



















Tel:		2021
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 42
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 19.10.2021
		Bis/Jusqu'au 25.10.2021

	Datum				Stk
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi, bis 12:30	Dienstag / Mardi. 19.10.2021	Rehpfeffer Spätzli Gemüsebeilage	<i>Civet de chevreuil Spaetzli Légumes</i>	 	
	Mittwoch / Mercredi 20.10.2021	Kalbsvoressen Emmentaler Art Kartoffelstock, Gemüse	<i>Blanquette de veau à l'Emmental Pommes purée et légumes</i>	 	
	Donnerstag/ Jeudi 21.10.2021	Wild Adrio Lavendel Risotto Gemüsebeilage	<i>Adrio de gibier Risotto au lavande Légumes</i>	 	
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi - 12:30	Freitag / Vendredi 22.10.2021	Wildlachs gebraten Dillsauce Salzkartoffeln, Gemüse	<i>Saumon meunière Sauce aneth Pommes nature, légumes</i>	 	
	Samstag / Samedi 23.10.2021	Fleischkäse Kartoffel-Kräuter Gnocchi Gemüse	<i>Fromage d'Italie Gnocchi aux fines herbes Légumes</i>		
	Sonntag / Dimanche 24.10.2021	Trutenbrust-Braten Wildreis Gemüsebeilage	<i>Rôti de dinde Riz sauvage Légumes</i>	  	
	Montag / Lundi 25.10.2021	Gemüsecurry Pittu Gemüsebeilage	<i>Curry aux légumes Pittu Légumes</i>	 	
Vegetarisch Végétarien <i>(es het solangs het)</i>	Gemüsestrudel Gemüsebeilage Salat	<i>Stroudele aux légumes Légumes Salade</i>	 	DI	FR
Wochenhit Hit de la semaine <i>(es het solangs het)</i>	Rindsbacken geschmort Kartoffelstock Gemüsebeilage	<i>Joue de bœuf braisée Pommes purée Légumes</i>	 	DI	FR

Preis pro Menu: **CHF 15.00**

Prix par menu: **CHF 15.00**

Preis versteht sich inkl. Lieferung und MwSt. / Prix inclus livraison et TVA

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....

An dieser Stelle erfahren Sie Interessantes, Wissenswertes und unterhaltsames zu Heilkräutern, Wildkräutern oder essbaren Blüten und Pflanzen. Die Natur liefert eine grossen Aroma- und Geschmacksschatz in die Küche. Wundern Sie sich! Freuen Sie sich! Frischen Sie Ihr Wissen auf.....

«Die kleinste Hausapotheke der Welt!»

Der unglaubliche Lavendel

Lavendel verdient einen speziellen Platz im «Kräuterhimmel». Die wunderbaren Blüten sind unglaublich wirksam und gleichzeitig äusserst verträglich für den Körper. Sei es für Kinder, Schwanger, Stillende, Empfindliche oder Personen die Medikamente einnehmen müssen – Lavendel geht immer.

Nervenbalsam

Lavendel wirkt schnell und sanft auf das Nervensystem. Ein Lavendel-Tee am Abend bringt Ruhe und Zufriedenheit und lässt anstrengende Tage vergessen. Lavendel löst zudem Angstzustände und fördert den Schlaf. Ein paar Tropfen Lavendelöl auf das Kopfkissen wirken Wunder. Für Kinder kann man den Lavendel mit ein paar Tropfen Orangenöl ergänzen. «So fein!» Alle Wirkungen funktionieren auch an strengen Tagen!

Wundermittel für die Haut

Lavendelöl wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze. Schon unsere Vorfahren räucherten Häuser mit Kräutern aus, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Dabei spielten bestbekannte Kräuter wie Thymian, Salbei, Rosmarin, Lavendel usw. eine grosse Rolle. Sie alle töten hervorragend Keime ab.

Das milde Lavendelöl kann direkt auf Wunden und Verbrennungen gegeben werden (Ein Fläschchen Lavendelöl in der Küche – super Idee!). Das Öl nimmt sofort den Schmerz und fördert die Hautregeneration äusserst schnell. Für Kinder oder empfindliche Personen kann man mit Lavendelblüten oder Öl inhalieren bei Erkältung, Husten oder Schnupfen. Geben sie 2 Tropfen Lavendelöl in 1 TL Olivenöl und sie haben ein hervorragendes «Erkältungs-Einreibemittel» mit bester Verträglichkeit für Säuglinge und Kleinkinder.

Lavendel in der Küche?

Schon mal Lavendelrisotto probiert? Sie verpassen etwas! Lavendelsirup, Lavendelrisotto Lavendelblüten im Dessert oder über Gemüse gestreut. Die wunderschön, färbenden blau-violetten Blüten bieten ein Geschmackserlebnis sondergleichen. Es braucht gar nicht viel. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Einfach am Schluss einige Blüten mitkochen, mitgaren, mitdünsten oder einlegen. Sie dürfen auch 1 Tropfen echtes Lavendelöl in die Speisen geben – ein Hochgenuss.



Echter Lavendel

Lavandulae angustifolia / Lavandulae officinalis

E rächt e Guete und viel Freude und Erleuchtung beim Ausprobieren

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

