

# ARVENBÜELER POST

Zeitschrift für alle, die die Ruhe hören wollen



Mit Menschen zu arbeiten, muss einem in die Wiege gelegt worden sein. Es ist ab und zu eine echte Herausforderung, mit den vielen verschiedenen Typen von Menschen umzugehen. Aber gerade das macht die Arbeit in der Gastronomie so abwechslungsreich. Der direkte Kontakt zu den Gästen ist das, was **Barbara Rüedi** am meisten Spass macht an ihrer Arbeit und sie freut sich darauf, viele Gäste in der bevorstehenden Wintersaison zu begrüssen.

## Editorial

*Fällt es Ihnen leicht, auf Menschen zuzugehen, liebe Gäste? Nicht jedem liegt es im Blut, mit Menschen zu arbeiten und als Dienstleister zu „dienen“. Ich habe mir schon oft die Frage gestellt, was für einen anderen Beruf, ausser der Gastronomie, könnte ich mir vorstellen? Eine Antwort, welche eine innere Zufriedenheit in mir hervorrufen würde, habe ich noch nicht gefunden. Fotografieren ist eine grosse Leidenschaft, aber damit die Brötchen verdienen zu müssen? Sicher, es ist nicht immer einfach mit all den Spezies klar zu kommen. Manchmal steht jemand am Morgen mit dem falschen Bein auf, das bekommen wir dann zu spüren. Andere sind allgemein unzufrieden mit ihrem Leben und glauben dann, in uns einen Schuldigen zu finden. Aber in welchem Beruf sonst erfährt man ein so direktes Feedback von der geleisteten Arbeit? „Kompliment für die ausgezeichnete Küche“, „danke für den tollen, aufmerksamen und freundlichen Service“, „Gratulation zu diesem aufgestellten Team“, „wir kommen gerne wieder“ sind nur einige der Feedbacks der Gäste – und ich darf sie alle entgegennehmen und meinem Team weiterleiten. Gibt es etwas Schöneres?*

Herzlichst Ihre

Barbara Rüedi  
barbara.ruedi@arvenbuel.ch

## Jährlich wiederkehrende Highlights im Arvenbüel

### Traditionelle Anlässe aber auch neue Highlights gehören zum Jahresprogramm und sind auch nicht mehr wegzudenken.

Seit Jahrzehnten gehören das Wildbüffet und das Metzgete-Büffet fest in den Kalender im Hotel Arvenbüel. Neu dazugekommen sind aber z.B. der Witzabend, verschiedene musikalische Events und der Abend der Extraklasse.

Am 6. Juli 2019 fand er zum ersten Mal statt, der **Abend der Extraklasse**. Dieser Anlass fand auf Wunsch von Küchenchef Stefan Berger statt. Ein Menü ganz nach seinen Vorstellungen und ohne Vorgaben zu kreieren und die Gäste zu überraschen, das war seine Idee. Dieser Abend sollte einen ganz persönlichen Rahmen mit etwa dreissig Gästen erhalten. Die Gäste selbst fanden am Ende des Abends kaum Worte, das kredenzte Menü und den Abend zu beschreiben. Die Begeisterung der Gäste hatte das Team total überwältigt.

Seit Jahrzehnten gehört das Wildbüffet zu den Jahreshighlights. Ein Büffet in fünf Gängen mit allem, was das wilde Herz begehrt. Der Auftakt macht wahlweise eine Wildconsommé oder die Wildrahmsuppe Hubertus. Diese wird serviert. Auf dem Vorspeisenbüffet gibt es eine reichhaltige Auswahl an frischen Salaten, eine Vielzahl von Platten mit Terrinen, Pasteten, Trockenfleisch und Carpaccio. Dazu gibt es passende Saucen und Chutneys. Im Zwischengang werden Ravioli an feiner Pilzrahmsauce serviert. Das Hauptspeisenbüffet lässt wiederum keine Wünsche offen. Der Seniorchef André Rüedi oder der Küchenchef Stefan Berger tranchieren die am Stück gebratenen Hirschentrecôte, Reh- und Frischlingsrückens, Hirschfilet und -bäggli vor dem Gast. Weiter gibt es auch Perlhuhn, Fasanen, Reh, Hirsch, Hase und Wildschwein in allen Kreationen. Die passenden Sau-



Das Überraschungs-Gourmet-Menü in 9 Gängen am Abend der Extraklasse brachte alle Gäste zum Staunen. Zu jedem Gericht wurden durch die Firma Nüesch aus Balgach die passenden Weine serviert. Bretonisches St. Pierrefilet, sautierte Calamarettiringe, Baliklachspearls, Kräuterschaum, Kartoffelküchlein und Passepierre waren die Komponenten im Fisch-Zwischengang.

cen machen die Wahl auch nicht leichter. Bei den Beilagen stehen Spätzli, Nudeln, Apfel-Rotkraut, Rahmwirsing, Rosenkohl, glasierte Marroni, Cognac- und Rotweibirnen sowie Preiselbeerapfel zur Auswahl. Den krönenden Abschluss gestaltet das Schlemmer-Dessertbüffet. Es versteht sich von selbst, dass von Anfang bis Ende alles hausgemacht ist.

### Polonaise in die Küche

Im gleichen Stil findet das Metzgete-Büffet statt. Das Wildfleisch wird durch Schweinefleisch ersetzt und die Beilagen und Saucen werden angepasst. Eine exklusive Auswahl gibt es auch zu Silvester. Hier kann der Gast sein Menü aus insgesamt 14 verschiedenen Gerichten selbst zusammenstellen. Die gute Stimmung an diesem Abend wird durch DJ Pasci musikalisch untermalt. Die Polonaise nach Mitternacht mit dem Besuch in der Küche, wo es nochmals einen Snack

gibt, gehört auch zur Tradition. Aus einer spontanen Idee entstanden, findet der Witzabend auf dem Kalender inzwischen seinen festen Platz. Ganz ungezwungen werden Witze erzählt. Die einen brennen darauf, ihre Witze erzählen zu dürfen, andere sind da, um ihr eigenes Repertoire zu ergänzen und andere kommen, wundern sich, wie man sich so viele Witze merken kann und geniessen den unterhaltsamen Abend. Musikalische Unterhaltungen mit Pepi Hug und seiner Firewall, den Zigerhorns der Glarner Dixie-Band oder der Blasmusik Zimmerberg erfreuen jährlich ihre Zuhörer bei schönem Wetter auf der Sonnenterrasse mit dem herrlichen Bergpanorama. Das exquisite Überraschungsmenü am ersten Abend der Extraklasse im Juli 2019 liess alle Gäste staunen. Das 9-Gänge Menü wurde in kleinen Portionen serviert. Jeder Teller war schön angerichtet und bei jedem Gang wurden andere Blüten und Kräuter ver-

wendet für die Garnitur. Das Dessert wurde von der kompletten Mannschaft serviert. Anschliessend stellte die Geschäftsführerin Barbara Rüedi jeden einzelnen Mitarbeiter vor. Ein solcher Anlass braucht eine enorme Vorbereitung und noch mehr Hände, damit alles zur richtigen Zeit bereit ist. Das Feedback von Lilo Leuenberger aus Feusisberg macht das Arvenbüel-Team besonders stolz: „Wir haben gestern am «Abend der Extraklasse» teilgenommen und wurden mit einem 9-Gang Menü, begleitet von Spitzenweinen, überrascht. Bereits bei sehr vielen Spitzenköchen mit Gault Millau Punkten und Michelin Sternen haben wir diniert. Was wir gestern erleben durften, war einsame Spitze und hat alles Bisherige in den Schatten gestellt. Das Menü war ein kulinarischer Höhenflug, kreativ und qualitativ zum Schwelgen. Grosses Kompliment an den Küchenchef, Herrn Stefan Berger. Chapeau! Die Einführung in die verschiedenen Gänge durch Frau Barbara Rüedi kompetent, bereichernd und aufschlussreich. Die Bedienung umsichtig, äusserst freundlich und immer im richtigen Moment zur Stelle. Wir kommen nächstes Jahr wieder.“



Das eingespielte Team funktioniert unter der Leitung von Stefan Berger Hand in Hand. An speziellen Anlässen sind alle verfügbaren Mitarbeiter zum Helfen eingeteilt.

## In dieser Ausgabe finden Sie:

Seite 2

- Neueröffnung Hallenbad Amden – Spass, Sport und Erholung
- Gastfreund, die digitale Gästemappe

Seite 3

- Alles was Sie nicht verpassen sollten: Anlässe und Angebote

Seite 4

- Wie gesund ist Ingwer?
- Die Wunderwurzel und ihre Wirkung
- Hausgemachtes aus Arvenbüel's Küche
- Hausrezept: Feigen-Chutney mit Balsamico-Essig

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht. (Václav Havel)

## 35°C warmes Ammler Bergquellwasser für alle Sinne – Hallenbad Amden

## Neueröffnung Hallenbad Amden – Spass, Sport und Erholung

Das Hallenbad Amden wurde im März 2019 nach einer einjährigen Renovationszeit neu eröffnet und trumpft seither mit einem tollen Angebot. Der Panorama-Whirlpool mit Nackendusche bietet einen atemberaubenden Blick auf die umliegenden Berge. Finnische Sauna, Dampfbad und sportliche Kurse ergänzen dieses Angebot.



Im 20 x 8 m grossen Hallenbad finden alle ihr passendes Angebot. Entspannung im Whirlpool mit traumhafter Aussicht, ein gemütliches Dampfbad an einem nass-kalten Tag oder ein bisschen Bewegung und Sport im und auf dem Wasser sind nur einige der vielen Attraktionen im Hallenbad Amden. Sogar für die Kleinsten gibt es Schwimmkurse. Die verschiedenen Kurse sind auch für Feriengäste ohne Abo zugänglich.

Einladend gestaltet und mit vielen Attraktionen aufgefrischt, erstrahlt das Hallenbad Amden seit dem Frühjahr in neuem Glanz. Aber nicht nur optisch erfreut das neue Bad, auch die sportlichen

Aspekte wurden berücksichtigt. Viele verschiedene Kurse sind im Angebot und um die Seele baumeln zu lassen, stehen eine finnische Sauna und ein Dampfbad zur Verfügung. Das speziell warme Wasser

auch im grossen Becken von 31°C sorgt für ein angenehmes Badevergnügen für die ganze Familie. Für Kleinkinder im Babybecken wird das Wasser sogar auf 34° Celsius erwärmt. Im Sommer gibt es einen spassigen Aussenbereich mit Wasserspielplatz für Kinder.

Schon seit Jahrzehnten gibt es in dem kleinen Bergdorf Amden ein Hallenbad. Die Schulkinder lernten alle hier schwimmen. Notwendige Renovationsarbeiten haben letztes Jahr begonnen und wurden im Frühling fertig gestellt. Glücklicherweise über das neue Bad ist auch der Betriebsleiter Robert Bachmann. „Die Mühe hat sich gelohnt. Es ist ein richtig schönes Hallenbad geworden.“ Die Gästefeedbacks sind ebenfalls durchwegs positiv. Das Bad wird nicht nur von der

einheimischen Bevölkerung geschätzt, ebenso die Feriengäste nutzen dieses abwechslungsreiche Angebot. Das bestens ausgebildete Team mit Mägy Gmür, Tanja Heierli und Margrit Trachsel bietet attraktive Kurse an, von denen die meisten auch in Einzellektionen besucht werden können. Dies ist speziell für die Feriengäste ganz ideal. Aquafitness und Aqua Cycling sind schon länger bekannt. Der neuste Trend im Hallenbad Amden ist Floating Fitness. Dabei werden Gleichgewicht und Ausdauer trainiert und Arme, Beine, Bauch und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Es ist ein intensives Training auf dem Beboard, das jeden Mittwochvormittag und -abend stattfindet. Da die Beboards limitiert sind, ist eine Anmeldung bei Mägy Gmür 079 487 37 87 notwendig. Die Baby- und Kleinkinderschwimmkurse sowie

Kinderschwimmkurse sind ein weiteres Highlight. Und für die „Early Birds“ wird das Hallenbad am Donnerstag bereits um 6.00 Uhr für das Frühschwimmen geöffnet. Zur Abkühlung nach dem Saunagang oder nach einem Dampfbad steht ein erfrischendes Tauchbecken zur Verfügung. Zusammen mit dem neu gestalteten, separaten Ruheraum bilden sie eine Oase der Ruhe und Geborgenheit. Das Sprudelbecken mit der herrlichen Aussicht auf die Glarner Alpen verspricht eine ganz besondere Entspannung und das quirlende Nass mit der Nackendusche beleben die Sinne und lockern Verspannungen. Der Eintritt kostet für das Bad CHF 7.00. Will man die Saunalandschaft benutzen, ist im Eintrittspreis von CHF 16.00 auch das Hallenbad dabei. Alle Angebote können einzeln benützt oder im Abo gekauft werden. ☀

## 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, Arvenbuelstrasse 47, 8873 Amden

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

Adresse: \_\_\_\_\_

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

## Impressum

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

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

Auflage: 3'600 Exemplare  
 Erscheinung: 2x jährlich Sommer/Herbst und Winter  
 Druckerei: Rüesch AG, Rheineck

Gratis-Abonnemente können direkt bei der Redaktion bestellt werden.

## Gut informiert, dank Gastfreund, schon vor der Anreise

## Gastfreund, die digitale Gästemappe

Vierorts hat das digitale Zeitalter seine Spuren hinterlassen. Die Gästemappe auf dem Hotelzimmer in Papierform mit all den Informationen über das Haus, Vorschläge über Ausflugsmöglichkeiten oder Öffnungszeiten und Einkaufsmöglichkeiten ist nun auch in digitaler Form verfügbar.

Alles muss schnell und immer schneller gehen. Gastfreund, die digitale Gästemappe, hilft schon im Vorfeld, den Kurzurlaub zu planen. So verliert man keine Zeit bei der Entscheidung an der Reception, was man alles unternehmen möchte. Die digitale Gästemappe enthält alle wichtigen Informationen über das Hotel, Ausflugstipps und sogar die Speisekarte kann man vorab lesen. Und die App ist für alle Gastfreund-Hotels dieselbe.

Auch wenn das Internet nicht immer nur positiv ist, diese App und all ihre Möglichkeiten sind es auf jeden Fall. Schon vor den Ferien kann der Benutzer sich mit der Umgebung vom Hotel und alle wichtigen Informationen ums Hotel vertraut machen. Die automatische Verknüpfung der entsprechenden Tourismusregion hilft bei der Planung der Ausflüge. Öffnungszeiten, Eintrittspreise und viele Vorschläge sind ebenso auf dieser App ver-

fugbar. Von überall unterwegs lässt man sich einfach von der App den Weg ins Hotel navigieren. Alle Hotels, welche mit Gastfreund arbeiten, sind auf ein und derselben App verwendbar. Das ist ein weiterer Vorteil. Und von seinen eigenen Favoriten erhält man auch gleich alle Spezialangebote, Veranstaltungen & wichtige Informationen aufs Handy geschickt. So entgeht einem ganz bestimmt nichts. Mit folgendem QR-Code geht's kinderleicht, die App zu laden. ☀

## ♥ GASTFREUND

## Der Urlaubsbegleiter für Ihren Aufenthalt.

Entdecken Sie alles Wichtige rund um das Hotel Restaurant Arvenbuel in unserer digitalen Gästemappe inklusive Reiseführer.

App laden oder online entdecken: [www.gastfreund.net/hotel-restaurant-arvenbueel-amden](http://www.gastfreund.net/hotel-restaurant-arvenbueel-amden)



So einfach und so praktisch – die App von Gastfreund. Alle Informationen über das Hotel sind schon vor den Ferien hier verfügbar. Die Reiseführer der Tourismusregionen sind ebenfalls mit dem Hotel verknüpft. Wo auch immer man gerade ist, die App zeigt auch den Weg zurück ins Hotel. Wichtige Telefonnummern, Öffnungszeiten, Ausflugstipps oder Eintrittspreise – alles ist in dieser App verfügbar.

Alles, was Sie nicht verpassen sollten...

## Anlässe und Angebote

### Festliches Weihnachtsmenü

- ✓ 25. & 26. Dezember 2019, ab 18.00 Uhr erhältlich
- ✓ mittags von 11.30 Uhr bis 14.00 Uhr auf Vorbestellung
- ✓ Familiäre Atmosphäre auch für Alleinstehende
- ✓ das Menü finden Sie auf unserer informativen Website <https://www.arvenbuel.ch/aktuell/anlaesse-events.php#weihnacht>
- ✓ an Heiligabend bleibt das Restaurant ab 17.00 Uhr geschlossen

### Grosse Silvesterparty mit unserem Haus-DJ Pasci

- ✓ 31. Dezember 2019, ab 18.30 Uhr
- ✓ kulinarische Verführung mit Auswahlmenü
- ✓ Menü 4- bis 10-Gänge, ab CHF 69.00 zum selber Zusammenstellen
- ✓ musikalische Begleitung von unserem Haus-DJ Pasci
- ✓ anstossen auf ein erfolgreiches, gesundes, neues Jahr um Mitternacht
- ✓ Tanz, Spass und Stimmung bis spät in die Nacht
- ✓ öffentlicher Barbetrieb mit Kusi und Franziska ab 23.00 Uhr
- ✓ gratis Rückfahrservice bis Bahnhof Ziegelbrücke
- ✓ das Menü finden Sie auf unserer neuen Website <https://www.arvenbuel.ch/aktuell/anlaesse-events.php#silvesterparty>

#### Silvester-Package

- ✓ 3 Übernachtungen in einem grossen Zimmer mit Balkon
- ✓ täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet mit fünf hausgemachten Broten
- ✓ Verwöhn-Pension, täglich wechselndes Abendessen in 4 Gängen
- ✓ Silvesterparty mit exklusivem 5-Gang Auswahl-Dinner
- ✓ inkl. Ammler Gästekarte für 4 Tage
- ✓ Anreisetag frei wählbar
- ✓ pro Person im Doppelzimmer CHF 513.00

### Winter-Woche Pauschalangebot

Die Hektik hinter sich lassen, die Natur erleben, kulinarisch verwöhnt werden und voller Energie und neuem Tatendrang nach Hause kehren.

- ✓ 7 Übernachtungen in einem grossen Zimmer mit Balkon
- ✓ täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet mit fünf hausgemachten Broten
- ✓ Verwöhn-Pension, täglich wechselndes Abendessen in 4 Gängen
- ✓ Gratis Saunabesuch
- ✓ Ammler Gästekarte für 7 Tage
- ✓ Anreisetag Freitag, Samstag oder Sonntag
- ✓ pro Person im Doppelzimmer CHF 840.00

### Aktiv-Woche Pauschalangebot

Das perfekte Angebot für aktive Nichtskifahrer. Die Ruhe geniessen, abschalten und neue Energie tanken für den Alltag.

- ✓ 7 Übernachtungen in einem grossen Zimmer mit Balkon
- ✓ täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet mit fünf hausgemachten Broten
- ✓ Verwöhn-Pension, täglich wechselndes Abendessen in 4 Gängen
- ✓ gratis Saunabesuch
- ✓ eine geführte Schneeschuhtour durch die unberührte Natur
- ✓ Husky-Trekking mit out-door Fondue-Plausch
- ✓ Eisstockschiessen inkl. Glühwein auf dem Natureisfeld
- ✓ Schneeschuhmiete für die ganze Woche
- ✓ Anreisetag Samstag
- ✓ gültig vom 1. bis 22. Februar 2020
- ✓ pro Person im Doppelzimmer CHF 1'114.00

### Der spassige Winter-Hit – Fondue in der Riesenpfanne

- ✓ Fondue essen im Riesen Caquelon ab 4 bis 6 Personen
- ✓ täglich mit Reservation möglich
- ✓ CHF 68.50 pro Person à Discrétion
- ✓ Käsefondue, Weisswein, Mineralwasser, Tee und Kaffee und auch ein „Kafi Schnaps“ geht aufs Haus

### Fondue – im Winter heiss begehrt

- ✓ täglich während der Wintersaison
- ✓ mittags und nachmittags – die Hausmischung mit Brot
- ✓ auch draussen auf der Terrasse
- ✓ abends 4 verschiedene Varianten mit vielen gluschtigen Beilagen

### Pasta-Plausch am Freitag

- ✓ jeden Freitagabend im Januar und Februar ab 18.00 Uhr
- ✓ grosses Salatbuffet mit vielen frischen Salaten
- ✓ Pastabuffet mit 7 hausgemachten, feinen Saucen
- ✓ CHF 35.00 à Discrétion, Kinder von 4 bis 12 Jahren CHF 2.50 pro Jahr

### Ammler Krippe

- ✓ 24. Dez. 2019 bis 26. Jan. 2020, täglich von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet
- ✓ die prächtigste Krippe der Schweiz – in der Galluskirche Amden
- ✓ lesen Sie dazu den Bericht aus der Arvenbüeler Post Nr. 44

### Öffentliches Eisstockschiessen

- ✓ an folgenden Donnerstagen: 26. Dezember 2019, 2. & 30. Januar, 6. / 13. / 20. und 27. Februar 2020
- ✓ jeweils um 19.30 Uhr / Eintreffen auf dem Eisfeld um 19.20 Uhr
- ✓ optimal für Einzelpersonen, die sonst nicht die Möglichkeit haben
- ✓ CHF 10.00 pro Person

### Fasstuggerennen am Arvenhang

- ✓ 1. Januar 2020, ab 14.30 Uhr
- ✓ DIE Tradition – dieser Anlass ist ein Muss!

### Witz-Abend – es darf gelacht werden!

- ✓ Samstag, 29. Februar 2020, ab 19.30 Uhr
- ✓ bereits zum 7. Mal findet dieser lustige Abend statt
- ✓ Witze erzählen, lachen und lustig sein
- ✓ ganz ungezwungen gemeinsam am Tisch sitzen
- ✓ zuhören, lachen, selber erzählen

### Öffnungszeiten / Betriebsferien

- ✓ ab Samstag, 21. Dezember 2019, jeweils ab 8.00 Uhr geöffnet
- ✓ Montag Ruhetag, ausser Weihnacht/Neujahr und Wintersportferien
- ✓ ab Montag, 16. März 2020 bis Freitag, 24. April 2020 Betriebsferien
- ✓ ab Samstag, 25. April 2020 sind wir gestärkt und voller Energie wieder für Sie da!



Blick von der Bergstation Sell auf das traumhafte Panorama der Glarner und St. Galler Alpen. Direkt vom Hotel Restaurant Arvenbuel sind die Skipisten, die Winterwanderwege, die Langlaufloipe, die Kinderskischule und das Natureisfeld erreichbar. Links im Hintergrund ist die Skiregion Flumserberg. In nur 20 Minuten erreicht man von Amden die Talstation der Gondelbahn Tannenbodenalp, die direkt mitten ins Skigebiet führt.

## Wie gesund ist Ingwer? Die Wunderwurzel und ihre Wirkung

Die antivirale, antibakterielle und antiparasitäre Wirkung in 100% natürlicher Form sind nur einige Argumente, warum diese Wunderwurzel so beliebt ist.

Wer in der Früh nicht so richtig in die Gänge kommt, sollte sich jeden Morgen einen Ingwer Shot gönnen. Darum gibt es im Hotel Arvenbüel diesen genialen Wachmacher schon auf dem Frühstücksbuffet.



Ingwer gehört mit zu den gesündesten Lebensmitteln auf unserem Planeten. Täglich eingenommen hilft er, Verkrampfungen zu lösen, Viren und Bakterien zu beseitigen, durch Stress bedingte Krankheiten zu heilen und sorgt für den Abtransport von überschüssiger Milchsäure, welche ebenfalls durch Stress entstehen kann.

Wir leben in dieser Welt vielfach im Reaktionsmodus. Tag für Tag sind kleine und grosse Feuer zu löschen. Wenn wir

den ganzen Tag mehr oder weniger im Galopp unterwegs waren und schliesslich der Feierabend naht, bleibt der Körper häufig wie erstarrt in diesem Reaktionsmuster. So werden stressbedingte Krankheiten geschürt: Erschöpfung der Nebennieren, Blasenkrampf, Sodbrennen, Reizdarm, chronische Muskelschmerzen, Schlaflosigkeit und mehr. In diesem Reaktionsmuster müssen wir bleiben, wenn wir die grassierende Beschleunigung überleben wollen.

Allerdings neigen wir zu Überreaktion, wenn wir nicht immer mal wieder Ruhe finden. Ingwer ist ganz wichtig, um uns in dieser Verfassung wieder auf den Boden zu holen. Die krampflösende

Wirkung des Ingwers ist kaum zu übertreffen. Eine Tasse Ingwertee löst Verkrampfungen des Magens und anderswo, und die Wirkung hält bis zu zwölf Stunden an. Ingwer ist eher für die Muskeln und Organe und nicht so sehr für die Nerven ein Tonikum; er sagt dem Körper, dass alles gut ist und er loslassen kann. Er lindert auch Spannungskopfschmerzen und sorgt für den Abtransport überschüssiger Milchsäure. Nicht nur körperliche Anstrengung lässt allzu viel Milchsäure entstehen, Stress allein kann das auch. Dies ist ein kleiner Auszug aus dem Buch Medical Food von Anthony William. Kagi's hausgemachter Ingwer Shot ist 100% Natur und ohne Alkohol. Er steht nicht nur auf dem Frühstücksbuffet, er ist in der 3,5dl Bügelflasche auch im Verkauf erhältlich. ☀

## Die hausgemachten Produkte verlängern das Feriengedühl

# Hausgemachtes aus Arvenbüel's Küche für den eigenen Genuss zu Hause oder als Mitbringsel

Seit Jahren kaufen Gäste vor Abreise nicht nur ihr Lieblingsbrot, um das Feriengedühl zu verlängern. Auch die hausgemachten Konfitüren, Holunderblütensirup, die Geflügelleberterrinen oder der Zwetschgenkuchen gehören zu den beliebtesten des Hausgemachten.

Im Arvenbüel werden viele hausgemachte Köstlichkeiten „über die Gasse“ verkauft. Darunter gehören in erster Linie die Hausspezialität der Zwetschgenkuchen mit Nussmürbeteig. Aber auch die Brote sind sehr beliebt.

Hausgemachte Konfitüren oft in speziellen Kombinationen oder die feinen Chutneys sind auch tolle Mitbringsel für die Daheimgebliebenen. Küchenchef Stefan Berger konnte einen alten Räucherofen erwerben. Darin hatte er erstmals für das Gour-

met-Menü am Abend der Extraklasse einen Pata Negra Schinken selbst geräuchert. Vermehrt werden nun hausgeräucherte Spezialitäten auf der Speisekarte stehen. Viele der Delikatessen auf der Speisekarte können gekauft werden. Und dennoch ist und bleibt das Arvenbüel ein Hotel/Restaurant und ist kein Verkaufsladen. Deshalb gilt auch immer „äs hät so lang's hät!“ Einiges kann auch vorbestellt werden. Gerade die Brote sind von den Gästen in den Ferienhäusern sehr beliebt – frisches Brot ab 8.00 Uhr abholbereit. Im Winter gibt es das beliebte Fon-

due. Die Hausmischung ist ebenfalls im Verkauf erhältlich und ganz einfach zu Hause zubereitet.



Viele der Delikatessen auf der Speisekarte im Hotel Arvenbüel sind auch im Verkauf erhältlich. Es gilt immer: „äs hät so lang's hät“, denn das Arvenbüel ist kein Verkaufsladen. Das Angebot ist saisonal geprägt und wird nach zeitlicher Möglichkeit hergestellt. Vor Ort wird man über das aktuelle Angebot informiert. ☀

## Hausrezept

In dieser Ausgabe:

# Feigen-Chutney mit Balsamico-Essig



Ein Feigen-Chutney passt hervorragend zu einer schönen Käseauswahl oder zu Pasteten und Terrinen. Die Weihnachtsgans lässt sich ebenfalls mit diesem feinen Feigen-Chutney kombinieren. Hausgemachte Chutneys, Konfitüren und andere hausgemachte Spezialitäten werden zukünftig in der Verkaufsvitrine im Hotel Arvenbüel stehen.

### Zutaten:

10	Stk	kleine, blaue Feigen (500g)
60	ml	Balsamico-Essig
2	Stk	Kardamom-Kapseln
½	TL	Fenchelsamen
200	g	brauner Zucker
1	TL	gelbe Senfkörner
1	Stk	Zitrone, Saft
20	g	Ingwer

### Vorbereitung:

Die Feigen in kleine Würfel schneiden.

Je grösser die Stücke sind, um so gröber wird das Chutney. Zusammen mit dem Balsamico-Essig, den Senfkörnern, den Kardamom-Kapseln und dem Zucker verrühren und über Nacht in einem geschlossenen Topf stehen lassen.

### Zubereitung:

Die Feigenmischung langsam auf ganz kleiner Stufe erhitzen. Der Zucker darf nicht karamellisieren. Ca. 1 Stunde köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Kardamom-Kapseln aus dem Topf fischen.

Den Ingwer reiben und den Saft zusammen mit dem Zitronensaft in das Chutney rühren. Fenchelsamen unterrühren und nochmals erhitzen. Wenn es zu sehr dickt mit einem Esslöffel Wasser verdünnen. Heiss in sterile Einmachgläser abfüllen und verschliessen. Die Gläser 10 Minuten kopfüber auskühlen lassen.

### Anrichten:

Dieses feine Chutney passt bestens zu einer schönen Auswahl Käse, zu Terrinen und Pasteten aber auch zu einer Weihnachtsgans und dem so beliebten Fondue Chinoise.

En Guete! ☀

## 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:

Urs H. A.  
aus 8047 Zürich

Der Gutschein wird in den nächsten Tagen verschickt. ☀