

auch 4 you

Chuchibletter

frühling

Wir kochen und Haushalten leichter

**März**

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

**April**

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

**Mai**

Männer Grundkochkurs  
 Kochen mit LOW-Budget  
 Bärlauch und Spargeln  
 5-Gang Menü mit Kräutern, Blumen und Blüten und  
 passende Weine  
 Fingerfood und Desserts—modern und trendig  
 Schweizerküche: Jura, Basel

**Juni**

Saisonküche: Sommer  
 Kinder-Kochkurs  
 Italienische-Küche  
 Mediterrane Küche  
 Beginn Kräuter-Triologie: Majoran und Oregano  
 Kräuter in Küche und Garten

**Kochevents**

Vom Familienkochen bis zum Firmen-  
 kochen für die Teambildung—  
 Verlangen Sie eine individuelle Offerte

**Newsletter per E-Mail**

Gerne auf Wunsch auch per Post...

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

## Frühlingsfreuden

Marianne Hilfiker

*Die Seele nährt sich von dem worüber sie sich freut!*

Draussen schneit es im Moment, also dauert es doch noch einige kalte Tage—hoffentlich nicht zu viele neblige Wochen—bis wir die ersten Frühlingsköstlichkeiten ernten können. Jetzt noch die letzten Vorräte brauchen, vielleicht einen Quark-Beeren-Auflauf zum Nachtessen? Trotz der Kälte bin ich voller Frühlings-Vorfreuden. Die Tage werden merklich länger, freue mich auf das Erwachen in der Natur und auf jede sonnige Stunde! Nun die Frühlingsrezepte bereit legen, Klassiker und Neues kreieren. Kräutersüppchen in vielen Variationen, Omeletten oder Tacos mit Füllungen vom zarten Spinat bis zum Sauerampfer. Wo ich wohl die ersten Brennesselnapitzen ernten kann für einen mundigen und ebenso gesunden Risotto? Wann gibt es die ersten Borretschblüten für die Suppengarnitur?? Das Warten auf Einheimisches, Regionales macht mir nicht allzu viel Mühe, ich finde es spannend zu sehen, wer wann was im Angebot hat.



## Risotto mit jungen Brennesselspitzen

Dieser Risotto wird im Frühling gekocht, wenn die Brennesseln überall wachsen. Die Brennesselblätter mit Handschuhen von den Stielen zupfen, waschen, trocknen und grob hacken.

4-6 Personen

**2EL Bratbutter/Bratfett**  
**1 Schalotte**  
**300gr. Reis**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1.5dl Weisswein**  
**7-8dl Bouillon**  
**wenig Zitronensaft**  
**Salz, Pfeffer**

Vialone oder Carnaroli



Die fein geschnittene Schalotte in der Bratbutter andünsten, den Reis dazugeben und glasig dünsten. Knoblauch dazugeben und mit dem Weisswein und der Hälfte des Bouillons ablöschen, ab und zu Bouillon dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten al dente kochen. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken und Zitronensaft zugeben.

**1,5EL gehackte junge Brennesselblätter**  
**100gr. Mascarpone**

Brennesselblätter und Mascarpone unter den fertigen Risotto mischen und etwa 3 Minuten ziehen lassen

Der Risotto sollte eine sämige (nicht zu trockene) Konsistenz haben

# kurse fröhling

| März 2011            |                          |   |                    | CHF    |
|----------------------|--------------------------|---|--------------------|--------|
| 11., 18., 25. März   | 09.30 - 12.30            | <b>Senioren kochen und schwatzen 3x Freitagmittag</b> - wir kochen jeweils ein 3-Gang Menü. Geselligkeit und kochen, Rezepte die auch zu Hause gelingen für den 1 oder 2 Personenhaushalt.  | M. Hilfiker        | 96.00  |
| 7. und 14. März      | 18.30 - 22.00            | <b>Das Saucen ABC- 2 Abende</b> - erst mit der richtigen Sauce wird das Essen zu einer runden, vollen und mundigen Sache. Grundlagen und moderne, leichte Saucen.   | M. Hilfiker        | 175.00 |
| 9., 16. März         | 19.30 - 22.00            | <b>Kochen mit LOW-Budget - sparen beim Kochen - 2 Abende</b> clever, einfach und preisbewusst. So geht's leichter auch4you!   | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 10. März             | 18.30 - 22.00            | <b>China</b> - 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            | <b>Kochen für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit</b> - 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. Hilfiker        | 125.00 |
| 15. März             | 19.30 - 22.00            | <b>Sushi-Workshop</b> - mit und ohne Roh-Fisch... Es gibt auch raffinierte Varianten für Vegetarier, bekömmliche für Kinder   | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 19. März             | 10.00 - 16.00            | <b>Kräuter-Küche</b> - Frühlingsgerichte mit den ersten frischen Gartenkräutern. Ideen zum Auftischen und die helfen die Kräuterecke auf dem Balkon oder dem Fenstersims einzurichten.  | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 22. März             | 18.30 - 22.00            | <b>Saisonküche: Fröhling</b> - kochen und anrichten mit saisonalen und regionalen Produkten. Ideen und Rezepte von klassisch bis raffiniert.  | M. Hilfiker        | 125.00 |
| April 2011           |                          |   |                    | CHF    |
| 2. + 9. April        | jeweils<br>09.00 - 12.00 | <b>Essig, Öl, Salz und Tee selber komponieren und dekorativ gestalten und verpacken Kurs in 2 Teilen</b><br><i>Verlangen Sie das detaillierte Ausschreibungsblatt</i>   |                    | 225.00 |
| Teil 1               | 2. April 09.00 - 12.00   | <b>Essig, Öl, Salz und Tee:</b> Kräuteressig und -öl ansetzen und in attraktive Flaschen abfüllen. Kräutersalz und Kräutertee komponieren und schön verpacken. Grund-Material inklusive und weiteres nach Preisliste.   | M. Hilfiker        |        |
| Teil 2               | 9. April 09.00 - 12.00   | <b>Kunstvoll, dekorative Ausgestaltung:</b> 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. 7.00   | D. Grimm           |        |
| 4. April             | 18.30 - 22.00            | <b>Schweizer-Küche: Tessin und Wallis</b> ... 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 aufpassen oder als traditionelles Gericht schön anrichten.  | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 5. April             | 18.30 - 22.00            | <b>Im Dampf garen, Fleisch niedergaren, Schmoren im Glas</b> - clevere Rezepte und einfache Umsetzung. Sie werden staunen, wie eindrucksvoll diese Kochmethoden sein können.  | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 6. April             | 16.00 - 19.00            | <b>Kinder-Kochkurs</b> - 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 selbstständig nachkochen können.   | S. Kaspar          | 56.00  |
| 12. April            | 18.30 - 22.00            | <b>Schweizer-Küche: Emmental/Berner Oberland</b> ... Brösmeli-Suppe, Eisis Visitebrei 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. Hilfiker        | 125.00 |
| 29. April            | 18.30 - 22.00            | <b>Indische Küche</b> - 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 |
| Mai 2011             |                          |   |                    | CHF    |
| 2., 9., 16., 23. Mai | 18.00 - 22.00            | <b>Grundkochkurs Männer 4 x 4 Std.</b>  | M. Hilfiker        | 320.00 |
| 13. und 20. Mai      | 18.30 - 22.00            | <b>2 Abende Fingerfood und Dessert</b> modern und witzig im Glas, auf dem Löffel, auch4you  | M. Hilfiker        | 175.00 |
| 6. Mai               | 18.30 - 22.00            | <b>Bärlauch, Spargeln und Erdbeeren</b> erfrischende Variationen mit diesen zarten Frühlingsboten   | S. Kaspar          | 125.00 |
| 11. Mai              | 18.30 - 22.00            | <b>Eintopf-Gerichte</b> vom Händöpfelgratin zu Älplermaccaroni. Von Poulet/Reis im Römertopf zu Irish Stew oder Pot-au-feu  | S. Kaspar          | 125.00 |
| 17. Mai              | 18.30 - 22.00            | <b>5-Gang-Gäste-Menü mit Kräutern, Blütendekorationen und passendem Wein</b>  | M. Hilfiker        | 145.00 |
| 24. Mai              | 18.30 - 22.00            | <b>Schweizer-Küche: Jura, Basel</b>   | M. Hilfiker        | 125.00 |
| Juni 2011            |                          |   |                    | CHF    |
| 23. und 30. Juni     | 19.30 - 22.00            | <b>Kochen mit LOW-Budget - sparen beim Kochen - 2 Abende</b> clever, einfach und preisbewusst. So geht's leichter auch4you!   | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 8. Juni              | 16.00 - 19.00            | <b>Kinder-Kochkurs</b> - Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre, diesmal wird's ein Omeletten- und Crêpe-Festival  | S. Kaspar          | 56.00  |
| 09. Juni             | 18.30 - 22.00            | <b>Italienische Spezialitäten leicht gemacht</b>  | S. Kaspar          | 125.00 |
| 18. Juni             | 11.00 - 16.00            | <b>Kräuterlust - in Küche und Garten - Frühlings- und Sommerkräuter</b><br>Kochen mit Marianne Hilfiker, Kräuterwissen mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin <b>Kurs in der Gärtnerei Maurer</b>   | Hilfiker<br>Wacker | 140.00 |
| 21. Juni             | 18.30 - 22.00            | <b>Saison-Küche: Sommer</b>   | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 28. Juni             | 18.30 - 22.00            | <b>Mediterrane Küche</b> - herzhaft gut! Ein sinnlicher Streifzug durch den Mittelmeerraum.   | M. Hilfiker        | 125.00 |
| 29. Juni             | 18.30 - 22.00            | <b>Kräuter-Trilogie</b> Majoran und Oregano - nicht nur auf der Pizza ein Erlebnis<br>Kochen mit Marianne Hilfiker, Kräuterwissen mit Susan Wacker, Kräutergärtnerin  | Hilfiker<br>Wacker | 125.00 |

# Aktivitäten

bei facil4you auch 4 you

## Klappe die Erste

Herzlich Willkommen an unserer apenta Präsentation! So begrüßten wir unsere Gäste am 25. Februar. Diesmal mit dabei ein SF DRS-Team der Fernsehsendung Fenster zum Sonntag.

Das erste Mal von vielen folgenden Anlässen haben wir uns im Kochstudio facil4you eingemietet, um unsere Pfannen im fachgerechten Umfeld vorstellen zu können. Wir freuen uns auf eine wertvolle Zusammenarbeit mit Frau Marianne Hilfiker.

Gerne zählen wir auch Sie zu unseren Gästen und zeigen Ihnen, wie Sie mit apenta-Pfannen gesundheits-, zeit- und energiebewusst kochen können!

Weitere Informationen unter [www.apenta.ch](http://www.apenta.ch)

Fenster zum Sonntag zum Thema: „weniger ist mehr“ mit unserem Präsentationsgast wird am 19. März um 17.15 Uhr auf SF 2 und um 18.30 Uhr auf SF Info ausgestrahlt. Die Wiederholung ist am 20. März um 12.00 Uhr (SF 2) bzw. 17.45 Uhr (SF Info). Die genauen Sendezeiten können abweichen, mehr Infos auf [www.sonntag.ch](http://www.sonntag.ch) oder im Programmheft.



Selbsthilfegruppe für Histaminintoleranz: Alle zwei Monate treffen sich Interessierte um das Thema und selber Betroffene. Weitere Informationen unter: [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)

...und dies können wir Ihnen herzlich empfehlen

Frauenverein-kiesen-Oppligen  
<http://www.fv-ki-op.ch.vu/>  
Kursprogramm Frauenforum  
eine aktive Frauensache!!!




**Kreative und dekorative Kräuterkreationen**

 mit Marianne Hilfiker  
 und Denise Grimm, Kalligraphin

**Essig, Öl, Salz und Tee-Kreationen**
**2-Teiliger Kurs Fr. 225.00**
**Teil 1 Marianne Hilfiker**
**Essig und Öl aromatisieren mit Kräutern etc...**

Mit Früchten, Gemüse, Samen, Gewürzen, Blüten und Kräutern gelangen deren Inhaltsstoffe in den Grundessig. Durch die verschiedenen Beigaben lassen sich eine grosse Palette von Farb- und Geschmacksvarianten - von würzig bis fruchtig im Essig und im Öl erzeugen.

**Salz und Tee komponieren**

Verschiedene Salzmischungen komponieren zu Fisch, Gemüse, Salaten und Grillspeisen.

Kräuterteemischungen und Gewürzteesmischungen mit den passenden Verpackungen.

**Teil 2 Denise Grimm, Kalligraphin**

Die von uns im Teil 1 hergestellten hochwertigen Produkte verdienen eine ebensolche Präsentation - eine schöne Flasche oder eine ansprechende Verpackung zu unserer eigenen Freude oder zum Verschenken. Unter erfahrener Anleitung verwenden wir die eigene Handschrift - ergänzt mit schwungvollen Formen und neuen Elementen - zur Gestaltung kunstvoller Etiketten, dekorativer Verpackungen und zierlicher Beschriftungen auf Glas und Papier. Es entstehen ideale Geschenke für jedermann.

**Kursdaten:**
**April**
**Teil 1 2. April 09.00 - 12.00 Fr. 125.00**
**Teil 2 9. April 09.00 - 12.00 Fr. 100.00**
**November**
**Teil 1 21. November 19.00 - 22.00 Fr. 125.00**
**Teil 2 28. November 19.00 - 22.00 Fr. 100.00**
**Im Kurs inbegriffen, respektive mitzubringen sind, zusätzliche Kosten:**
**Teil 1**

Inbegriffen sind: Kräuter, Samen, Wurzeln, Teebeutel, 3dl Öl, 3DL Essig, 100g Salz, 3 Salzstreuer, 6 Flaschen, 6 Verschlüsse. Weitere Flaschen/Gläser können im Kurs bezogen werden: Flaschen 1dl mit Verschluss Fr. 2.20, Salzstreuer Fr. 2.80, Teebeutel und -schachteln ab 1.00. Inbegriffen sind eine Rezeptdokumentation, Getränke und eine Degustation  
 Auskunft: 031 721 65 44 Marianne Hilfiker

**Teil 2**

Mitbringen in den Kurs:  
 edding 750 paint marker, wasserfest 2-4mm, weiss, Bleistift, Farbstifte, schwarzer Filzstift wasserfest  
 Schreibblock unliniert, Produkte aus dem ersten Teil, zusätzliche Materialkosten Fr. 7.00  
 Auskunft: 031 839 64 14 Denise Grimm


**Kräuter-Trilogie**

Kochen mit Marianne Hilfiker  
 Kräuterwissen mit Susan Wacker  
 Kräutergärtnerin

**Kräutertrilogie**

**An drei Abenden in loser Folge widmen wir uns jeweils einem bekannten Küchen- und Heilkraut mit Marianne Hilfiker – facil4you und Susan Wacker – Kräutergärtnerin**

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 Abendessens und eines Produktes zum Mitnehmen lassen uns die Pflanzen ganzheitlich erfahren und runden den Abend ab.

Kräutertrilogie Teil 1                      Mittwoch, 29. Juni 18.30 – 22.00 Uhr

**Majoran und Oregano – nicht nur auf der Pizza ein Erlebnis**

Kräutertrilogie Teil 2                      Mittwoch, 31. Aug. 18.30 – 22.00 Uhr

**Thymian – Powerpaket für Küche und Hausapotheke**

Kräutertrilogie Teil 3                      Mittwoch, 21. Sept. 18.30 – 22.00 Uhr

**Salbei – eine grosse Heil- und Ritualpflanze und wahnsinnig gut!**

Die Kräuterabende können Einzel, im Doppel oder als Trilogie gebucht werden

**Kurskosten:**

1 Abend Fr. 125.-      2 Abende Fr. 230.-      Trilogie Fr. 330.-  
 jeweils inkl. Script, Rezepte, Produkt und Kräutertöpfl

**Wir freuen uns auf spannende Kräuterabende mit Ihnen**

**Kursort:**

facil4you, Belpbergstrasse 34b, 3110 Münsingen

## Kochevents

Bei Ihrer Ankunft in der Küche stehen alle Zutaten bereits schön nach Gang geordnet für Sie bereit. Beim Apéro wird der Ablauf besprochen, in Gruppen geht es dann an die Zubereitung des gewählten Mehr-Gangmenüs. Bei einem guten Glas Wein geniessen Sie das Essen und Zusammensein an einem schön gedeckten Tisch. Die Rezepte sind einfach-genial und können zu Haus leicht gekocht werden. Die Menüzusammenstellungen eignen sich für das saisonale Kochen mit Spass..... bis max. 20 Personen

Wir nehmen in allen Events Rücksicht auf Menschen mit Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit, bitte informieren Sie uns entsprechend.

### Teamentwicklung - Teamförderung - kreatives Teamkochen

Funktionierende Teams sind ein Geschenk des Himmels. Dieses Geschenk fällt nicht immer vom Himmel und braucht hie und da irdische Nachhilfe. Eine solche Möglichkeit bietet zusammen kochen. Wir planen mit Ihnen zusammen die Details nach Ihrem Thema und Ihren Vorstellungen.

### Familien kochen

Gemeinsam kochen verbindet. Zusammen kochen und geniessen ist gerade für Mehrgenerationenfamilien mit Kleinkindern eine gute Alternative zum gemeinsamen Essen im Restaurant. Sie geniessen einen ungezwungenen Rahmen, Einkaufen, Vorbereitungen und das anschliessende Aufräumen, Abwaschen etc. können Sie vergessen. Gerne zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten und machen Ihnen eine Offerte.

### Kochevents für Vereine, Freunde, Freundinnen, Firmen

Wir organisieren für Sie nach Ihren Wünschen.

### Polterabend für Frauen

"Gute Ehen werden im Himmel geschlossen und am Tisch erhalten"

Crush-Kochkurs für die Braut in letzter Minute

Kräuter und Sinnlichkeit für das Liebesglück

### Kundenrückmeldungen:

Erst mal möchte ich mich bei Dir & Daniela für den tollen kulinarischen Abend bedanken! Es war ganz toll & ich bin beeindruckt! Meine Kolleginnen & ich durften einen super Abend mit leckerem Essen bei euch verbringen - einfach unvergesslich! Auch von eurem Konzept bin ich begeistert... werde facil4you auf alle Fälle weiterempfehlen....

Wir genossen den Abend bei Frau Hilfiker und ihrer Tochter in vollen Zügen. Die Zutaten waren bereits gerüstet und vorbereitet, wir konnten in einer gemütlichen, nicht stressigen Atmosphäre beim Kochen mithelfen. Das Essen war ausgezeichnet. Danke für den Anlass!

Wir waren alle begeistert von dem Abend. Frau Hilfiker hat diesen sehr gut organisiert und das Essen war sehr lecker.

Der Anlass war nämlich ein voller Erfolg! Wir werden das diesjährige Weihnachtsessen in sehr guter Erinnerung behalten. Grosses Merci und Kompliment an alle, die mitgeholfen haben, den Abend zu einem einzigartigen Anlass zu machen.

wir möchten uns nochmals ganz herzlich bedanken für unser Teamkochen vom letzten Freitag. Es war ein absoluter Erfolg und es hat wirklich allen sehr gut gefallen. Wir werden auf jeden Fall Ihre Adresse weiterempfehlen. Dieser Anlass wird uns noch lange in Erinnerung bleiben und das Essen hat vorzüglich geschmeckt. Im Namen aller bedanken wir uns bei Ihnen und Ihrer Tochter für Ihr grossartiges Engagement und wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine wunderschöne Adventszeit mit vielen schönen ruhigen Stunden.

Es war ein absoluter Erfolg unser Teamkochen bei Frau Hilfiker. Es hat allen sehr grossen Spass gemacht.

Es war alles bestens organisiert, hat vom Zeitrahmen und vom Inhalt her gepasst. Die Kursräume sind sehr gut ausgestattet, herzlich dekoriert und sehr sauber. Wir haben viel gelernt und Spass gehabt. Also alles zur vollsten Zufriedenheit.

Es ist nun schon gut eine Woche her und ich bin etwas spät mit meiner Rückmeldung. Trotzdem wollte ich nicht versäumen, Ihnen zu sagen, dass das Kochevent einfach grossartig war. Die Stimmung, das Erlebnis, das Kochen- und dann die zauberhaft angerichteten Speisen essen - mir hat es so richtig gefallen!!! Ihnen vielen herzlichen Dank für den tollen Abend und weiterhin alles Gute!

Besten Dank für diese Adresse. Ausgezeichnet für mindestens 6-12 Personen. Sehr gute und schöne Infrastruktur. Ein voller Erfolg.

Ich kann nicht viel zu dem kreativen Teamkochen sagen, ausser dass es uns allen viel Spass gemacht hat, unglaublicherweise wahnsinnig lecker geschmeckt hat und Frau Hilfiker tolle Arbeit leistet und uns super durch den Abend geführt hat.

Grosses Kompliment an Frau Hilfiker. Wir haben uns in jeder Hinsicht sehr betreut und als Gäste gefühlt. Das Ambiente wie auch die Menus waren sehr professionell und doch einfach und verständlich zum Kochen. Wir hatten einen wunderschönen Kochtag welcher bei allen TeilnehmerInnen nur positiv in Erinnerung bleiben darf.