

chuchibletter

Wir kochen und haushalten leichter

Wenn man's kann, ist's keine Kunst. Wenn man's nicht kann, ist's auch keine Kunst.

Anstelle von Jahres-Ende-Karten haben wir wiederum gespendet: Hogar Bambi, Kinderheime in Kolumbien, gegründet von einem Schweizer aus der Region.

Zum neuen Jahr Glück, Gesundheit und viel Genussliches!

In Kürze:

Januar

Senioren kochen und schwatzen

Februar

Senioren kochen und schwatzen

Fisch

THAI-Küche—Winter

Vollmondküche

März

Einfach-schnell-günstig und doch genial

Kochen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit 1

April

Sushi-Workshop

Kräuter-Frühling

Vollmondküche

Bierideen für Männer

Mai

Frische Küche mit Kräutern

Asiatische Gerichte

Fleisch niedergaren, kochen im Dampf und im Glas

Juni

Kochen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit 2

Ravioli-Pasta-Workshop

THAI Küche—Sommergerichte

Newsletter per E-Mail

Gerne auf Wunsch auch per Post...

Kontakt: info@facil4you.ch

www.facil4you.ch

www.marianne-hilfiker.ch

Gruppenkurse für Firmen, Vereine, Familien, Freunde, Freundinnen etc.
Themen können individuell zusammengestellt werden
Daten und Zeitumfang nach Vereinbarung
Auch Samstag und Sonntag

Männer-Grund- und Aufbaukochkurse für Gruppen ab 4 Personen
Daten nach Vereinbarung

Mit **Essbesteck**, **Tafelbesteck** oder kurz **Besteck** werden Werkzeuge bezeichnet, die zur Nahrungsaufnahme verwendet werden. Das heute im europäischen Kulturkreis gebräuchliche Essbesteck besteht aus Messer, Gabel und Löffel. Viele Menschen verwenden als Essbesteck jedoch Essstäbchen (Ostasien). In den meisten Kulturen weltweit wird ganz oder teilweise auf Essbesteck verzichtet und mit den Fingern gegessen, meist nach strikten Regeln. Im islamischen Kulturbereich und bei Anhängern des Hinduismus darf nur die rechte Hand zur Nahrungsaufnahme verwendet werden, da mit der linken die Körperreinigung vorgenommen wird und diese daher als unrein gilt. Das Essen mit Messer und Gabel ist eine vergleichsweise neue Sitte, die sich erst im bürgerlichen Europa des 19. Jahrhunderts durchgesetzt hat, jedoch ihre Ursprünge im Italien des 17. Jahrhunderts hat. Derzeit ist sie aber rückläufig, weil immer mehr Menschen Fast Food zu sich nehmen, das mit den Fingern gegessen wird. Ebenso essen immer mehr Menschen unterwegs und verzichten auf einen gedeckten Tisch.

Quelle www.wikipedia.ch

Hier finden Sie viele weitere Angaben zum Besteck, zum Beispiel zum Löffel:

Der Löffel (von althochdeutsch *laffan*, mittelhochdeutsch *laffen*: schlürfen, lecken) ist das ertümlichste der Esswerkzeuge und schlicht der schöpfenden Hand nachgebildet. In Deutschland entstand die *Löffelmacherei* als Zweig der metallverarbeitenden Industrie im 15. Jahrhundert in der Nähe von Eisenerzgewinnung und -verhüttung. Ihre Blütezeit hatte sie im 17. und 18. Jahrhundert. Kunsthandwerkliche Löffelmacher stellten *gemeldete* Löffel her, mit Verzierungen und Inschriften versehen, vorwiegend als wertvolles Geschenk und familiäres Erbstück. Bis in die Neuzeit hinein blieb er ein recht kostbarer Besitzgegenstand und wurde deshalb auch vererbt (wer also „den Löffel abgibt“, stirbt). In manchen Gegenden Europas ist heute noch der Brauch üblich, dass der Taufpate einem Kind seinen ersten silbernen Löffel schenkt.





Januar				
11., 18., 25. Januar	09.30 - 13.00	Senioren kochen und schwatzen, 3x Freitag 9.30 - 13.00		96.00
		Das Kochen ist wichtig, ebenso das Schwatzen, die Geselligkeit und das gemütliche Essen. Für Anfänger, Fortgeschrittene und Diabetiker geeignet.		
Februar				
15., 20. Februar und 1. März	09.30 - 13.00	Senioren kochen und schwatzen, 3x Freitag 9.30 - 13.00		96.00
20. Februar	18.30 - 22.00	Fisch		125.00
		Vom Meerfisch bis zum Stör aus Frutigen. Von der Fischwahl bis zur geeigneten Zubereitungsart, inkl. passende Saucen. Lernen Sie Fischgerichte aus verschiedenen Kulturen kennen.		
22. Februar	18.30 - 22.00	THAI-Küche		125.00
		Thailändische Speisen sind ein Zauber aus wunderbaren, würzigen und farbenprächtigen Zutaten und schmecken auch im Winter.		
25. Februar	18.30 - 22.00	Vollmondküche: Vollmundiges zur Vollmondnacht		125.00
		Wir kochen und geniessen ein vollmundiges Winter-Schlemmermenü.		
März				
11. März	18.30 - 22.00	einfach - schnell - günstig und doch genial: Italien		125.00
		Lassen Sie sich inspirieren von einfachen italienischen Köstlichkeiten.		
16. März	10.00 - 13.00	Kochen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit 1 <i>Was sagt uns die Produktedeklaration</i>		125.00
Samstags-Kurs		Was, wo und wie einkaufen. Was sagen uns Produktedeklarationen, was verschweigen sie. Was ist wichtig über Produkte zu wissen. Welche Produkte eignen sich als Vorrat. Kochen mit einfachen und verträglichen Grundnahrungsmitteln. Einfache Rezepte finden, Rezepte abändern. Menüs zusammenstellen. Kochen und Genuss für die ganze Familie, für Gäste und für sich alleine. Wir kochen gemeinsam und Sie erhalten Ideen, Grundwissen und die Rezeptdokumentation. Voraussetzung: Sie kennen und wissen, was Sie nicht vertragen. Dieser Kurs eignet sich für Betroffene, wie auch für Kochende für Betroffene...		
April				
12. April	18.30 - 22.00	SUSHI-Workshop		125.00
		Sie lernen und legen selbst Hand an, kreieren verschiedene Sushis, geniessen gemeinsam die Delikatessen - ein Erlebnis der besonderen Art und spassig! Sushi mit und ohne Fisch.		
15. April	18.30 - 22.00	Kräuter- Frühling		125.00
		Kochen mit frischen Frühlings-Kräutern. Sie erfahren Wissenswertes über Kräuter und Blüten, vom Topf oder Garten bis auf den Teller. Frühlingshafte Kräuter- und Tellerideen.		
25. April	18.30 - 22.00	Vollmondküche: Vollmundiges zur Vollmondnacht		125.00
		Wir kochen und geniessen ein vollmundiges Frühlings-Schlemmermenü.		
29. April	18.30 - 22.00	Bierideen für Männer—Ideen, die auch Frauen mögen werden...		125.00
		Von der Suppe zum Fisch und Fleisch — bis zum Dessert- witzig und köstlich!		





Kurse

Mai			
25. Mai	09.30 - 13.00	Frische Küche mit Kräutern	125.00
Samstags-Kurs		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 und Sie erfahren Wissenswertes über die Kräuter vom Garten bis auf den Teller.	
28. Mai	18.30 - 22.00	Asiatische Gerichte	125.00
		Lernen Sie die Grundzüge der Asiatischen Küche kennen. Vom Einkauf bis zum Genuss. Auch you!	
30. Mai	18.30 - 22.00	Fleisch niedergaren, kochen im Dampf und im Glas	125.00
		Einfache Kochmethoden, leicht und bekömmliche Gerichte. Ideal für die Alltagsküche, kann jedoch ebenso beeindruckend für den Gästeabend werden. Die Rezepte sind geeignet für Singel-, Klein- und Grossmengen.	
Juni			
1. Juni	10.00 - 13.00	Kochen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit 2	125.00
Samstags-Kurs		Was, wo und wie einkaufen. Produktedeklarationen kennen. Zusatzstoffe: was steckt dahinter, welche sind problematisch, wie vermeiden. Was ist wichtig über Produkte zu wissen. Welche Produkte eignen sich als Vorrat. Kochen mit einfachen und verträglichen Grundnahrungsmitteln. Einfache Rezepte finden, Rezepte abändern. Menüs zusammenstellen. Kochen und Genuss für die ganze Familie, für Gäste und für sich alleine. Wir kochen gemeinsam und Sie erhalten Ideen, Grundwissen und die Rezeptdokumentation. Voraussetzung: Sie kennen und wissen, was Sie nicht vertragen. Dieser Kurs eignet sich für Betroffene, wie auch für Kochende für Betroffene...	<i>Kochen ohne Zusatzstoffe</i>
7. Juni	18.30 - 22.00	Mediterrane-Küche - auch gut für das Herz	125.00
		Mediterrane Küche herzhaft gut und gesund! Leicht, abwechslungsreich und herzhaft gesund. Auch geeignet für Diabetiker und Vegetarier. Ein sinnlicher Streifzug durch den Mittelmeerraum. Diese Küche ist geprägt von Olivenöl, frischen Kräutern, Hülsenfrüchten, Nüssen und ist einmalig raffiniert im Geschmack. Viel frisches Gemüse und saisonale Früchte etc. Dazu gehört auch ein bisschen südliche Genussfähigkeit und Leidenschaft!	
26. Juni	18.30 - 22.00	Ravioli-Pasta-Workshop	125.00
		Vom richtigen Mehl und Teig bis zur mundigen Füllung. Grundsätzliches und viele Ideen - damit sich der Aufwand lohnt!	
28. Juni	18.30 - 22.00	THAI-Küche	80.00
		Thailändische Speisen sind ein Zauber aus wunderbaren, würzigen und farbenprächtigen Zutaten. Gerichte zur Sommersaison	

Kurse

Wir kochen, wo immer möglich, mit regionalen Produkten—selbst die Asiatische Küche erlaubt dies weitgehend.

Sie erhalten eine Rezeptdokumentation und können jederzeit den *Frage-Service danach* benutzen.

Die gekochten Gerichte essen wir gemeinsam an einem gedeckten Tisch—mit Besteck—Asiatische Gerichte, wer möchte mit Stäbli.





Verwendung als Maßeinheit

Die beiden gebräuchlichsten Löffelarten werden nicht nur als Essbesteck verwendet, sondern dienen in vielen Rezepten auch zum Abmessen kleinerer Flüssigkeits- oder Pulvermengen:

- alter Teelöffel (TL): ca. 5 ml - Kinderlöffel: ca. 10 ml - alter Esslöffel (EL): ca. 15 ml

Obige Richtwerte stellen nur sehr vage Mengenangaben dar. Zusätzlich ist erforderlich anzugeben, ob „gestrichene“ oder „gehäufte“ Löffel gemeint sind. (ein Esslöffel *gestrichen* fasst durchschnittlich 12 ml). So enthält beispielsweise ein „gestrichener“ EL Salz etwa 10 Gramm und ein „gehäufter“ EL Salz ca. 15 Gramm. Anzumerken ist, dass bei den meisten Rezeptangaben die alten, tiefen Löffelformen und nicht die modernen, flachen Löffel gemeint sind.

So finden sich in aktueller Kochliteratur folgende Maße:

- moderner Teelöffel (TL): ca. 2,5 ml - moderner Kaffeelöffel (KL): ca. 5,0 ml - moderner Esslöffel (EL): ca. 7,5 ml

Im populären Schulkochbuch von Dr. Oetker wird in der aktuellen Auflage hingegen ein Esslöffel mit 12 ml bzw. 100 ml als „ca. 8 EL“ angegeben. Zudem gibt es das Löffelmaß „Messlöffel (ML)“ mit 10 Gramm.

Quelle www.wikipedia.ch

Praktisch ist die Verwendung eines 4-teiligen Standard-Löffel-Mass-Set, ist überall erhältlich in Plastik oder Chromstahl und erleichtert das Suchen nach dem richtigen Löffel: 1 EL, 1/2 EL, 1 TL, 1/2TL.



Eine Suppe auslöffeln

"Die Suppe musst du selbst auslöffeln" ("Das Problem musst du selbst lösen"); "Die Suppe hast du dir selbst eingebrockt, also musst du sie auch wieder auslöffeln!"

Umgangssprachlich; Das Wort "Suppe" hängt mit dem Verb "saufen" zusammen, hat aber auch romanisches Laut- und Wortgut entlehnt (franz.: soupe, ital.: zuppa u.a.). Die Ausgangsbedeutung ist also eigentlich Schlürfspeise, flüssige Speise mit Einlagen (Brocken). Suppe und Brei bildeten die Hauptnahrung der ärmeren Bevölkerung, so dass sich besonders viele Redensarten mit diesen Begriffen gebildet haben. Meist bedürfen sie keiner weiteren Erklärung. Von sprichwörtlicher Bedeutung ist die Konsistenz der Suppe: Dicke Suppe ist das Kennzeichen des Reichtums, die dünne (Wasser-) Suppe dasjenige der Armut. Alles, was Geld ins Haus bringt, "macht die Suppe fett". Siehe auch "sich die Suppe einbrocken; sich etwas einbrocken"

Quelle: redensarten-index.de

Eine italienische Suppe - Zuppa Pavese

Für 4 Portionen

4 Scheiben
8 dl kräftige

Weissbrot
Fleisch- oder Gemüsebouillon

das Brot in Butter goldbraun braten, oder im Toaster toasten
Bouillon in Pfanne aufkochen

4 kleinere
80g
1 EL

Eier
Käse gerieben
gehackte Petersilie

(Gruyère, Sbrinz, etc., oder eine Käsemischung)

Zubereitung:

Das geröstete Brot in hitzeverträgliche Teller oder in 4 mittel-grosse Cocotten/Auflaufformen legen (die Teller oder Formen auf ein Backblech stellen). Die Bouillon darüber verteilen. Je ein aufgeschlagenes Ei auf die Brotscheibe geben, den Käse rund um das Ei verteilen, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und im vorgewärmten Ofen bei ca. 220°C Oberhitze kurz überbacken bis das Ei geronnen ist und sofort servieren.

Eine versalzene Suppe ? Verliebt oder Missgeschick?

Rahm oder Milch beifügen (Rahm oder Milch neutralisiert das Salz besser als Wasser; mit Wasser braucht es eine wesentlich grössere Menge). Wenn die Suppe dadurch zu flüssig wird, wenig Milch mit etwas Maisstärke oder Mehl anrühren, dazugießen und einige Minuten ziehen lassen.

Oder: 1-2 Eier mit etwas Rahm, Milch oder heisser Suppe gut verrühren, dann in die Suppe einrühren, unter ständigem Rühren bis vor den Kochpunkt erhitzen. Nicht kochen, sonst gibt es „Eierfetzen“.

Oder: Je nach Menge, 1-2 rohe Kartoffeln in die Suppe raffeln, einige Minuten ziehen lassen.