Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 27
Mai | 2019

eurogida.de

"SPEZIAL AUSGABE"
FÜR RAMADAN UND DAS RAMADAN-FEST
Ramazan ve Bayram Özel Sayısı

Gaziantep

DIE STADT, IN DER GASTRONOMIE MIT GESCHICHTE VERFEINERT WIRD

GASTRONOMİNİN TARİHLE HARMANLANDIĞI ŞEHİR

City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

8 WUNDERBARE LECKEREIEN ZUM RAMADAN

RAMAZANA ÖZEL 8 HARİKA LEZZET

10 BEYRAN SUPPE
Beyran Çorbası

14 YUVARLAMA
Yuvarlama

18 AUBERGINEN-KEBAP
Patlıcan Kebabı

AMC Berlin, Selma Gündoğdu ve Türkçe konuşan uzman ekibi olarak tüm İslam alemine hayırlı, bereketli ve mutlu Ramazanlar diliyoruz.

AMC ürünlerimizle ilgili detaylı bilgi edinmek ya da ürünlerimizi satın almak için bizimle iletişime geçin. Türkçe konuşan satış ekibimizle size yardımcı olmaktan memnun olacağız.

Selma Gündoğdu
Berlin Bölge Müdürlüğü

S. Gündoğdu

01779758232
Hermannstr. 224
selma.guendogdu@sales.amc.info

Satış Temsilcilerimiz

- Dilek Kaya
  0163 3001899
- Ümmügülsüm Eryiğit
  0163 5681750
- Pınar Kublay
  0176 34165124
- Güleser Öztürk
  0177 6522578
- Esma Çetin
  0178 3325837
- Hülya Aydemir
  0163 5797806
- Billor Karabağ
  0177 4651976
- İbrahim Elmas
  0177 6333436
- Fatma Agan
  0176 56861367
- Nesibe Güler
  017623696054

INDEX
İÇİNDEKİLER

IMPRESSUM

Agentur / Verlag:
AR City Media GmbH
Pariserstraße 51 I 10719 Berlin
Telefon: +49 (0) 30 91466492
Fax: +49 (0) 30 91485957
E-Mail:mail@arcitymedia.de
Website:www.arcitymedia.de
Geschäftsführer: Dipl.–Ing. (FH)
Barış Yaşa

Herausgeber: AC eurogida GmbH
Beusselstraße 44 n-q I 10553 Berlin
Telefon: +49 (30) 39 49 40 09
E-Mail: info@eurogida.de
Website: www.eurogida.de
Geschäftsführer: Celal Irgi

Chefredakteur: Macit Şahyazıcı
Redaktion: Ali Yapıcı &
Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa
Übersetzung: Übersetzungsbüro A
Marketing: Ali Yapıcı &
Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa
Bildbearbeitung, Layout und Satz:
AR City Media GmbH

Produktion / Druck:
Concept Medien & Druck GmbH
Bülowstraße 56-57 I 10783 Berlin

Auflage: 10.000 Stück

© AR City Media GmbH

Quelle: "Gesund türkisch kochen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti.
Quelle Fotos: istock.com
Fotografie: Merve Ağın

Gaziantep

DIE STADT, IN DER GASTRONOMIE MIT GESCHICHTE VERFEINERT WIRD

GASTRONOMİNİN TARİHLE HARMANLANDIĞI ŞEHİR

BEYRAN SUPPE
Beyran Çorbası
10

DIESEN MONAT IM KINO
Bu Ay Vizyonda
12

YUVARLAMA
Yuvarlama
14

CAĞIRTLAK KEBAP
Cağırtlak Kebabı
16

AUBERGINEN-KEBAP
Patlıcan Kebabı
18

ALINAZIK KEBAP
Alinazik Kebabı
20

DIE KRÖNUNG JEDER RAMADAN-TAFEL:
die Dattel
İFTAR SOFRALARININ BAŞ TACI;
HURMA
21

DATTEL-KUCHEN
Hurmalı Kek
24

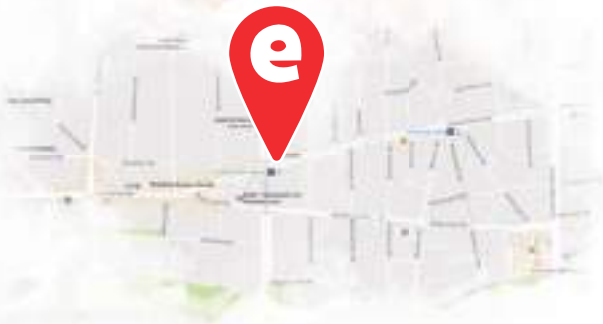
DATTEL-BÄLLCHEN
Hurmalı Toplar
26

VERANSTALTUNGS-KALENDER
MAÇ TAKVİMİ
27

KATMER MIT PISTAZIEN
Fıstıklı Katmer
28

Obst & Gemüse *Feinkost* *Fleischerei* *Backwaren*

1. Tiergarten
   Turmstraße 43, 10551 Berlin
2. Wilmersdorf
   Bundesallee 180, 10717 Berlin
3. Neukölln 1
   Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin P
4. Wedding 1
   Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin P
5. Wedding 2
   Badstr. 9, 13357 Berlin P
6. Spandau
   Breitestr. 37, 13597 Berlin
7. Schöneberg
   Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
8. Steglitz
   Albrechtstr. 19, 12167 Berlin P
9. Kreuzberg
   Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
10. Tempelhof
    Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
11. Reinickendorf
    Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin P
12. Charlottenburg
    Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin P
13. Neukölln 2
    Hermannstraße 218, 12049 Berlin



FILIALE WILMERSDORF

In der über 400 m² großen Filiale an der Bundesalle sind Sie ganz schnell, wenn Sie in Charlottenburg, Schöneberg oder Wilmersdorf wohnen... Die Filiale an der U-Bahn-Station Berliner Straße liegt mitten in der Stadt. Hier sind Sie richtig, um sich mit der vielfältigen Produktpalette bestehend aus Feinkostartikeln wie hausgemachte Antipasti, Oliven und verschiedensten Käsesorten einzudecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WILMERSDORF ŞUBESİ

Charlottenburg, Schöneberg ya da Wilmersdorf'ta oturuyorsanız, 400 m²'nin üzerinde alana sahip olan Wilmersdorf şubemiz yanı başınızda... Şehrin tam ortasında, Berliner Straße metro istasyonunda bulunan şubemizde, çok geniş yelpazede ürün çeşitlerinin yanında, zengin şarküteri reyonunda ev yapımı taze mezeleri, birbirinden lezzetli zeytin ve peynir çeşitlerini bulabilirsiniz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

Bundesallee 180
10717 Berlin

Bus / Otobüs:
04 (U-Bhf. Berliner Straße)

U-Bahn / S-Bahn:
U9 + U7 Berliner Straße

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
07.00 - 20.00

Tel: 030 / 85 75 73 80
Fax: 030 / 85 73 06 49

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Yeni ürün çeşitimiz:
Süzme yoğurt %10

Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

Gaziantep

DIE STADT, IN DER GASTRONOMIE MIT GESCHICHTE VERFEINERT WIRD

GASTRONOMİNİN TARİHLE HARMANLANDIĞI ŞEHİR

GAZIANTEP, EINE HISTORISCH VERWURZELTE STADT IN SÜDOSTANATOLIEN, WAR BEREITS IN PRÄHISTORISCHEN ZEITEN, AUFGRUND IHRER POSITION ZWISCHEN MESOPOTAMIEN UND DEM MITTELMEER, SCHAUPLATZ UND WOHNORT VIELER ZIVILISATIONEN, DIE DORT AUFBLÜHTEN. NOCH HEUTE SIND DEREN SPUREN KLAR ZU ERKENNEN. DIE TATSACHE, DASS DIE HISTORISCHE SEIDENSTRASSE DURCH DIE STADT VERLIEF, MACHTE SIE IN JEDER PERIODE LEBENDIG UND WICHTIG. ZUR ZEIT DER OSMANEN WURDE GAZIANTEP, MITHILFE DES FLEISSES SEINES VOLKES UND DESSEN KOMMERZIELLER INTELLIGENZ ZU EINEM GROSSEN HANDELSZENTRUM. MIT TAUSENDEN VON WEBSTÜHLEN, GESCHÄFTSZENTREN, HAMAMS, KARAWANSEREIEN, GESCHÄFTEN UND BASAREN WURDE EIN HOHES MASS AN WOHLSTAND ERSCHAFFEN.

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NİN EN KÖKLÜ GEÇMİŞE SAHİP ŞEHRİ GAZİANTEP; MEDENİYETLERİN YEŞERDİĞİ MEZOPOTAMYA VE AKDENİZ ARASINDA BULUNMASI SEBEBİYLE TARİH ÖNCESİ ÇAĞLARDAN BERİ BİRÇOK UYGARLIĞIN YERLEŞME SAHASI VE UĞRAK YERİ OLMUŞTUR. GÜNÜMÜZDE BU ÇAĞLARIN İZLERİ HALA AÇIK BİR ŞEKİLDE GÖRÜLMEKTEDİR. AYRICA TARİHİ İPEK YOLU'NUN DA BURADAN GEÇMİŞ OLMASI, KENTİN HER DÖNEMDE CANLILIĞINI VE ÖNEMİNİ KORUMASINI SAĞLAMIŞTIR. OSMANLI DÖNEMİNDE GAZİANTEP, HALKIN ÇALIŞKANLIĞI VE TİCARİ ZEKASIYLA BÜYÜK BİR TİCARET MERKEZİ HALİNE DÖNÜŞMÜŞ; BİNLERCE DOKUMA TEZGÂHI, HANLAR, HAMAMLAR, KERVANSARAYLAR, DÜKKANLAR VE BEDESTENLERLE YÜKSEK BİR REFAH DÜZEYİNE ULAŞMIŞTIR.

DER TITEL DES VETERAN (GAZI)

Nach dem Ersten Weltkrieg wurde Gaziantep zunächst von den Briten und danach von den Franzosen besetzt. Die Gaziantep-Verteidigung, die unter Şahinbey begann, wurde im Befreiungskrieg zu einem Zeichen des Heldentums und der Aufopferung. Die Stadt, die für 10 Monate gegen die Besetzung kämpfte, ohne dabei Hilfe oder Unterstützung von außen zu erhalten, erhielt am 8. Februar 1921 den Titel des 'Gazi' (Veteran).

Das reiche kulturelle Erbe der historisch verwurzelten Stadt sticht jeden Tag etwas mehr hervor. Das Zeugma Mosaikmuseum, das größte Mosaikmuseum der Welt, beherbergt das berühmte "Zigeunermädchen" Mosaik und wird von heimischen und ausländischen Touristen sehr oft besucht.

GAZİ UNVANI

I. Dünya Savaşı'ndan sonra Gaziantep önce İngilizler daha sonra da Fransızlar tarafından işgal edilmiştir. Şahinbey önderliğinde başlayan Gaziantep savunması, Kurtuluş Savaşı tarihinde gerçek bir kahramanlık ve fedakarlığın simgesi olmuştur. 10 ay boyunca hiçbir yerden yardım ve destek almadan işgale karşı koyan kent, 8 Şubat 1921 tarihinde 'Gazi' unvanını almıştır.

Köklü bir tarihi geçmişe sahip olan kentin zengin kültürel mirası da her geçen gün biraz daha ön plana çıkmaktadır. Dünyanın en büyük mozaik müzesi unvanına sahip ve ünlü "Çingene Kızı" mozaiğinin de sergilendiği Zeugma Mozaik Müzesi yerli ve yabancı turistler tarafından yoğun ilgi görmektedir.

Zeugma Mozaik Müzesi */ Çingene Kızı Mozaiği*
Zigeunermädchen Mosaik */ Zeugma Mosaikmuseum*

Die Antep Burg / *Antep Kalesi*

Ömeriye-Moschee / *Ömeriye Camii*

Neben diesem Museum gibt es in der Stadt noch viele andere Museen wie das Panoramamuseum des Heldentums, in dem die Zeit des nationalen Kampfes dargestellt wird, das aus Schnittsteinen gebaute dreistöckige Mevlevihane Stiftungsmuseum, das Kriegsmuseum, das die Verteidigung von Antep erklärt, das Hasan Süzer Ethnographische Museum, das das Leben der Menschen von Antep beschreibt, das Medusa Archäologische Glaswerkemuseum mit Glaswerken aus älteren Perioden, das Yesemek Freilichtmuseum mit vielen erhaltenen Werken in Bezug auf Hitler, das Bayazhan Stadtmuseum mit 20 Abteilungen, das Gaziantep Archäologiemuseum mit Fundstücken aus den antiken Städten Dülük und Zeugma sowie das Emine Göğüş Küchenmuseum, das die Essenskultur der Stadt darstellt.

Şehirde bu müzenin dışında; milli mücadele dönemini anlatan Kahramanlık Panorama Müzesi, kesme taşlarla inşa edilen 3 katlı Mevlevihane Vakıf Müzesi, Antep savunmasını anlatan Savaş Müzesi, Antep halkının yaşantısını sergileyen Hasan Süzer Etnografya Müzesi, eski dönemlere ait camların sergilendiği Medusa Arkeolojik Cam Eserler Müzesi, Hititler'den kalan birçok eseri barındıran Yesemek Açık Hava Müzesi, içinde toplam 20 bölümü bulunan Bayazhan Kent Müzesi, Düllük ve Zeugma Antik Kentlerinden gelen çok değerli parçaların sergilendiği Gaziantep Arkeoloji Müzesi, kentin yemek kültürünü yansıtan Emine Göğüş Mutfak Müzesi gibi çok sayıda müze bulunmaktadır.

Einer der meist besuchten Orte von Gaziantep, das eine Tausende von Jahre alte Geschichte und reiche Kultur besitzt, ist die antike Stadt Zeugma. Außerdem sind die antike Stadt Dülük, die Karkamış Ruinen, die Rumkale, die Antep Burg, die Ruinen von Gıncıklı, die Dolmen Gräber und die Ruinen von Zincirli einen Besuch wert. Am dem Punkt, an dem der Merzimen Bach und der Euphrat zusammenfließen, kann man die Rumkale mit einer Bootstour auf spitzen Felsen beobachten.

Scheich Fettullah Moschee / *Şeyh Fettullah Camii*

Das Yesemek Freilichtmuseum / *Yesemek Açık Hava Müzesi*

Binlerce yıllık tarihe ve zengin bir kültüre sahip olan Gaziantep'in en yoğun ziyaret edilen rotalarından biri de Zeugma Antik Kenti'dir. Ayrıca Dülük Antik Kenti, Karkamış Harabeleri, Rumkale, Antep Kalesi, Gıncıklı Ören Yeri, Dolmen Mezarları, Zincirli Ören Yeri de Gaziantep gezisinde ziyaret edilebilecek yerlerdendir. Merzimen Çayı'nın Fırat Nehri'ne döküldüğü noktada dik kayalıklar üzerinde yer alan Rumkale, tekne turlarıyla da ilgili çekmektedir.

In der Bakırcılar Çarşısı (Kupfer-Basar) gibt es noch heute Kupfermeister, die die 500 Jahre alte Handwerkskunst in ihren Ateliers weiterführen. Auf dem Almacı Markt hingegen gibt es viele, für Gaziantep spezifische, regionale Speisen, Getränke und Gewürze.

500 yıllık bir geçmişe sahip, zanaatına günümüzde hala devam eden bakırcı ustaların atölyelerinin bulunduğu Bakırcılar Çarşısı, el işlemeciliğinin capcanlı sürdürüldüğü bir mekandır. Almacı Pazarı'nda ise Gaziantep'e özgü yiyecek, içecek ve baharatlar bulunmaktadır.

DIE KÜCHENKULTUR IN GAZIANTEP

Gaziantep wurde im Bereich Gastronomie ins Netzwerk für "Kreative Städte" der UNESCO aufgenommen. Mit dieser von der UNESCO ausgewählten Auszeichnung wurde Gaziantep zur in diesem Bereich führenden Stadt der Türkei. Mit fast 500 verschiedenen Rezepten wurde Gaziantep zur Gastronomiestadt der Welt und bieten seinen Besuchern die Möglichkeit, viele leckere Speisen zu probieren. Die am meisten empfohlenen regionalen Speisen von Gaziantep sind die Beyran Suppe, der Cağırtlak Kebab, Katmer mit Pistazien, Yuvarlama, Lahmacun, Auberginen-Kebab und Ali Nazik-Kebab. Die berühmtesten Süßspeisen sind Baklava mit Pistazien, großer dreieckiger Baklava, Katayef mit Pistazien, Şöbiyet und Dolama.

GAZİANTEP MUTFAĞI

Gaziantep gastronomi dalında, UNESCO "Yaratıcı Şehirler Ağına" girmiştir. UNESCO'nun aldığı kararla Gaziantep, bu alanda Türkiye'nin öncü şehri olmuştur. 500'e yakın yemek çeşidiyle dünyanın gastronomi şehri olan Gaziantep, ziyaretçilerine birbirinden leziz yemekleri tatma fırsatı da sunmaktadır. Gaziantep ziyaretinde en çok tavsiye edilen yöresel yemekler Beyran Çorbası, Cağırtlak Kebabı, Fıstıklı Katmer, Yuvarlama, Lahmacun, Patlıcan Kebabı, Ali Nazik Kebabı'dır. Kentin en meşhur tatlıları ise Fıstıklı Baklava, Havuç Dilimi Baklava, Fıstıklı Kadayıf, Şöbiyet ve Dolama'dır.

Antike Stadt Zeugma / Zeugma Antik Kenti

ANFAHRT

Gaziantep kann man per Flugzeug, über die Straße und mit dem Zug erreichen. Man kann Gaziantep fast aus jeder türkischen Stadt mit dem Bus erreichen. Außerdem gibt es den vom Stadtzentrum 20 km entfernten Gaziantep Oğuzeli Flughafen. Es werden täglich direkte oder Transfer-Flüge von Antalya, Izmir, Istanbul und Ankara nach Gaziantep Oğuzeli und von dort direkte Flüge nach Deutschland angeboten.

ULAŞIM

Gaziantep'e havayolu, karayolu ve demiryolu ile ulaşım mümkündür. Türkiye'nin hemen hemen bütün illerinden Gaziantep'e otobüs seferleri bulunmaktadır. Havayolu ulaşımı için şehir merkezine yaklaşık 20 km mesafede bulunan Gaziantep Oğuzeli Havalimanı kullanılmaktadır. Her gün Antalya, İzmir, İstanbul ve Ankara'dan Gaziantep Oğuzeli Havalimanı'na direkt yada aktarmalı uçuşlar ve Almanya'ya direkt uçuşlar bulunmaktadır.

Zigeunermädchen Mosaik / *Zeugma Mosaikmuseum*

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Sarah Tietjen
Büroleitung

Mukaddes Sahin
Agenturassistentin

Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Sascha Schwan
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst

Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst

Gamze Ödemis
Versicherungsfachfrau
im Innendienst

Eda Yapan
Auszubildende

Haydar Sami Emre
Selbständiger
Versicherungsfachmann
im Außendienst

LVM-Versicherungsagentur
Aziz Akseki

Drontheimer Straße 3
13359 Berlin
Telefon 030 49989430
info@akseki.lvm.de

Prinzessinnenstraße 8 (1.OG)
10969 Berlin
Telefon 030 49989430
akseki.lvm.de

LVM VERSICHERUNG

Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

Mit knapp 3,5 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 19 Milliarden Euro Kapitalanlagen ist die LVM ein starker, grundsolider Rundum-Versicherer für Privat- und Gewerbekunden.

Nach einer vernünftig abwägenden Risikoanalyse und entsprechend Ihrer individuellen Wünsche erhalten Sie bei uns den jeweils sinnvollen Versicherungsschutz sowie ergänzende Finanzdienstleistungen:

- Kraftfahrtversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Hausratversicherung
- Wohngebäudeversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Unfallversicherung
- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Kranken- und Pflegeversicherung
- Altersvorsorge und Hinterbliebenenschutz
- Geldanlagen
- Bausparen
- Kredite
- Immobilienfinanzierung

Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

Eine Beratung mit **dem kostenlosen LVM-Kompass®** verschafft Ihnen sichere Orientierung und zeigt Ihnen für Ihre persönliche Situation den richten Weg – passend für Ihre Finanzlage und gemäß Ihren persönlichen Wünschen. Stecken Sie zusammen mit uns Ihren Kurs für eine bedarfsgerechte Vorsorge- und Vermögensplanung ab.

Betrachten Sie gemeinsam mit uns die 3 Themen vorausschauender Planung mit den jeweiligen Unterpunkten:

1. Vorsorge
- Absicherung von Alter, Verdienstausfall, Hinterbliebenen
- Gesundheit
- Zukunftssicherung der Kinder

2. Besitz- und Vermögenssicherung
- Arbeit und Freizeit
- Haus und Wohnen
- Rund ums Kfz

3. Vermögensmanagement
- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

Der LVM-Kompass® kostet Sie nur die Zeit für ein persönliches Gespräch. Sie gewinnen damit Sicherheit und erhalten Flexibilität für die Zukunft.

6 KİŞİLİK

FÜR 6 PERSONEN

LEZİZ TARİFLER · FÜR HIMMLISCHE GERICHTE · Leckere rezepte · SCHNELL UND EINFACH · NEFİS YEMEKLER İÇİN HIZLI VE KOLAY

BEYRAN SUPPE

Beyran Çorbası

ZUTATEN

1 kg Lammkeule
2 Teegläser Reis
5-6 Gläser Wasser
1 Esslöffel Butter
2 Kaffeelöffel Paprikamark
Ein paar Knoblauchzehen
2 Kaffeelöffel Paprikaflocken
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

1 kg kuzu incik
2 çay bardağı pirinç
5-6 su bardağı su
1 yemek kaşığı tereyağı
2 tatlı kaşığı biber salçası
Birkaç diş sarımsak
2 tatlı kaşığı pul biber
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch, die geschälten Knoblauchzehen und Wasser in einem Schnellkochtopf kochen. Das gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und zerpflücken. Den Reis in den Topf geben und kochen. Butter, Paprikaflocken, Salz und Pfeffer hinzufügen und für ein paar Minuten kochen lassen. Das zerpflückte Fleisch hinzufügen und nach 1-2 Minuten vom Herd nehmen. Je nach Wunsch mit Zitronensaft servieren.

HAZIRLANIŞI

Kuzu eti, kabukları soyulmuş bütün sarımsaklar ve su, düdüklü tencereye alınarak haşlanır. Et haşlandıktan sonra tencereden çıkarılarak tiftilir. Tenceredeki suya pirinçler eklenerek haşlanır. Üzerine tereyağı, pul biber, tuz ve karabiber eklenerek birkaç dakika kaynatılır. Tiftilen etlerde ilave edilerek 1-2 dakika daha kaynatıldıktan sonra ocaktan alınır. İsteğe göre limon suyu eklenerek sıcak servis edilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Gesund bleiben, mit dem richtigen Essen zur guten Zeit

Nutzen Sie diese besondere Zeit.

Ihre KNAPPSCHAFT wünscht Ihnen gesundes Ramazan und alles Gute

Planen Sie doch die Wochen des Ramazan, damit Sie die Zeit gut und entspannt verbringen.
Ein Essensplan hilft dabei.

Greifen Sie gezielt für Iftar und Sahur bei ausgesuchten Nahrungsmitteln zu.

Wenn die Sonne untergegangen ist, braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit, bevor mit Früchten das Fasten gebrochen wird. Geflügel und Fisch liefern anschließend hochwertiges Eiweiß.
Für die Morgenmahlzeit können Sie auf Vollkorn- und Milchprodukte zurückzugreifen, die lange satt halten.

Und sowohl für Iftar wie für Sahur gilt:

- Wasser oder zuckerfreier Tee, damit Sie den Flüssigkeitsbedarf nachholen
- Vitamine sind wichtig - in Form von Gemüse, Salat oder Obst.

Fragen zur Ernährung? Antworten bekommen Sie in unseren Ernährungskursen.

08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

030 - 58896019

www.knappschaft.de

DIESEN MONAT IM KINO

Bu Ay Vizyonda

THE SILENCE

Regisseur: John R. Leonetti

Darsteller: Stanley Tucci, Kiernan Shipka, Miranda Otto

Art: Horror, Fantasy

HANDLUNG

Die Welt wird von Monstern angegriffen, die auf Geräusche reagieren. Ein junges Mädchen und ihre Familie, die diesen Monstern entkommen wollen, versuchen sich an einem weit entfernten Ort zu verstecken. Die um ihr Leben kämpfende Familie trifft hier auf eine Sekte.

THE SILENCE

Yönetmen: John R. Leonetti

Oyuncular: Stanley Tucci, Kiernan Shipka, Miranda Otto

Tür: Korku, Fantastik

KONUSU

Dünya, sese duyarlı ölümcül yaratıkların saldırısı altındadır. Bu yaratıklardan kaçmaya çalışan genç bir kız ve ailesi, şehirden uzak bir yerde saklanmaya çalışır. Yaşam mücadelesi veren aile, burada gizemli bir tarikatla karşılaşır.

STAN & OLLIE

Regisseur: Jon S. Baird

Darsteller: Steve Coogan, John C. Reilly, Nina Arianda

Art: Biografie, Drama, Komödie

HANDLUNG

Der Film handelt vom Leben der zwei besten und berühmtesten Komiker, Laurel & Hardy. Stan Laurel und Oliver Hardy haben in den 1920er Jahren angefangen zusammen zu arbeiten und zusammen über 100 Filme gedreht.

LAUREL & HARDY

Yönetmen: Jon S. Baird

Oyuncular: Steve Coogan, John C. Reilly, Nina Arianda

Tür: Biyografik, Dram, Komedi

KONUSU

Film, dünyanın en iyi ve en ünlü komedi ikilisi Laurel & Hardy'nin hayat hikayesini konu ediyor. Stan Laurel ve Oliver Hardy 1920'li yıllarda beraber çalışmaya başlamış ve 100'ü aşkın filmde birlikte rol almışlardı.

GODZILLA 2: KING OF THE MONSTERS

Regisseur: Michael Dougherty

Darsteller: Vera Farmiga, Kyle Chandler, Millie Bobby Brown

Art: Action, Sci-Fi

HANDLUNG

Der Film handelt vom Kampf zwischen Godzilla, Mothra, Rodan und seinem Nemesis, dem dreiköpfigen König Ghidorah, und wie bei diesem Kampf das Gleichgewicht der Menschheit in Gefahr gerät.

GODZILLA 2: CANAVARLAR KRALI

Yönetmen: Michael Dougherty

Oyuncular: Vera Farmiga, Kyle Chandler, Millie Bobby Brown

Tür: Aksiyon, Bilimkurgu

KONUSU

Filmde; Godzilla'nın Mothra, Rodan ve ezeli düşmanı olan üç başlı King Ghidorah ile çatışması ve bu çatışma sırasında insanlığın var oluşunun dengesini bozması konu ediliyor.

Avuç dolusu sevgi!

aus der NATUR
From nature

meray®

www.meray.eu

design by goldenhorn.de

YUVARLAMA

Yuvarlama

ZUTATEN

FÜR DIE SUPPE:
500 g Lammfleisch
1 Glas zuvor eingeweichte Kichererbsen
1 fein gehackte Zwiebel
1,5 Liter Wasser
Salz, Pfeffer

FÜR DIE KÖFTE:
100 g mittelfettes Rindergehacktes
Ein halbes Glas zuvor eingeweichter Reis
1 Esslöffel Mehl
1 Esslöffel zuvor eingeweichter Grieß
Salz, Pfeffer

FÜR DIE SAUCE:
350 g Joghurt
1 Ei
1 Esslöffel Mehl

VERZIERUNG:
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel trockene Minze
Paprikaflocken

MALZEMELER

ÇORBASI İÇİN:
500 gr kuzu eti
1 su bardağı önceden ıslatılmış nohut
1 adet ince doğranmış soğan
1,5 litre su
Tuz, karabiber

KÖFTESİ İÇİN:
100 g orta yağlı dana kıyma
Yarım su bardağı önceden ıslatılmış pirinç
1 yemek kaşığı un
1 çorba kaşığı önceden ıslatılmış ince irmik
Tuz, karabiber

SOSU İÇİN:
350 g yoğurt
1 yumurta
1 çorba kaşığı un

ÜZERİ İÇİN:
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı kuru nane
Pul biber

ZUBEREITUNG

Fleisch, Kichererbsen, Zwiebeln, Salz und Pfeffer in einen Schnellkochtopf geben. 1,5 Liter Wasser hinzufügen und kochen lassen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und zerpflücken. Das Wasser im Topf abtropfen lassen und die anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Die Fleischbrühe erneut auf den Herd stellen.

Für die Köfte Grieß und Reis im Mixer zerkleinern und zum Hackfleisch geben. Mit etwas Mehl kneten und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann kichererbsengroße Stücke aus der Mischung formen. Danach die kleinen Köfte in die Fleischbrühe auf dem Herd geben und für 5 Minuten kochen.

Während die Köfte kochen, Joghurt in eine breite Schüssel geben, mit etwas Wasser verdünnen und mit Mehl und Ei vermischen. 1-2 Schöpflöffel vom kochenden Suppenwasser langsam in die Joghurtmischung geben und danach diese Mischung langsam in die Suppe geben. Die anderen Zutaten, Kichererbsenmischung und Fleisch, ebenfalls in den Topf geben und ein paar Minuten kochen. Butter zerschmelzen, darin die Paprikaflocken und Minze anbraten und auf der Suppe verteilen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Et, nohut, soğan, tuz ve karabiber ilavesiyle düdüklü tencereye alınır. Üzerine 1,5 litre su eklenerek pişirilir. Et tencereden alınarak tiftilir. Tenceredeki su süzülerek katı malzemeler ayrı bir kaba alınır. Et suyu tekrar ocağın üzerine alınır.

Köfteler için pirinç ve irmik robottan geçirilerek kıymaya eklenir. Un ilavesiyle iyice yoğrulur ve 1 saat kadar buzdolabında bekletilir. Dinlenen harçtan nohut büyüklüğünde parçalar koparılarak köfteler haline getirilir. Daha sonra köfteler, ocakta kaynamakta olan et suyunun içine atılarak 5 dakika kadar haşlanır.

Köfteler haşlanırken, genişçe bir kapta yoğurt, su ile biraz açılarak içine un ve yumurta koyularak çırpılır. Kaynayan çorba suyundan 1-2 kepçe alınarak yoğurt ılıştırılır ve yavaş yavaş çorbaya ilave edilerek karıştırılır. Kenara alınan nohutlu malzemeler ve tiftilen etler de tencereye ilave edilerek birkaç dakika kaynatılır. Tereyağı kızdırılıp pul biber ve nane kavrularak üzerine dökülür. Sıcak servis edilir.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

Tempelhofer Weg 12 12347 Berlin
Tel.: 030/ 521 37 89 30 **Fax:** 030/ 521 37 89 40
E-Mail: info@arba-berlin.de

www.arba-berlin.de

CAĞIRTLAK KEBAP

Cağırtlak Kebabı

ZUTATEN

1 kg Lamm- oder Rindleber
Kreuzkümmel, Paprikaflocken
Salz, Pfeffer
Kebap-Spieß
Dünnes Lavasch-Brot

MALZEMELER

1 kg kuzu ya da dana ciğeri
Kimyon, pul biber
Tuz, karabiber
Kebap şişi
İnce lavaş

ZUBEREITUNG

Die Leber gut waschen und in einem Sieb stehen lassen, damit das Blut abtropft. Nachdem diese gut gesäubert und abgetropft ist, so schneiden, dass man die Stücke auf den Spieß spießen kann. Die aufgespießten Leberstücke auf dem Grill garen und dabei umdrehen. Beim Grillen mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die gegrillte Leber auf einen Teller geben, mit etwas Pfeffer bestreuen und mit Lavasch-Brot und auf Wunsch mit gegrillten Tomaten und Paprika servieren.

HAZIRLANIŞI

Ciğer iyice yıkanarak kanı süzülmesi için süzgeçte bir süre bekletilir. İyice temizlendikten ve suyu süzüldükten sonra şişe dizilebilecek büyüklükte doğranır. Tek tek şişlere dizilen ciğerler, harı geçmiş kömür ateşinde çevrile çevrile pişirilir. Pişerken üzerine tuz, pul biber ve kimyon atılır. Pişen ciğerler tabağa alınır ve üzerine bir miktar karabiber eklenerek lavaş üzerinde, arzuya göre közlenmiş domates ve biberle servis edilir.

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

LEZİZ TARİFLER · NEFİS YEMEKLER İÇİN HIZLI VE KOLAY · FÜR HIMMLISCHE GERICHTE · SCHNELL UND EINFACH · Leckere rezepte

Çiloglu
yutty
Ağızlara Lezzet
Gönüllere Sohbet
Çiloglu
yutty
like
Karamell-Bonbon mit Milchcremefüllung
Çiloglu
yutty
like
Çiloglu
yutty
HELÄL
حلال
candy
Çiloglu
yutty
HELÄL
حلال
candy
Çiloglu
yutty
HELÄL
حلال
candy
Çiloglu
yutty
like
Çiloglu
yutty
HELÄL
حلال
candy
www.ciloglu.de
cilogluhandels
Çiloğlu
üretimidir.

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

LEZİZ TARİFLER · FÜR HIMMLISCHE GERICHTE · Leckere rezepte · SCHNELL UND EINFACH · NEFİS YEMEKLER İÇİN HIZLI VE KOLAY

AUBERGINEN-KEBAP

Patlıcan Kebabı

ZUTATEN

1 kg lange Auberginen
Ein halbes Kilo fettes Lammhackfleisch
1 Zwiebel
4-5 Knoblauchzehen
Ein halbes Bund Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
Paprikaflocken
Salz, Pfeffer
4-5 Spitzpaprika
2-3 Tomaten
Dünnes Lavasch-Brot

MALZEMELER

1 kg kemer patlıcan
Yarım kg yağlı kuzu kıyma
1 adet soğan
4-5 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Pul biber
Tuz, karabiber
4-5 sivri biber
2-3 domates
İnce lavaş

ZUBEREITUNG

Die Auberginen in ca. 3 Finger dicke Scheiben schneiden. Das Backblech leicht einfetten und die Aubergine, ohne diese auseinanderzunehmen (als Ganzes), auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 230 °C backen. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie im Mixer zerkleinern und in eine breite Schüssel geben. Hackfleisch, Olivenöl, Paprikaflocken, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut kneten. Kleine Stücke von der Mischung abreißen und zu Bällchen formen. Die Fleischbällchen zwischen die Auberginenstücke legen und gut aneinanderpressen. Den Rest des Backblechs mit Tomaten und Spitzpaprika füllen. Bei 220 °C im Ofen backen, bis alles gar ist. Danach auf Lavasch-Brot legen und mit Tomaten und Paprika warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Patlıcanlar 3 parmak genişliğinde doğranır. Fırın tepsisi hafifçe yağlandıktan sonra patlıcanlar, şekilleri bozulmadan (bütünmüş gibi) tepsiye dizilir ve önceden ısıtılmış 230 °C fırında pişirilir. Soğan, sarımsak ve maydanoz robottan geçirilerek geniş bir kaba alınır. Kıyma, zeytinyağı, pul biber, tuz ve karabiber eklenerek güzelce yoğrulur. Harçtan küçük parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir. Hazırlanan köfteler patlıcan dilimlerinin arasına yerleştirilir ve iyice birbirine yaslanır. Tepsinin kalan yerlerine domatesler ve sivri biberler yerleştirilir. 220 °C fırına verilerek köfteler pişene kadar beklenir. Fırından çıktıktan sonra, lavaşın üzerine koyularak, yanında domates ve biberlerle sıcak olarak servis edilir.

iKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel § Grosshandel

www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!

(030) 398 85 216

Flottenstrasse 24c - 13407 Berlin
info@ikram-food.de

ipek

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

ALINAZIK KEBAP

Alinazik Kebabı

ZUTATEN	MALZEMELER
5 Auberginen	5 adet patlıcan
250 g mittelfettes Hackfleisch	250 g orta yağlı kıyma
1 Teelöffel Tomatenmark	1 tatlı kaşığı domates salçası
300 g Joghurt	300 g yoğurt
2-3 Knoblauchzehen	2-3 diş sarımsak
2 Esslöffel Olivenöl	2 yemek kaşığı zeytinyağı
Paprikaflocken	Pul Biber
Salz, Pfeffer	Tuz, karabiber

4 KİŞİLİK

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne das Hackfleisch mit Olivenöl und Paprika braten. Salz, Pfeffer und Paprikaflocken hinzufügen, gut vermischen und zur Seite stellen. Die Auberginen waschen, mit der Gabel Löcher hineinstechen und im Ofen oder auf dem Gasherd grillen. Schälen und ganz fein schneiden. Danach in einer Pfanne Joghurt bei geringer Hitze umrühren und etwas aufwärmen. Die zerquetschen Knoblauchzehen und Auberginen hinzufügen und vermischen. Die Mischung auf einen breiten Teller geben. Das gebratene Hackfleisch darauf verteilen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Bir tavaya zeytinyağı alınarak kıyma, salça ile kavrulur. Tuz, karabiber ve pul biber ilave edilerek karıştırılır ve kenara alınır. Patlıcanlar yıkanıp üzerlerine çatalla delikler açılarak fırında ya da ocakta közlenir. Kabukları soyulur ve ince ince doğranır. Diğer tarafta yoğurt, düşük ateşte karıştırılarak hafifçe ısıtılır. İçine ezilmiş sarımsaklar ve patlıcanlar eklenerek harmanlanır. Karışım genişçe bir tabağa alınır. Üzerine kavrulmuş kıyma eklenerek servis yapılır.

LEZIZ TARIFLER · HIMMLISCHE GERICHTE · FÜR · Leckere rezepte · SCHNELL UND EINFACH · NEFIS YEMEKLER İÇIN HIZLI VE KOLAY

DIE KRÖNUNG JEDER RAMADAN-TAFEL:

die Dattel

İFTAR SOFRALARININ BAŞ TACI;

HURMA

DIE DATTEL WÄCHST IN WARMEN GEBIETEN UND LIEBT WASSER UND SONNE. DIE DATTELPALME, VON DER GESAGT WIRD, DASS SIE SEIT ACHTTAUSEND JAHREN BEKANNT IST, HAT EINEN BREITEN STAMM UND EINE LANGE ZYLINDRISCHE FORM. DIE DATTEL IST SEHR HÄUFIG AUF DER ARABISCHEN HALBINSEL UND IN AFRIKA ZU FINDEN, WÄHREND IN DER TÜRKEI EINE ANDERE ART VON DATTEL IN NUR WENIGEN REGIONEN WÄCHST.

AUCH WENN DIE DATTEL EIN SYMBOL DES RAMADANS IST, WIRD EMPFOHLEN, DASS MAN DIESE AUCH IN DEN ANDEREN MONATEN VERSPEIST. DIE FRUCHT ENTHÄLT NICHT NUR DIE VITAMINE A, C, B1 UND B2, SONDERN AUCH MINERALIEN WIE KALZIUM, KALIUM, EISEN, NATRIUM, SCHWEFEL UND PHOSPHOR UND ES IST BEKANNT, DASS SIE FÜR DEN KÖRPER SEHR GESUND IST.

HURMA SICAK İKLİMLERDE YETİŞEN, SUYU VE GÜNEŞİ ÇOK SEVEN BİR MEYVEDİR. SEKİZ BİN SENEDEN BERİ VAR OLDUĞU SÖYLENEN HURMA AĞACININ GÖVDESİ GENİŞ, SİLİNDİR ŞEKLİNDE VE UZUNDUR. ARAP YARIMADASI VE AFRİKA'DA BOLCA YETİŞEN HURMA, TÜRKİYE'DEİSE SADECE BİRKAÇ BÖLGEDE FARKLI TÜR HURMALAR YETİŞMEKTEDİR.

HURMA, RAMAZAN AYI İLE ÖZDEŞLEŞMİŞ BİR BESİN OLSA DA YILIN DİĞER AYLARINDA DA HURMA TÜKETİMİNE DEVAM EDİLMESİ ÖNERİLMEKTEDİR. İÇİNDE A, C, B1, B2 VİTAMİNLERİ YANINDA KALSİYUM, POTASYUM, DEMİR, SODYUM, KÜKÜRT, FOSFOR GİBİ MİNERALLER BULUNANA HURMANIN, İNSAN SAĞLIĞINA SAYISIZ FAYDASI OLDUĞU BİLİNMEKTEDİR.

VERLEIHT ENERGIE
Die Dattel enthält 300 Kalorien pro 100 g und ist daher ein wahrer Energiespeicher. Wenn man 3-5 Datteln vor allem auf nüchternen Magen isst, fühlt man sich den ganzen Tag lang aufmerksam und fit. Personen, die unter Müdigkeit und Schwäche leiden, wird empfohlen, täglich Datteln zu verzehren.

ENERJİ VERİR
100 gramında 300 kalori olması ile hurma tam bir enerji deposudur. Özellikle aç karnına yenilen 3-5 adet hurma, kişinin kendini gün boyunca zinde hissetmesini sağlar. Yorgunluk ve halsizlik şikayeti olanlar için düzenli olarak hurma tüketmek faydalıdır.

EIN VITAMINLAGER
Die Dattel enthält die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B9 und C. Daher ist die Dattel ein natürliches Multivitamin. Statt mit Vitamin- und Mineralstoffzusätzen kann man diesen Bedarf mit einem regelmäßigen Dattelverzehr stillen. Vor allem in der Schwangerschaft sorgt die Dattel für natürliche Vitamine und Mineralien.

VİTAMİN DEPOSUDUR
Hurmanın içeriğinde A, B1, B2, B3, B6, B9 ve C vitaminleri bulunmaktadır. Bundan dolayı hurma, doğal bir multi-vitamin hapı gibidir. Vitamin ve mineral takviyesi için kullanılan haplar yerine günlük olarak düzenli hurma tüketimiyle bu ihtiyaç karşılanabilmektedir. Özellikle gebelik döneminde artan vitamin ve mineral ihtiyacını hurma, doğal şekilde karşılar.

SCHÜTZT VOR KREBS
Freie Radikale, die Krebs im Körper verursachen, können durch Antioxidantien verlangsamt oder vollständig gestoppt werden. In der Dattel ist ein wichtiges Antioxidans, Selen sowie das Vitamin E enthalten. Diese beiden Substanzen sind sehr effektiv im Schutz gegen Krebs.

KANSERDEN KORUR
Vücutta kansere sebep olan serbest radikaller, antioksidanlar tarafından yavaşlatılır ya da tamamen durdurulur. Hurma, içeriğinde önemli bir antioksidan olan selenyum vitamini ve E vitamini bulundurur. Bu iki madde, vücudu kansere karşı korumada çok etkilidir.

STÄRKT DAS HERZ
Das in der Dattel enthaltene Vitamin B6 und Magnesium sind sehr wichtig für die Herzgesundheit. Darüber hinaus schützt und stärkt das Kalium in der Dattel das Herz und regelt das Cholesterin. Personen mit Herzproblemen wird empfohlen, morgens auf nüchternen Magen eine zuvor aufgeweichte Dattel zu zerquetschen und zu verzehren.

KALBİ GÜÇLENDİRİR
Hurmanın içinde bulunan B6 vitamini ve magnezyum minerali, kalp ve damar sağlığı için çok önemli iki maddedir. Ayrıca hurmada bulunan potasyum kalbi koruyup güçlendirir, kolesterolü düzenler. Kalp sorunu yaşayan kişilerin, akşamdan suya ıslanan hurmayı sabah aç karnına ezerek yemeleri tavsiye edilmektedir.

HILFT BEI GEWICHTSVERLUST
Die Dattel verleiht dank ihrer faserigen Struktur ein Sättigungsgefühl. Fünf Datteln auf nüchternen Magen erfüllen den Nährstoffbedarfs des Körpers und verleihen Energie. Der Verzehr mit Milch oder Joghurt ist umso besser. Datteln, die als Zwischenspeise gegessen werden, helfen dabei, bei den Hauptspeisen weniger zu essen und sorgen damit für Gewichtsverlust.

KİLO VERMEYE YARDIMCI
Hurma, lifli yapısı ile tokluk hissi verir. Aç karnına tüketilen en fazla 5 hurma, vücudun besin ihtiyacını karşılar ve aynı zamanda enerji verir. Süt veya yoğurt ile tüketilmesi daha çok fayda sağlar. Ara öğünlerde tüketilen hurma, ana öğünlerde fazla besin tüketilmesini önleyerek kilo vermeye yardımcı olur.

EFFEKTIV GEGEN ALLERGIEN
Forschungen haben gezeigt, dass der enthaltene Schwefel in der Dattel saisonale Allergien verringert. Insbesondere bei Jahreszeitenübergängen soll man regelmäßig Datteln verzehren.

ALERJİLERE KARŞI ETKİLİ
Araştırmalar, hurma içindeki kükürdün mevsimsel alerjileri azalttığını ortaya koymuştur. Özellikle mevsim geçişlerinde düzenli olarak hurma tüketilebilir.

STÄRKT DIE KNOCHEN
Die enthaltenen Mineralien in der Dattel sind für die Entwicklung der Knochen sehr wichtig. Vor allem bei Knochenschwund in vorschreitendem Alter sind Mineralien wie Selen, Mangan, Kupfer und Magnesium, die allesamt in der Dattel enthalten sind, sehr wichtig.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR
İçerdiği mineraller ile hurma kemiklerin gelişmesi açısından çok önemlidir. İlerleyen yaşlarda görülen kemik erimesi gibi sorunlara karşı ihtiyaç duyulan selenyum, manganez, bakır ve magnezyum mineralleri hurmanın içeriğinde yer almaktadır.

ERLEICHTERT DIE VERDAUUNG
Die Dattel hat eine abführende Wirkung. Dabei spielt die faserige Struktur eine Rolle. Außerdem hilft die Dattel dabei, dass sich die nützlichen Bakterien im Darm vermehren, wodurch die Verdauung erleichtert wird.

SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRIR
Hurmanın laksatif yani bağırsak çalıştırıcı etkisi vardır. Hurmanın yüksek lifli olması bu açıdan etkilidir. Ayrıca hurma, bağırsaktaki yararlı bakterilerin çoğalmasına yardımcı olarak sindirimi kolaylaştırır.

GUT FÜR STILLENDE MÜTTER
Der regelmäßige Dattelverzehr erhöht die Milchproduktion, weshalb sie für stillende Mütter empfohlen wird. Das in der Dattel enthaltene Oxytocin-Hormon, stimuliert die Milchfreisetzung und hilft stillenden Müttern dabei, mehr Milch zu produzieren.

EMZİREN ANNELER İÇİN FAYDALIDIR
Düzenli hurma tüketimi, süt salınımını artırır ve bu sebeple emziren anneler için tavsiye edilir. Hurmada bulunan oksitosin hormonu vücuttaki süt salınımını uyarır ve emziren annelerin sütlerinin çoğalmasına yardımcı olur.

GUT GEGEN BLUTARMUT
Mit 3 Gramm Eisen pro 100 g Datteln wird dem Körper geholfen, den Eisenbedarf zu stillen und gegen Blutarmut anzukämpfen. Die Dattel ist eine natürliche Eisenquelle für Anämie-Patienten.

KANSIZLIĞA İYİ GELİR
100 gramında bulunan 3 miligram demir ile hurma, demir ihtiyacının karşılanması ve kansızlık tedavisi için çok faydalıdır. Anemi hastaları için demir takviyesi sağlayan doğal bir kaynaktır.

Patienten mit Diabetes sollten sich vor dem Dattelverzehr an einen Arzt wenden.

Diyabet hastaları doğru hurma tüketimi için doktora başvurmalıdır.

DATTEL-KUCHEN

Hurmalı Kek

ZUTATEN	MALZEMELER
1,5 Gläser Mehl	1,5 su bardağı un
3 Eier	3 adet yumurta
1 Glas Zucker	1 su bardağı toz şeker
Ein halbes Glas Joghurt	Yarım su bardağı yoğurt
1 halbes Glas Olivenöl	Yarım su bardağı zeytinyağı
10 große Datteln	10 adet büyük boy hurma
1 Päckchen Backpulver	1 paket kabartma tozu
1 Esslöffel Kakao	1 yemek kaşığı kakao
1 Teelöffel Zimt	1 çay kaşığı tarçın
1 Handvoll zerkleinerte Walnüsse	1 avuç çekilmiş ceviz

ZUBEREITUNG

Eier und Zucker in einer breiten Schüssel mit einem Mixer gut vermischen. Joghurt und Olivenöl hinzufügen und weiter vermischen. Mehl, Backpulver, Kakao, Zimt und Walnüsse in einer anderen Schüssel vermischen und dann langsam mit der Kuchenmischung vermengen. Die Kerne der Datteln entfernen, in kleine Stücke schneiden und leicht mit Mehl bestreuen. Die Datteln zur Kuchenmischung hinzufügen. Die Kuchenmischung in eine leicht eingefettete und bemehlte Kuchenform gießen und glatt streichen. Bei 170 °C für 40 Minuten backen. Nachdem der Kuchen abgekühlt ist, in Scheiben servieren.

HAZIRLANIŞI

Yumurta ve toz şeker genişçe bir kaba alınarak mikser ile iyice çırpılır. Yoğurt ve zeytinyağı da eklenerek karıştırılmaya devam edilir. Un, kabartma tozu, kakao, tarçın ve ceviz ayrı bir kapta karıştırılarak çırpılan malzemeye eklenir ve yavaşça harmanlanır. Hurmaların çekirdekleri çıkarılarak küçük küpler halinde kesilir ve hafifçe unlanır. Kek karışımına hurmalar ilave edilir. Kek harcı hafifçe yağlanmış ve unlanmış kek kalıbına dökülerek üzeri düzeltilir. 170°C fırında 40 dakika kadar pişirilir. Hafif ılıdıktan sonra dilimlenerek servis edilir.

www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de

DATTEL-BÄLLCHEN

Hurmalı Toplar

ZUTATEN	MALZEMELER
7 große Datteln	7 adet büyük boy hurma
3 getrocknete Aprikosen	3 adet gün kurusu kayısı
1 Banane	1 adet muz
2 Teegläser Haferkleie	2 çay bardağı yulaf kepeği
4 Esslöffel gehackte Haselnüsse (roh)	4 yemek kaşığı dövülmüş fındık (kavrulmamış)
1 Kaffeelöffel Kakao	1 tatlı kaşığı kakao
2 Esslöffel Milch	2 yemek kaşığı süt
2 Teelöffel Zimt	2 çay kaşığı tarçın

12 ADET

12 STÜCK

ZUBEREITUNG

Die Datteln zum Aufweichen in eine Schüssel mit warmem Wasser legen und für 10 Minuten stehen lassen. Danach herausnehmen und die Kerne entfernen. Die getrockneten Aprikosen klein schneiden. Datteln, Aprikosen, Banane und Milch im Mixer vermischen. Danach Haferkleie, Zimt und Kakao hinzufügen und weiter vermischen. Zum Schluss die Haselnüsse hinzufügen und mit einem Löffel alles gut vermischen. Die Hände leicht anfeuchten und kleine Bällchen aus der Mischung formen. Danach die Bällchen in den Kühlschrank stellen. Nach ein paar Stunden sind diese zum Verzehr bereit.

Hinweis: Das Rezept kann mit verschiedenen Trockenfrüchten, Honig oder Molasse variiert werden. Anstelle von Haselnüssen können Erdnüsse, Mandeln, Walnüsse oder auch Cashew-Nüsse verwendet werden.

HAZIRLANIŞI

Hurmaları yumuşatmak için bir kasenin içine sıcak su koyularak hurmalar bu suyun içinde 10 dakika kadar bekletilir. Daha sonra sudan çıkarılarak çekirdeklerinden ayrılır. Günkurusu kayısılar küçük küçük doğranır. Hurma, kayısı, muz ve süt rondodan geçirilir. Daha sonra içine yulaf kepeği, tarçın ve kakao eklenerek birkaç kez daha rondoda karıştırılır. Son olarak içine fındıklar ilave edilir ve bir kaşıkla tüm malzemenin karışması sağlanır. Eller hafifçe ıslatılarak harçtan küçük parçalar koparılır ve yuvarlanır. Tüm harç bittikten sonra hazırlanan toplar buzdolabına alınır. Birkaç saat sonra buzdolabından çıkarılarak tüketilir.

Not: Tarifin içine farklı kuru meyveler, bal ya da pekmez ilave edilebilir. Fındık yerine fıstık, badem, ceviz, kaju gibi kuruyemişler de kullanılabilir.

LEZİZ TARİFLER
FÜR HIMMLISCHE GERICHTE
Leckere rezepte
SCHNELL UND EINFACH
NEFIS YEMEKLER İÇIN HIZLI VE KOLAY

VERANSTALTUNGS-KALENDER

MAÇ TAKVİMİ

03.05.2019 FREITAG CUMA		
20:30	1. FSV Mainz 05	RB Leipzig
04.05.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Bayern München	Hannover 96
15:30	Borussia Mönchengladbach	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	Hertha BSC	VfB Stuttgart
15:30	VfL Wolfsburg	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
18:30	SV Werder Bremen	Borussia Dortmund
05.05.2019 SONNTAG PAZAR		
13:30	FC Schalke 04	FC Augsburg
15:30	Sport-Club Freiburg	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
18:00	Bayer 04 Leverkusen	Eintracht Frankfurt
11.05.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	SV Werder Bremen
15:30	Borussia Dortmund	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
15:30	Bayer 04 Leverkusen	FC Schalke 04
15:30	RB Leipzig	FC Bayern München
15:30	VfB Stuttgart	VfL Wolfsburg
15:30	Eintracht Frankfurt	1. FSV Mainz 05
15:30	FC Augsburg	Hertha BSC
15:30	Hannover 96	Sport-Club Freiburg
15:30	1. FC Nürnberg	Borussia Mönchengladbach
18.05.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Bayern München	Eintracht Frankfurt
15:30	FC Schalke 04	VfB Stuttgart
15:30	Borussia Mönchengladbach	Borussia Dortmund
15:30	Hertha BSC	Bayer 04 Leverkusen
18:30	SV Werder Bremen	RB Leipzig
15:30	Sport-Club Freiburg	1. FC Nürnberg
15:30	1. FSV Mainz 05	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	VfL Wolfsburg	FC Augsburg
15:30	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	Hannover 96

01.05.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
15:00	BG Göttingen	ratiopharm ulm
15:00	FRAPORT SKYLINERS	Mitteldeutscher BC
15:00	medi bayreuth	s.Oliver Würzburg
18:00	Basketball Löwen Braunschweig	Telekom Baskets Bonn
18:00	Eisbären Bremerhaven	MHP RIESEN Ludwigsburg
03.05.2019 FREITAG CUMA		
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	BG Göttingen
04.05.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	ratiopharm ulm	medi bayreuth
18:00	Mitteldeutscher BC	Basketball Löwen Braunschweig
20:30	Eisbären Bremerhaven	FRAPORT SKYLINERS
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	RASTA Vechta
05.05.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	ALBA BERLIN	s.Oliver Würzburg
15:00	GIESSEN 46ers	FC Bayern München
18:00	Telekom Baskets Bonn	Science City Jena
08.05.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
19:00	ALBA BERLIN	Telekom Baskets Bonn
20:30	Brose Bamberg	EWE Baskets Oldenburg
10.05.2019 FREITAG CUMA		
18:30	Basketball Löwen Braunschweig	FRAPORT SKYLINERS
19:00	BG Göttingen	MHP RIESEN Ludwigsburg
19:00	medi bayreuth	Brose Bamberg
19:00	RASTA Vechta	GIESSEN 46ers
20:30	ALBA BERLIN	Eisbären Bremerhaven
20:30	Science City Jena	HAKRO Merlins Crailsheim
20:30	FC Bayern München	ratiopharm ulm
20:30	s.Oliver Würzburg	Telekom Baskets Bonn
20:30	EWE Baskets Oldenburg	Mitteldeutscher BC
12.05.2019 SONNTAG PAZAR		
18:00	FRAPORT SKYLINERS	GIESSEN 46ers
18:00	Science City Jena	BG Göttingen
18:00	Mitteldeutscher BC	Eisbären Bremerhaven
18:00	ratiopharm ulm	RASTA Vechta
18:00	Basketball Löwen Braunschweig	medi bayreuth
18:00	MHP RIESEN Ludwigsburg	ALBA BERLIN
18:00	Telekom Baskets Bonn	FC Bayern München
18:00	Brose Bamberg	s.Oliver Würzburg
18:00	HAKRO Merlins Crailsheim	EWE Baskets Oldenburg

KATMER MIT PISTAZIEN

Fıstıklı Katmer

ZUTATEN

6 Baklava-Yufka
4 Esslöffel Zucker
1 Glas Pistazienpulver
1 Paket Streichrahm
4 Esslöffel Butter
1 Glas Milch
1 Esslöffel Grieß

MALZEMELER

6 adet baklava yufkası
4 yemek kaşığı toz şeker
1 su bardağı toz Antep fıstığı
1 paket süt kaymağı
4 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı süt
1 yemek kaşığı irmik

2 KİŞİLİK
FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG

1 Glas Milch und 1 Esslöffel Grieß in einen Topf geben und wie Pudding zubereiten. Zum Abkühlen zur Seite stellen. Diese Mischung wird beim Abkühlen dicker.

In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und den Schaum abnehmen. Die Baklava-Yufka auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit 2 Löffel Butter bestreichen. Darauf den nächsten Baklava-Yufka ausbreiten. Diesen Yufka nicht einfetten, sondern mit 3 Esslöffeln Pistazienpulver und 2 Esslöffeln Zucker bestreuen. Kleine Stücke vom Streichrahm und den abgekühlten Grieß-Rahm abschneiden und auf dem Yufka verteilen. Den letzten Yufka ebenfalls darauflegen, nicht einfetten, die Ecken in die Mitte falten und der Speise die Form eines Briefumschlags geben. Leicht mit Butter bestreichen.

Je nach Wunsch entweder in einer Teflonpfanne von beiden Seiten anbraten oder im Ofen bei 200 °C für 10 Minuten backen. Den fertigen Katmer auf den Teller nehmen und in Vierecke schneiden. Mit Pistazienpulver und Streichrahm verzieren und servieren.

HAZIRLANIŞI

1 su bardağı süt ile 1 yemek kaşığı irmik bir tencereye alınarak muhallebi gibi pişirilir. Daha sonra soğuması için kenara alınır. Bu karışım, soğudukça katılaşacak ve kaymak kıvamını alacaktır.

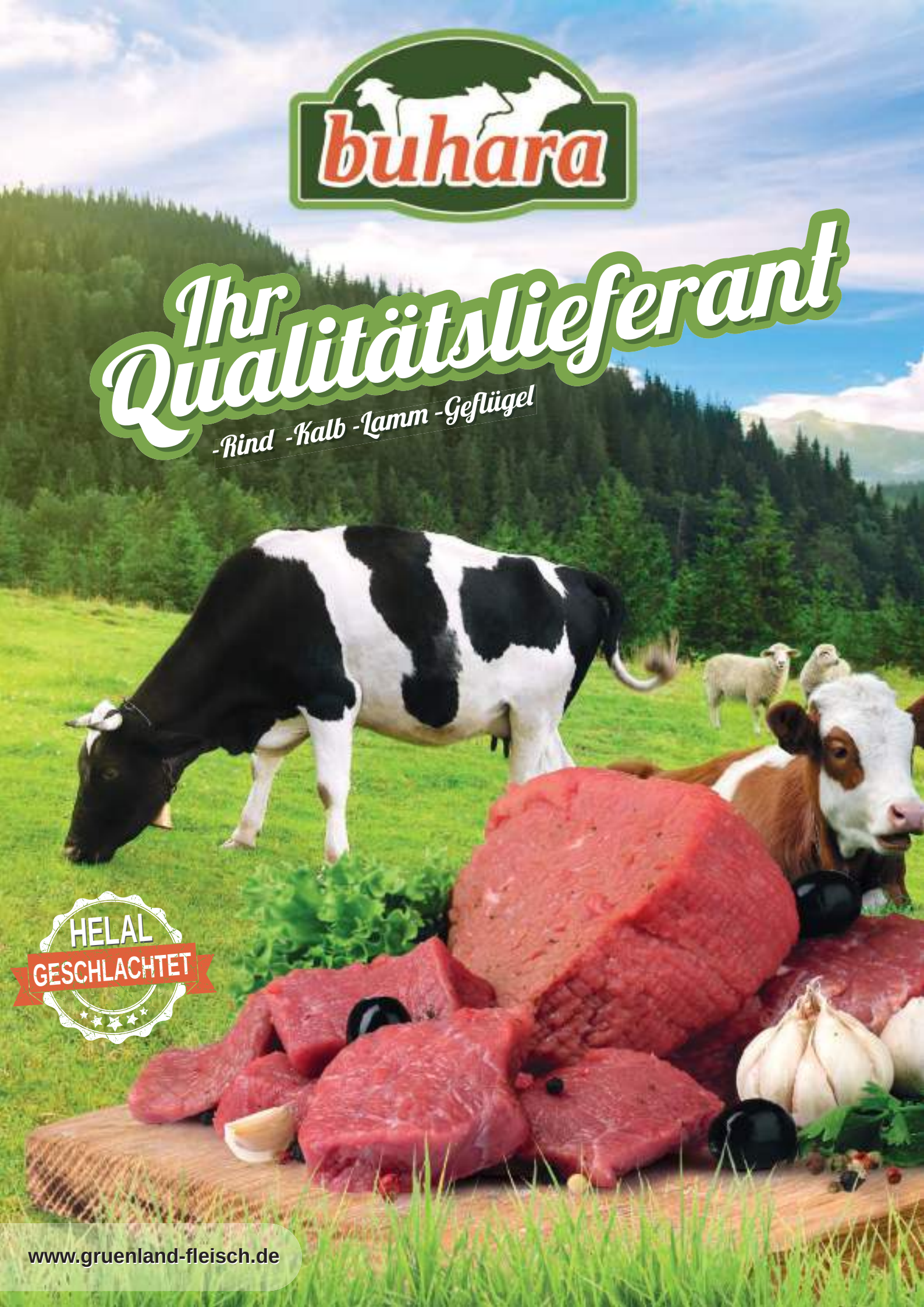
Tereyağı bir tavada eritilerek üzerindeki köpükler alınır. Baklava yufkalarından biri tezgaha yayılarak üzerine 2 kaşık tereyağı sürülür, her yerine yayılır. Üzerine bir adet daha yufka serilir. Bu yufka yağlanmadan üzerine 3 yemek kaşığı Antep fıstığı ve 2 yemek kaşığı toz şeker serpilir. Hazır süt kaymağı ve kenarda soğumuş olan irmik kaymağından küçük parçalar keserek yufkanın her yerine bölüştürülür. Son yufka da en üste yağlanmadan koyularak köşeler ortaya getirilir ve zarf şeklinde kapatılır. Üzerlerine hafifçe tereyağı sürülür.

Arzuya göre yağsız teflon tavada iki yüzü kızarana kadar ya da 200 °C fırında 10 dakika kadar pişirilir. Pişen katmerler tabaklara alınır ve kare kare kesilir. Üzerleri toz Antep fıstığı ve kaymak ile süslenerek sıcak servis edilir.

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel



HELAL GESCHLACHTET

www.gruenland-fleisch.de

Kalite ve yenilikte öncü

SUNTAT
Mediterranean Products

www.suntat.de

SOFRALARINIZIN YENİ TADLARI!

YENİ

Aç ye!

KAHVALTILARINIZINA YENİ TADLAR KATMAYA DEVAM EDİYORUZ!

YENİ

750g 250g