

# SCHLANK UND FIT COOKERY BOOK

## CONTENTS

**PREFACE****2****GERMAN CUISINE****4****POLISH CUISINE****23****PORTUGUESE CUISINE****47****TURKISH CUISINE****70**

# PREFACE

## GERMAN

### *„schlank und fit“*

*Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Ländern Europas verglichen im Rahmen eines Comenius-Projektes ihre Essgewohnheiten und erarbeiteten gemeinsam Regeln für ein gesundes Ernährungsverhalten, um so ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Dabei wurden die Essgewohnheiten der Jugendlichen der einzelnen Partnerländer erfasst, gegenübergestellt und verglichen, wobei die regionalen Gegebenheiten berücksichtigt wurden.*

*Die europäische Dimension war hier von besonderem Interesse, da trotz eines unterschiedlichen Ernährungsverhaltens der Jugendlichen, die Probleme in den jeweiligen Ländern ähnlich gelagert sind. Die Unterschiede beginnen schon beim zeitlichen Ablauf, den unterschiedlichen Gerichten, dem Stellenwert von gesunder Ernährung, der Akzeptanz von Fastfood, usw. Hier eine gemeinsame Antwort zu finden war die besondere Herausforderung unseres Projektes "schlank und fit".*

*Vieles, was gesund ist, schmeckt nicht und das, was oft schmeckt, ist nicht immer gesund. Den meisten fällt es schwer, die richtige Balance zwischen diesen beiden Extremen zu finden. Darum haben wir uns darüber Gedanken gemacht, wie wohl gesunde und schmackhafte Gerichte aussehen könnten .*

*Unsere Antwort ist das vorliegende Kochbuch, für das jedes Partnerland zehn Rezepte ausgesucht hat, die landestypisch, gesund, schmackhaft und einfach zuzubereiten sind. Wir hoffen die Gerichte finden bei den Jugendlichen weite Verbreitung und regen sie dazu an, sich in Zukunft gesünder zu ernähren.*

*Aichach im Januar 2012*

*Detlef Kraze, Projektkoordinator*

*Partnerschulen:*

|                    |                        |                                              |
|--------------------|------------------------|----------------------------------------------|
| <i>Deutschland</i> | <i>Aichach</i>         | <i>Wittelsbacher-Realschule</i>              |
| <i>Polen</i>       | <i>Mielec</i>          | <i>Zespół Szkół Budowlanych</i>              |
| <i>Portugal</i>    | <i>Almada</i>          | <i>Escola Básica 2,3 D. António da Costa</i> |
| <i>Türkei</i>      | <i>Şereflikoçhisar</i> | <i>Şereflikoçhisar Anatolian High School</i> |

**ENGLISH*****"slim and fit"***

*During the course of our Comenius project students from different European countries compared their eating habits and together worked out some basic rules for healthy diets in order to increase both their well-being and their performance in school. While doing so eating habits of the young people from the different partner countries were recorded, contrasted and compared to each other, taking regional conditions into account.*

*What interested most in this context was the European dimension: although the eating habits of the young people vary a lot, the problems are similar in the different countries.*

*There are differences when and how meals are eaten, dishes, the ranking of healthy living, the acceptance of fast food and many more. To find a solution that answers all these questions was the very challenge of our project "slim and fit".*

*Much of the food that is regarded as healthy often doesn't correspond to the young people's taste, whereas food that meets their taste isn't always healthy. For most of them it is difficult to find a balance between these two poles. That is the reason why we thought about what could be presented as both healthy and tasty dishes.*

*This cookery book to which each partner country contributed ten recipes typical for the country is our answer. They provide healthy and tasty meals that can be prepared easily. We do hope that the young people will take a liking to them and will be motivated to turn to a more healthy way of living in future.*

*Aichach, January 2012*

*Detlef Kraze, coordinator of the project*

*Partner schools:*

*Germany Aichach*

*Poland Mielec*

*Portugal Almada*

*Turkey Şereflikoçhisar*

*Wittelsbacher Realschule*

*Zespół Szkół Budowlanych*

*Escola Básica 2,3 D. António da Costa*

*Şereflikoçhisar Anatolian High School*

# GERMAN CUISINE

WITTELSBACHER-REALSCHULE  
DEUTSCHLAND AICHACH



# GERMAN PROVERBS

***"Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann."***

*"Breakfast like a king, lunch like prince, dine like a pauper."*

***"Wenn du merkst, du hast gegessen, hast du schon zu viel gegessen."***

***(Sebastian Kneipp)***

*"When you realize that you have eaten, you have already eaten too much."*

***"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen."***

*"Food and drink keeps body and soul together."*

# GERMAN RECIPES

## RECIPE 1



### Blattsalat mit Putenstreifen

#### ZUTATEN

1 Blattsalat (Kopfsalat, Eissalat, Lollo rosso .....)  
 2 Tomaten  
 je 1/3 rote, gelbe und grüne  
 Paprikaschoten  
 2 Putenschnitzel  
 4-6 EL Sojasoße  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 3 EL Sonnenblumenöl

1/8 l Sahne  
 2 EL Mayonnaise  
 3 EL Wasser  
 1 EL Essig  
 2 EL Ketchup  
 2 EL Asia Chili Soße  
 4 Tropfen Sesamöl  
 etwas Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Blattsalat in einzelne Blätter zerteilen und gründlich waschen, gut abtropfen lassen oder trocken schleudern. Tomaten in Scheiben und die Paprika in feine Würfel schneiden. Den Salat portionsweise auf Tellern anrichten.

Die Putenschnitzel in feine Streifen schneiden, mit Sojasoße und 1 EL Sonnenblumenöl vermischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. 3 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin knusprig braten.

Die restlichen Zutaten gut verrühren und abschmecken, über den Salat gießen und die Putenstreifen darauf verteilen.

## Lettuce with Stripes of Turkey

### INGREDIENTS

1 lettuce (or any other salad with green leaves)  
2 tomatoes  
1/3 red, 1/3 yellow and 1/3 green sweet pepper  
2 turkey steaks  
4-6 tablespoons of soya sauce  
1 tablespoon of sunflower oil  
3 tablespoons of sunflower oil

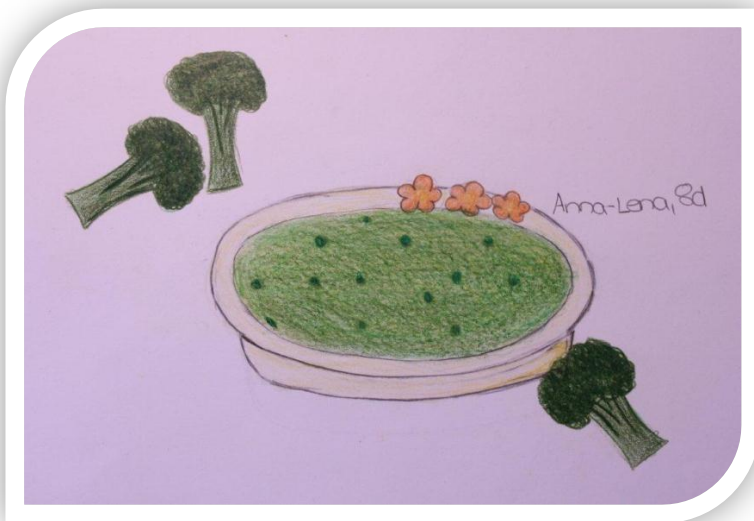
1/8 l cream  
2 tablespoons of mayonnaise  
3 tablespoons of water  
1 tablespoon of vinegar  
2 tablespoons of tomato ketchup  
2 tablespoons of Asian chilli sauce  
4 drops sesame oil  
some salt and pepper

### PREPARATION

Part the lettuce into single leaves, wash well, leave to drain well or spin to dry. Cut the tomatoes into slices, cut the sweet peppers into small cubes. Put salad in portions on plates.

Cut the turkey steaks into small stripes, mix them with the soya sauce and sunflower oil and marinate them for at least 10 minutes. Heat 3 tablespoons of sunflower oil in a pan and fry the meat crisp. Stir all the remaining ingredients well, taste and season, pour over salad and arrange stripes of turkey steaks on it.

## RECIPE 2



### Brokkoli-Cremesuppe

#### ZUTATEN

400g Brokkoli  
 ½ Stange Lauch  
 1 große Kartoffel  
 30g Butter  
 ½ l Gemüsebrühe

1/8 l Sahne  
 Salz, Pfeffer  
 2 Scheiben Vollkorntoast  
 30 g Butter

#### ZUBEREITUNG

Brokkoli waschen, zerteilen, Stiele schälen und in Scheiben schneiden, den Lauch waschen und in Ringe schneiden, die Kartoffel schälen und würfeln. Anschließend das Gemüse in Butter andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 20 Minuten schwach kochen lassen. Danach die Suppe sehr fein pürieren. Die Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nicht mehr kochen lassen! Den Vollkorntoast würfeln, die Butter in der Pfanne erhitzen, die Toastwürfel darin knusprig rösten und auf die fertige Suppe streuen.



## Broccoli Cream Soup

### INGREDIENTS

400g broccoli  
½ stem of leek  
one big potato  
30g butter  
½ l vegetable soup

1/8 l cream  
salt, pepper  
2 slices of whole-grain toast  
30 g butter

### PREPARATION

*Wash the broccoli, part, peel stems and cut into slices. Wash the leek, cut into rings, peel the potato and cut it into cubes. Braise the vegetables lightly in 30g butter, add the vegetable soup, cover and let boil a low temperature for 20 minutes, then purée soup very well. Add the cream, taste and season with salt and pepper, don't boil any longer!*

*Cut the toast into cubes, heat the butter in a pan, roast the toast in it crunchily and sprinkle on the soup.*

## RECIPE 3



## Rhabarber-Erdbeer-Grütze

## ZUTATEN

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 500g Rhabarber           | 50g Apfelsaft     |
| 325 ml Apfelsaft         | 1 EL Zitronensaft |
| 100g Zucker              | 250g Erdbeeren    |
| 30g Vanillepuddingpulver |                   |

## ZUBEREITUNG

Rhabarber schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Apfelsaft mit Zucker aufkochen.

Vanillepuddingpulver mit 50 g Apfelsaft in einer Tasse verrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Rhabarber dazugeben und darin ca. 3 Minuten ziehen lassen. Er zerfällt rasch und sollte nicht zu weich gekocht werden. Masse abkühlen lassen und mit Zitronensaft abschmecken.

Erdbeeren waschen und putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln und unter die Grütze mischen. In Gläser füllen und gut gekühlt servieren.

## Rhubarb Strawberry Jelly

## INGREDIENTS

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 500g rhubarb               | 50g apple juice             |
| 325 ml apple juice         | 1 tablespoon of lemon juice |
| 100g sugar                 | 250g strawberries           |
| 30g vanilla pudding powder |                             |

## PREPARATION

Peel and cut rhubarb into pieces of 3cm length. Cook the apple juice together with the sugar until it boils. Stir the vanilla pudding powder together with the apple juice in a cup and add to the boiling liquid by stirring. Add rhubarb and leave it inside for about 3 minutes. It will soon fall apart and shouldn't be boiled into a too soft state. Cool it down, taste and season with the lemon juice.

Wash the strawberries and remove leaves and, depending on size, cut into halves or even quarters and mix with the jelly. Fill into glasses and serve well-cooled.

## RECIPE 4



## Fitness-Spieße

## ZUTATEN

2 doppelte Hähnchenbrustfilets  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 kleine Zucchini  
12 kleine Champignons

4 Schaschlikspieße  
Salz, Pfeffer  
4 EL Öl

## ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilets in 2x2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, die Zwischenwände und Kerne entfernen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Danach auch die Zucchini und Champignons waschen, Zucchini in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden und von den Champignons das untere Stielende abschneiden.

Anschließend Hähnchenfleisch, Paprika, Zucchini und Champignons abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken und die Spieße gleichmäßig würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin ringsherum anbraten, dann einen Deckel auf die Pfanne

legen und 3 Minuten weiterbraten. Die Spieße umdrehen und auf der anderen Seite nochmals 3 Minuten fertig braten.

## Fitness Skewers

### INGREDIENTS

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 2 double chicken breast fillets | 4 skewers            |
| 1 red and 1 yellow sweet pepper | salt, pepper         |
| 1 small zucchini                | 4 tablespoons of oil |
| 12 small mushrooms              |                      |

### PREPARATION

Cut chicken fillets into cubes of about 2 square centimetres. Wash the sweet peppers, cut in half and remove white parts and seeds and also cut into cubes of the same size. Wash zucchini, cut into 1 ½ cm thick slices. Wash mushrooms, cut off the lower part of the stems. Put chicken cubes, peppers, zucchini and mushrooms alternately on skewers. Season skewers evenly with salt and pepper. Heat the oil in a frying pan, fry skewers on all sides until brown, then put a lid on the pan and continue frying for 3 minutes. Turn skewers and fry on the other side for 3 more minutes until done.

## RECIPE 5



## Frischkornmüsli

## ZUTATEN

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| 100g Weizen       | Obst (Äpfel, Birnen..)           |
| 50g Haselnüsse    | Bananas                          |
| 300g Naturjoghurt | Honig oder Feigenmus             |
| Saft ½ Zitrone    | etwas Leinsamen oder Kürbiskerne |

## ZUBEREITUNG

Weizen grob schroten und so viel Wasser dazugeben, bis der Schrot bedeckt ist, über Nacht in den Kühlschrank stellen. Haselnüsse ebenfalls über Nacht in Wasser einweichen. Obst fein schneiden, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und ebenfalls über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag das Getreide mit dem Joghurt mischen, Bananas in Scheiben geschnitten mit den Haselnüssen (ohne Wasser) dazugeben. Je nach Geschmack mit Honig oder Feigenmus süßen, etwas Leinsamen oder Kürbiskerne darüber streuen.

## Muesli with Fresh Grain

## INGREDIENTS

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 100g wheat            | fruits (apples, pears,...)    |
| 50g hazelnuts         | bananas                       |
| 300g pure yogurt      | honey or fig purée            |
| juice of half a lemon | some linseed or pumpkin seeds |

## PREPARATION

First grind the wheat coarsely, add as much water as needed to cover the ground wheat, put into a fridge overnight. Soak hazelnuts in water over night, too. Cut fruits finely, stir with yogurt and lemon juice and put into fridge overnight, too.

The next day mix wheat and yogurt, add bananas cut in pieces together with the hazelnuts (without water).

Depending on individual taste sweeten with honey or fig purée and sprinkle some linseed or pumpkin seeds over it.

## RECIPE 6



### Gemüse aus der Hand mit Dips

#### ZUTATEN

Verschiedenes Gemüse wie z.B.:  
Möhren, Kohlrabi, Paprika, Gurke,  
Radieschen, Rettich

Kräuterfrischkäse mit Joghurt  
125g Kräuterfrischkäse  
125g Naturjoghurt  
Salz, Pfeffer  
etwas Zitronensaft

Avocadocreme  
2 weiche Avocados, Saft von 1 kleinen  
Zitrone, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer

Tomaten-Schnittlauch-Quark  
250g Quark, 2 EL saure Sahne, Salz,  
Pfeffer, 2 Tomaten, Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen, evtl. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kräuterfrischkäse mit Joghurt

Alle Zutaten verrühren und abschmecken

Avocadocreme

*Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Die restliche Zutaten dazugeben, alles mit einer Gabel gut zerdrücken und abschmecken.*

*Tomaten-Schnittlauch-Quark*

*Quark, saure Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten waschen und fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Tomatenwürfel und Schnittlauchröllchen unter den Quark mischen und abschmecken*

*Das vorbereitete Gemüse wird auf Tellern angerichtet und man taucht es in die verschiedenen Dips.*

## Vegetables by Hand with Dips

### INGREDIENTS

*Various vegetables like e.g.:*

*carrots, kohlrabi, sweet peppers, cucumber, radish, daikon*

*2 soft avocados, juice of a small*

*lemon, 2 tablespoons of cream, salt, pepper*

*Cream Cheese with Herbs and Yogurt*

*125g cream cheese with herbs, 125g pure yogurt, salt, pepper, some lemon juice*

*Avocado Cream*

*Tomato-Chives-Quark*

*250g quark, 2 tablespoons of sour cream, salt, pepper, 2 tomatoes, chives*

### PREPARATION

*Wash and , if necessary, peel the vegetables and cut into bite-sized pieces.*

*Cream Cheese with Herbs and Yogurt*

*Stir all ingredients, taste and season*

*Avocado Cream*

*Cut avocados in halves and remove seeds. Remove fruit pulp with a small spoon. Add remaining ingredients, mash well with a fork, taste and season.*

*Tomato-Chives-Quark*

*Stir quark, sour cream, salt and pepper. Wash tomatoes, cut them into small cubes. Cut chives into small rolls. Mix tomato cubes and chives rolls with quark, taste and season.*

*Arranged the bite-sized vegetables on plates ready to dip into the various dips.*

## RECIPE 7



### Pellkartoffeln mit Quark

#### ZUTATEN

8 mittelgroße Kartoffeln  
250g Quark  
4 EL Milch

Salz, Pfeffer Paprika  
½ Knoblauchzehe, gepresst  
3 EL gehackte Kräuter

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Salzwasser kochen bis sie weich sind, danach schälen.  
Alle anderen Zutaten verrühren und abschmecken, zu den Pellkartoffeln servieren.

*Tipp: bei neuen Kartoffeln, die es etwa ab Juni zu kaufen gibt, kann man die Schale mitessen!*



## Potatoes Boiled in their Jackets with Quark

### INGREDIENTS

8 medium-sized potatoes

250g quark

4 tablespoons of milk

salt, pepper, sweet pepper powder

½ clove of garlic, pressed

3 tablespoons of chopped herbs

### PREPARATION

Cook the potatoes in salted water until soft, then peel. Stir all the other ingredients, taste and season, serve together with the potatoes.

*Tip: If you've got new potatoes of the year (on the market starting in June), the jacket can be eaten as well.*

## RECIPE 8



## Schmetterlingssalat

## ZUTATEN

|                                                      |                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 250g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)                 | 2 EL Naturjoghurt                    |
| 150g tiefgekühlte Erbsen                             | 2 EL Ketchup                         |
| 150g gekochter Schinken                              | je 1 gestrichener TL Salz und Zucker |
| 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie oder Schnittlauch) | 3 EL Essig                           |
| 3 EL Mayonnaise                                      | etwas Pfeffer                        |

## ZUBEREITUNG

Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, dann abseihen und kalt abschrecken, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Erbsen 3 Minuten in Salzwasser kochen, danach abseihen. Schinken in feine Streifen oder Würfel schneiden. Die gehackten Kräuter mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Mayonnaise, Joghurt, Ketchup, Salz, Zucker, Essig und Pfeffer gut miteinander verrühren, abschmecken und über den Nudelsalat geben.

Vermischen und ½ Stunde durchziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und servieren

Du kannst das Rezept auch verändern:

- statt Schinken Salami
- statt Erbsen Mais aus der Dose
- Käsewürfel zusätzlich untermischen
- statt Schmetterlingsnudeln Spiralnudeln oder Röhrchennudeln

## Salad with Butterfly-Shaped Pasta

### INGREDIENTS

|                                                    |                                    |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|
| 250g Farfalle (butterfly-shaped pasta)             | 2 tablespoons of pure yogurt       |
| 150g frozen peas                                   | 2 tablespoons of ketchup           |
| 150g ham                                           | 1 level teaspoon of salt and sugar |
| 2 tablespoons of chopped herbs (parsley or chives) | each                               |
| 3 tablespoons of mayonnaise                        | 3 tablespoons of vinegar           |
|                                                    | some pepper                        |

### PREPARATION

Cook Farfalle in ample and well-salted water until firm to the bite (al dente), then sieve and rinse with cold water, then leave it to drain in a sieve. Cook the peas in salted water for 3 minutes, then sieve. Cut the ham into small stripes or cubes. Mix the herbs in a bowl together with the other ingredients.

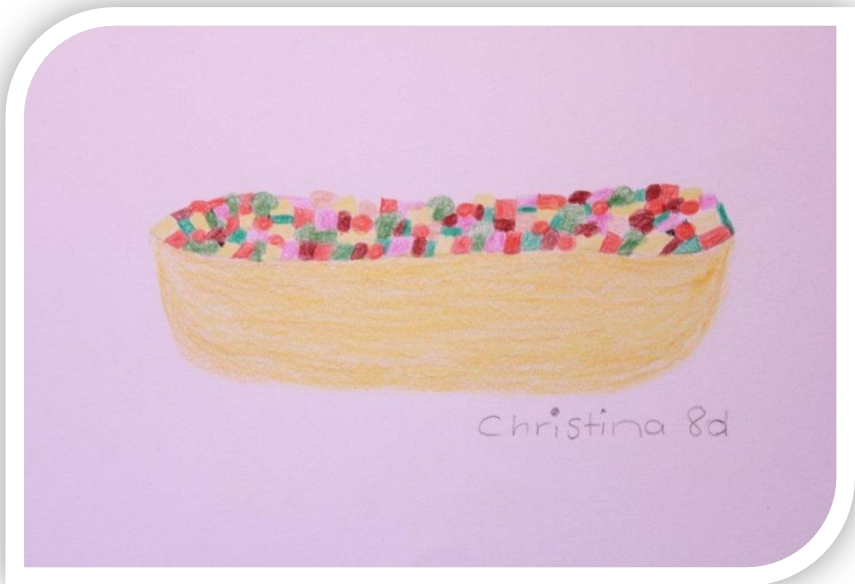
Stir mayonnaise, yogurt, ketchup, salt, sugar, vinegar and pepper well, taste and season and put over the pasta salad.

Mix and let it soak for half an hour. Then taste and season again and serve.

You can also vary the recipe:

- take salami instead of ham
- take corn from a tin instead of the peas
- add cheese cubes
- take curled pasta (Girandole) or tube-shaped pasta (Maccheroncini) instead of the butterfly-shaped pasta (Farfalle)

## RECIPE 9



## Überbackene Pizzabrötchen

### ZUTATEN

100g gekochten Schinken

½ Zwiebel

150g Käse

1-2 EL fein gehackte Kräuter

(Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

150-200 ml Sahne

½ TL Paprika

etwas Salz und Pfeffer

4 Semmeln

## ZUBEREITUNG

*Schinken und Zwiebeln in Würfel schneiden, den Käse reiben. Die gehackten Kräuter zusammen mit der Sahne und den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen bis eine streichfähige Masse entsteht. Die Masse mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Semmeln quer halbieren und dick mit der Masse bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 20 Minuten überbacken, bis der Belag leicht gebräunt ist.*

## Cheese-topped Pizza Bread Rolls

### INGREDIENTS

|                                                              |                                    |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 100g ham                                                     | 150-200 ml cream                   |
| ½ onion                                                      | ½ teaspoon ground sweet red pepper |
| 150g grated cheese                                           | some salt and pepper               |
| 1-2 tablespoons of chopped herbs<br>(parsley, chives, basil) | 4 bread rolls                      |

### PREPARATION

*Cut the ham and onions into small cubes. Mix the chopped herbs, cream and the other ingredients in a bowl until the substance can be spread easily. Add the spices to the mixture, taste and season. Cut the bread in diagonal slices, spread the mixture thickly onto it. Bake in the preheated oven at 190°C for about 20 min. until the topping is of a golden-brown colour.*

## RECIPE 10



### Zebra-Kuchen

#### ZUTATEN

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 5 Eigelb                          | ¼ l Sonnenblumenöl    |
| 250g Zucker                       | 375g Mehl             |
| 1 Packung Vanillezucker           | 1 Päckchen Backpulver |
| 1 Prise Salz                      | 5 Eiweiß              |
| ½ Fläschchen Butter-Vanille-Aroma | 2 EL Kakaopulver      |
| 1/8 l lauwarmes Wasser            | Puderzucker           |

#### ZUBEREITUNG

Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Rührgerät auf höchster Stufe ca. 3 Minuten schaumig rühren. Butter-Vanille-Aroma, Wasser und Sonnenblumenöl dazugeben und 3 Minuteniterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, sieben und unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Anschließend den Teig in zwei Hälften teilen und eine Hälfte mit dem Kakaopulver mischen.

Eine runde Kuchenform mit Backpapier auslegen oder fetten, dann den Teig einfüllen: einen großen Löffel des hellen Teiges in die Mitte der Form geben (nicht verstreichen!) Danach auf den Teig einen Löffel des dunklen Teiges geben. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. Den Teig zum Schluss nicht glattstreichen!

Den Kuchen bei 180°C 50 bis 60 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen mit Puderzucker besieben und servieren.

## Zebra-Cake

### INGREDIENTS

|                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 5 egg yolks                        | ¼l of sunflower oil                  |
| 250g sugar                         | 375g flour                           |
| 1 small packet of vanilla sugar    | 2-3 level teaspoons of baking powder |
| 1 pinch of salt                    | 5 white of egg                       |
| some drops of butter-vanilla aroma | 2 tablespoons of cocoa powder        |
| 1/8l of lukewarm water             | icing sugar                          |

### PREPARATION

Whip the egg yolks, sugar, vanilla sugar and salt with hand mixer at highest level for 3 minutes. Then add some drops of butter-vanilla aroma, water and the sunflower oil and whip for 3 more minutes.

Mix flour and baking powder, pass through a sieve and stir in. Whip the white of egg until stiff and fold in dough.

Then part dough into two halves and add the cocoa powder to one half and mix it.

Put baking paper into a round baking mould (or grease it with butter). Now fill in the dough: put a big spoonful of the light dough in the middle of the mould (don't spread!) Put a spoonful of the dark dough onto the (light) dough. Repeat this procedure until all of the dough is used up. Don't smooth out dough at the end!

Bake at 180°C for about 50 – 60 min.

After cooling down strew with icing sugar and serve.

# POLISH CUISINE

ZESPÓŁ SZKÓŁ BUDOWLANYCH  
POLEN MIELEC



# POLISH PROVERBS

***Jesteś tym, co jesz.***

*You are what you eat.*

*Du bist was du isst.*

***Jedz, aby żyć, a nie żyj, aby jeść.***

*Eat to live, not live to eat.*

*Essen um zu leben, nicht leben um zu essen.*

***Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi.***

*Eat breakfast alone, share lunch with a friend, give dinner to your enemy.*

*Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelman.*



# POLISH RECIPES

## RECIPE 1



## Rosół

### SKŁADNIKI

cały kurczak  
4 marchewki  
4 łodygi selera naciowego  
1 duża cebula

woda  
sól i pieprz do smaku  
1 łyżeczka bulionu z kurczaka

### PRZYGOTOWANIE

Włóż kurczaka, marchew, seler, cebule do dużego garnka i zalej zimną wodą. Zapal ogień i gotuj wolno bez przykrycia, aż mięso kurczaka odchodzi od kości. Wyłóż wszystko z garnka. Przecedź bulion. Odbierz kości od mięsa i posiekaj marchew, seler i cebulę. Przypraw rosół solą, pieprzem i bulionem z kurczaka do smaku, w razie potrzeby. Wrzuć kurczaka, marchew, seler, cebule do garnka, wymieszaj wszystko i podawaj.

## Hühnersuppe

### ZUTATEN

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 1 ganzes Huhn      | Wasser                          |
| 4 Karotten         | Salz und Pfeffer nach Geschmack |
| 4 Stängel Sellerie | 1 TL Hühnerbrühe                |
| 1 große Zwiebel    |                                 |

### ZUBEREITUNG

Legen Sie Huhn, Karotten, Sellerie und Zwiebeln in einen großen Topf und gießen Sie kaltes Wasser ein.

Langsam kochen lassen bis sich das Fleisch vom Knochen ablösen lässt.

Nehmen Sie alles aus dem Topf und seihen Sie die Brühe durch ein Sieb. Trennen Sie die Knochen vom Fleisch und würfeln Sie die Karotten, den Sellerie und die Zwiebeln. Würzen Sie je, nach Geschmack, die Hühnersuppe mit Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe. Geben Sie das Huhn, die Karotten, Sellerie und die Zwiebeln in die Brühe zurück, mischen Sie alles und servieren Sie das Ganze heiß.

## Chicken soup

### INGREDIENTS

|                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| whole chicken   | water                               |
| 4 carrots       | salt and pepper to taste            |
| 4 stalks celery | 1teaspoon chicken bouillon granules |
| 1 large onion   |                                     |

### PREPARATION

Put the chicken, carrots, celery and onion in a large soup pot and pour cold water.

Heat and simmer, uncovered, until the chicken meat falls off of the bones. Take everything out of the pot. Strain the broth. Pick the Meat off of bones and chop the carrots, celery and onion. Season the broth with salt, pepper and chicken bouillon to taste, if desired. Return the Chicken, carrots, celery and onion to the pot, stir together, and serve.

## RECIPE 2



## Grochówka

25 dag grochu

20 dag wędzonych żeberek

20 dag wędzonego boczku

1 marchew

sól majeranek

pieprz

2 ziemniaki

mały seler

## SKŁADNIKI

## PRZYGOTOWANIE

Groch moczyć w litrze wody przez 12 godzin, a następnie gotować razem z wędzonką. Marchew i ziemniaki pokroić w kostkę, seler zetrzeć na tarce i dodać do gotującej się zupy. Całość gotować około 1-1.5 godziny, w międzyczasie dodać majeranek trochę soli do smaku. Jeśli w trakcie gotowania zupa zrobi się zbyt gęsta można dodać trochę wody. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni na złoty kolor i razem z wytopionym tłuszczem dodać do zupy. Chwilę wszystko razem gotować i podawać gorące.

## Erbsensuppe

### ZUTATEN

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 250g getrocknete Erbsen   | 1 kl. Sellerie         |
| 200g geräucherte Rippchen | etwas Majoran          |
| 200g fatter Speck         | etwas Salz und Pfeffer |
| 1 Karotte                 |                        |
| 2 Kartoffeln              |                        |

### ZUBEREITUNG

Die Erbsen in einem Liter Wasser zwölf Stunden lang wässern und danach zusammen mit den Rippchen kochen. Karotte und Kartoffeln in Scheiben schneiden, Sellerie in Würfel schneiden und ins heiße Wasser zugeben. Alles eine bis anderthalb Stunden kochen und mit etwas Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Suppe zu dick wird, kann man etwas Wasser dazugeben. Speck in Scheiben schneiden, in der Pfanne anbraten und zusammen mit dem Fett zu der Suppe geben. Alles zusammen aufkochen lassen und heiß servieren.

## Pea soup

### INGREDIENTS

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 25 dag peas         | small celery |
| 20 dag smoked ribs  | pepper       |
| 20 dag smoked bacon | marjoram     |
| one carrot          | salt         |
| two potatoes        |              |

### PREPARATION

Soak peas in a liter of water for 12 hours, then cook with the ribs and bacon. Carrots and potatoes cut into cubes, grate the celery and add to simmering soup. Total cook for about 1-1.5 hours. In the meantime add marjoram and some salt to taste. If cooking soup gets too thick add a little water. Dice the bacon, fry in a pan to a golden color, and together with melted fat, add to the soup. Cook everything together for a while and serve hot.

## RECIPE 3



### Zupa grzybowa

#### SKŁADNIKI

2 l wywaru lub wody  
50g suszonych grzybów  
2 łyżki masła  
1 cebula  
125ml śmietany

1 kopista łyżka mąki pszennej  
Sól, pieprz  
2-3 kostki rosołowe  
ewentualnie koperek

#### PRZYGOTOWANIE

Oplukane i oczyszczone grzyby umieścić w garnku, zalewamy częścią zimnego wywaru i moczymy około 2godzin, następnie gotujemy aż do miękkości (20-30minut). Ugotowane grzyby wyjmujemy, kroimy w paseczki i podsmażamy na maśle, dodajemy bardzo drobno pokrojoną cebulę i też podsmażamy. Całość oprószamy mąką i lekko zarumieniamy. Dodajemy wywar i również ten, którym moczyły się grzyby. Gotujemy na małym ogniu i około 15 minut często mieszając. Przed podaniem

zabielamy śmietanę i doprawiamy do smaku. Podajemy z kluskami, ewentualnie posypujemy koperkiem. Jeżeli zamiast wywaru używamy wody, to możemy dodać kostki rosołowe. Smacznego.

## Pilzsuppe

### ZUTATEN

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 2 Liter Wasser        | 125 ml Sahne     |
| 50g getrocknete Pilze | Salz und Pfeffer |
| 2 EL Butter           | Dill             |
| 1 Zwiebel             | 2 Brühwürfel     |

### ZUBEREITUNG

Pilze und Dill waschen, die Zwiebel schälen. Pilze mit kaltem Wasser bedecken und für zwei Stunden stehen lassen, danach kochen. Gekochte Pilze in Streifen schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter anbraten.

Anschließend Pilze, Zwiebel und Brühwürfel zum Pilzwasser dazugeben und alles zum Kochen bringen. Vor dem Servieren mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill darüber-streuen.

## Mushroom soup

### INGREDIENTS

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 2 liters of broth or water | 1 heaped tbsp plain flour |
| 50g dried mushrooms        | salt and pepper           |
| 2 tablespoons butter       | 2-3 stock cubes           |
| 1 onion                    | dill                      |
| 125ml cream                |                           |

### PREPARATION

Rinsed and cleaned mushrooms place into a pot, pour a cold stock and soak them for about 2 hours, then cook until tender (20-30minutes). Remove cooked mushrooms, cut into strips and fry in butter, add finely chopped onion and fry it.

Sprinkle everything with flour and brown. Add the broth where the mushrooms were soaked. Simmer for about 15 minutes stirring frequently. Before serving the soup, add cream and season to taste. Serve with noodles and sprinkle with dill. If you use water instead of stock, you can add the stock cubes. Enjoy!

## RECIPE 4



## Bigos

### SKŁADNIKI

2kg kapusty  
0,5kg boczku świeżego  
0,5kg karkówki lub łopatki  
0,5kg kielbasy  
30dkg pieczarek lub grzybów  
suszonych

4 sztuki śliwek suszonych, ziele  
angielskie, liście laurowe, pieprz, sól  
2 cebule  
1 słoiczek koncentratu pomidorowego

## PRZYGOTOWANIE

Kapustę zalać wodą, dodać ziele angielskie, liście laurowe. Mięso pokroić w kostkę, podsmażyć na tłuszczu, dodać do kapusty. Pokrojoną kielbasę podsmażyć z cebulą na tłuszczu, dodać do kapusty. Dodać pieczarki pokrojone lub grzybki suszone wcześniej namoczone i obgotowane w wodzie, w której się moczyły, oraz śliwki. Gotować bigos na wolnym ogniu, pod koniec gotowania dodać koncentrat pomidorowy, dobrze wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem.

## Fleischgericht mit Sauerkraut

### ZUTATEN

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 2 kg Sauerkraut        | 2 Zwiebeln         |
| 5 kg Schweinefleisch   | 1 Tomatenmark      |
| 300g Pilze             | Piment und Lorbeer |
| 500g Wurst             | Salz und Pfeffer   |
| 4 getrocknete Pflaumen |                    |

### ZUBEREITUNG

Wasser auf das Sauerkraut gießen, Piment und Lorbeer dazufügen. Das Fleisch in Würfel schneiden, braten und zum Kraut dazugeben. In einer Pfanne eine in Würfel geschnittene Wurst zusammen mit den Zwiebeln anbraten. Diese, zusammen mit den getrockneten, klein geschnittenen Pilzen und den Pflaumen zum Sauerkraut dazugeben; das Ganze auf kleiner Flamme kochen lassen. Zum Schluss Tomatenmark beifügen, gut verrühren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Bigos

### INGREDIENTS

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 2kg cabbage                 | 4 dried plums                      |
| 0,5kg of fresh bacon        | allspice, bay leaves, pepper, salt |
| 0,5kg pork neck or shoulder | 2 onions                           |
| 0,5kg of sausages           | 1 jar of tomato paste              |
| 30 grams of mushrooms       |                                    |

### PREPARATION

Pour water over the cabbage, add the allspice and bay leaves. Cut meat into cubes, fry in fat, add to cabbage. Stir-fry diced sausage with onions in the fat, add the cabbage. Add chopped mushrooms or dried mushrooms, soaked and cooked before in the water, and add also plums. Simmer the stew. At the end of cooking add tomato paste, mix well, season with salt and pepper.



## RECIPE 5



## Zrazy ze schabu

## SKŁADNIKI

4 plastry schabu,  
1 większy ogórek konserwowy,  
4 słupki żółtego sera,  
4 słupki kolorowej papryki  
4 słupki ugotowanej szynki,  
2 łyżki musztardy sarepskiej,

1 cebula,  
vegeta, pieprz,  
mąka, woda,  
wykałaczki,  
olej.

## PRZYGOTOWANIE

Umyte plastry schabu rozbijamy tłuczkiem tak, aby nie porobić dziur a rozbić mięso. Każdy plaster mięsa smarujemy musztardą a na to na samym początku układamy po jednym kawałku, szynki, papryki, ogórka i sera. Posypujemy delikatnie Vegetą i pieprzem. Zwijamy w rulonik i spinamy wykałaczkami. Tak przygotowane zraziki obsmażamy na rumiano na patelni z odrobiną oleju aż się zrumienią, dodajemy cebulę pokrojoną w kosteczkę a następnie podlewamy wodą i dusimy do miękkości.

Po tym czasie wykładamy na chwilę zrazy, w szklance mieszamy łyżeczkę maki z wodą i wlewamy to do sosu powstałego z duszenia mięsa. Mieszmamy, zagotowujemy i wkładamy ponownie zrazy, podgrzewamy i podajemy.

## Schweine-Rouladen

### ZUTATEN

|                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| 4 dünne Scheiben Schweinefleisch | 1 Zwiebel       |
| eine Essiggurke                  | Gemüse, Pfeffer |
| 4 Scheiben Käse                  | Mehl, Wasser    |
| 4 Paprika                        | Zahnstocher     |
| 4 Scheiben gekochter Schinken    | Öl              |
| 2 Löffel Senf                    |                 |

### ZUBEREITUNG

Gewaschene Scheiben Schweinefleisch leicht klopfen. Jede Scheibe Fleisch mit Senf bestreichen, mit einer Scheibe Schinken, Paprika, Gurken und Käse belegen und mit Kräutern und Pfeffer würzen. Alles zusammenrollen und mit einem Zahnstocher zusammenstecken. Die zubereiteten Rouladen in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Zwiebeln, in Würfel geschnitten, dazugeben und kurz mitbraten. Mit Wasser aufgießen und so lange kochen lassen bis die Rouladen weich sind. Nehmen Sie dann die Rouladen wieder aus dem Topf, mischen Sie in einer Tasse einen Teelöffel Mehl mit Wasser und gießen Sie diese Mischung in die Soße, die durch das Schmoren der Rouladen entstanden ist. Legen Sie das Fleisch wieder zurück in die Soße und lassen Sie alles noch einmal kurz aufkochen. Anschließend warm servieren.

## Chops of pork loin

### INGREDIENTS

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 4 slices of pork,       | 1 onion,          |
| 1 pickled cucumber,     | "vegeta", pepper, |
| 4 bars of cheese,       | flour, water,     |
| 4 bars colored peppers, | toothpicks        |
| 4 bars cooked ham,      | oil               |
| 2 tablespoons mustard,  |                   |

### PREPARATION

Rinse the pork slices with a pestle so as not to do some holes and break the meat. Each slice of meat smear with mustard and at the beginning of each pork slice put one piece of ham, pepper, cucumber and cheese. Sprinkle lightly with pepper and "vegeta". Roll the meat and use the toothpicks to join the meat together. Thus prepared fry in a pan with a little oil until browned, add onion cut into cubes and then water and cook until tender. After this time, take out the chops for a while, mix the

*flour with a little water and pour to the sauce formed from the stewing meat. Mix, boil and put the chops in again, warm up and serve.*

## RECIPE 6



## Gołąbki

### SKŁADNIKI

1 szklanka gotowanego ryżu  
 1 główka kapusty  
 2 łyżki tłuszczu  
 2 duże cebule  
 2 ząbki czosnku  
 45g chudego mięsa wieprzowego  
 2 jajka  
 sól

pieprz  
 oregano  
 2 łyżki papryki  
 45 dag kapusty kiszonej  
 ½ szklanki bulionu z kurczaka  
 ½ szklanki przecieru pomidorowego  
 2 szklanki kwaśnej śmietany

## PRZYGOTOWANIE

Białą kapustę ugotować. Rozgrzać tłuszcz i zrumienić na nim pokrojoną w kostkę cebule i czosnek. Do mielonego mięsa dodać ugotowany i ostudzony ryż, surowe jajka, zrumienioną cebulę i czosnek oraz przyprawy: sól, pieprz, oregano i paprykę w proszku. Wszystko wymieszać. Nadzienie wyłożyć na liście białej kapusty i zawinąć. Na dnie rondla rozłożyć kiszoną kapustę i położyć na niej gołąbki. Wywar z kurczaka wymieszać z przecierem pomidorowym i polać nim gołąbki. Całość włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec pod przykryciem 90-120 minut w temperaturze 180 stopni C. Przed podaniem gołąbki można polać śmietaną.

## Kohlrouladen

### ZUTATEN

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1 Tasse gekochter Reis   | Pfeffer              |
| 1 Kopf Weißkohl          | Oregano              |
| 2 große Zwiebeln         | 2 EL Paprika         |
| 2 EL Fett                | 450g Sauerkraut      |
| 2 Knoblauchzehen         | ½ Tasse Hühnerbrühe  |
| 450g mageres Hackfleisch | ½ Tasse Tomatenmark  |
| 2 Eier                   | 2 Tassen saure Sahne |
| Salz                     |                      |

### ZUBEREITUNG

Weißkohl in Blätter zerteilen und kochen. Fett erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Zum Hackfleisch den gekochten Reis, Eier, Rostzwiebeln und Knoblauch dazufügen. Anschließend Salz, Pfeffer und Oregano dazugeben und alle Zutaten gut vermischen. Die Kohlblätter mit der Mischung füllen, aufwickeln und mit einem Bindfaden verschnüren. Den Boden des Topfes mit zwei Kohlblätter auslegen und die Kohlrouladen darauflegen. Die Hühnerbrühe mit Tomatenmark mischen und über die Kohlrouladen gießen. Das Ganze im Backofen bei 180 Grad für 90-120 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Sahne übergießen.

## Polish stuffed cabbage

### INGREDIENTS

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1 cup cooked rice     | pepper              |
| 1 cabbage             | oregano             |
| 2 tablespoons fat     | 2 teaspoons paprika |
| 2 large onions        | 45 gram sauer kraut |
| 2 cloves garlic       | ½ cup chicken broth |
| 450 gram of lean pork | ½ cup tomato puree  |
| 2 eggs                | 2 cup sour cream    |
| salt                  |                     |

### PREPARATION

*Boil white cabbage. Pull of individual leaves. Heat the fat and brown diced onions and garlic. Add cooked minced meat to cooked rice, than add raw eggs, browned onions, garlic, and spices: salt, pepper, oregano and paprika. Stir everything together. Place the stuffing on each cabbage leaf and wrap.*

*At the bottom of the pan spread the sauerkraut and place cabbage leaves on it. Chicken broth mix with tomato puree and pour over cabbage rolls.*

*Put everything in preheated oven. Bake, covered for 90-120 minutes at 180 C. Before serving you can pour sour crème over stuffed cabbage. Enjoy your meal.*

## RECIPE 7



## Kluski śląskie

## SKŁADNIKI

1 kg ugotowanych ziemniaków  
25 dag mąki ziemniaczanej

2-3 jajka  
sól

## PRZYGOTOWANIE

Ugotowane ziemniaki zgnieść, ostudzić, połączyć z mąką ziemniaczaną, dodać sól i szybko wyrobić ciasto. Rękami formować małe kulki z wgłębieniami w środku każdej kulki, wrzucić do osolonego wrzątku, a gdy wypłyną, zmniejszyć ogień i gotować 2-3 min. Można podawać ze stopionym masłem lub jakimkolwiek sosem.

## Schlesische Klößchen

### ZUTATEN

1kg gekochte Kartoffeln

2-3 Eier

25g Kartoffelmehl

Salz

### ZUBEREITUNG

*Gekochte Kartoffeln durchpressen, abkühlen, Kartoffelmehl dazugeben, salzen und mit den Eiern schnell zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in kleine Stücke schneiden und daraus Klöße formen. Ins kochende Wasser geben, salzen und sobald sie an der Oberfläche schwimmen, die Hitze reduzieren und 2-3 Minuten kochen lassen. Das Gericht kann mit zerlassener Butter oder irgendeiner Soße serviert werden.*

## Silesian dumplings

### INGREDIENTS

1 kg boiled potatoes

2-3 eggs

25 grams of potato flour

salt

### PREPARATION

*Mash boiled potatoes, cool and add potato flour, eggs, add salt and knead the dough quickly. Use your hands to form small balls with a hole in the middle of each ball, put them into salted boiling water, and when they touch the surface, simmer about 2-3 minutes. You can serve them with melted butter or any gravy.*

## RECIPE 8



## Pierogi z mięsem i kapustą

## SKŁADNIKI

mąka 0,5 kg

jajko 1 szt.

olej 2 łyżki płaskie

woda ciepła 1 szklanka

kapusta kwaszona 1,40 kg

mięso ugotowane wieprzowe 0,50 kg

cebula 3 sztuki duże

„vegeta” do smaku

sól do smaku

pieprz czarny do smaku

## PRZYGOTOWANIE

*Ciasto:*

Mąka, olej, jajko, woda – zagnieść ciasto i rozwałkować na cienki placek.

*Farsz:*

Kapustę ugotować i poszatkować nożem, mięso ugotowane zmielić w maszynce do mięsa. Cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju. Wszystkie składniki dobrze wymieszać dodając „Vegetę”, sól i pieprz. Z placka wycinamy szklanką krążki, nakładamy farsz na środek, składamy krążki z ciasta na pół, naciskamy na krawędziach. Gotujemy w osolonym wrzętku ok. 3 minut od wypłynięcia pierogów na wierzch.



## Teigtaschen gefüllt mit Fleisch mit Kohl

### ZUTATEN

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 500g Mehl                | 500g gekochtes Schweinefleisch   |
| 1 Ei                     | 3 große Zwiebeln                 |
| 2 EL Öl                  | "Vegeta" nach Geschmack          |
| eine Tasse warmes Wasser | Salz nach Geschmack              |
| 1400g Sauerkraut         | schwarzer Pfeffer nach Geschmack |

### ZUBEREITUNG

Teig:

Aus Mehl, Öl, Ei, Wasser einen Teig kneten und zu einem dünnen Teig ausrollen.

Füllung:

Kohl kochen und klein schneiden. Das gekochte Fleisch durch einen Fleischwolf drehen. Die Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Alle Zutaten gut mischen und "Vegeta" dazugeben, salzen und pfeffern.

Mit einem Glas kreisrunde Teigtaschen aus dem Teig ausstechen, die Füllung auf die Mitte der Teigtaschen geben, die Taschen in der Hälfte falten und die Kanten zusammendrücken. Im Salzwasser kochen lassen und erst herausnehmen, nachdem die aufgetauchten Teigtaschen ca. 3 Minuten lang auf der Wasseroberfläche geschwommen sind.

## Dumplings with meat and cabbage

### INGREDIENTS

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 0,5 kg flour       | 0,50 kg cooked pork meat |
| 1 egg              | 3 large onion            |
| 2 tablespoons oil  | "vegeta" to taste        |
| 1 cup hot water    | salt to taste            |
| sauerkraut 1,40 kg | black pepper to taste    |

### PREPARATION

Dough:

Flour, oil, egg, water – knead the dough and roll out a thin pancake.

Stuffing:

Boil the cabbage and shred with a knife, mince cooked meat in a meat grinder.

Chop onions and brown in oil. All the ingredients mix well, add "Vegeta", salt and pepper. Cut rounds using a glass, put the stuffing into the center of each round. Fold circles over into half circles and press to seal and edges.

Boil in salted boiling water for about 3 minutes after dumplings float to the top.

## RECIPE 9



### Naleśniki

#### SKŁADNIKI

*Ciasto:*

*dwa jajka*

*dwie szklanki mąki*

*dwie szklanki mleka*

*szczypta soli*

*jedna łyżeczka oleju słonecznikowego*

*połowa płaskiej łyżeczki cukru*

*waniliowego*

#### PRZYGOTOWANIE

*Dodatki:*

*serek homogenizowany*

*konfitury z truskawek lub malin*

*krem czekoladowy*

*Wykonanie:*

*Jajka, mleko i mąkę dokładnie ubijamy za pomocą miksera. Dodajemy szczyptę soli, cukier waniliowy i dalej miksujemy aż do uzyskania puszystego ciasta. Na rozgrzana*

*patelnię (najlepiej powłokę teflonową) nanosimy kilka kropli oleju słonecznikowego. Gdy olej będzie gorący wlewamy około 150-200 ml ciasta. Ciasto rozprowadzamy równomiernie na powierzchni patelni i smażymy, a gdy się zarumieni przewracamy na drugą stronę. Gdy naleśnik będzie gotowy zdejmujemy go z patelni i umieszczamy na talerzu pod przykryciem. Jeśli używamy patelni teflonowej to przy smażeniu następnych naleśników nie trzeba lać oleju na patelnię. Po usmażeniu, na naleśniki nakładamy serek homogenizowany, konfitury, krem czekoladowy.*

## Pfannkuchen

### ZUTATEN

|                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| <i>2 Eier</i>         | <i>eine Prise Salz</i>     |
| <i>2 Tassen Mehl</i>  | <i>1 TL Sonnenblumenöl</i> |
| <i>2 Tassen Milch</i> | <i>½ TL Vanillezucker</i>  |

### ZUBEREITUNG

*Füllung:*

*homogenisierter Quark*

*Marmelade*

*Schokoladencreme*

*Zubereitung:*

*Eier, Milch und Mehl zu einem glatten Teig mischen. Anschließend eine Prise Salz und Vanillezucker dazugeben und alle Zutaten gut mischen. In einer Pfanne einige Tropfen Öl erhitzen, anschließend ca. 150-200 ml Teig dazugeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten lassen. Die fertigen Pfannkuchen mit Marmelade oder einer beliebigen Creme bestreichen.*

## Pancakes

### INGREDIENTS

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <i>Bater:</i>            | <i>a pinch of salt</i>                |
| <i>two eggs</i>          | <i>one teaspoon sunflower oil</i>     |
| <i>two glasses flour</i> | <i>half teaspoon of vanilla sugar</i> |
| <i>two glasses milk</i>  |                                       |

### PREPARATION

*Additions:*

*fromage frais, strawberry or raspberry jam or chocolate cream.*

*Directions:*

*Beat eggs, milk and flour well with a mixer. Add a pinch of salt, vanilla sugar and continue mixing until it's fluffy. Pour a few drops of sunflower oil onto a preheated*

*frying pan (preferably with a Teflon coating). When the oil is hot pour approx 150-200 ml of the batter. Evenly spread the batter in the pan and fry till the lower side turns golden brown and then, flip to the other side. When the pancake is ready remove it from the pan and set on a plate, cover the plate. When using a Teflon pan, it is not necessary to pour any oil on the frying pan. After frying, spread fromage frais, jam or chocolate cream.*

## RECIPE 10



## Sernik

### SKŁADNIKI

1.25 kg sera  
0.5 szklanki cukru  
0.5 łyżeczki wanilii  
3 łyżki bitej śmietany-18%

Szczypta cynamonu  
3-4 jaj (3 żółtka i 3 jajka białka)  
0.5 l sosu czekoladowego

## PRZYGOTOWANIE

Na początku przygotować kruche ciasto ( przesiać mąkę i sól do miski. Przekrój masło w kostkę 1.5 cm i lekko pocierać na mąkę, aż masa będzie przypominać bułkę tartą. Dodać do środka mieszanki wody aż wytworzone ciasto będzie miękkie. Przykryć szczelnie i włożyć do lodówki na ok. 20 minut. Rozwałkować na wymaganą grubość. Rozgrzać piec do 190 stopni i koloru jasnobrązowego. Następnie z serem wymieszać śmietanę, cynamon, cukier, wanilię, sok z cytryny i skórkę. Dodać żółtka, po jednym i dobrze wymieszać. Następnie dodać białka i wymieszać. Wstawić do piekarnika i piec w temperaturze 180 stopni przez godzinę. Kiedy sernik jest upieczony, nieco ostudzić a następnie rozprowadzić polewę czekoladową na wierzchu sernika. Schłodzić i przechowywać w lodówce przez 4 godziny.

## Käsekuchen

### ZUTATEN

1250g Frischkäse  
½ Glas Zucker  
½ Teelöffel Vanille  
3 EL Schlagsahne, 18%  
eine Prise Zimt  
3-4 Eier (3 Eigelb und 3 Eiweiß)  
½ Liter Schokoladensauce  
1 EL geriebene Zitronenschale

### ZUBEREITUNG

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, die Butter in ca. 1,5cm breite Würfel schneiden und vorsichtig unter das Mehl kneten, so dass ein weicher Teig entsteht. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Deckel verschließen und für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Auf die gewünschte Dicke ausrollen und in eine Springform geben. Den Ofen vorheizen und den Teig auf 190 Grad backen bis er eine hellbraune Farbe annimmt. Anschließend mischen Sie Frischkäse, Zimt, Zucker, Vanille und die Zitronenschale zu einer Masse. Das Eigelb hinzufügen und vermischen. Danach das Eiweiß schaumig schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Diese Masse auf den Teig geben das Ganze bei 180 Grad eine Stunde lang backen. Den Käsekuchen abkühlen lassen und danach die Schokoladur auf den Käsekuchen geben. Im Kühlschrank für 4 Stunden ruhen lassen.

## Cheesecake

### INGREDIENTS

|                                  |                                         |
|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 1,25 kg cream cheese             | dram cinnamon                           |
| 0,5 cup sugar                    | 3-4 eggs (3 egg yolks and 3 egg whites) |
| 0,5 teaspoon vanilla             |                                         |
| 3 tablespoons whipping cream-18% | 0,5l chocolate sauce                    |
| 1 teaspoon grated lemon peel     |                                         |

### PREPARATION

At the beginning prepare short crust pastry (Sieve together the flour and salt into a bowl. Cut the butter into 1.5 cm cubes and rub lightly into flour until the mixture resembles breadcrumbs. Add water to the middle of the mixture and until a soft pastry is formed. Cover tightly and put in the fridge for about 20 minutes. Roll out to the required thickness. Preheat oven to 190 degrees and bake until light brown.) Then mix cream cheese with whipping cream, cinnamon, sugar, vanilla, lemon juice and lemon peel. Add egg yolks, one at a time and mix well. Next add egg whites and mix. Put in the oven and bake at 180 degrees for one hour. When cheesecake is done baking, cool slightly then spread the chocolate sauce topping on top of the cheesecake. Cool and refrigerate for 4 hours.

# PORTUGUESE CUISINE

ESCOLA BÁSICA 2,3 D.ANTÓNIO DA COSTA  
PORTUGAL ALMADA



# PORTUGUESE PROVERBS



***Quem come a correr do estômago vem a sofrer***

*If you eat too quickly, your stomach will complain*

*Wenn du zu schnell isst, wird dein Magen leiden.*



***Quem ceia e logo se vai deitar, má noite irá passar***

*If you go to bed right after having dinner, it won't be healthy*

*Es ist nicht gesund, nach dem Abendessen sofort ins Bett zu gehen.*



***Quem não come por não ter comido não tem doença de perigo***

*If someone doesn't want to eat, it doesn't mean he's seriously sick*

*Wenn man keinen Hunger hat, bedeutet das nicht, dass man krank ist*



# PORTUGUESE RECIPES

## RECIPE 1



### Sopa da Pedra

#### INGREDIENTES

500 g de feijão vermelho  
 1 orelha de porco  
 1 morcela  
 1 entremeada  
 1 chouriço  
 2 cebolas

2 dentes de alho  
 1 folha de louro  
 4 batatas  
 2 cenouras  
 coentros, sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

*Demolhar o feijão de véspera. Cozer, juntamente com a orelha, a morcela, a entremeada, o chouriço, as cebolas, os dentes de alho e o louro.*

*Assim que as carnes estejam cozidas, tirar e colocar a batata e as cenouras, ambas cortadas em cubos. Deixar cozer, em lume brando.*

*No final, juntar as carnes cortadas e os chouriços. Deixar levantar fervura, junte os coentros picados, rectificar os temperos e servir.*

### *História*

*Era uma vez, um frade esfomeado que bateu à porta de um rico lavrador que não lhe quis dar esmola. Então, o frade pegou numa pedra que estava à frente da casa do lavrador e ficou a olhar para ela para ver se era boa para fazer um caldo. As pessoas da casa riram-se e pediram-lhe para provar que ele conseguia fazer o caldo com aquela pedra. O frade foi pedindo vários ingredientes para o fazer, e meteu a pedra na panela. Por fim, o frade acabou por comer o caldo de graça e levou a pedra para a casa de outras pessoas para poder ter outra refeição de graça. Daí se chamar sopa da pedra .*

## Sopa da Pedra GERMAN

### ZUTATEN

|                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| 500 g rote Bohnen         | 2 Knoblauchzehen                 |
| eine Schweineohr          | 1 Lorbeerblatt                   |
| eine Blutwurst            | 4 Kartoffeln                     |
| ein Bauchspeck            | 2 Karotten                       |
| ein Chouriço ( Wurstbrät) | Koriander, Salz und Pfeffer nach |
| 2 Zwiebeln                | Bedarf                           |

### ZUBEREITUNG

*Die Bohnen über Nacht einweichen. Zusammen mit dem Schweineohr, der Blutwurst, dem Speck, der Chorizo, den Zwiebeln, den Knoblauchzehen und dem Lorbeerblatt kochen.*

*Sobald das Fleisch gar ist, nehmen Sie es aus dem Topf und geben Sie die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und Karotten hinein. Das Ganze auf kleiner Flamme kochen lassen.*

*Geben Sie anschließend das Fleisch wieder zurück in den Topf und bringen Sie alles zum Kochen und würzen sie alles mit dem gehackten Koriander sowie mit Salz und Pfeffer.*

### *Geschichte*

*Es war einmal ein sehr hungriger Mönch, der an die Tür eines reichen Bauer geklopft hat und um Almosen bat. Der Bauer wollte dem Mönch nichts geben. So nahm sich der Mönch einen Stein, der vor dem Bauernhaus lag und starnte den an, um zu sehen, ob dieser gut für eine Brühe war. Die Leute lachten ihn aus und sagten er solle*

beweisen, dass er eine Brühe mit dem Stein machen könne. Der Mönch legte den Stein auf den Topf und bat den naheliegenden Bauern um unterschiedliche Zutaten. Anschließend war die kostenlose Suppe gekocht und gegessen. Am Ende nahm er den Stein mit. Deshalb heißt sie **Die Stein-Suppe**.

## Sopa da Pedra ENGLISH

### INGREDIENTS

|                    |                                        |
|--------------------|----------------------------------------|
| 500 g of red beans | 2 garlic cloves                        |
| 1 pig ear          | 1 laurel leaf                          |
| 1 blood sausage    | 4 potatoes                             |
| 1 streaky pork     | 2 carrots                              |
| 1 spicy sausage    | coriander, salt and pepper (as needed) |
| 2 onions           |                                        |

### PREPARATION

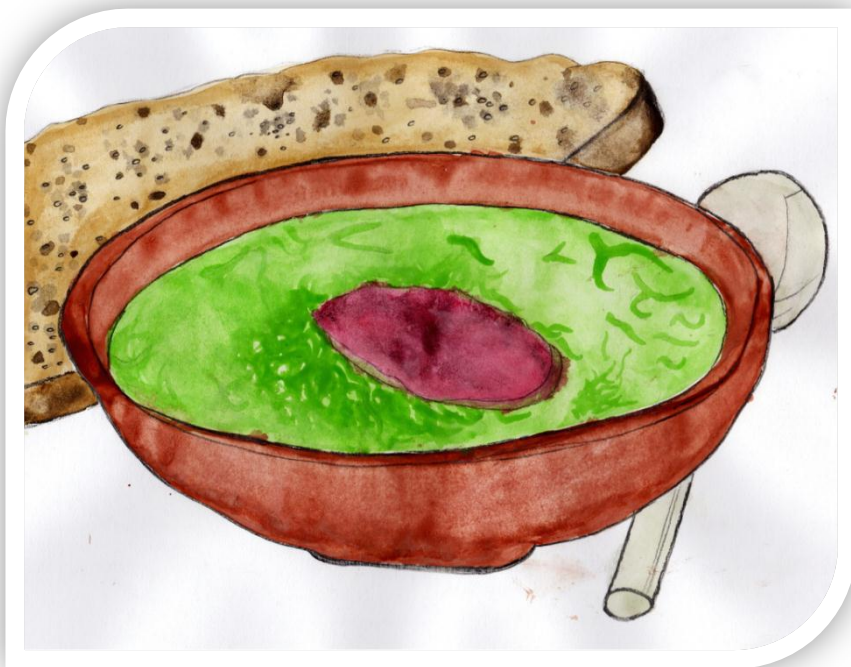
Soak the beans before the confection. Cook them, with a pig ear, a blood sausage, a streaky pork, a spicy sausage, the onions, the garlic cloves and the laurel leaf. When the meat has already cooked, remove them and put the potatoes and the carrots, cutting in small pieces. Cook on low heat.

Finally, join all the meats cut with the spicy sausage. Let raise the boil, join the chopped coriander and add flavorings. Then it's ready to be served.

Story

Once upon a time, a very hungry friar knocked on the door of a rich farmer who didn't want to give him alms. So, he took a stone that was in front of the farmer's house and stared at it to see if it was good to do a broth. The people who were at the house laughed and asked him to prove that he could do a broth with that stone. The friar put the stone on the pot and started asking for varied ingredients. At the end, he ate the broth for free and took the stone to other people's home, so that he could get another free meal. And that is why this soup is called The Stone soup.

## RECIPE 2



## Caldo Verde

## INGREDIENTES

500g de batata

400g de couve galega cortada em  
caldo verde

1 cebola

2 dentes de alho

2dl de azeite

Sal q.b.

1 chouriço

2l de água

## PREPARAÇÃO

Numa panela com os 2l de água coloque as batatas, a cebola, os dentes de alho, metade do azeite e tempere com sal.

Deixe cozer durante 30 minutos para ficar tudo bem cozido. Depois de tudo cozido passe com a varinha mágica. Junte a couve cortada. Deixe a couve cozer 15 minutos. Entretanto corte o chouriço em rodelas. Por fim, junte o restante azeite e o chouriço. Deixe levantar fervura. E está pronta a servir.

## Caldo Verde GERMAN

### ZUTATEN

|                                               |                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------|
| 500 g Kartoffeln                              | 200ml Olivenöl             |
| 400 g Grünkohl in feine Stücke<br>geschnitten | Salz (bei Bedarf)          |
| 1 Zwiebel                                     | 1 Chouriço ( Paprikawurst) |
| 2 Knoblauchzehen                              | 2 l Wasser                 |

### ZUBEREITUNG

*In einen Topf 2l Wasser füllen, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauchzehen, die Hälfte des Olivenöl und Salz dazugeben. Das Ganze 30 Minuten lang kochen lassen. Alles zerdrücken, den Grünkohl in ganz feine Streifen schneiden, und alles nochmal 15 Minuten garen lassen. Chouriço in feine Scheiben schneiden. Schließlich das restliche Olivenöl und die Chouriço Scheiben unterrühren.*

## Caldo Verde ENGLISH

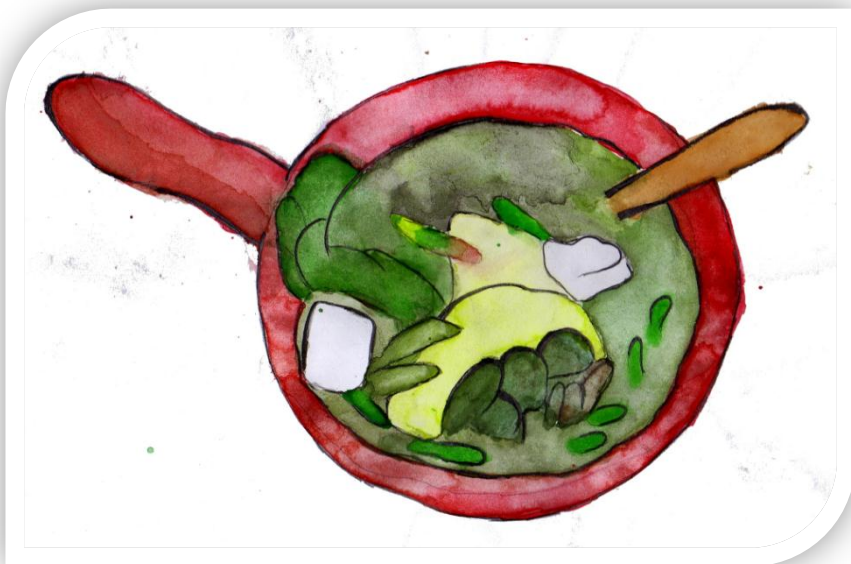
### INGREDIENTS

|                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| 500g of potatoes                     | 2dl of olive oil |
| 400g of cabbage cut into fine pieces | Salt (as needed) |
| 1 onion                              | 1 spicy sausage  |
| 2 garlic cloves                      | 2l of water      |

### PREPARATION

*On a pot, put 2l of water; place the potatoes, the onions, the garlic cloves, half of the olive oil and flavoring with salt. Let it cook for 30 minutes. Pour everything. Join the cut cabbage. Let it cook for 15 minutes. Meanwhile, cut the spicy sausage in slices. Finally, add the remaining olive oil and the spicy sausage. Let raise the boil. It's ready to be served.*

## RECIPE 3



## Sopa de Beldroegas

## INGREDIENTES

2 molhos de beldroegas

2 cebolas

2 lt. de água

2 batatas grandes

1,5 dl. de azeite

4 dentes de alho

400 grs. de pão Alentejano

4 ovos

2 queijinhos

Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

Arranje e lave as beldroegas.

Corte as cebolas em meias luas e aloure-as no azeite. Junte as folhas das beldroegas e deixe refogar, mexendo de vez em quando. Regue com água e deixe ferver. Junte os alhos finamente picados e as batatas descascadas e cortadas as rodelas. Tempere a gosto. No momento de servir, introduza os ovos um a um e deixe escalfar. Por último, acrescente os queijinhos cortados em pedaços.

## Sopa de Beldroegas GERMAN

### ZUTATEN

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 2 Bund Portulak    | 4 Knoblauchzehen               |
| 2 Zwiebeln         | 400 gr. Alentejo Brot          |
| 2 l Wasser         | 4 Eier                         |
| 2 große Kartoffeln | zwei Käsesorten                |
| 150 ml Olivenöl    | Salz und Pfeffer (nach Bedarf) |

### ZUBEREITUNG

Die Portulak säubern und schneiden.

Die Zwiebeln in Halbmonde schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Blätter des Portulak dazu fügen und kochen lassen, gelegentlich umrühren. Wasser hinzugeben und kochen lassen.

Den fein gehackten Knoblauch und die geschälte, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln daruntermischen.

Nach Geschmack würzen. Vor dem Servieren die Eier pochieren und den geschnittenen Käse dazugeben.

## Sopa de Beldroegas ENGLISH

### INGREDIENTS

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 2 bunches of purslane | 4 garlic cloves             |
| 2 onions              | 400 gr Alentejo bread       |
| 2 liters of water     | 4 eggs                      |
| 2 large potatoes      | two cheeses                 |
| 1,5 dl. olive oil     | Salt and pepper (as needed) |

### PREPARATION

Clean and wash the purslane leaves .

Saute the onions in half moons and fry them in olive oil. Add the leaves of purslane and stir. Add water and cook. Add the fine chopped garlic and the peeled and sliced potatoes. Taste and season. Before serving poach the eggs and add sliced cheese.

## RECIPE 4



## Sardinhas assadas

**INGREDIENTES**

1 kg de sardinhas  
Sal grosso a gosto

**PREPARAÇÃO**

Uma hora antes de as confeccionar, ponha-as num alguidar e salpique-as com abundante sal grosso. Grelhar.

Retirar as sardinhas para uma travessa e acompanhar com batatas cozidas e salada.



## Sardinhas assadas GERMAN

### ZUTATEN

*1kg ganze Sardinen mit Haut und Gräten  
grobes Salz*

### ZUBEREITUNG

*Sardinen nicht ausnehmen. Haut und Schuppen mit viel grobem Salz einreiben und 1 Stunde warten.  
Auf den heißen Grill legen. Mit Salzkartoffeln und Salat servieren.*

## Sardinhas assadas ENGLISH

### INGREDIENTS

*1kg whole sardines with skin and bones  
coarse salt*

### PREPARATION

*Sardines exclude nothing. Skin and scales with much coarse salt rub for an hour.  
Place on the hot grill. Serve with boiled potatoes and salad.*

## RECIPE 5



## Cataplana de peixe

## INGREDIENTES

1,750kg de peixe em postas  
2 cebolas  
2 tomates maduros  
1 pimento verde  
1 pimento vermelho

3 dentes de alho  
2 dl de azeite  
1 dl de vinho branco  
2 folha de louro  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

Temperar o peixe com sal. Numa cataplana, juntar as cebolas cortadas às rodelas e os pimentos cortados em tiras e regue com azeite. Adicionar o peixe e temperar com o vinho branco.

Juntar novamente as cebolas e os pimentos cortados. Em seguida, adicionar os 2 tomates maduros sem peles e sementes, finamente cortados e os dentes de alho e a

*folha de louro picados. Vai ao lume durante 15 minutos. A cataplana é servida com batatas previamente cozidas à parte, cortadas às rodelas, em volta da mesma.*

## Cataplana de peixe GERMAN

### ZUTATEN

|                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| 1,750 kg Fisch, in Stücke geschnitten | 1 grüne Paprika  |
| 2 Zwiebeln                            | 200ml Olivenöl   |
| 2 Tomaten                             | 100ml Weißwein   |
| 3 Knoblauchzehen                      | 2 Lorbeerblätter |
| 1 rote Paprika                        | Salz und Pfeffer |

### ZUBEREITUNG

*Fische salzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. In einem großen Topf schichtweise Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Paprika, und zum Schluss den Fisch dazugeben. Würzen, mit Weißwein und Olivenöl begießen. Das Ganze kochen lassen, bis alles gar ist. Im Topf servieren. Dazu Salzkartoffeln reichen.*

## Cataplana de peixe ENGLISH

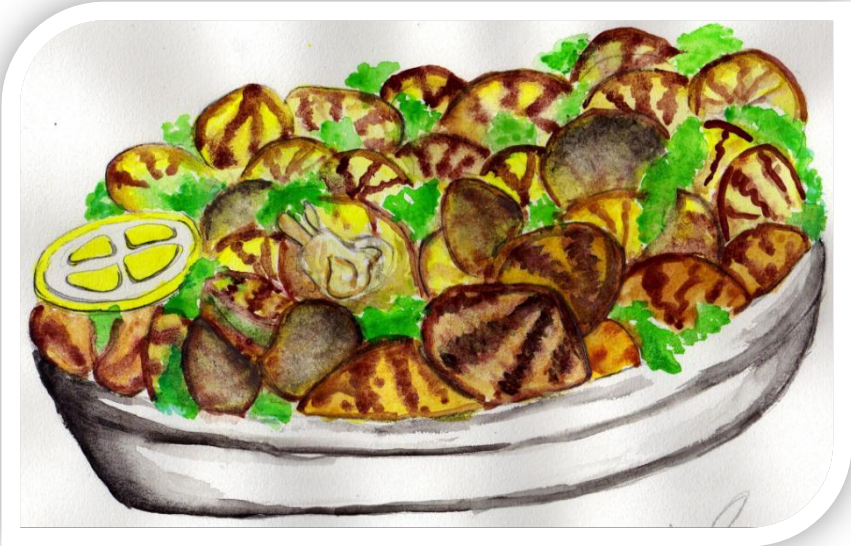
### INGREDIENTS

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| 1.750 kg fish, cut into pieces | 1 green pepper  |
| 2 onions                       | 2 dl olive oil  |
| 2 tomatoes                     | 1 dl white wine |
| 3 garlic cloves                | 2 bay leaves    |
| 1 red pepper                   | Salt and pepper |

### PREPARATION

*Salt the fish. Peel the onions, garlic and tomatoes and cut into slices. Core peppers and cut into strips. Pour into a saucepan the onions, garlic, tomatoes, peppers, and finally the fish. Season with white wine and olive oil. Cook until everything is tender. Serve in the pot. Serve with boiled potatoes.*

## RECIPE 6



## Amêijoas à Bulhão Pato

## INGREDIENTES

1 Kg de Amêijoas ;  
2 dl de azeite ;  
4 dentes de alho ;

1 molho de coentros ;  
1 limão grande ;  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

Deixar as amêijoas de molho em água com sal durante duas ou três horas. Cortar os alhos às rodelas e pique os coentros. Colocar um tacho ao lume com o azeite e os alhos e quando estiver quente juntar os coentros. Juntar então as amêijoas e tapar. Quando estiverem todas abertas retirar do lume e temperar com pimenta e sumo de limão a gosto.

## Amêijoas à Bulhão Pato GERMAN

### ZUTATEN

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1kg Venusmuscheln | 1 Zitrone                 |
| 2dl Olivenöl      | 1 Bund frischer Koriander |
| 4 Knoblauchzehen  | Salz und Pfeffer          |

### ZUBEREITUNG

Die Venusmuscheln gründlich waschen und zwei bis drei Stunden in Salzwasser legen. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Koriander hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen anschwitzen lassen. Den Koriander dazugeben. Die Venusmuscheln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Mit Zitronensaft beträufeln.

## Amêijoas à Bulhão Pato ENGLISH

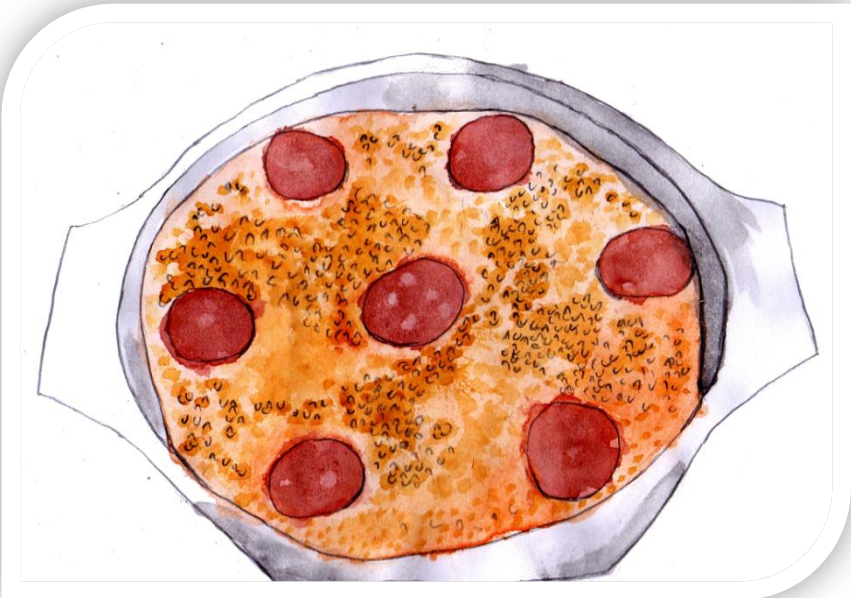
### INGREDIENTS

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 1kg clams       | 1 lemon                 |
| 2 dl olive oil  | 1 bunch fresh coriander |
| 4 garlic cloves | Salt and pepper         |

### PREPARATION

Wash the clams thoroughly and cut them two to three hours in salt water. Peel the garlic cloves and cut them into halves. Chop the coriander. Heat olive oil in a pan and fry the garlic cloves. Add the coriander and the clams. Season with salt and pepper. Cover and cook until all clams open. Sprinkle with lemon juice.

## RECIPE 7



### Arroz de pato

#### INGREDIENTES

|                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| 1 pato                       | sal a gosto         |
| 800g de arroz                | 1 chouriço          |
| 2 cebolas                    | 200g de bacon       |
| 2 dentes de alho             | 1 ramo de salsa     |
| 2 colheres de sopa de azeite | 2l de água a ferver |

#### PREPARAÇÃO

Cortar o bacon e o chouriço. Cortar às rodelas as cebolas e os dentes de alho. Colocar numa panela com o azeite bem quente e deixar refogar. De seguida colocar o pato na panela e deixar alourar. Juntar 2l de água a ferver e deixar cozer. Retirar o pato e desfiar. Colocar o arroz a cozer no caldo e reduza a temperatura. Assim que levantar fervura, retire o arroz do lume e coloque metade do arroz num tabuleiro de barro. Coloque por cima a carne desfiada e de novo o resto do arroz. Cubra com rodelas de chouriço e fatias de bacon. Leve ao forno para alourar a 225°C até o arroz ficar bem cozido e dourado.

## Arroz de pato GERMAN

### ZUTATEN

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1 Ente         | 2 Knoblauchzehe     |
| 2 Zwiebeln     | 1 Bund Petersilie   |
| 2 EL Olivenöl  | 800g Reis           |
| 200g Speck     | 2l kochendes Wasser |
| 1 Paprikawurst |                     |

### ZUBEREITUNG

Speck und Paprikawurst in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und in heißem Öl zusammen mit den Speck glasig werden lassen. Darin die Ente von allen Seiten vorsichtig braun werden lassen. Mit 2l kochendem Wasser aufgießen und so lange kochen lassen, bis die Ente gar ist. Die Ente aus dem Topf nehmen und entbeinen. Alles, außer der Ente, im Topf aufkochen. Sobald die Brühe kocht, den Reis dazugeben und die Flamme kleiner stellen. Wenn der Reis fast gar ist, die Hälfte in einen Tonbräter geben. Das Entenfleisch auf den Reis legen und zum Schluss den restlichen Reis über das Fleisch verteilen. Mit einigen Scheiben Paprikawurst verzieren und in den vorgeheizten ( 225°C) Backofen schieben, bis der Reis gar und die obere Fläche goldbraun ist.

## Arroz de pato ENGLISH

### INGREDIENTS

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1 duck                  | 2 garlic cloves  |
| 2 onions                | 1 bunch parsley  |
| 2 tablespoons olive oil | 800g rice        |
| 200g bacon              | 2l boiling water |
| 1 chorizo sausage       |                  |

### PREPARATION

Cut the bacon and chorizo. Slice the onions and the garlic cloves. Place in a pan with hot olive oil and let cook. Then put the duck in the pan and let brown. Add 2 liters of boiling water and it cook. Remove the duck and shred it. Add the rice to the broth and reduce the temperature. Once it starts boiling, remove rice from heat and place half the rice in a clay pan. Place the shredded meat on top and over it the rest of the rice. Cover with slices of chorizo and slices of bacon. Return to oven to brown at 225 ° C until the rice is cooked and golden.

## RECIPE 8



## Pastéis de nata

## INGREDIENTES

1kg de massa folhada

500ml de natas

400 g de açúcar

9 gemas

canela em pó

## PREPARAÇÃO

Aquecer o forno 220-250°C

Esticar a massa folhada e cortar em pequenas tiras. Forrar as formas com a massa, previamente passadas com gordura. Para o recheio colocar todos os ingredientes num tacho e deixar até o creme ficar espesso. Deixar arrefecer e colocar nas formas. Colocar no forno previamente aquecido durante 25 minutos.

Antes de servir polvilhe com canela e açúcar.



*Estes pastéis de massa folhada têm um recheio à base de natas e pode-se encontrar nos cafés ou pastelarias. Os mais famosos, os pastéis de Belém, são feitos num famoso café em Belém- bairro de Lisboa.*

## Pastéis de nata GERMAN

### ZUTATEN

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1kg Blätterteig | 9 Eigelb    |
| 500ml Sahne     | 400g Zucker |

### ZUBEREITUNG

*Den Backofen auf 220-250°C vorheizen.*

*Blätterteig ausrollen. In Streifen schneiden und in runde, kleine, eingefettete Förmchen drücken.*

*Für die Füllung alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen, bis die Creme dickflüssig ist. Abkühlen lassen und in die Förmchen geben.*

*In den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 25 Minuten backen.*

*Vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.*

*Diese kleinen Blätterteigpasteten mit einer Sahnecremefüllung kann man in jedem Café oder in jeder Bäckerei finden. Die berühmten, die Pastéis de Belém, kommen aus einem Lissabonner Café im Stadtteil Belém.*

## Pastéis de nata ENGLISH

### INGREDIENTS

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 1kg flaky pastry | 9 egg yolks |
| 500ml cream      | 400g sugar  |

### PREPARATION

*Preheat the oven to 220-250 °C .*

*Roll out flaky pastry. Cut into strips and press it into small round greased muffin cups.*

*Provide for the filling, all ingredients in a saucepan and cook until the cream is thick.*

*Cool up and add to the cups.*

*Bake in the preheated oven about 25 minutes.*

*Before serving, sprinkle with cinnamon and sugar.*

*These small pies with a cream filling can be found in every coffee shop or in any bakery. The famous, the Pastéis de Belém, come from a Lisbon cafe in the suburb of Belém.*

## RECIPE 9



## Farófias

## INGREDIENTES

4 ovos

500ml leite

100 açúcar

casca de 1 limão

2 colheres de sopa de fermento

canela

## PREPARAÇÃO

Bater as claras em castelo. Juntar o açúcar e continuar a bater até se soltar. Ferver o leite com a casca do limão e 1 colher de sopa de açúcar. Colar as claras em castelo no leite a ferver, utilizando uma colher de sopa, ir voltando as claras. Retirar do leite as claras cozidas e colocar numa travessa. Repetir até cozer todas as claras.

Passar o leite por um passador e voltar a fervê-lo. Juntar um pouco de água ao fermento e juntar às gemas. Levar tudo ao lume até ferver e ficar espesso. Deixar o molho arrefecer um pouco, mexendo de vez em quando para não deixar criar uma película. Regar o molho sobre as farófias e polvilhar com canela.

## Farófias GERMAN

### ZUTATEN

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 4 Eier      | Schale von 1 Zitrone |
| 500ml Milch | 2 EL Speisestärke    |
| 100g Zucker | Zimt                 |

### ZUBEREITUNG

Das Eiweiß steif schlagen. Den Zucker dazugeben und weiterschlagen, bis er sich ganz aufgelöst hat. Die Milch mit der Zitronenschale und 1 EL Zucker erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Das Eiweiß löffelweise auf die siedende Milch geben und darauf schwimmen lassen. Vorsichtig wenden. Mit einem Schaumlöffel wieder aus der Milch nehmen und in eine Servierschale geben. Das Ganze so oft wiederholen bis kein Eiweiß mehr auf der Milch schwimmt.

Milch sieben und zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit ein bisschen Wasser und dem Eigelb verrühren. Zu der kochenden Milch geben und eindicken lassen.

Die Soße abkühlen lassen, ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die Soße über die Farófias geben und mit Zimt bestreuen.

## Farófias ENGLISH

### INGREDIENTS

|            |                      |
|------------|----------------------|
| 4 eggs     | Peel of 1 lemon      |
| 500ml milk | 2 tablespoons starch |
| 100g sugar | cinnamon             |

### PREPARATION

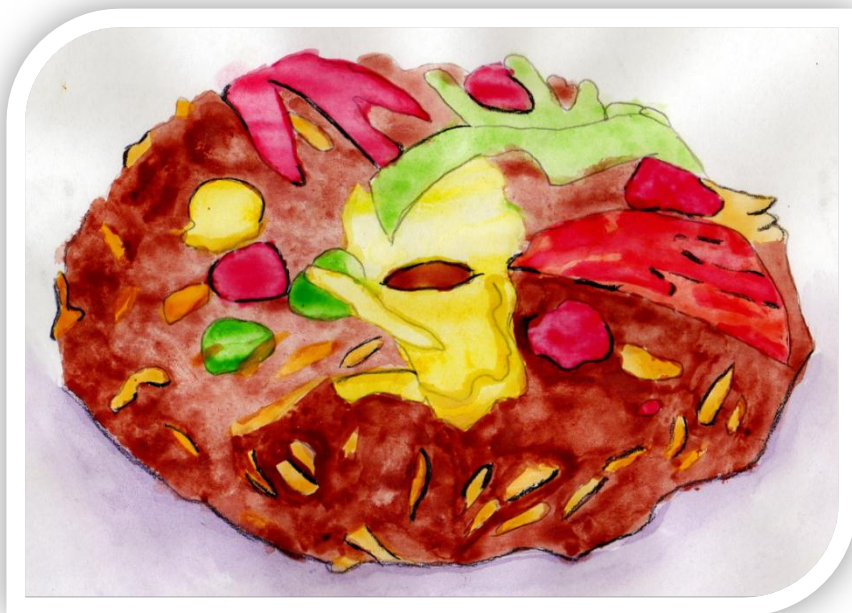
Separate the white from the yellow part of the eggs. Put the milk in a large saucepan with a bit of sugar and 2 pieces of lemon peel. Let it get hot but not to boil.

Meanwhile, in a large bowl whip the egg whites until you see them very stiff. Add 50 gr. of sugar and whip just a bit. If the milk is already hot then you can start cooking the egg foam.

Using a soup spoon take pieces of the foam and put it in the milk, it will float and turn it. The cooked ones you reserve in a deep plate in order to get them a bit more dry.

Mix the yellow egg and add it to the milk. Mix the flour in a bit of cold milk and add to the saucepan. But all in the hot and stir until thicken. Add the cream to the cooked egg, gently on top and around. To finish it put some cinnamon on top.

## RECIPE 10



### Bolo Rei

#### INGREDIENTES

30 gramas de fermento para pão  
500 gramas de farinha de trigo  
1 dl de leite  
4 ovos  
3 colheres de sopa de vinho do Porto  
200 gramas de açúcar  
1 colher de chá de sumo de laranja

80 gramas de nozes e passas  
150 gramas de frutas cristalizadas  
cortadas e maceradas em conhaque  
frutas cristalizadas e nozes para  
enfeitar  
1 gema para pincelar o bolo

#### PREPARAÇÃO

Num recipiente coloque o leite ligeiramente morno e o fermento, adicione alguma farinha. Misture muito bem e deixe repousar durante 2 horas em local quente. Noutro recipiente coloque os ovos, o açúcar, a manteiga, o vinho do porto, o fermento e bata tudo. Pouco ao pouco junte o resto da farinha, enquanto amassa bem, por 30 minutos. Depois de amassado junte todas as frutas, nozes e passas.

Forme uma argola com a massa. Coloque num tabuleiro e enfeite o bolo com frutas cristalizadas. Deixe levedar durante mais 2 horas no tabuleiro. Pincele então com as gemas batidas. Pré aqueça o forno, e leve o bolo a cozer.

## Bolo Rei GERMAN

### ZUTATEN

|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 30g freshbaker Bierhefe | 1 EL Orangensaft                    |
| 500 g feines Mehl       | 80g Nüsse                           |
| 200g Zucker             | 3 Esslöffel Portwein                |
| 1 dl Milch              | 1 + ½ Tasse kandierte Früchte und / |
| 1 / 3 Tasse Butter      | oder Nüssen                         |
| 4 Eier                  | 1 Schlag Eigelb zu Pinsel           |

### ZUBEREITUNG

Zunächst die Butter schmelzen, anschließend Milch und Mehl dazugeben und gut verrühren. Die vier Eigelb, Hefe, Orangensaft und Portwein ebenfalls dazugeben und das Ganze etwa 30 Sekunden lang vorsichtig rühren. Den Teig kneten und zu einer Kugel formen. Anschließend den Teig aufgehen lassen, bis er seine Größe verdoppelt hat. Die kandierten Früchte kommen in den Teig geben und danach mit Eigelb einpinseln. Den Teig noch einmal aufgehen lassen, bis er seine Größe erneut verdoppelt hat. In einen vorgeheizten Backofen schieben und ca. 25 Minuten bei 180 °C backen.

## Bolo Rei ENGLISH

### INGREDIENTS

|                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| 30g of freshbaker's yeast | 1 tbsp of orange juice               |
| 500g of fine flour        | 80g of nuts                          |
| 200g of white sugar       | 3 tbsp of Porto wine                 |
| 1dl of milk               | 1+½ cup of crystallized fruit and/or |
| 1/3 cup butter            | nuts                                 |
| 4 eggs                    | 1 beat egg yolk to brush             |

### PREPARATION

Melt the butter. Add the butter and the milk, the flour and mix. Add the yolks, the yeast, the orange juice and the Porto wine and mix. Add the salt and knead the dough to form a ball. Let rise the dough, until it double its size. After this happen, press the dough with your hands, and knead it again. Incorporate the crystallized fruit in the dough, and knead once more. Brush with the egg yolk. Let rise again, until double its size and then bake for about 25 minutes on a 180 °C pre-heated oven.

# TURKISH CUISINE

ŞEREFLİKOÇHİSAR ANADOLU LİSESİ  
TÜRKİYE ŞEREFLİKOÇHİSAR



# TURKISH PROVERBS

***Can boğazdan gelir.***

*Transl: life comes through the foodpipe.*

*Meaning: the essential (and existential) pillar of life is nutrition. This saying, addressed most usually to junior family members and to visitors at a dinner table, but used also as a maxim of folk medicine, serves to goad people into partaking of food or eating "adequately".*

***Emek olmadan yemek olmaz.***

*Transl: "no food without labour.*

*Equiv: no pain, no gain (to express the idea, this proverb uses the rhyming pair "emek" and "yemek", i.e. "labour" and "food").*

***Acıkan doymam (sanır), susayan kanmam sanır.***

*Transl: "a hungry man thinks he will not be satiated, a thirsty man thinks he will not be quenched".*

# TURKISH RECIPES

## RECIPE 1



### Mercimek Çorbası

#### MALZEMELER

2 bardak kırmızı mercimek

1 adet patates

1 baş kuru soğan

1 çorba kaşığı un

Tuz, kuru nane, kırmızı biber

4-5 kaşık sıvı yağ

#### HAZIRLANIŞI

Mercimekler ayıklanıp, yıkanır. Patates rendelenir. Soğanlar çok küçük doğranır. 2 kaşık yağ tencereye soğanlarla beraber konur. Hafif pembeleştiğinde un konur. Un da pembeleştiğinde 9-10 bardak su konur. Mercimek, tuz ve patates tencereye konup iyice pişirilir. Pişen çorba tel süzgeçten veya robottan geçirilir. 3 kaşık yağ tavada ısıtılır, kuru nane ve kırmızı biber de konup çorbaya ilave edilir. Sıcak servis yapılır.



## Rote Linsensuppe

### ZUTATEN

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 250g rote Linsen | Salz, getrocknete Minze, Paprika |
| 1 Kartoffel      | 1 Liter Brühe                    |
| 1 Zwiebel        | 4-5 EL Öl                        |
| 1 EL Mehl        |                                  |

### ZUBEREITUNG

Das Fett zerlassen, zerkleinerte Zwiebeln goldgelb andünsten. Mehl hinzufügen und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach mit der kalten Brühe aufgießen. Die Linsen und die in Würfel geschnittene Kartoffel dazugeben und 40 Minuten kochen lassen. Danach die Suppe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, getrockneter Minze und Paprika, sowie etwas Zitronensaft abschmecken und heiß servieren.

## Red Lentil Soup

### INGREDIENTS

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 2 c red lentils | 1 T flour                  |
| 1 potato        | Salt, dry mint, red pepper |
| 1 onion         | 4-5 T oil                  |

### PREPARATION

Go through lentils to remove stones etc. and wash. Grate potato, and dice onion finely. Saute onion in a pot in 2T oil until transparent, then add the flour. Once the flour has browned a bit, add 9-10 c water. Add lentils, salt and potato and cook till the lentils are soft and falling apart, then either pass through a large strainer or puree with a blender. Heat 3 T oil or butter in a small frying pan, add mint and red pepper, sauté a minute or so and add to soup. Serve hot.

## RECIPE 2



## Balık Çorbası

## MALZEMELER

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1 kg. kırlangıç ya da kefal balığı | 1 adet patates        |
| 1/2 çay bardağı limon suyu         | 2 adet havuç          |
| 1 kahve fincanı pirinç             | 1 baş soğan           |
| 1 adet kereviz                     | 2 adet yumurta sarısı |
| 1 demet maydanoz                   | tuz, karabiber        |

## HAZIRLANIŞI

Balığı temizledikten sonra varsa pulları ayıklanır. Balığı, düz, geniş bir tencereye konulur, üstüne rendelenmiş soğanla kıyılmış maydanoz, 10-12 bardak su, tuz ve karabiber konulur. Orta derecedeki ateşte balık yumuşayınca kadar haşlanıp, süzdükten sonra bir kenara konulur. Rendelenmiş havuç, ufak ufak doğranmış kereviz, küp küp doğranmış patates ve pirinç, balığın haşlandığı suya katılıp, iyice kaynatılır. Balık lokma büyüklüğünde parçalara bölünür. Tenceredeki sebze ve pirinçler bütünüyle dağıldıktan sonra bir süzgeçten geçirip diğer bir tencereye boşaltılır ve kaynatılır... Çorbayı ateşten alacağına yakın bir kasede yumurtalarla limon suyu iyice

*çırpılıp köpürtülür. Daha sonra yavaş yavaş karışımın içine konulur. Karabiberi ilave edilir ve servis yapılır.*

## Fischsuppe

### ZUTATEN

|                                          |                         |
|------------------------------------------|-------------------------|
| 500g weißfleischiger Kochfisch           | 2 Kartoffeln, gewürfelt |
| Saft von 2 Zitronen                      | 2 Karotten, gewürfelt   |
| 2 EL Reis                                | 3 Zwiebeln, gewürfelt   |
| 1 Knollensellerie, in Würfel geschnitten | 2 Eigelb                |
| 1 Bund Petersilie, gehackt               | Salz, schwarzer Pfeffer |

### ZUBEREITUNG

*Den Fisch säubern und in Stücke schneiden. Zerkleinertes Gemüse und Zitronensaft mit dem Fisch in 1 ½ Liter Salzwasser weich kochen lassen. Die Fischteile heraus nehmen, entgräten und warm stellen. Fischsud in einem Topf auffangen und den Reis darin weich kochen, anschließend das durch ein Sieb passierte Gemüse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb mit etwas kaltem Wasser verrühren und langsam in die nicht mehr kochende Brühe geben, dabei kräftig rühren. Dann die Fischteile und die Petersilie dazugeben und servieren.*

## Fish Soup

### INGREDIENTS

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| 1 red gurnard or gray mullet | 1 potato, cubed    |
| ¼ c lemon juice              | 2 carrots, grated  |
| 1/3 c rice                   | 1 onion, diced     |
| 1 celeriac root, cubed       | 2 egg yolks        |
| 1 bunch parsley, chopped     | Salt, black pepper |

### PREPARATION

*Clean fish, and if there are scales, remove them. Place the fish in a wide pot, and over it put the onion, parsley, 10-12 c water, salt and pepper. Simmer until the fish is tender, then strain, reserving broth, and set the fish and onions aside. Add the carrots, celeriac, potatoes and rice to the fish broth and cook until the vegetables and rice are very tender and falling apart. Cut the fish into small pieces. When the vegetables and rice are ready, pass through a sieve or puree with a blender and bring to a boil, add the fish and let simmer. Whisk egg yolks and lemon together in a bowl. Remove soup from heat, and whisk a ladle of the broth into the egg mixture, then pour back into the soup in a thin stream, whisking constantly. Add the black pepper and serve.*

## RECIPE 3



## İmam Bayıldı

## MALZEMELER

6 patlıcan  
3-4 soğan  
2-3 domates  
1 demet maydanoz  
5-6 diş sarımsak

1 çay kaşığı şeker  
Tuz  
Zeytinyağı  
Yarım limon suyu

## HAZIRLANIŞI

Patlıcanlar alacalı soyulup kızgın yağda kızartılır. 2-3 kaşık zeytinyağında ay ay doğranan soğanlar hafifçe öldürülür. Kabukları soyulmuş ve küp küp doğranmış domatesler, küçük doğranmış sarımsaklar soğanlara ilave edilir. Patlıcanların ortaları oyularak arasına bu malzeme koyulur. Kafi miktarda suya şeker, tuz ve limon suyu da konularak( su sıcak olmalı) orta ateşte pişirilir. Pişince üzerine küçük doğranmış maydanoz bolca dökülür.

"Der Imam fiel in Ohnmacht" \*

## ZUTATEN

|                                                    |                                  |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|
| 6 kleine Auberginen                                | 5-6 Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 3-4 Zwiebeln, halbiert und in Scheiben geschnitten | 1 EL Zucker                      |
| 2-3 Tomaten, geschält und klein geschnitten        | Salz                             |
| 1 Bund Petersilie, fein gehackt                    | 1 ½ Tassen Olivenöl              |
|                                                    | Saft von ½ Zitrone               |

## ZUBEREITUNG

Auberginen waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. 1 Tasse Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen von beiden Seiten darin anbraten, anschließend heraus nehmen und in einer Auflaufform verteilen. Das restliche Öl in die Pfanne gießen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Die Tomaten und die Petersilie dazufügen und kurz mit braten. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf die Auberginenscheiben verteilen, ½ Tasse Wasser in die Auflaufform gießen und das Ganze im Backofen bei 180°C für 20 Minuten garen. Abkühlen lassen und kalt servieren.

## “The Imam Fainted”\*

### INGREDIENTS

|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| 6 long type eggplants              | 1 t sugar        |
| 3-4 onions, cut in half and sliced | Salt             |
| 2-3 tomatoes, peeled and cut small | Olive oil        |
| 1 bunch parsley, finely chopped    | Juice of ½ lemon |
| 5-6 cloves garlic, minced          |                  |

### PREPARATION

Cut strips of skin off eggplants, leaving them striped, and fry in hot oil. Cut onions in half lengthwise, then into slices, and fry in 2-3 T olive oil. Add the garlic and cook for a minute, then add the tomatoes and cook another minute or two. Scoop out the centers of the eggplants and fill with the above mixture, the place in a broad pan in which they will fit without too much extra room. Mix 1 cup of hot water with sugar, salt and lemon, and pour over eggplants, cover and cook on medium heat till eggplants are tender. Allow to cool, garnish with minced parsley. Serve with a squeeze of lemon.

*\*Translator’s note: Stories abound about the origin of this dish’s name. One has it that an Imam’s wife made this dish and it was so delicious that he fainted from his ecstasy. In another version, it is the expense of the ingredients that cause him to lose consciousness. As there is little cheaper in Turkey than eggplants and tomatoes in season, this is rather unlikely! At the risk of ruining a good story, here’s another*

*explanation: In Turkish, to “faint for something” (bir şeye bayılmak) means “to love it.” So the bet translation is probably “The imam loved it.*

## RECIPE 4



## Sebze Köftesi

**MALZEMELER**

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 3 adet patates          | 3 adet taze soğan        |
| 1 adet havuç            | 2 adet yumurta           |
| 1 adet kereviz          | 1 çay bardağı un         |
| 1 adet küçük pırasa     | 1 çay bardağı galeta unu |
| 1 Kase konserve bezelye | 1 yemek kaşığı tereyağı  |
| 1 adet küçük karnabahar | Kızartmak için sıvıyağ   |
| ½ demet maydanoz        | Tuz, karabiber           |

**HAZIRLANIŞI**

İlk önce patatesleri haşlayıp soyun. Havucu, kerevizi, pırasayı, karnabaharı yıkayıp robotta kıyın. Hepsini tereyağı ile yanmaz tavada kavurun. Bezelye, maydanoz ve taze soğanları ekleyip, kavurmaya devam edin. Sebzeler hafifçe yumuşayınca ateşten alın. Patatesleri ezin, tuz ve karabiber ekleyin. Fazla ezmeden kavrulmuş sebzeleri patatesle karıştırın. Yumurtaların aklarını ayırıp sarılarını sebze ve patates karışımına ekleyin. Yumurta da başka bir tabakta tuz ve karabiberle karıştırın. Diğer bir tabakta da galeta ununu hazırlayın. Karışımdan elma büyüklüğünde parçalar alıp elinizle yassıltıp şekil verin. Sıra ile yumurta akı, un ve galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın. Her iki tarafını da kızartıp servis yapın. Yemeğimizin malzeme listesi ilk bakışta çok fazla gözükabilir. Ama sebze sevmeyen çocuklarımız için harika bir yemek ve gerekirse evde bulunmayan sebzelerin yerine diğerlerinin miktarlarını arttırarak uygulayabilirsiniz.

**Gemüse Köfte****ZUTATEN**

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 3 Kartoffeln                | 3 Frühlingszwiebeln  |
| 1 Karotte                   | 3 Eier               |
| 1 Stück Knollensellerie     | ½ Tasse Mehl         |
| 1 kleiner Lauch             | 1 Tasse Semmelbrösel |
| 1 Tasse Erbsen aus der Dose | 1 EL Butter          |
| 1 kleiner Blumenkohl        | Öl zum Braten        |
| ½ Bund Petersilie           | Salz, Pfeffer        |

**ZUBEREITUNG**

Kartoffeln kochen und schälen. Das restliche Gemüse zerkleinern und in einer Pfanne in Butter anbraten. Erbsen, Petersilie und Frühlingszwiebeln dazufügen und weiter rühren. Wenn das Gemüse etwas weich ist vom Herd nehmen. Die Kartoffeln zerdrücken, mit dem Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 2 Eier und ½ Tasse Mehl dazugeben und alles gut durchmischen.

Die Masse zu flachen Küchlein formen, in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren und in heißem Öl braten. Dann servieren.

## Vegetable Köfte

### INGREDIENTS

|                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| 3 potatoes          | 3 scallions                     |
| 1 carrot            | 3 eggs                          |
| 1 celeriac root     | ½ c flour                       |
| 1 small leek        | 1 c bread crumbs (crushed rusk) |
| 1 c canned peas     | 1 T butter                      |
| 1 small cauliflower | Oil for frying                  |
| ½ bunch parsley     | Salt, pepper                    |

### PREPARATION

Boil and peel potatoes. Wash and peel carrot and celeriac and cut into pieces, cut leek and cauliflower, and mince finely in a food processor, and sauté in the butter in a large frying pan. Add peas, parsley and scallions, and continue stirring. When vegetables have become somewhat tender, remove from heat. Mash potatoes and add to other vegetables along with salt and pepper, mix well without mashing vegetables. Add 2 eggs, and ½ cup flour.

In a bowl, mix 1 egg with salt and black pepper, and have bread crumbs and flour ready in 2 more bowls. Take pieces of the vegetable mixture the size of small apples and form into balls, then flatten. Dip them in the egg, then the breadcrumbs, then fry in hot oil on both sides and serve hot. At first glance it appears to make a lot, but this is a great dish for children who don't like vegetables. You can substitute other vegetables as well.



## RECIPE 5



## Etli Taze Fasulye

## MALZEMELER

|                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| 1 kg. taze fasulye                         | 1-2 domates          |
| 1 baş kuru soğan                           | Tuz                  |
| 300 gr. kuş başı et                        | 1 tatlı kaşığı şeker |
| 1-2 kaşık salça ( domates, biber karışık ) | 2 kaşık sıvı yağ     |

## HAZIRLANIŞI

Fasulyeler yıkanıp ayıklanır. Arzuya göre dilim veya kuşbaşı doğranır. Soğanlar küçük doğranarak tencerede yağ ve etle kavrulur. Etler yumuşayınca salça da beraberce kavrulur. Fasulyeler de beraber kavrulup biraz tuz ve şeker ilave edilir. Üzerine küp küp doğranmış domatesler konularak susuz biraz daha kavrulur. Arzuya göre kaynar su ilave edilerek fasulyeler yumuşayana kadar kısık ateşte pişirilir.

## Grüne Bohnen mit Fleisch

### ZUTATEN

|                                                |                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 kg frische grüne Bohnen                      | 1-2 Tomaten, geschält und gewürfelt |
| 1 Zwiebel, gerieben                            | Salz nach Geschmack                 |
| 300g kleine Fleischwürfel                      | 1 EL Zucker                         |
| 1-2 EL kombiniert Tomaten und<br>Paprika Paste | 2 EL Öl                             |

### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen, die Fäden abziehen und ein oder zweimal durchschneiden. Fett in einem Topf erhitzen, das Fleisch anbraten und die geriebenen Zwiebeln dazugeben. Solange weiter braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Dann die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und 5 Minuten weiter dünsten. Bohnen, Zucker und Salz zugeben, mit 1 ½ Tassen Wasser aufgießen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten garen lassen.

## Green Beans with Meat

### INGREDIENTS

|                                           |                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 kg fresh green beans                    | 1-2 tomatoes, peeled and cubed |
| 1 onion, chopped                          | Salt to taste                  |
| 300 gr small cubed meat                   | 1 t sugar                      |
| 1-2 T combined tomato and pepper<br>paste | 2 T oil                        |

### PREPARATION

Wash and clean beans, and either snap, chop or slice. Saute onion and meat with oil in a pot. When the meat is tender, add the pepper and tomato pastes and mix. Add the beans and sauté, add salt, pepper and sugar. Add tomatoes and continue sautéing for a few minutes. Then add boiling water just to the surface of the beans, or more or less if desired, reduce heat and simmer covered until the beans are tender.

## RECIPE 6



## Zeytinyağı Dolma

## MALZEMELER

1 kg. dolmalık biber, asma yaprağı  
v.s.  
3-4 baş kuru soğan  
300 gr. pirinç  
1 demet maydanoz  
1 demet dere otu  
2-3 bardak zeytinyağı

2-3 kaşık çam fıstığı  
2-3 kaşık kuru üzüm  
Tuz, şeker  
3 kaşık kuru nane  
2 tatlı kaşığı köfte baharı  
2 limon suyu

## HAZIRLANIŞI

Soğanlar doğranır. Pirinçler sıcak suda 20 dakika kadar bekletilir. Çam fıstığı, soğan ve yağ ateşte soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. Pirinçler tencereye konup beraberce kavrulur. Üzümler yıkanıp, tuz ve şekerle beraber malzemelere katılır. Üzerine çıkacak kadar su konup tencerenin kapağı kapatılır. Pirinçler suyunu çektiğinde ocak kapatılır. Baharatlar ve ince kıyılmış maydanoz, dere otu ilave edilir. Limon suyu da konup bütün malzeme karıştırılır. Daha sonra dolmalık sebzeler doldurulur veya yapraklar sarılır. Dolmaların üzerine çıkacak kadar sıcak su konup hafif yağ gezdirilir. Orta ateşte pişirilir. Soğuk servis yapılır.

## Gefülltes Gemüse mit Olivenöl

### ZUTATEN

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1 kg Weißkohl               | 2-3 EL Korinthen                    |
| 3-4 Zwiebeln, fein gerieben | Salz, ½ TL Zucker, 1 EL Tomatenmark |
| 100g Reis                   | 3 EL getrocknete Minze              |
| 1 Bund Petersilie, gehackt  | Optional: gehackter frischer Dill,  |
| 1/2 Tasse Olivenöl          | Piment.                             |
| 2-3 EL Pinienkerne          | Saft von 1 Zitrone                  |

### ZUBEREITUNG

Reis waschen und in warmen Wasser für 20 Minuten einweichen, dann abseihen. Geriebene Zwiebeln mit den Pinienkernen in Öl andünsten, salzen, den Reis dazufügen und bei schwacher Hitze weiter dünsten. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Tomatenmark, die Korinthen, Zucker, Pfeffer, Minze und 2 EL Wasser dazugeben. Den Topf schließen und die Masse bei schwacher Hitze 15 Minuten quellen lassen. Den Weißkohl 3 Minuten in Salzwasser garen lassen und dann die einzelnen Blätter ablösen (große Blätter halbieren), den Strunk entfernen und auf jedes Blatt etwas von der Reismischung geben. Von beiden Seiten einschlagen und aufrollen. Die Röllchen dicht nebeneinander in einen Topf legen, 1-2 Tassen Wasser und etwas Zitronensaft dazugeben, mit einem Teller beschweren und 45 Minuten garen lassen. Anschließend kalt servieren.

## Stuffed Vegetables with Olive Oil

### INGREDIENTS

|                                                        |                                         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 kg stuffing peppers, vine leaves, etc.<br>as desired | 2-3 T pine nuts                         |
| 3-4 onions, finely chopped                             | 2-3 T dried currants                    |
| 300 gr rice                                            | Salt, 1 cube sugar                      |
| 1 bunch parsley, chopped                               | 3 T dry mint                            |
| 3/4 c olive oil                                        | Optional: chopped fresh dill, allspice. |
|                                                        | Juice of 1 lemon                        |

**PREPARATION**

*Wash rice and soak in warm water for 20 minutes. Saute pine nuts and onion in the oil. Add the rice to the pot and sauté. Add the currents, and water just to cover the rice, turn the heat low and cover, and cook for 15 minutes. Turn off heat, add chopped parsley and dried mint, let stand 10 minutes. Then stir lightly to mix, and fill the vegetables or vine leaves with the mixture. Pack the dolma/sarma in a pot, and drizzle ¼ c olive over them, lemon juice, and water just to cover, and invert a plate on them to hold them in place. Bring to boil then reduce heat and let simmer for around 25 minutes. Serve cold with a squeeze of fresh lemon juice.*

**RECIPE 7****Asma Yaprağında Sardalya**

**MALZEMELER**

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1 kg sardalya                  | 1 çay bardağı sıvı yağ |
| Balık adeti kadar asma yaprağı | Birkaç diş sarımsak    |
| 2 adet domates                 | Tuz                    |
| Yarım demet maydanoz           |                        |

**HAZIRLANIŞI**

Sardalyaların üzerindeki pullar kazınır ve içleri temizlenir. Domatesler rendelendikten sonra dövülmüş sarımsakla ve kıyılmış maydanozla karıştırılıp, sos yapılır. Salamura edilmiş yapraklardan her birinin içine bu sos konulur ve her bir yaprağa bir sardalya gelecek şekilde konulur. Rulo yapıp, tepsiye yerleştirilir ve üzerine zeytinyağı sürülür. Orta hararete bir fırında ½ saat kadar pişirilir ve servis yapılır.

**In Weinblätter eingewickelte Sardinen****ZUTATEN**

1 kg Sardinen  
 Weinblätter (genauso viele wie Fische)  
 2 Tomaten  
 ½ Bund Petersilie  
 ½ Teebecher Olivenöl  
 2-3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
 Salz

**ZUBEREITUNG**

Sollten Sie eingeweckte Weinblätter verwenden, so seißen sie diese ab und legen Sie sie zum Füllen auseinander. Waschen und entgräten Sie die Sardinen so gut wie möglich. Kochen Sie eine Soße aus Tomaten, Knoblauch und Petersilie. Geben Sie einen Esslöffel dieser Sauce auf jedes Weinblatt und legen Sie dann jeweils eine Sardine auf den unteren Rand des Blattes. Rollen Sie die Sardine in das Blatt ein und legen Sie die gefüllten Weinblätter in eine Pfanne dicht aneinander und gießen Sie das Olivenöl darüber. Kochen Sie das Ganze bei mittlerer Hitze etwa eine halbe Stunde, dann heiß servieren.

**Sardines Wrapped in Vine Leaves****INGREDIENTS**

|                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 1 kg sardines                         | ½ T olive oil              |
| As many vine leaves as there are fish | 2-3 cloves garlic, crushed |
| 2 tomatoes                            | Salt                       |
| ½ bunch parsley                       |                            |

**PREPARATION**

*If using preserved vine leaves, wash in water and spread for stuffing, vein side up. (This will be on the inside.) If using fresh, remove stems, then shock in hot water for 10-15 seconds and drain. Scale and clean sardines. Grate tomatoes, discarding peels, and cook together with the garlic and parsley to make a sauce. Put a spoonful of this sauce in each vine leaf, and then place the sardine across the bottom of the leaf. Roll, arrange in the pan and pour the olive oil over. Cook in a medium oven for ½ hour, serve hot.*

**RECIPE 8****Etli Kuru Fasulye**



**MALZEMELER**

|                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 300 gr. kuru fasulye             | 2 baş kuru soğan     |
| 500 gr. kuşbaşı et               | 2-3 tane domates     |
| 4-5 kaşık sıvı yağ               | 2-3 tane sivri biber |
| 2 kaşık biber ve domates salçası | Tuz                  |

**HAZIRLANIŞI**

Kuru fasulyeler bir gece önceden soğuk suyla ıslatılır, sonra haşlanır. Soğanlar küçük doğranır ve kuşbaşı etle beraber yağda etler yumuşayana kadar pişirilir. Biberler küçük doğranır ve soğanlarla beraber kavrulur. Salçalar ilave olunarak biraz daha kavrulur, bu esnada 1 yemek kaşığı un ilave edilirse fasulye yemeği biraz daha kıvamlı olur. Küp küp doğranan domatesler ve tuz da ilave edilir. Biraz yumuşadığında kafi miktar su ilave edilir. Önceden haşlanan fasulyeler de konarak yemek kısık ateşte pişirilir.

**Bohnen mit Fleisch****ZUTATEN**

|                                                   |                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 300g weiße getrocknete Bohnen                     | 2-3 Tomaten, geschält und gerieben               |
| 500g in gulaschgroße Stücke geschnittenes Fleisch | 2-3 Peperoni, gewaschen und in Ringe geschnitten |
| 4-5 EL Pflanzenöl                                 | Salz nach Geschmack und scharfes Paprikapulver   |
| 1 TL Pfeffer und 2 EL Tomatenmark                 |                                                  |
| 2 Zwiebeln, geschält und gerieben                 |                                                  |

**ZUBEREITUNG**

Weichen Sie die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser ein, gießen Sie dann das Einweichwasser ab und garen Sie die Bohnen in etwas Salzwasser für ca. 15 Minuten. Währenddessen braten Sie das Fleisch und die Zwiebel in einem Topf in Öl an. Geben Sie nach 5 Minuten die Peperoni und die Tomaten dazu und lassen Sie das Ganze für weitere 5 Minuten dünsten. Die Bohnen abgießen und ebenfalls in den Fleischtopf geben, mit 2 Tassen heißem Wasser aufgießen, alles einmal gut umrühren und mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Auf mittlerer Stufe 40 Minuten weiter kochen lassen.



## Beans with Meat

### INGREDIENTS

300 gr white beans

500 gr coarsely chopped meat

4-5 T vegetable oil

2 T pepper and tomato paste

2 onions

2-3 tomatoes

2-3 peppers (2 anaheims of 1 large green pepper may be substituted)

Salt to taste

### PREPARATION

*Soak the beans overnight and boil till done, drain. Mince onion and sauté with the meat in the oil until the meat is tender. Mince the peppers and sauté with the onions. Add the tomato and pepper pastes. You may add 1 T flour at this point to make the finished dish thicker. Add the cubed tomatoes and salt, add to the beans and enough water to just cover, and simmer.*

## RECIPE 9



Şehriyeli Bulgur Pilavi

## MALZEMELER

2 bardak pilavlık bulgur  
1 çay bardağı şehriye  
4 kaşık sıvı yağ

Tuz, şeker  
Et veya tavuk suyu

## HAZIRLANIŞI

Arzu edilen şehriye türü yağda pembeleştirilir. Ayrılanıp yıkanan bulgur tencereye konularak yağda biraz kavrulur. Bulgurların rengi dönmeye başladığında kavurma işlemi sonlandırılır. Tuz ve bir tatlı kaşığı şeker kavururken konulur. Et veya tavuk suyu bulgurların üzerine çıkana kadar ilave edilir. Bulgur pilavı yağı da suyu da rahatlıkla kaldırabilen bir pilavdır. Pilav sade su ile de yapılabilir. Bir taşım kaynatılan yemeğin altı kısılır ve suyunu çekince altı kapatılır. Biraz dinlenince servis yapılmalıdır. Bu pilav şehriyesiz yapıldığında sade pilav adını alır.

## Bulgur Pilaw mit Vermicelli

### ZUTATEN

2 Tassen groben Bulgur  
4 EL Pflanzenöl oder Butter oder Mischung aus beidem  
1 TL Salz, 1 TL Zucker  
4 Tassen Fleisch-oder Hühnerbrühe  
2 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt  
2 Tomaten in Würfel

### ZUBEREITUNG

Fett in einem Topf zergehen lassen, Zwiebeln darin glasig dünsten, anschließend Tomaten und Peperoni zugeben und 5 Minuten dünsten. Anschließend mit Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen. Den Bulgur hineinschütten und auf mittlerer Hitze 15-20 min. kochen lassen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist.

## Bulgur Pilaf with Vermicelli

### INGREDIENTS

2 c coarse bulgur  
½ c fine broken vermicelli or orzo  
4 T vegetable oil or butter or mix of both  
1 t salt, 1 t sugar  
Meat or chicken broth

**PREPARATION**

*Wash the bulgur and pick over for stones etc. Brown the vermicelli or orzo in the oil. Add the bulgur and sauté a bit in the oil. When the color of the bulgur begins to change a bit, add the salt and sugar (optional), and enough meat or chicken broth to cover. (The general rule is 1-1 bulgur and liquid.) The pilaf can also be made with plain water. Bring to a boil, then reduce heat, cover and simmer until the water is completely absorbed. Allow to rest for 10-15 minutes and serve. Plain bulgur pilaf is made in the same way, minus the vermicelli.*

**RECIPE 10****Yaz Türlüsü****MALZEMELER**

4 adet patates  
3 adet kabak  
2 adet patlıcan  
2 adet havuç  
3 adet domates  
2 adet büyükçe kuru soğan

1 diş sarımsak  
1 paket mantar  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 adet Kesme şeker  
1 yemek kaşığı tuz

**HAZIRLANIŞI**

*Soğan yağda pembeleşene kadar kavrulur. Ocağın altı kısılarak ince ince doğradığımız malzemeler sırasıyla geniş bir tencereye dizilir. Üzerine kabukları soyulmuş domatesi küp küp doğrarız. Şeker, tuz ve yeterince su ilave ederek orta harareetli ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirilir.*

**Ratatouille aus Sommergemüse****ZUTATEN**

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 4 Kartoffeln                    | 1 Knoblauchzehe        |
| 3 Zucchini                      | 300g Champignons       |
| 2 Auberginen (lange Ausführung) | 3 EL Olivenöl          |
| 2 Karotten                      | 2 kleine Würfel Zucker |
| 3 Tomaten                       | 1 TL Salz              |
| 2 große Zwiebeln                |                        |

**ZUBEREITUNG**

*Zerkleinern Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke.*

*Die Zwiebeln in Olivenöl in einer großen Pfanne andünsten. Geben Sie das restliche Gemüse dazu und lassen Sie es kurz mitbraten. Anschließend mit Zucker und Salz abschmecken und das Ganze mit Wasser begießen, bis das Gemüse fast bedeckt ist. Bringen Sie alles zum Kochen, reduzieren Sie danach die Hitze und lassen Sie alles zugedeckt weiterköcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.*

**Ratatouille of Summer Vegetables****INGREDIENTS**

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 4 potatoes              | 1 clove garlic      |
| 3 zucchinis             | 300 gr mushrooms    |
| 2 eggplants (long type) | 3 T olive oil       |
| 2 carrots               | 2 small cubes sugar |
| 3 tomatoes              | 1 T salt            |
| 2 large onions          |                     |

**PREPARATION**

*Chop onion, cut the rest of the vegetables into bite-size pieces.*

*Saute the onions in the olive oil in a wide pan. Arrange the rest of the vegetables on top of them, finishing with the tomato.*

*Add sugar, salt and water to nearly cover, bring to a boil, then reduce heat and simmer, covered, till all the vegetables are tender.*