

SALADA DE POLVO



BOLO COM CREME DE OVO



BITOQUE

SARAS PORTUGIESISCHES KOCHPARADIES

PROJEKTARBEIT 9. KLASSE

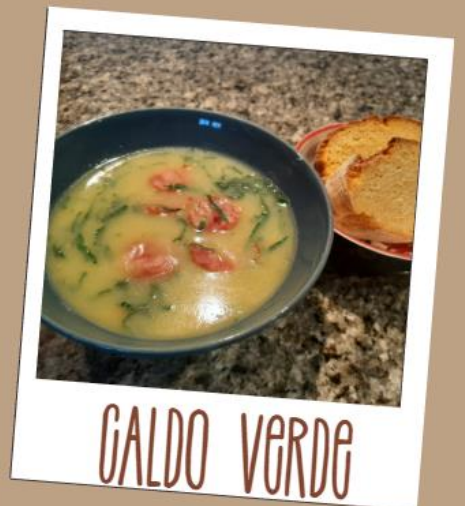
MAI 2023



PASTEL DE NATA



BAGALHAU À BRÁS



GALDO VERDE

Inhalt

Vorwort	2
Ziele	2
Planung.....	2
Die portugiesische Küche	3
Essgewohnheiten	3
Einkaufsmöglichkeiten	3
Suppen und Eintöpfe.....	4
Fische.....	5
Stockfisch.....	5
Sardinen.....	5
Tintenfisch	6
Austern	6
Fleisch und Wurstwaren.....	7
Gewürze	7
Olivenöl.....	8
Käsesorten.....	8
Brote	9
Weine und Liköre	9
Süßspeisen.....	10
Dreikönigskuchen mal anders	10
Festtage	11
Videos erstellen.....	12
Canva	12
QR Code Generator	12
Flyer	13
Schlusswort und Danksagung.....	14
Rezepte.....	16
Arbeitsjournal.....	22
Literaturverzeichnis.....	27
Abbildungsverzeichniss	27

Vorwort

Schon als ich in der 7. Klasse war, machte ich mir Gedanken über die Projektarbeit. Mir war von Anfang an klar, dass mein Projekt irgendetwas mit Portugal zu tun haben wird. Als ich dann in der 8. Klasse war, besuchte ich den Hauswirtschaftsunterricht. Dieser bereitete mir grosse Freude, einmal die Woche kochten wir ein Gericht. So war meine ursprüngliche Idee ein portugiesisches Kochbuch zu erstellen. Jedoch gab mir Herr Müller eine bessere Idee, welche ich nun auch umsetzen möchte, nämlich einen Flyer mit QR-Codes, welche mit diversen Kochvideos von mir verlinkt sind.

Ziele

- Mehr über die portugiesische Küche erfahren, indem ich recherchiere.
- Pro Gang fünf Rezepte auswählen, nachkochen und mit Fotos festhalten.
- Einen Flyer mit QR-Codes zu meinen Rezeptideen (Videos) kreieren.

Planung

	Novem-ber	Dezem-ber	Januar	Februar	März	April	Mai
Flyer mit Rezeptvideos							
Rezepte aussuchen							
Rezepte Kochen							
Handy Stativ kaufen							
Bilder zusammen schneiden							
QR Codes erstellen							
Flyer erstellen							
Dokumentation							
Planen							
Recherchieren							
Dokumentieren							
Korrigieren							

Die portugiesische Küche



Abbildung 1 Die portugiesische Küche ist vor allem von Fischspezialitäten geprägt, (Blue-blog.com, 2023)

Die portugiesische Küche ist sehr vielfältig. In Portugal wird eher deftig gegessen. In der traditionellen Küche spielen Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis und Bohnen eine grosse Rolle. Nicht zu vergessen sind die köstlichen Fischgerichte und da Portugal an der iberischen Küste liegt, eignet sich dies sehr gut. Der portugiesische Boden eignet sich als Weideland für Tiere wie Kühe, Schafe und Ziegen. Aus der Tiermilch werden dann auch die unterschiedlichsten Käsesorten hergestellt. Es werden auch viele Olivenbäume angepflanzt, diese sind eher im Süden zu sehen. Deshalb wird auch sehr viel mit Olivenöl gekocht. (wikipedia.org, 2022)

Essgewohnheiten

Am Morgen wird in den kleinen Cafés meistens einen *Galao*, Espresso mit aufgeschäumter Milch mit einem *Pastel de Nata* serviert. Ansonsten wird morgens Brot, Käse und Schinken gegessen. Die Portugiesen legen nicht grossen Wert auf das Frühstück. Das Mittagessen wird etwas später gegessen. In Portugal wird nämlich zwischen 12:00 Uhr und 14:30 Uhr zu Mittag gegessen. Beim Abendessen ist es ähnlich, zwischen 19:30 Uhr und 22:00 Uhr wird das Abendessen konsumiert. In einem Restaurant wird immer Brot, Butter und Oliven serviert. Wenn man davon isst, wird der Verzehr extra berechnet. "Man zahlt, was man isst". Man kann in den Restaurants eigentlich immer eine halbe Portion bestellen, in anderen Ländern hingegen ist es eher unüblich. (Portugal360.de, 2023)

Einkaufsmöglichkeiten

In der ganzen Schweiz gibt es mehrere portugiesische Lebensmittelgeschäfte. In denen gibt es meistens, was es in Portugal auch gibt. In der Nähe ist das „Maison du Portugal“, welches in Rougemont liegt. Das ist ein kleiner Laden, in dem man nicht nur einkaufen kann, sondern auch portugiesische Gebäcke essen kann.

Suppen und Eintöpfe



Abbildung 2 Caldo Verde, (spezialitaeten.online, 2023)

In Portugal wird oft als Vorspeise eine Suppe serviert. Dafür bekannt ist beispielsweise die Suppe *Caldo Verde*, was übersetzt so viel heisst wie "grüne Brühe". Das ist eigentlich eine dünne Kartoffelcremesuppe, welche fein geschnittene Kohlblätter enthält. Dazu wird die Wurst *Choriço* und das Maisbrot *Broa* serviert. Eintöpfe hingegen werden als Hauptgericht verspeist. Ein tolles Beispiel ist *Cozido a Portuguesa*. Dafür gibt es eigentlich kein richtiges Rezept, denn man

kann alles verwenden, was man möchte. Traditionell werden Kartoffeln dazu serviert. Aber ansonsten ist man frei. Es kann Hähnchen, Schinken, Bohnen, Karotten, Mais, Reis oder Würste enthalten. Wichtig ist nur, dass es schmeckt. (wikipedia.org, 2022)

Fische

Stockfisch

Der *Bacalhau* ist die liebste Zutat des Landes und das ohne Zweifel. Es gibt keine Familie, welche in Portugal lebt, die in den letzten 5 Tagen kein Stockfisch gegessen hat. Ausserdem gibt es kein Restaurant ohne ein Gericht mit Stockfisch. Sogar ein portugiesisches Sprichwort sagt, dass es 365 Möglichkeiten gibt, um Stockfisch zu verwenden. Durch eine grosse Entdeckung wurde das Wachstum der Kabeljaufischerei verstärkt. Im Jahr 1524 eroberte Portugal bereits Neufundland und Neuschottland, dort betrieben sie auch als Erste die Kabeljaufischerei. Die Portugiesen haben sich immer an eine traditionelle Fischfangkunst gehalten, nämlich das Angeln in einem kleinen Boot. Die Stockfische sind heute jedoch in der kalten See Nordeuropas zu finden. Stockfisch wird getrocknet und gesalzen und er wird nicht im Kühlschrank aufbewahrt, sondern in der Speisekammer. (Lobbestaël, 2019)



Abbildung 4 Bacalhau, (meatlovers.es, 2023)



Abbildung 3 Sardinhas grelhadas, (www.portugal360.de, 2023)

Sardinen

Man könnte schon fast sagen, die *Sardinha* ist die kleine Schwester des Stockfisches. Sie ist ein Markenzeichen des Landes und auch ein Symbol der Sommersaison. Denn zu dieser Jahreszeit kann man sie überall an der Küste Portugals finden. Die Portugiesen sind die grössten Fischesser Europas, ca. 60 Kilogramm pro Jahr und Person werden konsumiert. Im Juni wird in Portugal über eine Tonne Sardinen pro Minute konsumiert. Die Sardinenfischerei ist in Portugal auf 180 Tage im Jahr begrenzt und am Wochenende ganz verboten. Folgend einige Tipps, worauf man achten sollte: Sardinen sollten immer frisch gekauft werden, am besten schaut man auch noch auf eine einheitliche Farbe. Sie sollten fest sein und gleichzeitig auch geschmeidig. Im besten Fall kennt man sich mit der Grillverteilung aus, denn die Sardinen müssen ideal platziert werden. Die perfekte Sardine muss langsam und gleichmässig gegart werden. Denn so wird die Haut goldgelb und das Fleisch bleibt knusprig. (Lobbestaël, 2019)

Tintenfisch



Abbildung 5 Polvo à lagareiro, (renatour.de, 2023)

der Fisch, desto fester sein Fleisch, deshalb sollte man kleinere, zartere Tintenfische wählen. Es sind mehrere Garverfahren möglich und daher gibt es auch viele Rezepte. (Lobbestaël, 2019)

O Polvo wird in Portugal sehr geschätzt. Er wird zwischen Lissabon und Algarve gefischt. Im Sommer wird er vor allem gerne als Tintenfischsalat zubereitet. Um einen Tintenfisch zu sehen, muss man gar nicht lange suchen, denn man kann ihn in den Azoren sehen, und dass schon beim einfachen Schwimmen. Nun noch einige Tipps, um den besten Tintenfisch zuzubereiten. Kaufen Sie ihn am besten aufgetaut. Der Tintenfisch sollte nicht vor dem Ende des Garvorgangs gesalzen werden. Je grösser

Austern

A Ostra, die portugiesische Auster, stammt ursprünglich aus asiatischen Kolonialgebieten Portugals. 1868 kippte ein beladenes Schiff voller Austern bei der Küste vor Bordeaux. Jedoch überlebte die Austernart. Aber nicht allzu lange. 1970 wurden die portugiesischen Austern fast alle durch einen Virus ausgerottet. Die Produktion findet im Zentrum der Tejo-Mündung statt und in der Halbinsel Setubal im Sado-Gebiet sowie auch im Süden in der Ria Formosa. Diese ist eine der vorteilhaftesten Regionen für die Entwicklung von Austern. (Lobbestaël, 2019)



Abbildung 6 Ostras, (freepik.com, 2023)

Fleisch und Wurstwaren

In Portugal wird ebenfalls viel Fleisch konsumiert. Nicht nur Schweine- und Rindfleisch wird gegessen, sondern auch Ziegen- und Lammfleisch. Diese werden beispielsweise traditionell oder als Eintopf serviert. Ebenfalls gibt es verschiedene Wurstwaren. Insgesamt gibt es etwa 70 Sorten Würste. In Portugal wird viel Fleisch geräuchert. Das liegt daran, dass das früher schon eine Tradition war. Im Laufe dieser Zeit wurden viele Kenntnisse daraus gewonnen, diese machen die Würste heute noch viel besonderer. *Farinheira* ist beispielsweise eine sehr beliebte Wurst. Es ist eine helle, geräucherte Blutwurst, die aus Schweinefett und Weizenmehl hergestellt wird. Meistens wird sie zu traditionellen Gerichten serviert, wie *Feijoada* oder *cozido a portuguesa*. *Chouriço* und wird beispielsweise sehr gerne zu *Caldo Verde* hinzugefügt. Diese bringt dem Gericht eine rauchige und würzige Note. *Morcela* ist eine schwarze Blutwurst, welche mit Kreuzkümmel und Nelken gewürzt ist. (wikipedia.org, 2022)



Abbildung 7 Portugiesischer Chouriço, (Alheiras.com, 2023)

Gewürze

Lorbeerblätter werden viel gebraucht. Der Busch, aus dem die Blätter geerntet werden, kann landschaftlich gesehen überall in Portugal angepflanzt werden. Am meisten werden diese in Suppen und Eintöpfen verwendet. Jedoch müssen sie immer vor dem Servieren herausgenommen werden, da sie nicht gut verdaulich sind. *Piri-Piri* ist eine portugiesische Chili Sauce und wird oft mit Tabasco verglichen. Die Sauce beziehungsweise Paste wird in vielen Gerichten benutzt, vor allem in Hähnchengerichten. (Hiloved.com, 2023)



Abbildung 8 Lorbeerblätter, (Shop.strato.de, 2023)

Olivenöl

O Azeite, das Olivenöl ist ein wichtiger Bestandteil der portugiesischen Küche. Das Öl wird in sieben verschiedenen Regionen hergestellt. Tras-os-Montes das liegt im Nordosten, Beira Alta und Beira Baixa im Zentrum, weiter zu Ribatejo und weiter südlich Alentejo Interior, Moura und Norte Alentejo. Südlich von Lissabon in der Region Alentejo Interior befindet sich die grösste Olivenproduktion Portugals. Ausserdem wird der Anbau traditionell betrieben. (Lobbestaël, 2019)



Abbildung 9 Portugiesische Oliven, (Shop.strato.de, 2023)

Käsesorten



Abbildung 10 Queijo da Estrela, (Espaco Porto Cruz.pt, 2023)

Der portugiesische Käse hat eine hervorragende Qualität. Meistens wird er aus Schaf- und Ziegenmilch hergestellt. Die Produktion ist sehr traditionell, viele werden von Bauern und Hirten direkt hergestellt und für den Eigenbedarf verwendet. Der Käse *Queijo Serra da Estrela* ist einer der berühmtesten Käsesorten. Wie es der Name schon sagt, kommt er aus der *Region Serra da Estrela*. Der Käse wird traditionell präsentiert, das bedeutet, dass der Käse in Stoff gewickelt ist. Innen ist der Käse nicht fest, sondern fast flüssig. Serviert wird er deshalb mit einem Löffel. Die Portugiesen essen den Käse gerne mit *Marmelada*, z.B. Quittenmarmelade. Das Ergebnis ist eine süss-salzige Mischung. (wikipedia.org, 2022)

Brote



Abbildung 11 Broa de Milho, (Puratos.pt, 2023)

Die Grundlage von portugiesischem Brot ist Maismehl. Ein Tisch ohne *Broa de Milho* ist einfach nicht komplett. Getreidemehle können dem Brot zugefügt werden, diese machen die Brote meistens sehr schwer und dicht. In Portugal gibt es nicht nur Maisbrote, sondern auch viele mehr. Zum Beispiel *Papo-seco*, das Brötchen besteht nicht aus Maismehl, sondern Weizenmehl. Meistens wird es zum Frühstück oder als Snack serviert. Das berühmte Bifana-Sandwich wird auch mit diesem Brot serviert. (wikipedia.org, 2022)

Weine und Liköre

Portugal gilt als elftgrösster Weinproduzent und das mit 190'000 Hektaren. Es gibt viele Weine und einige Liköre. Der Wein *Vinho Verde* kommt aus dem Norden und ist ideal zu Meeresfrüchten und Fischgerichten. Portwein ist der bekannteste aus der Region *Alto Douro*. Diese ist auch die älteste Weinregion der Welt. Auch ein beliebter Likör ist der *Ginja*. Der Likör hat einen starken Geschmack. Dieser schmeckt süß-säuerlich und hat ebenfalls einen leichten Kirschgeschmack (Lobbestaël, 2019)



Abbildung 12 Licor Ginja, (We Trave Portugal.com, 2023)

Süssspeisen

Es gibt unzählige portugiesische Gebäcke. Die Grundbestandteile sind Zucker und Eier, vor allem Eigelb. *Pasteis de Nata* sind wohl am bekanntesten. Das sind Blätterteigtörtchen mit einer Puddingfüllung. Auch bekannt sind die *Bolas de Berlim*. Sie sehen aus wie Berliner, aber haben keine Marmeladenfüllung, sondern sind mit Pudding gefüllt. Die Portugiesen arbeiten auch gerne mit Zimt, Mandeln und Kokosnuss. (wikipedia.org, 2022)



Abbildung 13 Pateis de Natas, (Guetekueche.de, 2023)

Dreikönigskuchen mal anders



Abbildung 14 Bolo Rei, (Christineabroad.com, 2023)

In der Schweiz gibt es den gewöhnlichen Dreikönigskuchen. Dieser besteht aus süßem Hefeteig. Der Teig wird zu Kugeln geformt und Blumen förmig angeordnet. Der Dreikönigskuchen wird in Portugal als *Bolo Rei* bezeichnet und sieht völlig anders aus. Der *Bolo Rei* besteht aus einem Hefeteig, ähnlich wie Brioche. Dieser ist mit kandierten Früchten verziert und hat eine kronenähnliche Form. Diesen kann man in Portugal das ganze Jahr lang kaufen. In der Schweiz hingegen ist dieser nur ab dem zweiten bis achten Januar erhältlich. (wikipedia.org, 2022)

Festtage

An Heiligabend wird immer Stockfisch gegessen und das meistens auf verschiedene Arten. Egal ob gekocht oder frittiert, der Fisch darf nicht fehlen. Als Beilage wird dabei meistens Kartoffeln gegessen. Sehr beliebt ist an Weihnachten ein gefüllter Truthahn. Als Nachspeise darf der traditionelle Königskuchen nicht fehlen. Ebenso die portugiesische Version des Milchreises. An Ostern hingegen wird gerne ein Lamnbraten im Ofen geröstet. Als Nachtisch wird ein *Pão-de-ló*, ein Biskuit mit Käse gegessen.



Abbildung 15 Bacalhau cozido, (Dailynews.com, 2023)

Videos erstellen

Zu Beginn wird ein Stativ aufgestellt. Während jedem Arbeitsschritt wird eine Videoaufnahme oder auch ein Foto gemacht. Jeder Schritt muss durchdacht sein und man muss immer bei der Sache bleiben. Denn oftmals kann man die durchgeführten Arbeitsschritte nicht mehr wiederholen, also hat man nur eine Chance. Man sollte genügend Zeit einplanen. Denn oftmals dauern die einfachen Gerichte viel länger als sonst. Sobald alle Aufnahmen gemacht wurden, kann man mit dem Schneiden der Videos beginnen. Dazu wird die Canva App gebraucht. Die Aufnahmen werden alle auf die Plattform hochgeladen und eingefügt. Anschliessend wird ein passender Text dazu geschrieben. Der Text sollte eine begleitende Hilfe sein. Ebenfalls wird ein Übergang zwischen den Folien eingefügt. Zum Schluss wird noch ein Audio eingefügt, damit das Video eine begleitende Musik hat.

Canva

Die Website Canva gibt es erst seit 2013. Canva funktioniert nach dem Drag-und-Drop-Prinzip und ist eine Grafikdesign-Plattform. Man kann jegliche Poster, Videos, Fotocollagen und vieles mehr gestalten. Die Nutzung von Canva ist völlig kostenlos. Einige Tools und erweiterte Funktionen können jedoch nur benutzt werden, wenn man ein Pro Upgrade hat und dafür muss man zahlen. Canva ist für alle geeignet, sei es für Anfänger oder auch fortgeschrittene Profis. Canva ist nicht nur eine Website, sondern es gibt sie auch als App.



Abbildung 16 Canva App, (Knoji.com, 2023)

QR Code Generator

Mit dem QR Code Generator kann man jegliche QR-Codes herstellen. Zu Beginn wird ein QR Code Typ ausgewählt. Man hat die Wahl zwischen URL, Text, Mail, SMS und einige mehr. Auch diese Website hat erweiterte Funktionen, diese muss man jedoch bezahlen. Man kann mit der erweiterten Funktion auch Flyers und Broschüren gestalten.

Flyer

Hauptgang



Bifanas



Polvo à lagareiro



Arroz de Marisco



Bacalhau à Brás



Bitoque

SARAS
PORTUGIESESCHES
KOCHPARADIES



SARAS
PORTUGIESESCHES
KOCHPARADIES



Vorspeisen



Amêijoas



Bolinhos de Bacalhau



Caldo verde



Salada de Polvo



Pataniscas



Dessert



Arroz Doce



Bolo de Bolacha



Pudim de Ovos



Bolo com Creme de Ovo



Pastel de Nata

Schlusswort und Danksagung

Ich habe 41h praktische Arbeit geleistet und 14h habe ich an meiner Dokumentation gearbeitet. Insgesamt waren es also 54h. Ich bin sehr zufrieden mit meinem Endergebnis, es ist sogar besser, als ich es mir vorgestellt habe. Ich habe alle meine Ziele erreicht und darauf bin ich sehr stolz. Ich habe viel Neues über die portugiesische Küche gelernt. Meine kulinarischen Kenntnisse sind auch besser geworden. Ich habe viele Rezepte gekocht, die ich zum ersten Mal gekocht habe. Nun kenne ich mich auch schon viel besser mit der App Canva aus.

Zu Beginn hatte ich konkrete Vorstellungen, die ich auch verwirklichen wollte, jedoch musste ich während meiner Arbeit feststellen, dass ich dies so nicht umsetzen kann. Dies führte dazu, dass ich am Ende meiner Arbeit etwas verzweifelt war. Am Anfang habe ich meine QR-Codes bei Canva erstellt, was für mich kein Problem war. Allerdings konnte man die ausgedruckten Codes mit dem Handy nicht lesen. Das lag wahrscheinlich daran, dass der Hintergrund nicht schwarz - weiss, sondern farbig war. Daraufhin musste ich alle QR-Codes auf einer anderen Website erstellen. Dies war ein grosser Aufwand und kostete mich viel Zeit.

Das Recherchieren hingegen bereitete mir keine grosse Mühe, denn im Internet fand ich alle nötigen Informationen. Ausserdem habe ich auch ein Buch gelesen, welches mir ebenfalls geholfen hat. Die Videos zu erstellen, bereitete mir Freude. Jedoch war das ein enormer Aufwand. Die Rezepte, die ich gekocht habe, waren eigentlich nicht so schwierig und dementsprechend nicht sehr zeitaufwändig. Da ich jedoch alles Schritt für Schritt mitfilmen musste, dauerte alles viel länger. Da habe ich mich überschätzt. Wäre mir dies von Anfang an bewusst gewesen, dass das ganze Filmen, Schneiden und Überarbeiten so lange dauert, hätte ich mich für 10 Rezepte entschieden.

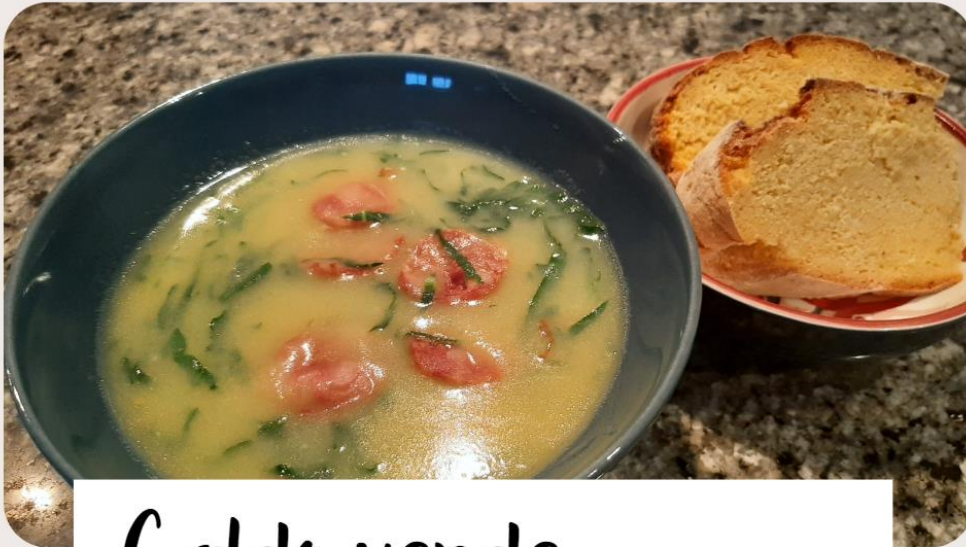
Aber es gab natürlich auch positive Ereignisse. Zu sehen, wie meine Familie meine Gerichte ass, freute mich sehr. Auch das Gestalten vom Flyer bereitete mir Freude. Zuerst wollte ich einen einseitigen A5 Flyer gestalten. Jedoch gab mir meine Schwester die Idee, einen faltbaren Flyer zu erstellen und diese Idee setzte ich um. Im Nachhinein war das auch die beste Entscheidung, denn ich hätte niemals alle 15 QR-Codes auf ein A5 Blatt bekommen. Den Flyer habe ich bei der Papeterie Pfander drucken lassen, was meiner Meinung nach auch eine sehr gute Entscheidung war. Die Farbe ist qualitativ besser, als wenn ich es in der Schule drucken würde.

Ich freue mich, wenn ich zurückblicke und die Videos anschau. Ich bin mit jedem einzelnen Video zufrieden. Wäre ich mit einem Video nicht zufrieden, hätte ich es nochmals gefilmt. Tatsächlich musste ich dies dreimal machen.

Ich bin sehr glücklich, dieses Projekt nun abgeschlossen zu haben. Ich bedanke mich herzlich bei meinen Eltern, die mich immer unterstützt haben. Ich bin mir sicher, ohne meiner Mutter hätte ich das niemals geschafft. Sie stand während allen 15 Rezepten immer neben mir und gab mir die Vorgehensweise an. Ausserdem bedanke ich mich bei Herr Müller für das Bearbeiten und Korrigieren der Dokumentation. Ein weiterer Dank geht an Andreia Dos Santos für das Überarbeiten einiger Texte. Ebenso bedanke ich mich bei Fränzi Trachsel für das Überarbeiten

der Videos. Zum Schluss möchte ich mich ganz herzlich bei der Papeterie Pfander bedanken, die mir den Druck für die Flyers gesponsert hat.

Rezepte



Caldo verde

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 25 MIN

KOCHEN: 45 MIN

ZUTATEN

600g Kartoffeln
1,2 L Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chorizo
250g Grünkohl
Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln, Zwiebel und die Knoblauchzehe zum kochen bringen.
2. Etwa 30 Minuten kochen lassen, damit die Zutaten gut durchgegart sind.
3. In der Zwischenzeit bereiten Sie den Kohl vor, indem Sie ihn waschen und in sehr dünne Streifen schneiden.
4. Nach dem Kochen die Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehe pürieren.
5. Den geschnittenen Grünkohl und Chorizo dazugeben.
6. Nach Bedarf mit Salz würzen.
7. Einen guten Schuss Olivenöl hinzufügen.



Salada de Polvo

PORTIONEN: 3-4

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHEN: 40 MIN

ZUTATEN

1kg Tintenfisch
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Essig

ZUBEREITUNG

1. Waschen Sie den Tintenfisch und kochen Sie ihn für 40 Minuten.
2. Den Tintenfisch aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Anschliessend in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Petersilie fein hacken.
4. In einer Schüssel den Tintenfisch, Zwiebel, Petersilie, Olivenöl und Essig vermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.



Bacalhau à Brás

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHEN: 25 MIN

ZUTATEN

- 500g Stockfisch
- 1 Pck. Batata palha
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Eier
- Salz
- Olivensöl
- 3 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch für 5-10 Minuten kochen lassen. Anschliessend den Fisch aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.
2. Sobald er abgekühlt ist, entfernen Sie die Haut und "zerrupfen" Sie den Fisch in Stücke.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl anbraten.
4. Den Fisch dazugeben und einige Minuten anbraten.
5. Fügen Sie die Batata palha hinzu.
6. Die geschlagenen Eier in den Topf geben und für 3 Minuten weiter rühren. Danach die Hitze reduzieren und weiter rühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Gericht mit Petersilie und schwarze Oliven verfeinern.



Arroz de Marisco

PORTIONEN: 3-4

VORBEREITUNG: 20 MIN

KOCHEN: 20 MIN

INGREDIENTS

1kg Meeresfrüchte
Cocktail
300g Reis
1 Zwiebel
2 Tomaten
½ Paprika
Tomatenpüree
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
3 Lorbeerblätter
Salz
Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Hacken Sie die Zwiebel, Knoblauch und die Petersilie. Anschliessend schneiden Sie die restlichen Gemüse klein.
2. Braten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl an.
3. Danach geben Sie die Tomaten und die Paprika hinzu. Falls nötig etwas Wasser hinzufügen.
4. Die Petersilie und die Meeresfrüchte dazugeben und gut umrühren.
5. Nach Bedarf Tomatenpüree begeben
6. Nun 8dl kochendes Wasser und das Reis hinzufügen. ca. 10 Minuten kochen lassen bis das Reis durch ist.



Pastel de Nata

PORTIONEN: 12

VORBEREITUNG: 40 MIN

KOCHEN/BACKEN: 25 MIN

ZUTATEN

- 1/2 L Vollmilch
- 250g Zucker
- 50g Mehl
- 6 Eier (1 Ei + 5 Eigelb)
- 1 Stk. Blätterteig
- 1 Stk. Zitronenschale
- 1 Stk. Zimtstange

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 240 °C vorheizen.
2. Die Milch in einen Topf geben und die Zitronenschale und Zimtstange beifügen. Anschliessend etwas kochen lassen und auf die Seite stellen.
3. Den Zucker und das Mehl vermischen. Danach die lauwarme Milch dazugiessen und mit einem Schwingbesen umrühren. Im Anschluss abkühlen lassen.
4. Die Eier mit dem Teig verrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Danach die Masse zum kochen bringen. Umrühren bis die Masse fester wird.
5. Den Blätterteig zu einem Zylinder ausrollen und in Scheiben von je 1,5 cm schneiden.
6. Mit angefeuchteten Daumen den Teig in die Metallformen auslegen und gut bis zum Rand verteilen.
7. Die Füllung in die Formen geben und für 15 Minuten backen lassen.



Pudim de Ovos

PORTIONEN: 8

VORBEREITUNG: 15 MIN

WASSERBAD: 60 MIN

ZUTATEN

8 Eier
250g Zucker
 $\frac{1}{2}$ L Milch
Karamellsauce

ZUBEREITUNG

1. Die Karamellsauce in die Form giessen.
2. Die Eier aufschlagen und mit dem Zucker vermischen.
3. Anschliessend die Milch mit der Mischung verrühren und die Masse in die Form geben.
4. Die gefüllte Form in eine Auflaufform stellen und mit kochendem Wasser befüllen.
5. Den Pudding im Wasserbad bei 180°C für 60 Minuten backen lassen.

Arbeitsjournal

Datum	Dauer	Ausgeführte Arbeiten bearbeitete Themen wichtige Ergebnisse	Schwierigkeiten Erkenntnisse Problemlösungen	Weiteres Vorgehen zu erledigen
06.11.2022	60`	Testversuch <i>Caldo Verde</i> Ich habe ein Rezept gekocht und abgefilmt.	Zu Beginn war es schwierig, denn ich musste herausfinden, wie ich das Stativ am besten hinstellen muss. Ich muss vor jedem Rezept, eine genaue Planung machen, damit es während dem Kochen schneller geht.	Ich will mein erster Versuch zusammenschneiden, damit ich sehe, was ich ändern muss.
09.11.2022	45`	Ich habe das Video zusammengeschnitten.	Das Video zuschneiden hat mir keine grosse Mühe zubereitet.	Ich muss das Video überarbeiten und auf die Rechtschreibung achten.
16.11.2022	45`	Ich habe an meiner Dokumentation gearbeitet.		
22.11.2022	20`	Ich habe mir ein portugiesisches Kochbuch angeschaut und recherchiert.	Das Buch hat mir geholfen. Nun habe ich mehrere Ideen.	
22.11.2022	20`	Ich habe mein erstes Video überarbeitet.	Ich bin zufrieden mit meinem Ergebnis	Ich möchte Herr Müller mein Video zeigen.
23.11.2022	90`	Ich habe an meiner Dokumentation gearbeitet.		
28.11.2022	5`	Ich habe Herr Müller mein Video zugeschickt.	Herr Müller fand das Video gut.	Nun kann ich mit den Videos weiterfahren.
30.11.2022	70`	Ich habe das Rezept <i>Pataniscas</i> gekocht und gefilmt.	Das Rezept ist mir gelungen.	

07.12.2022	120`	Ich habe das Rezept <i>Bitoque</i> gekocht und gefilmt.	Es war ein Rezept mit vielen Arbeitsschritten und ich habe nicht alles gut durchdacht.	Ich muss strukturierter arbeiten. Einige Teile des Videos muss ich neu filmen.
09.12.2022	45`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		
15.12.2022	45`	Ich habe meine Dokumentation überarbeitet.		
20.12.2022	30`	Ich habe einige Teile nachgefilmt von dem Rezept <i>Bifanas</i> .		
22.12.2022	60`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		Ich muss die Videos überarbeiten.
28.12.2022	25`	Ich habe weitere Themen gesucht, die ich in meiner Dokumentation einbringen möchte.		Ich muss noch ein wenig recherchieren.
02.01.2023	45`	Ich habe das Rezept <i>Ameixoa</i> s gekocht und gefilmt	Das war ein einfacheres Rezept und hat mir deshalb keine grosse Mühe bereitet.	
04.01.2023	40`	Ich habe das Video zusammengeschnitten.		
11.01.2023	90`	Ich habe an meiner Dokumentation gearbeitet.		
18.01.2023	5`	Ich habe Herr Müller meine Arbeit gezeigt.	Ich sollte den Rorden Faden nicht verlieren und strukturierter arbeiten.	
18.01.2023	85` 25 60	Ich habe heute recherchiert, wie ich am besten die QR-Codes herstellen möchte. Dafür habe ich eine Website gefunden, die mir gefallen hat. Ausserdem habe ich an meiner Dokumentation weitergearbeitet.		Ich möchte mich in der nächsten Zeit mit YouTube befassen. Damit ich herausfinde, wo ich meine Videos hochladen möchte.

25.01.2023	65`	Heute habe ich das Rezept <i>Bolo de Bolacha</i> zubereitet.		
29.01.2023	90`	Heute habe ich das Rezept <i>Pasteis de Natas</i> gebacken.	Das Rezept ist mir nicht gelungen.	Ich werde in der nächsten Zeit einen erneuten Versuch machen.
30.01.2023	50`	Heute habe ich das Rezept <i>Bacalhau a brãz</i> gekocht.		
30.01.2023	60`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		
02.02.2023	50`	Ich habe meine Dokumentation überarbeitet.		
02.02.2023	60`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		
08.02.2023	40`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		
15.02.2023	70`	Ich habe <i>Pastel de Nata</i> gebacken.		
05.03.2023	50`	Heute habe ich <i>Arroz Doce</i> gekocht.		
05.03.2023	65`	Heute habe ich <i>Bifanas</i> gekocht.		
06.03.2023	60`	Ich habe Videos bearbeitet.		
07.03.2023	60`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		
08.03.2023	70`	Heute habe ich <i>Pudim de Ovos</i> gebacken.		
12.03.2023	90`	Heute habe ich <i>Polvo a lagareiro</i> gekocht.		
13.03.2023	60`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		
14.03.2023	60`	Ich habe Videos überarbeitet.		
15.03.2023	85`	Heute habe ich <i>Bolo de creme de Ovo</i> gebacken.		
19.03.2023	25`	Ich habe mich nochmals mit den QR-Codes befasst	Ich werde die QR-Codes bei Canva erstellen.	
18.03.2023	115`	Ich habe Videos zusammengeschnitten.		

22.03.2023	30`	Ich habe an meiner Dokumentation gearbeitet.		
22.03.2023	60`	Ich habe Videos zusammengeschnitten und QR- Codes hergestellt.		
23.03.2023	60`	<i>Heute habe ich das Rezept Caldo verde gekocht.</i>		
02.04.2023	60`	Heute habe ich QR-Codes hergestellt.		
03.04.2023	45`	Ich habe damit begonnen den Flyer zu kreieren.	Die QR-Codes können ausgedruckt nicht mit dem Handy gelesen werden.	Ich muss eine andere Möglichkeit finden.
05.04.2023	180`	Ich habe QR- Codes erstellt und am Flyer gearbeitet. Ausserdem war ich in der Papeterie und habe mir Blätter ausgesucht-		Ich werde mich demnächst mit dem Druck auseinandersetzen.
06.04.2023	10`	Ich habe bei der Papeterie Pfander angerufen und mich über den Druck informiert.	Ich werde bei der Papeterie Pfander meine Flyers ausdrucken.	
10.04.2023	30`	Ich habe Videos überprüft		
10.04.2023	50`	Heute habe ich Bilder eingefügt.		
14.04.2023	30`	Ich habe an meiner Dokumentation gearbeitet.		
15.04.2023	25`	Ich habe verschiedene Farbkombinationen an meinem Flyer getestet.		
16.04.2023	60`	Ich habe an meiner Dokumentation weitergearbeitet.		
17.04.2023	100`	Heute habe ich das Rezept <i>Arroz de Marrisco</i> gekocht. Ausserdem habe ich das Video zusammengeschnitten.		

17.04.2023	20`	Heute war ich in der Papeterie Pfander und habe einen Flyer ausgedruckt.		Der Testdruck hat mir gefallen und alles passt. Am Samstag werde ich die restlichen Flyers drucken gehen.
18.04.2023	40`	Ich habe das Schlusswort geschrieben.		
19.04.2023	90`	Ich habe Rezepte geschrieben.		
21.04.2023	135`	Ich habe die Dokumentation überarbeitet.		
21.04.2023	90`	Ich habe meine Videos überarbeitet.		
25.04.2023	70`	Ich habe die Flyers drucken lassen und alles zugeschnitten. Anschliessend habe ich die Flyers gefaltet.		Ich bin mit meinem Projekt fertig!

Literaturverzeichnis

- Hiloved.com.* (12. 1 2023). Von <https://de.hiloved.com/die-top-5-gewuerze-in-der-portugiesischen-kueche-verwendet/> abgerufen
- Lobbestaël, A. D. (2019). *Portugal. Die besten Rezepte vom Atlantik bis zum Alentejo.* München: © Christian.
- portugal360.de.* (01 2023). Von <https://www.portugal360.de/land-leute/essen-trinken/olivenoel> abgerufen
- Portugal360.de.* (01 2023). Von <https://www.portugal360.de/> abgerufen
- wikipedia.org.* (11 2022). Von https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_K%C3%BCche abgerufen

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Die portugiesische Küche ist vor allem von Fischspezialitäten geprägt, (Blue-blog.com, 2023).....	3
Abbildung 2 Caldo Verde, (spezialitaeten.online, 2023).....	4
Abbildung 3 Sardinhas grelhadas, (www.portugal360.de, 2023)	5
Abbildung 4 Bacalhau, (meatlovers.es, 2023).....	5
Abbildung 5 Polvo à lagareiro, (renatour.de, 2023).....	6
Abbildung 6 Ostras, (freepik.com, 2023)	6
Abbildung 7 Portugiesischer Choriço, (Alheiras.com, 2023).....	7
Abbildung 8 Lorbeerblätter, (Shop.strato.de, 2023).....	7
Abbildung 9 Portugiesische Oliven, (Shop.strato.de, 2023)	8
Abbildung 10 Queijo da Estrela, (Espaco Porto Cruz.pt, 2023).....	8
Abbildung 11 Broa de Milho, (Puratos.pt, 2023)	9
Abbildung 12 Licor Ginja, (We Trave Portugal.com, 2023).....	9
Abbildung 13 Pasteis de Natas, (Guetekueche.de, 2023).....	10
Abbildung 14 Bolo Rei, (Christineabroad.com, 2023)	10
Abbildung 15 Bacalhao cozido,	11
Abbildung 16 Canva App,	12