



# Chuchi bletter

Wir kochen und haushalten leichter

## 2014 bei facil4you: Wir kochen Team-mässig

Der **Anglizismus Team** (**altengl.**: *team* Familie, Gespann, Nachkommenschaft) bezeichnet einen Zusammenschluss von mehreren Personen zur Lösung einer bestimmten Aufgabe oder zur Erreichung eines bestimmten Zieles. (Quelle Wikipedia, abgerufen am 14.1.2014)

Übrigens liest sich die ganze Abhandlung über **Team** sehr leicht und ist äusserst informativ: <http://de.wikipedia.org/wiki/Team>

Jedes Team ist bei uns herzlich willkommen!  
Ebenso jedes Thema rund ums Kochen...

## ... und ausserdem 4you

**Vegetarisch essen—ein Abend der besonderen Art:**

**4you** [www.angerichtet.ch](http://www.angerichtet.ch)

**Dörrgemüse und Dörrfrüchte-online**

**4you** [www.streits-hofladen.ch](http://www.streits-hofladen.ch)

**Im Glas, köstlich eingemacht:**

**4you** [www.ruthsdelikatessen.ch](http://www.ruthsdelikatessen.ch)

**Zum Wintergemüse gehört Wurst:**

Die Wurst, eine Geschichte mit zwei Enden: Ausstellung noch bis zum 30. März 2014 im Mühlerama in Zürich-Tiefenbrunnen.

**4you** [www.muehlerama.ch](http://www.muehlerama.ch)

**Würste werden auch gestrickt:** ausgestellt gestrickte

„Delikatessen“ **von Madame Tricot:**

*Madame Tricot ist in Paris in einer Designer-Familie aufgewachsen. Hin und hergerissen zwischen Kunst und Naturwissenschaft studierte sie Medizin und besuchte parallel dazu die Ecole du Louvre, um Kunstgeschichte zu lernen. Während 40 Jahren hat sie sich als Dr.med. Dominique Kähler Schweizer der Medizinkunst gewidmet. Zum Ausgleich war sie als Madame Tricot in ihrer Freizeit künstlerisch tätig und hat vor allem gestrickt. Ihre Strickfähigkeiten hat sie sich autodidaktisch beigebracht und sich auf 3D Objekte konzentriert. Sie liebt Humor und Kitsch, das Makabre, Abgründige und Zweideutige...*

**4you** [www.madametricot.ch](http://www.madametricot.ch)

**Lesen: Wurst bei Dürrenmatt**

*"Ein Mensch erschlug seine Frau und verurteilte sie". So beginnt die Geschichte "Die Wurst". In diesem Stück geht es um einen Mann, der seine Frau ermordet und sie zu Wurst verarbeitet hat. Er wird zum Tod verurteilt. Er hat aber noch einen Wunsch: Er möchte die letzte verbliebene Wurst, die als Beweisstück im Prozess gedient hatte, essen. Seinem Wunsch wird stattgegeben. Als die Wurst jedoch geholt werden soll, stellt sich heraus, dass sie bereits der Richter verzehrt hat...*

**Selber wursten??**

Wurst-Workshops bei Stefan Wiesner in Escholzmatt

**4you** [www.stefanwiesner.ch](http://www.stefanwiesner.ch)

Destillierte Quellenangaben auf Anfrage

## Rund ums Wintergemüse

**Knoblauch ist gesund** gemäss pharmawiki.ch, 21.01.2014:

Knoblauch ist ein pflanzliches Arzneimittel, das zur Unterstützung bei Störungen der Blutfettwerte und zur Arterioskleroseprophylaxe angewendet wird. Unerwünschte Wirkungen: Ausdünstung über die Haut, unangenehmer Geruch, Mundgeruch Magen-Darm-Beschwerden.



**Sellerie**

Geraffelt als Salat, der Suppe gibt er mit anderen Gemüsen eine ordentliche Würze. Paniert und gebraten ist er als Vegi-plätzli beliebt.



**Zwiebel**

ist als Gewürzbasis die Nummer eins und nicht weg zu denken. Gefüllt mit Fleisch, Pilzen oder Gemüse und ordentlich überbacken, mit oder ohne Käse, eine schmackhafte Wintergemüsebeilage, oder gar eine Mahlzeit...



**Kabis**

rot, weiss, spitz, gewickelt oder gefüllt...

Kümmel oder Fenchelsamen- mit gekocht- sollen die Verträglichkeit fördern. Die Beigabe eines SchussEssigs, soll die leidigen Gerüche verhindern.

Auch Wirz lässt sich ebenso vielfältig zubereiten, in tollsten Variationen.

**Wurst und Kabis passen wunderbar zusammen:**

Wurst im Kabismantel etc...

Oder versuchen Sie einmal auf ganz einfache Art:

Gekochtes Sauerkraut in eine feuerfeste Form geben, Wursträdli von einem Schüblig, eine gekochte Zugenwurst ganz darauf geben, oder Ihre Lieblingswurst etc., dann mit Brot- oder Züpfenteig zudecken und im Ofen backen.

Funktioniert auch portionenweise im kleinen Weck-Glas...



## Kochen

nach Lust und Laune

Teamevents und Koch-

kurse auf Bestellung 4you

Ab 4-6 Personen können Sie einen individuellen Kochkurs bestellen.



Kontakt:

**facil4you**

info@facil4you.ch  
www.facil4you.ch

info@marianne-hilfiker.ch  
www.marianne-hilfiker.ch

**facil4you**