

Restaurant zum Kantonsschild

Zum Mitnehmen
Woche 16 / 2018

Menü-Wochenzeitung



Wir freuen uns sehr, Sie an unserem Ort der Geselligkeit und Gastfreundschaft ganz herzlich willkommen zu heissen.

Wir unterstützen die Ziele von Slow Food und verwenden Lebensmittel aus biologischem und naturnahem nachhaltigen Anbau und Aufzucht.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr / Essen: 10 bis 16 Uhr

Sommerferien: 16. Juli bis 5. Aug. geschlossen

Kontakt

Telefon 026 418 93 96

office@kantonsschild-galmiz.ch

www.kantonsschild-galmiz.ch

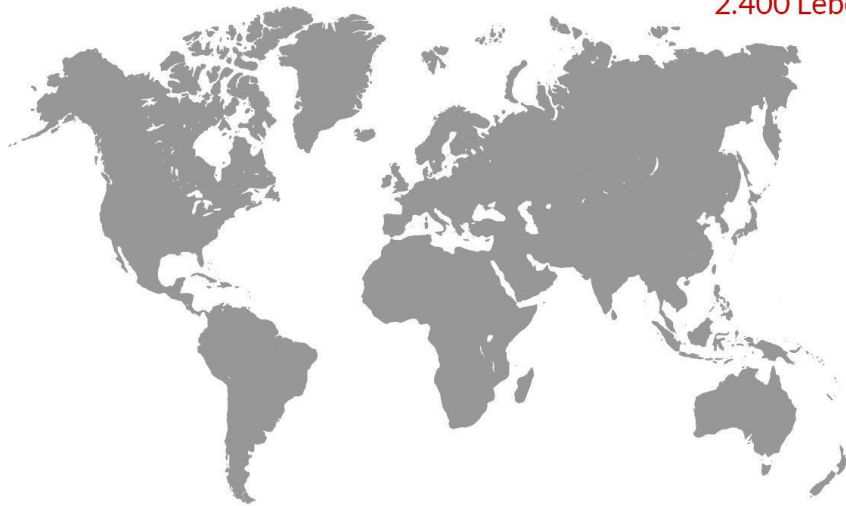
 www.facebook.com/Kantonsschild/



Slow Food® CH

Wir sind Mitglied von Slow Food CH (www.slowfood.ch) und des Conviviums Fribourg. Slow Food ist eine global aktive Basisbewegung mit FreundInnen und Mitgliedern in 150 Ländern. Sie verbinden die Freude an guten Lebensmitteln mit Engagement für ihre Gemeinschaft und die Umwelt. Slow Food postuliert ein Recht auf gutes Essen für alle und fordert dazu auf, Verantwortung für das Erbgut der Biodiversität, der Kultur und des Wissens wahrzunehmen.

SLOW FOOD WELTWEIT



1.000.000 Unterstützer
100.000 Mitglieder
3.000 Arche des Geschmacks Produkte
2.400 Lebensmittelgesellschaften
1.500 Convivien
500 Presidi
160 Länder

Bevor Slow Food 1993 in der Schweiz gegründet wurde, bestand bereits eine Gruppe im Tessin, die sich damals an Italien orientierte. Dort hatte der Journalist und Soziologe Carlo Petrini die Organisation 1986 ins Leben gerufen, als Gegenbewegung zur Industrialisierung des Essens. Heute zählt Slow Food weltweit gegen 100'000 Mitglieder und ist auf allen fünf Kontinenten zuhause.

Slow Food gelang es in den letzten Jahren, in den meisten Regionen der Schweiz Convivien aufzubauen, zunehmend auch in der Romandie. Einen Schub erfuhr die Organisation im Jahr 2008, als eine Kooperation mit Coop zustande kam. Diese Unterstützung ermöglichte es seither, rund 20 Presidi aufzubauen. Der erste Slow Food Market in Zürich im Jahr 2011 markiert einen weiteren Meilenstein in der Geschichte der Bewegung. Gegen 10'000 Gäste suchten den Austausch mit den Produzierenden. Heute zählt Slow Food Schweiz rund 4000 Mitglieder, und dazu unterstützt eine zunehmende Zahl von FreundInnen Slow Food mit Spenden.



Wochen-HIT

Mo. 16.04. bis Fr. 20.04.

Rinds-Geschnetzeltes Stroganoff

Wildreis, Salat

CHF 19.50

Nächste Woche

Mo. 23.04. bis Fr. 27.04.

Schweins-Cordon-Bleu mit Freiburger Vacherin Rösti-Frites, Frühlingsgemüse

CHF 19.50

Wein des Monats

Réserve du Patron Sauvignon Blanc

2016 – Hallau, AOC Schaffhausen

*Spritzig im Auftakt. Vielschichtige Fruchtaromen,
feine Säurestruktur, harmonisch, anhaltend.*

Passt zu: Apéro, Bärlauch- und Spargel-
gerichten, Fisch, Pasta mit Rahmsaucen.

Glas: CHF 6.00 – Flasche CHF 36.00



Suppe

Gerstensuppe mit Bündnerfleisch	2 dl	5.40
Mit Gemüse aus Bioanbau aus der Region.	4 dl	9.50
<hr/>		
Bio-Kartoffeln und Bio-Gemüse	2 dl	5.40
Eine cremige Delikatesse mit Bio-Gemüse aus dem Grossen Moos.	4 dl	9.50
<hr/>		
Thai Green Curry mit Limonengras	2 dl	5.40
Exotisch und wunderbar im Geschmack.	4 dl	9.50

Salat

Bio-Salat	klein	5.60
Bunt gemischt, mit Gemüsestreifen.	gross	8.00



Zu ihrer Mahlzeit offerieren wir Ihnen gekühltes Galmizer Wasser.

Winter Special 2018

Fondueplausch inkl. Apéro und Dessert

- 1 Glas Secco oder Prosecco/Weisswein
- Fondue-Plausch im Gewölbekeller:
Moitié-Moitié-, Guglera- oder Vacherin-Fondue mit Bio-Gemüse-Dip
- Dessert

nur CHF 39.— pro Person / ab 20 Personen



La Pasta di Mamma Isa

aus Hartweizengriess

Wahlweise als



Fusilli



Penne Birigate



Spaghetti a la Chitarra



Trofie

Pesto Verde

Basilikumblätter, gepresste Knoblauchzehen, Salz, Pinienkerne, Gran Padano, Olivenöl.

klein 13.80

normal 16.80

Pesto Rosso

Getrocknete Tomaten, Knoblauch, Salz, Pinienkerne, Gran Padano, Olivenöl.

klein 13.80

normal 16.80

Carbonara

Mit Schinken, Speck, Rahm.

klein 14.80

normal 17.80

Nature

Knoblauch, Olivenöl oder Peperoncini.

klein 12.00

normal 15.00

Zum Mitnehmen mit 20% Rabatt

Alle vorrätigen Gerichte bieten wir warm, gekühlt oder tiefgefroren zum Mitnehmen an. Wir verwenden wiederverwendbare Glasgefäße und verlangen dafür ein Depot von fünf Franken.

Vorbestellungen: Bitte per Telefon 026 418 93 96 (Mo. – Fr. von 9 bis 17 h).



Original Thai

**Toj's rotes Thai Curry mit Poulet (CH),
Soja-Geschnetzeltem, Tofu oder Gemüse (Bio)** 23.80

Leicht süsslich und total umwerfend, mit Reis; auch vegan erhältlich.
wahlweise: mild

medium

scharf

Unsere Evergreens

Käseschnitte „Guglera“ normal 14.80

Mit oder ohne knusprig gebratenen Speckstückli.

Blätterteig-Pastetli ohne Pommes 8.50

Mit frischen Pilzen an einer sämigen Sauce, je Stück mit Pommes 13.00

Mediterraner Linsen-Eintopf normal 16.80

mit/ohne Speck. Mit köstlichen Bio-Beluga-Linsen, Gemüse und frischen Kräutern (auch vegan erhältlich).

Kalbs-Bratwurst (CH) normal 14.00

Mit einer feinen Zwiebelsauce und Pommes Frites.

Poulet Brust (CH) normal 21.80

Mit Kräuterbutter und Pommes Frites.

Paniertes Schweinsschnitzel (CH) klein 18.50

Mit Pommes Frites. normal 21.80

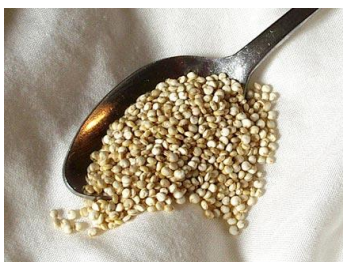


Spezielles aus der Friteuse

Pommes Frites	klein	4.50
	normal	7.00
<hr/>		
Mais-Frites	klein	4.50
	normal	7.00
<hr/>		
Quinoa-Frites	klein	4.50
	normal	7.00
<hr/>		
Rösti-Frites	klein	4.50
	normal	7.00

Quinoa

Das Ursprungsland der Quinoapflanze ist Peru. Dort wachsen sie in 2'800 bis 4'000 Meter hohen Tälern der Anden und werden bis zu zwei Meter hoch. Ihre stärkehaltigen, rotbraunen, gelben oder weissen Samen erinnern an Hirsesamen.



Sie waren bereits für die Inkas ein Hauptnahrungsmittel und galten als gesundheitsfördernde Quelle des Lebens. Tatsächlich hat die Quinoapflanze weitaus höhere Nährstoffwerte als Getreide. Mit 13 bis 22 Prozent Eiweissanteil gehört sie zu den proteinreichsten Gemüsesorten.

©Lebensmittellexikon.de



Les gratins – mit Guglera Käse

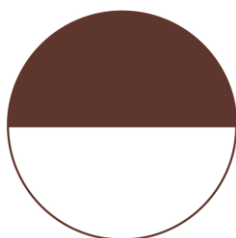
Bio-Spätzli mit Steinpilzen	normal	18.50
Mit einer Käsemischung überbacken und den gebratenen Steinpilzen dekoriert.		
Äplermagronen mit Käse überbacken	normal	16.50
Mit Bio-Kartoffeln, Bio-Aepfeln und knusprig gebratenen Speckstückli.		
Gnocchi alla Mamma – Italiana	normal	16.50
Mit Mozzarella an einer Tomatensauce aus Calabrien und Käse überbacken.		
Bio-Kartoffeln und Gemüse-Gratin	normal	16.50
Mit Käse überbacken.		

Guglera, Kantonsschild und tri-care santé

Das Institut St. Josef Guglera AG ist, wie das Restaurant Kantonsschild und die tri-care santé, Teil der tri-care Holding in Galmiz.

Vor dem Umzug nach Galmiz war die Guglera AG in Rechthalten (Kt. FR) beheimatet, wo sie adipöse Jugendliche und junge Erwachsene bei der Job- und Lehrstellen-Suche unterstützte und ihnen Sport und Ernährung näherbrachte.

In Galmiz entsteht ein neues Adipositas-Kompetenzzentrum, das auf dem Know-How und den Erfahrungen der Vorjahre aufbaut.



Les Desserts

Frozen Yogurt – joli mont (Bio)

Himmlisch leichtes Joghurt-Eis.

mit Toppings: Gewürz-Apfel
Bio Aronia-Quitten
Orangen-Kürbis
Schokoladen
Caramel

inkl. Topping 5.40

Apfel-Streuselkuchen

Mürbeteig mit leckerer Apfelschnitzfüllung.

normal 4.80
mit Joghurt-Eis 6.50

Panettone

Edle Panettone Classico.

Panettone 3.50

Gruyère AOP, Käserei Eichholz

7.00

Ein Stück Natur vom Gras rund um die Guglera; mit Nüssen, getrockneten Bio-Aprikosen und Bio Aronia-Quitten Paste.

Käserei Eichholz

Die Käserei Eichholz in Giffers wird von Erich Wohlhauser geführt. Sie stellt erstklassigen Greyerzer-Käse her. Rechthalten/Giffers war der frühere Standort der Guglera AG, die wie Restaurant Kantonsschild und tri-care santé zur tri-care Holding gehören (siehe Kasten auf vorheriger Seite).



Wohlhauser Erich
Eichholz 8
1735 Giffers

<https://gruyere.com/de/fromageries/kaserei-eichholz/>



Kalte Getränke

Mineral und Süssgetränke

je 50 cl 4.00

Mineralwasser mit Kohlensäure

Coca Cola oder Coca Zero

Rivella rot/blau

Orangensaft Michel Premium

Hahnen-Wasser, gekühlt in der Karaffe, gratis / offeriert

Guglera Bio-Apfelsaft

50 cl 3.00

Natürlicher Bio-Most, pasteurisiert

Mojo

je 50 cl 4.00

Erfrischungsgetränk *mit* Kohlensäure

Pomegranate (Granatapfel), Mandarine oder Grapefruit

Erfrischungsgetränk *ohne* Kohlensäure

Dragonfruit (Drachenfrucht), Mango Peach,

White Tea Blueberry, Green Tea Mint

Bärlauch-Saison



Die Bärlauchsaison beginnt Mitte März und endet Anfang Mai. Er wächst zwar auch noch danach, aber ernten sollte man das Wildkraut noch vor der Blütezeit. Denn wenn Bärlauch geblüht hat, verliert er deutlich an Geschmack. Nicht richtig ist, dass Bärlauch giftig wäre, wenn er erst einmal geblüht hat: Die Blätter werden lediglich faseriger und verlieren an Geschmack.

Gefährlicher ist die Verwechslung mit ähnlich aussehenden Pflanzen wie die Herbstzeitlose oder Maiglöckchen. Es gibt jedoch eine ganz einfache und sichere Regel, Bärlauch zu erkennen: Das Blatt zwischen Zeigfinger und Daumen etwas zerreiben: Riecht es nach Knoblauch, ist es ganz bestimmt Bärlauch.

©utopia.de / BernerZeitung.ch



Warme Getränke

Kaffee „Don George“

4.00

*Aus traditionellem Röstbetriebe Don George in Graubünden.
Alle Bohnen werden mit grösster Sorgfalt in einem
aufwendigen Trommel-Röstverfahren geröstet.*

Café crème - der Traditionelle

Espresso - der Muntermacher

Schale - die Verführerin

Cappuccino - der Schaumgekrönte

Latte Macchiato - der Trendige

Eilles-Tee für die gemütliche Auszeit

4.00

16 verschiedene Sorten, siehe Eilles Tee-Karte.

Milchgetränke heiss oder kalt

4.00

Schokolade oder Ovomaltine.

Spargelfest in Kerzers vom 4. bis 6. Mai

Auch dieses Jahr findet in Kerzers das bekannte Spargelfest statt.



Spargel ist besonders reich an Vitamin B und C und deshalb gut fürs Immunsystem und Zellstoffwechsel und versorgt unseren Körper mit sekundären Pflanzenstoffen. Zudem besitzt Spargel die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalzium und Phosphor, welche essentiell für unser Blut und den Knochenaufbau sind. (Quelle: blick.ch)



Alkoholfreie Apérogetränke

SECCO Bianco by Rimuss. Alkoholfrei	10 cl	4.00
Apérogetränk aus Traubensaft und entalkoholisiertem Wein. Spritzig , weniger süss Helles Gelb, Düfte nach Muskat-Trauben und Zitrusfrüchten	75 cl Flasche	19.50
SECCO Rosato by Rimuss. Alkoholfrei.	75 cl Flasche	21.00
Apérogetränk aus Traubensaft und entalkoholisiertem Wein. Fruchtig , weniger süss. Lachsrosa, Düfte nach Pfirsich, Hibiskus, Rosen, Veilchen, Himbeeren und Wassermelonen.		
RIMUSS Party,	75 cl Flasche	16.50
Alkoholfrei. Das Lieblingsgetränk unserer Kinder.		

Bier

Von der visionären Freiburger Biermanufaktur mit Braumeister Uwe Siegrist:

Nachhaltigkeit ist für uns kein Modewort, das in eine Präambel gehört, sondern wir leben es tatsächlich vor. Wir kaufen, wenn immer möglich, unsere Zutaten und Produkte hier in der Nähe oder zumindest in der Schweiz ein, auch wenn es einen Mehraufwand bedeutet! Wir glauben an kleine Wirtschaftskreisläufe und es ist uns wichtig, unsere Handelspartner zu kennen. Wir streben eine Stadtbrauerei mit über 20 Mitarbeiter an. „Menschen (Kunde und Mitarbeiter) sind uns wichtig, wir investieren in sie.“

La Patriote	33 cl	5.00
Süffiges Lagerbier		
La Main du Roi	33 cl	6.00
Leichtes, naturtrübes Amber-Bier		
Franziskus	33 cl	6.00
Herbes Altbier		
Black IPA	33 cl	6.00
(Indian pale ale), das Spezielle		
Ma biche	33 cl	6.00
Weizenbier		



Schweizer Weine

Domaine Chervet

Jean-Daniel + Franziska Chervet, Praz

Weissweine aus dem Vully

Chasselas Sélection 2016	10 cl	5.50
Der Klassiker! Ein spritziger Apéro- und Fisch-Wein.	70 cl Flasche	33.00

Chasselas Vieilles Vignes 2016	10 cl	6.00
	70 cl Flasche	36.00

Traubensorte: Chasselas (Gutedel)

Ausbau und Geschmack: Auf der feinen Hefe ausgebaut; In der Nase: leichte Hefenote, frisches Brot, exotische Früchte. Im Gaumen: schöne Frische, Aromen von Lindenblüten, Ananas und Zitrusfrüchten.

Servier-Tipp: Apéro, Fisch, Fondue, Käseschnitte, Äpler-Magronen.

Chardonnay 2016	10 cl	6.50
	70 cl Flasche	39.00

Traubensorte: Chardonnay (Gouais Blanc x Pinot)

Ausbau und Geschmack: Ausbau imahltank. In der Nase: Ananas und Zitrusfrüchte mit einer Brioche-Note. Im Gaumen: rassig, elegant, exotische Früchte.

Servier-Tipp: Apéro, Fisch, Poulet-Brust, Käseschnitte, Äplermagronen, Spaghetti Carbonara, weisses Fleisch.

Rotweine

Vully, Pinot noir 2016	10 cl	6.00
	70 cl Flasche	36.00

Traubensorte: Pinot noir (Blauburgunder, Clevner)

Ausbau und Geschmack: Ausbau imahltank. In der Nase: . Himbeeren, mit leichter Kirschenote. Im Gaumen: gut ausgewogen zwischen weichen Tanninen und roter Beerernote.

Servier-Tipp: Gerstensuppe, Pastetli, Bratwurst, Poulet-Brust, SchniPo, Grilladen, rotes Fleisch, Halbhart-Käse.



Weinkellerei Rahm

Hallau, Hauptort des Schaffhauser Blauburgunderlandes

Weisswein aus dem Klettgau SH

TROISBLANC Composition 2016 10 cl 6.50

Traubensorten: 75 cl Flasche 39.00

Riesling-Silvaner, Blanc de Pinot noir, Gewürztraminer

Ausbau und Geschmack: Helles Gelb. Vielschichtige Duftnoten nach Melonen, Aprikosen, Limetten und Mango. Lebhaft frische und spannende, komplexes Fruchtspiel im Gaumen. Ausgewogen und anhaltend.

Servier-Tipp: Apéro, Asiatische Gerichte (Thai Suppe, Thai Curry), Vorspeisen, gegrillter Fisch, Gemüsegerichte.

Aus der Schaffhauser Weinbau-Geschichte

Die erfreuliche Gegenwart verstellt den Blick auf die reiche Geschichte: Schon die Römer dürften auf dem Reiat und am Randen Reben gepflanzt haben. Die Klöster belebten die Tradition neu. Schriften bezeugen, dass das Schaffhauser Kloster zu Allerheiligen spätestens im Jahr 1100 eigene Reben in Hallau besass. Die Ordensleute benötigten den Wein für die Feier der heiligen Messe. Er begleitete sie aber auch durch den Alltag. Laut Benediktinerregel hatte jeder Mönch eine grosszügige Ration Wein zugute.

Rotwein aus Hallau SH

SELECTION PIERRE 10 cl 7.80

Diana x Chambourcin Barrique 2013 75 cl Flasche 47.00

Traubensorte: Regent (Diana x Chambourcin)

Ausbau und Geschmack: Die Regent-Traube gehört zur ersten Generation der PIWI (pilzwiderstandsfähigen) Trauben und wurde in den 90er-Jahren im Schaffhausischen Hallau nach Bio-Suisse-Richtlinien angebaut. Peter Rahm, unser tri-care santé Betriebsleiter, kreierte daraus mit dem 24-monatigen veganen Ausbau in neuen französischen Barriques eine besonders elegante Bio-Wein-Spezialität mit vielschichtiger Aromatik und graziösem Abgang.

Servier-Tipp: Pasta (Pesto Verde und Rosso), Pastetli, Linsen-Eintopf, rote und dunkle Fleischspeisen, kräftige Gemüsegerichte, vegane Küche.



Ausländische Weine

Schaumwein

Astoria BIO-Prosecco "Gaggiandre"

10 cl 5.50
75 cl Flasche 33.00

DOC Treviso, Tenuta Val de Brun, Italien.

Traubensorte: Glera (Prosecco)

Ausbau und Geschmack: Zwei Gärungen in Druck-Tank. Helles Strohgelb. Die Perlage ist fein und anhaltend. Im Bukett schön elegant und fruchtig zugleich mit dem typischen "Prosecco" Aroma. Im Geschmack zeigt er sich trocken, charakteristisch fruchtbetont mit einer angenehm harmonischen Säurebalance.

Servier-Tipp: als Aperitif und charmant zu Fisch, Thai-Curry, Guglera-Käse, Käseschnitte und Schalentieren.



Dieser Frühlingstag
fängt mein Herz mit Jubel an,
weil die Pflaumen blühen!

Kobayashi Noboyuki, japanischer Bauer und Dichter

Rotwein

La Luna del Rospo Bric Rocche 2014

10 cl 7.00
75 cl Flasche 42.00

Barbera Superiore DOCG, Rotwein, Piemont, Italien

Traubensorte: Barbera (100 %)

Ausbau und Geschmack: Rubin mit entwickelten Reflexen; komplexes Bukett nach Leder, Oliven, Lorbeer, Zwetschgen, Lakritze; weicher Auftakt, tiefgründige Struktur, feinkörniges Tannin; saftiger Abgang.

Servier-Tipp: Gerstensuppe, Gemüsegerichte, Gratins mit Guglera-Käse, Bratwurst, Pastetli mit Pilzfüllung, Polenta, SchniPo, Spaghetti Carbonara, Pecorino.



Neipperg Collection 2012

Bordeaux AOC, Libourne, St. Emillon, Frankreich

10 cl 7.00

75 cl Flasche 42.00

Traubensorte: Merlot (80 %), Cabernet Sauvignon (20 %).

Ausbau und Geschmack: Ausbau 50 % in franz. Barriques. Wunderschöne Duftkombination von dunkler, moderner Frucht und der klassischen Würzigkeit des Bordeaux, Pflaumen, Cassis, warmes Leder, Gewürznelken, etwas Eiche und eine elegante Portion Mineralität. Weich und vom Merlot geprägt im Auftakt, rund fließend mit einer schönen Saftigkeit, der Körper ist getragen von einer kräftigen Struktur, das reiche Tannin wird im anhaltenden Finale schön spürbar und verlängert den Wein

Servier-Tipp: Pasta (Pesto Verde, Rosso und Nature). Linsen-Eintopf, Bio-Spätzli mit Steinpilzen, Gnocchi, Entenbrust, Wild. Ideal zu Tischgrill. Reifer Käse aus Kuhmilch.

**Ein Dichten ist auch das Weingenießen,
nur daß die Verse nach innen fließen.**

Bremer Ratskellerspruch

Viña Cerrón El Sentido de la Vida 2012

Vino de la Tierra de Castilla. Rotwein, Spanien

10 cl 7.50

75 cl Flasche 45.00

Traubensorten: Petit Verdot, Tempranillo, Cabernet Sauvignon

Ausbau und Geschmack: Ausbau für 12 Monate im Barrique. Dicht im Bouquet, dunkle Frucht, unterlegt mit angenehmer Würzigkeit; am Gaumen konzentriert, die Frucht ist prägnant, wird jedoch vom massigen, aber reifen Tannin in Schach gehalten.

Servier-Tipp: Linsen-Eintopf, Gnocchi, Bio-Spätzli mit Steinpilzen. Würzige Fleischgerichte, rassige Grilladen.



Pastoret 2014

Catalunya DO, Rotwein aus Spanien.

10 cl 6.50

75 cl Flasche 39.00

Traubensorte: Garnacha (Grenache) 40 %, Merlot 40 %, Syrah (20 %)

Ausbau und Geschmack: Leuchtendes Kirschrot; im Bukett Noten von roten und schwarzen Johannisbeeren sowie etwas Flieder, Zimt und Tabak; charmanter Auftakt, am Gaumen verspielt, saftige Frucht und würziger Touch, feines Tannin; lange ausklingend.

Servier-Tipp: Linsen-Eintopf, Gnocchi mit Tomatensauce, Lammkarree mit Kräuter-Oliven-Haube, gereifter Schafkäse



**Auch wenn ich wüsste,
dass morgen die Welt zugrunde geht,
würde ich heute noch
einen Apfelbaum pflanzen.**

António Lopes Ribeiro Bela-Luz 2014

Douro DOC, Rotwein aus Portugal.

10 cl 6.50

75 cl Flasche 39.00

Traubensorte: Touriga Franca (25%), Tinta Barroca (20%), Tinta Roriz (15%), Touriga Nacional (15%), diverse (25 %).

Ausbau und Geschmack: Alte Rebstöcke, prachtvolle Biodiversität. Unwegsames Steillagen.

Intensives Kirschrot; Bukett nach Waldbeeren und Weichselkirschen, Noten von Orangeat, Lakritze und Mokka; weicher Auftakt, am Gaumen frisch und aromatisch. Kräftige, komplexe Struktur, feinkörniges Tannin; anhaltender Abgang.

Servier-Tipp: Mit Käse überbackene Kartoffelgratins, Bio-Spätzli mit Steinpilzen, Gnocchi, Linsen-Gerichte, im Ofen gebratenes Geflügel an Bratkartoffeln, Hartkäse, Pilzgerichte.



Mehr Wohlbefinden dank Blumen und Pflanzen



Marc Aebi kennt die lateinischen Namen von 2'000 Pflanzen.

Am 27. März 2018 war Marc Aebi bei der tri-care santé zu Gast. Der Geschäftsführer des Aebi-Kaderli Garten-Centers in Düdingen referierte während 75 Minuten über unsere Beziehung zur Natur, stellte mitgebrachte Pflanzen vor und beantwortete Fragen aus dem Publikum.

In seinem Vortrag vor gut 15 Personen beginnt Marc Aebi ganz am Anfang: Im Alten Testament wird der Garten Eden als eine Art unerreichbares Ideal von Garten und Natur genannt. Historisch belegte Orte wie die Hängenden Gärten von Babylon werden heute als Weltwunder bezeichnet. Marc Aebi nimmt uns mit auf eine botanische Weltreise und berichtet immer wieder von persönlichen Erlebnissen und seiner persönlichen Beziehung zu Pflanzen und dem Gärtnerberuf. Er berichtet uns wie er als Kind im Garten-Center seiner Eltern arbeitete, aber erst später und nach einigen Auslandsaufenthalten feststellte, dass er als Gärtner-Meister seinen Lebensunterhalt bestreiten will. Heute ist Marc Aebi regelmässig in Radio, TV und Zeitung zu sehen und gilt als Experte für Gärten, Pflanzen und alles was dazugehört.

Auf einzigartig ansteckende Weise erzählt uns Marc Aebi in seinem Vortrag von seiner Passion für Bäume, Stauden und Blumen. „Weiss jemand was meine Lieblingspflanze ist?“, fragt er plötzlich in den Raum. Er beantwortet seine Frage gleich selber und stellt dem Publikum in bildlich-blumiger Sprache den sog. Mammutbaum vor, den er in Nähe seines Hauses stehen hat. Ein besonderer Baum im Leben von Marc Aebi. Die durch ihren beeindruckend dicken und bodenständigen Stamm auffallenden Mammutbäume scheinen das botanische Spiegelbild der Person Marc Aebis darzustellen.



So ist der bodenständige Unternehmer für viele Senslerinnen und Sensler nicht mehr aus Dorf und Umgebung wegzudenken.

Orte des Friedens

Seit Jahrtausenden bestimmt die Natur unsere Lebensweise entscheidend mit. Früher noch stärker als heute. Dennoch üben Pflanzen immer noch eine spannende Anziehungskraft auf den Menschen aus. Ob Pflanzen spüren, hören, fühlen und verstehen lässt Aebi offen. Dass jeder Mensch die Natur braucht, sei jedoch unbestritten. Jeder Mensch spüre bewusst oder unbewusst den positiven Einfluss der Natur. Im Büro seien Pflanzen gut für den Ideenreichtum und die Produktivität. Präsentationen oder Vorträge liessen Bilder mit Pflanzen automatisch glaubwürdiger erscheinen. Für Marc Aebi sind Gärten Orte des Friedens und Pflanzen deren Botschafter.

Am Ende seines Vortrages gibt Aebi abschliessende Tipps an seine Zuhörer und geht auf Fragen ein. Leider ohne Marc Aebi ging es anschliessend ins Restaurant zum gemeinsamen Mittagessen. Am Nachmittag wartete sodann Körperpflege und Entspannung auf all jene Zuhörer, die sich etwas gönnen mochten.



„Gardens by the Bay“ in Singapur – ein Ort des Friedens.



Genussvoll und entspannt
Erwachsenenbildung, die Spass macht

Was Sie schon immer wissen wollten.

Mittwoch, 18. April 2018

**Zeiten ändern s(d)ich – wie wir positiv mit
Veränderungen und Umbrüchen umgehen**

Simea Schwab, Lebensberatung, Kerzers

Unser Leben ist geprägt von ständigen Veränderungen, sei es in der Familie oder im Beruf oder sei es unser Körper, der sich im Laufe der Zeit verändert. Wie können wir positiv mit diesen Umbrüchen umgehen lernen? Was gibt es für hilfreiche Punkte, die uns unterstützen und ermutigen? Diesen Fragen möchte die Referentin nachgehen.

Mittwoch, 02. Mai 2018

Bescheuertes Glück

Beat Fasnacht, Social Entrepreneur, Meyriez

«Da hab ich aber Glück gehabt!» - einen Ausruf den wir alle gut kennen. Wir hatten Glück und haben es gemerkt. Wie viele glückliche Momente hatten wir in unserem Leben, ohne es zu merken? Input und Austausch.

Ablauf

- 10:00 Eintreffen, Kaffee / Tee / Saft und frische Muffins
im Restaurant Kantonsschild, Hauptstrasse 77, Galmiz
- 10:30 Begrüssung
- 10:35 Einführung zum Thema
- 11:05 Pause
- 11:15 Austausch zum Thema
- 12:00 Gemeinsames Mittagessen
- 13:30 Körperpflege und Entspannung im tri-care santé Gebäude vis-a-vis.

Anmeldung bitte an Tel. 026 418 93 97 oder per E-Mail an: office@tri-care-sante.ch.

Kosten

Erwachsenenbildung, die Spass macht
Mittagessen und Getränke

kostenlos
effektive Kosten

Special für Ehepaare / Kleingruppen

Gratis-Essen für 1 Begleitperson

