

## Welche (visuellen) Kompetenzen braucht man, um einen Teller situationsangemessen anrichten zu können?



eingereicht von Gruber Ulrike 0922726  
am 27.08.2014

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
1. Wie richtet man einen Teller richtig an?.....	4
1.2 Die Grundregeln des Anrichtens.....	4
1.2.1 Die 3-Komponentenregel.....	5
1.2.2 Der Teller .....	6
1.2.3 Die Garnierung .....	9
1.2.4 Die Farben .....	10
2. Auswertung von dokumentierten Anrichtemethoden:.....	10
2.1 Zeitschriften.....	11
2.1.1 „Gusto – richtig gut kochen“.....	11
2.1.2 „Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche“ .....	12
2.1.3 „Gusto Spezial – Sommerhits“ .....	13
2.2 Zuhause.....	15
2.2.1 Folgende Gerichte wurden für die Familie gekocht.....	16
2.2.2 Für Gäste wurde folgendes gekocht.....	17
2.3 Restaurants verschiedener Preisklassen.....	20
3. Resümee – Welche (visuellen) Kompetenzen braucht man um bestimmte angerichtete Teller interpretieren und selbst anrichten zu können? .....	22

## Einleitung

Diese Arbeit entstand im Rahmen der Erforschung von visuellen Kompetenzen an der Universität Mozarteum in Salzburg. Ich habe mich auf verschiedene Weise mit der Frage „Welche visuellen Kompetenzen braucht man, um einen Teller - für bestimmte Personen / für bestimmte Anlässe / mit welchem Essen - „richtig“ anrichten zu können?“ auseinander gesetzt. Die Frage, wie und ob Menschen durch bestimmte Anrichteweisen miteinander oder zueinander kommunizieren, ergab sich aus einigen Gedankengängen und nimmt ebenfalls einen wichtigen Platz in dieser Arbeit ein. Die wichtigste Literatur, die ich herangezogen habe, ist Helene Karmasins Buch „Die geheime Botschaft unserer Speisen – Was Essen über uns aussagt“. Es gibt sehr viele aufschlussreiche Informationen über Essen und dessen Bedeutungen in unserer Gesellschaft.

Durch Anwendung von Regeln und Zeichen kommunizieren wir mit den Gästen, welche wir zum Essen einladen. Um die Botschaften, die wir von anderen Menschen bekommen, auch lesen zu können, brauchen wir wie KARMASIN (1999) in ihrem Buch schreibt, ein geordnetes System von Zeichen. Die Regeln müssen von allen TeilnehmerInnen dieses Systems befolgt und verstanden werden, damit es funktioniert (KARMASIN 1999:). Man muss also die Zeichen und deren Bedeutung kennen. Mit Zeichen ist in dieser Arbeit das Essen auf dem Teller gemeint. Die Bedeutung hat die Gesellschaft ihnen zugeschrieben und so verwenden wir zum Beispiel Fleisch für besondere Anlässe, für das tägliche Essen mit der Familie andere schnell gekochte und nicht immer so ansprechend angerichtete Speisen. In dieser Arbeit werden auch einige Bedeutungen und Botschaften untersucht.

## 1. Wie richtet man einen Teller richtig an?

Heutzutage eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage zu finden, ist sehr schwierig, wenn nicht unmöglich. Trotz allem habe ich durch Befragungen und Untersuchungen einige interessante Ansichten, Informationen und Erkenntnisse gefunden.

Bei meiner Untersuchung befragte ich eine Kochlehrerin einer Berufshochschule, zwei Köche aus gehobeneren Restaurants und eine Köchin eines preiswerteren Gasthofs. Auf die Frage „Gibt es bestimmte Regeln oder bestimmte Anrichteweisen die grundlegend und absolut sind?“ bekam ich meist ein Schmunzeln, außer von der Kochlehrerin, welche sofort die, wie ich sie nenne, 3-Komponentenregel erwähnte. Die anderen befragten Personen erklärten mir, dass es diese Regel zwar gibt, sie aber nur mehr sehr selten verwendet wird. Am „wissenschaftlichsten“ konnte mir die Kochlehrerin Auskunft über bestimmte Anrichteweisen und -methoden geben. Um die Ergebnisse dieser Befragungen und eines Schülerkochbuches zu erklären und zusammenzufassen, habe ich sie wie folgt eingeteilt.

### 1.2 Die Grundregeln des Anrichtens

Egal ob bei dem Festtagessen im Rahmen der Familie zuhause oder in einem Haubenlokal, überall gelten bestimmte Grundregeln, wie man Essen anrichten muss oder soll. Die Erwartungshaltung der Gesellschaft gibt besonders bei festlichen Anlässen oder in Restaurants oft die Anrichtemethoden vor. Bei der Ausbildung zum Koch oder in der Haushaltsschule im Fach „Kochen“ werden gefestigte Prinzipien gelehrt. Wie richtet man einen Teller richtig an? Gelten für bestimmte Anlässe andere Regeln? Serviert man für

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

bestimmte Anlässe bestimmte Speisen? Wie kombiniert man die Zutaten am besten? All diese Fragen und noch weit darüber hinausgehende werden normalerweise in so einer Ausbildung behandelt. Diese Arbeit konzentriert sich jedoch hauptsächlich auf unterschiedliche Anrichtemethoden für bestimmte Anlässe.

### **1.2.1 Die 3-Komponentenregel**

Die schon lange gelehrte Grundregel besagt, dass auf einem Teller das Fleisch am nächsten bei dem Konsumenten liegt, rechts etwas höher davon die sogenannte Sättigungsbeilage und links davon das Gemüse (MACHER ET.AL. 2005:140). Unter dem Fleisch oder auf einer Seite ringsum kann noch Sauce platziert werden. Diese Regel galt lange als die wichtigste und absolute. Heute ist das jedoch schon etwas anders, worauf ich aber erst später eingehen werde. Diese Regel gilt nur für die Hauptmahlzeit, jedoch nicht für Vor- und Nachspeise.

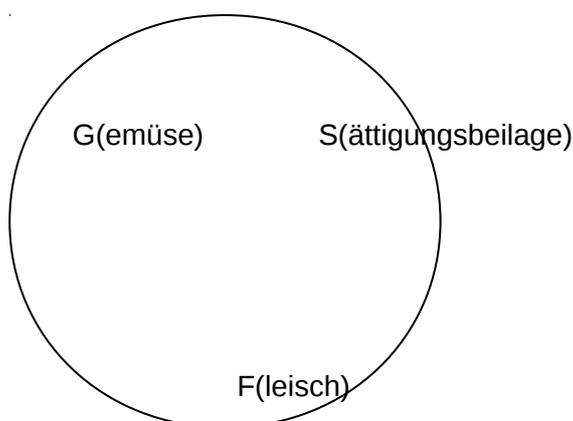


Abb.1: Die 3-Komponentenregel

Weitere Regeln für die richtige Anrichtemethode habe ich in einem interessanten Internet-Tutorial der Kochschule „Villa Martha“ erfahren. Der Koch erklärt, dass der Rand und die vorhergehende Schräge des Tellers wie ein Passepartout das Essen einrahmt und somit nicht angerichtet werden soll, bzw. auch nicht beschmutzt werden darf. Weiters erwähnt er, dass die Zahlen 1,3,5, also ungerade Zahlen meist als Richtlinie für das „richtige“ Anrichten dienen (KOCHSCHULE VILLA MARTHA 2014:o.S.). Die Zahl 3 spiegelt sich tatsächlich sehr oft auch heute noch auf dem angerichteten Teller wieder. Fleisch,

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*<sup>5</sup>

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Sättigungsbeilage und Gemüse sind drei Komponenten. Die meisten Hauptmahlzeiten bestehen aus diesen drei Teilen. Wie HELENE KARMASIN (2007) in ihrem Buch schreibt, kennt unsere Gesellschaft erst die Speise als Hauptspeise an, wenn alle Komponenten auf dem Teller vertreten sind (KARMASIN 1999:89). Eine klare Rindsuppe mit Fleisch und Suppennudeln zum Beispiel wird hingegen oft, trotz der hohen Kalorienanzahl, nicht als Hauptmahlzeit angesehen.

In der Berufshochschule wird also diese 3-Komponentenregel auch heute noch gelehrt, doch gibt es auch Speisen, welche man unmöglich in drei Teilen anrichten kann, zum Beispiel ein Risotto. Hier kommt die Anrichtemethode des „Auftürmens“ zum Einsatz. Vor ein paar Jahren gab es einen regelrechten Hype um diese Anrichteart und sie war fast in jedem Restaurant wiederzufinden. Man baut mit den Zutaten und der Speise eine Pyramidenform auf. Wichtig ist, dass beispielsweise bei einem Risotto, welches man meist in einen etwas tieferen Teller anrichtet, mindestens ein Element vorhanden ist, welches in die Höhe ragt. Formt man das Reisgericht auch noch pyramidenartig, wirkt es für die meisten Menschen ansprechender. Dieses „Auftürmen“ wird auch durch das Übereinanderlegen erreicht und durch die Garnierung unterstützt oder übertrieben. Das Auftürmen finden man noch hie und da in verschiedenen Lokalen, jedoch spielen hier Umweltfaktoren mit wie zum Beispiel der Weg von der Küche zum Tisch, welche diese Methode manchmal zum Unmöglichen macht. Gibt es zum Beispiel mehrere Stockwerke und somit auch Treppen, kann der eine oder andere „Turm“ schon einmal zusammenfallen oder umkippen. Bald wurde aber auch dieser Trend, so wie es bei allen geschieht, von anderen Neuheiten abgelöst.

### **1.2.2 Der Teller**

Ein wichtiger Faktor beim Anrichten ist auch die Form des Tellers. Nach einigen Befragungen von aktiven Köchen kam heraus, dass die Form des Tellers sich bei der Hauptspeise meist nach dem Gericht richtet und nicht umgekehrt. Bei Fisch zum Beispiel, den man als Ganzes serviert, werden keine runden sondern entweder ovale oder lange eckige Teller verwendet. Ebenso wie bei dem beispielsweise oben erwähnten Risotto, nimmt man meist tiefere und runde Teller. Der weiße runde Teller hat seit längerem

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Konkurrenz von anderen ungewöhnlicheren Formen und Farben bekommen. Auch wenn er in Europa der Favorit für zuhause ist, gibt es ca. 10 Jahren besonders in gehobeneren Restaurants den Trend hin zum Eckigen und Ovalen. Während meiner Untersuchung habe ich persönlich einen Blick auf das vielfältige Angebot an Tellern des Haubenrestaurants „Pfefferschiff“ in Söllheim bei Hallwang werfen dürfen. Neben den klassischen weißen runden Tellern, fanden sich auch eckige, längliche und braune.



Abb.2: weißer runder gerader Teller



Abb.3: brauner Teller

Teilweise inszenieren manche, vor allem teurere Restaurants ihr Essen regelrecht, wie man auf dem folgenden Foto sehen kann. Diese Stanitzel, wie man diese in Salzburg bezeichnet, stecken in einer aus Draht gebogenen Schlinge, welche in einer Art kleiner Blumenkiste stecken. Hier fällt der Teller im herkömmlichen Sinne zur Gänze weg.

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union



Abb.4: Pfefferschiff Stanitzel

Bei diesem Arrangement ist weiterhin besonders, dass sich in dieser kleinen Holzkiste Pfefferkerne befinden und so auch noch auf den Namen des Restaurants anspielen. Diese Art der Inszenierung findet in der Gastronomie immer mehr Gefallen, ist aber keine gänzlich neue Weise des Anrichtens. Man denke nur an den Amuselöffel, welchen man zu vielen Gerichten gefüllt hinzufügen kann. Er steht für sich, gehört doch zum gesamten Gericht und fügt oft das gewisse Etwas, das diese Speise ausmacht, hinzu.



Abb.5: Amuselöffel

Die drei Komponentenregel muss dabei nicht ganz außer acht gelassen werden, sondern wird manchmal nur ein wenig entschärft. Zum Beispiel werden alle drei Komponenten in *This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*<sup>8</sup>

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

kleinen Schüsselchen oder verschiedenen Formen auf einem Teller serviert. Die Formen und Schüsselchen können entweder aus Porzellan sein, oder sogar aus Lebensmittel gefertigt werden. Dadurch kann man selbst entscheiden ob und wie man die verschiedenen Komponenten der Speise vermischt oder getrennt isst. Diese Art der Präsentation des Essens ist in anderen Ländern, besonders in den asiatischen, gang und gebe. Dort bekommt man oft eine Schüssel Reis und kann ebenfalls selbst entscheiden, mit welchen anderen Zutaten man ihn vermengen möchte oder in welcher Reihenfolge man die Komponenten des Hauptgerichts zu sich nimmt. In Europa findet man diese Methode hauptsächlich bei der Nachspeise.



Abb.6: Dessert



Abb.7: Sri-Lankisches Essen

Die besondere Präsentation des Essens, zum Beispiel in Schüsseln oder in außergewöhnlichen Tellern, hat in Europa ihren Ursprung in der „Nouvelle Cuisine“, welche ihre Wurzeln in Frankreich in den 1970er Jahren hat. Der Grundgedanke dabei war, dass der Eigengeschmack der Zutaten im Vordergrund steht und gleichzeitig durch das kreative und farbenfrohe Anrichten der Teller einladend und appetitanregend wirkt (ENCYCLOPÄDIA BRITANNICA o.J.:o.S.). Dieses Ziel kann einerseits durch das gewollt inszenierte Anrichten der Speise und andererseits durch die Garnierung erreicht werden.

### **1.2.3 Die Garnierung**

Die Garnierung ist ein weiterer wichtiger und interessanter Faktor beim Anrichten eines Tellers. Man will meinen, dass zumindest hier jedem freie Hand gewährt ist, jedoch lernt man zum Beispiel in der Berufshochschule im Fach „Kochen“, dass die Garnierung erstens essbar sein und zweitens auf die Zutaten des Gerichts hinweisen soll. Diese zwei

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*<sup>9</sup>

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Regeln scheinen sehr sinnvoll, besonders die erste, da heutzutage auch das Bewusstsein der Menschen in Richtung „weniger verschwenden, alles verwenden“ drängt.

Garnierung kann man in der Vor- wie auch in der Haupt- und Nachspeise wiederfinden. Geht man von der meist befolgten Reihenfolge eines drei Gänge Menüs „Sauer-Sauer süß“ und den oben genannten Regeln des Garnierens aus, sollte man meinen, dass man bei der Vor- und Hauptspeise am häufigsten Kräuter oder Blüten, also nicht sehr süße Garnituren vorfindet. In den preiswerteren Gasthöfen oder Restaurants trifft dies auch meist zu, jedoch wird in der Haubenküche schon seit langem mit verschiedensten Lebensmittel im Sinne eines sehr ansprechenden Tellers experimentiert. Man darf zum Hauptgericht also auch Früchte, besonders exotische sind sehr beliebt, hinzufügen, um die Neugierde und das Interesse der Konsumenten an der Speise und letztendlich auch am Restaurant zu steigern. Besonders bei den Nachspeisen ist die Erwartungshaltung der Konsumenten sehr groß. Dieser Gang dient nach der eigentlichen Sättigung hauptsächlich dem Genuss und da man mit allen Sinnen genießen möchte, erwartet man auch einen so genannten „Augenschmaus“. Wie HELENE KARMASIN (1999) in ihrem Buch schreibt, wird der Nachspeise etwas weibliches zugesprochen (KARMASIN 1999:89). Deshalb verwendet man oftmals pastelle, helle Farben, welche als typisch feminin interpretiert werden. Diese pastellen und hellen Farben symbolisieren zudem etwas Leichtes und Sinnliches, das man zum Schluss, in diesem Fall beim letzten Gang, in vollen Zügen genießen möchte.

### **1.2.4 Die Farben**

Auf die Fragen: „Welche Farben kommen in ihrem Restaurant hauptsächlich auf den Teller? Was ist Ihre erste Eingebug?“ kamen bei den zwei teureren Restaurants sofort die zwei Farben Rot und Grün zur Sprache, wohingegen bei dem preiswerteren Gasthof die Farben Orange, Weiß, Grün und Braun erwähnt wurden. Doch warum ist das so? Die Begründung der Köche der zwei gehobeneren Restaurants war, dass sie mit möglichst viel Gemüse und saisonalen Zutaten kochen. Leichte Küche ist ihnen und ihren Konsumenten sehr wichtig und manchmal wird bei einem 6-Gänge-Menü teilweise die Sättigungsbeilage zur Gänze weggelassen, um den Esser nicht zu übersättigen und ihm die Chance zu geben, alle Gänge genießen zu können, ohne am Ende sich schwer und müde zu fühlen.

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Tatsächlich ist dagegen im Gasthaus die Sättigungsbeilage ein großer und wichtiger Bestandteil aller Speisen, und wie man weiß, besteht diese meist aus Teigwaren, oder aus Reis und Kartoffel. Alle diese Lebensmittel haben eine bräunlich gelbe Farbe, welche neben dem Fleisch oder Gemüse den Teller dominieren.

## 2. Auswertung von dokumentierten Anrichtemethoden

### 2.1 in Zeitschriften

### 2.2 Zuhause (für die Familie & für bestimmte Anlässe)

### 2.3 in Restaurants verschiedener Preisklassen

### 2.1 Zeitschriften

Untersucht wurde die 9. Ausgabe 2014 von „Gusto – richtig gut kochen“, die 8. Ausgabe 2014 von „Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche“ und „Gusto Spezial – Sommerhits“ Ausgabe 3. Was beim Durchblättern dieser Zeitschriften sofort auffiel war, dass die Gerichte thematisch geordnet dargestellt werden. Neben den thematischen Überschriften wird das Thema durch Farben und Tellerformen, wie auch die Anordnung des Essens unterstützt.

#### 2.1.1 „Gusto – richtig gut kochen“

Eine der Überschriften lautet „Auf die einfache Tour“, was auf den ersten Blick bedeuten könnte, dass die Gerichte leichte Küche waren, also wenig Kalorienanzahl haben, oder man sie schnell zubereiten kann. In diesem Fall trifft letzteres zu. Hier achtete man besonders auf die Farben, welche das Leichte und Schnelle widerspiegeln. Von den drei Gerichten sind zwei Teller rund, einer eckig, aber alle weiß. Die Teller stehen auf weißen, leicht hellblauen Tischdecken und sind nie ganz zu sehen, sprich der Teller ist immer an einem Bildrand abgeschnitten. Diese abgeschnittenen Fotografien verstärken noch einmal das schnelle Zubereiten dadurch, dass die Fotografien durch das abgeschnittene Motiv schnell gemacht wirken. Das Essen füllt den Teller zu circa Vierfüntel aus, was einem das Gefühl gibt, dass man trotz schnellem Kochen eine sättigende Portion herstellen kann. Alle

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

drei Gerichte wirken eher schnell angerichtet und nicht ganz genau platziert. Es sind zwei Fleisch- und ein Fischgericht und in jedem Gericht ist eine Zutat enthalten, welche nicht zum alltäglichen Gebrauch in der Küche verwendet wird. In diesem Fall sind es Mango, Avocado und Artischocken. Durch diese drei Zutaten wirken diese Gerichte trotz schnellem Zubereiten als etwas besonderes, weil man diese Zutaten eher selten in unseren europäischen Küchen findet. Diese inszenierten Gerichte wollen zeigen, dass man trotz schneller Küche nicht auf das Besondere verzichten muss, sprich man kann trotzdem jedes Essen zu einem kleinen Geschmackserlebnis machen.



Abb.8: Hühnerfilet



Abb.9: Lamm



Abb.10: Fisch

### 2.1.2 „Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche“

Diese Ausgabe wurde betitelt mit „Neue Eierschwammerl-Rezepte“. Es waren sechs Gerichte mit Eierschwammerl enthalten. Wie der Untertitel der Zeitschrift schon erklärt, wird diese mit „typisch“ österreichischen Gerichten herausgegeben. Damit diese noch heimischer wirken, wird auch hier durch den Hintergrund diese Intention wesentlich verstärkt. Jedes Gericht ist auf einem rot-weiß kariertem Tischtuch platziert, welches die Nationalfarben Österreichs widerspiegeln und man so schnell das Gefühl bekommt, es kann sich nur um österreichische Speisen handeln, welche von Österreichern gekocht wurden. Zu den Tellern ist zu sagen, dass diese wie man weiter oben lesen kann, sich dem Gericht anpassen. Zum Beispiel ist eine Kohlroulade mit Eierschwammerl auf einem ovalen Teller angerichtet, wohingegen ein Gamsragout mit Spätzle und Eierschwammerl in einem tieferen Herzförmigen Teller serviert wird. Durch die Herzform bekommt man das Gefühl, dass dieses Essen mit viel Liebe entstand, dass man durch das Essen seine

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Heimatliebe bekundet oder dass dieses Essen einfach herzhaft ist. Das mit Eierschwammerl gefüllte Schweinsschnitzel ist ebenfalls auf einem ovalen Teller serviert, da man den dazugehörigen Kartoffelsalat in ein kleines Schüsselchen darauf platziert. Dies kann neben dem ästhetischen, auch praktische Gründe haben, wie zum Beispiel das Vermeiden des Aufweichens der Panade durch das Salatdressing, oder damit man mehr Gerichte gleichzeitig servieren kann. In diesem Fall geht es aber eher darum, dass man das ganze Gericht gut erkennen kann und damit der Teller voller und sättigender wirkt. Alle sechs Gerichte sind mit zu den Tischdecken passendem Besteck abgebildet und die Speisen, bei welchen man nicht alle Zutaten erkennen kann, sind mindestens einmal aufgeschnitten. Sie sind so platziert, damit der Konsument auf den ersten Blick erkennt, wie zum Beispiel die Roulade innen aussieht. Alle Gerichte auf den Fotografien, außer dem Herzteller, sind abgeschnitten, wodurch sie hier größer und dem Beobachter näher und realistischer wirken. Jeder kann dieses Gericht nachkochen. Als Garnierung findet man in jeder Speise nur ein oder mehrere kleine abgezupfte Petersilienblätter und hier und da ein Eierschwammerl, um die wichtigste Zutat noch einmal zu betonen. Bei der Eierschwammerl-lasagne wurde ein kleines Schwammerl am Teller neben der Lasagne platziert, welches so wirkt, als ob es beim Anrichten von dem Gericht gefallen wäre. Normalerweise würde man dieses Schwammerl im Restaurant nicht so liegen lassen, sondern es entweder gekonnter in Szene setzen oder entfernen. Aber dadurch, dass es in einer Zeitschrift ist und man weiß, dass es Absicht ist um auf die Zutaten hinzuweisen, kann man es so zufällig wirkend liegen lassen.



Abb.11: Ragout



Abb.12: Lasagne



Abb.13: Roulade



Abb.14: Schnitzel



Abb.15: Braten



Abb.16: Knödel

### 2.1.3 „Gusto Spezial – Sommerhits“

Bei der dritten Zeitschrift gibt es eine Überschrift „Zartes Fleisch für alle Fälle“, die mich neugierig gemacht hat. Für welche Fälle wird welches Fleisch wie angerichtet? Tatsächlich wird nicht beschrieben, für welchen Anlass welches Fleisch gedacht ist, nur die Menge der Zutaten und die daraus resultierende Zahl der Portionen lassen darauf schließen, für wie viele Konsumenten diese Gerichte gedacht sind. Besonders ist, dass es vier verschiedene Fleischsorten sind und man somit eine größere Auswahl hat. Das Lamm bildet das Titelbild dieser Serie. Tatsächlich gilt Lamm als hochkulinarisches Gericht und deshalb verblüfft es auch nicht, dass diese Speise als erstes präsentiert wird. Alle vier Speisen werden auf weißen glatten Tellern serviert, was als sehr klassisch gilt. Dadurch dass auch hier alle Teller abgeschnitten sind, kann man nicht genau sagen, welche Form sie haben, jedoch dass keines eckig ist. Das männliche Fleisch ist in weibliche weiße runde Teller gebettet. Die ersten drei Gerichte sind sehr klein portioniert, von der Seite fotografiert und stellen den Teller pro Person dar. Bei dem vierten Gericht sieht man alle vier Hühnerfilets und es ist schräg von oben fotografiert. Das Lammgericht ist am meisten garniert. Es ist gebettet auf Bohnen mit Rosinen und Nüssen und wirkt schon fast herrschaftlich. Durch das Kartoffelgratin, welches dahinter aufrecht platziert ist, wirkt das ganze wie ein inszeniertes Bühnenbild, welches durch die Gewürzblüte noch einen floralen Charakter bekommt. Diese Blüte wirkt in diesem gesamten Bild wie ein Baum oder ein hoher Strauch, währenddessen das Fleisch wie ein Fels in der Mitte ruht. Die leichte helle Hintergrundfarbe lässt das Orange-Gelb des Gratins noch besser wirken. Das

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Schweinefilet mit Rosmarinsauce wirkt dagegen viel puristischer und asketischer. Auf dem Teller ist nur ein kleines Stück eines Filets zu sehen, mit zwei mit Schinken umwickelten Kartoffeln und einer als würzig bezeichneten Sauce. Als Garnitur liegen ein Rosmarin- und ein Oreganozweig links und rechts auf dem Teller, welche das Gericht einrahmen und gleichzeitig auf die Zutaten, bzw. die Ummantelung des Fleisches und der Kartoffel verweisen. Im Hintergrund sieht man zwei Blumentöpfe mit Rosmarin- und Oreganopflanzen, wodurch die zwei kleinen Zweige auf dem Teller wirken, als ob man sie gerade frisch abgepflückt und dazu gelegt hätte. Das Gericht wurde ebenfalls von der Seite fotografiert und das schräg aufgeschnittenen Filet in Richtung der Kamera platziert, wodurch man den inneren Kern des noch nicht ganz durchgebratenen Fleisches sehen kann. Durch die helle Beleuchtung und die Blumentöpfe im Hintergrund wirkt es, als ob man dieses Gericht draußen im Freien einnehmen sollte. Das Kalbssteak mit Zitronenmarinade ist ebenfalls auf Bohnen und Fisolen gebettet. Das ovale Teller ist ganz nah an der Kamera und nur das Fleischstück ist scharf gestellt, wodurch das Augenmerk auf das Zentrum, das Fleisch gerichtet wird. Es wirkt fast wie ein Schiff, auch durch das zweite Teller, welches weiter hinten auf den anderen etwas schief gestellt wurde. Darauf befindet sich Melanzanipüree. Das Fleisch bekommt hier seinen eigenen Teller und die Sättigungsbeilage wird auf einem anderen serviert. Auch hier sieht man im Vordergrund unscharf einen Gewürzzweig mit einer Blüte. Die gelbe Serviette unter dem Teller bildet einen Kontrast zum Grün der Bohnen und Fisolen. In diesen drei Gerichten dominieren ganz eindeutig die Farben Grün und Gelb, welche sehr frisch wirken. Überall bildet das eine Stück Fleisch den Mittelpunkt. Bei dem vierten Gericht sieht man alle vier Hühnerfilets, welche aufgeschnitten und in ihrer ursprünglichen Form auf ein ovales Teller gelegt wurden. Das Teller wirkt dadurch sehr voll und im Hintergrund sieht man nur ein paar Brotscheiben. Durch dieses einfach auf den Tisch gelegte Brot und der Tatsache, dass sich die Gäste ihr Stück Fleisch erst vom Teller nehmen müssen, vielleicht sogar darum ringen müssen, wem das größere Stück gehört, wirkt es nicht so, als ob es in einem Restaurant serviert wird, sondern eher ein Gericht für Zuhause ist.

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union



Abb.17: Lamm



Abb.18: Schweinefilet



Abb.19: Kalbssteak



Abb.20: Hühnerfilet

Alle Teller sind optisch sehr ansprechend angerichtet, jedoch muss man sich bewusst sein, dass das Gericht, sollte man es nach kochen, meist nicht so aussieht.  für wären bestimmte Beleuchtung und wahrscheinlich ein paar Versuche nötig. Die Farben der Zutaten kommen auch deshalb so gut zur Geltung, weil der Hintergrund auf diesen Fotografien ein wichtiger Teil der ganzen Inszenierung ist. Man kann also neben den angerichteten Tellern auch noch Kontraste mit dem Tischtuch oder der Tischdekoration erreichen.

## 2.2 Zuhause

Wird der Teller für die Familie anders angerichtet als für Gäste? Ein Haushalt hat für mich 4 Wochen lang jede Hauptspeise fotografiert. Folgendes kam bei der Bekochung der

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*16

Familie heraus:

Teller	Belegung	Richtlinien (SGF)	Garnierung
	<u>Fahne belegt</u>	<u>Einhaltung?</u>	<u>vorhanden?</u>
Zuhause (29)	20 eindeutig  9 teilweise nur mit Saucenflecken oder ein kleine Teile des Gerichts	3 richtig 2 F stimmt, S&G wurde vermischt 2 S&G seitenverkehrt 7 fehlt G 3 vegetarisch – fehlt F  10 Putenstreifensalat, Aufläufe, Nudelgerichte, Reisgerichte (nicht organisiert) 2 Reisgerichte – Reis und Sauce mit Gemüse getrennt (Hälfte/Hälfte)	1 x 1 Stück Tomate auf einem Salat (für Kontrast)  Ansonsten fehlt Garnierung gänzlich

F = Fleisch, S = Sättigungsbeilage, G = Gemüse, Fahne = erhabener Tellerrand

Auffällig bei den Gerichten ist, dass nur drei davon ohne Fleisch zubereitet worden sind. Man könnte also daraus schließen, dass diese Familie eine Familie mittleren Wohlstands ist. Tatsächlich trifft diese Vermutung zu. Die meisten Teller waren mehr als zur Hälfte belegt, was einen sättigenden Eindruck macht. Es ist also das Ziel, dass die Esser den Eindruck haben, dass sie von diesem Teller satt werden. Auf Garnierung wurde fast gänzlich verzichtet und auch dass der Teller „richtig“ angerichtet wird, im Bezug auf die oben genannten Regeln, wurde wenig beachtet. Nur drei Teller wurden nach der 3-Komponentenregel angerichtet, der Rest wurde entweder seitenverkehrt oder anders zusammengestellt.

Alle Köche, die ich befragt habe, haben zugegeben, zuhause entweder nicht zu kochen, oder nicht auf das Anrichten des Tellers zu achten. Die eigenen vier Wände und die Leute, die wir jeden Tag bekochen und sehr gut kennen, geben uns also ein Gefühl der Sicherheit, damit wir nicht immer das Gefühl haben, uns durch besondere Speisen oder Anrichtemethoden behaupten zu müssen. Geht man davon aus, dass man durch das Essen einen bestimmten Ruf oder Status in der Gesellschaft erreichen will, ist das

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*<sup>17</sup>

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Zuhause für uns ein Rückzugsort, an dem wir nicht immer bewertet werden und somit auch nicht soviel Acht auf das Anrichten von Speisen geben.

## 2.2.1 Für Gäste wurde folgendes gekocht

- 1.) Die Köchin lud zum Geburtstagsessen mit Familie zusätzlich ihre Mutter und Schwester ein. Folgendes wurde aufgetischt:

Frittatensuppe

-

Fiakergulasch

-

Gebackene Zwetschken & Kaffee

- 2.) Die Köchin lud ihre Turnrunde zum Geburtstagsessen ein, wobei Folgendes aufgetischt wurde:

Zucchinicremesuppe

-

Saibling in Zitronenbutter gebraten mit Petersilkkartoffel und gemischtem Salat

-

Biscuitroulade mit Schlag und Heidelbeeren

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

3.) Die Köchin lud den Chef ihres Mannes und dessen Frau zum Essen ein, folgendes wurde serviert:

Rindsuppe mit Griesnockerl

-

Gekochtes Rindfleisch mit Kartoffel-Zucchiniogröstl  
und Rahmfisolen

-

Pofesen & Kaffe

In zwei von drei Hauptgerichten wurde Fleisch serviert. Wie man in HELENE KARMASINS Buch (1999) nachlesen kann, steht Fleisch für das Männliche, Starke, sozial Hochstehende und für das Zentrum (KARMASIN 1999:26). Unsere Gesellschaft ordnet Fleisch eine Bedeutung des Reichtums, bzw. des Geldes zu, denn Fleisch kann sich nicht jeder in großen Mengen leisten. Deshalb ist es auch heute noch etwas besonderes und wird hauptsächlich zu besonderen Anlässen serviert. Im zweiten Gericht wurde als Hauptspeise Fisch serviert. Dieses Gericht wurde für die Turngruppe der Köchin aufgetischt, welche nur aus Frauen besteht. Guter frischer Fisch kann sich heutzutage ebenfalls nicht jeder leisten und so könnte man diesen als weibliches Äquivalent zu dem männlichen Fleisch ansehen. Auch hat dieses Essen eine soziale Bedeutung, denn heutzutage achten sehr viele Frauen auf ihre Ernährung und ihre Figur. Darum wundert es nicht, dass für eine sportlich aktive Gruppe, wie in diesem Fall eine weibliche Turnrunde eine leichtere Speise serviert wird. Denn Fisch wird als gesunde Speise angesehen, welche sehr viele wichtige Nährstoffe enthält. Auch die Butter und die Petersilienkartoffeln sind gesunde Alternativen zu Panade und Pommes. Besonders macht dieses Gericht auch die Zitronenbutter, welche als Ersatz statt der herkömmlichen Butter verwendet wurde. Zur Vor- und Nachspeise wurde jeweils eine Gemüsesuppe und eine Roulade mit Heidelbeeren und Schlag serviert. Auch hier wird nicht auf ein gesundes Gericht verzichtet. Wenn man dieses Menü liest und sehr auf gesundes Essen achtet, könnte man es auf Gemüse – Fisch – Obst reduzieren. Kohlenhydrate kommen nur in geringen

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.* 19

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Mengen vor.

Bei den anderen beiden Gängen, kommen in jedem Gang Kohlenhydrate vor. Das erste Menü kann man als österreichische Hausmannskost bezeichnen. Hier handelt es sich um das Geburtstagsessen der Köchin, welche zu ihrer Familie noch ihre Mutter und Schwester zum Mittagessen einlädt. Die Fritatten werden in einer Rindsuppe serviert, welche längere Zeit zum Kochen braucht. Das Fiakergulasch besteht aus verschiedenen Komponenten und braucht ebenfalls einige Zeit und Können, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat und das Fleisch gut durch aber nicht zu zäh ist. Als Nachspeise werden gebackene Zwetschken und Kaffee serviert. Auch das könnte man als österreichische Gewohnheit betrachten: Kuchen (in diesem Fall etwas abgewandelt) und Kaffee als Nachspeise. Bei dem dritten Menü, das Essen für den Chef und dessen Frau, wurde zur Vorspeise ebenfalls eine Rindsuppe serviert, also eine Suppe die man längere Zeit kochen muss. Als Hauptgericht wurde Rind aufgetischt, was hier auch einen praktischen Grund hat, da das Rindfleisch aus der Suppe ist. Dies bedeutet, dass die Köchin sich durchaus Gedanken über praktische Küche macht. Als Nachspeise dann noch Pofesen, für die man eine bestimmte  bereitungsart können muss.

Sieht man sich alle drei Menüs an, wird einem klar, dass durch jedes bestimmte Gefühle, Bedeutungen und vieles mehr kommuniziert werden. Man versucht also, dass man für bestimmte Menschen bestimmte Gerichte zubereitet, welche man durch verschiedene Kriterien auswählt. Es gibt dafür durchaus bestimmte kulinarische und soziale Codes, welche sich unsere Gesellschaft erschaffen hat. Das erste sind natürlich die Nahrungsmittel. Welche Nahrungsmittel nimmt man für welchen Anlass? Wie oben schon erwähnt, hat Fleisch eine hohe Stellung in der Hierarchie der Lebensmittel. Es gilt als sättigend, kraftgebend und männlich, also stark (KARMASIN 1999:26). Wenn man Gäste einlädt, welche keine Vegetarier sind, wird so gut wie immer ein Gericht mit Fleisch serviert. Dazu gibt es meist eine Sättigungsbeilage und oft, aber schon viel seltener, Gemüse. Das Gemüse gilt, wie oben schon erwähnt, als weiblich und sozial tief stehender. Dementsprechend ist es nicht unbedingt nötig, bei einem besonderen Essen Gemüse als Beilage zu servieren, was die oben angeführten Menüs auch beweisen. Durch die Nahrungsmittel und dessen Geldwert,  ermittelt man also seinen sozialen Stand. Weiters

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*20

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

ist die Zubereitungsart ein ausschlaggebender Faktor. Kochen, backen, alltägliches Kochen und im Haus kochen ist weiblich (KARMASIN 1999:33). Braten, rösten, zeremonielles Kochen und draußen kochen ist männlich (KARMASIN 1999:33). Deshalb ist auch wichtig zu erwähnen, dass die drei Menüs eine Frau zubereitet hat. Es wurde, außer dem Fisch, nichts gebraten, es wurde gebacken und im Haus gekocht. Was die drei Menüs zu einem Essen für wichtige Gäste macht, ist teilweise die Zubereitungszeit. Für die Rindsuppe braucht man ein paar Stunden, ebenso für das Gulasch. Also besonders für das letzte Menü, wurde viel Aufwand betrieben, was zeigt, dass sich die Köchin für ihre Gäste extra viel Zeit genommen hat und den Aufwand nicht scheut. Somit lädt sie die Gäste nicht nur zum Essen ein, sondern widmet ihnen auch außerhalb ihrer Anwesenheit ihre Zeit. Dies symbolisiert also die Opferbereitschaft der Zeit und gleichzeitig zeigt es das Können, das man braucht, um bestimmte Gerichte richtig anzufertigen. Das erste Menü zeigt deutlich, dass hier die soziale Ebene eine wichtige Rolle spielt. Die Köchin hat ihre Mutter eingeladen, von der sie, wie ich erfahren habe, viele Zubereitungsmethoden gelernt hat, unter anderem auch Gulasch und Frittatensuppe. Hiermit will sie also zeigen, wie dankbar sie der Mutter ist und dass sie auch die übermittelten Gerichte gern und gut kocht. Dies ist also sogar eine kleine Hommage an ihre Mutter. Bei der Turnrunde gibt es auch eine herausstechende soziale Komponente. Die Köchin, welche dieser Runde angehört, wird durch das gesunde Essen geschätzt und angesehen. Sie bleibt somit ein Teil dieser Gruppe und läuft nicht Gefahr ausgestoßen zu werden, weil sie sich außerhalb der, nennen wir sie Rahmenbedingungen der Gruppe bzw. der Gesellschaft, bewegt.

Es gibt also durchaus Unterschiede zwischen Gerichten für die Familie zuhause und Gerichten für besondere Gäste. Bei den Tellern der Gäste gab es einmal beim Fisch auf der Fahne eine Petersiliengarnierung, bei dem Fischgericht wurde eine Zitrone in Blumenform eingeritzt und dazu wurden ein paar Blätter Salat und eine halbe Tomate dekorativ angerichtet. Die Roulade mit Schlag und Heidelbeeren wurde immer in zwei aufgeschnittenen Stücken auf einem Teller serviert, mit extra Heidelbeeren und Staubzucker herum. Dies könnte man aus einer oben behandelten Zeitschrift haben, da dort ebenfalls Rouladen immer aufgeschnitten und mit Dekoration präsentiert werden. Ein weiterer Unterschied war auch die Auswahl der Teller. Für die bestimmten Anlässe wurden

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*<sup>21</sup>

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

zwar auch runde, weiße Teller verwendet, jedoch ganz bestimmte mit einem Muster auf der Fahne. Sie waren auch etwas größer wie die im alltäglichen Gebrauch und werden, wie ich erfahren habe, nur zu bestimmten Anlässen verwendet. Die Zutaten der Gerichte wurden gekonnt auf dem Teller arrangiert und die 3-Komponentenregel wurde einmal exakt und einmal etwas abgewandelt verwendet.

Man also durch zeitlich sich etwas verändernde Codes bestimmte Regeln, welche durch Erziehung, durch Zeitschriften, aber auch Werbung und vielem Anderen von Generation zu Generation vermittelt werden. Besonders im Bereich zwischen Mann und Frau wird sich in den nächsten Jahrzehnten wahrscheinlich noch einiges verändern, denn immer mehr Männer greifen zur Schürze und zum Kochlöffel.

## 2.3 Restaurants verschiedener Preisklassen

Bei meiner Untersuchung habe ich mir angerichtete Teller in einem Gasthaus und zwei Haubenlokalen angesehen. Die Unterschiede waren in den Kategorien: Tellerform, Garnierung, Zutatenkombination und dominierende Farben zu finden. Weiters habe ich Interviews mit Köchen geführt, welche auch meist gleichzeitig die Besitzer der Restaurants waren. Letztendlich konnte ich interessante verschiedene Ansichtsweisen sammeln.

In dem Gasthaus werden hauptsächlich für die Hauptspeisen runde, große, weiße Teller mit Vignette am oberen Tellerrand verwendet. Es gibt aber auch hier ein paar Ausnahmen. Der Salat mit Putenstreifen wird zum Beispiel auf einem länglichen, eckigen Teller serviert, auf welchem die Putenschnitzel verschieden paniert, neben dem Salat sehr symmetrisch angerichtet werden. Wenn die Gerichte garniert werden, dann ausschließlich mit kleinen Gewürzweigen und Kräutern. Die Zutatenkombinationen waren sehr gängig, das heißt, man wurde in dieser Kategorie mit nichts Ungewöhnlichem, Neuen überrascht. Auch werden höchstens 4 Zutaten verwendet. Die dominierenden Farben waren Gelb, Braun und Grün.

In den Haubenlokalen werden ganz verschiedene Teller verwendet. Nicht nur weiße sind dort gängig, sondern auch braune. Aber manchmal wird auch vollkommen auf den Teller verzichtet, wie man oben in Abb.4 sieht. Im Vergleich zum Gasthaus wird viel weniger Essen auf dem Teller angerichtet, dafür werden aber immer mehr Gänge serviert. Im Großen und Ganzen ist man bei beiden Lokalen am Ende gesättigt. In den teureren Lokalen werden durchaus mehr als 4 Zutaten verwendet. Bei einem der zwei Haubenlokale wird das Essen sehr kreativ, fast wie die Garnitur angerichtet. Es gibt oft sehr viele kleine Elemente auf dem Teller, weshalb es auch sehr viele Zutaten und Farben gibt. Die Garnitur und das Essen greifen ineinander und werden zu einem Großen, oder eher kleinem Ganzen auf dem Teller. Manchmal wird ganz auf die Sättigungsbeilage verzichtet, wenn das Menü zum Beispiel sechs Gänge enthält, und das Teller wirkt durch das dafür mehr verwendete Gemüse sehr bunt.

Im zweiten Haubenlokal sagte mir der Besitzer Andreas Kaiblinger, dass die Optik immer vom Geschmack übertroffen werden muss. Für ihn ist das Essen eine „Sensation“, das heißt die Gäste sollen mit allen Sinnen genießen. Zuerst mit den Augen und mit der Nase, dann mit den Geschmacksnerven. In diesem Restaurant wird sehr saisonal gekocht. Er selbst bezeichnet sich nicht als Künstler, sondern sagt, dass Köche Handwerker sind und dass alles, was auf dem Teller ist, auch Sinn machen soll. Er findet auch, dass es sehr schwer ist, bestimmten Anlässen bestimmte Speisen zuzuschreiben. Ein von ihm gebrachtes Beispiel ist der Unterschied der Speisen zu einem Begräbnis oder zu einer Hochzeit. Seines Erachtens nach ist es nicht nötig zu Ersterem zum Beispiel dunkle Speisen zu servieren und zu Letzterem nur weiße<sup>1</sup>. Wichtig ist, dass das Gericht ansprechend wirkt und dass es schmeckt.

### 3. Resümee

Die meisten Menschen kommunizieren unbewusst über die verschiedensten Dinge. Auch

---

<sup>1</sup> Kaiblinger Andreas: mündliche Mitteilung vom 05.08.2014

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*<sup>23</sup>

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

mit dem angerichteten Teller kommunizieren wir. Doch einen richtig angerichteten Teller gibt es nicht, sondern Variationen davon. Ich habe die von mir oben erforschten Ergebnisse wie folgt zusammengefasst. Diese Richtlinien sollte man kennen, um einen Teller richtig anrichten zu können:

- die 3-Komponentenregel
- entweder symmetrisch oder asymmetrisch anrichten bzw. ungerade Anzahl an Zutaten oder Elementen verwenden
- die Garnitur deutet auf die Zutaten hin und ist essbar
- 2 Fleischstücke werden übereinander
- für flüssige Speisen werden tiefere Teller verwendet
- Fahne wird nur mit Garnierung belegt
- Auftürmen, sprich ein hohes Element und nicht nebeneinander gelegt
- Rouladen werden aufgeschnitten präsentiert
- die Tellerform wird nach der Form des Essens ausgewählt
- farbliche Kontraste herstellen
- auf farbliche Harmonie achten
- die Neugierde des Essers durch einen Eyecatcher , wie zum Beispiel ungewöhnliche Zutaten wecken
- durch nicht alltägliche Zutaten das Essen zu etwas Besonderem machen
- Der Geschmack muss die Optik übertreffen
- angemessene Zutaten für bestimmte Gäste verwenden
- angemessene Menge auf dem Teller anrichten
- bei einem Gang soll der Teller sättigend wirken
- bei mehreren Gängen soll der Teller leichte Kost enthalten und eher puristischer angerichtet sein
- alles am Teller soll gekonnt platziert wirken, das heißt alles soll arrangiert sein
- Man kann ein kleines „Bühnenbild“ auf dem Teller schaffen, das heißt man kann sich von seiner Umwelt inspirieren lassen
- durch aufwendige Speisen kann man besonderes Bemühen vermitteln
- man kann das Essen jemanden widmen oder extra für jemanden kochen und so

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Zuneigung und Respekt ausdrücken

→ durch befolgen bestimmter Codes, kann man sich einen Platz in der Gesellschaft , bzw. in bestimmten Gruppen sichern

## Literaturverzeichnis

ENCYCLOPÄDIA BRITANNICA (o.J.): Nouvelle Cuisine.

<<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/420922/nouvelle-cuisine>>(Zugriff: 20.08.2014)

KARMASIN, H. (1999): Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt. München: Verlag Antje Kunstmann.

Kochschule Villa Martha (2014): Anrichten von Speisen in der Küche Kochvideos Rezepte Villa Martha Kochschule. <<https://www.youtube.com/watch?v=gRcjsurd-fE>> (Zugriff: 27.08.2014)

MACHER, R., A. STALTNER, E. DERFLINGER, S. PEHAK, E. MITSCHKE & P. FISCHER (2005): Küche. Planung Vorbereitung Praxis. Linz: TRAUNER Verlag.

## Abbildungsverzeichnis

Titelbild	FAVORITE Parkhotel (o.J.): Dessert < <a href="http://www.favorite-mainz.de/fileadmin/images/presse/Dessert_4648_A5_RGB.jpg">http://www.favorite-mainz.de/fileadmin/images/presse/Dessert_4648_A5_RGB.jpg</a> >
Abb.1:	Gruber, U. (2014): Die 3-Komponentenregel.
Abb.2:	Weißer runder gerader Teller
Abb.3:	Brauner Teller
Abb.4:	Pfefferschiff Stanitzel
Abb.5:	O.A. (2012): Amuselöffel < <a href="http://www.chefkoch.de/forum/2,26,632431/Was-leckerer-fuern-Trapierloeffel.html">http://www.chefkoch.de/forum/2,26,632431/Was-leckerer-fuern-Trapierloeffel.html</a> >
Abb.6:	FAVORITE Parkhotel (o.J.): Dessert < <a href="http://www.favorite-mainz.de/fileadmin/images/presse/Dessert_4648_A5_RGB.jpg">http://www.favorite-mainz.de/fileadmin/images/presse/Dessert_4648_A5_RGB.jpg</a> >

With the support of the Lifelong Learning programme of the European Union

Abb.7:	Gruber, U. (2013): Sri-Lankisches Essen.
Abb.8:	Gusto – richtig gut kochen. Ausgabe 9 (2014): Hühnerfilet.
Abb.9:	Gusto – richtig gut kochen. Ausgabe 9 (2014): Lamm.
Abb.10:	Gusto – richtig gut kochen. Ausgabe 9 (2014): Fisch.
Abb.11:	Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche. Ausgabe 8 (2014): Ragout.
Abb.12:	Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche. Ausgabe 8 (2014): Lasagne.
Abb.13:	Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche. Ausgabe 8 (2014): Roulade.
Abb.14:	Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche. Ausgabe 8 (2014): Schnitzel.
Abb.15:	Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche. Ausgabe 8 (2014): Braten.
Abb.16:	Kochen & Küche – Österreichs gepflegte Küche. Ausgabe 8 (2014): Knödel.
Abb.17:	Gusto Spezial – Sommerhits. Ausgabe 3 (2014): Lamm.
Abb.18:	Gusto Spezial – Sommerhits. Ausgabe 3 (2014): Schweinefilet.
Abb.19:	Gusto Spezial – Sommerhits. Ausgabe 3 (2014): Kalbssteak.
Abb.20:	Gusto Spezial – Sommerhits. Ausgabe 3 (2014): Hühnerfilet.