



Seit April 1988 wird der FROHSINN als selbstverwalteter Betrieb geführt. Seit Beginn achten wir beim Einkauf auf mensch- und umweltgerechte Produktion, fairen Handel und auf die Verwendung von biologischen Produkten. Wir verzichten wo immer möglich auf Halb- und Fertigfabrikate und bevorzugen aus ökologischen und sozialen Gründen Produktionsbetriebe aus unserer Region.



Knospe BIOSUISSE das Qualitätslabel

Seit Mai 2003 führen wir das Genossenschafts-Restaurant FROHSINN als **kontrollierten Knospebetrieb**. Wir haben damit einen wichtigen Schritt auf unserem konsequenten Weg in eine erfolgreiche Zukunft vollzogen. Mit dem **Knospe-Label** unterzieht sich der FROHSINN der jährlichen Kontrolle durch das IMO (Institut für Marktökologie, Weinfelden). Der FROHSINN bezieht nahezu alle Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau, davon mindestens 50 % aus Knospe-Betrieben (Fleisch zu 100 %). Einige konventionelle Produkte (Fische aus dem Bodensee, Kräuter- und Wildpilzsammlungen, Thurgauer Spargeln, Kaninchen aus eigener Zucht, Wild, usw.) vervollständigen unsere Auslese.

Im Winter lässt es sich leider nicht vermeiden, dass wir ab und zu Gemüse aus dem nahen Ausland verwenden müssen. Unsere Mitarbeiterinnen geben Ihnen gerne Auskunft über die Herkunft unserer Lebensmittel.

Als Gast haben Sie die Gewähr, dass die kulinarischen Angebote transparent deklariert sind.

Speisen mit konventionellen Zutaten werden speziell gekennzeichnet
Getränke in Bio-Qualität sind speziell deklariert



bio

demeter

produziert nach den Richtlinien der BIO SUISSE

produziert nach den Richtlinien der Bio-Verordnung

produziert nach den Richtlinien des bio-dynamischen Landbaus

Unsere konsequente Einkaufspolitik und die Verwendung von Frischprodukten haben ihren Wert wie auch ihren Preis. Als Ihre Gastgeberinnen sind wir überzeugt, Ihnen mit unserem Angebot etwas Besonderes zu bieten.

Danke für Ihr Vertrauen!

Ihr FROHSINN-Team

Kalte Variationen

	Komponieren Sie selbst...	
Duo-Teller	2 Sorten	13.--
Trio-Teller	3 Sorten	17.--
Quartett-Teller	4 Sorten	21.--
Quintett-Teller	5 Sorten	25.--
	...aus folgender Auswahl:	
Mostbröckli	Renan (Typ Greyerzer)	Feta (Schafkäse)
Bauernschinken	Parmesan	Geissenfrischkäse
Salami	Bodenseekäse (CH)	
Dazu servieren wir Ihnen eingelegte getrocknete Tomaten, schwarze und grüne Oliven.		
"Eingeklemmte" nach obiger Auswahl		7.--

Vorspeisen, Salate

Eingelegte getrocknete Tomaten und Oliven	7.50
Antipastiteller – lassen Sie sich überraschen	14.--
Grüner Blattsalat	7.50
Kleiner gemischter Salat	9.50
Gemischter Salat	13.--
Salatteller	18.--
Griechischer Salat mit Tomaten, Gurken, Feta, Oliven & Zwiebeln	18.—
Kleiner griechischer Salat	14.--
Wurst-Käsesalat mit Zwiebeln und Essiggürkli auf Blattsalat	18.--

Diese Salate servieren wir mit französischer Sauce oder auf Ihren Wunsch mit italienischer Sauce.

Immer wieder beliebt

Vegetarische Gerichte

Spaghetti Napoli	19.--
Agnolotti mit Linsen-Curryfüllung an Olivenöl mit Baumnüssen (vegan aber konventionell)	22.--
Tortelloni mit Spinat-Ricottafüllung in Tomatenrahmsauce	21.--
Hausgemachte Knöpfli mit Gemüse an Gorgonzola- Rahmsauce, überbacken	21.--
Glutenfreie Teigwaren an Tomaten-Käserahmsauce	19.50


Fleischgerichte

Empanadas mit gemischtem Salat (Blätterteigkrapfen gefüllt mit Rindshackfleisch und Peperoni)	26.--
Hausgemachte Knöpfli mit Schinken und Käse und Zwiebeln	22.50


Alle Gerichte servieren wir Ihnen gerne als kleine Portionen zu reduziertem Preis.



Weisswein

		pro dl	Flasche
Wyfelder Burgherrewy 2015 Familien Wolfner, Weinfeldern	5 dl leichter, fruchtiger Müller-Thurgau	5.50	26.--
Pinot Gris 2015  Caves de la Béroche, St. Aubin (CH)	5 dl würziger, fruchtiger und fülliger Wein aus Neuchatel	6.50	29.--
Le Perantonie 2015 bio G. Fasoli, San Zeno, Veneto (I)	7,5 dl fruchtiger, sehr aromatischer Chardonnay	6.50	41.--
Pieve Vecchia 2009 bio G. Fasoli, San Zeno, Veneto (I)	7,5 dl opulenter im Barrique ausgebauter Soave		47.--
Gespritzter Weisser		2 dl	7.50

Rosé

Wyfelder Burgherrewy 2015 Familien Wolfner, Weinfeldern	5 dl fruchtiger und süffiger Federweisser	5.50	26.--
Oeil de Perdrix 2014  Caves de la Béroche, St. Aubin (CH)	5 dl kräftiger - auch in der Farbe - und fruchtiger Rosé	6.50	29.--

Schaumwein

Prosecco di Asola bio Pizzolato, Villorba (I)	7,5 dl leicht, moussierend und schön in der Frucht		37.--
Prosecco Colli Trevigiani IGT bio Pizzolato, Villorba (I)	3.75 dl leicht, fein und fruchtig	8.50	24.--
Cuvée Jean-Georges Apfelschaumwein (Möhl-CH)	7.5 dl spritziger, fruchtiger Apéro 7% Vol.		34.--

Rotwein

		pro dl	Flasche
Lazio Rosso 2012 bio Castello di Torre in Pietra (I)	5 dl harmonischer Alltagswein	5.--	24.--
Léon Foch, 2015  Familien Weilenmann, Basadingen	5 dl fruchtiger Rotwein mit südlichem Charakter	5.50	26.--
Wyfelder Burgherrewy 2015 Familien Wolfer, Weinfelden	5 dl schöner, typischer Pinot Noir aus Weinfelden	5.50	26.--
Iselisberger 2014  Guido Lenz, Uesslingen	5 dl fruchtige, weiche Assemblage vom Bio-Pionier		26.--
Eremus Roble 2013 bio Ribera del duero (E)	7,5 dl würzig, frischer reinsortiger Tempranillo	6.70	42.--
Lezaun 2014 bio Bodegas Lezaun, Lakar, Navarra (E)	7,5 dl satte Assemblage aus Tempranillo und Cabernet Sauvignon	6.70	42.--
Cannonau di Sardegna 2011 bio Meloni, Selargius, Sardinien (I)	7,5 dl samtiger, milder Wein aus Sardinien	6.70	42.--
Noralba Rioja 2013 bio Tempranillo Castillo de Mendoza (E)	7.5 dl fruchtig, temperamentvoll	6.70	42.--
Mariage 2015 Familie Halter Schönholzerswilen	7.5 dl fruchtige Assemblage	6.70	42.--
Sequana 2014 Familien Wolfer, Weinfelden	7,5 dl Assemblage mit süsfruchtigen Aromen	7.--	46.--
Calle 2009 bio G. Fasoli, San Zeno, Veneto (I)	7,5 dl ausladender, dichter und weicher Merlot, im Barrique ausgebaut, 16.5 Vol. %, mehrere Auszeichnungen		74.--
Amarone Empiria 2008 bio della Valpolicella (I)	7,5 dl kräftiger, intensiver Wein aus getrockneten Beeren 15 Vol.%		72.--

Hahnenwasser zum Wein servieren wir Ihnen gratis

Mineralwasser und Süssgetränke

	2 dl	3 dl	5 dl	1 Liter
Appenzeller (Gontenbad), laut, still	2.80	3.50	4.50	7.50
Appenzeller (Gontenbad), Flasche			4.50	
Flauder (mit Holunderblüten-Melissenaroma)	3.--	3.90	5.--	9.--
Süssmost bio	3.--	3.90	5.--	9.--
Saft, Orange, Citro, Rivella(rot & blau)	3.--	3.90	5.--	9.--
Coca Cola	3.--	3.90	5.--	12.--(1½ l)
Cola zero, Grapefruit, Flasche		4.50		
Alkoholfreier Saft (Bügelflasche)			6.--	
Schweppes Tonic	4.--			
Eistee hausgemacht	3.--	3.90	5.--	9.--
Sirup Himbeer für Kinder	gratis			
Sirup Holunderblüten	1.50	2.50	3.50	
Hahnenwasser			2.50	4.50

Warme Getränke

Offener Tee

Tasse 4.50

Lindenblüten 

Eisenkraut (Verveine) demeter

Schwarztee bio und fair trade

Grüntee Darjeeling bio und fair trade

Grüntee mit Jasminblüten

Fenchel demeter

Krause Minze demeter

Kamille demeter

Rooibos bio

Früchtetee bio

Blüemlitee bio

Earl Grey bergamot organic fairtrade

Kaffee / demeter

Kaffee, koffeinfreier Kaffee, Getreidekaffee

Schale, Cappuccino, Getreideschale

Doppelter Espresso

Latte macchiato

4.--

5.--

5.50

5.--

und ...

Kaffee fertig, Kaffee Luz

heisse oder kalte Schoggi  (dampferhitzt)

heisse oder kalte Ovomaltina, (dampferhitzt)

Punsch mit Apfel-, Rum- oder Orangenaroma

Orangepunsch mit Grand Marnier

Glühmost

Glühwein

7.--

4.50

4.50

4.50

7.--



6.--

9.--






Fruchtsäfte

	2 dl	3 dl	5 dl
Orangensaft demeter	4.80	6.--	8.--
Traubensaft rot, Apfel-Mangosaft demeter	4.80		
Tomatensaft demeter	4.80		
Traubenade (Bio-Lenz)		5.--	
Chi (enzymhaltiges Fruchtgetränk) bio	4.--	5.--	7.--

Bier

Appenzeller Naturperle(offen) 	3.40	4.50	6.--
Sonnwendlig (alkoholfrei)		4.60	
Schwarzer Kristall (dunkles Appenzeller)/Komtureibier Tobel		4.80	
Vollmondbier 		4.80	
Hefeweizen hell (Lammsbräu) bio/auch alkoholfrei			6.60

Spirituosen, Apéritifs

	2 cl	4 cl
Trester (40 %), Zwetschgen (40%)	4.50	6.50
Grappa  (40 %), Williams  (40 %), Kirsch  (40 %), Rum  (40 %)		
Cognac 40 % bio (Humbel Spezialitätenbrennerei, Stetten), Marc  (42 %)	6.--	9.--
Chrüter, Thurgados, Pernod (alle 40 %)	5.50	7.50
Appenzeller (29 %), Amaretto (28 %), Baileys (17 %)	5.50	7.50
Whisky Ballantines (43 %), Bacardi (40 %), Wodka (40 %)		8.50
Campari, Cynar, Martini rot und weiss (alle 20 %)		6.50
Whisky Cola, Bacardi Cola		12.--
Gin tonic		13.--
Wodka orange		13.--

Unsere LieferantInnen von A – Z

Biofarm, Kleindietwil /BE	Getreide, Teigwaren, Oel, Essig
Biosfair, claroWWF, Weinfeldern	Vielfältige Produkte
Familie Burgermeister, Engwang	Grüenspargeln
Claro, Orpund / BE	fairtrade-Produkte, Kaffee, Tee, Reis, Teigwaren, Vollrohrzucker
Dällenbach Familie, Sulgen	Trutenfleisch
Gärtnerei Ekkarthof, Lengwil	verschiedene Tee
Franziska Dütsch, Tägerwilen	Gemüse, Salat
Humbel Spezialbrennerei, Stetten	verschiedene Schnäpse
Käserei Stofel AG, Unterwasser	Geissenfrischkäse, Quark
La Bottiglia, Elgg	Rotwein, Weisswein
La Pasteria, Landquart	Gefüllte Teigwaren
Lehmann Holzofen-Bäckerei, Lanterwil	Brot, Getreide, Mehl, Teige und Gebäck
Leuch Familie, Zuben	Süssmost, Rindfleisch, Eier
Morga AG, Ebnat-Kappel	Bouillon, Punsch, Sirup
Käserei Egger, Istighofen	Milch, Butter, Rahm
Schenk Familie, Weinfeldern	Lammfleisch
Stettler Metzgerei, Langenthal	Vielfältige Fleischprodukte
Hans & Wurst, Rheinau	Fleischerzeugnisse
Zisch Getränke, Weinfeldern	Appenzeller Bier, Mineralwasser
Bio-Partner Schweiz AG, Seon	Getreide, Reis, Zucker, Olivenöl, Kerne, Fruchtsäfte, Tomatenprodukte, Schokolade, Honig, Gemüse, Tofu, Früchte, Bier, Käse, Oliven.....
Wartenweiler Familie, Mauren	Sprossen
Wolfer Weinbau, Weinfeldern	Weinfelder Wein

Noch mehr Frohsinn ...

Frohsinn daheim und in der Waldhütte ...

Oft fehlt die Zeit, für die Gäste zuhause spannende Vorspeisen, Salate, Desserts oder besondere Beilagen zum Gegrillten zuzubereiten. Dies können wir ganz oder teilweise für Sie übernehmen! Sie bestellen die gewünschten Speisen und Getränke auf Ihren Festtag, holen die Köstlichkeiten im Frohsinn ab und geniessen sie zuhause, im Wald oder wo auch immer. Fragen Sie nach unserem aktuellen Angebot!

Kultur und Kulinarik

Der **Kulturverein Frohsinn** veranstaltet in Räumlichkeiten unseres Restaurants regelmässig „Kultur i de Beiz“ - Konzerte, Lesungen und Ausstellungen. Zu den besonderen Highlights gehören die thematischen Abende (z.B. Irish Night, Griechischer Abend, Appenzeller Abend), an denen gleichzeitig Besonderes für Auge, Ohr und Gaumen geboten wird.

Das aktuelle **Programm für Kultur und Kulinarik** liegt auf und kann per Post oder per e-Mail abonniert werden. Für nur Fr. 40.-- pro Jahr (Paare Fr. 60.--) werden Sie Mitglied des Kulturvereins Frohsinn und profitieren von Eintrittsermässigungen. Melden Sie sich bitte beim Personal für weitere Informationen. Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Desserts

Aktuell

Warme frische Feigen im Rotwein, dazu Vanilleglacé	10.--
Frohsinns Eiskaffee	8.50

Unsere Bewährten

Caramelparfait	8.50
Coupe („Baileys“ konventionell)	11.50
Coupe Dänemark	12.--
Bananensplit	12.50
Panna cotta* (Rahmköpfchen) mit frischen Früchten	9.70
*mit konv. Agar-Agar	

Glacé (Luna-Llena)

1 Kugel	3.50
mit Rahm	1.--
Vanille	
Mocca	
Kokosnuss	
Schoggi	
Joghurt	
Erdbeersorbet	

Käse-Variationen

Hausgemachte Kuchen, Wähe	5.--
Hausgemachte Cake	4.50
Lehmann-Guetzli	3.50