















Tel:		2022
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 27
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 05.07.2022
		Bis/Jusqu'au 11.07.2022

	Datum				Stk
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi, bis 12:30	Dienstag / Mardi. 05.07.2022	Meatballs mit Currysauce Reis Gemüsebeilage	<i>Boulettes de viandes Sauce curry Riz et légumes</i>	 	
	Mittwoch / Mercredi 06.07.2022	Spargel-Fleischkäse Teigwaren Gemüsebeilage	<i>Fromage d'Italie aux aspèrges Pâtes et légumes</i>		
	Donnerstag/ Jeudi 07.07.2022	Duroc-Schweinshaxe Polenta Gemüsebeilage	<i>Jarret de porc Duroc Polenta Légumes</i>	 	
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi - 12:30	Freitag / Vendredi 08.07.2022	Gemüsegratin mit gutem Heinrich (wildem Spinat) Kartoffelgnocchi	<i>Gratin aux légumes et épinard sauvage Gnocchi</i>		
	Samstag / Samedi 09.07.2022	Pouletbrust Saltimbocca Risotto Gemüsebeilage	<i>Saltimbocca de supême de poulet Risotto et légumes</i>	 	
	Sonntag / Dimanche 10.07.2022	Kalbsschulterbraten Kartoffelstock Gemüsebeilage	<i>Rôti d'épaule de veau Pommes purée Légumes</i>	 	
	Montag / Lundi 11.07.2022	Lasagne Gemüsebeilage Salat	<i>Lasagne Légumes Salade</i>		
Vegetarisch Végétarien <i>(es het solangs het)</i>	Gebratener Camembert Bratkartoffeln Gemüsebeilage	<i>Camembert au four Pommes rissolées Légumes</i>		DI	FR
Wochenhit Hit de la semaine <i>(es het solangs het)</i>	Roastbeef Sauce tartare Salatgarniture	<i>Roastbeef, sauce tartare Garniture de salade</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, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
Sans gluten



Laktosefrei
Sans lactose



Käch's Kräuterwissen und mehr....

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.....

Sommer-Spezial

«Guter Heinrich» - super Wildgemüse
wilder Spinat

Im Frühsommer werden wir von einer fantastischen Pflanze beglückt. Der Gute Heinrich wächst an Scheunen, Höfen und Wegrändern usw.



Guter Heinrich
Chenopodium bonus-henricus

Der Gute Heinrich heisst zurecht auch wilder Spinat.

Die Blätter sind äusserst nahrhaft und können, wie Spinat zubereitet werden. Einfach kurz waschen und wie Spinat kochen, oder in feinen Streifen unter den Salat mischen. Auch Stängel und Blüten sind essbar.

Guter Heinrich ist reich an Eisen und Vitamin C, sowie Ballaststoffen und Antioxidantien.

Was macht eigentlich Gemüse, Früchte und Wildgemüse so wertvoll?

Die Farbe macht den Unterschied! Alle Farbstoffe in Pflanzen gehören zu den sekundären Pflanzenwirkstoffen. Dies wirken häufig zellschützend und antioxidativ. Genau das macht es aus.

Ein möglichst bunt angerichteter Teller mit vielen farbigen Speisen ist voll von Schutzstoffen für Gefässe, Herz, Nerven, Haut und Haar.

Das Orange der Karotte, das Rote der Tomate oder Peperoni, das Gelb von Mais und Peperoni und das Grün von Broccoli, Spinat und co. - Alles Antioxidantien und uns unglaublich guttun. Auch alle farbigen Beeren sind voll mit Schutzstoffen für unser Zellen.

Aber Achtung! Horsol-Anbau, lange Reisewege, künstlich vergrösserte und verschönerte Qualitäten und schlechte Lagerung lassen die Schutzstoffe schnell schwinden.

Je regionaler, saisonaler und frischer ein Produkt ist, desto wertvoller sind die Inhaltsstoffe und desto gehaltvoller sind die Speisen.

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

Reto Luginbühl
Gastronaut



Walter Käch
Naturheilmittelspezialist

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

