

★ ★ ★  
HOTEL BÄREN  
TWANN



# BANKETTDOKUMENTATION

**Familie Aeschlimann**  
Moos 36, 2513 Twann

**info@baeren-twann.ch**  
Telefon +41 32 315 20 12  
Fax +41 32 315 22 92



# Liebe Gäste

schön...

... dass Sie sich für unser Haus entschieden haben  
- oder es zumindest in Erwägung ziehen!

Vielen herzlichen Dank für Ihr Interesse.



Das einladende, gastliche und traditionsreiche Hotel Bären Twann am Bielersee seit 1526, mit dem Twanner „Bärewy“, bekannt für seine ausgezeichnete Fischküche, verleiht Ihrem Anlass den besonderen, festlichen Glanz: Ob Hochzeit, Taufe, Geburtstagsfeier, Konfirmation, Diplomfeier oder Geschäftsjubiläum, wir haben für Sie den passenden Raum bis zu 400 Personen.

In der folgenden Dokumentation erwarten Sie wichtige Informationen, eine breite Palette an Menuvorschlügen sowie viele Gerichte für Ihr persönlich zu gestaltendes Menu. Selbstverständlich kann die vorliegende Auswahl nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben angepasst und abgeändert werden.

Für die Menubesprechung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir bitten Sie, uns Ihren Besuch anzumelden, damit wir Ihren Anlass in aller Ruhe besprechen können.

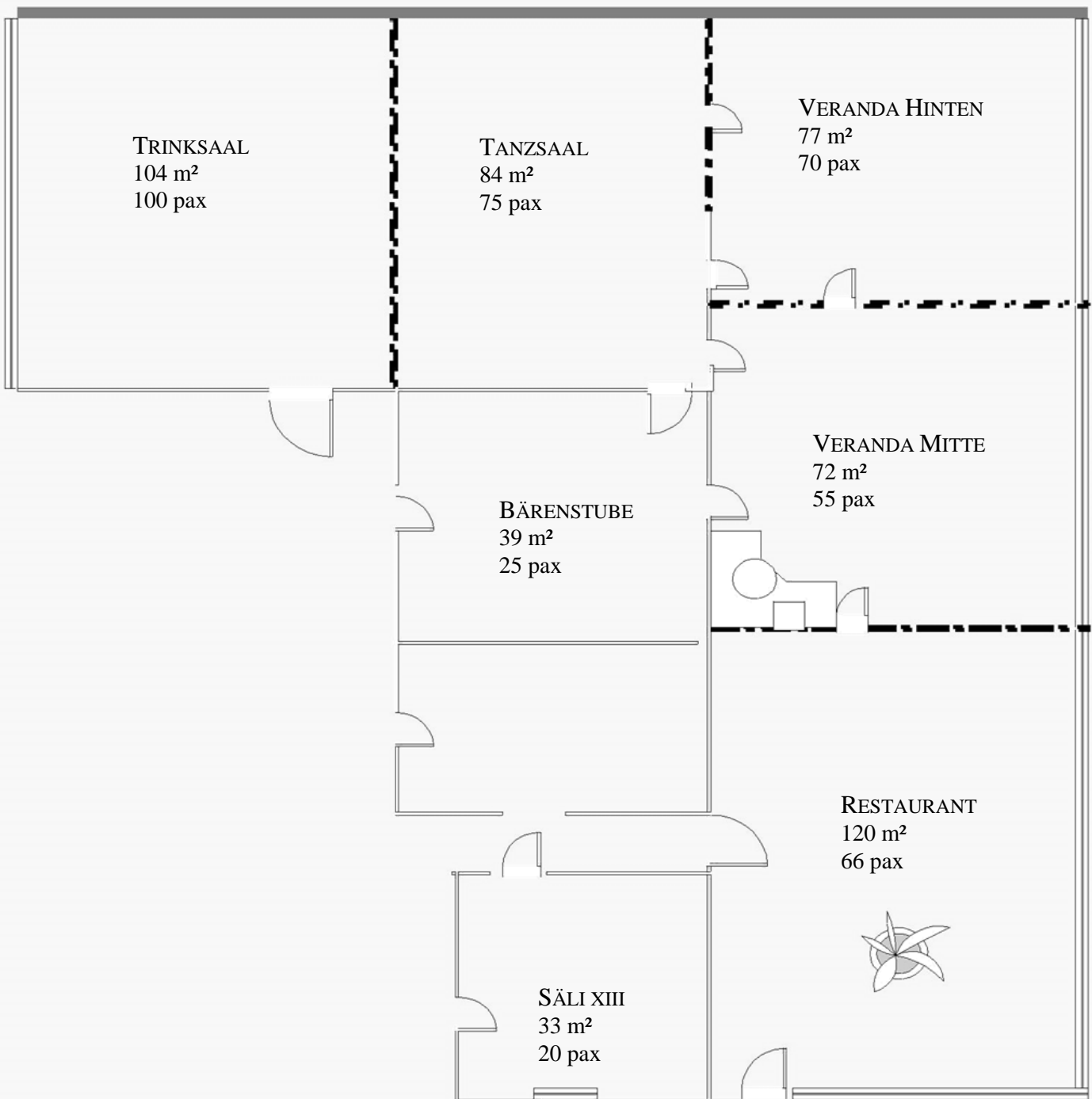
Wir freuen uns schon jetzt, Sie bei uns verwöhnen zu dürfen und versichern Ihnen unsere vollste Aufmerksamkeit.

Mit bärenstarken Grüßen aus dem wunderschönen Twann

**HOTEL BÄREN TWANN**  
Familie Aeschlimann  
und das Bärenteam

Das Hotel Bären verfügt über **7 verschiedene Räumlichkeiten** mit einer Gesamtkapazität von **400 Personen**. Alle unsere Räume sind hell, freundlich und haben **Tageslicht** und eine wunderschöne Aussicht auf den See und/oder die Rebberge.

Mit unserer optimalen Infrastruktur wird Ihr Anlass zu einem unvergesslichen Erlebnis.



„Der Geist ist denselben Gesetzen unterworfen wie der Körper: beide können sich nur durch beständige Nahrung erhalten.“



Luc de Clapiers

## APERITIF

### KLEINE DELIKATE KNABBEREIEN

Chips und Nüssli	pro Person	Fr. 2.50
Bunte Platte Canapés	pro Stück	Fr. 2.00
Knusprige Bruschetta	pro Stück	Fr. 2.00
Gazpacho-Shot	pro Stück	Fr. 2.00
Kürbiscremesüppi mit Amarettischaum und Kürbiskernöl in der Espresso Tasse serviert	pro Stück	Fr. 4.50
Mozzarellaperlen Cocktail mit Cherrytomaten	pro Stück	Fr. 3.00
Mit Cantadou gefüllte Auberginenröllchen	pro Stück	Fr. 3.00
Buntes Antipasti-Türmchen	pro Stück	Fr. 4.50
Leichtes Frischkäsemousse mit Gartenkräutern und Rauchlachs	pro Stück	Fr. 3.50
Erfrischendes Avocadomousse mit Tarama und Crevetten	pro Stück	Fr. 7.50
Köstliche Avocadocreame mit frischen Lachs-Tartar mit Limette mariniert	pro Stück	Fr. 6.00
Frittierte Chickenwings an rauchiger Barbequesauce	pro Stück	Fr. 3.50
Vegi-Frühlingsrolle	pro Stück	Fr. 3.50
Panierte Riesencrevetten an Sweet-Chilisauce	pro Stück	Fr. 3.50
Seeländer Gemüse-Stängelchen mit Dip-Saucen	pro Person	Fr. 4.00
Zander-Fischknusperli mit Mayonnaise	pro Korb	Fr. 24.50
Elsässer „Flammchueche“	pro Person	Fr. 4.50



„Die Speisetafel ist der einzige Ort, wo man sich niemals während der ersten Stunde langweilt.“

Jean Anthelme Brillat-Savarin

## KÜCHENCHEF RAPHAËL ANTZLINGER EMPFIEHLT

### MENU 101 Fr. 35.00

Blattsalate

\*\*\*

Kügeli Pastetli  
Erbsen und Karotten

\*\*\*

Karamelköppli mit Rahm

### MENU 104 Fr. 37.00

Blattsalate

\*\*\*

Hackbraten mit Dörrzwetschgen  
Pommes frites und Mischgemüse

\*\*\*

Coupe Melba

### MENU 102 Fr. 36.00

Gemüsecremesuppe

\*\*\*

Pouletschenkel an Rotweinsauce  
Kartoffelstock und Tagesgemüse

\*\*\*

Gebrannte Creme mit gerösteten  
Haselnüssen

### MENU 105 Fr. 35.00

Bouillon mit Flädli

\*\*\*

Schweinsbratwurst mit  
Zwiebelsauce  
Kartoffelstock und Mischgemüse

\*\*\*

Gebrannte Creme mit gerösteten  
Haselnüssen

### MENU 103 Fr. 36.50

Blattsalat mit Dörrtomaten

\*\*\*

Glasierte Schweinshaxe an  
Rotweinsauce  
Polenta und Tagesgemüse

\*\*\*

Apfel-Joghurtschaumcreme

### MENU 106 Fr. 37.00

Blattsalat mit Croutons und Ei

\*\*\*

Pouletgeschnetzeltes an Currysauce  
Pilaw-Reis und Früchte-Macédoine

\*\*\*

Apfel-Joghurtschaumcreme

MENU 108 FR. 38.00

Gemüsecremesuppe

\*\*\*

Saucisson auf Lauchgemüse  
Salzkaroffeln

\*\*\*

Coupe Melba

MENU 109 FR. 39.50

Bouillon mit Gemüsewürfelchen

\*\*\*

Geräucherter Schweinshals mit  
Senfschaum  
Dörrbohnen und Salzkartoffeln

\*\*\*

Früchtesorbet  
mit marinierten Früchten

MENU 110 FR. 44.00

Gemüsecremesuppe

\*\*\*

Schweinsragout mit Champignons  
Nudeln und Tagesgemüse

\*\*\*

Framboisine  
Marinierte Himbeeren, Vanilleglace  
& Rahm

MENU 111 FR. 49.50

Gemüsecremesuppe

\*\*\*

Gebackene Zanderfilets (Teller)  
Mayonnaise und Salzkartoffeln

\*\*\*

Coupe Melba

MENU 112 FR. 54.00

Gemüsecremesuppe

\*\*\*

Gebackene Felchenfilets (Teller)  
Mayonnaise und Salzkartoffeln

\*\*\*

Früchtemousse

MENU 113 FR. 47.50

Tagessuppe

\*\*\*

Schweinsgeschnetzeltes, Paprika-  
Rahmsauce  
Nudeln und Gemüsebouquet

\*\*\*

Apfel-Joghurtschaumcreme

MENU 114 FR. 49.50

Tagessuppe

\*\*\*

Schweinsbraten an Apfelrahmsauce  
Nudeln und Gemüsebouquet

\*\*\*

Coupe Melba

MENU 115 FR. 48.00

Tagessuppe

\*\*\*

Pouletbrust unter der Kräuterkruste  
Herzoginkartoffeln und  
Gemüsebouquet

\*\*\*

Framboisine  
Marinierte Himbeeren, Vanilleglace  
& Rahm



MENU 116 FR. 58.00

Tagessuppe

\*\*\*

Blattsalat

\*\*\*

Gebackene Zanderfilets (Portion)

Mayonnaise und Salzkartoffeln

\*\*\*

Apfel-Joghurtschaumcreme

MENU 117 FR. 62.00

Tagessuppe

\*\*\*

Blattsalat

\*\*\*

Gebackene Felchenfilets (Portion)

Mayonnaise und Salzkartoffeln

\*\*\*

Gebrannte Creme mit gerösteten

Haselnüssen

MENU 118 FR. 65.00

Tagessuppe

\*\*\*

Blattsalat

\*\*\*

Felchenfilets Müllerin Art (Portion)

Salzkartoffeln

\*\*\*

Frücthemousse

MENU 119 FR. 59.50

Tagessuppe

\*\*\*

Kalbsgeschnetzeltes an

Pilzrahmsauce

Nudeln

Gemüsebouquet (4 Sorten)

\*\*\*

Coupe Melba

MENU 120 FR. 56.00

Tagessuppe

\*\*\*

Kalbsschulterbraten mit Thymianjus

Herzoginkartoffeln

Gemüsebouquet (4 Sorten)

\*\*\*

Apfel-Joghurtschaumcreme

MENU 121 FR. 66.00

Tagessuppe

\*\*\*

Blattsalat

\*\*\*

Gebackene Felchenfilets (Portion)

Mayonnaise und Salzkartoffeln

\*\*\*

Coupe Melba

MENU 122 FR. 66.00

Tagessuppe

\*\*\*

Blattsalat

\*\*\*

Rindsschmorbraten mit Perlzwiebeln

Pilzen und Croutons

Kartoffel-Mousseline

Gemüsebouquet (4 Sorten)

\*\*\*

Framboisine

Marinierte Himbeeren, Vanilleglace  
& Rahm



# MENÜS FÜR GANZ BESONDERE ANLÄSSE

## BIELERSEE FELCHEN-MENÜ

Salatbouquet an Modenaessig und Olivenöl extra vergine  
mit gedämpften Felchenstreifen

\* \* \*

Bielensee Fischsuppe mit Safran und Pernod

\* \* \*

Felchenfilet pochiert an Orangensauce  
Gedünstete Kefen und Pilawreis

\* \* \*

Twanner Marc-Parfait mit Krokant  
und eingelegten Sultaninen

Fr. 78.00

## TRADITIONELLES MENÜ

Salatbouquet mit Croutons und Ei

\* \* \*

Karottencremesuppe mit Ingwer

\* \* \*

Schweinshalsbraten an Thymianjus  
Kartoffelgratin und Gemüsebouquet

\* \* \*

Framboisine  
Marinierte Himbeeren  
Vanilleglace und Rahm

Fr. 68.00

## MENÜ 131

Waldpilz-Terrine mit Salatbouquet

\* \* \*

Krustentiersuppe mit Cognac

\* \* \*

Pochierte Pouletbrust im Safransud  
Salzkartoffeln und Gemüsebouquet

\* \* \*

Mango-Parfait  
Himbeer-Coulis und Rahm

Fr. 72.50

## MENÜ 132

Salatbouquet mit Tomaten- und Oliven-Crostini

\* \* \*

Karottencrèmesuppe mit Ingwer

\* \* \*

Rosa gebratenes Kalbskarre mit Morchelrahmsauce  
Nudeln und Gemüsebouquet

*oder*

Kalbssteak mit Morchelrahmsauce  
Nudeln und Gemüsebouquet

\* \* \*

Framboisine  
Marinierte Himbeeren  
Vanilleglace und Rahm

Fr. 99.00

### MENÜ 134

Morchelterriner an Cumberlandsauce und  
Salatbouquet

\* \* \*

Lemongrassuppe mit Kokos

\* \* \*

Felchenfilet pochiert an Orangensauce auf Spinatbeet

\* \* \*

Schweinsfilet  
Gemüserisotto und sautierte Pilzen

\* \* \*

Hausgemachtes Schokoladenmousse  
aus Grand Cru Schokolade Maracaïbo  
an Orangensauce

Fr. 102.00

### MENÜ 135

Gemüse-Terriner mit Salatbouquet

\* \* \*

Karottencrèmesuppe mit Ingwer

\* \* \*

Zanderfilet im Sesam-Mantel  
auf Petersiliensauce

\* \* \*

Rosa gebratenes Lammcarré unter der Kräuterkruste an Balsamicojus  
Bratkartoffeln mit Knoblauch im Hemd und Gemüsebouquet

\* \* \*

Dessertkomposition aus unserer Pâtisserie

Fr. 105.00

## MENÜ TRICOLORE

Antipasto-Teller  
(Rohschinken, Salami, mariniertes Gemüse, Oliven, Krevetten)

\* \* \*

Gebackene Zanderfilets  
Sauce Mayonnaise und Salzkartoffeln

\* \* \*

Tris di Pasta  
(z.B. Tagliatelle al Pesto,  
Ravioli mit Spinat-Ricottafüllung und Gorgonzola  
Penne arrabbiata)

\* \* \*

Zitronen-Sorbet „Fratelli Campari“

\* \* \*

Schweinscarrebraten mit Kräuterjus  
Herzoginkartoffeln und Gemüsebouquet

\* \* \*

Kleines Käsebuffet mit Früchtekorb (auf Wunsch), *Preis nach Verbrauch*

\* \* \*

Vacherin glacé mit Früchten  
Torta Nuziale

Fr. 115.00  
(ohne Käse)

## KALTE VORSPEISEN

Bunter Spargelsalat nach mediterraner Art, mit sonnengetrockneten Tomaten, marinierte Oliven und Parmaschinken	Fr. 16.50
Gemüsetartar mit Sauerrahm und Dill auf Rucolasalat	Fr. 16.50
Kürbismousse mit süss-sauer Kürbiswürfelchen	Fr. 14.50
Fischterrinen mit Lachsforellenkern, Dillsauerrahm	Fr. 18.50
Morchelterrinen an Cumberlandlandsauce auf Salatbouquet	Fr. 17.50
Frisches Lachstartar mit Tomaten Bruschetta und Rucola	Fr. 23.00
Geräuchertes Felchenfilet auf Gerstensalat mit Bier-Sabayon	Fr. 23.00
Antipasti-Teller (Chorizo, Dörrtomaten, Sbrinz, Serrano Rohschinken, mariniertes Gemüse, geräucherte Felchen, Oliven, Krevettenschwänzli in Knoblauch)	Fr. 25.00
Gemischter Salat	Fr. 13.50
Blattsalat	Fr. 10.50
Salatbouquet mit Croutons und Ei	Fr. 14.50
Salatbouquet mit Tomaten- und Oliven-Crostini	Fr. 15.50
Salatbouquet an Modenaessig und Olivenöl extra vergine mit lauwarmen Pilzen	Fr. 18.50
Salatbouquet an Modenaessig und Olivenöl extra vergine mit frittierten Felchenstreifen	Fr. 19.00

## HAUSGEMACHTE SUPPEN

Tagessuppe	Fr. 10.50
Bielensee Fischsüppchen mit Safran und Pernod	Fr. 16.50
Karottencrèmesuppe mit Ingwer	Fr. 12.50
Lemongrassuppe mit Kokos	Fr. 13.00
Ratatouillecrème mit Lavendel	Fr. 10.50
Krustentiersuppe mit Cognac	Fr. 17.50
Hausgemachte Crèmesuppe nach Saison	Fr. 12.50
Weisse Rüben, Bärlauch, Spargel, Knoblauch mit Salbei, Tomaten, Steinpilz, Kürbis mit Ingwer	
Twanner Chasselas-Suppe, Marroni	Fr. 13.50

## WARME VORSPEISEN

Eglifilets gebacken mit Sauce Tartar und Salzkartoffeln	Fr. 28.50
Eglifilets gebraten mit Basilikum-Pesto und Salzkartoffeln	Fr. 29.50
Felchenfilet pochiert an Orangensauce oder Weissweinsauce und Pilawreis	Fr. 29.50
Felchenfilet sautiert mit Pilzen und Pilawreis	Fr. 29.50
Zanderfilet im Kokosmantel gebraten auf Currysauce und Pilawreis	Fr. 28.50
Penne mit Felchenstreifen an Tomaten- Basilikumsauce	Fr. 19.00
Pilzrisotto mit gebratenen Eglifilets und Olivenöl extra vergine	Fr. 26.00
Ricotta-Ravioli mit Zitronen-Salbeibuttersauce	Fr. 17.00
Lasagne Casalinga	Fr. 16.00

## HAUPTGERICHTE VOM FISCH (TELLERSERVICE)

Zanderfilets mit Sesam auf Petersiliensauce Glasierte Karotten und Pilawreis	Fr. 38.50
Lachsforellensaltinbocca mit Salbei und Rohschinken Gedünstete Kefen und Zitronenrisotto	Fr. 38.50
Eglifilets gebacken Sauce Mayonnaise und Salzkartoffeln	Fr. 39.50
Eglifilets Müllerin Art Salzkartoffeln	Fr. 42.00
Felchenfilets gebacken Sauce Mayonnaise und Salzkartoffeln	Fr. 39.00
Felchenfilets Müllerin Art Salzkartoffeln	Fr. 41.00
Zanderfilets gebacken Sauce Mayonnaise und Salzkartoffeln	Fr. 38.00
Zanderfilets Müllerin Art Salzkartoffeln	Fr. 39.50

## HAUPTGERICHTE VOM RIND

Rindsschmorbraten mit Perlzwiebeln, Pilzen und Croutons Kartoffel-Mousseline und Gemüsebouquet	Fr. 39.00
Rosa gebratenes Rinds-Nierstück mit Sauce Béarnaise Schmelzkartoffeln und Gemüsebouquet	Fr. 47.50
Rindsfilet am Stück mit Rosmarinjus Herzoginkartoffeln und Gemüsebouquet	Fr. 53.00

## HAUPTGERICHTE VOM SCHWEIN

Schweinsfilet auf Gemüserisotto mit sautierten Pilzen	Fr. 44.00
Schweinshalsbraten mit Thymianjus Kartoffelgratin und Gemüsebouquet	Fr. 32.00
Glasierte Schweinshaxe an kräftiger Gemüsesauce Polenta und Gemüsebouquet	Fr. 29.50
Heisser Schinken mit Senfsauce Kartoffelgratin und Gemüsebouquet	Fr. 29.00
Schweinsgeschnetzeltes an Champignonrahmsauce Nudeln und Gemüsebouquet	Fr. 29.50

## HAUPTGERICHTE VOM KALB

Kalbsschulterbraten mit Thymianjus Herzoginkartoffeln und Gemüsebouquet	Fr. 37.50
Kalbscarrébraten unter der Kräuterkruste Kartoffelgratin und Gemüsebouquet	Fr. 56.00
Kalbssteak mit Morchelrahmsauce Nudeln und Gemüsebouquet	Fr. 56.00
Geschmorte Kalbshaxe Gremolata Tomaten-Polenta und Gemüsebouquet	Fr. 36.50
Kalbsgeschnetzeltes an Pilzrahmsauce Nudeln und Gemüsebouquet	Fr. 40.50



## HAUPTGERICHTE VOM GEFLÜGEL

Pochierte Pouletbrust im Safransud Salzkartoffeln und Gemüsebouquet	Fr. 32.00
Pouletbrust unter der Kräuterkruste Herzoginkartoffeln und Gemüsebouquet	Fr. 29.50
Geflügelgeschnetzeltes an Curryrahmsauce Pilawreis und Früchtegarnitur	Fr. 23.00
Gebratenes Poulet mit Rosmarinjus Pommes-Frites und Gemüsebouquet	Fr. 28.50

## HAUPTGERICHTE VOM LAMM

Rosa gebratenes Lammcarré unter der Kräuterkruste an Balsamicojus Bratkartoffeln mit Knoblauch im Hemd und Gemüsebouquet	Fr. 44.00
---	-----------

## DESSERT

Hausgemachte Schokoladenmousse mit Maracaïbo Grand Cru Schokolade	Fr. 14.50
Frischer Fruchtsalat	Fr. 11.50
Frischer Fruchtsalat mit Vanilleglace und Rahm	Fr. 15.50
Bäre-Chöpfli nach Grossvaters Rezept	Fr. 11.00
Apfel-Joghurtschaumcrème	Fr. 9.50
Gebrannte Crème mit gerösteten Haselnüssen	Fr. 9.50
Twanner Marc-Parfait mit Krokant und eingelegten Sultaninen	Fr. 13.50
Framboisine	Fr. 11.50
Marinierte Himbeeren mit Vanilleglace und Rahm	
Dessertkomposition aus unserer Pâtisserie	Fr. 15.50
Dessertbuffet mit Käse ab 30 Personen	Fr. 31.00
Vacherin glacé mit marinierten Himbeeren	Fr. 15.50

„Man muss viel gelernt haben, um über das, was man nicht weiss, fragen zu können.“

Jean Jacques Rousseau

Warum nicht mal wieder...

... konzentriert am Bielersee tagen

In unseren 7 verschiedenen Räumlichkeiten mit Sicht und einem Gesamtvolumen bis zu 400 Personen bieten wir Ihnen die optimale Infrastruktur, um Ihre Seminare und Konferenzen zu einem vollen Erfolg zu machen.

Unsere attraktiven Seminarpauschalen bieten Ihnen das „Rundum-Sorglos-Paket“.



... entspannt übernachten

In unseren 13 liebevoll eingerichteten Zimmern mit Seeblick oder Rebbergsicht und 3\* Komfort lässt es sich entspannen und Kraft tanken für den nächsten Tag.

Einzelzimmer ab CHF 119.00

Doppelzimmer ab CHF 209.00.

Bei mehreren Buchungen im Zusammenhang mit einer Feierlichkeit oder einem Seminar erstellen wir Ihnen gerne eine individuelle Offerte.



# INFORMATIONEN & ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN AGB

Um Ihnen einen gelungenen Ablauf Ihres Festes zu gewährleisten, möchten wir Sie auf einige Punkte aufmerksam machen:

**Aperitif:** Als Einklang für Ihr Fest empfehlen wir Ihnen ein Aperero in unserem schönen Garten, auf der Terrasse, im Gewölbekeller „Bärentatze“ oder in einem unserer Säle.

**Personenzahl:** Unsere Menus servieren wir gerne ab ca. 20 Personen. Wir bitten Sie, uns die genaue Teilnehmerzahl bis spätestens 48 Stunden vor dem Anlass bekannt zu geben. Die 48 Std. vorher gemeldete Zahl ist massgebend für die Berechnung der Menus.

**Tischdekoration:** Blumenarrangements organisieren wir Ihnen gerne. Diese werden zu Selbstkosten-Preisen verrechnet. Selbstverständlich dürfen Sie die Dekoration auch selber mitbringen oder bestellen.

**Bestuhlung:** Nach Möglichkeit richten wir uns gerne nach Ihren Wünschen, welche Sie uns mindestens 2 Wochen vor dem Anlass mitteilen.

**Menukarten:** Das Menu, mit Ihrer persönlichen Aufschrift, wird vom Hotel Bären kostenlos gedruckt und auf den Tischen aufgelegt. Ihre Tischkärtchen geben Sie bitte bis spätestens 3 Tage vor dem Anlass bei uns ab.

**Kinder:** Für unsere kleinen Gäste haben wir eine spezielle Kinderkarte. Ebenso steht den Kindern unser Spielzimmer „Zum Bäremutz“ und der Spielplatz im Garten zur Verfügung. (Benutzung auf eigenes Risiko)

**Tischreden/Spiele:** Bitte teilen Sie uns den zeitlichen Ablauf Ihres Festes mit, damit Sie keine unliebsame Wartezeit haben und wir Ihnen die optimale Qualität der Speisen gewährleisten können.

**Verlängerung:** Nach Mitternacht bis maximal 02.00 Uhr. Pro Stunde verrechnen wir Ihnen Fr. 180.00. Spielzeit der Musik bis maximal 01.00 Uhr.

**Tortenservice:** Falls Sie eigene Torten oder Desserts mitbringen, verrechnen wir Ihnen für unsere Dienstleistung Fr. 7.50 pro Person.

**Zapfengeld:** Für mitgebrachten Wein verrechnen wir pro 75cl Flasche ein Zapfengeld. Weisswein: Fr. 25.00, Rotwein: Fr. 30.00, Schaumwein: Fr. 35.00. Damit wir den Wein mit der korrekten Temperatur servieren können, bitten wir Sie, diesen 2 Tage vorher anzuliefern.

**Saalmiete:** Für Bankette stellen wir Ihnen unsere Räumlichkeiten unentgeltlich zur Verfügung.

**Preise/Rechnung:** Unsere Preise sind Nettopreise inkl. MwSt. Allfällige Änderungen bleiben vorbehalten. Sehr gerne nehmen wir Ihre Barzahlung entgegen. Wir akzeptieren auch Maestro (EC- Direct), Postcard, Mastercard, Visa. (Gegen Rechnung innert 5 Tagen rein Netto nur nach vorheriger Absprache!)

**Zimmerreservation:** Wir haben moderne, komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, Haartrockner, TV/Radio, teils mit Seesicht und Balkon oder Blick auf die Rebberge, anzubieten. Zimmer stehen Ihnen am Anreisetag ab 15.00 Uhr und am Abreisetag bis 12.00 zur Verfügung.

**Annulation:** gemäss unseren separaten Annulationsbedingungen

