

# chuchibletter winter

Wir kochen und haushalten leichter

## Kulinarische Reisen

Anstelle von Weihnachtskarten haben wir wiederum gespendet...  
Zum neuen Jahr viel Glück, Gesundheit und Erfolg!

### Kulinarische Winterreisen:

#### Januar

Orientalische—Nordafrikanische-Trend-Küche

#### Februar

Italien: Kulinarische Italienreise und passende Weine

Thai-Küche: ein asiatisches 5 Gang Menü

### Kulinarische Frühlingsreise:

#### März

AFRIKA: die afrikanische Küche vom Maghreb bis nach Südafrika

### Weitere Kurse in Kürze:

#### Februar

Im Dampf kochen, Fleisch niedergaren und im Glas schmoren

Schweizerküche: Bestseller aus der Schweiz und Alte Rezepte neu angerichtet

#### März

Grundkochkurs für Männer 3

Kochen ist Wellness für die Seele...

Ravioli und Pasta

LOW-Budget—sparen beim Kochen

Sushi Workshop

Kräuterküche - Frühlingskräuter

### Newsletter per E-Mail

Gerne auf Wunsch auch per Post...

### Die afrikanische Küche vom Maghreb bis nach Südafrika, eine kulinarische Reise

Die Länder Afrikas haben eine turbulente, von Leid geprägte Geschichte. Wechselnde Kolonialherren, europäische Siedler, Sklaven aus dem asiatischen Raum, eingewanderte Kriegsflüchtlinge: Alle diese Menschen brachten Lebens- und Essgewohnheiten, ihre heimischen Küchen nach Afrika. Eine "afrikanische Küche" gibt es nicht. Überall kocht man anders, ist die traditionelle Esskultur von fremden Einflüssen überlagert. Doch gerade das macht auch ihren Reiz und ihre Fülle aus.

Marokko, Tunesien und Algerien blicken auf eine lange gemeinsame Geschichte zurück - und auf über viele Generationen hinweg kultivierte Kochtraditionen. Deutlich schmeckt man den Einfluss der Berber und Araber; aber auch die Franzosen, Römer, Türken, Mauren und jüdischen Siedler haben kulinarische Spuren in Nordafrika hinterlassen.

Äthiopien hat sich eine weitgehend eigenständige Esskultur bewahrt. Hier wird das Injera, ein flaches, pfannkuchenartiges Brot aus Teff-Mehl gebacken. In Ost- und Südafrika hingegen isst man das indische Chapati aus Weizenmehl.

Im nördlichen Teil West- und Zentralafrikas gleicht die Küche durch die gemeinsame arabische Kultur der nordafrikanischen. Sie ist außerdem stark europäisch beeinflusst. In Mosambik und Angola waren es die Portugiesen, Inder und Araber die großen Einfluss auf die Esskultur genommen haben. Trotzdem gibt es Traditionen, die sich bewahrt haben.

In Südafrika lässt sich nur von sehr wenigen Gerichten sagen, dass sie traditionell und typisch südafrikanisch sind. Doch haben die Speisen, die verschiedenste Nationen in ihre neue Heimat mitgebracht haben, eine südafrikanische Note erhalten: Besondere Würzungen, Zutaten oder adaptierte Zubereitungen verwandeln ursprünglichen Gerichte in einzigartig neue. In KwaZulu-Natal prägen die vielen hier ansässigen Inder die Küche, am Westkap finden sich vor allem malaiische/indonesische Einflüsse und die Buren (Holländer) sind in der Küche von Gauteng allgegenwärtig. All diese Komponenten vermengen sich zur Küche Südafrikas, in der exotische Genüsse ebenso präsent sind wie deftige Hausmannskost. Gewürze spielen in der afrikanischen Küche eine grosse Rolle.

Quellenangabe auf Anfrage

*Eine Küche die wärmt!*





# Kurse

Januar			CHF
24. Januar	18.30 - 22.00	<b>Orientalische - Nordafrikanische Trend-Küche</b>	125.00
Eine kulinarische Reise mit exotischen Kombinationen von würzig bis süss. Gerichte, die auch bei uns beliebt sind und viel Abwechslung bieten.			
Februar			
06. Februar	18.30 - 22.00	<b>Bestseller aus der Schweiz</b>	125.00
Die Schweiz hat viel zu bieten - auch auf dem Tisch. Eine kulinarische Tour-de-Suisse mit Wintergerichten, regionalen Produkten und neuen Ideen. Auch4you!			
10. Februar	18.30 - 22.00	<b>Thai-Küche</b>	
Thailändische Speisen sind ein Zauber aus wunderbaren, würzigen und farbenprächtigen Zutaten - eine überwältigende Geschmacksfülle! Unsere Rezepte sind unkompliziert und problemlos in vielen Variationen nachzukochen. Sie lernen Thai-Kochen mit Zutaten, die Sie hier bei uns finden. Zudem ist die Thaiküche leicht und bekömmlich. Wir kochen ein Gästemenü mit 5 Gängen: Salat, Fisch, Fleisch/Gemüse/Reis und Dessert.			
13. Februar	18.30 - 22.00	<b>Italien - die kulinarische Verführung mit passenden Weinen</b>	125.00
Antipasti leicht gemacht, Pasta, Fisch- und Fleischgerichte und Dessert. Eine kleine Reise durch Italien: vom Friaul bis nach Sizilien mit wenig bekannten Gerichten. Dazu lernen Sie verschiedene italienische Weine kennen.			
16. Februar	18.30 - 22.00	<b>Schweizer-Küche: alte Rezepte neu angerichtet</b>	125.00
Originelle, alte und einfache Rezepte mit einer Prise Moderne. Gerichte, die herrlich in die heutige Zeit passen und köstlich munden.			
18. Februar	09.30 - 13.00 Samstags-Kurs	<b>Kochen im Glas, Dampf und Niedergaren</b>	125.00
Eine Tajine im Glas zubereiten und vom Backofen direkt auf den Tisch servieren. Fleisch niedergaren mit Tipps und Tricks. Kochen im Dampf, ob in der Pfanne oder im Steamer, es ist gesund und bekömmlich. Grundregeln, Zubehör, Garzeiten, Möglichkeiten dieser Kochmethoden und natürlich viele Ideen und Rezepte.			
März			
02., 09., 16., März	09.30 - 12.30	<b>Senioren kochen und schwatzen</b>	98.00
05., 12., 19., 26. März	18.00 - 22.00	<b>Grundkochkurs Männer 3</b>	320.00
Anwenden und umsetzen der Grundkenntnisse, damit es auch im Alltag sicher gelingt. Wir wagen uns an Gästemenüs und Eigenkreationen, ob 1-Gang oder Mehrgangmenü. Söppchen, Vorspeise, Salat, Hauptspeise, Dessert ohne Mühe. Die richtige Komposition macht es aus. Stresslos und köstlich ist hier das Motto und garantieren das Lernen mit viel Spass!			
10. März	09.30 - 13.00 Samstags-Kurs	<b>Kochen ist Wellness für die Seele</b>	125.00
Lassen Sie es sich gut gehen! Von Kräutern, die halten was sie versprechen - von Trends wie Mood- und Soul-food etc. Von alten Rezepten - auch Grossmutter wusste schon was gut tut... Kochen für Leib und Seele. Handfestes, ein bisschen Mystik und ein kulinarisches Verwöhnprogramm!			
13. März	18.30 - 22.00	<b>Ravioli und Pasta - für alle die den Himmel auf Erden lieben und gerne geniessen</b>	125.00
Ravioli sind Traumkissen: weiss mit einer traditionellen Basilikum-Ricottafüllung; rote, grüne, schwarze Träume! Verschiedene Teigvarianten. Fleischfüllungen, Nussfüllungen, Kräuterfüllungen, Gemüsefüllungen, Fischfüllungen in verschiedenen Varianten. Dazu passende Saucen, Beilagen und Dekorationen. Teiggrundlagen für verschiedene Pastagerichte.			



März		
17. März	09.30 - 13.00 Samstags- Kurs	<b>Low-Budget: die sinnvoll günstige Küche der Firma Haushalt</b>  Was jede Firma tut, tun auch wir - wir rechnen clever und produzieren mit Wertschöpfung. Dieser Kurs trägt bei zur individuellen Gestaltung einer sinnvollen Familienverpflegung für Haushalte mit einem kleinen Budget oder für Haushaltverantwortliche, die einfach weniger Geld ausgeben möchten im Alltag. Rechnen und kochen Sie mit uns! Grossverteiler konnten sich in den letzten Jahren hervorragend profilieren mit ihren Billigmarken; längst werden diese Marken nicht mehr nur aus der Not heraus gekauft, sondern frau kann sich auch eine Tugend daraus machen. Warum kann es nicht auch beim Kochen so sein? Einfach, clever und günstig kann genau hervorragend, herrlich, spassig und gesund sein. In diesem Kurs rechnen, planen und kochen wir mit Profit, Spass und Freude.
20. März	18.30 - 22.00	<b>Sushi - Workshop</b>  Sie lernen und legen selbst Hand an, kreieren verschiedene Sushis, geniessen gemeinsam die Delikatessen - ein Erlebnis der besonderen Art! Bestimmt werden Sie ab und zu Ihren Apéro oder eine Vorspeise mit einem selbstgemachten Sushi ergänzen.
23. März	18.30 - 22.00	<b>Länderküche: AFRIKA Afrikanische Küche</b>  Die afrikanische Küche vom Maghreb bis nach Südafrika.
31. März	09.30 - 13.00 Samstags- Kurs	<b>Kräuterküche - Kräuterlust - wir tauchen in die Frühlingskräuter</b>  Kochen mit frischen Kräutern und Blüten aus Garten, Feld und Wiese. 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. Sie erfahren Wissenswertes über Kräuter und Blüten.
April		
17. April	18.30 - 22.00	<b>Backen mit Spass</b> 125.00  Backen mit einfachen und sicheren Rezepten. Vom Brötchen zum Brot, Gebäck, Cakes Torten und Cupcakes. Grundlagen und Wichtiges beim Backen. Tipps und Tricks zum guten Gelingen
28. April	09.30 - 13.00	<b>Asiatische Küche</b> 125.00  Die Asiatische Küche wird bei uns immer beliebter und ist eine bereichernde Abwechslung auf jedem Tisch. Sie erhalten einen Einblick in die traditionelle und moderne asiatische Küche. Wir kochen mit einfachen Zutaten (die Sie auch hier bei uns bekommen) und einfachen Zubereitungsarten, damit Sie zu Hause gerne nachkochen werden. Informationen zu Grundlagen, Pasten und Kräutern machen das Nachkochen leicht. Entdecken Sie mit uns diesen trendigen Hochgenuss.
30. April	18.30 - 22.00	<b>Fisch</b> 125.00  vom Meerfisch bis zum Stör aus Frutigen. Die einfache Fischküche gibt es wirklich. Von der Fischwahl bis zur geeigneten Zubereitungsart. Fischmenü, Fischvorspeise etc.
Mai		
05. Mai	09.30 - 13.00	<b>Mediterrane Küche - gut - auch fürs Herz!</b> 125.00  Ein sinnlicher Streifzug durch den Mittelmeerraum. Die mediterrane Küche ist zum Inbegriff von gesund geworden; sie bietet eine gesunde, abwechslungsreiche und vernünftige Ernährungsgrundlage für jeden Haushalt. Sie lässt sich gut den persönlichen und familiären Bedürfnissen anpassen und je nach Saison immer wieder neu erfinden. Eine Ernährung, die das Lebensgefühl von Freude, Genuss, Geselligkeit und Gelassenheit zu fördern vermag, eine herzhafte Küche und gut fürs Herz! Eine Küche die frische Produkte, viel Abwechslung und etwas freudvolle Kreativität verträgt....
09. Mai	18.30 - 22.00	<b>Kräuterreihe: Thymian – Powerpaket für Küche und Hausapotheke</b> 125.00  Kenntnisse über Heil- und Wellness Anwendung, Mythologie, Botanik, Anbau, Ernte und Konservierung sowie natürlich die praktische Verwendung in der Küche sind die Themen. Die gemeinsame Zubereitung eines feinen Abendessen und eines Produktes zum Mitnehmen lassen uns die Pflanzen ganzheitlich erfahren und runden den Abend ab. Kurs mit Marianne Hilfiger und Susan Wacker, Kräutergärtnerin
10. Mai	18.30 - 22.00	<b>Schweizerküche</b> 125.00  Eine kleine Schweizerreise.: Jede Region kennt zahlreiche Spezialitäten. Gerichte, die oft aus einer «Arme-Leute-Küche» entstanden sind. Viele haben noch heute ihren Platz auf dem Menü plan , viele sind in der ganzen Schweiz bekannt geworden und bringen eine willkommene Abwechslung - und es ist nicht nur Rösti! Im Ausland wird die Schweizer Küche häufig zu unrecht nur über Schokolade und Käse definiert. Die Schweizerküche wird stark von den vier Landesteilen beeinflusst und geprägt. Wir kochen und tischen eine schöne Auswahl an weniger bekannten Gerichten auf.

2012

## Kochen im Januar

Nach üppigen Feiertagen verspüren viele ein starkes Verlangen nach frischer, einfacher, fleischloser Kost. Viele Kulturen begrüßen das neue Jahr traditionell mit einer nahrhaften Mahlzeit aus Hülsenfrüchten und Gemüse.

In den USA – besonders den Südstaaten – werden am 1. Januar zum Beispiel Schwarzaugenbohnen gegessen, während die Italiener das neue Jahr traditionell mit Linsen begrüßen, deren satt-runde Form Geldstücke und Reichtum für die kommenden 12 Monate symbolisieren sollen. Oft wird auch grünes Blattgemüse – z.B. Kohl – dazugegeben das wiederum Geld in Form grüner Banknoten symbolisieren soll, oder, wie in Osteuropa, lange Stränge Sauerkraut für ein langes Leben.

### Januar-Rezept:

### Sauerkrautauflauf

- Bratöl
- 2 Zwiebeln
- 500g Sauerkraut
- 3dl Weisswein
- 1/2 TL Kümmel
- 1TL Wachholderbeeren
- 2 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- Salz, Pfeffer
- 1Prise Zucker
- 3 Apfel mürbe (Boskop)
- 2EL Baumnüsse
- 1-2EL Sauerrahm

in einer Pfanne erhitzen  
fein schneiden und glasig andünsten  
dazugeben und  
mit Weisswein ablöschen

Gewürze dazugeben

15 Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Sauerkraut in eine ausgebutterte Gratinform geben

Die Äpfel in feine Streifen schneiden, darauf verteilen und im Ofen überbacken ca. 20 Minuten bei ca. 160°  
Vor dem Servieren Baumnüsse darüber streuen  
und Sauerrahm dazugeben.

## 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.

"Kommt nur immer herein,  
die Götter wandeln auch  
in der Küche."  
Heraklit

stimmiges  
Familienstimmiges  
Familienkochen

