

# Koch-Wörterbuch

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)

Gemüse-Arten	Andere bekannte Namen
Auberginen	Eieräpfel, Eierfrüchte, Melanzane
Basilikum	Basilienkraut, Hirnkraut, Josefskräutlein, Königskraut
Beinwell	Comfrey, Wallwurz
Blaukabis	Blaukraut, roter Kappes, Rotkabis, Rotkohl, Rotkraut
Blumenkohl	Karfiol, Käsekohl
Bohnen, frisch	Fisolen
Broccoli	Bröckelkohl, Spargelkohl
Catalogna	Blattzichorie
Champignons	Egerlinge, Gugemuke
Chicorée	rot = Radicchio, Trevisano weiss = Brüsseler Endivien, Witloof
Chinakohl	Pe-Tsai, Pekingkohl, Selleriekohl
Cima di rapa	Stengelkohl
Endivien	Chicorée frisée, Eskariol (breitblättrig)
Erbsen, frisch	Brockelerbsen, grüne Erbsen, Palerbsen, Süsserbsen, Zuckererbsen
Erbsen, getr.	Suppenerbsen
Federkohl	Blätterkohl, Krauskohl, Palmkohl (da hochstämmig), Schnittkohl, Winterkohl
Fenchel	Finocchi, Knollenfenchel
Grünkohl	Börschkohl, Krauskohl, Mailänder Kohl, Savoyer Kohl, Welschkohl, Welschkraut, Wirsing, Wirz
Gurken	Guggummer
Karotten	gelbe Rüben, Rübli, Möhren, Mohrrüben,
Kartoffeln	Erdäpfel, Händöpfel
Kartoffel-Purée	Kartoffelbrei, Kartoffelstock, Quetschkartoffeln, Stampfkartoffeln
Kefen	Mangetout, Zuckerschoten, Kiefelerbsen
Kichererbsen	Garbanzos, Kapuzinererbsen
Knoblauch	Knobli, Knofel, Knufloch
Knollensellerie	Mark, Merk, Wurzelsellerie
Kohlraben	Oberkohlrabi, Oberrüben, Rüb Kohl
Krautstiele	Rippenmangold, Stielmangold
Kürbis	Bebe, Plutzer, Kürbse, Pumpkin
Lattich	Bindesalat, Kochsalat, römischer Salat
Lauch	Porrée, Welschzwiebel
Mais	Kukuruz, Türkenkorn, Welschkorn
Maiskörner, getr.	Türkischer Weizen, Welschkorn
Maronen	Edelkastanien, Esskastanien, Marroni
Meerrettich	Kren
Mungbohnen	grüne Sojabohnen
Okra	Länglich = Gombo, Ladyfinger, Eibisch-Schoten, rund = Bame, Bamia
Pastinaken	Germanenwurzeln, Hammelmöhren, Hirschmöhren
Pâtisson	Bischofsmütze, Kaisermütze
Peperoncini	Scharfe Pfefferschoten, spanischer Pfeffer, Chillies
Peperoni	milde Gemüsepaprika, Paprikaschoten, milde Pfefferschoten
Pilze	Schwämme

Radieschen	Monatsrettich, Radis
Randen	Beete, Bete, Rahnen, rote Beete, rote Rüben, Salatrüben
Rosenkohl	Brüsseler Kohl, Sprossenkohl
Rüben, weiss	Wasserrüben länglich (frühe) = Mairüben, Teltower Rübchen rund (späte) = Herbstrüben, Räben, Weissrüben
Rucola	Rauke, Ölrauke
Sauerkraut	Sauerkohl (durch Milchsäuregärung vergorener Weisskabis)
Schnitt-Mangold	Beisskohl, Bette, Blette, römischer Kohl
Schwarzwurzeln	Schötzennerien, Winterspargel
Stangensellerie	Bleichsellerie, englischer Sellerie, Staudensellerie, Stangensellerie, Stielsellerie
Steckrüben	Bodenkohlraben, Dorschen, Erdrüben, Kohlrüben, Kullochen, Rutabago, Schmalzrüben, Wruken, Butterrüben
Süsskartoffeln	Bataten, Pataten
Tomaten	rund = Liebesäpfel, Paradiesäpfel, Paradeiser länglich = Pelati, Peretti-Tomaten ganz klein = Cherry-, Cocktail-, Kirschen-Tomaten
Topinambur	Erdartischocke, Erdbirne, Jerusalemerartischocke, Rosskartoffel
Weisskabis	Kappes, Kraut, Weisskohl, Weisskraut
Zucchetti	Courgetten, Gurkenkürbis, kleinere = Zucchini, ganz kleine = Zucchettini
Zwiebeln	Bollen, Böllen, Zipollen, Zibele grosse Gemüse-Zwiebeln = Bermuda-Zwiebeln, Oportozwiebeln, spanische Zwiebeln Schalotten = Aschlauch, Askalon-zwiebeln, Echalotten Winterzwiebel = Rohrzwiebel, Zwiebelhecke

Früchte-Arten	Andere bekannte Namen
Ananas	Pineapple
Aprikosen	Marillen
Bananen	Adamsfeigen, Paradiesfeigen, Krummapfel
Kochbananen	Planten, Pisang, Gemüse-, Mehl-, Pferdebananen
Brombeeren	Kratzbeeren, Kroatzbeeren
Cassis	Ahlbeeren, Gichtbeeren, schwarze Johannisbeeren, Wanzenbeeren
Grapefruit	Grapefrucht, Kürbisorangen, Melonenorangen, Pampelmusen
Heidelbeeren	Waldheidelbeeren = Besinge, Bickbeeren, Blaubeeren, Schwarzbeeren Zuchtheidelbeeren = Gartenheidel-

	beeren, grosse Heidelbeeren
Himbeeren	Hohlbeeren
Holunderbeeren	Holder, Holler
Johannisbeeren	Ribiseln, Trübli
Jostabeeren	= Kreuzung von Cassis und Stachelbeeren, Fliederbeeren
Kaki	chinesische Quitten, Dattelpflaumen, japanische Aprikosen, Kakifeigen, Kakipflaumen, Sharon (festfleischige Sorte)
Kiwi	Chinesische Stachelbeeren
Limonen	Limetten, Limonellen, Lime
Loganbeeren	= Kreuzung zwischen Brombeeren und Himbeeren
Maronen	Edelkastanien, Esskastanien, Marroni
Melonen	Zuckermelonen; Wassermelonen = Angurien, Arbusen, Pasteken, Zitrullengurken
Nüsse	Baumnüsse = Kriebelnüsse, Walnüsse, welsche Nüsse Haselnüsse = Lambertsnüsse, Welschhasel
Orangen	Apfelsinen
Preiselbeeren	Bernitschken, Cranberry, Fuchsbeeren, Granche, Grandeln, Klwka, Kranbeeren, Kransbeeren, Kronsbeeren, Riffelbeeren,
Rosinen	getrocknete Beeren der Weintrauben, Weinbeeren; Sultaninen, wenn die kernlosen Sultana-Trauben (vinifera ssp.) verwendet wurden; Korinthen bei Rebsorte vitis minima.
Sanddorn	Fasanbeeren, Korallenbeeren, Meerbeeren, Sandbeeren
Stachelbeeren	Agrassl, Heckenbeeren, Krausbeeren, Krusebeeren, Krusle
Trauben	Weintrauben, Tafeltrauben
Trocken-Obst	Back-Obst, Dörr-Obst, Trocken-Früchte, Hutzeln Trocken-Birnen = Kletzen

Als Grundlage dieser Liste wurden uns von der Buchautorin Gisela Schmidt aus Kilchberg/Schweiz, die Obst- und Gemüse-Listen aus ihren Büchern «Feinschmecker-Fahrt: Guten Appetit» zur Verfügung gestellt. Diese wurden durch Meldungen von Praktikern erweitert.

Ergänzungen bitte melden bei:

**Vegi-Büro Schweiz**

**CH-9466 Sennwald**

**Fax: 081 / 757 28 19, Tel.: 081 / 757 15 86**

**[www.vegetarismus.ch/buecher/synonyme.htm](http://www.vegetarismus.ch/buecher/synonyme.htm)**

**E-Mail: [vegi-buero@vegetarismus.ch](mailto:vegi-buero@vegetarismus.ch)**

## Weitere wichtige Begriffe:

Begriff	Beschreibung
Agar-Agar	Ceylontang, pflanzliches Geliemittel aus getrockneten, gemahlenden (Rot-) Algen. Gut geeignet um Gelatine zu ersetzen.
Algen	Seetang, Meeresgemüse
Bulgur	Grob zerkleinerter, mit Dampf vorgegarter Weizen
Carob	Gemahlene oder ganze getrocknete Schoten des Johannisbrotbaumes (=Karobenbaum); Johannisbrotmehl als Kakaoersatz, jedoch mit ca. 45% natürlichem Zuckergehalt. (E-410). Im Gegensatz dazu wird das Verdickungsmittel aus Johannisbrotkernmehl gewonnen.
Couscous	Hartweizengriess, der bereits vorgegart und anschliessend getrocknet wurde.
Dal	Geschälte und polierte Hülsenfrüchte sowie die daraus zubereitete Speise
Gluten	Pflanzliches Eiweiss aus Weizen, dem die Stärke entzogen wurde (z.B. durch Auswaschen)
Gomasio	Geröstete, zerkleinerte Sesamsamen mit Salz vermischt.
Graupen	rundlich, geschälte und polierte Gerstenkörner (z.B. Rollgerste)
Grünkern	Vor der Reife geernteter Dinkel, gedarrt und entspelzt.
Grütze	geschälte, grob gebrochene oder geschnittene Teilkörner aus Getreide
Guarkernmehl	Aus dem Samen der Guarpflanze (einer Hülsenfrucht) gewonnenes Verdickungsmittel, das auch kalt löslich ist.
Haldi	Gelbwurz, Turmeric: gelbfärbendes Gewürz
Kuzu	Bindemittel aus der Stärke einer Wurzel
Pfeilwurzmehl	Arrowroot (Bindemittel)
Quinoa	Getreide mit mildem, nussigem Geschmack
Sago (=Pelsago)	Bindemittel: Stärkeerzeugnis aus dem Mark verschiedener Pflanzen, das beste Sago liefert aber die Sagopalme.
Seitan	reines Weizeneiweissprodukt, dient als Grundlage für viele fleischanaloge Produkte.
Tahin	fein purierte, geröstete Sesamsamen
Tapioka / Sago	Sago: ursprünglich Bindemittel aus dem Mark der Sagopalme, heute weitgehend durch Tapioka aus der Maniokwurzel ersetzt.