

# chuchibleter

Wir kochen und haushalten leichter

*Die Regenperiode inspirierte mich zu Suppen und Konfitüren, vielleicht kochen Sie mit im Herbst?*

*Diversen soll Fondue und Raclette Genuss gebracht haben. - „isch guet und git ä gueti Laune“ - so solls sein... Auch die Vorstellung eines Monsunregens half beim asiatischen Kochen... Im Kräutergarten war es traurig und nass, sehr nass und kaum eine Borretschblüte hat sich schön geöffnet. Nun vielleicht gibt es doch noch einen Sommer, mit Sonne fürs Herz und Blüten für den Teller. Nur zu gerne würde ich mich an sonnigen Tagen zu sommerlichen Salaten inspirieren lassen. Höhenflüge in der Schüssel—aufgetischt im Garten für eine fröhliche Runde! Herzlichst einen guten Start in die Sommersaison!*

**In Kürze: Juni**

**26. Juni 18.30 –22.00**  
Ravioli-Pasta-Workshop

**28. Juni 18.30 –22.00**  
THAI Küche—Sommergerichte

Anmeldungen 031 721 65 44



**Männerkochkurse,  
Grundkochkurse,  
Gruppenkurse für Firmen, Vereine,  
Familien, Freunde, Freundinnen etc.  
Themen können individuell zusammen-  
gestellt werden. Daten und Zeitumfang  
nach Vereinbarung,  
auch Samstag und Sonntag  
Möglich sind auch Kochstunden einzeln zum Thema  
Kochen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit  
usw...**



**Newsletter  
per E-Mail**

Gerne auf Wunsch  
auch per Post...

Kontakt: [info@facil4you.ch](mailto:info@facil4you.ch)

[www.facil4you.ch](http://www.facil4you.ch)

[www.marianne-hilfiker.ch](http://www.marianne-hilfiker.ch)





## Das Wesentliche In Kürze

August		<b>Kurzworkshop: Asiatische Küche</b>	CHF
14. August	<b>17.00—19.30</b>	Sie lernen die Grundzüge der Asiatischen Küche kennen. Vom Einkauf bis zum Genuss. Auch4you!	85.00
September		<b>Kurzworkshop: Italienische Antipasti</b>	
10. September	<b>17.00—19.30</b>	Focaccia, Bruschetta und vieles mehr... Die bekannten und die weniger bekannten italienischen Köstlichkeiten mit inspirierenden Variationen.	85.00
Oktober		<b>Kurzworkshop: Sushi</b>	
15. Oktober	<b>17.00—19.30</b>	Wir kreieren verschiedene Sushi—mit und ohne rohen Fisch— und geniessen die Köstlichkeiten gemeinsam an der Sushi-Theke. - ein Erlebnis der besonderen Art und spassig!	85.00
November		<b>Kurzworkshop: Ravioli und Pasta</b>	
11. November	<b>17.00—19.30</b>	Vom richtigen Mehl zur und variantenreichen Füllung. Selbst gemachte Ravioli—ein Aufwand der sich alle Mal lohnt. Klassische, mit Fisch gefüllte und süsse himmlische Kissen!	85.00
Dezember		<b>Kurzworkshop: Mezze</b>	
9. Dezember	<b>17.00—19.30</b>	Kleine, mundige Schlemmereien von Spanien bis in den Orient.	85.00
Januar 2014		<b>Kurzworkshop: Indische Küche</b>	
20. Januar	<b>17.00-19.00</b>	Sie lernen die Grundzüge der farbigen indischen Küche kennen.	85.00

Genüssliche Sommertage!



# Kursprogramm<sup>3</sup>

August			CHF
15. August	18.30—22.00	<b>Mediterrane-Küche—auch gut fürs Herz</b> Sie lernen die Grundzüge der Mediterranen Küche kennen. Von der Menüzusammenstellung bis zum südlichen Genuss. Wir kochen mit viel Gemüse, Kräutern, etwas Fleisch und Fisch. Auch für Vegetarier. Auch4you!	125.00
23. August	18.30—22.00	<b>THAI-Küche</b> Die thailändische Küche hat sich bei uns längst etabliert und ist äusserst beliebt. Das Angebot im Supermarkt an entsprechenden Fertig- und Halbfertigprodukten ist gross und der globale Einheitsgeschmack lässt grüssen. Es geht auch anders: frisch zubereitet, wo möglich mit einheimischen Produkten, Gemüsen, Kräutern, Fleisch, Fisch etc. Das typische finden und zusammenstellen in verschiedenen Gewürzkompositionen. Es geht auch ohne Fertigprodukte.	
September			
10. September	18.30—22.00	<b>Kräuterküche, auch für den Vorrat</b> Kochen mit frischen Kräutern und Blüten. Würzen und aromatisieren: Essig, Öl, Pasten, Kräutersalz, Tee, Saucen, viele bunte Gerichte, Desserts, Backwerk. Tellerdekorationen mit Kräutern und Blüten. Gemeinsam kreieren wir leichte Gerichte mit frischen Kräutern. Wagen uns an unbekannte Kräuter und Kombinationen heran, z.B. Salbei-Rosen-Glace oder ein Brennessel-Risotto und Sie erfahren Wissenswertes über Kräuter.	125.00
18. September	18.30—22.00	<b>Suppen und Süsschen zum sinnlichen Genuss</b> Ein kaltes Erbsensüsschen mit Beilage auf dem Löffel, blumige Kräutersüsschen, vor dem zarten Blattsalat aufgetischt und für kalte Tage eine währschafte Gemüsesuppe mit Überraschung.	
Oktober			
24. Oktober	18.30—22.00	<b>Chinesische Küche</b> Chinesisch essen bedeutet "alle drei Freuden einer Mahlzeit auskosten": die Speisen sollen gut riechen, gut aussehen und gut schmecken. So ist das auffallendste Merkmal dieser Küche - ob vegetarisch oder nicht - das harmonische Gleichgewicht von Farbe, Aroma, Geschmack und Form. <b>Farbe:</b> Jede Zutat hat ihre eigene Färbung und das wird bei der Zusammenstellung eines Gerichtes berücksichtigt. <b>Aroma:</b> Jede Zutat hat eine charakteristisches Aroma oder einen Duft - von zart bis scharf stechend— <b>Geschmack:</b> Grundzug der chinesischen Küche, es werden nur sich ergänzende Geschmacksrichtungen vermischt. <b>Form:</b> Die richtige Vorbereitung ist wichtig; Streifen werden mit Streifen kombiniert, Scheiben mit Scheiben etc. Zu diesen komplexen Beziehungen gehört auch noch die Struktur dazu: ein Gericht kann über mehrere Strukturen verfügen, wie Zartheit, Festigkeit, Knusprigkeit, Weichheit oder Glätte. Zusammenfassend: Die Verschmelzung verschiedener Aspekte - Geschmackskomponenten, Farben, Formen, Strukturen - ist in der chinesischen Küche eine Kunstform, basiert auf dem zentralen Prinzip der Harmonie und beginnt mit der Auswahl der Zutaten...	125.00
28. Oktober	18.30—22.00	<b>Konfitüren</b> Für den Winter besondere Kreationen zusammenstellen und vielleicht schon an Weihnachtsgeschenke denken mit gluschtigen Kombinationen: zum Beispiel Zwetschge mit Zimt und Rum, Zitronenkonfitüre mit Weihnachtsduft. Konfitüren die nicht nur auf dem Butterbrot landen.	125.00
18., 25. Oktober, 1. November	09.30-13.00	<b>Senioren kochen und schwatzen, 3x Freitag 9.30—13.00</b> Wir kochen jedesmal ein mundiges 3-Gang Menü. Das Kochen ist wichtig, ebenso das Schwatzen, die Geselligkeit und das gemütliche Essen. Für Anfänger, Fortgeschrittene und Diabetiker geeignet.	98.00 total
November			
2. November	18.30—22.00	<b>Kreative-Küche</b> Kochen im Glas und im Dampf, schlaue und einfache Saucen, schön angerichtete Teller, Gestaltungsmöglichkeiten vom Glas bis zum Löffel, einfache—geniale Gerichte—vom Mittagseintopf bis zum 4-Gang-Gästemenu.	125.00
Januar 2014			
10., 17., 24. Januar	09.30-13.00	<b>Senioren kochen und schwatzen, 3x Freitag 9.30—13.00</b> Wir kochen jedesmal ein mundiges 3-Gang Menü. Das Kochen ist wichtig, ebenso das Schwatzen, die Geselligkeit und das gemütliche Essen. Für Anfänger, Fortgeschrittene und Diabetiker geeignet.	120.00 total
9., 16., 23. Januar	16.00—19.00	<b>Männer-Grundkochkurs 3x 3 Std.</b> Sie lernen die Grundlagen einer guten Küche kennen und umsetzen mit viel Spass!	280.00



# Kursprogramm

Auskunft / Anmeldungen | [info@facil4you.ch](mailto:info@facil4you.ch) | tel. 031 721 65 44