

chuchibletter winter

Wir kochen und haushalten leichter

In Kürze:

Alles Gute im 2011:

Anstelle von Karten eine Spende zu Gunsten

„Märchenerzählen im Kinderspital“

www.maerchensw.com/kindersinsel.htm

Kursthemen

Januar bis April:

Januar

Senioren kochen und schwatzen
Küchen-Basics für Männer und Frauen
Kochen für Paare
Nordafrikanische Küche
Kinder-Kochkurs
Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelenverträglichkeit
Schnelle Küche
Schweizer Küche: Freiburg und Westschweiz

Februar

Piemont: Küche und Weine
Grundkochkurs für Männer (Tageskurs)
Kinder-Kochkurs
Fisch 1x1
Ravioli-self made
Mediterrane Küche

März

Senioren kochen und schwatzen
Kochen mit LOW-Budget
Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelenverträglichkeit
China-Küche
Saucen ABC
Sushi-Workshop
Kräuter-Küche
Saisunküche: Frühling

April

Essig, Öl, Kräutersalz und Tee
Schweizerküche: Tessin und Wallis
Kinder-Kochkurs
Im Dampf kochen, Fleisch niedergaren und im Glas schmoren
Schweizerküche: Emmental/Oberland
Indische-Küche

Neugestaltung der Homepage www.facil4you.ch ab

Februar

Newsletter per E-Mail

Gerne auf Wunsch auch per Post...

Winterküche und Winterzauber Marianne Hilfiger

Winterlandschaften wirken zauberhaft, Geschichten und Märchen können uns verzaubern und in andere Welten versetzen. Gerichte erzielen oft bezaubernde Wirkung beim Kochen und beim Essen. Wunderbare Themen, da kann es einem warm ums Herz werden, besonders mitten im Winter.

So passte das Spenden—an Stelle von Weihnachtsgrusskarten—für „Märchen erzählen im Kinderspital“, betreut durch die Aktionsgruppe Pro Juventute Thun: „Die Märchenerzählerinnen besuchen regelmässig das InselKinderspital und nehmen sich Zeit zum Märchen erzählen. Kinder werden in eine zauberhafte Phantasiewelt entführt. Sie vergessen Schmerzen und Heimweh für einen Augenblick“.

Ein weiterer Zauber eröffnet sich mir in einem Kochbuch: *Das Geheimnis von Pistoulet*, eine zauberhafte Geschichte über Essen, Magie und Liebe. Madame Claude und Monsieur André haben ih-

ren Lebenszweck in dem sinnlichen Vergnügen entdeckt, himmlische Mahlzeiten zu bereiten. Ihre Suppe, die die Lebensgeister wecken soll, bedarf natürlich Zutaten, die an der belebtesten Ecke des Marktes gekauft werden; die Plaudersuppe mit Crème fraîche von der Kuh, die häufig muht, soll heftigen Redefluss bewirken. Selbst für Made-moiselle J, die wie eine Primel dahinelwelt—womöglich an Herzenskummer—fand sich die tröstende Suppe. Das macht doch Mut, vermehrt Suppen aufzutischen, Suppen mit ausgewählten Zutaten, um die gewünschten Wirkungen—die Sie selbstverständlich niemandem verraten werden—hervorzuzaubern. In diesem Sinne viel Spass beim sinnigen und sinnlichen Suppenkochen. Verzaubern Sie sich und Ihre Umgebung, wecken Sie Lebensgeister und Redefluss am runden Tisch und alles was dienlich und von Nöten ist in Ihrer Umgebung.



Wintersüppchen Rübli-Suppe mit Ingwer-Zimt-Rahmhaube

Wenn Sie die Suppe in obigem Sinn kochen möchten, gibt Ihnen www.wikipedia.ch Auskunft über Wirkungen von Ingwer, Zimt und anderen Zutaten.

Dieses Süppchen können Sie mit orangen—unserem bekannten Rübli—zubereiten, mit gelben, mit roten, oder mit weissen Rübli. Rote und weisse Rübli kaufe ich beim Bio-Bauern Urs Baumann in Kirchdorf, er ist jeweils am Dienstag und am Samstag auch auf dem Berner Märli (Bundeshausplatz).

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel	rüsten und klein schneiden
300gr. Rübli	rüsten und klein schneiden
1EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel und die Rübli andünsten
4 EL Orangensaft	
1/2dl Weisswein	
4dl Gemüsebouillon	mit Orangensaft, Weisswein und Gemüsebouillon ablöschen und die Suppe bei schwacher Hitze köcheln lassen bis die Rübli weich sind.
1dl Rahm	Die Suppe pürieren und mit dem Rahm aufkochen und mit würzen
Salz, Pfeffer, 1Prise Curry	

Garnitur:

1-2dl Rahm steif schlagen, Zimt und frischen Ingwer nach Belieben darunter ziehen und auf die angerichtete Suppe geben und mit farbigen kleinen Rüblisternen garnieren.

Etwas ganz besonderes: servieren Sie caramelisierte Ingwer-Stackys zum Süppchen! (erhältlich ebenfalls bei Bio-Urs Baumann in Kirchdorf) Informationen zu Stackys: [Stackys: www.spezberger.ch](http://www.spezberger.ch) und www.stackys.ch



Küchen-Basics— auch grosse Köche haben klein angefangen

Küchen-Basics für Männer und Frauen | Männer Grundkochkurse (Abend- und Tageskurse) | Senioren kochen und schwatzen (für AnfängerInnen und Fortgeschrittene). Hier lernen Sie mit viel Leichtigkeit was Sie wirklich brauchen und umsetzen können.

Essig, Öl, Kräutersalz, Tee und persönliche Etiketten oder Verpackungen beschriften

Dieser Kurs besteht aus zwei Teilen und bietet Gelegenheit zu kreativen, persönlichen Produkten und Geschenken.

Sparen beim Kochen—nur keine falschen Hemmungen!!

Mit einer schlaun Organisation und gezieltem Einkaufen machen Sie garantiert mehr aus ihrem Haushaltsgeld und auch hier gilt: jeder Rappen zählt! Wir gehen das Thema unabhängig von Ihren Hintergründen an und offerieren Ihnen einen bunten Korb an Sparmöglichkeiten, ohne dass die Qualität Ihrer Küche geschmälert wird, oder Sie gar Ihre Kochkünste in Frage stellen müssten. Profitieren können AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Saison-Küche

Frühling, Sommer, Herbst und Winter, was macht die Qualität, Abwechslung und Eigenheiten der Jahreszeiten auf dem Tisch aus? Gewohnheiten sind wichtig und schön, jede Saison kann jedoch mit ihren Eigenheiten viel Abwechslung und Freude bringen, auch auf Ihren Tisch, auch4you!

Schweizer-Küche

Für diese Serie erkunde ich die Regionen und stelle den KursteilnehmerInnen regionale Produkte und Spezialitäten vor und komponiere einfach geniale Rezepte für Ihren Fest- und Alltag, denn das Gute liegt so nah...

„Länder“ Küche—Europa und Asien

Nach dem Motto fremde Länder, fremde Düfte, fremde Produkte stelle ich Spezielles zusammen als Bereicherung. Vieles, was uns heute selbstverständlich ist, hat den Ursprung in der fernen weiten Welt oder kommt aus einem unserer Nachbarländer. Mit authentischen Gerichten oder aus fremdländischen Ideen Neues kreieren, das Beste zum heimischen beifügen und vieles mehr. Hier lassen wir uns ungewohnte, exotische Düfte um die Nase wehen und geniessen international und global.

Kräuter-Küche Verschiedene Kräuterkurse mit verschiedenen Zielsetzungen zu einem immer blühenden Thema:

Im Juni und September *Kräuterküche-Kräuterlust in Küche und Garten* mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin, im Treibhaus der Gärtnerei Maurer. Kochen und Kräuterwissen in einem speziellen Ambiente.

Durchs Jahr verteilt Kräuter-Küche mit verschiedenen Themen, jedesmal mit vielen neuen Rezepten und Ideen zu bekannten und unbekanntem Kräutern und Blüten. Kräuter sind eine Bereicherung für jede Küche.

Eine Kräuter-Trilogie wird es im Mai/Juni geben: 3 Abende, 3 Kräuterthemen in Zusammenarbeit mit Susan Wacker.

Im August bieten wir ein Wochenende—Kräutertage—Kochen mit Wildkraut, Unkraut und Perlen aus Garten und Natur—ein Wochenende mit informativen Kräuterstreifzügen die Natur und dabei sammeln, kochen (mit der In- und Outdoorküche, degoustieren und geniessen. Infos zu Anbau, Ernte und Konservierung sowie Wissenswertes zu heilkundlichen Aspekten und Mythologie. Kurs-Ort, Unterkunft und Preisangaben nach separater Ausschreibung.

Kochen für Menschen mit einer Nahrungsmittelintoleranz

Für viele Menschen ist Essen, oder wird Essen zunehmend zu einem Problem. Gerade mit einer Unverträglichkeit, Intoleranz oder gar Allergie schwindet häufig die Lust am Essen. Das Leiden nach Unverträglichem frustriert und macht mutlos. Eine Nahrungsumstellung bedeutet persönliche Einschränkungen und tangiert häufig auch das Umfeld. Selber kochen erst recht!



Neugestaltung der Homepage www.facil4you.ch ab Februar

Januar 2011						CHF
17., 24. Januar	19.30 - 22.00	Kochen mit LOW-Budget - sparen beim Kochen - 2 Abende clever, einfach und preisbewusst. So geht's leichter auch4you!	M. Hilfiger		125.00	
21., 28. Januar 4. Februar	09.30 - 12.30	Senioren kochen und schwatzen 3x Freitagmittag - wir kochen jeweils ein 3-Gang Menü. Geselligkeit und kochen, Rezepte die auch zu Hause gelingen für den 1 oder 2 Personenhaushalt.	M. Hilfiger		96.00	
25. Januar 1., 8., 15. Februar	19.00 - 22.00	Küchen-Basics-Kochgrundlagen für Männer und Frauen, 4x3 Std. Abendkurs <i>Ohne Hemmungen befassen wir uns mit Grundlagen und Alltäglichem. Mit viel Freude, Spass und Leichtigkeit kochen wir einfach geniale Gerichte. Mit Umsetzungsgarantie für zu Hause.</i>	M. Hilfiger		280.00	
15. Januar	10.30 - 15.00	Kochen für Paare - gemeinsam ein gepflegtes Gästemenu zaubern gibt Sicherheit und ist ein tolles Erlebnis! Preis pro Paar	S. Kaspar		210.00	
18. Januar	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. Hilfiger		125.00	
19. Januar	16.00 - 19.00	Kinder-Kochkurs - Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre lernen die Freude am Kochen und Essen kennen. Die Rezepte sind so einfach und raffiniert, dass die Kinder sie auch zu Hause selbständig nachkochen können. Vergnüglich und kreativ kochen wir jedes Mal ein neues 3-Gang-Menü.	S. Kaspar		56.00	
22. Januar	10.00 - 16.00	Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit - als selber Betroffene möchte ich anderen Betroffenen Mut und Unterstützung vermitteln. Selber kochen mit verträglichen Lebensmitteln. Rezepte und Umgang mit den täglichen Schwierigkeiten beim Einkaufen und Kochen.	M. Hilfiger		125.00	
26. Januar	18.30 - 22.00	Schnelle Küche - das richtige Rezept, schlau eingekauft und gut organisiert ist halb gekocht. „Schnelle Gerichte“ sind einfach von den Zutaten und vom Handling her, haben eine kurze Kochzeit und sind piffig, leicht, gesund und lassen uns mehr Zeit zum Essen! Rezepte und gemütliches Geniessen inklusive!	S. Kaspar		125.00	
27. Januar	18.30 - 22.00	Schweizer-Küche: Freiburg und Westschweizer-Köstlichkeiten , vom Süppchen bis zur Tarte au vin cuit. Traditionelles und modern Witziges. Eine Aufmunterung für die heimische Küche.	M. Hilfiger		125.00	
Februar 2011						CHF
7., 8., 14., 15. Februar	09.00-13.00	Grundkochkurs Männer 4 x 4 Std. Tageskurs <i>Grundzubereitungsarten, Küchenorganisation, Küchentechniken, Küchentipps und Tricks. Sie lernen eine gesunde, attraktive Küche kennen. Wir arbeiten mit einfachen Rezepten, die garantiert auch zu Hause gelingen.</i>	M. Hilfiger		320.00	
7. Februar	18.30-22.00	Fisch 1x1 - Grundlagen und Variationen. Die unkomplizierte Fischküche gibt es wirklich! Vom Einkaufen bis zur Zubereitung. Vom Stör von Frutigen bis zum Meerfisch.	M. Hilfiger		125.00	
11. Februar	18.30 - 22.00	Piemonteser Genüsse - während wir gemeinsam ein typisches Menü aus dem Piemont kochen wird uns Heinz Malli, Piemont-Kenner und Wein-Importeur, viel über Barolo, Barbaresco, Langhe, Moscato, Land und Leute näher bringen. Ein genüsslicher, interessanter Abend erwartet Sie.	S. Kaspar H. Malli		125.00	
22. Februar	18.30-22.00	Ravioli-self made - variantenreiche Traumkissen, weiss, rot und schwarz, von der Fleisch- und Fischfüllung und bis zur süssen Versuchung und den passenden Saucen!	M. Hilfiger		125.00	
23. Februar	16.00 - 19.00	Kinder-Kochkurs - Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre lernen die Freude am Kochen und Essen kennen. Die Rezepte sind so einfach und raffiniert, dass die Kinder sie auch zu Hause selbständig nachkochen können. Vergnüglich und kreativ kochen wir jedes Mal ein neues 3-Gang-Menü.	S. Kaspar		56.00	
25. Februar	18.30 - 22.00	Mediterrane-Küche - herzhaft gut! Ein sinnlicher Streifzug durch den Mittelmeerraum. Die Mediterrane-Küche ist bei uns zum Inbegriff "leicht, bekömmlich und auch für's Herz gut" geworden.	M. Hilfiger		125.00	
März 2011						CHF
11., 18., 25. März	09.30 - 12.30	Senioren kochen und schwatzen 3x Freitagmittag - wir kochen jeweils ein 3-Gang Menü. Geselligkeit und kochen, Rezepte die auch zu Hause gelingen für den 1 oder 2 Personenhaushalt.	M. Hilfiger		96.00	
7. und 14. März	18.30 - 22.00	Das Saucen ABC- 2 Abende - erst mit der richtigen Sauce wird das Essen zu einer runden, vollen und mundigen Sache. Grundlagen und moderne, leichte Saucen.	M. Hilfiger		175.00	
9., 16. März	19.30 - 22.00	Kochen mit LOW-Budget - sparen beim Kochen - 2 Abende clever, einfach und preisbewusst. So geht's leichter auch4you!	M. Hilfiger		125.00	
10. März	18.30 - 22.00	China - rührbraten, dämpfen, Stäbchencrashkurs, scharfsaure Suppen, milde Fleischgerichte, Löwenköpfe, rassige Gemüseplättchen... Die Auswahl ist so gross wie das Land - ausprobieren und selber kochen: let's wok!	S. Kaspar		125.00	
12. März	10.00 - 16.00	Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit - als selber Betroffene möchte ich anderen Betroffenen Mut und Unterstützung vermitteln. Selber kochen mit verträglichen Lebensmitteln. Rezepte und Umgang mit den täglichen Schwierigkeiten beim Einkaufen und Kochen.	M. Hilfiger		125.00	
15. März	19.30 - 22.00	Sushi-Workshop - mit und ohne Roh-Fisch... Es gibt auch raffinierte Varianten für Vegetarier, bekömmliche für Kinder	M. Hilfiger		125.00	
19. März	10.00 - 16.00	Kräuter-Küche - Frühlingsgerichte mit den ersten frischen Gartenkräutern. Ideen zum Auftischen und die helfen die Kräuterecke auf dem Balkon oder dem Fenstersims einzurichten.	M. Hilfiger		125.00	
22. März	18.30 - 22.00	Saisonküche: Frühling - kochen und anrichten mit saisonalen und regionalen Produkten. Ideen und Rezepte von klassisch bis raffiniert.	M. Hilfiger		125.00	
April 2011						CHF
2. + 9. April	jeweils 09.00 -12.00	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	2. April 09.00 -12.00	Essig, Öl, Salz und Tee: Kräuteressig und -öl ansetzen und in attraktive Flaschen abfüllen. Kräutersalz und Kräutertee komponieren und schön verpacken. Grund-Material inklusive und weiteres nach Preisliste.	M. Hilfiger			
Teil 2	9. April 09.00 -12.00	Kunstvoll, dekorative Ausgestaltung: Flaschen und Verpackungen kunstvoll beschriften mit der Kalligraphin Denise Grimm. Dekoratives Schreiben auf Flaschen, Etiketten, Papiersack, Schachteln etc. für's Verschenken oder zur eigenen Freude. Schreibmaterial Fr. 5.00	D. Grimm			
4. April	18.30 - 22.00	Schweizer-Küche: Tessin und Wallis ... schon ein Hauch aus dem Süden und viel regionale Bodenständigkeit und Eigenart. Rezepte wurden von Generation zu Generation weiter gegeben. Viele dieser traditionellen Gerichte haben sich auch die Jungen bewahrt, mit etwas Phantasie kann frau sie modern auftischen oder als traditionelles Gericht schön anrichten.	M. Hilfiger		125.00	
5. April	18.30 - 22.00	Im Dampf garen, Fleisch niedergaren, Schmoren im Glas - clevere Rezepte und einfache Umsetzung. Sie werden staunen, wie eindrucksvoll diese Kochmethoden sein können.	M. Hilfiger		125.00	
6. April	16.00 - 19.00	Kinder-Kochkurs - Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre lernen die Freude am Kochen und Essen kennen. Die Rezepte sind so einfach und raffiniert, dass die Kinder sie auch zu Hause selbständig nachkochen können. Vergnüglich und kreativ kochen wir jedes Mal ein neues 3-Gang-Menü.	S. Kaspar		56.00	
12. April	18.30 - 22.00	Schweizer-Küche: Emmental/Berner Oberland ... Brösmeli-Suppe, Eisis Vitsebrei oder Gsteiger Späckbiri - mit imposanten Namen ist es nicht unbedingt gemacht. Eine attraktive Zusammenstellung gut umsetzbarer und attraktiver Gerichte kann jedoch jede heimische Küche begeistern!	M. Hilfiger		125.00	
29. April	18.30 - 22.00	Indische Küche - Eintauchen in die Welt der Düfte und Farben, erleben Sie die kulinarische Vielfalt Indiens. Viele einzelne Gewürze ergeben erst das volle Aroma jeder milden oder scharfen Curry-Mischung. Sie lernen Naan, Chapatis, Dhal, Samosas und andere Köstlichkeiten selber herstellen. Wir geben Ihnen das Rüstzeug mit - vom Einkauf bis zum Tafeln.	S. Kaspar		125.00	