

# Die Arvenbüeler Post

ZEITSCHRIFT FÜR ALLE, DIE DIE RUHE HÖREN WOLLEN



Ein ausgeruhter Körper hat mehr Vitalität, mehr Leistungsfähigkeit und ist generell kräftiger und resistenter gegen Viren und Krankheiten allgemein. **Barbara Rüedi** freut sich auf alle Gäste, die sich mehr Ruhe gönnen, den Stress und die Hektik hinter sich lassen wollen und vermehrt auf den eigenen Körper hören.

## Editorial

Die Viren werden immer stärker und legen oft ganze Regionen lahm. Die Medien sind voll von Berichterstattungen über dieses Thema.

Liebe Gäste, fällt Ihnen auch auf, dass gerade der Grippevirus von Jahr zu Jahr heftiger wird? Die Erkrankten sind mehrere Tage ans Bett gebunden, können sich kaum bewegen, haben keinen Appetit und wollen einfach nur schlafen. Der Körper holt sich die Ruhe, die er braucht. Durch die vermehrte Bekämpfung der Symptome mit Medikamenten wird der Körper mehr und mehr geschwächt und hat so zu wenig Abwehrkräfte, um sich selbst vor Krankheiten und Viren zu schützen. Um dem entgegen zu wirken, sollten wir anfangen, die Ursachen zu heilen und mehr Selbstverantwortung zu tragen. Wir haben uns in den letzten Jahrzehnten zu stark von der Medizin abhängig machen lassen. Es ist Zeit, dem entgegen zu wirken. Ich wünsche mir, dass mehr Menschen das Bewusstsein für ihren eigenen Körper wieder erlangen und anfangen, den Körper bei der Heilung der Ursachen zu unterstützen!

Herzlichst Ihre

Barbara Rüedi  
barbara.ruedi@arvenbuel.ch

**Der legendäre Kräuterpfarrer Johann Künzle weilte von 1890 bis 1893 als katholischer Seelsorger in Amden**

## Kräuterpfarrer Johann Künzle und seine „Herrgottsapotheke“

Vor mehr als 100 Jahren weilte Johann Künzle in Amden. Seine Heilmethoden sind heute aktueller denn je. Die Ausstellung in Amden „Chrut und Uchrut“ zeigt das Leben des legendären Kräuterpfarrers Johann Künzle und wie er damals die „Ammler“ mittels seiner „Herrgottsapotheke“ geheilt hatte.

Zu Ehren des Kräuterpfarrers Johann Künzle organisiert der Verein „Chrut und Uchrut“ diese wunderbare und abwechslungsreiche Ausstellung über das Leben des legendären Kräuterpfarrers. Johann Künzle weilte von 1890 bis 1893 als katholischer Pfarrer in Amden. In dieser Zeit bewirkte er gemäss Kirchenratsprotokollen den Neubau der St. Anna-Kapelle im Vorderdorf. Seine enorme und verbrieftete Schreibtätigkeit, unter anderem auch mit Papst Leo XIII, löste bei der Schweizerischen Post die Notwendigkeit aus, in Amden ein Postbüro einzurichten. Er leistete mit dem Wissen um die Kräuterheilkunde Grosses zum Wohlergehen der Menschen und machte hier erste Erfahrungen als Naturheilarzt.

Am 3. September 1857 wurde Johann Künzle in Hinterespen SG geboren. Als jüngster Sohn von insgesamt 12 Kindern der Familie Künzle-Fürer lernte er auf dem bäuerlichen Hof das Pflegen und Betreuen der Tiere und musste bei der Feld- und Gartenarbeit mitmachen.

### Das Rüstzeug zum Naturheilarzt

Die umsichtige Mutter wirkte mit ihrer Fürsorge für die Familie prägend auf ihren jüngsten Sohn.



Die Ausstellung über den Kräuterpfarrer Johann Künzle im Museum & Galerie Weesen stellt seine Wirkungsorte und Schaffensperioden als Seelsorger, als Kräuterpfarrer und als Naturheilarzt vor. Kürzere oder längere Wanderungen in verschiedenen Höhenlagen lassen einen in die Welt der Kräuter eintauchen. Im Hotel Arvenbüel wird täglich ein Pfarrer Künzle Menü angeboten. Die Lesestube in Amden, der Alpstall Chapf sowie der Bödelhof Betlis bringen die Naturheil- und Kräuterkunde dem Besucher näher.

Der Vater führte seinem Kind die Schönheit der Dinge in der Natur vor Augen. Er hielt ihn an, die Pflanzen genau zu betrachten und deren Namen zu lernen. Dass er

sich mit diesem Wissen das Rüstzeug zum Naturheilarzt zurecht gelegt hatte, war dem Knaben damals nicht bewusst. Seine seelsorgerische Tätigkeit führte ihm

manches Leid vor Augen. Pfarrer Künzle lebte nach der Bibel: „Du sollst den Menschen an Leib und Seele helfen.“ Der nächste Arzt war in Näfels. Damals drei Fussstunden entfernt, da musste er helfen. Mit dem Wissen um die Kräuterheilkunde machte er hier erste Erfahrungen als Naturheilarzt. Die Kunde, dass der Pfarrer durch die Anwendung der Kräuterheilkunde manches Leid abwenden konnte, verbreitete sich im ganzen Land. Im Kanton St. Gallen war das Praktizieren als Naturheilarzt aber nicht frei. Die zuständigen Obrigkeiten rieten dem Pfarrer, er solle das „Doktor“ aufgeben, nachdem er vom Dorfarzt beim Bischof verklagt wurde. Eigensinnig wie er war, meinte er dazu: „Einem Befehl hätte ich gehorcht, nicht aber einer Empfehlung.“

### Die Heilkräuterinitiative

1920 nahm er Wohnsitz in Zizers GR und widmete sich von da an seiner Berufung als Naturarzt. An ratsuchenden Patienten fehlte es nicht am neuen Domizil. Wo Freud ist, ist auch Leid. In Zizers wirkten bald Neider gegen den erfolgreichen Kräuterdoktor und zeigten ihn bei den Obrigkeiten in Chur an. Der Unmut in der Bevölkerung war gross. Nach einer Unterschriftensammlung kam es am 20. April 1922 zur berühmten Abstimmung über die Heilkräuterinitiative im Kanton Graubünden. Das Volk entschied sich klar für deren Zulassung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.chrutunduchrut.ch](http://www.chrutunduchrut.ch)

### In dieser Ausgabe finden Sie:

Seite 2

- Mystisch und von nationaler Bedeutung
- Hopfen und Malz – Gott erhalt's!

Seite 3

- Alles was Sie nicht verpassen sollten: Anlässe und Angebote

Seite 4

- Selten so gelacht – 1. Witzabend
- Wild- & Metzgete Büffet
- Hausrezept: Hausnudeln

Es gibt nur die Grenzen, die wir uns selbst setzen.

Die Hochmoore in Amden zwischen Mattstock, Gulmen und Leistkamm gehören zu den grössten und attraktivsten Moorlandschaften der Ostschweiz.

## Mystisch und von nationaler Bedeutung

Hoch über dem Walensee, auf dem Höhenzug der das Toggenburg vom Linthgebiet trennt, liegen die beiden Moorlandschaften „Vorder Höhi“ und „Hinter Höhi“. Auf dem bekannten Amdener Höhenweg und beliebten Toggenburger Höhenweg wandert man durch das geschützte Moorgebiet. Eine sumpfige, mit Legföhren überwachsene Naturlandschaft von nationaler Bedeutung.

Die bequem zu gehende, eindrückliche Wanderung auf dem Amdener Höhenweg bietet alles, was sich Naturliebhaber wünschen. Atemberaubendes Panorama auf die Glarner Alpen und das Alpsteingebirge, herrliche Aussicht ins Toggenburg und auf den Walensee, mystische Moorlandschaften, saftige Alpweiden, Bergblumen in allen Farben und kleine, urchige Bauernhäuser.



Im Ammler Hochmoor gedeiht nicht nur eine reichhaltige Flora, auch weniger fassbare Bewohner haben hier ihre Heimat gefunden. So sagt man, dass luftige Moorelfen das Gebiet bewohnen. Die Luftwesen tauchen im Moor und den angrenzenden Gebieten als Nebelschwaden-Elfen auf, in lang gezogenen meterlangen Schichtungen schweben sie knapp über dem Boden. Durch ihr fröhliches, lebenslustiges Auftreten verströmen sie eine optimistische Energie, die Missmut und Lebensüberdross vertreibt. Wer sich dem Moorgebiet nähert, wird die Gastfreundlichkeit spüren und sich sofort willkommen fühlen. Auch fröhliche Menschen werden von den gutmütigen Wesen gestärkt. Die Elfen sind zwar nicht leicht zu sehen, doch ihre starke Präsenz wird durch ihre kurzweilige Energie manifestiert. Öffnen Sie sich für die Elfen und lassen Sie sich von der optimistischen Lebenskraft anstecken!

Der Weg führt von Amden Dorf zu Fuss oder mit der Sesselbahn hinauf bis Bergstation Niederschlag. Von dort wandert man über Strichboden Richtung Hinter Höhi. Wer bereits eine Rast machen will, wird im Strichboden von der Familie Böni begrüsst. Schon bald erreicht man das Zentrum der Moorlandschaft Hinter Höhi. Es liegt auf einem Sattel zwischen Mattstock und Gulmen und bildet einen Passübergang von Amden ins Toggenburg. Die hier vorkommenden Hoch- und

Flachmoore sind von hoher Qualität und kommen in einer Vielzahl unterschiedlicher Typen vor. Von besonderer Bedeutung ist das hier liegende Bergföhren-Hochmoor, das grösste und attraktivste der Ostschweiz. Der Weg führt weiter in einem kurzen Aufstieg zur

Alpwirtschaft Furgglen. Hier sollte man auf keinen Fall die „Wurmkur“ von Sepp, dem „Furgglen-Wirt“, verpassen.

### Von der „Wurmkur“ bis Schwisolten

Kurz darauf im Hüttlisboden entscheidet man, den Aufstieg

zum Gulmen oder den eher leichteren Weg Richtung Altschen einzuschlagen. Beim Wegweiser Schwisolten mündet der Wiesenweg in die schmale Teerstrasse hinauf zur Vorder Höhi. Die Vorder Höhi zwischen Gulmen und Leistkamm weist die höchste Moordichte aller Moorwaldlandschaften der Ostschweiz auf. Knapp ausserhalb der Moorlandschaft, im Siedlungsbereich Arvenbüel, befindet sich als weiteres Hochmoor das Grossriet. Die Amdener Moore und Moorlandschaften sind bundesrechtlich geschützt.

### Auerhuhn und Waldpreis

In Amden wird eines der wichtigsten Auerhuhn Vorkommen der Ostschweiz beherbergt. Das Auerhuhn ist der grösste Vertreter der Raufusshühner und damit auch das grösste Waldhuhn Europas. Sie gehören zu den stark gefährdeten Brutvogelarten der Schweiz. Weil das Auerhuhn ein Zeiger für naturnahe Bergwälder ist und andere

gefährdete Vogelarten von den Massnahmen zur Förderung dieses charismatischen Brutvogels profitieren, wird das Auerhuhn auch als Zielart für die Naturschutzplanung im Bergwald verwendet. So auch im Sonderwaldreservat Amden, das zu einem der bedeutendsten Vorranggebiete für das Auerhuhn in den nördlichen Voralpen zählt. Hier sind Wald, Ried und Moor vielfältig verzahnt. Das Gebiet bietet ideale Lebensbedingungen für das Auerwild und die Qualität des Lebensraums kann mit forstlichen Massnahmen optimiert werden. Geographische Lage und Ausdehnung des Sonderwaldreservats sind weitere Gründe für die herausragende Bedeutung des Gebiets im Lebensraumverbund des Auerhuhns. Durch die nachhaltige Bewirtschaftung des Waldes wurde die Ortsgemeinde Amden im Jahre 2006 mit dem Binding Waldpreis ausgezeichnet. Der Binding Waldpreis ist der höchst dotierte Schweizer Umweltpreis. ☀

### Feedback-Karte

Teilen Sie Ihre Gedanken zu der Gästezeitung mit uns und nehmen Sie gleichzeitig teil an der Verlosung für **2 Übernachtungen inkl. Halbpension**

Ich finde, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name und Adresse nicht vergessen und einsenden an die Redaktion:  
„Die Arvenbüeler Post, Arvenbüelstr. 47, 8873 Amden

Vor- & Nachname: \_\_\_\_\_

Adresse, PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

### Impressum

Herausgeber: Hotel Arvenbüel  
Arvenbüelstrasse 47, CH-8873 Amden  
Tel. +41 (0)55 611 60 10

Redaktion: „Die Arvenbüeler Post“  
Barbara Rüedi  
Arvenbüelstrasse 47, CH-8873 Amden  
Tel. +41 (0)55 611 60 10  
barbara.ruedi@arvenbuel.ch  
www.arvenbuel.ch

Auflage: 3000 Exemplare  
Erscheinung: 2x jährlich Sommer/Herbst und Winter  
Druckerei: Rüesch Druck AG, Rheineck

**Gratis-Abonnemente können direkt bei der Redaktion bestellt werden.**

### Sonnenbräu – echte Schweizer Biertradition

## Hopfen und Malz – Gott erhalt's!

### Bier – Degustation unter freiem Himmel auf 1256 müM

Vor fast drei Jahren hat man im Hotel Restaurant Arvenbüel die Biermarke gewechselt. Es sollte der eigenen Philosophie entsprechen und ein reines Schweizer Unternehmen sein. So ist man schnell auf die Firma Sonnenbräu aus Rebstein aufmerksam geworden.

Die Sonnenbräu, ansässig in Rebstein, ist eine mittelständische Privatbrauerei die in der 5. Generation von der Gründerfamilie Graf geführt wird. Seit über 120 Jahren braut sie ihre Biere mit handwerklicher Sorgfalt, aus erlesenen Rohstoffen und mit höchster Qualität. Früher gab es im Rheintal zwischen dem Bodensee und dem Sarganserland mehr als 30 Braue-

reien. Nur die Sonnenbräu vermochte die teilweise sehr schwierigen Zeitabschnitte zu überleben. Heute werden in der modern eingerichteten Brauerei



Bierwagen mit Pferdegespann des Schweizer Familienunternehmens Sonnenbräu anno dazumal.

mit 40 Angestellten über 3.2 Mio. Liter Bier pro Jahr hergestellt. Trotz des schönen Aufschwunges hat sie den Charakter der Kleinbrauerei nie aufgegeben. „Wir haben von Anfang an das Familiäre der Firma Sonnenbräu gespürt. Die junge Geschäftsleiterin Claudia Graf

hat sich persönlich nach einer Wanderung in Amden bei uns vorgestellt und sich für die neue Zusammenarbeit bedankt“ erzählt Barbara Rüedi. „Unsere Gäste sind alle begeistert vom Sonnenbräu – auch diejenigen, die es nicht kannten“ fährt sie fort. Mit viel Innovationsgeist und der grossen Liebe zum Bier braut die Spezialitätenbrauerei 19 verschiedene Biersorten. Von A wie Alkoholfrei bis Z wie Zwickelgold ist für jedermann und –frau der Favorit dabei. Einige der Biersorten sind mit Gold, Silber und Bronze prämiert. „Gerne erzählen wir Ihnen mehr über das Bier und die Spezialitäten am Degustationsstand am **Sonntag, 5. Juli '15** im Hotel Arvenbüel in Amden“ lädt Claudia Graf ein. ☀

Alles, was Sie nicht verpassen sollten...

## Anlässe und Angebote

### Chrut und Uchrut – Kräuterpfarrer Johann Künzle

- ✓ Samstag, 21. März bis Sonntag, 25. Oktober 2015
- ✓ Ausstellung zur Erinnerung an den Kräuterpfarrer Johann Künzle
- ✓ Kräuterwege Amden und Betlis, Museum und Galerie Weesen
- ✓ Kräutermenü täglich erhältlich bei uns im Arvenbüel
- ✓ [www.chrutunduchrut.ch](http://www.chrutunduchrut.ch)

### Kulinarische Wochen der Extraklasse

Das Verwöhn-Angebot für alle Liebhaber der besonders feinen Küche

- ✓ Begrüssungsdrink am Anreisetag
- ✓ 7 Übernachtungen in einem grossen Süd-Zimmer mit Balkon
- ✓ reichhaltiges Frühstücksbüffet mit 4-5 hausgemachten Broten
- ✓ täglich wechselndes, auserlesenes 5-Gang Gourmet Menü
- ✓ 1 Dinner im Restaurant Fischerstube in Weesen
- ✓ 1 geführte Wanderung mit einem ortskundigen Führer
- ✓ Saunabenützung
- ✓ CHF 1'045.00 pro Person im Doppelzimmer (CHF 1'199.00 im Einzel)
- ✓ mögliche Anreisedaten: 9. Mai / 13. Juni / 18. Juli / 8. August 2015

### Biker-Büel – der Töff-Treff im Arvenbüel

- ✓ Jeden Donnerstag von Mai bis Oktober, ab 18.00 Uhr
- ✓ bei Biker-Wetter
- ✓ hausgemachter Big-Büel-Burger mit richtig viel Fleisch
- ✓ Musik und Grill

### Pepi Hug und seine "Firewall"

- ✓ Freitag, 3. Juli 2015, ab 20.30 Uhr
- ✓ die Band mit kompaktem und groooovigem Sound
- ✓ Rock, Rock n' Roll, Blues und Country
- ✓ Warme Küche ab 18.00 Uhr
- ✓ Eintritt CHF 15.00

### Bier-Degustation mit der Firma Sonnenbräu

- ✓ Sonntag, 5. Juli 2015, ab 11.00 Uhr
- ✓ Degustation von vielen hausgebrauten Sonnenbräu Spezialitäten
- ✓ Interessantes und Wissenswertes über Bier
- ✓ was Sie schon immer über Bier wissen wollten – hier gibt's Antworten

### Blaskapelle Zimmerberg

- ✓ Sonntag, 12. Juli 2015, ab 14.30 Uhr
- ✓ Verschiebedatum Sonntag, 26. Juli 2015, ab 14.30 Uhr
- ✓ auf der sonnigen Terrasse mit atemberaubendem Panoramablick

### Ländler Nachmittag mit Martin Nauer

- ✓ Sonntag 19. Juli 2015, ab 14.30 Uhr
- ✓ Akkordeon-Duo Martin Nauer und Beni Böni
- ✓ Kein Eintritt – kein Konsumationszuschlag

### 1. August-Feier

- ✓ Samstag, 1. August 2015, ab 18.30 Uhr
- ✓ Unterhaltung mit dem Echo vom Horbe
- ✓ Grosses Büffet mit vielen knackigen, frischen Salaten
- ✓ Saftige Braten vom Holzkohlengrill mit feinen Beilagen
- ✓ bei guter Witterung – Feuerwerk nach 22.00 Uhr
- ✓ CHF 54.00 pro Person à Discrétion

### Witzabend – es darf gelacht werden!

- ✓ Freitag, 21. August 2015, ab 19.30 Uhr
- ✓ Witze erzählen, lachen und lustig sein

### Platzkonzert der Musikgesellschaft Amden

- ✓ Sonntag, 30. August 2015, ab 14.30 Uhr
- ✓ auf unserer schönen Sonnenterrasse

### Ziger Horns – Die Glarner Dixie-Band

- ✓ Samstag, 12. September 2015, ab 19.30 Uhr
- ✓ Mitreissender Dixieland, Swing, Evergreens und Blues
- ✓ bei gutem Wetter auf der schönen Terrasse sonst drinnen
- ✓ Jacke einpacken nicht vergessen
- ✓ Eintritt CHF 15.00

### Traditionelles Wildbüffet

- ✓ Samstag, 26. September und 3. Oktober 2015, ab 18.30 Uhr
- ✓ Reichhaltiges Vorspeisenbüffet mit vielen hausgemachten Terrinen, Pasteten, Trockenfleisch und Carpaccio vom Wild, frische Salate
- ✓ Hauptspeisenbüffet mit allem was das wilde Herz begehrt
- ✓ Schlemmer-Dessertbüffet – nur hausgemachte Köstlichkeiten
- ✓ CHF 87.00 à Discrétion

### Gepflegtes Metzgete Büffet

- ✓ Samstag, 31. Oktober 2015, ab 12.00 Uhr und ab 18.30 Uhr
- ✓ Abwechslungsreiches Vorspeisenbüffet mit grosser Vielfalt
- ✓ Hauptspeisenbüffet mit allem was das Herz an Währschafem begehrt
- ✓ Schlemmer-Dessertbüffet – nur hausgemachte Köstlichkeiten
- ✓ CHF 55.00 à Discrétion

### Walenseebühne – Titanic

- ✓ 22. Juli bis 29. August 2015 – Mittwoch bis Sonntag
- ✓ neu mit überdachter Tribüne
- ✓ Neuinszenierung von Titanic
- ✓ ein bewegendes und romantisches Bühnenerlebnis
- ✓ [www.walenseebuehne.ch](http://www.walenseebuehne.ch)

### WIR- Aktionen

- ✓ 100% WIR auf Hotelübernachtungen von Sonntag bis Donnerstag
- ✓ 100% WIR (exkl. MwSt.) auf den ganzen Betrag im November 2015 für Firmenevents und Weihnachtsessen



Herbstlich bunt – Blick auf das traumhafte Panorama der Glarner und St. Galler Alpen. Direkt vor dem Hotel beginnt das grosse Wandergebiet. Über 100 km markierte und gepflegte Wanderwege befinden sich auf gemeindeeigenem Boden. Wanderwege gibt es in allen Schwierigkeitsgraden und auch das Toggenburg ist gut erschlossen. Eine Wanderung an den Walensee lässt sich problemlos mit einer Schifffahrt kombinieren und das kühle Nass bringt immer eine Erfrischung.

**Lachen ist gesund und dazu gab es mehr als genug Anlass am Freitag, 23. Januar 2015.**

## Selten so gelacht – 1. Witzabend im Hotel Arvenbüel

**Ein unterhaltsamer Abend, gemütlich, ungezwungen und mit viel schallendem Gelächter war das Ergebnis einer simplen Idee.**

Am Stammtisch werden oft Witze erzählt, aber meist nur in kleiner Runde. Extra dafür angereist waren jedoch an diesem Abend die Gäste im Hotel Arvenbüel um Witze zu erzählen, neue zu hören oder einfach um zu staunen und von Herzen zu lachen.

Es war ein schöner Abend“ sagt eine Dame „ich habe selten so gelacht!“ strahlt sie. Alles entstand aus einer simplen Idee bei einem gemütlichen Glas Wein unter Freunden. „Einer fing an, einen Witz zu erzählen“ erinnert sich Barbara Rüedi. „Dies war das Stichwort für die nächste Person, um sich ebenfalls an einen Witz zu erinnern. So entstand die Idee von einem Witzabend“ berichtet der Seniorchef André Rüedi, der selbst unzählige Witze kennt. Auch an diesem 23. Januar war es eine Kettenreaktion und einer nach dem anderen erzählte einen Witz. Es wurde gelacht bis nach Mitternacht.

### Lachen ist gesund

Beim Lachen werden im ganzen Körper 80 Muskeln betätigt. Durch die Ausschüttung von Hormonen wird das Immunsystem gestärkt und dadurch auch Krankheiten vorgebeugt. Lachen stärkt zudem die Funktion der Lungen. Die Luft schiesst mit bis zu 100 km/h durch die Lungen. Dabei wird drei- bis viermal so viel Sauerstoff transportiert wie normal.

Bei einem Lachanfall produziert der Körper mehr Abwehrstoffe.

### Der nächste Termin steht fest

Es versteht sich von alleine, dass dieser Termin wiederholt werden muss. Am Freitag, 21. August 2015 ab 19.30 Uhr ist es wieder soweit. „Wir sind wieder dabei“ freuen sich Koni Jöhl und Mägy Büsser.



Eine gemütliche Runde am Witzabend. Die einen erzählten Witze, die anderen warten auf ihr nächstes Stichwort und wieder andere staunten, wie man all diese Witze behalten kann. Es war ein lustiger Abend und es wurde von Herzen gelacht.

**Die beliebten Büffets sind aus dem Herbstprogramm im Hotel Arvenbüel nicht mehr wegzudenken**

## Wild- & Metzgete Büffet – die Klassiker

Seit vielen Jahren stehen sie ganz zuoberst auf der Beliebtheitsliste – die Büffetanlässe im Herbst. Ein Hochgenuss für alle Wildliebhaber präsentiert sich am Wildbüffet und wer es lieber Wärschaft mag, ist beim Metzgete Büffet am richtigen Anlass.



Die Vielfalt am Vorspeisenbüffet lässt bei den Gästen keine Wünsche offen und lässt nur erahnen, was bei der Hauptspeise aufgetischt wird. Alle Platten sind wunderschön präsentiert und mit viel Liebe angerichtet. Das grosse Dessertbüffet rundet das kulinarische Highlight ab. Die Büffets sind à Discretion. Jeder Gast darf so oft zum Nachreichen kommen, wie er möchte. Die Mitarbeiter helfen beim Schöpfen und erklären jedes Detail auf den Platten.

Sie gehören seit fast 30 Jahren zum festen Programm im Hotel Arvenbüel – die Büffetattraktionen. Waren es beim ersten Mal kaum 20 Gäste, sind heute zwei Abende ausgebucht.

Die Daten werden immer gleich für das Folgejahr festgelegt. „Schon lange reservieren wir jeweils gleich den Tisch für das nächste Jahr“, erzählt ein Stammgast aus Zürich „und damit wir den Abend richtig geniessen kön-

nen, bleiben wir über Nacht und geniessen am nächsten Morgen das Frühstücksbüffet mit den hausgemachten Broten“. Das Metzgete Büffet findet seit letztem Jahr auch am Mittag statt. Vermehrt war die Anfrage von Gästen, die abends die eher deftige Kost nicht mehr vertragen. „Dem wollen wir Rechnung tragen“ sagt Barbara Rüedi. Die Büffetdaten sind auf Seite 3 Anlässen und Angebote erwähnt. Eine frühzeitige Reservierung garantiert einen Platz zu diesem Highlight.

## Hausrezept

In dieser Ausgabe:

### Hausnudeln



Allseits beliebt und ein Hochgenuss sind unsere hausgemachten Nudeln. Sie passen zu vielen Gerichten als Beilage oder aber auch als eigenes Gericht mit einer feinen Sauce. Hier im Bild sind die Kalbsmedaillons Calvados abgebildet. Feine Medaillons vom Kalbsbäggli geschnitten, an einer sämigen Calvadosrahmsauce. Wir servieren dieses Gericht mit Broccoliröschen und caramelierten Apfelschnitzen.

#### Zutaten:

3	Stk.	grosse Eier
350	g	Hartweizendunst
20	g	Salz
evtl.		wenig Mehl

#### Zubereitung:

Alles zu einem harten und zähen Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu nass ist, ganz wenig Mehl dazu geben.

Eine halbe Stunde ruhen lassen und dann sehr dünn auswallen. 1cm breite Streifen schneiden und die geschnittenen Nudeln in kochendes Salzwasser geben.

Einen Wall darüber lassen. Das heisst, sobald das Wasser wieder kocht, nachdem die Nudeln ins siedende Wasser gegeben wurden, Nudeln sofort rausnehmen und im kalten Wasser abkühlen.

#### Servieren:

Etwas Butter in einer Pfanne erwärmen und die Nudeln portionenweise dazu geben. Nudeln würzen und im Butter schwenken. Die Nudeln dürfen nicht braun sondern nur heiss werden.

#### Tipp!

Die Nudeln eignen sich als Beilage zu vielen Gerichten. Probieren Sie auch einmal eine feine Pilzsauce dazu und geniessen Sie sie als fleischloses Gericht.

Eine schöne Kombination dazu sind gebratene Riesenkrevetten und eine leichte, cremige Currysauce.

En Guete!

## Gewinnerin der letzten Verlosung

### Ein kurzes Feedback an die Redaktion der Arvenbüeler Post lohnt sich!

Es freut uns sehr, den Gutschein für zwei Übernachtungen inkl. Halbpension zu übersenden. Herzliche Gratulation an

Frau  
Heidi P. aus Rütli

Der Gutschein wird in den nächsten Tagen verschickt.