

Kunden Kochmagazin

eurogida[®]

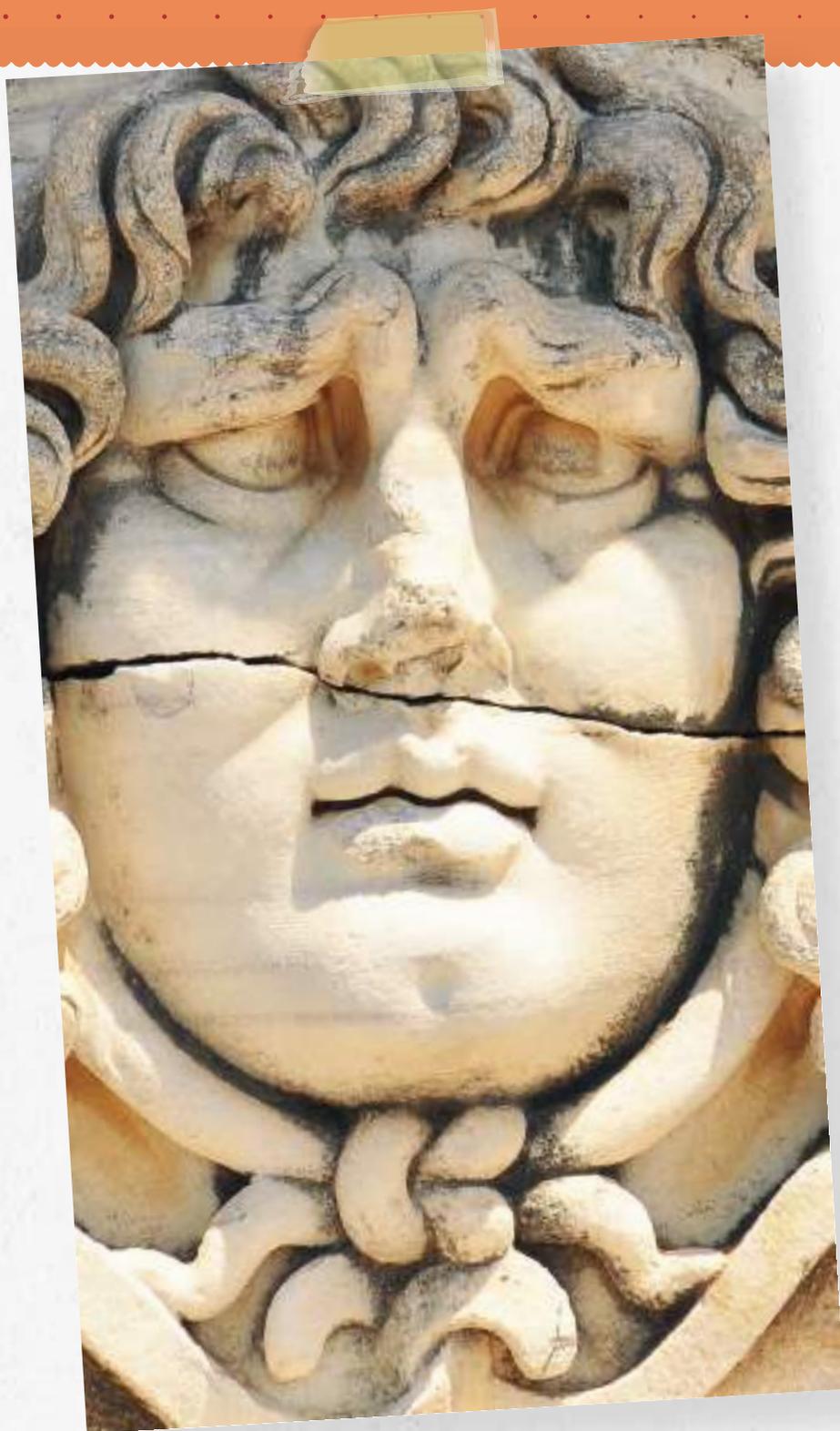
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

ZUM MITNEHMEN

32

Oktober
2019



AYDIN

DAS LAND
DER HAUDEGEN

EFELER
◆ DIYARI ◆



#10
KEŞKEK
(WEIZENSPEISE)
Keşkek



RUNTERLADEN UND
SCANNEN



eurogida.de

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...



4 DAS LAND DER HAUDEGEN AYDIN EFELER • DİYARI •

10 KEŞKEK (WEIZENSPEISE)
Keşkek

12 YUVARLAMA
Yuvarlama

13 GEBRATENES GEMÜSE
Kırlı Kızartması

16 ZIGEUNERREIS
Çingene Pilavı

17 SALAT MIT GETROCKNETEN
BRECHBOHNEN
Kuru Börülce Salatası

18 PIDE MIT TAHIN
Tahinli Pide

20 DIE FEIGE, EIN KLEINES
GESUNDHEITSDEPOT
Küçük Şifa Deposu; İncir

23 FEIGENMARMELADE
İncir Reçeli

24 SÜSSE FEIGEN MIT SCHMAND
Kaymaklı Kuru İncir Tatlısı

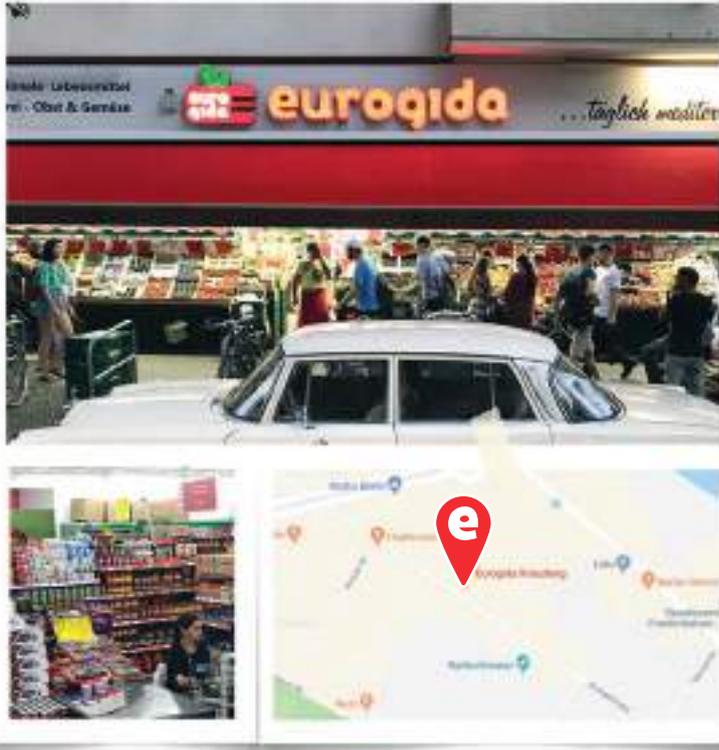
26 DIESEN MONAT IM KINO
Bu Ay Vizyonda

28 VERANSTALTUNGS-KALENDER
Maç Takvimi



IMPRESSUM

Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 | 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 | 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 | 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: istockphoto.com - Fotografie: Merve Ağın



Wrangelstraße 85,
10997 Berlin

Bus / Otobüs:
265, N1, N265 (Koeppenicker Straße)

U-Bahn:
U1 Schlesisches Tor

Montag - Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi
08.00 - 20.00

Tel: 030 / 69 80 76 92
Fax: 030 / 69 80 76 93



Obst & Gemüse



Feinkost



Fleischerei



Backwaren

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

FILIALE KREUZBERG

Unsere Filiale in der Wrangelstr in Kreuzberg ist über 380 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KREUZBERG ŞUBESİ

Kreuzberg, Wrangel'de yer alan şubemiz 380 m²'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



www.arcitymedia.de
RÜNTERLADEN UND
SCANNEN

GAZI

Entdecke *die Frische*



**Mediterrane Vielfalt -
für jeden Geschmack!**



AYDIN

.....

DAS LAND

DER HAUDEGEN

.....

EFELER

◆ DİYARI ◆

◆ Der Reisende Evliya Çelebi beschrieb Aydın mit den Worten: „Eine Stadt, in der Honig in den Tälern und Öl von den Bergen fließt“. Aydın wurde auf den fruchtbaren Tälern, gewässert vom Großen Mäander, gegründet, verbindet Natur, Kultur und Geschichte und ist einer der Orte, in der der Tourismus in der Türkei begonnen hat.

◆ Evliya Çelebi'nin “Dağlarından yağ, ovalarından bal akan şehir” olarak söz ettiği Aydın, binlerce yıl önce Büyük Menderes Nehri'nin suladığı bereketli ovalar üzerine kurulmuş, doğanın kültür ve tarihle kucaklaştığı, Türkiye'de turizmin başladığı ilk yerlerden biridir.



DIE ANTIKE STADT APHRODISIAS
APHRODISIAS ANTİK KENTİ



Aydın befindet sich in der türkischen Ägäis und obwohl das Zentrum im Inland gelegen ist, besitzt die Provinz sehr schöne Küstenbezirke, weshalb die Stadt im Laufe der Geschichte stets eine wichtige Rolle spielte. Die Stadt war, aufgrund des fruchtbaren Bodens und ihrer geographischen Lage, das Zuhause vieler verschiedener Zivilisationen, deren Spuren noch heute zu erkennen sind. In den wichtigen antiken Städten innerhalb von Aydın wie Milet, Priene, Aphrodisias, Didyma, Nysa und Magnesia wurden Philosophen wie Thales, Anaksimender und Anaksimenes, der Historiker, der Geograph Hekataios sowie die Architekten Hippodamos und Isidoros ausgebildet. Die Küstenbezirke Kuşadası und Didim zählen zu den wichtigsten in Sachen Tourismus für die Türkei. Jedes Jahr besuchen Tausende von Touristen Aydın, um die historischen Spuren der Antike zu entdecken und Zeit inmitten der einzigartigen Flora und Fauna zu verbringen.

Türkiye'nin Ege Bölgesi'nde yer alan, merkezi iç kesimde bulunmasına karşın çok güzel sahil ilçelerine sahip olan Aydın, tarih sahnesinde her dönem önemli bir kent olmuştur. Kent, coğrafi konumu ve verimli toprakları sebebiyle çok çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapmış ve bu uygarlıklardan kalan izleri günümüze kadar taşımıştır. Antik çağın Milet, Priene, Aphrodisias, Didyma, Nysa, Magnesia gibi önemli kentlerinde Thales, Anaksimender ve Anaksimenes gibi filozofları; tarihçi ve coğrafyacı Hekataios'u, mimar Hippodamos ile Isidoros'u yetiştirmiş olan Aydın; Kuşadası ve Didim gibi sahil ilçeleriyle turizm açısından Türkiye'nin en önemli kentlerinden biridir. Her yıl yüz binlerce turist Aydın'ı ziyaret etmekte, antik çağ kentlerinde tarihin izleriyle buluşmakta, eşsiz flora ve faunasıyla doğayla iç içe zaman geçirmektedir.

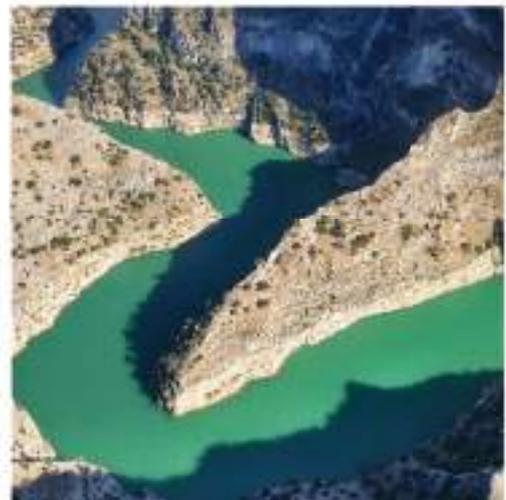
Die Stadt war das Zuhause vieler Zivilisationen, darunter die Hethiter, Ionier, Lydianer, Römer, Byzantiner, die anatolischen Seldschuken, die Aydınoğulları, die Menteşoğulları und die Osmanen. Aufgrund dieses kulturellen Reichtums ist die Stadt mit den antiken Stätten und Museen eine der bedeutendsten der Türkei. Diesen kulturellen Reichtum kann man überall in der Stadt erkunden.

Hitit, İyon, Lidya, Roma, Bizans, Anadolu Selçukluları, Aydınoğulları, Menteşoğulları ve Osmanlı İmparatorluğu'na ev sahipliği yapmış olan şehir, bu kültürel birikimin sonucunda sahip olduğu antik kentler ve müzeleri ile Türkiye'nin tarihi ve kültürü en zengin şehirleri arasındadır. Bu zenginliğe kentin her yanında rastlamak mümkündür.

Die antike Stätte Aphrodisias, 12 km vom Bezirk Karacasu entfernt, beherbergt das Aphrodisias Museum, eines der reichsten lokalen Museen der Türkei, und empfängt jährlich zahlreiche in- und ausländische Touristen.

Karacasu ilçesine 12 km uzaklıkta bulunan Aphrodisias Antik Kenti ve kent içinde yer alan, Türkiye'nin en zengin yerel müzelerinden biri olan Aphrodisias Müzesi yıl boyunca yerli ve yabancı turistleri ağırlamaktadır.

Die antike Stätte Milet, ein wichtiger Standort der Menschheitsgeschichte, inmitten des Flachlands von Söke, war das Zuhause vieler Philosophen, Geographen, Dichter und Architekten. Das Fundament für die moderne Wissenschaft und Philosophie wurde in dieser Stadt gelegt. Im Museum innerhalb der antiken Stätte werden Werke aus den Tempeln von Milet, Priene und Apollon ausgestellt.





DIE ANTIKE STADT MİLET / MİLET ANTİK KENTİ

Söke Ovası'nın ortasında yer alan ve insanlık tarihi için de büyük önem arz eden Milet Antik Kenti, birçok filozof, coğrafyacı, şair ve mimara ev sahipliği yapmış; modern bilim ve felsefenin temeli bu kentte atılmıştır. Antik kent içinde bulunan müzede; Milet, Priene ve Apollon Tapınağı'na ait eserler sergilenmektedir.

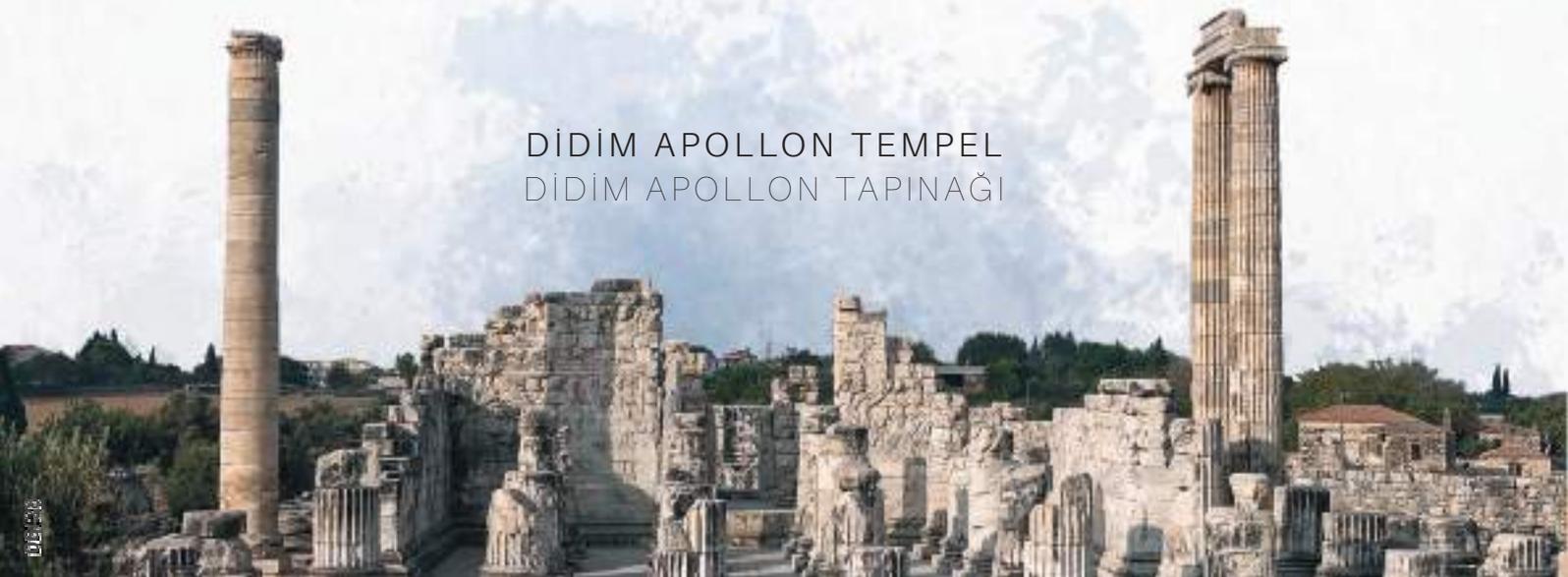
Die antike Stadt Didyma in Didim, die für den Apollon Tempel bekannt ist, die antike Stadt Nysa in Sultanhisar, die in Anatolien nach Ephesus die größte Bibliothek besitzt, die antike Stadt Magnesia im Bezirk Germencik, die antike Stadt Tralleis im Zentrum und die antike Stadt Priene, 15 km von Söke entfernt, sind weitere bedeutsame antike Ruinen.

Didim'de bulunan ve Apollon Tapınağı ile ünlü Didyma Antik Kenti, Sultanhisar'da bulunan ve Anadolu'da Efes'ten sonra en büyük kütüphaneye sahip Nysa Antik Kenti, Germencik ilçesinde yer alan Magnesia Antik Kenti, merkezde yer alan Tralleis Antik Kenti ve Söke'ye 15 km mesafede bulunan Priene Antik Kenti diğer önemli tarihi kalıntılardandır.

Aydın hat nicht nur eine reiche historische Struktur, sondern bietet seinen Gästen auch viele weitere Aktivitäten an. Die Küsten von Kuşadası und Didim sind sehr beliebte Tourismusziele. Der Nationalpark auf der Halbinsel Dilek innerhalb der Grenzen von Kuşadası wird vor allem im Sommer von Tausenden Touristen besucht. Im Nationalpark, wo sich Kiefernwälder mit dem Meer vereinen, kann man nicht nur Wassersport treiben, sondern auch wandern, Fahrrad fahren, Bootstouren unternehmen und Vögel beobachten. Der Altinkum Strand und die Akbuk Bucht in Didim sind bei den Urlaubern ebenfalls sehr populär.

Aydın, zengin tarihi yapısının yanında ziyaretçilerine sağladığı etkinlik imkanları konusunda da çeşitlilik sunan bir kenttir. Kuşadası ve Didim sahilleri yaz tatilleri için en iyi turizm noktalarındandır. Kuşadası sınırları içinde bulunan Dilek Yarımadası Milli Parkı, özellikle yaz aylarında binlerce kişi tarafından ziyaret edilir. Çam ormanlarıyla denizin buluştuğu tertemiz sahillere sahip olan milli parkta deniz aktiviteleri dışında doğa yürüyüşü, bisiklet, tekne turu ve kuş gözlemciliği gibi olanaklar da mevcuttur. Didim'de bulunan Altinkum Plajı ve Akbuk Koyu da tatilcilerin uğrak noktalarındandır.

DİDİM APOLLON TEMPEL DİDİM APOLLON TAPINAĞI





Die Paşa Alm, Karacasu Alm und Madran Alm sind potenzielle Erholungs- und Sporttourismuszentren der Stadt. In Aydın gibt es unzählige Orte und Dinge, die einen Besuch wert sind, darunter den Bafa See, ein wichtiges Vogelbeobachtungsgebiet 10 km entfernt von Didim, das alte griechische Dorf Doğanbey in Söke, Atça in Sultanhisar, das inspiriert von den Straßen in Paris erbaut wurde, die Güvercinada Burg in Kuşadası, die Arapapıştı Schlucht in Bozdoğan, die Pide namens "Yuvarlak", Yenipazar, berühmt für das Nomaden Ali Efe Museum, Buharkent, bekannt für seine Quellen, Çine und Karpuzlu, die die antike Stätte Karya beherbergen, Nazilli mit der ersten Sümerbank Druckerei, die erste Weberei der Türkei, gegründet seitens Atatürk. Hinzu kommen überall in der Provinz anzufindende Moscheen, Karawansereien und Moscheen-Komplexe.

Paşa Yaylası, Karacasu Yaylası ve Madran Yaylası kentin potansiyel dinliche ve sportif turizm merkezlerindendir. Didim'e 10 km mesafede bulunan ve önemli bir kuş gözlem alanı olan Bafa Gölü, Söke'de bulunan ve eski bir Rum köyü olan Doğanbey Köyü, Sultanhisar'da bulunan ve Paris sokaklarından esinlenendek inşa edilmiş Atça, Kuşadası'nda bulunan Güvercinada Kalesi, Bozdoğan'da bulunan Arapapıştı Kanyonu, "Yuvarlak" isimli pidesi ve Yörük Ali Efe Müzesi ile ünlü Yenipazar, kaplıcalarıyla bilinen Buharkent, antik Karya kentlerine sahip Çine ve Karpuzlu, Atatürk tarafından kurulan ve Türkiye'nin ilk dokuma fabrikası olan Sümerbank Basma Fabrikası'nın bulunduğu Nazilli, kentin geneline

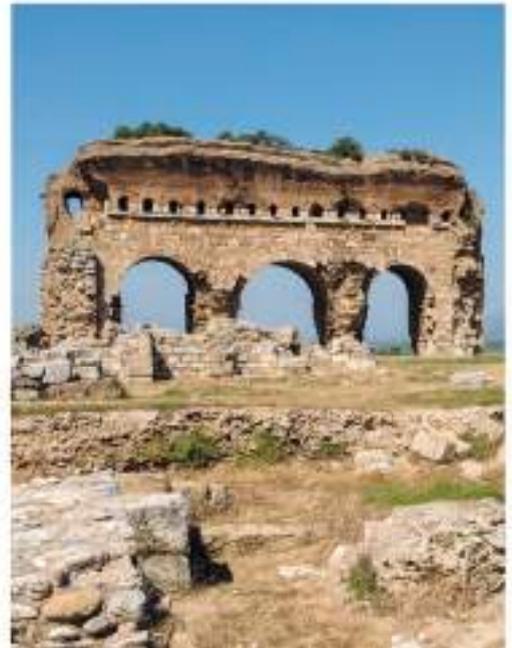
yayılmış camiler, hanlar, külliyyeler gibi Aydın'da gezmeye ve görmeye değer sayısız yer vardır.

Aydın bietet seinen Besuchern leckere lokale Speisen und besitzt an jeder Ecke Restaurants für alle Geschmäcker. Die lokale Küche nutzt sehr viel Olivenöl sowie verschiedene Kräuter und einige der lokalen Speisen sind Keşkek, Yuvarlama, Fleisch im Brunnenofen, Gartenbohnen, Pide mit Tahini, gebratenes Gemüse, Zigeunerreis und Schnee-Halvah.

Yerel lezzetleri ile ziyaretçilerine harika tatlar sunan Aydın, her köşesinde birbirinden farklı lezzet duraklarına sahiptir. Bölge mutfağında zeytinyağı ve çok çeşitli otlar ağırlıklı olarak kullanılmakta olup; keşkek, yuvarlama, kuyu tandır, börülce yemeği, tahinli pide, kırılı kızartması, çingene pilavı, kar helvası kentin yöresel yiyeceklerinden bazılarıdır.

Aydın kann man mit dem Auto, dem Flugzeug, dem Schiff und dem Zug erreichen. Die Stadt ist circa 1 Stunde vom Adnan Menderes Flughafen in Izmir entfernt. Aydın ist außerdem geographisch nicht weit von Ephesus und dem Şirince Dorf in Selçuk, Bodrum und Pamukkale in Denizli entfernt.

Karayolu, havayolu, denizyolu ve demiryolu gibi her türlü ulaşım olanaklarının bulunduğu Aydın, İzmir Adnan Menderes Havalimanı'na da yaklaşık 1 saat uzaklıktadır. Aydın ayrıca konum olarak Selçuk'ta bulunan Efes ve Şirince Köyü'ne, Bodrum'a ve Denizli/Pamukkale'ye de yakın mesafede bulunmaktadır.



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 Eevli
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 Gewerbetunden.

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 richtigen Weg – passend für Ihre Finanzlage und gemäß Ihren persönlichen Wünschen. Stecken Sie zusammen mit uns Ihren Kurs für eine bedarfsge- rechte Vorsorge- und Vermögensplanung ab.

Betrachten Sie gemeinsam mit uns die 3 Themen voraus- schauender Planung mit den jeweiligen Unterpunkten:

1. Vorsorge

- Absicherung von Alter, Verdienstaufschlag, 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.



KEŞKEK (WEIZENSPEISE)

Keşkek



6-8 KİŞİLİK
6-8 PERSONEN



90 DAKIKA
90 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 kg Lammfleisch
- 1 kg Weizen
- *2 Esslöffel Butter
- *2 Teelöffel Rotes Paprikapulver
- Salz
- Wasser

MALZEMELER

- 1 kg kuzu eti
- 1 kg aşurelik buğday
- *2 yemek kaşığı tereyağı
- *2 çay kaşığı kırmızı toz biber
- Tuz
- Su



*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Den Weizen waschen und danach im Schnellkochtopf oder einem großen normalen Topf kochen und abtropfen lassen. Den abgetropften Weizen mit einem Holzlöffel oder mithilfe eines Mixers zerdrücken. In einem anderen Topf das Fleisch kochen und die Brühe zur Seite stellen. Danach das Fleisch klein rupfen. Den zerdrückten Weizen, die Fleischbrühe und das zerrupfte Fleisch in einen Topf geben und vermischen. 2 Prisen Salz darauf streuen. Die Mischung bei geringer Hitze kochen und ständig mit dem Holzlöffel weiter zerdrücken. Sobald die Mischung die Konsistenz eines Kaugummis hat, gut durchkochen. In einer Pfanne Butter zerschmelzen und rotes Paprikapulver hinzufügen. Den fertigen Keşkek auf den Servierteller geben, die Buttersauce darübergerben und warm servieren.

Buğdaylar ayıklanıp yıkandıktan sonra düdüklü tencerede ya da geniş bir tencerede kaynatılır ve sonra suyu süzülür. Suyu süzülen buğdaylar bir tahta kaşık ya da mutfak robotu yardımıyla ezilir. Ayrı bir tencerede etler haşlanarak suyu kenara alınır. Daha sonra etler tencereden çıkarılarak tiftiklenir. Ezilmiş buğdaylar, et suyu ve tiftiklenen et, büyük bir tencerenin içine koyularak karıştırılır. İki tutam tuz ilave edilir. Ocağın altı kısık ateşte açılır ve hazırlanan karışım, ocak üzerinde tahta kaşık ile ezilmeye devam edilir. Sakız kıvamına gelinceye kadar karıştırılarak iyice pişirilir. Bir tavada tereyağı eritilerek toz kırmızı biber kavrulur. Pişen keşkek, servis tabaklarına koyulur ve keşkeğin üzerine kavranan toz biber dökülerek sıcak olarak servis edilir.



KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Für die Gesundheit der Männer von morgen - heute kostenfrei impfen und gegen Krebs schützen.

Humane Papilloma Viren (HPV) können in Haut- und Schleimhautzellen eindringen und Infektionen auslösen.

Die Infektion mit Viren des Hochrisiko-Typs kann bei Männern Genitalkrebs verursachen.

Mädchen können sich bereits seit mehr als 11 Jahren kostenfrei gegen die Gebärmutterhalskrebs verursachenden HP Viren impfen lassen.

Jungs können es auch - nämlich sich aktiv schützen und später als Männer gesund bleiben. Also übernimmt die KNAPPSCHAFT die Kosten der Impfung und des Impfstoffes für alle Heranwachsenden von 9 bis 17 Jahre

Schützen Sie Ihren Sohn mit der kostenfreien Impfung bevor es zu einer Infektion kommen kann. Um so früher er geimpft wird, um so besser ist die Immunisierung, um so sicherer kann er sein.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.



08000 200 501

(kostenfreie Rufnummer)

kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

YUVARLAMA

Yuvarlama

ZUTATEN

- ½ kg Rindergehacktes
 - *1 Glas Kichererbsen
 - 2 Eier
 - *5 Gläser Mehl
 - 3 Zwiebeln
 - *1 Esslöffel Tomatenmark
 - *1 Esslöffel Paprikamark
 - *1 Esslöffel rotes Paprikapulver
 - *3 Gläser Fleischbrühe
 - *2 Esslöffel Butter
 - ½ kg Joghurt
 - *1 Kaffeelöffel Pfeffer
 - *1 Kaffeelöffel Salz
 - Wasser
- ZUM BRATEN:**
Öl



4-6 KİŞİLİK
4-6 PERSONEN



45 DAKIKA
45 MINUTEN

MALZEMELER

- ½ kg dana kıyma
 - *1 su bardağı nohut
 - 2 adet yumurta
 - *5 su bardağı un
 - 3 adet soğan
 - *1 yemek kaşığı domates salçası
 - *1 yemek kaşığı biber salçası
 - *1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
 - *3 su bardağı et suyu
 - *2 yemek kaşığı tereyağı
 - ½ kg yoğurt
 - *1 tatlı kaşığı karabiber
 - *1 tatlı kaşığı tuz
 - Su
- KIZARTMAK İÇİN:**
Sıvı yağ



*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Die Zwiebeln klein schneiden. In einer Schüssel Gehacktes, Mehl, Eier, Zwiebeln, Pfeffer und Salz gut vermischen. Die geknetete Mischung in 4 gleich große Teile teilen. Die Teile jeweils mit einem Nudelholz ausrollen und mit dem Messer in Streifen schneiden. Die Streifen in Zylinder rollen und dann in kleine Teile teilen. Die kleinen Teigstücke in Öl braten. Butter in einen Topf geben und Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und gut vermischen. Danach rote Paprika, gekochte Kichererbsen und Fleischbrühe hinzufügen und kochen lassen. Die gebratenen Teigstücke in die kochende Mischung geben und alles gut umrühren. Joghurt hinzufügen und warm servieren.

Soğanlar ince ince doğranır. Bir kaseye kıyma, un, yumurta, soğan, karabiber ve tuz eklenerek güzelce yoğrulur. Yoğurulan karışım 4 eşit parçaya bölünür. Bölünen parçaların her biri oklavayla açılır ve bıçakla şeritler halinde kesilir. Şeritler silindirik şekilde yuvarlanır ve minik parçalara ayrılır. Hazırlanan küçük hamur parçaları sıvı yağda kızartılır. Bir tencereye tereyağı koyulur, domates ve biber salçaları eklenerek karıştırılır. İçine kırmızı biber, haşlanmış nohut, et suyu eklenerek kaynamaya bırakılır. Kaynayan karışıma kızaran hamurlar eklenerek tüm malzeme harmanlanır. Üzerine yoğurt dökülerek sıcak servis edilir.

GEBRATENES GEMÜSE

Kırlı Kızartması



4-6 KİŞİLİK
4-6 PERSONEN



60 DAKIKA
60 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 kg lange Auberginen
- ½ kg grüne Spitzpaprika
- ½ kg Tomaten
- 1-2 Zwiebeln
- Einige Knoblauchzehen
- *½ Glas Wasser
- ½ kg frischer Joghurt
- *1 Teelöffel rotes Paprikapulver
- Salz

ZUM BRATEN

Olivenöl



MALZEMELER

- 1 kg kemer patlıcan
- ½ kg yeşil sivri biber
- ½ kg domates
- 1-2 adet soğan
- Birkaç diş sarımsak
- *½ su bardağı su
- ½ kg taze yoğurt
- *1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- Tuz

KIZARTMAK İÇİN

Zeytinyağı

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Den Kopf der Auberginen nicht abschneiden, streifig schälen und in jeweils vier Teile teilen, dabei den Kopf nicht abtrennen. Für 30 Minuten in Salzwasser einlegen, sodass der bittere Saft entzogen wird. Danach die Auberginen aus dem Wasser nehmen, trocknen, in Olivenöl braten und in eine Ofenform legen. Danach die in Streifen geschnittenen Paprika braten und darüberlegen. Anschließend die in Ringe geschnittenen Zwiebeln braten, bis diese glasig werden. Die in Würfel geschnittenen Tomaten hinzufügen und zusammen mit den Zwiebeln braten. Darüber Paprikapulver, Salz und die ganzen Knoblauchzehen geben und gut kochen. Die Mischung über die Auberginen und Paprika verteilen. Ein halbes Glas Wasser hinzufügen und in den Ofen schieben. Bei 180 °C für eine halbe Stunde backen. Danach aus dem Ofen nehmen und warm oder kalt je nach Wunsch mit Joghurt servieren.

Patlıcanlar sapları kesilmeden aralıklı olarak boyuna soyulur ve sapları üzerinde kalacak şekilde uzunlamasına dörder parça halinde kesilir. Tuzlu suda 30 dakika bekletilerek patlıcanların acısı çıkarılır. Ardından patlıcanlar sudan çıkarılıp kurulanır ve zeytinyağında kızartılıp fırın kabına alınır. Ardından dilimlenmiş biberler de kızartılarak patlıcanların üzerine yerleştirilir. Daha sonra kızartma yağı içine halka halka doğranmış soğanlar eklenerek pembeleşene kadar kavrulur. Küp küp doğranmış domatesler de tavaya eklenerek soğanlarla birlikte kavurmaya devam edilir. Üzerine toz kırmızı biber, tuz ve bütün sarımsaklar da ilave edilerek iyice pişirilir. Hazırlanan harç, patlıcan ve biberlerin üzerine örtecek şekilde yayılır. Üzerine yarım su bardağı su eklenerek fırına verilir. 180 °C fırında yarım saat kadar pişirilir. Fırından çıktıktan sonra sıcak ya da soğuk olarak, arzuya göre üzerine yoğurt dökülerek servis edilir.



transferGo

TÜRKİYE'YE PARA TRANSFERİ ARTIK ÜCRETSİZ!



İstediğiniz bankaya



1 gün sonra ulaşacak şekilde

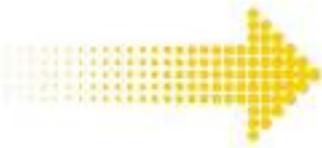


Sadece internet üzerinden



Ve sabit döviz kuruyla

Üstelik kısa bir süre için, daha hızlı gönderim seçeneklerimizi de (Şimdi, Bugün, Ekspres) aşağıdaki kupon kodunu kullanarak ücretsiz deneyebilirsiniz!*



MARKET10

KUPON KODU

* Not: Kampanya 15 Kasım 2019 tarihine kadar yurt dışından Türkiye'ye yapılan ilk transferlerde geçerlidir. Kampanyadan faydalanmak için www.transfergo.com.tr sayfasına üye kaydınızı gerçekleştirdikten sonra, Para Gönder alanında ücretli olarak sunduğumuz hızlı seçeneklerimizden birini seçin (Şimdi, Bugün, Ekspres) ve kupon kodu alanına yukarıdaki kodu girip ilk transferinizi gerçekleştirin.



Almanya Hikayeleri

Sene 1987'de geldim Almanya'ya, eşim ve ailesinin yanına yerleştim. Hiç hayal ettiğim Avrupa filmlerindeki gibi değildi yerleştiğim ev, küçüklük ve karanlıktı, banyoya tek kişilik yatak koymuştuk, kardeşim geldiğinde orada uyurdu. Bir gün eşim geldi: "hadi yeni ev tuttum yeni eşyalar alacağız" dedi. Çok sevinmişim, yeni ev daha büyük daha aydınlıktı, dışarı çıktık eşya almaya diye, meğer benimkinin dediği yeni eşyalar Almanların akşamüstü gibi sokağa bırakabildiği mobilya çöplüymüş. Nasıl utandım o gün anlatamam, aldık eşyaları düzdük evimizi.

Çok zordu ilk seneler, ne dil biliyoruz ne bir şey. Şimdi her şey çok kolaylaştı, annemi mi özlediyorum arıyorum hemen karşımda, mektupla falan uğraşmıyoruz. TransferGo ile her ay anneme para gönderiyoruz, ne komisyon ödüyünüz ne masraf hemen ulaşıyor kadına para, bu bile ne kadar gelişti görüyorsunuz. Çok şükür şu an çocuğumuz çocuğumuz, torunlarımız var keyfimiz çok yerinde.

Necla Hanım, 57, Duisburg

TRANSFERGO HAKKINDA

2012'de İngiltere'de kurulan ve dünya çapında 47 ülkeye tamamen internet üzerinden uluslararası para transferi hizmeti sunan TransferGo'nun şu an dünyanın dört bir yanında 1.3 milyondan fazla müşterisi bulunuyor. TransferGo'nun en büyük artısı, yenilikçi iş modeli sayesinde para transferini çok uygun fiyatla sunuyor olması. Gönderim hızına dayalı birkaç seçenek sağlıyor.

STANDART: Komisyon YOK. 1 gün sonra para karşı hesaba ulaşıyor.

BUGÜN: Komisyon 1.99 EUR. Gönderdiğiniz gün para hesaba ulaşıyor.

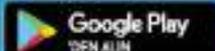
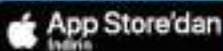
ŞİMDİ: Komisyon 2.99 EUR. Para yarım saatte hesaba ulaşıyor.

Üstelik TransferGo, gönderilen andaki döviz kurunu sizin için sabitliyor, döviz kuru dalgalanmaları konusunda endişelenecek bir şey olmuyor ve parada bir kayıp yaşanmıyor.

GÜVENEBİLİR MİYİM?

Her finansal servis gibi TransferGo da güvenilirliği en üst düzeyde tutuyor: İngiltere'de FCA (Mali Tutum Otoritesi) tarafından denetleniyor ve işlemleri HMRC (Birleşik Krallık Gelir ve Gümrük İdaresi) tarafından kontrol edilen lisanslı ve yetkili bir ödeme kuruluşu olarak faaliyet gösteriyor. Markamız hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz sosyal medya hesaplarımızı (TransferGo Türkiye) ve web sitemizi ziyaret edebilirsiniz: www.transfergo.com.tr

Öneri: Kullanmak istiyorsunuz ancak yine de güvenilirlikle ilgili endişeniz varsa, hemen web sitemize gidin ve ilk olarak çok küçük bir tutarı (örnek: 10 EUR) Türkiye'ye göndermeyi deneyin, ne kadar kolay ve güvenli olduğunu göreceksiniz.



transfergo.turkiye



transfergo.turkey

ZIGEUNERREIS

Çingene Pilavı



6 KİŞİLİK
6 PERSONEN



15 DAKIKA
15 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 kg trockener Tulum Hüttenkäse
- ½ Bund Petersilie
- 3 Tomaten
- 4 Spitzpaprika
- 2 Zwiebeln
- *3 Esslöffel Olivenöl
- Salz

MALZEMELER

- 1 kg tulum çökeleği
- ½ demet maydanoz
- 3 adet domates
- 4 adet sivri biber
- 2 adet soğan
- *3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz



*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Den Tulum Hüttenkäse in eine Schüssel geben und zerkleinern. Tomaten, Paprika und Zwiebeln klein schneiden und zum Käse hinzufügen. Petersilie klein hacken und der Mischung hinzufügen. Olivenöl und sehr wenig Salz hinzufügen und gut vermischen. Auf den Servierteller geben und servieren. Ein gesundes Gericht, geeignet zum Verzehr beim Frühstück oder zu anderen Mahlzeiten.

Bir kabin içerisinde tulum çökeleği koyulur ve ufalanır. Domates, biber ve soğanlar küçük parçalar halinde doğranıp çökeleğe eklenir. Maydanozlar da güzelce kıyılarak malzemeye ilave edilir. Zeytinyağı ve çok az tuz eklenerek güzelce karıştırılır. Servis tabağına alınarak servis edilir. Kahvaltılarda ya da günün herhangi bir öğününde hafif ve sağlıklı bir yiyecek olarak tüketilebilir.

SALAT MIT GETROCKNETEN BRECHBOHNEN

Kuru Börülce Salatası



4 KİŞİLİK
4 PERSONEN



20 DAKIKA
20 MINUTEN

ZUTATEN

250 g getrocknete
Brechbohnen

½ Bund Petersilie

¼ Bund Dill

2 Lauchzwiebeln

1 Tomate

*¼ Glas Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

Salz

MALZEMELER

250 g kuru börülce

½ demet maydanoz

¼ demet dereotu

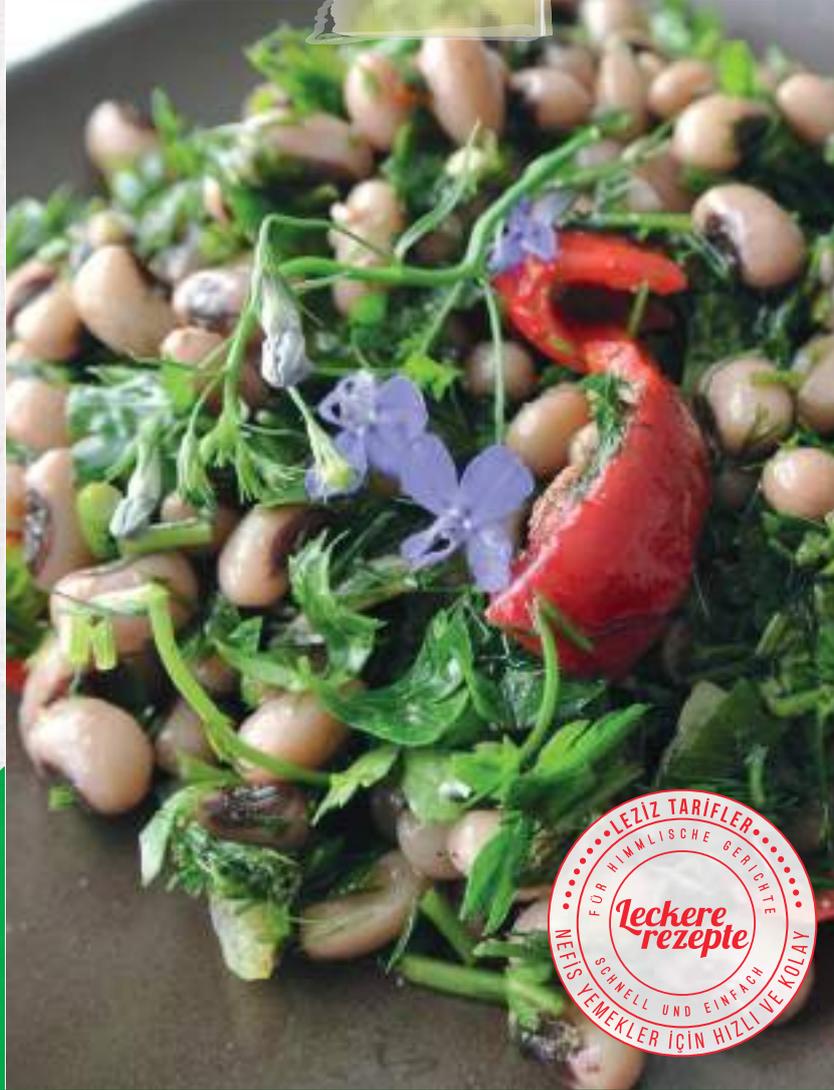
2 dal taze soğan

1 domates

*¼ su bardağı zeytinyağı

½ limon suyu

Tuz



*Schauen Sie für die
Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için
içindekilere bakınız.



Die Bohnen am Vorabend in Wasser einlegen und am nächsten Tag im Topf mit so viel Wasser, dass die Bohnen bedeckt sind, kochen. Dill, Petersilie und Lauchzwiebeln klein hacken. Tomaten in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit den Bohnen vermischen. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft und Salz mischen. Das vorbereitete Dressing über den Salat gießen und servieren.

Akşamdan ıslatılan börülceler, üzerini geçecek kadar su ile tencerede haşlanıp süzülür. Dereotu, maydanoz ve taze soğanlar ince ince kıyılır. Domatesler küp küp doğranır. Tüm malzeme, börülceler ile harmanlanır. Diğer tarafta zeytinyağı, limon suyu ve tuz karıştırılarak salatanın sosu hazırlanır. Sos, salataya gezdirilir ve servis edilir.

PIDE MIT TAHIN

Tahinli Pide



6 KİŞİLİK
6 PERSONEN



90 DAKIKA
90 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- *3 Gläser Mehl
- *1 Esslöffel Zucker
- *1 Kaffeelöffel Trockenhefe
- *1 Glas warmes Wasser
- *1 Kaffeelöffel Melasse
- *½ Teelöffel Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 g Tahin
- *2 Gläser Zucker
- *4 Esslöffel Butter

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.



MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- *3 su bardağı un
- *1 yemek kaşığı toz şeker
- *1 tatlı kaşığı kuru maya
- *1 su bardağı ılık su
- *1 tatlı kaşığı pekmez
- *½ çay kaşığı tuz

İÇİ İÇİN

- 250 g tahin
- *2 su bardağı toz şeker
- *4 yemek kaşığı tereyağı

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Hefe, Melasse, Zucker und warmes Wasser in eine Schüssel geben und gut vermischen. Auf der anderen Seite Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen, die Hefemischung hineingießen und zum Schluss Salz hinzufügen und den Teig kneten. Den Teig zur Seite stellen, abdecken und für 1 Stunde gären lassen. Den aufgegangenen Teig in 8 gleich große Stücke teilen. In einem Soßentopf Butter zerschmelzen, mit Tahin vermischen und zur Seite stellen.

Jedes Teigstück mithilfe eines Nudelholzes in Tellergröße ausrollen, die Tahin-Mischung darauf streichen und 2 Prisen Zucker darauf streuen. Nachdem alle Schichten so vorbereitet wurden, jeden Teig einrollen und auf die Theke schlagen. Den Teig von beiden Enden festhalten, in entgegengesetzte Richtungen drehen. An den Enden ziehen, um den Teig länger zu machen und danach wie eine Rose einrollen und auf das Backblech mit Backpapier legen. Mit den Fingern den Teig etwas mehr auseinander machen. Darüber Tahin gießen, Zucker streuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 20-25 Minuten backen.

Bir kaseye maya, pekmez, şeker ve ılık su eklenerek tüm malzeme karıştırılır. Diğer tarafta derin bir kaseye un eklenip ortası çukur şeklinde açılarak mayalı karışım dökülür ve son olarak tuzu da eklenerek hamur yoğurulur. Hazırlanan hamur kenara alınıp üzeri örtülerek 1 saat mayalandırılır. Mayalanan hamur yeniden yoğurulur ve 8 eşit bezeye bölünür. Bir sos tenceresinde tereyağı eritilir ve tahinle karıştırılıp kenara alınır.

Hazırlanan her beze, merdane yardımıyla yemek tabağı büyüklüğünde açılarak üzerine tahinli karışımdan sürülür ve 2 tutam toz şeker serpilir. Tüm katlar bu şekilde hazırladıktan sonra her bir hamur rulo yapılarak tezgaha vurulur. Hamurun iki ucundan tutulur ve iki taraftan ters yönde döndürülerek bir burgu oluşturulur. Uçlarından çekilip uzatılarak gül gibi sarılır ve pişirme kağıdının üzerine alınır. Hamurların üzerine parmaklarla bastırılarak biraz daha açılır. Üzerine tekrar tahin dökülür ve şeker serpilip önceden ısıtılmış 180 °C fırında 20-25 dakika pişirilir.

İKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel & Grosshandel

www.ikram-food.de

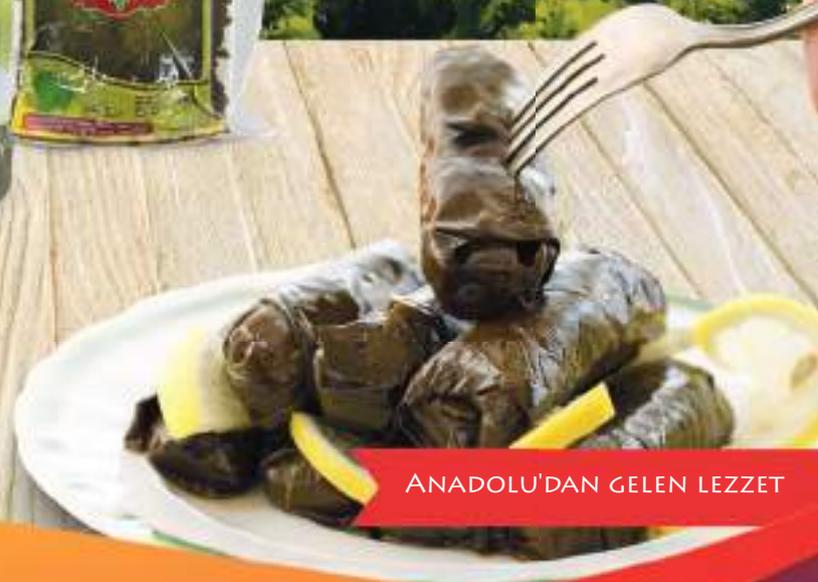
Wir beraten Sie gerne!

(030) 398 85 216

Flottenstrasse 24c -

13407 Berlin

info@ikram-food.de



ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

die FEIGE

Ein KLEINES GESUNDHEITSDEPOT



küçük şifa deposu incir

◆ Die Feige besitzt einen wichtigen Platz in der Geschichte der Menschheit und gehört zu der Familie der Maulbeergewächse. Der Feigenbaum ist der einzige Baum, der in etwa 800 Arten seiner Gattung Früchte tragen kann. Einige Quellen sagen, dass dieser Baum eine 80 Millionen Jahre alte Vergangenheit hat, und religiöse und mythologische Quellen beschreiben den Feigenbaum als Symbol der Fruchtbarkeit und Segen. Der Feigenbaum ist eine Nahrungsquelle für Hunderte von Lebewesen. Experten sagen sogar, dass das Aussterben des Feigenbaums, wie das Aussterben der Bienen, das Ende des natürlichen Lebens bedeuten würde.

◆ İnsanlık tarihi açısından oldukça büyük bir öneme sahip olan incir, dutgiller familyasının değerli bir üyesidir. Kendi cinsinin barındırdığı yaklaşık 800 tür içinde, meyve verebilen tek ağaç, incir ağacıdır. Bazı kaynaklarda bu ağacın 80 milyon yıllık bir geçmişi olduğu belirtilmiş; dinsel ve mitolojik kaynaklarda bereketin ve verimliliğin sembolü olarak tasvir edilmiştir. İncir ağacı, yüzlerce canlı türü için büyük bir besin kaynağıdır. Öyle ki uzmanlar, tıpkı anlar gibi incir ağaçlarının da tükenmesi halinde doğal hayatın yok olabileceğini öne sürmektedir.



Das Mutterland der Feige, die im Sommer frisch und im Winter getrocknet verzehrt wird, ist Südwestasien und das östliche Mittelmeer. Weltweit ist die Türkei auf Platz eins in Sachen Feigenproduktion. In der Türkei wird die Feige hauptsächlich in Aydın, in der Ägäis angebaut. Sobald die Feigen reif sind, bieten viele Feigenverkäufer in Aydın diese frisch aus dem Garten gesammelt am Straßenrand zum Verkauf an. Die Feige ist eine der ältesten bekannten Früchte und ist aufgrund des hohen Nährwerts und der damit verbundenen Gesundheitsvorteile eine wichtige Nahrungsquelle. Die Feige wird auch als Medizin angesehen, die nach einer langen Krankheit dem Körper dabei hilft, wieder gesund zu werden und Kraft zu sammeln. Sie behebt physische und psychische Probleme und gibt dem Körper die notwendige Energie.



Yazın taze, kışın kuru olarak tüketilen incirin anavatanı Güneybatı Asya ve Doğu Akdeniz'dir. Dünyada incir üretiminde Türkiye ilk sıradadır. İncir, Türkiye'de en çok Ege Bölgesi'nde, Aydın yöresinde yetiştirilir. Mevsimi geldiğinde, Aydın ve ilçelerinde birçok incir satıcısı, bahçelerinden taze taze topladıkları ürünleri yol kenarlarındaki tezgahlarında satışa sunar. Bilinen en eski meyvelerden olan incir, besin değerinin yüksek olması ve sağlık için sayısız faydası ile çok önemli bir besin kaynağıdır. İncir, uzun süreli hastalıklardan sonra hızlı şekilde iyileşmeye yardımcı olan, vücuda güç ve kuvvet veren bir ilaç olarak da düşünülmektedir. Fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkları ortadan kaldırır, vücuda ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.

BESITZT EINE REICHE, SPEZIELLE FASERSTRUKTUR

Im Vergleich zu anderem Obst und Gemüse besitzt die Feige den höchsten Fasergehalt. Eine Feige enthält 2 Gramm Fasern, dies deckt 20 % des täglichen Bedarfs. Die Feige, die sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe enthält, bietet mehr Vorteile als andere Lebensmittel. Die Kombination dieser zwei Arten von Ballaststoffen hat gezeigt, dass die Feige, im Gegensatz zu Lebensmitteln mit nur einer Art von Ballaststoffen, effektiver in der Krebsprävention ist.

ZENGİN VE FARKLI BİR LİF YAPISINA SAHİPTİR

İncir, diğer meyve sebzelerle karşılaştırıldığında en yüksek lif içeriğine sahip besinlerden biridir. 1 adet incirde 2 gram lif vardır; bu da günlük ihtiyacın %20'sini karşılamaktadır. Çözünür ve çözünmez lif türlerinin her ikisini bir arada barındıran incir, diğer besinlere göre daha fazla avantaj sağlamaktadır. Bu iki lif türünün bir arada bulunması, incirin tek tür lifli besinlere göre özellikle kanseri engellemede çok daha etkili olduğunu ortaya koymuştur.

REGELT DEN BLUTZUCKER

Nahrungsmittel, die reich an löslichen Ballaststoffen sind, helfen dabei, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Die Aufnahme von löslichen Ballaststoffen in den Körper hilft dabei, den Magen später zu entleeren und den Blutzucker zu regulieren. Die ballaststoffreichen Feigen verringern das Risiko für viele Krankheiten wie Diabetes die durch plötzliche Änderungen im Blutzucker verursacht werden.

KAN ŞEKERİNİ DÜZENLER

Çözünür lif açısından zengin besinler, kandaki kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcıdır. Vücuda çözünür lif alımı, besinlerin mideyi geç boşaltmasına ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Lif açısından zengin olan incir, kan şekerindeki ani değişiklikler sonucunda ortaya çıkan diyabet gibi birçok hastalığa yakalanma riskini azaltır.

EIN NATÜRLICHES ANTIOXIDANS

Studien haben gezeigt, dass die Feige, im Gegensatz zu anderen Früchten, mehr Phenolverbindungen enthält. Aus diesem Grund spielt die Feige eine wichtige Rolle

bei der Zellregenerierung und der Reinigung von Schadstoffen, die im Körper gebildet oder von außen aufgenommen werden.

DOĞAL BİR ANTIOKSİDANDIR

Yapılan araştırmalar, incirin içeriğinde diğer meyvelere göre çok daha fazla fenol bileşimi olduğunu ortaya koymuştur. Bu sebeple, vücutta kendiliğinden oluşan ya da dışarıdan alınan zararlı maddelerin temizlenmesinde ve hücrelerin yenilenmesinde incir büyük rol oynar.

EINE QUELLE AN OMEGA 3 UND OMEGA 6

Die für die Herz-, Gehirn und Nervensystemgesundheit wichtigen Omega-3- und Omega-6-Fette werden nicht im Körper produziert und müssen mit Lebensmitteln aufgenommen werden. Die Feige ist eine sehr reiche Quelle für diese Fette.

OMEGA 3 VE OMEGA 6 KAYNAĞIDIR

Vücuttaki kalp, beyin ve sinir sistemi sağlığı açısından çok önemli olan Omega 3 ve Omega 6 yağları vücut tarafından üretilemezler; dışarıdan alınmaları gerekmektedir. İncir, bu yağlar bakımından da önemli bir kaynaktır.

GUT FÜR DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Die Feige ist eine gute Heilquelle für die Entfernung giftiger Substanzen aus dem Darm. Personen mit Verdauungsproblemen wird empfohlen, getrocknete oder frische Feigen zu verzehren. Es wurde bewiesen, dass der Verzehr von Feigen auf nüchternen Magen und als Zwischenmahlzeit bei Verstopfung hilft.



SİNDİRİM SİSTEMİNE FAYDALIDIR

İncir, bağırsaklardaki toksik maddelerin temizlenmesi konusunda tam bir şifa kaynağıdır. Bağırsak rahatsızlıkları olan kişilerin yaş ya da kuru incir tüketmeleri önemle tavsiye edilmektedir. Kabızlık problemi olan kişilerin de sabah aç karnına ve ara öğünlerde incir tüketmelerinin faydalı olduğu kanıtlanmıştır.

EINE QUELLE AN KALZIUM UND PROTEINEN

Die Feige ist für ihren hohen Kalziumgehalt bekannt, sie steht in Sachen Kalzium gleich nach der Orange an zweiter Stelle. Außerdem helfen die enthaltenen Proteine, Vitamine und Mineralien dabei, die Zellen im Körper zu erneuern.

KALSİYUM VE PROTEİN DEPOSUDUR

İçeriğindeki kalsiyum oranının yüksek olması ile bilinen incir, kalsiyum zenginliği bakımından tüm meyveler arasında portakaldan sonra ikinci sırada yer almaktadır. Ayrıca içeriğindeki yüksek oranlarda protein, vitamin ve minerallerle vücuttaki hücrelerin yenilenmesini sağlayan değerli bir besin kaynağıdır.

GETROCKNETE FEIGEN

Wenn frische Feigen getrocknet werden, steigt der Kalziumgehalt 4,5 Mal an, wodurch sich die Feige in eine Energiequelle verwandelt. Es wird vor allem empfohlen, getrocknete Feigen zusammen mit Walnüssen im Winter zu verzehren, um das Immunsystem gegen Krankheiten zu stärken. Außerdem sind sie effektiv gegen Halsschmerzen, Bronchitis, Husten, Schnupfen und Erkältung.

KURU İNCİR

Yaş incir kurutulduğunda, barındırdığı kalsiyum miktarı 4,5 kat artar ve müthiş bir enerji kaynağına dönüşür. Özellikle kış aylarında düzenli tüketilmesi önerilen kuru incirin cevizle birlikte tüketimi vücut direncini artırarak hastalıklara karşı bağışıklığı güçlendirir; boğaz ağrılarına, bronşit, öksürük, nezle ve soğuk algınlığına iyi gelir.



EINE KUR AUS GETROCKNETEN FEIGEN UND OLIVENÖL

Etwas Olivenöl und 2 in Streifen geschnittene getrocknete Feigen in ein kleines Einmachglas geben, für 1 Tag stehen lassen und jeden Morgen auf nüchternem Magen verzehren. Die Feigen regelmäßig nachfüllen und für einen Monat wiederholen. Es wurde beobachtet, dass die Kur bei der Gewichtsabnahme hilft, den Cholesterinspiegel regelt, das Gedächtnis stärkt, die Herzgesundheit schützt, Husten beseitigt, die sexuelle Gesundheit stärkt und bei Verstopfung hilft.

KURU İNCİR & ZEYTİNYAĞI KÜRÜ

Küçük bir kavanoza bir miktar zeytinyağı ve 2 adet dilimlenmiş kuru incir koyularak 1 gün boyunca bekletilir ve her sabah aç karnına incirler tüketilir. İncirler bittikçe yerine yenileri koyularak 1 ay boyunca bu küre devam edilir. Kürün; zayıflamaya yardımcı olduğu, kolesterolü düzenlediği, hafızayı güçlendirdiği, kalp sağlığını koruduğu, öksürüğü kestiği, cinsel sağlığı güçlendirdiği ve kabızlığı giderdiği gözlemlenmiştir.

Da der Zuckergehalt und der glykämische Index der Feige hoch sind, sollten Diabetes-Patienten sich vor dem Verzehr an ihren Arzt wenden.

İçeriğindeki şeker miktarının ve glikemik indeksinin yüksek olması sebebiyle diyabet hastaları incir tüketimi için doktorlarına başvurmalıdır.



FEIGENMARMELADE

İncir Reçeli



2 KAVANOZ
2 GLÄSER



90 DAKIKA
90 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 kg frische grüne oder schwarze Feigen
- Saft von 1 Zitrone
- 1 kg Zucker
- 5 Gewürznelken
- 2 Zimtstangen
- *2 Gläser Wasser

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

MALZEMELER

- 1 kg yeşil ya da siyah taze incir
- 1 adet limon suyu
- 1 kg toz şeker
- 5 adet karanfil
- 2 adet çubuk tarçın
- *2 su bardağı su

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Die Feigen waschen, schälen und solange kochen, bis diese weich werden. Die gekochten Feigen abtropfen und einzeln auswringen, bis der bittere Saft entfernt ist. Danach die Feigen in einen Topf legen. Gewürznelken und Zimtstangen dazwischen legen. Zucker hinzufügen und die Feigen bei Zimmertemperatur mit geschlossenem Deckel für 4 Stunden stehen lassen. Danach langsam 2 Gläser Wasser hinzufügen und bei geringer Hitze für 45 Minuten kochen lassen, ohne dabei zu viel umrühren, damit die Feigen unversehrt bleiben. Zum Schluss Zitronensaft hinzufügen, weitere 10 Minuten kochen und danach vom Herd nehmen. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, die Marmelade in Gläser füllen und die Gläser schließen, sobald die Marmelade komplett abgekühlt ist.

İncirler yıkanıp, kabukları soyulur ve hafif yumuşayana kadar haşlanır. Haşlanan incirler süzülür ve tek tek sıkılarak acı suyu çıkartılır. Daha sonra incirler tencereye dizilir. Karanfil ve çubuk tarçın incirlerin arasına yerleştirilir. Toz şeker eklenir ve incirlerin suyunu bırakması için oda sıcaklığında ağız kapalı tencerede 4 saat bekletilir. Daha sonra incirlere 2 su bardağı su azar azar ilave edilerek kısık ateşte incirlerin dağılmaması için çok fazla karıştırmadan 45 dakika kadar pişirilir. Son olarak limon suyu eklenir ve 10 dakika daha bu şekilde kaynatılır, ardından ocaktan alınır. Oda sıcaklığında bekletilen reçel kavanozlara doldurulur ve tamamen soğuduktan sonra kapakları kapatılarak kaldırılır.

SÜSSE FEIGEN MIT SCHMAND

Kaymaklı Kuru İncir Tatlısı



8-10 KİŞİLİK
8-10 PERSONEN



45 DAKIKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

- 20 getrocknete Feigen
- *2,5 Gläser Wasser
- *Ein Glas grob gemahlene Walnüsse
- *5 Esslöffel Zucker
- *2 Teelöffel Zimt
- *2 Esslöffel Öl
- *2 Esslöffel gemahlene Pistazien

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

MALZEMELER

- 20 adet kuru incir
- *2,5 su bardağı su
- *1 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
- *5 yemek kaşığı toz şeker
- *2 çay kaşığı tarçın
- *2 yemek kaşığı sıvı yağ
- *2 çorba kaşığı öğütülmüş Antep fıstığı

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Die Feigen für 1 Stunde in warmes Wasser einlegen. Danach die Stängel abschneiden und die Feigen vorsichtig öffnen. In einer Schüssel die grob gemahlene Walnüsse, Zimt und 2 Esslöffel Zucker vermischen und diese Mischung in die Feigen füllen. Gleichzeitig in einem Topf 3 Esslöffel Zucker mit 1 Glas Wasser vermischen. Die Feigen in einen kleinen Topf legen. Darüber das Zuckerwasser und Öl gießen. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel solange kochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Abkühlen lassen und je nach Wunsch darauf Schmand oder Eis legen. Darauf die Pistazien streuen und servieren.

İncirler 1 saat kadar ılık suda bekletilir. Ardından sap kısımları kesilerek dikkatlice içleri açılır. Bir kaseye iri çekilmiş cevizler, tarçın ve 2 yemek kaşığı toz şeker eklenip karıştırılır ve bu karışım incirlerin içine doldurulur. Diğer yanda 3 yemek kaşığı toz şeker, 1 bardak suda eritilir. İncirler küçük bir tencereye dizilir. Üzerine şekerli su ve sıvı yağ eklenir. Kısık ateşte, kapağı kapatılarak suyunu çekene kadar pişirilir. Soğuduktan sonra servis tabaklarına alınır. İsteğe göre üzerine kaymak ya da dondurma koyulur. Antep fıstığı serpilerek servis edilir.

ANADOLU
MUTFAĞI
TOPIKA LEZZETLERİ

Anadolu'nun Bereketi Sofranızda

LEZZETİ
TAMAMLEDİM



TASKALE

Anadolu'nun
Geleneksel Lezzetleri
Şimdi Tüm Avrupa'da!

Geleneksel
Üretim



Bizim Vatan'dan Memleket Lezzetleri

LEZZETİ
TAMAMLEDİM



www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de



GEMINI MAN

Regisseur: Ang Lee

Darsteller: Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen

Art: Action, Sci-Fi

HANDLUNG

Henry ist ein in die Jahre gekommener Attentäter, der in Rente gehen möchte. Jedoch wird Clay, sein alter Boss, der einen 25-jährigen Doppelgänger von ihm erstellt hat, ihn nicht in Ruhe lassen. Somit beginnt ein Kampf zwischen Henry und seinem Klon.

İKİZLER PROJESİ

Yönetmen: Ang Lee

Oyuncular: Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen

Tür: Aksiyon, Bilimkurgu

KONUSU

Henry, artık yaşlanmış ve emekli olmak isteyen bir kiralık katildir. Ancak kendisinin 25 yaş genç hali olan bir klon üreten eski patronu Clay onu rahat bırakmayacaktır. Henry ve klonu arasında büyük bir mücadele başlar.

JOKER

Regisseur: Todd Phillips

Darsteller: Joaquin Phoenix, Robert De Niro, Zazie Beetz

Art: Krimi, Action

HANDLUNG

Der scheiternde Stand-up-Komiker Arthur Fleck, der von der Gesellschaft verachtet wird und eine problematische Beziehung zu seine Mutter hat, wird zum größten Kriminellen von Gotham.

JOKER

Yönetmen: Todd Phillips

Oyuncular: Joaquin Phoenix, Robert De Niro, Zazie Beetz

Tür: Polisiye, Aksiyon

KONUSU

Toplum tarafından hor görülen ve annesi ile sorunlu bir ilişkisi olan başarısız stand-up komedyeni Arthur Fleck, Gotham Şehri'nin gördüğü en büyük suçluya dönüşüyor.



TERMINATOR 6: DARK FATE

Regisseur: Tim Miller

Darsteller: Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Mackenzie Davis

Art: Action, Sci-Fi

HANDLUNG

Dani führte noch vor ein paar Tagen ein normales Leben, bevor er sich inmitten eines Krieges zwischen Menschen und Maschinen fand. Dani und seine Freunde werden bei diesem Kampf ums Überleben mit der Hilfe von T-800 gegen einen neuen Terminator kämpfen.

TERMINATÖR 6: KARA KADER

Yönetmen: Tim Miller

Oyuncular: Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Mackenzie Davis

Tür: Aksiyon, Bilimkurgu

KONUSU

Henüz birkaç gün öncesine kadar hayatı yolunda devam eden Dani, kendini bir anda insanlar ve makineler arasındaki savaşın içinde bulur. Dani ve arkadaşları bu ölüm kalım mücadelesinde T-800'ün de desteğiyle yeni bir terminatörle de mücadele edeceklerdir.

Avuç dolusu

sevgi!



www.meray.eu





VERANSTALTUNGS- KALENDER

Maç Takvimi



04.10.2019 FREITAG CUMA

20:30 Hertha BSC ⚽ Fortuna Düsseldorf

05.10.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30 FC Bayern München ⚽ TSG 1899 Hoffenheim

15:30 Bayer 04 Leverkusen ⚽ RB Leipzig

15:30 Sport-Club Freiburg ⚽ Borussia Dortmund

15:30 SC Paderborn 07 ⚽ 1. FSV Mainz 05

18:30 FC Schalke 04 ⚽ 1. FC Köln

06.10.2019 SONNTAG PAZAR

13:30 Borussia Mönchengladbach ⚽ FC Augsburg

15:30 VfL Wolfsburg ⚽ 1. FC Union Berlin

18:00 Eintracht Frankfurt ⚽ SV Werder Bremen

18.10.2019 FREITAG CUMA

20:30 Eintracht Frankfurt ⚽ Bayer 04 Leverkusen

19.10.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30 RB Leipzig ⚽ VfL Wolfsburg

15:30 SV Werder Bremen ⚽ Hertha BSC

15:30 Fortuna Düsseldorf ⚽ 1. FSV Mainz 05

15:30 FC Augsburg ⚽ FC Bayern München

15:30 1. FC Union Berlin ⚽ Sport-Club Freiburg

18:30 Borussia Dortmund ⚽ Borussia Mönchengladbach

20.10.2019 SONNTAG PAZAR

15:30 1. FC Köln ⚽ SC Paderborn 07

18:00 TSG 1899 Hoffenheim ⚽ FC Schalke 04

25.10.2019 FREITAG CUMA

20:30 FSV Mainz 05 ⚽ 1. FC Köln

26.10.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30 FC Bayern München ⚽ 1. FC Union Berlin

15:30 Hertha BSC ⚽ TSG 1899 Hoffenheim

15:30 Sport-Club Freiburg ⚽ RB Leipzig

15:30 FC Schalke 04 ⚽ Borussia Dortmund

15:30 SC Paderborn 07 ⚽ Fortuna Düsseldorf

18:30 Bayer 04 Leverkusen ⚽ SV Werder Bremen

27.10.2019 SONNTAG PAZAR

16:30 VfL Wolfsburg ⚽ FC Augsburg

19:00 Borussia Mönchengladbach ⚽ Eintracht Frankfurt



02.10.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA

19:00 Telekom Baskets Bonn ⚽ FRAPORT SKYLINERS

20:30 ALBA BERLIN ⚽ RASTA Vechta

04.10.2019 FREITAG CUMA

20:30 Hamburg Towers ⚽ SYNTAINICS MBC

05.10.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 s.Oliver Würzburg ⚽ BG Göttingen

18:00 Basketball Löwen Braunschweig ⚽ ratiopharm ulm

20:30 RASTA Vechta ⚽ EWE Baskets Oldenburg

20:30 MHP RIESEN Ludwigsburg ⚽ Telekom Baskets Bonn

06.10.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 FRAPORT SKYLINERS ⚽ FC Bayern München

15:00 HAKRO Merlins Crailsheim ⚽ medi bayreuth

18:00 Brose Bamberg ⚽ ALBA BERLIN

11.10.2019 FREITAG CUMA

20:30 GIESSEN 46ers ⚽ Hamburg Towers

12.10.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 EWE Baskets Oldenburg ⚽ MHP RIESEN Ludwigsburg

20:30 FC Bayern München ⚽ Basketball Löwen Braunschweig

20:30 Telekom Baskets Bonn ⚽ HAKRO Merlins Crailsheim

13.10.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 SYNTAINICS MBC ⚽ Brose Bamberg

15:00 BG Göttingen ⚽ RASTA Vechta

18:00 medi bayreuth ⚽ s. Oliver Würzburg

14.10.2019 MONTAG PAZARTESİ

20:30 FC Bayern München ⚽ Telekom Baskets Bonn

15.10.2019 DIENSTAG SALI

19:00 ALBA BERLIN ⚽ FRAPORT SKYLINERS

18.10.2019 FREITAG CUMA

20:30 RASTA Vechta ⚽ medi bayreuth

19.10.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 FRAPORT SKYLINERS ⚽ Hamburg Towers

18:00 Brose Bamberg ⚽ GIESSEN 46ers

20:30 HAKRO Merlins Crailsheim ⚽ BG Göttingen

20.10.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 s.Oliver Würzburg ⚽ ALBA BERLIN

15:00 MHP RIESEN Ludwigsburg ⚽ ratiopharm ulm

15:00 Basketball Löwen Braunschweig ⚽ SYNTAINICS MBC

18:00 EWE Baskets Oldenburg ⚽ FC Bayern München

26.10.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 SYNTAINICS MBC ⚽ HAKRO Merlins Crailsheim

18:00 BG Göttingen ⚽ MHP RIESEN Ludwigsburg

20:30 Hamburg Towers ⚽ Brose Bamberg

27.10.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 s.Oliver Würzburg ⚽ FC Bayern München

15:00 GIESSEN 46ers ⚽ EWE Baskets Oldenburg

18:00 ratiopharm ulm ⚽ FRAPORT SKYLINERS



Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel





latte

Macchiato

Cappuccino

Mutlaka denemelisiniz!

Marketinizin soğuk hava raflarında.

%100 ARABICA ÇEKİRDEK KAHVE

%17 EN İYİ KALİTE ESPRESSO

Bol miktarda
yağsız süt.



NEU



Coffee 2 go!



www.suntat.de