

Tartu Kutsehariduskeskus

Kitchen Communication

Workbook for Cooking Students

Kommunikation in der Küche

Arbeitsbuch für die Kochlehrlinge in der Berufsschule

Aime Jaagus, Tiina Libek



Küljendus: Tauno Hanni

Konsultant: Juta Laatsit

Trükitud: Paar OÜ, Ilmatsalu 3-G, 51014 Tartu, Eesti, www.paar.ee

© Aime Jaagus, Tiina Libek, 2005

TÄNUSÕNAD

Et tundides käsitletud materjalist töövihik sai, rõõmustab meid endidki.

Kui poleks olnud toremaid kolleege, kes meid innustasid ja aitasid, siis vist polekski praegust õppematerjali sündinud.

Täname südamest:

Signe Vedlerit, kes oma rahulikul moel ahvatles meid seda tööd ette võtma ja siis kindlameelselt tähtaegu meelde tuletas;

Juta Laatsitit, kellelt me aastate jooksul oleme saanud häid materjale ja head nõu õigete terminite kasutamises sisu osas;

Railer Selgist,

Andre Parmu,

Evelin Tinnot, kes meie pildivara skaneerisid ja töötlesid;

Tauno Hannit, kes meie soovid ja kirjatöö töövihikuks küljendas!

Aime Jaagus, Tiina Libek

Tartu Kutsehariduskeskus

Kitchen Communication

Workbook for Cooking Students

Kommunikation in der Küche

Arbeitsbuch für die Kochlehrlinge in der Berufsschule

Aime Jaagus, Tiina Libek



This Workbook is published with the support of BILVOC project, 2005.

Das Arbeitsbuch ist unterstützt von BILVOC, 2005

FOREWORD

As an English and German teachers to cooking students we have discovered the many-sided world of cooking for 5 years already.

During that time we learned that beside professional knowledge communication skills tend to appear more and more important for cooks when they

- work on an international staff,
- read new recipes and professional books,
- explain things to international customers,
- give presentations of new dishes at a hotel restaurant,
- take part in international seminars and workshops,
- communicate with colleagues from different countries.

One more goal to achieve in the course of the professional language studies is the art of note-taking. A bit wider margins in the Workbook serve for making extra notes.

In Tartu Vocational Education Centre the cooking students' curriculum includes both, professional English and German. Since the students go through this Workbook twice, in English and in German, the respective parts are not 100% identical.

The present Workbook is aimed to cover 20 academic lessons of the 3rd-year programme, concentrating mostly on ingredients.

The second part of the Workbook would – one day – cover 20 more lessons of the 4th-year programme, concentrating mainly on tools, gadgets and methods.

We hope that working with the Workbook will challenge and develop the professional communication skills of our dear cooking students.

We would be very grateful to get your feedback to

Aime.Jaagus@khk.tartu.ee

Tiina.Libek@khk.tartu.ee

VORWORT

Als Lehrerinnen, die Fremdsprachen für Kochlehrlinge unterrichten, haben auch wir Möglichkeit gehabt, die umfangreiche Welt der Zubereitung der Speisen schon 5 Jahre zu entdecken. Wir haben erfahren, dass neben Fähigkeiten und Kenntnissen, wie man kocht, immer wichtiger Kontakt mit anderen Menschen geworden ist. Von der zukünftigen Köche erwartet man in Estland viel: dass sie fähig sind, in einem internationalen Team zu arbeiten, dass sie in der Fremdsprache neue Rezepte verstehen können, dass sie Fachliteratur lesen können, dass sie Speisen in den Hotelrestaurants vorstellen können, dass sie Speisen erklären können und dass sie mit ausländischen Kollegen Information austauschen können.

Unser Ziel bei der Herstellung des Arbeitsbuches war die Schüler beim Lernen der Fremdsprachen helfen. Viel Aufmerksamkeit haben wir auf Anregungen zum Sprechen gebracht. Auch Fachwortschatz anzueignen ist wichtig. Angefangen haben wir von den Bilder der Lebensmittel in Power Point. Wir möchten ebenso, dass die Schüler weiterlernen würden und deshalb haben wir für Notizen extra breite Blätterränder gelassen. Wir wollen sie ermuntern, die Ränder mit eigenen Ideen, Gedanken, mit nötigen Ausdrücken und Wörter zu füllen. Am Ende des Arbeitsbuches ist Estnisch-Englisch-Deutsches Wörterverzeichnis gebracht, das nach Themen zugeordnet ist. [Auch da gibt es Platz für zusätzliche Wörter.]

In unserer Schule sollen Kochlehrlinge beides lernen, sowohl Englisch als auch Deutsch, das man im Kochberuf benutzen kann. Unsere Schüler arbeiten zweimal mit diesem Buch - zuerst auf Englisch, dann auf Deutsch – aus diesem Grund sind die Teile nicht immer vergleichbar.

Das Arbeitsbuch ist für 20 Unterrichtsstunden für das dritte Schuljahr geplant. Hauptsächlich werden verschiedene Rohstoffe behandelt. Wir denken schon auch auf die Fortsetzung, die sollte auf Küchengeräte, Kücheneinrichtungen und auf Kochtechniken konzentrieren.

Wir hoffen, dass dieses Arbeitsbuch bilingualen Unterricht unterstützt, dass unsere Schüler mutiger Fremdsprachen erlernen und leichter Kontakt mit anderen Menschen in der ganzen Welt finden.

Wir würden sehr dankbar sein, wenn wir Feedback bekommen:

Aime.Jaagus@khk.tartu.ee

Tiina.Libek@khk.tartu.ee

CONTENTS

1. INGREDIENTS (NOUNS)	8
1.1. Vegetables.....	8
1.2. Fruits, Berries, Nuts.....	16
1.3. Spices and Herbs.....	24
1.4. Fish and Shellfish.....	32
1.5. Mushrooms.....	38
2. FOOD QUALITIES (ADJECTIVES)	42
3. COOKING METHODS AND TECHNIQUES (VERBS, ADVERBS, PHRASES)	48
4. RECIPES AND DISHES	56
4.1. Recipes in English.....	60
4.2. Recipes in German.....	69
5. ESTONIAN-ENGLISH-GERMAN CONCISE PROFESSIONAL DICTIONARY	80
5.1. Kõögiviljad/Vegetables/Gemüse.....	80
5.2. Puuviljad, marjad, pähklid/Fruits, Berries, Nuts/Obst, Beeren, Nüsse.....	81
5.3. Vürtsid ja maitsetaimed/Spices and Herbs/Kräuter und Gewürze.....	83
5.4. Kalad ja karbilised/Fish and Shellfish/Fische und Krustentiere.....	84
5.5. Seened/Mushrooms/Pilze.....	85
5.6. Tõotlemisviisid/Methods and Techniques/Kochtechnik.....	86
6. WORKSHEETS	88
6.1. Vegetables.....	88
6.2. Fruits, Berries, Nuts.....	98
6.3. Spices and Herbs.....	105
6.4. Fish and Shellfish.....	113
6.5. Mushrooms.....	118

INHALTSVERZEICHNIS

1. ROHSTOFFE (SUBSTANTIVE)	9
1.1. Über Gemüse.....	9
1.2. Über Obst, Beeren und Nüsse.....	17
1.3. Über Kräuter und Gewürze.....	25
1.4. Über Fisch und Krustentiere.....	33
1.5. Über Pilze.....	39
2. DIE EIGENSCHAFTEN DER LEBENSMITTEL (ADJEKTIVE)	43
3. WAS MACHT KOCH IN DER KÜCHE? (VERBEN)	49
4. VON REZEPT BIS ZU EINER SPEISE	60
4.1. Rezepte auf Englisch.....	61
4.2. Rezepte auf Deutsch.....	69
5. ESTNISCH-ENGLISCH-DEUTSCHES WÖRTERVERZEICHNIS	80
5.1. Köögiviljad/Vegetables/Gemüse.....	80
5.2. Puuviljad, marjad, pähklid/Fruits, Berries, Nuts/Obst, Beeren, Nüsse.....	81
5.3. Vürtsid ja maitsetaimed/Spices and Herbs/Kräuter und Gewürze.....	83
5.4. Kalad ja karbilised/Fish and Shellfish/Fische und Krustentiere.....	84
5.5. Seened/Mushrooms/Pilze.....	85
5.6. Töötlemisviisid/Methods and Techniques/Kochtechnik.....	86
6. ARBEITSBLÄTTER	88
6.1. Gemüse.....	88
6.2. Obst.....	98
6.3. Kräuter und Gewürze.....	105
6.4. Fische und Krustentiere.....	113
6.5. Pilze.....	118

1. INGREDIENTS (NOUNS)

1.1. VEGETABLES

Hopefully, a substantial part of your daily diet consists of vegetables (vegs), doesn't it?

You can make wonderful dishes of either raw, boiled, steamed, braised, grilled or oven roasted vegetables. If you really like vegetables you will be able to make all the courses for dinner just of vegetables – starting with a crunchy appetizer and ending up with a delicious dessert.

Why should one bother preparing and consuming vegetables every day? Quite surely, you have heard this good answer for a number of times: “Because vegs provide valuable nutrients - minerals, vitamins, fibres, carbohydrates and vegetable fats”

“Vegetable” as a nutritional and culinary term denotes plants that are consumed as food by humans and that are not regarded as fruits, nuts, herbs, or spices.

By the way, some common culinary vegs may quite confuse you, because in the botanical sense they are not vegetables but fruits of the plant (cucumbers, pumpkins, tomatoes, avocados, green peppers), or even seeds (beans and peas).

In the kitchen we speak about vegetables in culinary terms and we can make really tasty food of leaf vegetables (lettuce etc.), stem and root vegetables (celery, carrot etc.), flower vegetables (cauliflower, broccoli etc.), and other vegetables (which are botanical fruits, but never mind...).

Vegetables are most appreciated by vegetarians, or vegans who follow a dietary practice that excludes any animal product or by-product (lard, gelatin) from their diet. Only honey, milk and dairy products and eggs are accepted in their food, mostly.

Many people have still nothing against a well cooked lump of pork, beef, mutton, veal, game, chicken, duck or turkey. Meat or minced meat are most often served with different vegetables which add the colour and volume to the servings.

1. ROHSTOFFE (SUBSTANTIVE)

1.1. ÜBER GEMÜSE

Mit Gemüse bezeichnete man in germanischen Zeiten alle Garten- und Feldfrüchte außer Obst, das zu weichem Mus zerkoht wurde. Inzwischen setzte sich aber die Erkenntnis durch, dass ein "totgekochtes" Gemüse fast alle Nährwerte verloren hat. Gemüse sollte man möglichst frisch kaufen und sofort verarbeiten, da die Vitamine bei längerer Lagerung verloren gehen. Da es oftmals Gemüse nur saisonbedingt frisch zu kaufen gibt, kann man natürlich auch auf tiefgekühlte Ware zurückgreifen, was immer noch gesünder ist, als Gemüse aus der Dose zu verwenden. Man verwendet aber auch sauer eingelegtes Gemüse wie z.B. Gewürzgurken und Oliven, oder getrocknetes Gemüse wie z.B. getrocknete Tomaten.

Gemüse enthält Vitaminen, Mineralsalzen, Extraktstoffen und ätherischen Ölen und wirkt zudem geschmacksbildend und appetitanregend. Zudem ist Gemüse reich an Ballaststoffen. Das ist wichtig für die Verdauung. Gemüse wird meistens mit Gewürzen gekocht.

Bei manchen Gemüsepflanzen essen wir die Wurzeln wie z.B. Karotte, Kohlrabi, Sellerie, Rettich, Meerrettich.

Bei manchen Gemüsepflanzen essen wir die Knollen, wie z.B. rote Beete, Rübe, Kartoffel, Zuckerrübe.

Bei manchen Gemüsepflanzen essen wir Stängel: Rhabarber, Schwarzwurzel, Stängelsellerie, Spargel.

Bei manchen Gemüsepflanzen essen wir Blätter: Chicoree, Eisbergsalat, Feldsalat, Lauch oder Poree, Rosenkohl, Spinat, Wirsingkohl, Rotkohl, Grünkohl, Weisskohl.

Bei manchen Gemüsepflanzen essen wir Blüten: Blumenkohl, Broccoli, Artischocke.

Bei manchen Gemüsepflanzen essen wir Früchte: Gurke, Melone, Banane, Kürbis, Paprika, Peperoni, Tomate, Wassermelone, Zucchini.

Die Hülsenfrüchte sind Bohnen und Erbsen. Ausserdem gibt es auch Zwiebeln.

Manche dieser Pflanzenteile können auch mit Essig, Öl und anderen Gewürzen angemacht werden. Diese werden dann als Salat bezeichnet, der im übrigen (roh oder gekocht) kalt gegessen wird.

Heute gilt in der Gemüseküche der Grundsatz: Schonend gartes, noch knackiges, bissfestes Gemüse enthält nicht nur mehr Vitamine und Mineralstoffe, sondern schmeckt zudem viel besser als weichgekochtes.

Gemüse ist vielseitig, man serviert es als Beilage, Hauptgericht oder als Bestandteil von Suppen und Eintöpfen. Oft wird Gemüse mit Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Wild serviert.

Auch die Vielfältigkeit sowohl an Gemüsearten als auch die Möglichkeiten der Zubereitung sind groß und variantenreich.

Task 1. Would you, please, write down all the vegetables you have learned/used in the cooking classes?

Task 2. What vegs do we use because of their nutritious and tasty

- leaves?
- stems?
- bulbs or tubers?
- pods?
- roots?

Task 3. What vegetables are inevitable ingredients in the

- American kitchen?
- Arabian (Arabic) kitchen?
- British kitchen?
- Chinese kitchen?
- Estonian kitchen?
- French kitchen?
- German kitchen?
- Indian kitchen?
- Italian kitchen?
- Japanese kitchen?
- Mexican kitchen?
- Russian kitchen?

Übung 1. Welche Gemüsesorten kennst du?

Übung 2. Schreibe die Bezeichnung neben das Bild der Gemüsesorten! Siehe Arbeitsblatt 6.1 Seite...! Benutze auch Wörterverzeichnis!

Übung 3. Was ist dein Lieblingsessen, das von Gemüse zubereitet ist?

Übung 4. Welche Gemüsesorte gefällt dir nicht so gut? Was isst du überhaupt nicht?

Übung 5. Was meinst du ...

- über Pommes Frites ?
- über Kartoffelchips?
- über Tiefkühlprodukte?
- über eingelegten Gurken?

Task 4. Will you please match the picture and the correct name of the vegetable
(Turn to p. 88 for Worksheet 6.1. and p. 80 for Concise Professional Dictionary).

Task 5. What are the vegetables useful for? (Please consult your Culinary textbook).

Task 6. Have you heard of GE vegetables? What is the Estonian equivalent of this term?
Would you please outline the main ideas of GE vegs?

Task 7. What can you say of organic vegetables?
What is the Estonian word for this term?
Do you know how are organically grown vegetables labelled in Estonia?
Where can you buy organic in Estonia?

Übung 6. Bei welchen Gemüsesorten benutzen wir

- Blätter?
- Knollen?
- Hülsen?
- Wurzel?
- Früchte?
- Blüten?
- Stängel?

Übung 7. Was beinhaltet Gemüse? Warum ist es nützlich?

Übung 8. Was weißt du über genetisch mutiertes Gemüse?

Übung 9. Was weißt du über Öko-Produkte?

Task 8. What is your favourite food made of vegetables?
Why is it so special for you?

Task 9. Is there any vegetable you do not like at all?
Could you give some reasons why you have taken such a dislike to it?

Task 10. What do you think of

- French fries?

- chips?

- frozen vegetables?

- sun-dried tomatoes?

- pickled vegs?

Übung 10. Welche Gemüsesorten werden...

- in der estnischen Küche benutzt?
- in der russischen Küche benutzt?
- in der englischen Küche benutzt?
- in der deutschen Küche benutzt?
- in der französischen Küche benutzt?
- in der mexikanischen Küche benutzt?
- in der arabischen Küche benutzt?
- in der chinesischen Küche benutzt?
- in der indischen Küche benutzt?
- in der japanischen Küche benutzt?
- in der italienischen Küche benutzt?

1.2. FRUITS, BERRIES, NUTS

Fruits, berries and nuts are inevitable ingredients in desserts.

When discussing fruits as food in the kitchen, the term refers to the plant fruits that are sweet and fleshy, like cherries, apples, oranges, etc.

Fruits are so varied that it is difficult to include all of them into one big classification scheme.

At least something is common for all fruits: they have flesh and skin. Some of them have seeds inside, and sometimes there is a hard stone.

Maybe it is interesting to know that under European Union trade rules a carrot is defined as a fruit. The reason might be that carrot jam is a popular Portuguese dish.

As for the berries, it would be useful to keep to the simple and reliable classification: there are wild berries and garden berries. There are some exceptions, too. Today a lot of cranberries and blackberries, for instance, are picked in the fields, not in the forests. They taste somewhat different than wild ones but people say it is more economic to grow cultivated berries.

Speaking of nuts in a nutshell one can say that cracking a nut is quite a hard job. Certainly, it is worth while because the kernel tastes great!

1.2. ÜBER OBST, BEEREN UND NÜSSE

Obst sollte man nach Möglichkeit immer frisch kaufen, um die enthaltenen Vitamine zu nutzen. Obst und Zitronenfrüchte erhalten die meisten Ballaststoffe, aber wenig Kalorien. Obst hat einen extrem niedrigen Fettgehalt. Daher werden mindestens drei Portionen Obst pro Tag empfohlen. Schon ein grosses Glas Obstsaft deckt eine Portion ab.

Wenn die Obstsorten aber gerade keine Saison haben, muß man natürlich auch mal auf Dosenobst zurückgreifen. Auch eingemachte Kirschen im Glas werden gerade zum Backen gerne verwendet, da der Saft dann z.B. für Tortenguß mitverwendet werden kann. Trockenobst, Apfelmus, Kompott, Saft kann man zwar auch selber zubereiten, aber gerade, wenn es mal schnell gehen soll, wie z.B. beim Vorbereiten für eine größere Feier mit vielen Personen, ist man dankbar, wenn man auf solche fertigen Zutaten zurückgreifen kann.

Obst wird im Gegensatz zu Gemüse oft roh gegessen. Früchte, vor allem Beeren, Kiwis, Bananen und Trauben, sind sehr empfindlich und sollten möglichst bald gegessen werden. Andere Obstsorten - wie Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Feigen, Kiwis, Melonen, Pfirsiche und Pflaumen werden noch unreif geerntet und können während des Transports natürlich nachreifen. Doch wer hocharomatisches, vollreifes Obst kaufen will, sollte auf ein weiches Fruchtfleisch Wert legen, und darauf achten, dass es nicht überreif ist und braune oder faule Stellen aufweist. Bekannte und beliebte Trockenfrüchte sind Pflaumen, Aprikosen, Äpfel, Datteln und Rosinen. Sie können etwa ein Jahr lang gelagert werden.

Task 1. What fruits have you seen on sale in local stores and supermarkets?

What berries?

What kind of nuts?

Task 2. Is it important for you to know which countries import fruits and berries to Estonia?
Could you name some countries?

Task 3. Does Estonia export any local fruits or berries to other European countries?
Could you name some countries?

Task 4. Will you please match the picture and the correct name of fruits, berries and nuts
(Turn to p. 98 for Worksheet 6.2 and p. 81 for Concise Professional Dictionary).

Task 5. You have eaten most of them, haven't you?
Which ones have you never seen before?

Übung 1. Welche Obstsorten kennst du?

Übung 2. Welche Beeren kennst du?

Übung 3. Welche Nüsse kennst du?

Übung 4. Schreibe die Bezeichnung neben das Bild der Obstsorten! Siehe Arbeitsblatt 6.2, Seite 98! Benutze auch Wörterverzeichnis!

Übung 5. Schreibe die Bezeichnung neben das Bild der Beeren! Siehe Arbeitsblatt 6.2, Seite 98! Benutze auch Wörterverzeichnis!

Übung 6. Schreibe die Bezeichnung neben das Bild der Nüsse! Siehe Arbeitsblatt 6.2! Benutze auch Wörterverzeichnis!

Übung 7. Welches Obst hast du schon gegessen? Wie hat es geschmeckt?

Übung 8. Welches Obst hast du noch nicht gegessen?

Übung 9. Welches Obst würdest du noch ausprobieren?

Übung 10. Was ist dein Lieblingsobst? Warum?

Task 6. Do you like home-made

- fruit preserves?
- jams and marmalades?
- juices?

Task 7. Is making preserves, jams and juices at home a waste of time and money? Please give your reasons.

Task 8. Could it be a good idea to give a jar of home-made jam for the Xmas or birthday present to your friend? Why?

Have you ever got a jar of jam as a present? How did you react, what did you feel?

Task 9. Why could it be necessary to store fruits, berries and nuts for winter?

Task 10. Would you please list all the methods you know to keep fruits, berries and nuts over winter?

Which of these methods have you practiced yourself? Please tick.

Übung 11. Was gefällt dir nicht so gut? Was schmeckt dir überhaupt nicht? Warum?

Übung 12. Was denkst du über Marmeladekochen? Lohnt das?

Übung 13. Gefallen dir zu Hause eingemachten Marmeladen/ Kompotten/ Säfte?

Übung 14. Was ist dein Liebling?

Übung 15. Was gefällt dir nicht so gut?

Übung 16. Ist es eine gute Idee, wenn du selbst Eingemachtes deinem/r Freund/in schenken wirst? Wie findest du es, wenn du selbst so ein Geschenk bekommen wirst?

Übung 17. Wie wird Obst haltbar gemacht? Wie hast du das gemacht?

Übung 18. Welches Obst wird getrocknet? Wo wird getrocknetes Obst verwendet?

Task 11. Could you explain how should one

- dry fruits and berries?

- freeze fruits and berries?

Task 12. How can you use

- dried fruits and berries?

- frozen fruits and berries?

Task 13. Thinking of all the fruits, berries and nuts in the world – what are your favourites?
Why do you like them?

Task 14. Which ones – if any - do you find disgusting? Why are they so unpleasant to you?

Task 15. What is the best dessert of fruits or berries you have ever tasted? Could you put down the ingredients?

Übung 19. Welche Eigenschaften hat Obst? Beschreibe verschiedenes Obst mit möglichst vielen Adjektiven!

Übung 20. Welche Süßspeise, die aus Obst und Beeren gemacht ist, schmeckt dir am meisten? Wie ist es gemacht?

Übung 21. Viele Obstsorten/ Beeren wachsen auch in Estland. Welche?

Übung 22. Ist es wichtig für dich nur einheimische Früchte zu kaufen? Warum? Warum nicht?

Übung 23. Kannst du nennen aus Welchen Ländern werden die Früchte nach Estland exportiert?

1.3. SPICES AND HERBS

Spices are dried seeds, berries, roots or bark of certain plants.

Herbs are the green leafy part of the plants. Culinary herbs and medical herbs are used in a different way.

Both, spices and culinary herbs are used in small amounts to provide flavour to food.

Spices were some of the most important items of trade in the medieval world, and at that time they cost fortunes. Nowadays you can buy a great variety of nicely packaged spices and herbs in supermarkets or specialty stores at reasonable sums of money. It would be an amazing experience if you had some time to visit a herb farm. Herb farmers grow a great variety of annuals and perennials for culinary and medical purposes. In the field all those plants form breath-taking patches of bright colours and everywhere it smells like in the Paradise. At the end of the visit you will be offered a cup of fantastic herbal tea!

1.3. ÜBER KRÄUTER UND GEWÜRZE

Kräuter werden möglichst frisch aus dem Garten verwendet. Sie werden erst kurz vor dem Servieren kleingehackt und über die Gerichte gestreut, oder in Salatsaucen gemischt. Kräuter enthalten sehr viele Vitamine und geben den Gerichten durch die enthaltenen ätherischen Öle ein besonderes Aroma.

Es gibt allerdings auch Kräuter, die man z.B. in Olivenöl oder Butter anbrät, um das Aroma anschließend an das in der Pfanne gebratene Fleisch, Geflügel oder Fisch abzugeben. Dann sind zwar die Vitamine nicht mehr vorhanden, aber das Aroma steht in dem Moment im Vordergrund. Gebratener Salbei oder Rosmarin sowie frittierte Petersilie schmecken übrigens sehr gut und sind schön knusprig. Einige Kräuter wie z.B. Bohnenkraut müssen allerdings mitgekocht werden, da sie erst dabei ihr volles Aroma entfalten. Dann sollte man allerdings sparsam würzen und erst am Ende der Garzeit eventuell noch einmal nachwürzen.

Getrocknete Kräuter sind leider nicht so aromatisch, aber auch dort gibt es große Qualitätsunterschiede.

Sollen Kräuter und Gewürze mitgekocht oder angebraten werden? Grundsätzlich ist dazu zu sagen, daß große und derbe Kräuter von Anfang an mit gekocht oder gebraten werden sollten, dazu zählen z.B. Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Chilis. Zarte und empfindliche Kräuter sollten erst zum Ende der Garzeit hinzugegeben werden, Beispiele dafür sind Basilikum und Portulak. Paprika und Curry schmecken bitter, wenn sie zu stark erhitzt werden. Daher sollten Gerichte mit Curry oder Paprika nicht zu hoch und zu lange erhitzt werden.

Allerdings schadet es nicht, wenn ein Stück Fleisch mit einer Marinade, in der Paprika und/oder Curry war, kurz scharf angebraten wird, damit sich die Poren schließen. Allerdings sollte dann sofort die Hitze reduziert werden. Die teuersten Gewürze heute sind: Safran, gefolgt von Vanille und Kardamom. Früher war Pfeffer so wertvoll, dass er mit Gold aufgewogen wurde.

Task 1. What spices and herbs do you use in your everyday cooking?

Task 2. National cuisines use different spices and herbs. Which ones do the following cuisines prefer?

- American kitchen:
- Arabian (Arabic) kitchen:
- British kitchen:
- Chinese kitchen:
- Estonian kitchen:
- French kitchen:
- German kitchen:
- Greek kitchen:
- Indian kitchen:
- Italian kitchen:
- Japanese kitchen:
- Mexican kitchen:
- Spanish kitchen:

Task 3. Would you please match the picture and the correct name of the following spices and herbs? (Turn to p. 105 for Worksheet 6.3 and p. 83 for Concise Professional Dictionary).

Übung 1. Welche Kräuter und Gewürze kennst du?

Übung 2. Schreibe die Bezeichnung neben das Bild der Kräuter und Gewürze! Siehe Arbeitsblatt 6.3, Seite 105! Benutze auch Wörterverzeichnis!

Übung 3. Welche Kräuter und Gewürze, die du noch nicht gegessen hast, würdest du ausprobieren?

Übung 4. Welche Kräuter und Gewürze hast du beim Kochen in der Schule / zu Hause benutzt?

Übung 5. Welche Kräuter und Gewürze passen am besten...

- zu Gemüsespeisen?
- zu Obstspeisen?
- zu Fleischspeisen?
- zu Fischspeisen?
- zu Süßspeisen?
- zu Kartoffelspeisen?
- zu Getränken?

Task 4. Did you find any spice or herb you have never used in your cooking classes/trainee period?

Task 5. Would you like to test and try any of the unfamiliar ones in the nearest future? Which one? For what food?

Task 6. You can't season food with just casual spices and herbs, can you? What are the typical spices and herbs that go well with

- vegetable dishes?

- potatoes?

- meat dishes?

- fish?

- fruit dishes?

- home-made lemonades?

Übung 6. Welche Kräuter und Gewürze verwendest du am liebsten? Warum?

Übung 7. Wie werden Kräuter und Gewürze haltbar gemacht?

Übung 8. Welche Kräuter und Gewürze werden

- in der estnischen Küche benutzt?
- in der russischen Küche benutzt?
- in der englischen Küche benutzt?
- in der deutschen Küche benutzt?
- in der französischen Küche benutzt?
- in der mexikanischen Küche benutzt?
- in der arabischen Küche benutzt?
- in der chinesischen Küche benutzt?
- in der indischen Küche benutzt?
- in der japanischen Küche benutzt?
- in der italienischen Küche benutzt?

Task 7. Which part(s) of the plant do you actually use while seasoning or flavouring the food with

- dill?
- horseradish?
- garlic?
- onion?
- cinnamon?
- clove?
- ginger?
- vanilla?
- nutmeg?
- mustard?

Task 8. How can you store spices and herbs to keep the flavour for months, or even years?

Task 9. Which spices or herbs do you prefer to use as often as possible? For which dishes are they perfect, in your opinion?

Übung 9. Welche Pflanzenteile werden

- bei Dill verwendet?
- bei Nelke verwendet?
- bei Zimt verwendet?
- bei Vanille verwendet?
- bei Zwiebel verwendet?
- bei Knoblauch verwendet?
- bei Muskatblüte verwendet?
- bei Senfkorn verwendet?
- bei Wachholderbeere verwendet?

1.4. FISH AND SHELLFISH

There are over 25,000 species of fish in the world waters. The biggest “size” are whales (up to appr. 15 m) and the smallest, of course, are infant fish (appr. 10 mm).

Fish and shellfish (crustaceans) are important source of food in many cultures.

The annual yield from all fisheries worldwide is about 100 million tonnes, and overfishing has become a threat to many species.

Fishes, especially saltwater ones, have high Omega 3 fatty acids content which makes a diet of fish recommended for people with heart problems.

The longer lifespan of Japanese and Nordic people may be partially due to their higher consumption of seafood.

Quite often vegetarians eat fish or shellfish to make their diet more varied.

The term “Mediterranean diet”, for example, means that the diet is based on a rich intake of fish.

Fish can be found in almost all large water bodies. Some fish live in salty water, some in fresh water.

Beware: before cooking any food of fish you are expected to clean and gut it carefully as well as remove fins, beards and backbone. Happily, the general practice today is to buy fillet of fish

1.4. ÜBER FISCH UND KRUSTENTIERE

Fisch sollte man möglichst immer frisch kaufen, da er dann am hochwertigsten ist und den besten Geschmack hat. Manchmal hat man aber nicht die Möglichkeit frischen Fisch zu kaufen und muß auf Tiefkühlware zurückgreifen. Tiefgekühlt erhält man meistens Fischfilets, die natürlich auch wegen der fehlenden Gräten sehr beliebt sind. Oft werden aber auch eingelegte oder geräucherte Fische wie Bratheringe, Rollmöpse oder Räucherlachs gekauft. Krustentiere wie Hummer und Garnelen, Schalentiere wie Austern und Grünschalen Muscheln sowie Calamaris sind ebenso beliebt. Auch Kaviar und Lachsersatz freuen manche Käufer.

Fisch schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch ein gesundes Nahrungsmittel und sollte regelmäßiger Bestandteil einer modernen Ernährung sein. Die vielfältige Produktpalette an Fisch und Fischerzeugnissen macht es leicht, sich dabei schmackhaft und abwechslungsreich zu ernähren.

Fisch ist ein wertvoller Eiweißlieferant und enthält alle essentiellen Aminosäuren, d.h. Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen, da der Mensch sie nicht selbst im Körper aufbauen kann. Fischfilets sind leicht verdaulich. Wer sich bewusst fettarm ernähren will, kann auf die sogenannten Magerfische (Fettgehalte unter 1%) wie Alaska Seelachs, Kabeljau oder Scholle zurückgreifen. Aber auch fettreichere Fische wie Hering, Makrele, Lachs und Sardine sollten nicht auf dem Speiseplan fehlen. Sie enthalten zwar mehr Fett, aber wegen die Omega-3-Fettsäuren als besonders wertvoll gelten.

Es gibt eine verwirrende Vielfalt an Arten, dieser mehr oder weniger gepanzerten Krebstiere. Sie sehen fast alle vor dem Garen bräunlich aus und werden zur Zubereitung bis zum Erröten gekocht. In der Regel schmecken sie meist um so besser, je kälter das Wasser ihrer Fanggebiete war. Im Handel wird ein Großteil dieser Tiere tiefgefroren und bereits gekocht angeboten.
<http://www.kochatelier.de/Warenkunde/krustentiere.htm>

Task 1. Which fish and shellfish have you used to make food?

Task 2. Which fish dishes do you like best?

Please try to describe how do your favourite dishes taste?

Task 3. Will you please match the picture and the correct name of the fishes and shellfishes?

(Turn to p. 113 for Worksheet 6.4. and p. 84 for Concise Professional Dictionary).

Task 4. Were some of the fishes and shellfishes quite unfamiliar to you? Which ones?

Which ones seemed attractive enough to try them?

Task 5. Which national cuisines have a number of fish dishes on the menu?

Task 6. What are the well-known fish dishes in the Estonian kitchen?

Übung 1. Welche Fische und Krustentiere kennst du?

Übung 2. Schreibe die Bezeichnung neben das Bild der Fische und Krustentiere! Siehe Arbeitsblatt 6.4., Seite 13! Benutze auch Wörterverzeichnis!

Übung 3. Welche Fische und Krustentiere, die du noch nicht gegessen hast, würdest du ausprobieren?

Übung 4. Welche Fische und Krustentiere hast du beim Kochen benutzt? Welche Kräuter und Gewürze hast du dabei verwendet?

Übung 5. In welcher Nationalküche sind die Fischspeisen sehr beliebt?

Übung 6. Welche Fischspeisen, die in der estnischen Küche zubereitet werden, kennst du?

Task 7. Have you ever visited any fishing farm? Why are fishing farms so popular with the Estonian people?

Task 8. What are you expected to do with the fish before cooking?

Task 9. Is it possible to make fish and shellfish preserves? Can you name some preserves?

Task 10. What other dishes of processed fish do you know?

Task 11. What do you call a restaurant you can order mostly fish and seafood dishes? Is there any such restaurant in your neighbourhood?

Task 12. Why are fish and shellfish so useful for our daily diet?

Übung 7. In Estland gibt es viele Privathöfe, in denen man Fische züchtet und in denen die Gäste Fische fangen können. Auf Wunsch können aufgefangenen Fische geräuchert werden. Bist du so in einem Hof gewesen? Was denkst du, warum sind sie so populär?

Übung 8. Welche Fischrestaurants gibt es in Estland? Wo bist du gewesen? Welche Spezialitäten gab es da?

Übung 9. Was sollst du mit Fisch vor dem Kochen machen?

Übung 10. Wie werden die Fische und Krustentiere haltbar gemacht?

Übung 11. Wie heisst deine Lieblingsfischspeise? Warum ist eben diese dein Liebling? Wie wird es zubereitet?

Übung 12. Warum ist es gesund Fisch zu essen?

1.5. MUSHROOMS

A mushroom is a fungus, having a shaft and a cap. By the word “mushroom” one usually means edible ones whereas “the toadstool” denotes the ones that are poisonous to eat.

It is commonly thought that mushrooms contain little nutritional value, but many varieties have high fibre, protein, vitamin (thiamin, riboflavin, niacin, biotin) and mineral (iron, selenium, potassium, phosphorus) contents.

Picking mushrooms in the forest is risky because separating edible from poisonous species depends upon the experience of the mushroom hunter. Remember that eating a mushroom you do not know for sure could be fatal!

Generally, mushrooms are used extensively in cooking in many national cuisines.

Mushrooms are often dried or preserved to make good salads or soups in winter, too.

1.5. ÜBER PILZE

Pilze gibt es frisch, getrocknet, in Konserven oder tiefgekühlt. Leider haben frische Pilze nicht immer Saison und man muß im Laufe des Jahres dann auch auf die anderen Produkte zurückgreifen. Geschmacklich sind die frischen Pilze allerdings unübertroffen und nicht mit den konservierten Pilzen zu vergleichen. Getrocknete Pilze muß man immer besonders gründlich reinigen, da oft noch Sand, Tannennadeln oder kleine Steine an ihnen haften. Getrocknete Pilze müssen vor der Verwendung eingeweicht werden. Das hat den Vorteil, daß man das Einweichwasser zum Kochen mitverwenden kann und so eine sehr aromatische und intensiv nach Pilz schmeckende Sauce erhält.

War die Pilzernte ungewöhnlich reich, werden die Pilze konserviert. Viele können in dünne Scheiben geschnitten und dann getrocknet werden. Bewegte Luft fördert das Trocknen ungemein. Trocknet man die Pilze in der Backröhre, so darf man nur geringe Wärme anwenden und muß für gute Entlüftung sorgen.

Alle Pilzarten können in Gläsern sterilisiert werden. Sie werden ähnlich wie Grüne Bohnen behandelt, also längere Zeit auf 100°C erhitzt. Nach ein bis zwei Tagen wird dasselbe wiederholt. (60 Minuten bei 100°C; nach 48 Stunden 30 Minuten bei 100°C.)

Viele Pilze, schmecken gut, wenn sie in Essig eingelegt sind: Nach dem Abkochen werden sie - ähnlich wie Gurken - mit heißem Gewürzessig übergossen. Die Gläser sterilisiert man am besten.

Task 1. Have you ever been to a forest for mushroom hunting?
What mushrooms do you know for sure?

Task 2. Will you please match the picture and the correct name of the mushrooms?
(Turn to p. 118 for Worksheet 6.5. and p. 85 for Concise Professional Dictionary)

Task 3. Russian kitchen is rich in foods of mushrooms. Have you tried any excellent mushroom dish in a Russian restaurant? What was it?

Task 4. What kind of mushroom dishes have you made in your cooking classes or during your trainee period?

Task 5. What should you do with mushrooms before eating them?

Task 6. Is it possible to store mushrooms for winter? Which methods do you know?

Task 7. Could you estimate the nutritional value of boletus?

Übung 1. Welche Pilze kennst du?

Übung 2. Schreibe die Bezeichnung neben das Bild der Pilze! Siehe Arbeitsblatt 6.5., Seite 118! Benutze auch Wörterverzeichnis!

Übung 3. Welche Pilze, die du noch nicht gegessen hast, würdest du ausprobieren?

Übung 4. Welche Pilze hast du beim Kochen benutzt? Welche Kräuter und Gewürze hast du dabei verwendet?

Übung 5. Was sollst du mit den Pilzen vor dem Essen machen?

Übung 6. Wie werden die Pilze haltbar gemacht?

Übung 7. Wie heisst deine Lieblingspilzspeise? Warum ist eben das dein Liebling?

Übung 8. Warum sind Pilze gesund?

2. FOOD QUALITIES (ADJECTIVES)

What would happen to our 5 senses when we start to eat? Do the senses have any influence on the eating process? Or, in other words: can we eat with our eyes, ears, nose, tongue and skin?

Just think of the Sunday morning when somebody of your family would call out: “Hey, pancakes ready! Anybody coming?” How would your body react? After your ears have taken this signal, your eyes would open, nose would be sniffing in the air, tongue would sense the delicate taste of smooth golden brown pancakes and skin would feel the warmth of the kitchen, oven and pile of cakes.

Your senses contribute to eating by giving perceptions of food qualities and you memory would remember the perceptions about the qualities. In fact, by certain adjectives you can create and re-create lively and true images of food qualities: mmm, yummy, or oh, yucky...

Speaking about a big round red juicy apple would sound much more appetizing than talking of a small lopsided green tough one.

Adjectives enable us to reflect different qualities of food: size, shape, condition, smell, taste, colour, etc.

By the way, copy writers are highly competent of creating images by exploring words.

2. DIE EIGENSCHAFTEN DER LEBENSMITTEL (ADJEKTIVE)

Die Menschen haben 5 verschiedene Sinne.

Die Menschen nehmen den Großteil unserer Umwelt mit den Augen wahr. Deshalb ist das Auge unser wichtigstes Sinnesorgan. Mit den Augen kannst du Farben, Formen und Bewegungen wahrnehmen. Wir nehmen mit der Nase auch Gerüche wahr.

Mit der Nase kannst du riechen, wie Blumen duften, aber du kannst auch Gefahren riechen, z.B. Feuer, Benzin, schlechtes Essen

Mit den Ohren kannst du verschiedene Töne und Geräusche wahrnehmen. Töne und Geräusche können laut oder leise, hoch oder tief sein.

Mit der Zunge kannst du schmecken. Aber wir brauchen die Zunge nicht nur zum Schmecken, sondern auch zum Kauen, Schlucken und Sprechen. Deine Zunge sagt dir, ob etwas süß, sauer, salzig oder bitter ist. Die Zunge warnt uns übrigens auch vor zu kalten oder zu heißen Speisen und Getränken!

Mit der Haut kannst du fühlen. Unser Tastsinn befindet sich in der Haut. Mit der Haut kannst du fühlen wie Dinge sind: hart oder weich, kalt oder heiß, glatt oder rau, ... Durch deine Haut kannst du aber auch Schmerz empfinden!

<http://www.kidsweb.at/sinne/>

Task 1. Which adjectives would you use to describe your

- favourite vegetable?
- favourite fruit?
- favourite spice?
- favourite fish?
- favourite mushroom?

Task 2. Which could be the proper adjectives to describe

- carrot?
- watermelon?
- thyme?
- celery?
- chilli pepper?

Task 3. Which are the antonyms (opposites) of those adjectives?

Task 4. Please give a thorough description of a vegetable / fruit or berry / spice or herb / fish or shellfish just by adjectives.

Your partner or your group are expected to guess, what it is.

Übung 1. Kannst du mit Ohren/ mit Augen/ mit Nase/mit Mund/ mit Haut essen? Wie?
Erkläre es!

Übung 2. Mit welchen Wörter (Adjektiven) beschreibst du dein/en ...

Lieblingsobst?

Lieblingsgemüse?

Lieblingskraut?

Lieblingsfisch?

Lieblingspilz?

Übung 3. Mit welchen Wörter (Adjektiven) beschreibst du ein/e/n ...

Karotten?

Apfel?

Kartoffel?

Wassermelone?

Thymian?

Chillipeffer?

Vanille?

Übung 4. Wie heissen die Gegenteile obengenannten Adjektiven? Beschreibe Gemüsesorten
und Obst, das dir nicht gefallen!

Übung 5. Beschreibe ein/e/n ...

Obst

Gemüse

Kraut

Fisch

Pilz nur mit Adjektiven. Deine Klassenkameraden sollen erraten woran du denkst!

Task 5. To learn a number of adjectives, please group the ones you know by what they express.
Compare your chart with your peers' one. Include the opposites as well!

You would get the following columns:

Size Shape Colour Condition Smell Taste

Übung 6. Um Adjektive besser zu behalten, bitte gruppier sie nach folgenden Merkmalen:
Grösse, Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Zustand.

3. COOKING METHODS AND TECHNIQUES (VERBS, ADVERBS, PHRASES)

Cooking involves a vast range of methods to make the flavour and digestibility of food better. In the course of cooking procedure you select, measure, combine and process the ingredients. To achieve the desired result you will heat and cool, freeze and melt, mix and separate, etc. You need good tools and even better skills.

Besides the cook's personal experience and talent cooking methods and ideas depend on nutritional, aesthetic, economic, cultural and religious considerations.

Task 1. Sometimes you just miss some words and the only way out is to use the gestures and facial expressions.

Please express any kitchen activity in body language and let your classmates guess what you are doing.

3. WAS MACHT KOCH IN DER KÜCHE? (VERBEN)

Es gibt viele Kochtechniken: Kochen, Backen, Dünsten, Dämpfen, Frittieren, Braten, Grillen, Gratinieren, Blanchieren. Warum ist so ein Vielfalt nötig? Fast alles kann man ja auch roh essen. Es gibt eine Reihe von Zutaten, die man unterschiedlich behalten muss, um Vitamine, Aromastoffe, Mineralien und Farbe zu erhalten. Alle wollen gesund ernähern.

Zuerst muss man Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Fisch vorbereiten. Sehr wichtig in der Küche ist Hygiene. Man muss waschen, putzen, säubern, reinigen, schälen, pellen, faule Stellen entfernen.

Zum Zubereiten braucht man gute Küchengeräte. Damit kann man schneiden, zerkleinern, aufschlagen, reiben, mischen, verrühren. Natürlich hängt sehr viel auch vom Koch ab, besonders von seiner Kenntnissen, Fähigkeiten und Erfahrungen.

Beim Essen legt man grosse Wert auf das Ansehen der Speise. Deshalb werden Speisen garniert und schön auf die Teller angerichtet.

Alle Speisen werden am Ende aufgegessen, deshalb darf man den Geschmack nicht vergessen. Oft fragt man beim Essen: "Wie schmeckt es?" Die Speisen sollen abgeschmeckt sein. Der Koch würzt, pfeffert, fügt Salz, Zucker und Kräuter hinzu.

Koch arbeitet innovativ und kreativ in der Küche und hat immer mit Lebensmittel zu tun.

Übung 1. Manchmal erinnerst du dich nicht an das richtige Wort, dass verhindert den Umgang mit Menschen nicht. Dir kommen Mimik und Gestik zur Hilfe. Übung macht den Meister!. Ein/e Schüler/in kommt vor die Klasse und zeigt pantomimisch eine Tätigkeit in der Küche vor. Die anderen sollen es erraten.

Task 2. Would you please remind the activities you have carried out in your cooking classes or during the trainee periods?

List all the verbs. Compare your chart with the peers.

Then add proper Adverbs or Adverbial Phrases to the verbs (how? for how long? when?).

Übung 2. Du hast wohl ein Praktikum in der Küche geschafft! Denke daran, was du da alles gemacht hast. Schreibe möglichst viele Verben auf!

Task 3. To make good food of these ingredients, what are you expected to do with

- apples?
- black pepper?
- cabbages?
- carrots?
- lemons?
- mussels?
- oyster mushroom?
- oysters?
- parsley?
- plums?
- potatoes?
- rhubarb?
- salmon?
- spicy pickled sprats?
- tomatoes?
- walnuts

Übung 3. Du möchtest was Gutes kochen. Wie musst du folgende Zutaten vorbereiten? Wenn nötig, benutze das Wörterverzeichnis!

- Möhren
- Äpfel
- Kartoffeln
- Birnen
- Pflaumen
- Wassermelone
- Pfeffer
- Tomate
- Forelle
- Pfifferlinge
- Muscheln
- Walnüsse

Task 4. Can you explain to your customer what did you do to get such delicious

- fruit salad?
- vegetable salad?
- herb salad?
- fish salad?
- mushroom salad?

You can use your favourite recipes.

Task 5. How would you make an Irish stew (pot pie)?

Task 6. How many different potato dishes do you know? What are you expected to do with the potato to get these dishes?

Übung 4. Der Kunde meint: "Deine Speise ist super!". Erkläre ihm, wie du es zubereitet hast.

Übung 5. Was kann man von Kartoffeln alles zubereiten?

Übung 6. Wie machst du ...

- Salzkartoffel?
- überbackene Kartoffeln?
- Pommes Frites?
- Französische Kartoffeln?
- Kartoffelbrei?
- Kartoffelrösti?
- Kartoffelgratin?
- Kartoffelkroketten?
- Pellkartoffeln?
- Kartoffelsalat?
- Bratkartoffeln?
- Kartoffelklösse?
- Kartoffelpuffer?

4. RECIPES AND DISHES

Task 1. What dishes can you make of your

- favourite vegetables?
- favourite fruits, berries, nuts?
- favourite fish or shellfish?
- favourite mushrooms?

Task 2. Imagine that you are taking part in an international seminar for cooks. You are chosen to be the team leader and it will be your task to translate the foreign colleague's presentation into Estonian. Feel free to ask (polite) questions when necessary. Your foreign colleague is an open-minded and friendly person and he/she uses a lot of gestures to explain things.

The rest of the class would make proper notes. Later the class would tell about the new recipes according to their notes.

4. VON REZEPT BIS ZU EINER SPEISE

Übung 1. Welche Speisen kannst du von dein/e/n ...

- Lieblingsobst zubereiten?
- Lieblingsgemüse zubereiten?
- Lieblingskräuter zubereiten?
- Lieblingsfisch zubereiten?
- Lieblingspilz zubereiten?

Übung 2. Stelle dir vor, dass du bei einem internationalen Seminar der Köche bist. Du musst einem Kollegen ein Rezept erklären. Lies ein deutschsprachiges Rezept durch. Benutze ein deutschsprachiges Kochbuch oder Rezepte in diesem Heft. Erkläre auf Deutsch, wie du diese Speise zubereitest.

Task 3. Imagine you are asked to make a presentation of certain foods for the Kitchen Program on TV.

Please introduce the dishes from the Worksheet:Recipes.

The rest of the class would take notes. Later there will be a round-table discussion of the nutrition values (or other qualities) of the dishes.

Übung 3. Stelle dir vor, dass du eine Vorstellung der Gemüsespeisen veranstaltest. Mache eine von deiner Speise anderen bekannt. Benutze das Küchenkalender dieses Jahres oder Fertigprodukte im Glas. Die anderen machen Notizen und sind bereit einem anderen Kollegen es weitergeben.

4.1. RECIPES IN ENGLISH

Vegetable Stock.....	61
Mashed Potato Casserole.....	61
Sauteed Cabbage.....	62
Spicy Watermelon Relish.....	63
Pumpkin Pie.....	64
Sage Jelly.....	64
Ginger Apples.....	65
Endive and Walnut Salad.....	66
Shrimp and Scallop Brochettes.....	66
Mussels with White Wine and Herbs.....	67
Mushroom Stroganoff.....	68

www.culinarycafe.com (01.09.2005)

Vegetable Stock

Yields: 2 quarts

Ingredients:

- 3 cups mushrooms (any variety)
- 1 fennel, stalks and leaves only (reserve the bulb for another use)
- 5 celery stalks
- 4 medium to large carrots
- 2 large onions
- ¼ head of green cabbage
- ½ large rutabaga, peeled
- 5 leeks, cut in half lengthwise and washed
- 1 small bunch of fresh flat-leaf parsley (about 15 sprigs)

Slice the mushrooms, fennel stalks, celery, carrots, onions, and cabbage thinly and place in an 8-quart stockpot. Cut the rutabaga into large chunks and place in the stockpot. Add the remaining ingredients and cover with cold water.

Bring to a boil over high heat. As the stock approaches a boil, skim any impurities that rise to the top with a ladle. Lower the heat and simmer gently for 45 to 60 minutes. Ladle through a fine strainer, cool, and refrigerate. The stock will keep for 4 to 5 days in the refrigerator, or freeze in 1-cup batches.

Note:

To intensify the flavor, reduce the stock after reducing by one quarter to one half.

Mashed Potato Casserole

Serves: 12

Yields: 8 cups

Ingredients:

- 1½ pounds russet potatoes (about 5), peeled and cut into 2-inch chunks
- 6 cups shredded green cabbage (1 small head)
- 4 ounces reduced-fat cream cheese, softened and cut into pieces
- 1 teaspoon salt, plus more to taste
- ½ cup thinly sliced scallions
- fresh ground black pepper to taste
- 1 cup grated extra-sharp Cheddar cheese

Preheat oven to 425F. Lightly oil a 3-quart baking dish.

Place potatoes in a large heavy pot. Add salted water to cover and bring to a boil. Reduce heat to medium and cook until tender, 10 to 20 minutes.

Meanwhile, drop cabbage into a pot of boiling salted water and cook, stirring occasionally, until tender, about 6 minutes. Drain and set aside.

Drain potatoes and return to pot. Place over low heat and shake, uncovered, for about 30 seconds to evaporate excess moisture.

Remove from heat and mash potatoes with an electric mixer or a potato masher. Add cream cheese and 1 teaspoon salt. Mash until smooth. Fold in scallions and reserved cabbage. Adjust seasoning with salt and pepper. Spread mixture into prepared baking dish and top with cheese. (The casserole will keep, covered, in the refrigerator for up to 2 days.)

Bake casserole, uncovered, for 30 to 50 minutes before serving.

Nutrition information: 120 calories per serving; 5 grams protein, 5 grams fat (3 grams saturated fat), 15 grams carbohydrate; 300 mg sodium; 13 mg cholesterol; 2 grams fiber.

Sauteed Cabbage

Serves: 4

Ingredients:

- 2 tablespoons clarified butter
- 2 cloves garlic, thinly sliced
- 1/2 teaspoon caraway seeds
- 1/4 to 1/2 large savoy cabbage, cored and thinly sliced
- Coarse salt and freshly ground black pepper to taste

1. Heat the clarified butter in a large skillet over medium heat. Add the garlic and cook until fragrant, about 30 to 45 seconds. Add the caraway seeds and toast lightly, stirring constantly until aromatic, about 30 to 45 seconds.
2. Add the cabbage and reduce heat to medium-low. Season with salt and pepper. Cook until soft and golden, about 10 to 15 minutes. Adjust seasonings, and serve immediately.

Spicy Watermelon Relish

Yields: 3 half pints

Ingredients:

- 1/2 of a 12-14 lb watermelon
- 1 cup water
- 1 tbsp pickling salt
- 1/2 tsp pickling spice
- 1 cup vinegar
- 1/2 cup sugar
- 1 tsp crushed red pepper
- 1 1/2 cups chopped assorted red, yellow and green sweet peppers
- 1 cup chopped onion
- 1 fresh small jalapeno pepper seeded, if desired, and thinly sliced

Cut the pink flesh from the watermelon. Refrigerate and save for another use. Using a vegetable peeler, remove the green peel from rind. Dice the rind. Measure 2 cups diced rind; place in a medium bowl.

Combine the water and pickling salt; pour over rind. Cover bowl, refrigerate overnight. Pour into a colander set in a sink; rinse under cold running water. Drain.

Place pickling spice on a double thick, 6-inch-square piece of 100% cotton cheesecloth. Bring corners together and tie with a clean string.

In a 4-quart Dutch oven kettle combine pickling spice bag, vinegar, sugar, and crushed red pepper. Bring to boiling, stirring to dissolve sugar. Stir in diced water melon rind, sweet peppers, onion and jalapeno. Return mixture to boiling. Reduce heat and simmer covered, over medium-low heat about 25 minutes or until rind is clear. Discard spice bag.

Pack relish and syrup into clean half-pint jars. Cover the loosely with flat lids. Allow to cool 30 minutes. Screw bands tightly and refrigerate relish at least 24 hours before serving. Store relish in refrigerator up to 1 month.

Pumpkin Pie

Serves: 8

Ingredients:

- 3/4 cup sugar
- 1 tablespoon packed golden brown sugar
- 1 tablespoon cornstarch
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 3/4 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon (generous) salt
- 1 16-ounce can solid pack pumpkin
- 3/4 cup whipping cream
- 1/2 cup sour cream
- 3 large eggs, beaten to blend
- 1/4 cup apricot preserves
- 1 pie crust

Preheat oven to 350°F. Bake crust until pale brown, about 10 minutes or more. Reduce oven temperature to 325°F.

Using whisk, mix first 6 ingredients in bowl until no lumps remain. Blend in pumpkin, whipping cream, sour cream and eggs.

Spread preserves over crust; pour in filling. Bake until filling puffs at edges and center is almost set, for about 55 minutes. Cool on rack. Cover; chill until cold. (Can be made 1 day ahead.)

Sage Jelly

Ingredients

- 2.2kg/5lb cooking apples – cut into thick chunks (unpeeled/un-cored)
- 1.1L/40fl.oz. water
- 8 tbsp freshly chopped sage
- 8 whole sage leaves
- 1.1L/40fl.oz. distilled malt vinegar
- sugar (see instructions)
- A few drops of green food coloring (optional)

Instructions

Place the apples in a large saucepan together with the water and the sage leaves. Bring to the boil, then simmer gently for 45 minutes, until the fruit is soft, stirring from time to time to prevent sticking.

Add the vinegar to the pan and boil for further 5 minutes.

Spoon the apple mixture into a jelly bag or cloth attached to the legs of an upturned stool, and leave to strain into a large bowl for at least 12 hours. Do not squeeze.

Prepare the jars (see notes below).

Discard the pulp remaining in the jelly bag. Measure the liquid in the bowl and return it to a saucepan together with 450g/1 lb of sugar for each 600ml/20 fl.oz. of liquid.

Heat gently, stirring, until the sugar has dissolved, then raise the heat boil rapidly for about 10 minutes.

Remove from the heat and test for a set (see notes below) .

Skim the surface with a slotted spoon then stir in the chopped sage and add a few drops of green food coloring. Allow to cool slightly then stir well to distribute the mint.

Ladle into warm jars, cover, seal and label (see notes below).

Serve with pork, poultry or crackers and cream cheese.

Ginger Apples

Yields: About 2 quarts or 4 pints

Ingredients:

- 1 1/2 cups water
- 1/4 cup lemon juice
- 8 pounds firm pie apples
- 1 cup sugar
- 1/4 cup crystallized ginger

In large non-aluminum kettle, combine water and lemon juice. Peel and core apples; cut into eighths and place immediately into lemon water.

Add sugar and ginger; bring mixture to boiling over high heat, stirring constantly. Reduce heat to low and cook, uncovered, for 10 minutes, stirring constantly.

Meanwhile, sterilize 2 quart or 4 pint jars and the necessary lids, and bands, according to manufacturer's directions. With slotted spoon, divide apples and ginger among sterilized jars. Fill with hot syrup leaving 1/2 inch space at top of jar. Wipe rims of jars to remove any syrup and seal with lids and bands.

Process jars in boiling water bath for 20 minutes (both quarts or pints). Remove jars from water bath, tighten lids immediately, and set aside to cool completely. Label jars and store in cool, dry place.

Endive and Walnut Salad

The exact proportions of this recipe are not important. Use your own judgment in determining exact quantities.

Serves: 4 to 6

Ingredients:

- 2 to 3 Belgian endives (known as chicory in the UK), washed, dried, and cut crosswise into 1/2 in (1 cm) pieces
- 12 to 16 walnut halves, coarsely chopped
- 2 to 4 tbs walnut oil
- salt and freshly ground pepper to taste

Heat the walnuts in a saute pan over medium heat for 1 or 2 minutes, just until they are warm and aromatic. Combine the endive, walnut oil, salt, and pepper in a bowl and toss to coat the endive with the oil. Go easy on the salt and pepper, as they tend to mask the flavor of the walnut oil. Place on individual salad plates, and sprinkle the chopped walnuts on top.

Shrimp and Scallop Brochettes

Serves: 4

Ingredients:

- 1/2 cup (125 ml) packed fresh basil leaves
- 2 tsp (10 ml) fresh rosemary leaves OR 1 tsp (5 ml) dried rosemary leaves
- 2 cloves garlic
- 1/4 cup (60 ml) dry white wine, vermouth, or water
- 2 tbs (30 ml) olive oil
- salt and freshly ground black pepper to taste
- 16 medium shrimp (about 3/4 lb, 350 g)
- 16 large sea scallops

Combine the herbs, garlic, wine (or water), olive oil, and salt and pepper in an electric blender or food processor and puree until smooth. Pour half the herb sauce in a bowl and add the shrimp and scallops, tossing to coat thoroughly. Alternate shrimp and scallops on skewers and grill

or broil for 5 to 8 minutes, turning once or twice, until slightly browned on the outside edges and the meat has turned opaque. Brush the reserved herb sauce over the brochettes and serve immediately.

Mussels with White Wine and Herbs

When purchasing mussels, choose those with uncracked, firmly closed shells. Before steaming, scrub the shells well with a vegetable brush to remove sand; debeard the mollusk. Fresh mussels can be stored in the refrigerator, covered with a damp cloth, for one to two days; do not store the mussels immersed in water or they will drown.

Serves: 4 to 6

Ingredients:

- 4 tablespoons unsalted butter
- 4 shallots, minced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 sprigs fresh thyme
- 2 bay leaves
- 2 cups dry white wine
- 4 pounds mussels (about 48), scrubbed and beards brushed off
- 1/2 cup coarsely chopped flat-leaf parsley
- 2 tablespoons crème fraîche or sour cream

Melt the butter in a Dutch oven set over medium heat. Add the shallots and the garlic; cook until transparent, about 3 minutes. Add the thyme, bay leaves, and wine. Bring mixture to a boil over high heat.

Add mussels, and cover. Cook, shaking pan often, until mussels open, 5 to 6 minutes. Discard any mussels that fail to open. Using a slotted spoon, transfer mussels to a large bowl, reserving liquid in pan. Sprinkle 1/4 cup parsley over the mussels.

Remove and discard bay leaves and thyme. Return liquid to low heat; stir in crème fraîche and remaining 1/4 cup parsley. Cook just until warm again, and pour over mussels. Serve.

Mushroom Stroganoff

Serve this with good wide egg noodles or rice.

Serves: 6

Ingredients:

- 3-4 lb. large Portobello mushrooms, wiped with a damp cloth
- 1 tbsp. dry sherry
- 3 tbsp. good quality olive oil
- salt and freshly ground black pepper
- 1 tbsp. vegetable oil and 1 tbsp. unsalted butter
- 1/2 large yellow onion, peeled and thinly sliced
- 1 large clove garlic, peeled and chopped
- 1 lb. mushrooms, wiped and sliced (mixed button and crimini)
- 1 pint low-fat sour cream
- salt and freshly ground pepper to taste
- 2 tbsp. chopped Italian parsley

Slice the Portobello into 1/4-inch slices, then cut each slice into pieces about 2-1/2 inches long. Mix the sherry, 2 tablespoons of oil, salt, and pepper in a glass bowl and marinate the mushroom strips for about 30 minutes.

In a large skillet, heat one tablespoon of olive oil. Wipe off the marinating mushroom pieces and sauté in the oil until just tender. Remove to a side dish and reserve.

In the same skillet, heat the remaining oil and butter and sauté the onions and garlic until translucent. Add the sliced mushrooms and continue cooking until they start to caramelize, stirring frequently. Season with salt and pepper.

Remove the skillet from the heat and blend in the sour cream. Reheat the mixture over low heat, being careful not to bring it to a boil. Add the sautéed Portobellos and continue to heat over low. Taste for seasonings and adjust. Sprinkle with chopped parsley and serve immediately.

4.2. REZEPTE AUF DEUTSCH

11-Gemüse-Wok (Diabetes).....	70
Avokadostreifen mit Kräuterdressing.....	70
Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf.....	71
Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch.....	72
Endivien-Apfel-Salat.....	72
Obstsalat mit Vanillesahne.....	73
Frankfurter grüne Soße (grie Soß).....	74
Kräutercremesuppe.....	74
Quarkspeise mit Zitronenmelisse.....	75
Austernpilz-Ragout.....	75
Boeuf Stroganoff mit Steinpilzen (Befstroganow s gribami).....	76
Steinpilzsuppe.....	76
Flunderfilets in Weißweinsauce.....	77
Rotbarschfilet mit Gemüsereis.....	77
Lollo Rosso mit Krabben und Champignons.....	78
Erdbeer-Shake	78
Coca-Cola-Salat.....	79

11-Gemüse-Wok (Diabetes)

- (25g) Schwarze Pilze
- grüne Paprikaschote
- 100 g Champignons
- 100 g Staudensellerie
- 2 Möhren
- 2 Frühlings-/Lauchzwiebeln
- 200 g Chinakohl
- 100 g Brokkoli
- 1 Glas Maiskolben
- 1 Glas Bambussproßen
- 1 pk Bohnenkeime
- 6 EL Speiseöl
- 5 EL Sojasosse
- 1 Msp. Koriander, gemahlen
- 1Msp. Kümmel, gemahlen
- Sesamsamen zum Verzieren.

Schwarze Pilze in warmem Wasser etwa 15 Min. quellen lassen und abspülen. Gemüse putzen und waschen. Paprikaschote halbieren und in Stücke schneiden, Champignons und Staudensellerie in Scheiben, Möhren in Stifte, Frühlingszwiebeln in Ringe, Chinakohl in Stücke, Brokkoli in Röschen teilen. Maiskolben, Bambussproßen und Bohnenkeime abtropfen lassen. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Nach und nach das Gemüse darin andünsten, zuerst das mit der längsten Garzeit, zum Schluß die Gemüsesorten aus dem Glas und die Pilze hinzufügen, so dass alles knackig bleibt. Gemüse mit Sojasosse, Koriander und Kümmel würzen. Nach Wunsch mit gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren.

Dazu schmeckt Langkorn-Reis.

Avokadostreifen mit Kräuterdressing

- 2 Avokados
- 4 Sardellenfilets - gewässert
- Zitronensaft
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 pk Kräuter, Tiefkühl - oder:

- 1 bn Schnittlauch
- 1 bn Petersilie
- etwas Zitronenmelisse und Kerbel
- 2 EL Mayonnaise; mit etwas - Mineralwasser verrührt
- Salatblätter zum Anrichten

Die Avokados schälen, halbieren, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft und etwas Salz ca. 30 Minuten, mit Folie abgedeckt, im Kühlschrank marinieren. Die Sardellenfilets und die Zwiebel sehr fein schneiden und mit den fein gehackten Kräutern und der sämig gerührten Mayonnaise vermischen. Die Sauce ebenfalls kühlstellen. Die Avokadostreifen auf Salatblättern anrichten und die Salatsauce darübergiessen.

Toast schmeckt gut dazu.

Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf

- 1 Blumenkohl (ca. 500g)
- 250 g Brokkoli
- Salz
- 375 g Rinderhackfleisch
- 1 eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen
- 1 Ei
- Pfeffer
- Majoran
- 2 gewürfelte Zwiebeln (100g)

Für die Eiermilch:

- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 200 g geraspelter Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Muskat.

Gemüse putzen, waschen, in Röschen teilen. In wenig leichtgesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen. Restliche Zutaten verkneten, würzen und in eine gefettete Auflaufform geben. Abgetropftes Gemüse darüber verteilen. Eiermilchzutaten verquirlen, darübergiessen. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch

- 4 rote Paprikaschoten
- 300 ml dicke Kokosmilch
- Salz
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Nelke
- 1/4 TL Cumin
- 1/4 TL Koriander
- 1/4 TL Basilikum
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 250 g frische Ananas, kleine Stücke
- 2 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 1 EL frischer Koriander

Paprika in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Kokosmilch langsam unter Rühren zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Kurkuma, Nelke, Cumin, Koriander, Nelke, Basilikum, Chili und Knoblauchzehe untermischen, 1 Minuten köcheln, bis sich an der Oberfläche eine Ölschicht bildet. Ananasstücke 5 Minuten in der Sauce kochen, Paprikastreifen hinzugeben, 3 Minuten mitkochen. Das Curry auf einer Platte anrichten, mit Erdnüssen und frischem Basilikum bestreuen.

Endivien-Apfel-Salat

- 1 Endiviensalatkopf, klein
- 1 Apfel; süß-säuerlich, z.B. Elstar
- Zitronensaft
- 1 mittlere Möhre
- 1 EL Speiseöl; evtl. mehr
- 200 g Kalbsleber
- 1 EL Mehl; evtl. Mehr
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die klare Marinade:

- 2 EL Weinessig
- 2 EL Walnussöl - ersatzweise Salatöl

- Salz
- Zucker
- Pfeffer

Für das Dressing:

- 3 EL Sauerrahm; evtl. etwas mehr
- 1 TL Meerrettich; evtl. mehr
- Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer, weiss
- 1 Zwiebel, weiss

Endiviensalat vom Strunk befreien und von den Blättern die dicken Rippen herausschneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Apfel waschen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Möhre schälen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Alles in eine grosse Salatschüssel geben. Öl erhitzen. Leber in Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben. Im Fett kross braten, salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit eine klare Marinade aus Essig und Öl, das tropfenweise zugegeben wird, rühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und über den Salat giessen. Alles gut vermischen. Dressing aus Sauerrahm, Meerrettich und Zitronensaft rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Unter das Dressing rühren. Salat auf Teller verteilen, mit der Kalbsleber dekorieren und das Sauerrahmdressing angiessen.

Obstsalat mit Vanillesahne

- 100 g Weintrauben, hell
- 100 g Weintrauben, dunkel
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- 1 EL Ahornsirup; oder Honig - evtl. die doppelte Menge
- 125 ml Milch
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Amarettolikör
- 1 pk Sossenspulver Vanille; für 1/4 l Milch, (ohne Kochen)
- 12 Amarettini/Minzeblättchen

Weintrauben waschen, halbieren und evtl. entkernen. Banane schälen und in dünne Scheiben

schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in Spalten schneiden. Zitronensaft und Ahornsirup verrühren. Obst mischen und mit der Zitronen-Marinade gleichmässig beträufeln. Zugedeckt etwas ziehen lassen. Milch, Sahne, Likör und Sossenspulver in einer Schüssel mit einem Schneebesen etwa 1 Minute kräftig durchschlagen. Obstsalat mit Vanillesahne anrichten und nach Belieben mit Amarettini und Minzeblättchen verzieren.

Frankfurter grüne Soße (grie Soß)

- 750 g Kräuter für grüne Soße (bestehend aus: Boretsch, Kresse, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch, etwas Pimpernelle, etwas Kerbel)
- 1/2 Kopfsalat
- 8 Eier, hart gekocht
- 2 Eigelb
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL saure Sahne

Die Kräuter waschen und fein hacken, 1/2 gehackten Kopfsalat darunter mischen. Eigelb, Öl und Zitronensaft verrühren, Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die hartgekochten Eier fein hacken und zusammen mit den Kräutern unter die Soße heben. Grüne Soße reicht man in der Regel zu Ochsenfleisch, Pellkartoffeln oder Fisch. Sie ist aber auch schon auf manchen Tellern neben Spargel aufgetaucht.

Kräutercremesuppe

- 1 kl. Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 Scheibe durchwachsener Räucherspeck
- 1/4 l Fleischbrühe
- 1/4 l Milch
- 70 g frische gemischte Kräuter
- 1 TL Butter
- 1 TL Speisestärke
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zwiebeln und Kartoffeln schälen, Zwiebel hacken und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einen Suppentopf geben, knusprig braten und wieder herausnehmen. Zwiebel und Kartoffeln ins Speckfett geben und hell andünsten. Butter und Speisestärke dazugeben und unter

ständigem Rühren anschwitzen lassen. Fleischbrühe und Milch angiesen und die Suppe 20 Minuten ziehen lassen. Die Kräuter waschen, fein hacken, in die Suppe geben und 2-3 Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss die Suppe kurz aufkochen, dabei umrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit zerbröckeltem Speck bestreuen und mit frischem Bauernbrot servieren.

Quarkspeise mit Zitronenmelisse

- 250 g Sahne- oder Magerquark
- 50 g Honig, hell
- 1 Vanilleschote
- 1 Pfirsich
- 200 ml Sahne
- 4 Zitronenmelissezweiglein

Quark mit Honig und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote verrühren. Pfirsich fein würfeln, mit der Gabel zerdrücken und unter den Quark geben. Sahne steifschlagen, Zitronenmelisseblätter fein hacken und beides unter den Quark ziehen. In Glasschalen oder Bechern gut gekühlt und mit einer Pfirsichspalte und einem Zitronenmelisseblättchen verziert servieren. Nach Belieben können auch andere Früchte verwendet werden (keine Kiwis, da diese die Speise bitter werden lassen!).

Austernpilz-Ragout

- 500 g Austernpilze
- 300 g geschnetzeltes Schweinefleisch
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 40 g Butterschmalz
- 200 g Sahne
- Salz
- weisser Pfeffer
- 2 EL trockenen Sherry
- 2 EL Schnittlauch; feingehackt

Pilze am Stiel beschneiden und mit Küchenkrepp vorsichtig reinigen. In heissem Fett Fleischstreifen und Zwiebelstücke anbraten. Temperatur veringern und die in Streifen geteilten Pilze hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne zugiesen und etwa 10 Minuten schmoren lassen. Mit Sherry abschmecken. Vor dem Servieren mit feingehacktem

Schnittlauch bestreuen. Körnig gekochter Reis gehört dazu.

Boeuf Stroganoff mit Steinpilzen (Befstroganow s gribami)

- 500 g Rinderfilet; Hohe Rippe oder Hüftstück
- 150 g Steinpilze; frisch
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 3 EL Butter
- 150 g saure Sahne
- 1 EL Mehl
- Pfeffer
- Salz

Das gewaschene, gut getrocknete Fleisch zunächst in kleine dünne Scheiben, dann in Stäbchen schneiden. Die Steinpilze in Stücke schneiden. Mit den Zwiebeln in der Butter dünsten. Die Fleischstäbchen pfeffern und salzen. Zu den Pilzen und Zwiebeln geben und bei recht starker Hitze 5 bis 6 Minuten anbraten. Ständig mit der Gabel wenden. Die saure Sahne mit dem Mehl verrühren, dazugeben, nochmals kräftig aufkochen, pfeffern und salzen.

Steinpilzsuppe

- 50 g getrocknete Steinpilze
- 1 Karotte (Möhre)
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 8 Pfefferkörner (schwarz)
- Salz
- gekochte Teigwaren

Getrocknete Steinpilze waschen, in 2 Liter warmes Wasser während 3 Stunden einweichen lassen. Gemüse putzen. Die Steinpilze im Einweichwasser kochen. Wenn sie weich sind (kann bis zu einer Stunde dauern), Gemüse, Butter und Pfefferkörner zugeben, mit Salz abschmecken und noch 30 Minuten kochen lassen. Bouillon durch den Sieb passieren, Gemüse herausnehmen, Pilze falls nötig fein schneiden. Pilze im Bouillon zurückgeben, etwas Gemüse (Menge nach Geschmack) pürieren und zum Bouillon zugeben, Zitronensaft zugeben, die gekochten Teigwaren (Menge nach Geschmack!) zugeben und servieren.

Flunderfilets in Weißweinsauce

- etwas Butter; für die Form
- 1 Zwiebel
- 8 Flunderfilets
- Salz
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß
- 1 dl Weißwein
- 150 g Champignons
- wenig Butter zum Dünsten
- 1 pk weiße Sauce
- 1 EL gehackte Kräuter

Zwiebel fein hacken und in eine gebutterte feuerfeste Gratinform geben. Die Flunderfilets mit Salz, Pfeffer und Paprika mild würzen und begeben. Den Wein darübergießen und die Form mit Alufolie zudecken. Etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad dämpfen. Champignons fein hacken und in Butter dünsten. Sauce glattrühren und zu den Pilzen geben, 4 Minuten köcheln lassen. Den Saft von den Flunderfilets dazugeben. Rahm, Zitronensaft und Kräuter mischen und ebenfalls zur Sauce geben, die Sauce über die Filets gießen.

Dazu: Salzkartoffeln und Saisonsalat.

Rotbarschfilet mit Gemüsereis

- 800 g Rotbarschfilet
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Zwiebel (50g)
- 30 g Butter oder Margarine
- 250 g Langkornreis
- 3/4 l Instant-Brühe
- 1 bn Lauchzwiebeln (250g)
- 1 rote Paprikaschote (250g)
- Salz
- Pfeffer

Fischfilet waschen und trockentupfen. Säuern. Zwiebelwürfel im heissen Fett andünsten, Reis kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen. Reis ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Gemüse

putzen, waschen und kleinschneiden. Fisch würzen. Beides nach 10 Minuten zum Reis geben. Abschmecken. Nach Wunsch mit Zitrone anrichten.

Lollo Rosso mit Krabben und Champignons

- 2 Tomaten
- 100 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 100 g Spinat; frisch
- 1/2 Kopf Lollo Rosso
- 1 Chicoree
- 100 g Krabben; küchenfertig
- 1 bn Schnittlauch
- 1 bn Petersilie
- 1 Zitrone, Saft davon
- 125 ml Weisswein; trocken
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, halbieren, entkernen und würfeln. Champignons abreiben, putzen, feinblättrig schneiden. Zwiebeln schälen, Hälfte der Zwiebeln in Ringe schneiden, Rest beiseite legen. Spinat verlesen, Stiele abschneiden. Lollo Rosso putzen. Chicoree am Strunk keilförmig ausschneiden, Blätter ablösen. Salate waschen und gut abtropfen lassen. Mit Krabben, Tomaten, Pilzen und Zwiebelringen in flachen Schalen anrichten. Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Für die Sosse die restliche Zwiebel grob würfeln, im Mixer pürieren. Zitronensaft mit Zwiebel, Wein und Öl verrühren. Die Sosse würzen, über den Salat geben. Mit Kräutern bestreut servieren.

Erdbeer-Shake

- 250 g Erdbeeren
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 500 g Buttermilch
- 2 TL Zucker
- 250 ml Vanilleeis

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

Coca-Cola-Salat

- 85 g Kirsch Gelatine(Jell-O)
- 85 g Erdbeer Gelatine
- 450 g Schwarze Herzkirschen, entsteint
- 570 g Ananasstückchen
- 225 g Philadelphia
- 1 Dose Cola
- 250 g Walnüsse, gehackt oder Pecans

Kirschen und Ananas abschütten, Saft auffangen. Den Saft erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Den Philadelphia in kleine Stücke schneiden und zur Gelatine geben. Die Kirschen, Ananas, Cola und Nüsse zugeben. In eine Schüssel schütten und im Kühlschrank abkühlen lassen.

kochbuch.unix-ag.uni-kl.de/

5. ESTONIAN-ENGLISH-GERMAN CONCISE PROFESSIONAL DICTIONARY / ESTNISH-ENGLISCH-DEUTSCHES WORTERBUCH

5.1. KÖÖGIVILJAD/VEGETABLES/GEMÜSE

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
aeduba	bean, broad bean	die Bohne,-n
artišokk	artichoke	die Artischocke
baklažaan e. munavili	aubergine, eggplant	die Aubergine,-n
brokkoli e. spargelkapsas	broccoli	der Brokkoli
endiivia e. salatsigur	endive, chicory	die Endivie,-n
fenkol e. apteegitill	fennel	der Fenchel
hernes	pea	die Erbse,-n
hiina kapsas	chinese cabbage	der Chinakohl
juurseller	celery	der Knellensellerie
jääsalat	iceberg salad	der Eisbergsalat
kaalikas	turnip	die Rübe,-n
kabatšok e. zukiini e. suvikõrvits	zucchini	die Zucchini
kartul	potato (-es)	die Kartoffel,-n
kevadine sibul	scallion	die Frühlingszwiebel
kurk	cucumber	die Gurke, -n
kõrvits	pumpkin	der Kürbis,-se
käharkapsas e. savoi kapsas	savoy/chinese cabbage	der Wirsing
küüslauk	garlic	der Knoblauch
lehtkapsas	green cabbage	der Grünkohl
lehtpeet	spinachbeet	der Mangold
lillkapsas	cauliflower	der Blumenkohl
läätsed	lentil	die Linse,-n
mais	corn	der Mais
maitserohelise kimp	bouque garni	bouquet garni
melon	watermelon	die Melone,-n
mustjuur	viper's grass	die Schwarzwurzel,-n
mädarõigas	horseradish	der Meerrettich
naeris	turnip	dei Speiserübe
nuikapsas	kohlrabi	der Kohlrabi
paprika	sweetpepper	der Paprika/ derGemüsepaprika
peasalat	lettuce	der Kopfsalat

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
porgand	carrot	die Möhre,-n
porrulauk, lauk	leek	der Lauch,-e/ der Porre
punane kapsas	red cabbage	der Rotkohl/das Blaukraut
punane sibul	italian red onion	die rote Zwiebel
punapeet	(red) beet, beetroot	die rote Beete/Rübe
põlduba	string bean	die Bohne,-n
pärlsibul	pearl onion	die Perlzwiebel
rabarber	rhubarb	der Rhabarber
redis	radish	der Rettich, das Radieschen
rooma salat	Roman lettuce	der Römische Salat
rooskapsas	Brussels sprout	der Rosenkohl
salat	lettuce	der Feldsalat
seller	celery root	die Sellerie
sibul	onion	die Zwiebel,-n
spargel	asparagus	der Spargel,-n
spinat	spinach	der Spinat
šalottsibul	shallot	die Schalotte,-n
tammelehesalat	oakleaf lettuce	der Eichblattsalat
tomat	tomato (-es)	die Tomate,-n
uba (vt. aeduba, põlduba)	bean	die Bohne,-n
valge peakapsas	white cabbage	der Weisskohl

5.2. PUUVILJAD, MARJAD, PÄHKLID/FRUITS, BERRIES, NUTS/OBST, BEEREN, NÜSSE

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
anass	pineapple	die Ananas
apelsin	orange	die Apfelsine, -n/die Orange,-n
aprikoos	apricot	die Aprikose, -n
avokaado	avocado	die Avocado/ die Alligatorbirne
banaan	banana	die Banane, -n
dattel	date	die Dattel, -n
ebaküdoonia	quince	die Quitte,-n

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
granaatõun	pomegranate	der Granatapfel
greip	grapefruit	die Grapefruit
jõhvikas	cranberry	die Moosbeere, -n
kaki	persimmon	die Kaki/ die Sharonfrucht
karusmari/tikker	gooseberry	die Stachelbeere, -n
kiivi	kiwi, chinese goosberry	die Kiwi/die Kiwifrucht
kirss	cherry	die Kirsche, -n
kreeka pähkel	walnut	die Walnuß, -nüsse
laim	lime	die Limone/Limette
litši	litchi	die Litschi
maasikas	strawberry	die Erdbeere, -n
mandel	almond	die Mandel, -n
mango	mango	die Mango,-s
marakuja	passion fruit	die Marakuja (Passionsfrucht)
mustikas	bilberry, blueberry	die Heidelbeere, -n
papaja	papaya	die Papaya
pirn	pear	die Birne, -n
Pistaatsiapähkel	pistachio	die Pistazie
ploom	plum	die Pflaume, -n
pohl/palukas	lingonberry, cowberry	die Preiselbeere, -n
punane sõstar	red currant	die Johannisbeere, -n
põldmari/põldmurakas	blackberry, bramble	die Brombeere, -n
sarapuu pähkel	hazelnut	die Haselnuß, -nüsse
sidrun	lemon	die Zitrone, -n
vaarikas	raspberry	die Himbeere
viigimari	fig	die Feige, -n
viinamari	grape	die Weintraube,-n
virsik	peach	der Pfirsich,-e
õun	apple	der Apfel, -

5.3. VÜRTSID JA MAITSETAIMED/SPICES AND HERBS/KRÄUTER UND GEWÜRZE

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
aed-harakputk	chervil	der Kerbel/ Suppenkraut
aniis	anise, sweet cumin	der Anis
basiilik	basil, sweet basil	das Basilikum
cayenni pipar e. brasilia pipar	cayenne pepper	der Cayennepfeffer
estragon	tarragon	der Estragon
ingver (risoom, pulber)	ginger	der Ingwer
kadakamarjad	juniper berries	die Wachholderbeere
kaneel	cinnamon	der Zimt
kapar (kapparipõõsas)	capers	die Kaper,-n
kardemon	cardemom	der/das Kardamon
karri	curry	der/das Curry
köömen	caraway, cumin	der Kümmel
koriander	coriander	der Koriander
kurgirohi	borage, beebhead	der Borretch/Gurkenkraut
küüslauk	garlic	der Knoblauch
leesputk	lovage, love parsley	der/das Liebstöckel/ Maggikraut
loorberileht	bay leaf, laurel	das Lorbeerblatt, ”-er
mädarõigas	horse-radish	der Meerrettich
majoraan e. vorstirohi	sweet marjoram	der Majoran/Wurstkraut
meliss	lemon balm	die Melisse
murulauk	chive	der Schnittlauch
muskaatõis	mace	die Muskatblüte
muskaatpähkel	nutmeg	die Muskatnuß
must pipar (terad ja pulber)	black pepper	der Pfeffer schwarz
nelk	clove	die Gewürznelke,-n
oregano	oregano	der/das Oregano
paprika	sweet pepper	der Paprika
petersell	parsley	die Petersilie
piparmünt	peppermint	die Pfefferminze
piparrohi	(summer) savory	das Bohnenkraut
puna(ne) pipar	red pepper	der Pfeffer, rot
rosmariin	rosemary	der Rosmarin
safran	saffran	der Safran
salvei	sage	der Salbei
seller	celery	die Sellerie

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
sinepiseemned	mustard seeds	das Senfkorn,“-er
sool	salt	das Salz
till	dill	der Dill
tšillipipar, paprikapulber	chilli ponider	der Chillipfeffer
tüümian e. liivatee	thyme	der Thymian
valge pipar	white pepper	der Pfeffer, weiß
vanilje, vanille	vanilla	die Vanille
vesikress e. (ürt-)allikakress	water cress	die Wasserkresse
vürts, piment	allspice, Jamaican pepper	der/das Piment/ Nelkenpfeffer

5.4. KALAD JA KARBILISED/ FISH AND SHELLFISH/ FISCHE UND KRUSTENTIERE

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
angerjas	eel	der Aal
auster	oyster	die Austern
forell	trout	die Forelle
haug	pike	der Hecht
homaar	Norway lobster	pl. Schampi/ der Kaisergranat
jõekarp	mussel	die Mies- oder Pfahlmuschel
jõevähk	freshwater crayfish	der Flusskrebs
kammeljas, lest	turbot	der Steinbutt
kammkarp	scallop	die St.-Jakobs-Muschel
karpkala	carp	der Karpfen
koha e. sudak	pike perch	der Zander
krevett, garneel	(deep-sea) prawn	die Tiefseegarnele
langust (homaar)	spiny lobster	die Languste
lest	plaice	die Scholle
löhe	salmon	der Lachs

makrell	mackerel	die Makrelle
meriahven	ocean perch	der Rotbarsch
merikeel	lemon sole	die Rotzunge
merivähk	lobster	der Hummer
molva	ling	der Leng
piksa e. kilttursk	haddock	der Schellfisch
saida	coalfish	der Seelachs
särg	roach	die Plötze
tursk	cod	der Kabeljau
viinamäetigu	snail	die Schnecke (Weinbergschnecke)

5.5. SEENED/MUSHROOMS/PILZE

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
austerservik	oyster mushroom	der Austerseitling
kivipuravik	(edible) boletus	der Steinpilz
kukeseen	chanterelle	der Pifferling
mürkel	morel	die Morchel
riisikas kaseriisikas kuuseriisikas	milk mushroom woolly milk cap delicious/orange milk cap	der Reizker der Birkenreizker der Edelreizker
šampinjon	champignon/champignon de Paris	der Champignon
sirmik	garden giant	die Braunkappe/ der Kulturräuschling
trühvel	truffle	die Trüffel

5.6. TÖÖTLEMISVIISID/METHODS AND TECHNIQUES/VERBEN

EESTI KEELES	ENGLISH	DEUTSCH
aurutama	steam	dämpfen
blanšeerima, kupatama	poach	blanchieren
eemaldama uimi, lõpuseid	remove fins, beards	Rücken- und Bauchflossen abschneiden
eemaldama selgroogu	remove backbone	die Gräte abtrennen
hautama	stew, braise	dünsten
jahvatama	grind*	mahlen
keetma	boil	kochen
koorima (koort ära)	peel	schälen, abpellen
koorima (nahka ära)	skin	
külmutama	freeze*	einfrieren
küpsetama-grillima	grill	grillen
lõikama	cut*	schneiden
lõikama neljaks, tükeldama neljaks	quarter	vierteln
lõikama pooleks, poolitama	cut into halves	halbieren
marineerima	marinate, pickle	marinieren
paneerima	coat	panieren
pošeerima,	poach	pochieren, poschieren
praadima	fry	braten
praadima kergelt võis/õlis	sauté	leicht anbraten in Butter/ Öl
praadima rohkes õlis	deepfry	braten in Öl
puhastama	clean	reinigen, säubern, putzen
ribastama, ribadeks lõikama	shred	in Streifen schneiden
riivima	grate	reiben
rookima (kala)	gut	ausnehmen, ausweiden
tükeldama, tükkideks lõikama	chop, cube, dice, cut into chunks	in Stücken schneiden
viilutama, viiludeks lõikama	slice	in Scheiben schneiden

SOURCES FOR IDEAS/ DIE QULLEN FÜR IDEEN

Practical Kitchen Work. The Basic Arts of Cooking, by Michel Maincent. 1986.

Der junge Koch – Die junge Köchin, Hermann Grüner, Reinhold Metz. 1999.

Новое о кулинарии. Джени Райт и Эрик Трой. 2001.

Ananass või artišokk, Leopolt Meensalu, Gundo Roosve. 1996

Kerge köögi hõrgutised. Soili Soisalo, Minna Nevalainen. 2003.

Kõnelemisokuse arendamine, Piret Kärtner. 2001.

www.gardenguides.com

www.culinarycafe.com

www.herbsandspices.org

www.herbalgardens.com

www.kitchenhelper.net

www.thefruitpages.com

www.wikipedia.org

www.worldskills.org

www.exotenrecepten.nl/de/

www.kidsweb.at

www.kochatelier.de

www.kochbuch.unix-ag.uni-kl.de

www.lebensmittellexikon.de

www.wikipedia.de

































































