werden, damit Geschmack und Aussehen erhalten bleiben.

**Pfefferminzöl (reines äth. Öl)** wirkt kühlend, schmerzstillend und befreit die Atemwege. Einige Tropfen an den Schläfen einmassiert geben sofort einen wachen Geist und lösen Verspannungen. 2 Tropfen auf einem Würfelzucker oder in 1TL Honig sind «Doping» für die Atemwege und geben sofort Luft. Bei Übelkeit und Unwohlsein hilft sogar das blosses Einatmen des Öles innert kürzester Zeit.

Sie dürfen 1-2 Tropfen Pfefferminzöl auch in's Essen geben, wenn der erfrischende Duft passend ist.

Noch mehr Informationen zu Pfefferminze gibt's zum Hören!

**E rächt e Guete, viel Freude und Erkenntnis beim Geniessen!**

Reto Luginbühl  
Gastronaut

  
Walter Käch  
Naturheilmittelspezialist

