

chuchibletter März

Wir kochen und haushalten leichter

Winter ade...

Die kalten Tage haben uns so richtig Lust auf Wintergemüse gemacht. Trotz dem Spargel- und Osterhasenangebot, hatte ich wesentlich mehr Appetit auf etwas Deftiges, auf einen Wintereintopf, auf einen knackigen Wintersalat..., auf eine „währschafte“ Gemüsesuppe oder ein Smoothie aus rohen Gemüsen für den Power...

Und die Wintergemüse haben es ja wirklich in sich: Sie mobilisieren die nötigen Abwehrkräfte und vieles mehr, um ohne Frühlingsmüdigkeit in den Frühling starten zu können.

Noch ist es nicht zu spät sich Gutes zu tun mit diesen Gemüsen!!!

Frühling in Sicht?

Täglich werden die Tag länger—herrlich und da kommt auch schon die Lust auf frische Kräuter! Der tägliche Gang in den Kräutergarten—voller Erwartungen: wann beginnt es zu spriessen? Was kann als erstes geerntet werden?

Newsletter per E-Mail

Gerne auf Wunsch auch per Post...

Diese zehn *Wintergemüse* habens in sich:

Gemüsesorten für die kalte Jahreszeit enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe. Das sind die zehn Spitzenreiter und ihre gesundheitsfördernden Wirkungen:

Grünkohl Enthält viel abwehrstärkendes Vitamin C, Knochenmineral Kalzium und entwässerndes Kalium.

Rosenkohl Pflanzeneiweisse, Vitamine A und C. Der Kohl schützt das Herz, ist gut gegen Verstopfung und einen übersäuerten Magen.

Rotkohl Die Ballaststoffe fördern die Verdauung, Pflanzenfarbstoffe wirken entzündungshemmend.

Weisskohl Hilft gegen Magengeschwüre und Vireninfektionen.

Wirsing (nur gekocht bekömmlich): Vitamin C.

Kohlrübe Vitamin B6 (gut für Cholesterinspiegel und Leber).

Knollensellerie Zahlreiche Vitamine. Das Gemüse ist gut für Verdauung und Nervensystem.

Schwarzwurzeln/«Winterspargel»: Gut für Nierenkranke (schweiss- und harntreibend), wirkt entspannend und schlaffördernd.

Randen Folsäure und Eisen zur Blutbildung.

Nüsslisalat Viel Betacarotin (gut für die Augen) und Vitamin C, Eisen, Magnesium (Muskelfunktion).



März

Sushi - Workshop

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.

125.00

23. März 18.30 - 22.00

Länderküche: AFRIKA Afrikanische Küche

125.00

Eine "afrikanische Küche" gibt es nicht. Überall kocht man anders und die traditionelle Esskultur ist von fremden Einflüssen überlagert. Doch gerade das macht auch ihren Reiz und ihre Fülle aus. Gewürze spielen in der afrikanischen Küche eine grosse Rolle.

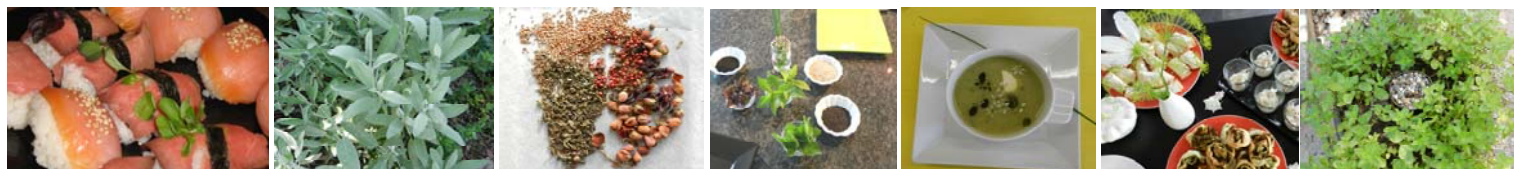
31. März 09.30 - 13.00

Kräuterküche - Kräuterlust - wir tauchen in die Frühlingskräuter...

125.00

Samstags-Kurs

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

Backen 1

17. April 18.30 - 22.00

125.00

Backen mit einfachen und sicheren Rezepten. Vom Brötchen zum Brot. Grundlagen und Wichtiges beim Backen. Tipps und Tricks zum guten Gelingen

28. April 09.30 - 13.00

Asiatische Küche

125.00

Samstags-Kurs

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

Fisch 1x1

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

Mediterrane Küche - gut - auch fürs Herz!05. Mai 09.30 - 13.00
Samstags-Kurs

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

Kräuterreihe: Thymian – Powerpaket für Küche und Hausapotheke

125.00

Kräuterkochkurse und Kräutertemenabende mit Marianne Hilfiker und Susan Wacker

Erleben Sie die Welt der Kräuter in ihrer ganzheitlichen Vielfalt!

In den thematischen Kursen widmen wir uns jeweils intensiv einem der grossen Heil- und Küchenkräuter. Nebst der Zubereitung eines einfachen Menüs tauchen wir vertieft in Heilkunde, Mythologie und Brauchtum dieser Kräuter ein. Über den Zugang der Signaturenlehre erfahren Sie die Pflanzen ganzheitlich und in ungewohnten und neuen Zusammenhängen. Einfach herzustellende Rezepte für Küche, Hausapotheke, Wellness und Naturkosmetik geben Ihnen die Möglichkeit die Heil- und Küchenkräuter in ihrem Alltag in einer breiten Palette anzuwenden.

In den Kursen der **Kräuterreihe Majoran/Oregano, Thymian, Salbei, Rosmarin** sind inbegriffen: **Umfassender Script, viele Rezepte, Kräutertöpfli, zusätzlich ein selbst hergestelltes Produkt für Wellness oder Hausapotheke.**

Kurskosten: 1 Abend 125.00 2 Abende 230.00 3 Abende 330.00 4 Abende 400.000

Schweizerküche

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 Menüplan, 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

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

Juni			
06. Juni	18.30 - 22.00	Kräuterreihe: Salbei – eine grosse Heil- und Ritualpflanze und wahnsinnig gut	125.00
08. Juni	18.30 - 22.00	Griechische Sommerküche - Das Beste aus Griechenland...	125.00
August			
04. August	09.30 -13.00	Lustvolles Kochen mit Kräutern aus dem Garten und der Natur...	125.00
	Samstag	Ein Kräuter- Blumenmenü. Passende Kräut zubereitungen: ein Kräuteresig, ein Kräutersalz und viele Kräutereien	
07. August	18.30 - 22.00	Fisch, Fleisch und passende Saucen	125.00
		Fisch 1x1 Grundlagen und Variationen: Sie lernen eine unkomplizierte Fischküche kennen, vom Einkauf bis zum Essen. Köstliches, das Lust auf mehr macht. Meer- und einheimische Fische. Fleisch: Grundlagen und viele Ideen. Das Saucen ABC: die perfekte Sauce ist die Krönung jedes Gerichtes! Erst mit der richtigen Sauce wird das Essen zu einer runden,	
17. August	18.30 - 22.00	Österreich und Wein	125.00
		Wir kochen ein 5-Gang Menü mit Gerichten aus Österreich und geniessen zu jedem Gang einen passenden Wein aus Österreich.	
29. August		Kräuterreihe: Majoran und Oregano – nicht nur auf der Pizza ein Erlebnis	125.00



15. und 22. August 5. und 12. September	18.00 - 22.00	Männerkochkurs 2 - Aufbaukurs (möglich auch für Anfänger und geeignet für Diabetiker) Küchenorganisation, Küchentechnik, Grundzubereitungsarten. Sie lernen eine gesunde, attraktive Küche kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für Diabetiker. Wir arbeiten mit einfachen, attraktiven Rezepten. Mit Umsetzungsgarantie für zu Hause!! Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst des Kochens eingeführt und lernen die Grundzubereitungsarten wie Sieden, Braten, Dämpfen, Dünsten, Backen usw. kennen und anwenden. Sie lernen Rezepte lesen, Mengen berechnen und Menüs zusammenstellen.	320.00
----------------------------------------------------	---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------



September			
		THAI-Küche	125.00
		Thailändische Speisen sind ein Zauber aus wunderbaren, würzigen und farbenprächtigen Zutaten.	
11. September	18.30 - 22.00	Mediterrane-Küche - lustvoll und zum Wohlfühlen - Mediterrane Küche herzhaft gut und gesund!	125.00
21. September	18.30 - 22.00	Ravioli und Pasta - für alle die den Himmel auf Erden lieben und gerne geniessen...	125.00
26. September	18.30 - 22.00	Kräuterreihe: Rosmarin – Feuer und Flamme in Küche und Heilkunde	125.00

Oktober			
20. Oktober	09.30-13.00 Samstag	Kochen im Glas, Dampf und Niedergaren	125.00
23. Oktober	18.30 - 22.00	Herbstkräuter	
29. Oktober		Sushi-Workshop: Sushi mit und ohne Fisch	125.00
November			
2./8./16.	09.30-12.30	Senioren kochen und schwatzen	98.00
November			
03. November	09.30-13.00 Samstag	Wintergerichte und Winterkräuter - Kochen mit Produkten nach Saison und aus der Region.	125.00
06. November	18.30 - 22.00	Backen 2	125.00
		Gebäck, Cakes Torten und Cupcakes. Grundlagen und Wichtiges beim Backen. Tipps und Tricks zum guten Gelingen	
Dezember			
01. Dezember	09.30-13.00 Samstag	Gefüllt - vom Apéro bis zum Dessert	125.00
09. Dezember	11.00-15.00 Sonntag	Frauen backen und schwatzen	125.00

Der März soll wie ein Wolf kommen, und wie ein Lamm gehen.

Quelle: Bodden-Blitz 29.02.2004

Der März ist nach unserem heute gültigen gregorianischen Kalender der dritte Monat des Jahres und umfasst 31 Tage.

Im römischen Jahr war der März „mensis martius“ der erste Monat des Jahres, der nach Mars, dem Gott des Krieges und des Wetters, benannt wurde.

Die Tagundnachtgleiche und damit der Beginn des Frühlings fällt auf den 20. oder 21. März. Im März werden Frühlingsfeste wie Lätare (dritter Sonntag vor Ostern) gefeiert, die neben christlichen Bezügen auch die Vertreibung des Winters versinnbildlichen.

In Irland feiert man am 17. März das Fest des Schutzpatrons, des heiligen Patrick. Auch das jüdische Purimfest findet normalerweise im März statt.

In den alten deutschen Bezeichnungen wie Lenzing oder Lenzmonat findet sich sprachlich noch ein Hinweis auf die nahende Jahreszeit Frühling. Das Wort leitet sich nämlich von dem althochdeutschen Begriff „lenso“ ab, was so viel bedeutet wie „zu lang“ - wegen der jetzt wieder länger werdenden Tage.

Der Monat März fängt mit demselben Wochentag wie der November und in Nicht-Schaltjahren auch wie der Februar.

Quelle: medienwerkstatt-online.de

Brunnenkresse-Suppe

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Bund **Brunnenkresse** Stiele etwas kürzen, waschen und abtropfen lassen, einige Blätter für Garnitur weglegen, Rest fein hacken
- 1 kleine **Zwiebel** fein geschnitten
- 1 kleine **Kartoffel** geschält, in Würfeli geschnitten
- 2 EL **Butter** 1 EL für die Zwiebel, 1 EL für das Brot
- 4dl **Wasser**
- 1 TL **Mehl**
- 1 TL **Gemüsebouillon**
- 1 Scheibe **Toastbrot** in kleine Würfel geschnitten
- 1 Prise **Edelsüß-Paprika**
- 100 g **Crème fraîche**
- Salz, Pfeffer, Zucker**



Zwiebel in der Butter andünsten, das Mehl dazu geben und kurz anschwitzen. Das Wasser dazu rühren, die Kartoffelwürfel und die Bouillon beigegeben und kochen bis die Kartoffeln gar sind.

Toastbrot und mit 1 EL Butter in einer Bratpfanne unter Wenden rösten. Mit etwas Paprika würzen, herausnehmen.

Die Hälfte Crème fraîche und die gehackte Brunnenkresse in die Suppe geben, kurz mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. In Suppenteller oder Suppentassen füllen, restliche Crème fraîche darauf geben. Mit Kresseblättchen und Croûtons bestreuen.

Brunnenkresse in der Volksmedizin

Diese alte Heilpflanze gilt als Aphrodisiakum und appetitanregend, stoffwechselfördernd, harn- und wehentreibend. In der Naturheilkunde wird sie für die "Entschlackung" von Leber, Lunge und Magen empfohlen. Außerdem soll sie bei Zuckerkrankheit Diabetes mellitus helfen. Sie wird bei Frühjahrskuren und gegen Rheuma verwendet. Äußerlich angewendet dient sie als Haartonikum und zur Teintklärung. Schon im 17. Jahrhundert galt die Brunnenkresse wegen ihres Vitamin-C-Gehaltes als geschätztes Mittel gegen Skorbut. Dass dies jedoch ein Irrtum war, ist schon durch die Tatsache bewiesen, dass Brunnenkresse, wie auch das ebenso verwendete Löffelkraut nur an Land gegen Skorbut angewendet werden konnte, wo auch gleichzeitig frische und ausgewogenere Nahrung verfügbar war. Brunnenkresse ist auch wegen seiner blutreinigenden und blutaufbauenden Wirkung bekannt. Zusätzlich wird sie als entzündungshemmend für die Mundschleimhaut empfohlen. Quelle: Wikipedia