

Chuchi bletter AUGUST

Wir kochen und haushalten leichter

Kräuterzeit

Ärzte empfahlen früher eine Salbeikur gegen ein schlechtes Gedächtnis oder ein schwaches Hirn. Und in einem frühmittelalterlichen Rezept gegen Magenschmerzen hiess es: „Salbei und Pfeffer und Salz in altem Weine getrunken heilt.“

Vor der Erfindung der Zahnbürste rubbelten sich die Menschen mit Salbeiblättern die Zähne und das Zahnfleisch ab und im Wäscheschrank sollte der Salbei die Motten fern halten.

O, große Kräfte sind's, weiß man sie recht zu pflegen, die Pflanzen, Kräuter, Stein' in ihrem Innern hegen.

(Lorenzo)

William Shakespeare

In Kürze die Kurse:

29. August

18.30-22.00

Kräuterreihe:

Majoran und Oregano – nicht nur auf der Pizza ein Erlebnis

03. September

18.30-22.00

THAI-Küche

11. September

18.30-22.00

Mediterrane-Küche - lustvoll und zum Wohlfühlen

21. September

18.30-22.00

Ravioli und Pasta

26. September

18.30-22.00

Kräuterreihe: Rosmarin – Feuer und Flamme in Küche und Heilkunde

Kursprogramm

www.facil4you.ch

Newsletter per E-Mail und gerne auf

Bouquet-garni für den Winter—Kräuter zusammengebunden für das Aroma...

In der französischen Küche wird oft ein Bouquet - garni verlangt. Ein herrlicher Aromaspender, den man leicht selbst herstellen kann. Das klassische Bouquet-garni besteht aus drei Stängeln Petersilie, einem Zweig Thymian, und einem frischen Lorbeerblatt. Es wird vor allem für Schmorgerichte, Suppen und Saucen verwendet. Die frischen Kräuter mit Küchenschnur zusammenbinden und aufhängen zum Trocknen. Die Kräuterkompositionen werden mitgekocht und können dann bequem wieder entfernt werden.

http://de.wikipedia.org/wiki/Bouquet_garni

Kräuterwein:

1 Hand voll frische Kräuter auf 1 Flasche guten trockenen Weißwein (0,75l) in eine weithalsige Flasche füllen und verschlossen etwa 2 Wochen lang ziehen lassen, dabei täglich schütteln. Kräuterweine werden nur in kleinen Mengen (likörglasweise) getrunken, denn sie haben i.d.R. durchaus medizinische Wirkung.

Sehr gut sind:

Rotwein mit Salbei

Weisswein mit Thymian oder Rosmarin

Kräuterpesto nach Lust und Laune:

Kräuter nach Garten-Angebot, nach Lust zusammenstellen und mit Olivenöl cuttern. In kleine Gläser oder in Eiswürfelbehälter einfrieren und portionenweise geniessen bis in den Winter.

Borretschblüten

Eine wunderschöne Salat- und Suppendekoration! Borretsch wird in der Küche verwendet, sollte jedoch nicht regelmässig gegessen werden, wobei die Blüten viel weniger der bedenklichen Inhaltsstoffe enthalten. Weitere Informationen zum Borretsch-Gurkenkraut:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Borretsch>

Mediterranes Gemüse aus dem Ofen:

Gemüse nach Angebot, Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronen, Oliven etc. mit Olivenöl und Meersalz mischen und im Ofen garen—und gleich noch das Poulet dazugeben..

Auch mit Poulet



Events

für Kochbegeisterte

Wir setzen Ihre Idee um

Bunte Ideen auch im Spät-Sommer cool ...
auch4you!!!

Kochen und schwatzen für Freundinnen

Backen nach Wunsch mit der Frauengruppe

Hundefreunde backen Hundebiscuits

Einmachen leicht gemacht mit Gartenschätzen

Kochen und Diskussionen am Herd für Männer oder Einfache und günstige Menüs für kluge Hausfrauen

Gute Freunde bekochen sich gegenseitig—Koch-Duell - oder Koch—Gemeinschaft?

Hauptsache mit viel Spass!

Saucenkurs für Nachbarinnen am frühen Morgen oder eher himmlische Pastavariationen am Samstag

Isoldes Geburtstagsüberraschung mit einem 5—Gang Kräuter und Blütenmenü

Männerrunde bekocht Frauenclub und

vielleicht einen Grundkochkurs für 4 Paare an 4 Abenden

Individuelle Events auch als Tageskurse

Auskunft und buchen | info@facil4you.ch | tel. 031 721 65 44



Lust auf Genießen, Essen, Trinken, Feiern, Lachen und mehr...?

Jede Veranstaltung ist einmalig - und ein mit Liebe zum Detail geplantes Fest wird für alle Beteiligten zu einem nachhaltigen Erlebnis. Themenwahl nach Wunsch, von urchig bis festlich... Gerne machen wir Ihnen Vorschläge und zeigen Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten auf zu Ihrem ganz persönlichen Anlass. Mit Familien kochen wir auch am Samstag oder Sonntag.

facil4you marianne hilfiker