



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 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...

<b>Duo-Teller</b>	2 Sorten	14.--
<b>Trio-Teller</b>	3 Sorten	18.--
<b>Quartett-Teller</b>	4 Sorten	22.--
<b>Quintett-Teller</b>	5 Sorten	26.--

...aus folgender Auswahl:

Mostbröckli	Renan (Typ Greyerzer)	Feta (Schafkäse)
Bauernschinken	Parmesan	Geissenfrischkäse
se 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	8.--
Antipastiteller – lassen Sie sich überraschen	15.--
Grüner Blattsalat	8.--
Kleiner gemischter Salat	10.--
Gemischter Salat	14.--
Salatteller	19.--
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-Gemüsefüllung an Olivenöl mit Baumnüssen (vegan, konventionell)	22.--
Tortelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung in Tomatenrahmsauce	22.--
Hausgemachte Knöpfli mit Gemüse an Gorgonzola- Rahmsauce, überbacken	22.--
Glutenfreie Teigwaren an Tomaten-Käserahmsauce	20.--



## Fleischgerichte

Empanadas mit gemischtem Salat (Blätterteigkrapfen gefüllt mit Rindshackfleisch und Peperoni)	27.--
Hausgemachte Knöpfli mit Schinken und Käse und Zwiebeln	23.--


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



## Weisswein

		pro dl	Flasche
Wyfelder Burgherrewy 2016 Familien Wolfer, Weinfelden	5 dl leichter, fruchtiger Müller-Thurgau	6.--	28.--
Pinot Gris 2016  Caves de la Béroche, St. Aubin (CH)	5 dl würziger, fruchtiger und fülliger Wein aus Neuchatel	7.--	32.--
Aimée de Coigny 2016 vegan AOP La Clape, Languedoc (F)	5 dl erfrischend, gleichzeitig edel & langanhaltend	7.--	32.--
Le Perantonie 2015 bio G. Fasoli, San Zeno, Veneto (I)	7,5 dl fruchtiger, sehr aromatischer Chardonnay	7.--	45.--
Mariage Solaris 2017  Familie Halter Schönholzerswilen (CH)	7,5 dl fruchtig & frisch, leichte Restsüsse	7.20	46.--
Gespritzter Weisser		2 dl	7.50

## Rosé

Wyfelder Burgherrewy 2016 Familien Wolfer, Weinfelden	5 dl fruchtiger und süffiger Federweisser	6.--	28.--
Oeil de Perdrix 2016  Caves de la Béroche, St. Aubin (CH)	5 dl kräftiger - auch in der Farbe - und fruchtiger Rosé	7.--	32.--

## Schaumwein

Prosecco di Asolo bio & vegan Pizzolato, Villorba (I)	7,5 dl leicht, moussierend und schön in der Frucht		37.--
Prosecco Colli Trevigiani IGT bio&vegan Pizzolato, Villorba (I)	leicht, fein und fruchtig	3.75 dl 8.50	25.--
Cuvée Jean-Georges Apfelschaumwein (Möhl-CH)	7.5 dl spritziger, fruchtiger Apéro 7% Vol.		35.--

# Rotwein

		pro dl	Flasche
Lazio Rosso 2012 bio Castello di Torre in Pietra (I)	5 dl harmonischer Alltagswein	5.50	26.--
Léon Foch, 2015  Familien Weilenmann, Basadingen	5 dl fruchtiger Rotwein mit südlichem Charakter	6.--	28.--
Wyfelder Burgherrewy 2016 Familien Wolfer, Weinfeldern	5 dl schöner, typischer Pinot Noir aus Weinfeldern	6.--	28.--
Iselisberger 2015  Guido Lenz, Uesslingen	5 dl fruchtige, weiche Assemblage vom Bio-Pionier		28.--
Eremus Roble 2015 bio Ribera del duero (E)	7,5 dl würzig, frischer reinsortiger Tempranillo	7.20	46.--
Lezaun 2015 bio Bodegas Lezaun, Lakar, Navarra (E)	7,5 dl satte Assemblage aus Tempranillo und Cabernet Sauvignon	7.20	46.--
Cannonau di Sardegna 2013 bio Meloni, Selargius, Sardinien (I)	7,5 dl samtiger, milder Wein aus Sardinien	7.20	46.--
Mas Bécha Classique 2015 bio & vegan AOP Roussillon, Languedoc (F)	7.5 dl rund & würzig, warme Frucht, eleganter Abgang	7.20	46.--
Noralba Rioja 2014 bio & vegan Tempranillo Castillo de Mendoza (E)	7.5 dl fruchtig, temperamentvoll	7.20	46.--
Mariage 2015  Familie Halter Schönholzerswilen	7.5 dl fruchtige Assemblage	7.20	46.--
Sequana 2016 Familien Wolfer, Weinfeldern	7,5 dl Assemblage mit süssfruchtigen Aromen	7.50	48.--
Calle 2013 bio G. Fasoli, San Zeno, Veneto (I)	7,5 dl ausladender, dichter und weicher Merlot, im Barrique ausgebaut, 16 Vol. % mehrere Auszeichnungen		77.--
Amarone Empiria 2011 bio della Valpolicella (I)	7,5 dl kräftiger, intensiver Wein aus getrockneten Beeren 14.5 Vol.%		74.--

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	8.--
Appenzeller (Gontenbad), Flasche			4.50	
Flauder (mit Holunderblüten-Melissenaroma)	3.30	4.20	5.30	9.50
Süssmost bio	3.30	4.20	5.30	9.50
Saft, Orange, Citro, Rivella(rot & blau)	3.30	4.20	5.30	9.50
Coca Cola	3.30	4.20	5.30	(1½ l)12.50
Cola zero, Grapefruit, Flasche		4.80		
Alkoholfreier Saft (Bügelflasche)			6.--	
Schweppes Tonic	4.30			
Eistee hausgemacht Rhabarber-Shorley	3.30	4.20	5.30	9.50
Sirup Himbeer für Kinder	gratis			
Sirup Holunderblüten	1.50	2.50	3.50	
Hahnenwasser			2.50	4.50

## Warme Getränke

### Offener Tee


Tasse 4.70

Lindenblüten 	Krause Minze demeter
Eisenkraut (Verveine) demeter	Kamille demeter
Schwarztee bio und fair trade	Rooibos bio
Grüntee Darjeeling bio und fair trade	Früchtetee bio
Grüntee mit Jasminblüten	Blüemlitee bio
Fenchel demeter	Earl Grey bergamot organic fairtrade

### Kaffee / demeter

Kaffee, koffeinfreier Kaffee, Getreidekaffee	4.20
Schale, Cappuccino, Getreideschale	5.50
Doppelter Espresso	5.80
Latte macchiato	5.50



### und ...

Kaffee fertig, Kaffee Luz	7.50
heisse oder kalte Schoggi  (dampferhitzt)	4.70
heisse oder kalte Ovomaltine, (dampferhitzt)	4.70
Punsch mit Apfel-, Rum- oder Orangenaroma	4.70
Orangepunsch mit Grand Marnier	7.50
Glühmost	6.--
Glühwein	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		
Chi (enzymhaltiges Fruchtgetränk) bio	4.--	5.--	7.--

## Bier

Appenzeller Naturperle(offen) 	3.60	4.80	6.--
Sonnwendlig (alkoholfrei)		4.70	
Schwarzer Kristall (dunkles Appenzeller)/Komtureibier Tobel			5.--
Vollmondbier 		5.--	
Hefeweizen hell (Lammsbräu) bio/auch alkoholfrei			6.60

## Spirituosen, Apéritifs

	2 cl	4 cl
Trester (40 %), Zwetschgen (40%)	5.--	7.--
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

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

Vermicelles mit Meringue  
und Vanilleglacé 10.--

Frohsinns Eiskaffee 9.--

### 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 1.50

Vanille

Mocca

Kokosnuss

Schoggisorbet

Joghurt

Erdbeersorbet

**Käse-Variationen** 14.--

**Hausgemachte** Kuchen, Wähe 5.--

Hausgemachte **Cake** 4.50

Lehmann-**Guetzli** (auch vegan) 3.50