

ARVENBÜELER POST

Zeitschrift für alle, die die Ruhe hören wollen



Ankommen, entschleunigen und loslassen, Barbara Rüedi wünscht allen Gästen einen energetischen Kraftmoment im Arvenbüel. Wichtiger denn je sind diese Zeitfenster, in denen man loslassen, sich regenerieren und neue Kraft tanken kann.

Editorial

Wenn krampfhaftes Festhalten zu Problemen führt und ein Weiterkommen unmöglich scheint.

Liebe Gäste, kennen Sie das Gefühl, ständig an gleicher Stelle zu treten und nicht vorwärts zu kommen? So als ob man von einem starken Magnet zurückgehalten würde? Es fühlt sich auch an, als ob einen jemand die Luftröhre zudrückt. Gesundheitliche Beschwerden gehen damit einher. Zu viel Ballast liegt auf den Schultern, der das Vorankommen unmöglich macht. Die Energie stagniert und kann nicht frei fließen. Dies sind typische Merkmale, dass man an alten Mustern, Gewohnheiten und ungeschriebenen Gesetzen festhält. Sei es aus Angst, was andere denken könnten, dass man in der Ehre verletzt würde oder seine Vorfahren sich im Grab umdrehen würden. In unserer westlichen Zivilisation sind wir je länger je stärker davon betroffen. Nur durch Abwerfen dieses Ballasts und durch loslassen erreicht man den freien Fluss der Energie. Dies führt dazu, dass sich auf einmal Probleme wie von Zauberhand lösen, ein Weitergehen mühelos ist und die Wünsche und Ziele mit grossen Schritten näherkommen.

Herzlichst Ihre

Barbara Rüedi
barbara.ruedi@arvenbuel.ch

TripAdvisor und Co. – Mitteilung an die ganze Welt

Positive Erlebnisse und überdurchschnittliche Leistungen sollten unbedingt geteilt werden, denn diese helfen dem Unternehmen und anderen Kunden.

Mit der sehr guten Note von 8,6 aus 10 bei Booking.com darf man auf sich stolz sein. Im Hotel Arvenbüel geben die Familie Rüedi und ihr starkes Team jeden Tag ihr Bestes, um den Aufenthalt ihrer Gäste so angenehm wie nur möglich zu gestalten. Das wird auf den verschiedenen Bewertungstools mit guten Noten entsprechend honoriert.

Die Erfahrungen, die die einen machen, werden für andere immer wichtiger. Kaum jemand erkundigt sich nicht im Vorfeld über die Erfahrungen anderer mit dem gewünschten Dienstleister. An vorderster Front kämpfen die Hotellerie und die Restaurationen auf der ganzen Welt für diese Bewertungen. Immer wieder tauchen aber auch weniger gute, ja sogar sehr schlechte Bewertungen auf. Doch sind diese Bewertungen auch gerechtfertigt?

Was für die einen negativ ist, muss für andere nicht zwingend auch schlecht sein. Dies hängt immer vom Bedürfnis jedes einzelnen ab. Dennoch bedeutet eine schlechte Bewertung für das Unternehmen auch eine Umsatzeinbusse. Oft ziehen weniger gute oder sogar schlechte Bewertungen den Durchschnitt derart weit runter, dass andere Interessierte davon absehen, die Dienstleistung in dieser Firma zu beziehen. War dies die pure Absicht des Schreibers? Wird hier mutwillig ein Unternehmen geschädigt? Oder hing die Unzufriedenheit vielmehr damit zusammen, dass vielleicht eine persönliche Unstimmigkeiten in der Familie, ein schlechter Tag oder einfach das Aufstehen am Morgen mit dem falschen Fuss



Wenn persönlicher Frust und die eigene Unzufriedenheit in der Bewertung zu spüren sind, dann ist sie nicht objektiv geschrieben worden. Sie kann beim Unternehmen zu Umsatzeinbussen führen und dieses beträchtlich schädigen. Ist dies wirklich die Absicht des Schreibers? Will man sich rächen für eine Leistung, die nicht den Erwartungen entsprochen hat? Wurde denn das richtige Unternehmen gewählt? War es die Firma, die vorgibt, seinen Bedürfnissen zu entsprechen? Oder wurde dieses Unternehmen gewählt, weil man sich nicht mit der Suche nach etwas Passenderem beschäftigen wollte? In diesen Fällen wäre es einfach nicht fair, eine schlechte Bewertung zu schreiben. Doch leider sind es oft gerade diese Leute, die dann einen Beitrag schreiben. Diejenigen, die rundum zufrieden sind, nehmen sich zu selten die Zeit.

dazu geführt hat, seinen Frust loswerden zu wollen? Jedes Unternehmen freut sich über eine positive Bewertung. Wenn etwas nicht zu seiner eigenen Zufriedenheit war, dann sollte in erster Linie das Unternehmen darauf aufmerksam gemacht werden. Es kann mit einer ehrlichen Kritik seine Leistungen und die Qualität stetig verbessern.

Zufriedenheit der Gäste hat erste Priorität

Jedes Unternehmen hat als erste Priorität die Zufriedenheit seiner Kunden. So auch im Hotel Arvenbüel. „Schon meine Grosseltern und auch meine Eltern legten sehr grossen Wert auf die Zufriedenheit unserer Gäste“

bestätigt die jetzige Geschäftsleiterin Barbara Rüedi. „Wir haben uns in drei Generationen und über 60 Jahren eine breite und sehr zufriedene Stammkundschaft aufgebaut.“ Wo gearbeitet wird, passieren manchmal Fehler. Davor bleibt auch das Arvenbüel-Team nicht verschont. „Wir versuchen einen Fehler so schnell wie möglich zu korrigieren und bleiben dabei einfach freundlich“ sagt Mirjam Neuenschwander. Sie arbeitet seit mehr als 5 Jahren im Arvenbüel im Service. „Mirjam ist unser „Speedy Gonzales“, sie ist sehr flink und immer freundlich“ berichtet die Seniorchefin Silvia Rüedi. Im Arvenbüel werden auch Lehrlinge ausgebildet. „Wir können sie nicht vor hektischen

Situationen und unfreundlichen Gästen bewahren. Aber sie werden darauf vorbereitet und sie lernen, mit Freundlichkeit auch diesen zu begegnen“ erzählt Barbara Rüedi. „Wir wissen an keinem Tag, was uns bis am Abend erwartet. Ob es 10 oder 180 Mittagessen sein werden, lässt sich nicht vorhersagen. Wir schicken uns rein, tun unser Bestes und hoffen, dass wir die Erwartungen der Gäste erfüllen können. Und wir wünschen uns, dass all unsere zufriedenen Gäste eine Online-Bewertung schreiben und wenn sie es nicht waren, es uns direkt sagen.“

Online-Bewertungen schreiben: arvenbuel.ch oder tripadvisor.ch



In dieser Ausgabe finden Sie:

Seite 2

- Die frische Alpenluft, die gute Energie, die atemberaubende Weitsicht auf das umliegende Bergpanorama
- In luftiger Höhe ein Fondue geniessen

Seite 3

- Alles was Sie nicht verpassen sollten: Anlässe und Angebote

Seite 4

- Gründung der IG Golfplatz Amden-Arvenbüel und die Driving Range im Sommer
- Holunder – gesund und vielseitig
- Rezept: Holunderblüten-Sirup

30 Minuten solltest Du mindestens jeden Tag in der Natur sitzen. Ausser du hast keine Zeit, dann solltest Du 60 Minuten sitzen.

Von Otto Meyer bis Michael von der Heide

Die frische Alpenluft, die gute Energie, die atemberaubende Weitsicht auf das umliegende Bergpanorama – woran es wohl liegen mag, dass so viele Künstler in Amden wohnen und wohnten?

Eines ist sicher, sie alle sind oder waren gerne in Amden. Ob bekannt oder unbekannt, jeder schreibt oder schrieb ein Stück Geschichte in Amden und ist auf seine eigene Art künstlerisch begabt. Hier findet man Schauspieler, Sänger, Maler, Schnitzer oder Skulpturenbauer.

Ihre Werke sind einzigartig – jedes auf seine eigene Art. Seien es die Chansons von Michael von der Heide, die Bilder von Heidi Böni, die Schnitzereien von Beat Büsser alias „Keris“ oder die eisernen Kunstwerke von Koni Jöhl. Alle wurden mit viel Liebe zum Detail geschaffen und bereiten viel Freude.

Die Kreativität fliesst bei jedem einzelnen Künstler in der Ader. Wohl wird sie in Amden durch die gute Energie und die Möglichkeit, immer wieder den Kopf zu lüften, günstig gefördert. Dennoch sind es ihre ganz persönlichen Werke und sie sind stolz darauf. Der Schweizer Maler und Grafiker Otto Meyer folgte der Einladung seiner Freunde Willi Baumeister und Hermann Huber, beides Maler und Grafiker, nach Amden. Sie hatten sich hier in einer Künstlerkolonie



Koni Jöhl, der Bus Chauffeur bei der AWA, mit einer Rose aus Eisen, Kupfer und Messing sowie einem Frauenschühchen. Heidi Böni mit einem Acrylbild von Amden. Sie begeistert sich aber auch für die Brandmalerei und kombiniert manchmal beide zusammen.

niedergelassen. Meyer lebte von 1912 bis 1928 in Amden. Der Dichter und spätere Nobelpreisträger Hermann Hesse kam im Sommer 1910 zum Nacktwandern nach Amden. Kräuterpfarer Johann Künzle weilte von 1890 bis 1893 in Amden. Die Arvenbüeler Post berichtete in

der Ausgabe Nr. 45 darüber. Sehr aktuell hingegen ist der Sänger Michael von der Heide. Er ist 1971 in Amden geboren und verbrachte seine Schulzeit hier. Bis heute hat er 11 Alben und 27 Singles veröffentlicht. Sein bestes Album «Tourist» entstand im Jahr 2000 und

erreichte Platz 5 in den Schweizer Charts.

Die noch unbekannteren

Unter den „Ammler“ findet man aber noch weitere Künstler. Sie haben nicht den Bekanntheitsgrad wie andere, aber auch ihre Werke lassen sich sehen. Koni Jöhl arbeitet am liebsten mit Eisen. Seine Kunstwerke reichen von Blumen und Kerzenhalter bis hin zu Blumentöpfe in Form von Einkaufstaschen oder Tiere in allen Grössen. Keris lebt, wenn immer möglich, auf der Alp Vordere Höhi. Sein Element ist das Holz. Er schnitzt für sein Leben gern. Er kennt auch noch die alte Kunst vom Schindeln. Seine Alphütte mit der Schindelfassade ist wohl eine der schönsten. Blumen, Tiere, Krippenfiguren und vieles mehr gehören in seine Vielfalt. Die geschnitzte Fuchsfamilie vor der Alphütte hat schon manch ein Wanderer begeistert. Heidi Böni

greift am liebsten zum Pinsel. Als Motive für ihre Pastell- und Acrylbilder faszinieren sie Landschaften und Tiere. Schon in früher Kindheit malte sie gerne. Heute findet sie bei Spaziergängen in der Natur neue Inspiration für weitere Bilder. Sie alle konnten in den letzten Jahren im Museum Amden ihre Werke ausstellen. Dadurch wurde ihre Bekanntheit grösser und sie erhalten immer wieder Anfragen und Bestellungen für ihre Kunstwerke. Im Museum Amden kann man Land und Leute von Amden kennenlernen. Die Dauerausstellung zeigt den eindrücklichen Gebirgsbau, die faszinierende Rinquelle und die Erforschung des riesigen Karstsystems (die Arvenbüeler Post berichtete darüber in der Nr. 43) sowie der einschneidende Bergsturz von 1974. Die vierteljährlichen Wechselausstellungen finden mit verschiedenen Künstler -innen statt. ☀

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: 4'500 Exemplare
Erscheinung: 2x jährlich Sommer/Herbst und Winter
Druckerei: Rüesch Druck AG, Rheineck

Gratis-Abonnemente können direkt bei der Redaktion bestellt werden.

Bitte Platz nehmen im Riesen-Fondue-Caqelon im Arvenbüel

In luftiger Höhe, unter freiem Himmel, in der Pfanne und bei atemberaubender Aussicht ein Fondue geniessen

Die Idee, im Caqelon Fondue zu essen, entstand vor mehreren Jahren und letzten Winter wurde sie dann fertig gebaut.

Vor ein paar Jahren bauten der Seniorchef vom Hotel Arvenbüel und sein erster Schwiegersohn aus Polyester das Riesen-Caqelon. Diesen Winter wurde die Idee vom Schwiegersohn in Spe fertig gebaut, getestet und die ersten lustigen Stunden verbracht.

Es sollte ein Werbe-Gag werden, das Riesen-Caqelon das man von weitem sieht und in dem man sitzen und ein Fondue geniessen kann. Die Umsetzung war am Ende aber viel aufwändiger als

angenommen. Speziell der Innenausbau erforderte mehr Zeit und Investition als gedacht. So ruhte das Caqelon Winter für Winter auf der Terrasse und bei jedem Anblick, wurde der Wunsch grösser, die Idee endlich fertig zu bauen. Der Tatendrang von Markus Gerber hielt ihn nicht zurück, das Projekt fertig zu stellen. Ein neuer Boden, eine Sitzbank, Sitzkissen und ein Tisch wurden gemacht und noch während der Saison konnten die ersten Gäste Platz nehmen und ihr Fondue in der Pfanne geniessen. Das Caqelon



Das Riesen-Caqelon bietet Platz bis 6 Personen, um ein feines Fondue zu geniessen.

bietet Platz bis 6 Personen und kann im Winter am Mittag, Nachmittag oder Abend gebucht werden. Vorerst macht es Sommerpause. Ab dem kommenden Winter wird es wieder bereit sein. ☀

Alles, was Sie nicht verpassen sollten...

Anlässe und Angebote

Sommer-Saison-Start

- ✓ ab 22. April 2017 sind wir gestärkt wieder für Sie da
- ✓ Montag Ruhetag ausser Pfingstmontag und 1. Mai

Biker-Büel – DER Töff-Treff im Arvenbüel

- ✓ Jeden Donnerstag von Mai bis Oktober, ab 18.00 Uhr
- ✓ draussen auf der Terrasse, daher nur bei Biker-Wetter
- ✓ der legendäre, hausgemachte **Big-Büel-Burger** mit richtig viel Fleisch

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 5 hausgemachten Broten
- ✓ täglich wechselndes, auserlesenes 5-Gang Gourmet Menü
- ✓ 1 Dinner im Gourmet-Restaurant Fischerstube in Weesen
- ✓ 1 geführte Wanderung mit einem ortskundigen Führer
- ✓ Saunabenützung
- ✓ CHF 1'149.00 pro Person im Doppelzimmer (CHF 1'303.00 im Einzel)
- ✓ mögliche Anreisedaten: 20. Mai, 3. Juni, 8. & 29. Juli, 2. Sept. 2017

Summer Rock Night mit der Band „CoolChange“

- ✓ Freitag, 23. Juni 2017, ab 19.30 Uhr – bei jeder Witterung
- ✓ vom harten Rock zum melancholischen Blues – vom lüpfigen Country zur wehmütigen Popballade
- ✓ 10% Rabatt auf die Übernachtung
- ✓ Eintritt frei

Walensee-Bühne Walenstadt – Saturday Night Fever

- ✓ Mittwoch, 19. Juli bis Samstag, 26. August 2017, 19.45 Uhr
- ✓ Das Musical mit den Hits der Bee Gees
- ✓ 10% Rabatt auf die Übernachtung
- ✓ Weitere Informationen und Tickets: www.walenseebuehne.ch

Schlager Open-Air Flumserberg und 1. August-Feier

- ✓ Anreise Samstag, 29. Juli, Abreise Mittwoch, 2. August 2017
- ✓ 4 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbüffet
- ✓ 4-Gang Verwöhn-Pension am Samstag und Sonntag
- ✓ Transfer hin und zurück, Open-Air Flumserberg, Talstation Unterterzen
- ✓ 1. August-Feier mit Grillabend
- ✓ bei guter Witterung – Feuerwerk nach 22.00 Uhr am 1. August 2017
- ✓ CHF 516.00 pro Person im Doppelzimmer

1. August-Feier

- ✓ Dienstag, 1. August 2017, ab 18.30 Uhr
- ✓ Unterhaltung mit dem «Echo vom Horben»
- ✓ Grosses Büffet mit vielen knackigen, frischen Salaten
- ✓ Diverse Braten vom Holzkohlengrill mit feinen Beilagen
- ✓ bei guter Witterung – Feuerwerk nach 22.00 Uhr
- ✓ CHF 56.00 pro Person à Discretion

Ländler Nachmittag mit Martin Nauer

- ✓ Sonntag, 6. August 2017, ab 14.30 Uhr
- ✓ Akkordeon-Duo Martin Nauer und Beni Böni
- ✓ Kein Eintritt – kein Konsumationszuschlag

Blaskapelle Zimmerberg

- ✓ Sonntag, 13. August 2017, ab 14.30 Uhr
- ✓ nur bei guter Witterung
- ✓ auf der sonnigen Terrasse mit atemberaubendem Panoramablick
- ✓ kein Eintritt – kein Konsumationszuschlag

Zigerhorns – Die Glarner Dixie-Band

- ✓ Samstag, 16. September 2017, 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

Platzkonzert der Musikgesellschaft Amden

- ✓ Sonntag, 1. Oktober 2017, ab 15.00 Uhr
- ✓ auf unserer schönen Sonnenterrasse
- ✓ nur bei guter Witterung

Traditionelles Wildbüffet

- ✓ Samstag, 30. September und 7. Oktober 2017, 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 Discretion

Gepflegtes Metzgete Büffet

- ✓ Samstag, 28. Oktober 2017, ab 18.30 Uhr
- ✓ Abwechslungsreiches Vorspeisenbüffet mit grosser Vielfalt
- ✓ Hauptspeisenbüffet mit allem was das Herz an Währschaften begehrt
- ✓ Schlemmer-Dessertbüffet – nur hausgemachte Köstlichkeiten
- ✓ CHF 55.00 à Discretion

WIR- Aktionen

- ✓ 100% WIR auf Hotelübernachtungen das ganze Jahr
- ✓ 100% WIR (exkl. MwSt) auf den ganzen Betrag im November 2017 für Firmenevents und Weihnachtsessen ab 25 Personen

Saison-Ende / Öffnungszeiten im November

- ✓ bei gutem Wetter bis Ende November 2017 geöffnet
- ✓ Montag Ruhetag
- ✓ Dienstag bis Donnerstag und Sonntag bis 18.00 Uhr offen
- ✓ Freitag und Samstag auch abends geöffnet
- ✓ über die ganz genauen Öffnungszeiten informieren wir telefonisch
- ✓ für Gesellschaften täglich geöffnet
- ✓ Betriebsferien 27. November 2017 bis 15. Dezember 2017



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.

Viel Unterstützung von kantonaler und kommunaler Ebene

Über die Gründung der IG Golfplatz Amden-Arvenbüel und die Driving Range im Sommer

Das Projekt Golfplatz Amden-Arvenbüel drohte fast zu scheitern. Dann nahm es plötzlich eine Kehrtwendung und ist jetzt wieder auf Kurs.

Vor zwei Jahren entstand die Idee für einen Golfplatz in Amden-Arvenbüel. Seither sind die Initianten André und Barbara Rüedi mit grossen Schritten vorangegangen. Dabei wurden sie auch ab und zu mit Gegenwind konfrontiert. So im letzten Herbst als der „Blick“ und auch lokale Zeitungen über die Golfplätze in der Schweiz berichteten. Mit schlecht recherchierten Berichten und Falschaussagen wurden Schlagzeilen gemacht und damit die Landbesitzer verunsichert.

Eigentlich hatten die Initianten das Projekt im Herbst schon an den Nagel gehängt. Es gab keinen Grund, dass sie sich derart für die Gemeinde Amden und den Tourismus einsetzten, wenn doch keine Unterstützung da war. Ohne Zukunftsperspektiven war es dann auch klar, dass sich die Familie Rüedi um Plan

B kümmern musste. Erste Gespräche dazu hatten bereits stattgefunden, als plötzlich die Kehrtwendung kam; Unterstützung von allen Seiten. Die Gemeinde suchte das Gespräch, die kantonale Planung vom AREG wollte unbedingt das Projekt noch in den Richtplan 2016 eintragen, der Schweizer Golfverband ASG besuchte das Arvenbüel und wollte wissen, wie sie das Projekt unterstützen könnten und zahlreiche Privatpersonen kamen ungerufen zu Hilfe. Somit war klar, dass man das Projekt

noch nicht fallen lassen konnte. Die Gemeinde bat darum, eine Interessengemeinschaft zu gründen, damit das Potenzial besser abgeschätzt werden kann. Dazu musste ein Businessplan erstellt werden. „Dieser kann allen Interessierten ausgehändigt werden und jeder kann sich ab sofort als IG Mitglied einschreiben“ bestätigt Barbara Rüedi. Um die Aufmerksamkeit für das Projekt zu steigern und den Interessierten eine Anlaufstelle zu geben, konnte bereits für diesen Sommer, ca. Juni bis August, eine kleine Driving Range organisiert werden. Auf 4 bis 6 Abschlagen kann das Golfspiel trainiert werden. „Wir versuchen noch mit der Firma Golf-Vital einen Partner zu finden, dass vielleicht sogar Unterricht gebucht werden kann“ berichtet die Initiantin weiter. Noch diesen April wird die positive Antwort des AREG und damit den Eintrag im Richtplan erwartet.



Das Projekt Golfplatz Amden-Arvenbüel geht noch in diesem April mit sehr guten Aussichten in die Vernehmlassung für den Richtplan. Mit diesem Eintrag gewinnt das Projekt an offiziellem Ansehen, was sich positiv auf zukünftige Verhandlungen auswirken wird.

Die Natur bringt grossen Reichtum an Pflanzen hervor, die unser Leben in vieler Hinsicht bereichern

Holunder – gesund und vielseitig

Dieser Baum sorgt für Abwechslung in unserer Ernährung und unterstützt unsere Gesundheit mit verschiedenen Erzeugnissen, sie sich selbst herstellen lassen

Holunder ist schweisstreibend und fiebersenkend und kann als Heissgetränk gegen eine Erkältung eingenommen werden. Er ist reich an Vitamin C und B2 sowie ätherischen Ölen und Mineralstoffen. Viele Varianten lassen sich aus der Heilpflanze herstellen und verwenden.



Der Holunder – ein allseits gesundes Gewächs mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten. Ob als Tee oder Sirup aus den Blüten, als Saft, Suppe, Gewürztrunk oder Mus aus den Beeren oder sogar als kühlende Salbe aus den Blättern wird er seinem Namen als Heilpflanze gerecht.

Als Arznei werden in erster Linie die getrockneten Blüten in Form von Tee verwendet. Sie bringen die Nieren auf Trab, entwässern und fördern das Ausscheiden von Giftstoffen. Gleichzeitig entspannen sie, beruhigen die Nerven und vertreiben Ängste und depressive Stimmungen. Der

Holunderbeerensaft stärkt das Immunsystem und ist bei einer beginnenden Erkältung oder einem grippalen Virusinfekt ein altbewährtes Heilmittel. Mit Mineralwasser gemischt ist der Sirup ein herrlich erfrischendes

Sommergetränk. Mit dem nebenstehenden Rezept stellen sie den Sirup selbst her. Wem aber die Mühe zu gross ist, empfiehlt sich ein Besuch im Hotel Arvenbüel in Amden. Hier vor Ort oder über die Gasse erhältlich.

Hausrezept

In dieser Ausgabe:

Holunderblüten-Sirup



Eine Erfrischung an heissen Sommertagen und ein echter Durstlöcher. Der Holunderblüten-Drink mit hausgemachtem Holunderblütensirup, Mineralwasser, einem Schnitz Zitrone und Eis. Im Hotel Arvenbüel ist er immer im Angebot. Wie wär's mit einem Aperitif? Ob als Holundercöpli mit Prosecco gemischt oder einem feinen Hugo mit Limetten und frischem Pfefferminz – Sie haben die Wahl. Wer die Mühe scheut, den Sirup selbst herzustellen, kauft ihn im Hotel Arvenbüel in der praktischen 3/8 Bügelflasche über die Gasse.

Zutaten:

3	kg	Zucker
30	g	Weinsteinsäure
40	Stk.	Holunderblüten
3	Stk.	Zitronen
2	l	Wasser

Das Rezept ergibt ca. 5 Liter Sirup.

Zubereitung:

Zucker, Weinsteinsäure, Zitronen und Wasser aufkochen und über die Blüten giessen. 3 bis 5 Tage ziehen lassen. Die Blüten aus dem Sirup nehmen und anschliessend durch ein Tuch passieren, damit auch die feinen Blütenblätter entfernt werden können. Nochmals aufkochen und heiss z.B. in Bügelflaschen abfüllen. Gut verschliessen.

Servieren:

Mischen Sie den Sirup mit Mineralwasser und geben einen Schnitz Zitrone dazu. Dies ist ein sehr erfrischendes und durstlöschendes Getränk an heissen Sommertagen.

Geniessen Sie einen feinen Aperitif und mischen Sie ein bisschen Sirup in ein Glas Prosecco.

Für einen Hugo nehmen Sie Limetten und frische Pfefferminzblätter, ein bisschen Sirup und Prosecco.

Tipp!

Der Sirup lässt sich problemlos während Wochen aufbewahren.

Prost!

Gewinner der letzten Verlosung

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

Es freut uns sehr, den Gutschein für zwei Übernachtungen inklusive Halbpension zu übersenden.

Herzliche Gratulation an:

Frau Prisca G. aus Bubikon

Der Gutschein wird in den nächsten Tagen verschickt.