



In Kürze die Kursthemen
August bis Dezember 2011

Kursdetails: www.facil4you.ch

August

Das Saucen ABC
Kochen ist Wellness für die Seele
Küche Südafrikas
Kochen für Menschen mit einer
Lebensmittelunverträglichkeit
Kräuter-Trilogie 2. Abend
Grundkochkurs für Männer und Frauen

September

Kräuterlust - in Küche und Garten - Herbst-
und Winterkräuter
Saison - Küche: Herbst
5- Gang Gästemenu und Wein
Kräuter-Küche - Herbstgerichte
Schweizer- Küche
Kräuter-Trilogie 3. Abend

Oktober

Ravioli und Pasta-self made
Mediterrane-Küche
Im Dampf garen, Fleisch niedergaren
und im Glas schmoren
Nord-Afrikanische-Küche
Sushi-Workshop
Kochen für Menschen mit einer
Lebensmittelunverträglichkeit
Thai Küche
Senioren kochen und schwatzen

November

Grundkochkurs Männer 4 x 4 Std Tageskurs
Senioren kochen und schwatzen
Fisch 1x1
Saison - Küche: Winter
Essig, Öl, Salz und Tee selber komponieren und
dekorativ gestalten und verpacken
Gewürze und Düfte aus dem Orient

Newsletter per E-Mail anfordern...

Gerne auf Wunsch auch per Post...

Sommergedanken Marianne Hilfiker

Sommerloch...

Bis jetzt hat uns der Sommer kaum verwöhnt – und wer hatte schon Lust auf kalte Suppen? Angesagt war draussen Grillen – drinnen essen. Gerne glaube ich der besseren Ansage für den August...

Veränderungen bei facil4you...

Immer mehr verändern sich die Ansprüche unserer Kunden, vom Kurs nach Programm, zum persönlichen Koch-Event. Sei es als Geburtstagsfeier, eine Einladung mit einem speziellen, individuellen Rahmen. Ein Dankeschön der besonderen Art für Freunde, oder ganz einfach ein Mehrgenerationen-Familien-Plausch-Kochen an einem Sonntag. Die Männerkochrunde mit Daten, die dann wirklich allen passen. Der stille, etwas andere Frauenpolterabend, mit liebevoll gemeinsam zubereiteten Gerichten und Rezepten fürs erhoffte Liebesglück, nach dem Motto: Ehen werden im Himmel geschlossen und am Tisch erhalten. Mir macht es Spass, auf all die verschiedenen Wünsche individuell einzugehen, Vorschläge zu machen...

Kursprogramm 2012

Das Kursprogramm 2012 soll nicht minder attraktiv sein, jedoch etwas schlanker werden, damit möglichst viele dieser kleinsten, kleinen, mittleren und grossen Koch-Events individuell, bunt, genusslich, überraschend und erfolgreich statt finden können.

Jedes Thema ist eine Herausforderung.

Auf der Suche nach neuen Themen – gefunden...

Einen Männerabend unter dem Motto *Cordonbleu* hatten wir schon; der Spassfaktor der 19 Männer an der Produktionsstrasse mit über 8 verschiedenen Füllungen war ful-

minant und bleibt unvergessen. Die Bratstation arbeitete im Akkord und das Timing war professionell. Die zahlreichen krossen Dinger schmeckten den Hungrigen köstlich. Die Kinder hatten Cup-Cakes, witzig, schräg und kitschig, wie sie sein sollen – eine Frauenrunde wird vielleicht gelegentlich darauf zurück kommen. Kunstvolles Anrichten im Glas, kochen im Glas und direkt auf den Tisch damit, das kennen wir schon länger und ist immer noch sehr trendig. Aber

kennen Sie Bento?

Von Bento—eine japanische Darreichungsform von Speisen— habe ich gehört und nun in Frankreich den definitiven Zugang gefunden. Bento der japanische Pick-Nick-Kult! Liebevoll arrangierte Häppchen und Köstlichkeiten werden für den Arbeitslunch eingepackt. Die Bötchen werden selber gestaltet oder eingekauft. Für Interessierte:



<http://casabento.com/shop/de/14-bento-boxen>
oder <http://haydenei.com/page/2/>

Vielleicht etwas für Sie, um Ihre Liebsten nachhaltig und gesund in der Mittagspause zu verwöhnen?

Diese Bento Bötli kann ich mir auch gut vorstellen mit etwas Swisness, vom Styling und vom Inhalt her. Nach dem Motto alle guten Dinge sind drei: einmal mundig kochen, einmal liebevoll servieren, einmal überraschend verwöhnen...



Vielleicht Bento-Abend an Stelle von Kino?

Kochen und verpacken, was wir mögen und lieben...

facil auch 4you

Rosmarin – das Heilkraut des Jahres

Als Heimat des immergrünen Rosmarins wird der Libanon angesehen, dort haben ihn die Römer schätzen gelernt. Heute ist er im ganzen Mittelmeerraum heimisch. Seit jeher ist Rosmarin bei Köchen und Apothekern beliebt. Wir lieben, hegen und pflegen ihn und möchten ihn nicht missen...

Als Gewürz, Droge und Weihkraut wird Rosmarin seit dem Altertum geschätzt. Offenbar nutzte man Rosmarin in alter Zeit als Konservierungsmittel und gemäss alten Schriften, hat man dem Wein Blätter beigegeben, um ihn vor dem Sauerwerden zu bewahren.



Eine hohe Wertschätzung von Rosmarin finden wir im Volksbrauch; die Griechen verbinden das aromatische Kraut mit der Aphrodite, die Römer bekränzten Hausgötter damit, und unsere Vorfahren sahen darin ein Sinnbild für Liebe, Treue und Tod. Im Mittelalter soll die Braut einen Rosmarinkranz über dem Schleier tragen, dem Täufling wird ein Zweig in die Wiege gelegt, und fehlen soll er auch im Grab nicht. Rosmarin sollte böse Geister vertreiben, vor der Pest schützen und galt als Grün der hoffenden Liebenden. Jungen Paaren, die ein Zweiglein in die Erde stecken, verheisst es Glück für die Ehe...

In der Heilkunde findet Rosmarin Erwähnung gegen kalte Füsse, Zahnweh, Magenbeschwerden, gegen Arterienverkalkung, Vergiftungen, Schlaganfall und soll sogar gegen Trägheit helfen. Die wirksamen Bestandteile sind Harze, Bitterstoffe, sehr viel Gerbsäure und vor allem das ätherische Öl, das kampferartige Substanzen enthält. In grösseren Mengen wirken die Rosmarinblätter giftig und Schwangeren wird geraten, Rosmarin nicht zu verwenden...

In der Küche ist Rosmarin kaum wegzudenken. Rosmarin wirkt in Marinaden als Antioxidans und verlängert damit die Haltbarkeit der Lebensmittel. Wenn Sie einem guten Aroma zum Erfolg verhelfen wollen, verwenden Sie ganze Rosmarinzwige. Besonders fein ist das Aroma, wenn er frisch verwendet wird. Rosmarin hat eine starke Würzkraft. Hervorragend ist dabei die Kombination mit Knoblauch und Olivenöl. Damit sich das ätherische Öl der Rosmarinnadeln beim Kochen entfaltet, fügt man diese den Speisen schon von Beginn an zu. Rosmarin am Lammfleisch soll das Fett leichter verdaulich machen...

Rosmarinzwige kühlen die Luft in einem Raum, duften herrlich beim Grillen auf der Holzkohle. Die Blätter als Badezusatz regen den Kreislauf an und können vielseitig verwendet werden, als Duftstoffe im Aroma-topf, zum Verscheuchen von Insekten etc.

In diesen Kräuterkursen können Sie Ihr Kräuterkennen erweitern

31. August	18.30 - 22.00	Kräuter-Trilogie 2. Abend Thymian - Powerpaket für Küche und Hausapotheke	Hilfiker Wacker	125.00
		Kochen mit Marianne Hilfiker Kräuterkennen mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin		
21. September	18.30 - 22.00	Kräuter-Trilogie 3. Abend Salbei eine grosse Heil- und Ritualpflanze und wahnsinnig gut	Hilfiker Wacker	125.00
		Kochen mit Marianne Hilfiker Kräuterkennen mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin		Rabatt für zwei Kurse

Rosmarinblüten – in der Küche

Geben Sie frische Rosmarinblüten in den Salat. Mischen Sie kleingestossene Blüten mit Zucker und Rahm und giessen Sie die Flüssigkeit über ein Fruchtpüree oder eine Fruchtglace. Oder ganz einfach zur Dekoration auf dem Teller...

Quellennachweis bei facil4you erhältlich

die neue Art zu kochen
die lustvolle LebensArt

facil4you



individuelle Kochkurse ab 4 Personen- Ihr persönlicher Koch-Event
Sie wählen Ihr Thema - Ihr Datum - Ihre Zeit- Ihr Gewinn ist 100 %

Teambildung Freundetreffen Weihnachtessen Einfachso
Geburtstagsfeier Männerrunde Familienfest Zusammensein
Weilesmehrschpassmacht Frauenpolterabend Vereinskochen
Abschlusspunkt Dankesgeste Kinderüberraschung Für Dich

Marianne Hilfiker | Belpbergstrasse 34b | Münsingen | 031 721 65 44 | www.facil4you.ch | info@facil4you.ch

Küchen-, Haushalt- und lifestyle-Deutsch:

Aldinative

Immer mehr Supermärkte bieten Produkte zu ähnlich günstigen Preisen an wie die Discounter

Blaues Gold

So nennen Eingeweihte das Geschäft mit dem Wasser, in vielen Regionen der Erde wird Wassermangel in Zukunft ein grosses Thema sein

Chinaphobie

Skepsis an den Made in China-Produkten. Konsumenten suchen gezielt nach NichtChinaProdukten

Couching

Die heimische Couch wird Mittelpunkt des Lebens zu Hause

Germophob

G. sind Menschen, die sich vor Keimen fürchten; ihre Angst nährt einen großen Zukunftsmarkt (keimtötende Fußabtreter, Kühlschränke usw.)

Healthstyle

H. löst das Wort **Lifestyle** ab – viele Menschen wollen künftig gesünder leben

Homesourcing

H. ist die **neue Generation des Outsourcing**: Arbeit wandert aus den Büros zu den Mitarbeitern nach Hause, dank immer besserer Vernetzung. In den USA arbeiten bereits 15 % der Arbeitnehmer von zuhause aus.

Kounge

Beschreibt die exklusive Mischung aus Küche und Lounge (Kitchen + Lounge)

Latte-Macchiato-Familie

diese Familien behalten ihren urbanen Lebensstil (Straßencafé, Pizzaservice, Cocktailbar) bei, wenn die Kinder geboren sind

Locavore

Es handelt sich hierbei um einen Ernährungstrend, der seinen Ursprung in Amerika hat. Übersetzen lässt sich dies wohl am ehesten mit "regional essen".

Robophilie

Roboter bekommen immer mehr Anhänger, etwa als Roboter-Haustier oder Roboter-Staubsauger

Slow Travel

Folgeerscheinung von Slow Food: Man wählt nicht mehr den schnellsten, sondern den genussreichsten Weg für eine Reise

Snacking

S. ist der Ersatz für die traditionelle Mahlzeit: Packung aufreißen, in die Mikrowelle, im Stehen essen, in 10 Minuten satt

Watt Watchers

Anlehnung an Weight Watchers; Menschen, die angesichts steigender Energiepreise fast paranoisch auf ihren Stromverbrauch schauen.

Yawns

Abk. für: Young and wealthy but normal (Yawn: wörtlich übers.: Gähnen) Zielgruppe, die sich alles leisten kann, dabei aber nicht auf Überfluss und Prunk, sondern auf individuellen Genuss setzt.

hier weitere trendinformationen: <http://www.marketing-trendinformationen.de/glossar-trendbegriffe.html>

Kursprogramm August bis Dezember 2011

August 2011				CHF
16., 23. August	18.30 - 22.00	Das Saucen ABC - Erst mit der richtigen Sauce wird das Essen zu einer runden, vollen und mundigen Sache. Grundlagen und moderne, leichte Saucen.	M. Hilfiker	175.00
15. August	18.30 - 22.00	Kochen ist Wellness für die Seele - Mood-food, soul-food, brain-food etc.	M. Hilfiker	125.00
26. August	18.30 - 22.00	Küche Südafrikas	M. Hilfiker	125.00
27. August	10.00 - 16.00	Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit	M. Hilfiker	125.00
29. August	18.30 - 22.00	Schweizer-Küche: Quer durch die Schweiz	M. Hilfiker	125.00
31. August	18.30 - 22.00	Kräuter-Trilogie 2. Abend Thymian - Powerpaket für Küche und Hausapotheke Kochen mit Marianne Hilfiker, Kräuterwissen mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin	Hilfiker Wacker	125.00
30. August, 6., 13., 20. Sept.	18.00 - 22.00	Grundkochkurs für Männer und Frauen - Abendkurs Küchen-Basics und Kochgrundlagen 4x4 Std.	M. Hilfiker	320.00
September 2011				CHF
7., 14. September	19.30 - 22.00	Kochen mit LOW-Budget - sparen beim Kochen - 2 Abende clever, einfach und preisbewusst. So geht's leichter auch4you!	M. Hilfiker	125.00
3. September	11.00 - 16.00	Kräuterlust - in Küche und Garten - Herbst- und Winterkräuter Kochen mit Marianne Hilfiker, Kräuterwissen mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin Kurs in der ÖKO-Gärtnerei Maurer, Münsingen	Hilfiker Wacker	140.00
8. September	18.30 - 22.00	Saison - Küche: Herbst		
9. September	18.30 - 22.00	5- Gang Gästemenu und Wein	M. Hilfiker	145.00
10. September	10.00 - 16.00	Kräuter-Küche - Herbstgerichte. Kochen auf dem Kräuterbeet. Kräuter und Blüten einlegen und haltbar machen, Kräuter- und Gewürzbrote. Desserts mit Wildbeeren und vieles mehr.	M. Hilfiker	125.00
19. September	18.30 - 22.00	Schweizer- Küche Thurgau und St. Gallen, Ostschweiz	M. Hilfiker	125.00
21. September	18.30 - 22.00	Kräuter-Trilogie 3. Abend Salbei - eine grosse Heil- und Ritualpflanze und wahnsinnig gut. Kochen mit Marianne Hilfiker, Kräuterwissen mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin	Hilfiker Wacker	125.00
Oktober 2011				CHF
14. Oktober	18.30 - 22.00	Ravioli und Pasta-self made selbstgemachter Teig, köstliche und geniale Füllungen. Schwarze, rote grüne Ravioli oder Maultaschen - einfach himmlisch!	M. Hilfiker	125.00
17. Oktober	18.30 - 22.00	Mediterrane-Küche - herzhaft gut! Ein sinnlicher Streifzug durch den Mittelmeerraum. Die Mediterrane-Küche ist bei uns zum Inbegriff <i>"leicht, bekömmlich und auch für's Herz gut"</i> geworden.	M. Hilfiker	125.00
18. Oktober	18.30 - 22.00	Im Dampf garen, Fleisch niedergaren und im Glas schmoren	M. Hilfiker	125.00
24. Oktober	18.30 - 22.00	Nord-Afrikanische-Küche - Gerichte, die auch bei uns beliebt sind! Schmorgerichte, viel Gemüse, Zitronen, Datteln etc. Exotische Gewürze die einladen zu herrlichen Kompositionen.	M. Hilfiker	125.00
25. Oktober	18.30 - 22.00	Sushi-Workshop - mit und ohne Roh-Fisch....	M. Hilfiker	125.00
29. Oktober	10.00 - 16.00	Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit	M. Hilfiker	125.00
31. Oktober	18.30 - 22.00	Thai Küche	M. Hilfiker	125.00
21., 28. Oktober 4. November	09.30 - 12.30	Senioren kochen und schwatzen 3x Freitagmittag	M. Hilfiker	96.00
November 2011				CHF
31. Okt. 1., 7. 8. November	09.00 - 13.00	Grundkochkurs Männer 4 x 4 Std. Tageskurs. Küchenorganisation, Küchentechnik, Grundzubereitungsarten. Sie lernen eine gesunde, attraktive Küche kennen. Mit Umsetzungsgarantie für zu Hause!!	M. Hilfiker	320.00
11., 18., 25. November	09.30 - 12.30	Senioren kochen und schwatzen 3x Freitagmittag	M. Hilfiker	96.00
7. November	18.30 - 22.00	Fisch 1x1 - Grundlagen und Variationen. Die unkomplizierte Fischküche gibt es wirklich!	M. Hilfiker	125.00
8. November	18.30 - 22.00	Saison - Küche: Winter	M. Hilfiker	125.00
22. November	18.30 - 22.00	Gewürze und Düfte aus dem Orient in Düften und Gewürzen schwelgen. Diese Küche hat so viel zu bieten und es wäre schade, diese Bereicherung zu versäumen. Lassen Sie sich begeistern und lernen Sie viele Gewürzkombinationen kennen, die auch in unsere Küche passen.	M. Hilfiker	125.00
21./28. November	jeweils 19.00-22.00	Essig, Öl, Salz und Tee selber komponieren und dekorativ gestalten und verpacken Kurs in 2 Teilen <i>Verlangen Sie das detaillierte Ausschreibungsblatt</i>		225.00
Teil 1	21. Nov.	19.00-22.00	Essig, Öl, Salz und Tee: Kräuternessig und -öl ansetzen und in attraktive Flaschen abfüllen. Kräutersalz und Kräutertee komponieren und schön verpacken. Grund-Material inklusive und weiteres nach Preisliste.	M. Hilfiker
Teil 2	28. Nov.	19.00-22.00	Kunstvoll, dekorative Ausgestaltung: Flaschen und Verpackungen kunstvoll beschriften mit der Kalligraphie Denise Grimm. Dekoratives Schreiben auf Flaschen, Etiketten, Papiersack, Schachteln etc. für's Verschenken oder zur eigenen Freude. Schreibmaterial Fr. 7.00	D. Grimm
Dezember 2011				CHF
3. Dezember	10.00 - 16.00	Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit und was essen wir an Weihnachten / Neujahr	M. Hilfiker	125.00