

Kunden Kochmagazin

euroqida®

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

NR.

01

März / 2017

... täglich Mediterrane Frische



Begrüßen
Sie den Frühling
mit etwas
Grünem

Bahara Yesillerle Merhaba



eurogida.de



4

AMASYA,
STADT DER PRINZEN

Leckere Apfelrezepte

10

RATSSLÄGE GEGEN
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT



15

GEMÜSE-SOUFFLÉS
AUSSERGEWÖHNLICH
PRÄSENTIERT





SÜTDİYARI

Bildığınız lezzet,
özlediğiniz peynir!



700g Değil
800g Değil
Tam 1kg

www.sutdiyari.de





IMPRESSUM

Agentur / Verlag:
AR City Media GmbH
Pariserstraße 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 İrgi

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
Bühlstraße 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: shutterstock.com
Fotografie: Merve Ağın

Vergessene Genüsse
UNUTULAN LEZZETLER

28

**ENGELSHAAR – GEBÄCK
MIT SPINATFÜLLUNG**
**İSPANAKLI
KADAYIF BÖREĞİ**

26

**EINGELEGTES
GEMÜSE
TURŞU**

INDEX

İÇİNDEKİLER

4

**STÄDTE DER
TÜRKI**
Anasya
Stadt Der Prinzen
Selzadeler Şehri

**REZEPTE
= TARİFLER =**

3

**WEIZEN – SPINAT
SUPPE**
**İSPANAKLI VE
BUGDAYLI ÇORBASI**

8

**APFELKUCHEN
ELMALI PAY**

9

**APFEL
WALNUSS CRÊPE**
ELMALI CEVİZLİ KREP



14

**SELLERIESUPPE MIT
PETERSILIE UND ZITRONE**
**MAYDANOZLU LİMONLU
KEREVİZ ÇORBASI**

15

**BROKKOLI – CHEDDARKÄSE
SOUFFLÉ**
★ BROKOLİLİ ★
ÇEDAR PEYNİRLİ SUFLE

20

nach Art von
**ÖZCAN
MUTLU**
ŞAKŞUKA
• TARİFİ •



10

**SCHÜTZEN SIE SICH MIT
GESUNDER ERNÄHRUNG
VOR FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT**

.....
BAHAR YORGUNLUĞUNDAN

SAĞLIKLI BESLENEREK KORUNUN

16

**LAUCH – SPARGEL
SOUFFLÉ**
**PIRASA VE
KUŞKONMAZLI
SUFLÉ**



18

**5 KILO IN
3 TAGEN MIT DER
“SPINAT-DIÄT”**
★ “İSPANAK DİYETİYLE”
**3 GÜNDE
5 KILO**

22

**DIESEN
MONAT
IM KINO**
BU AY VİZYONDA

24

**VERANSTALTUNGS-
KALENDER**
MAJ TAKVİMİ





Obst & Gemüse



Feinkost



Fleischerei



Backwaren

1 Tiergarten

Turmstraße 43 10551 Berlin



2 Willmersdorf

Bundesallee 180 10717 Berlin



3 Neukölln 1

Karl-Marx-Str. 225 12055 Berlin



4 Wedding 1

Müllerstr. 32A-33 13353 Berlin

5 Wedding 2

Badstr. 9 13357 Berlin

6 Spandau

Breitestr. 37 13597 Berlin



7 Schöneberg

Potsdamerstr. 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 SPANDAU

Unsere Filiale in der Breite Straße in Spandau ist unser 6. Standort. Auf 600 m² finden hier die Kunden, wie in unseren anderen 12 Filialen, frische, ausgewählte, mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SPANDAU ŞUBESİ

Spandau, Breite Straße'de yer alan şubemiz, Euroqida'nın 6. şubesidir. 600m²'lik alanda hizmet verdigimiz şubemizde, diğer 12 şubemizde de olduğu gibi müşterilerimize taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağınız!

Breite Straße 37, 13597 Berlin



Bus / Otobüs:
X33 (U-Bhf. Altstadt Spandau)



U-Bahn / Metro:
U7 Altstadt Spandau



Montag - Freitag / Samstage:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
7.00 - 20.00



Tel: 030 / 33 60 77 10



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



WEIZEN-SPINAT SUPPE İSPANAKLI VE BUĞDAYLI ÇORBA

••••••••••••••••••••••



ZUTATEN

- 1 Glas gekochter Weizen
- 1 Bund Spinat
- 3 Gläser Hühnerbrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eßlöffel Olivenöl
- 1 Zucchini
- Ein paar Zweige frischer Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Sahne

ZUR VERZIERUNG:

- Basilikum
- Sesam

MALZEMELER

- 1 su bardağı haşlanmış buğday
- 1 demet ıspanak
- 3 su bardağı tavuk suyu
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kabak
- Birkaç dal taze fesleğen
- Tuz
- Karabiber
- 200 ml krema

ÜZERİ İÇİN:

- Fesleğen
- Susam



FÜR 4 PERSONEN
4 KİŞİLİK

ZUBEREITUNG

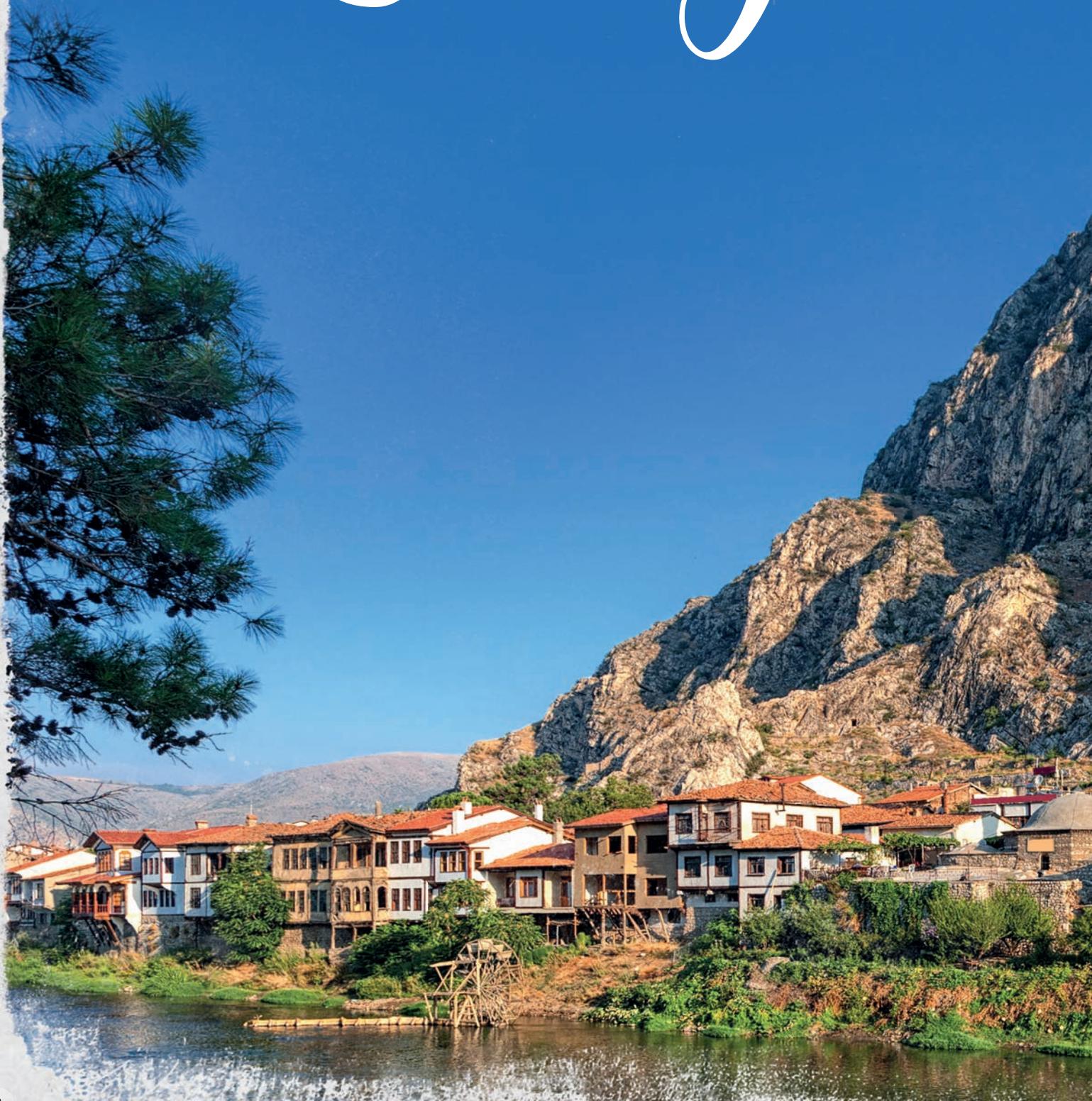
Den Knoblauch zerdrücken und in Olivenöl etwas anbraten. Danach die in Würfel geschnittene Zucchini hinzufügen und etwas weiter anbraten, bis diese etwas weich wird. Die Hühnerbrühe und den gekochten Weizen hinzufügen und sobald dieses kocht den fein geschnittenen Spinat, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen und auf kleinster Stufe köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen sobald das Gemüse weich gekocht ist. Ein letztes Mal aufkochen und dann vom Herd nehmen. Die Suppe dann mit einem Handmixer verrühren. Mit klein gehacktem Basilikum und Sesam verzieren und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Sarımsağı ezip zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Küp doğranan kabaklıları ekleyip hafif yumuşayınca kadar sotelemeye devam edin. Tavuk suyunu ve haşladığınız buğdayı ilave edip, kaynamaya başlayınca ince kıylan ıspanak, fesleğen, tuz ve karabiberi ilave edip kısık ateşte pişirin. Tüm sebzeler yumuşadığında kremayı ilave edin. Bir taşım daha kaynatıp ateşten alın. Çorba, pürüzsüz bir hale gelinceye kadar blenderden geçirin. Üzerini ince kıylmış fesleğen ve susam ile süsleyerek sıcak olarak servis yapın.



Amasya



Stadt Der Prinzen

Amasya befindet sich in der Mitte der Region des Schwarzen Meeres, liegt an beiden Ufern des Flusses Yeşilırmak und ist eine der schönsten Städte der Türkei.

Şehzadeler Şehri

Amasya, Orta Karadeniz'de bulunan, Yeşilırmak'ın iki kıyısında yer alan, Türkiye'nin en güzel şehirlerinden biridir.





**Dank seiner fruchtbaren
Böden bringt Amasya
tausende verschiedene
Produkte hervor."**

**Bin bir türlü
ürün sunan bereketli
topraklarıyla
Amasya**



In dieser Stadt, in der Grundstein für den Befreiungskrieg gelegt wurde, erwarten Sie am Ufer des Yeşilırmak zahlreiche Villen. Ergänzt wird diese Aussicht von den in die Berge gehauenen Königsgräbern, der Amasya Burg und den Brücken, die die beiden Ufer der Stadt miteinander verbinden.

STADT DER ZIVILISATIONEN

Unzählige historische Funde in verschiedenen Museen locken die Besucher für eine Zeitreise in diese Stadt, die Heimat verschiedenster Zivilisationen war. Amasya ist außerdem ein Kunst- und Kulturzentrum und war das Zuhause vieler Staatsmänner und Wissenschaftler wie beispielsweise der Geographen Strabon, Luqman, vieler osmanischer Prinzen und des Gelehrten Akşemseddin.

In Amasya mit seinen fruchtbaren und feuchten Böden wachsen viele einzigartige Früchte, wie zum Beispiel die leckeren Amasya Äpfel, Kirschen, Pfirsiche und schmackhafte Okras.

Kurtuluş Savaşı'nın temellerinin atılmasına da ev sahipliği yapmış olan şehirde, Yeşilırmak'ın kenarına sıra sıra dizilmiş konaklar karşınızda sizi. Dağlara oyulmuş Kral Mezarları, rüzgârlı Amasya Kalesi, şehrin iki yakasını birbirine bağlayan köprüler eşlik eder bu manzaraya.

UYGARLIKLAR ŞEHİRİ

Bir uygırlıklar şehir olan Amasya'da, müzelerde iyi korunmuş sayısız tarihi eser, ziyaretçilerini binlerce yıl geriye götürür. Bir sanat merkezi, ilim irfan yuvası olan Amasya; Coğrafyacı Strabon, Lokman Hekim, birçok Osmanlı şehzadesi, Akşemsettin gibi tarih boyunca dünyayı etkileyen büyük devlet ve ilim adamlarına yurt olmuştur.

Verimli, sulak, bin bir türlü ürün sunan topraklarıyla Amasya, dünyanın en güzel misket elmasının, kirazının, şeftalisinin ve bamyasının üretildiği yerdir.

PRACHTVOLLE WERKE

Die bezaubernde Stadt bietet ihren Besuchern alle Arten von Reichtümern. Während Sie am Borabay See den Frieden genießen, können Sie im Vogelgarten Yedikuğular tausend verschiedene Vogelarten bewundern. Überall in der Stadt warten prachtvolle und gut erhaltene Kunstwerke aus vergangenen Jahrhunderten, angefangen von der Antike und alten anatolischen Kulturen bis hin zu den Osmanen, Seldschuken und des Islams, auf Besucher.

In Amasya finden Sie jede Art von komfortablen Hotels und Pensionen und können kulturellen Reichtum, die Schönheit der Natur und einzigartige kulinarische Genüsse erleben.

GÖRKEMLİ ESERLER

Ziyaretçilerini büyüleyen şehir, onlara her türlü zenginliği sunar. Borabay Gölü'nde huzuru hissederken, türlü çeşit binlerce kuşa ev sahipliği yapan Yedikuğular Kuş Cenneti'nde hayranlık ve şaşkınlığı bir arada yaşarsınız. Şehrin dört bir yanında, antik çağdan itibaren kadim Anadolu kültürlerinin yanı sıra özellikle Osmanlıya, Selçuklu ve İslam'a dair birçok görkemli eser, çok iyi korunmuş bir halde ziyaretçilerini bekler.

Burada her tür konfora sahip otel ve pansionlar bulabilir; kültür zenginliği, doğal güzellikleri ve eşsiz lezzetleriyle, Amasya'da unutulmaz anılar yaşayabilirsiniz.



Bei Amasya denkt man zunächst an die berühmten „Amasya-Äpfel“. Die Besonderheit dieses Apfels, der den Namen der Stadt trägt, hat seinen Ursprung in der Geographie der Stadt. Der Wind der Meerenge verleiht dem Apfel einen außergewöhnlichen Geschmack. Dies ist auch das Geheimnis seines Geruchs. Der Apfel hat eine feine Schale, einen angenehmen Geruch und ist hart und beständig. Er ist ideal für eine lange Lagerung geeignet.



Amasya denilince akla ilk olarak 'Misket Elması' gelir. Amasya adıyla bütünleşen bu elma, özelliğini yine Amasya'nın coğrafi yapısından alır. Boğazın esintisi elmaya ayrı bir tat verir. Kokusu da burada gizlidir. İnce kabuklu, hoş kokulu sert ve dayanıklıdır. Uzun süre saklanmaya elverişlidir.



APFELKUCHEN ELMALI PAY

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

600 g Mehl
2 Eier
400 g Butter
100 g brauner Zucker

FÜR DIE FÜLLUNG:

5 mittelgroße grüne Äpfel
6 mittelgroße rote Äpfel
1 Glas brauner Zucker
3 Esslöffel Butter
Saft und Schale 1 Zitrone
1 Prise gemahlener Zimt

MALZEMELELER

HAMUR İÇİN:

600 g un
2 adet yumurta
400 g tereyağı
100 g esmer şeker

İÇ HARCI İÇİN:

5 adet orta boy yeşil elma
6 adet orta boy kırmızı elma
1 su bardağı esmer toz şeker
3 yemek kaşığı tereyağı
1 limonun suyu ve kabuğu
1 tutam toz tarçın

ZUBEREITUNG

Zerbröckeln Sie die Butter und das Mehl für den Teig zu einer krümeligen Mischung. Fügen Sie Zucker und die Eier dazu und verrühren Sie alles zu einem cremigen Teig. Für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Für die Füllung alle Äpfel schälen und in große Würfel schneiden. Nachdem die Butter im Topf geschmolzen ist, die Äpfel hinzugeben. Auf die Äpfel den braunen Zucker, Zitronensaft, Zitronenschale und Zimt geben und solange kochen, bis diese weich werden. Danach zum Abkühlen stehen lassen.

Anschließend eine Kuchenform leicht einfetten. Den Teig in zwei Teile teilen, dabei sollte einer etwas größer sein, und beide mit etwas Mehl ausrollen. Den großen Teil in die Kuchenform geben und die Äpfel hinzufügen. Mit dem anderen Teig den Kuchen bedecken. Die Teigränder zusammenfügen und formen. Ganz oben den Teig mit dem Messer in Form von Kreuzen einschnitzen. Mit dem restlichen Teig kann man die Ränder und das Obere des Kuchens verzieren. Zum Schluss für 45 - 50 Minuten bei 180° backen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Hamur için, un ve tereyağı elde, kum gibi oluncaya kadar ufalanır. Şeker, yumurta da eklenerken hamur kıvamına getirilir. Buzdolabında yarı saat beklemeye bırakılır. İç harç için, tüm elmaların kabukları soyulup iri küpler halinde doğranır. Tencerede tereyağı eritildikten sonra içine elmalar ilave edilir. Elmaların üzerine esmer şeker, limon suyu, kabuğu ve toz tarçını ilave edilerek hafif yumuşayıcaya kadar pişirilir. Daha sonra harç kenara alınır ve soğumaya bırakılır.

Diğer tarafta tart kalıbı hafifçe yağılanır. Hamur, bir kısmı daha büyük olacak şekilde ikiye bölünür ve her iki parça da unlanmış tezgâhta açılır. Büyük olan parça, tart kalibinin tabanına yayılır ve içine elmalı harç dökülür. Diğer hamur da üzerine kapatılır. Hamurların kenarları birleştirilerek şekil verilir. En üste çarşı şeklinde çizikler atılır. Kalan hamurlarla, payın kenarları ve üzeri de süslenebilir. 180° önceden ısıtılmış fırında 45 - 50 dk. pişirilip ılık servis edilir.

APFEL WALNUSS CRÊPE ELMALI CEVİZLİ KREP



ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

- 1 Glas Mehl
- 1 Glas Milch
- 1 Ei
- Ein viertel Teelöffel Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 2 mittelgroße Äpfel
- Ein halbes Glas Walnüsse
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Kaffeelöffel Butter

MALZEMELER

HAMUR İÇİN:

- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı süt
- 1 yumurta
- Çeyrek çay kaşığı tuz

İÇ HARCI İÇİN:

- 2 adet orta boy elma
- Yarım bardak ceviz içi
- 1 çay kaşığı tarçın
- 2 çorba kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

ZUBEREITUNG

Für die Crêpe alle Zutaten solange in einer Schüssel verrühren, bis alle Klumpen aufgelöst sind. Die Crêpe-Pfanne leicht mit Butter einschmieren. Sobald die Pfanne heiß ist eine dünne Schicht Teig hinzugeben. Nachdem eine Seite angebraten ist, den Crêpe drehen. Die fertigen Crêpes auf einen Teller legen. Für die Füllung die Äpfel waschen und in Würfel schneiden. Walnüsse, Zimt, Zucker und Butter zu den Äpfeln hinzugeben. Solange kochen, bis die Äpfel weich sind. Die Füllung in die Mitte der Crêpe geben, nachdem sie etwas abgekühlt ist. Einrollen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Krep için; tüm malzemeyi pürüzsüz kıvama gelene kadar bir kapta karıştırın. Krep tavasını tereyağı ile hafifçe yağlayın. Tava ısınınca, hamurdanince bir tabaka olacak şekilde tavaya dökün. Bir tarafı pişince, diğer tarafını çevirip kızartın. Hazır olan krepleri bir tabağa alın. İç harcı hazırlamak için elmaları yıkayıp küp şeklinde doğrayın. Elmalarla birlikte, cevizi, tarçını, şekeri ve tereyağını bir tavaya ilave edin. Elmalar yumuşayana kadar karıştırarak pişirin. Pişen elmalı harcı biraz İlittiktan sonra kreplerin ortasına yayın. Rulo şeklinde sararak sıcak servis edin.



SCHÜTZEN SIE SICH MIT GESUNDER ERNÄHRUNG VOR FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

.....
**BAHAR YORGUNLUĞUNDAN
SAĞLIKLI BESLENEREK KORUNUN**



Nach dem bewegungsarmen Winter sammeln sich viele Toxine in unserem Körper an. Müdigkeit, Schwäche und Schlaflosigkeit während den Jahreszeitübergängen beeinflussen die Lebensqualität vieler Menschen. Frühjahrsmüdigkeit hat viele Auswirkungen, aber mit der richtigen Ernährung und gesunden Lebensmitteln kann man ihr trotzen... Was müssen wir also tun, um uns gegen Frühjahrsmüdigkeit zu schützen?

Hareketsiz geçen kış mevsimden sonra vücutumuzda birçok toksin birikiyor. Mevsim geçişlerinde yaşanan halsizlik, yorgunluk, uykusuzluk hali birçok insan için yaşam kalitesini etkiliyor. Bahar yorgunluğunun herkeste farklı etkileri olabilmekle birlikte, doğru beslenme ve sağlıklı besinlerle bu süreci rahatça atlatmanız mümkün... Peki, bahar yorgunluğundan korunmak için neler yapmalıyız?

FRÜHSTÜCK MUSS SEIN

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und bestimmt, wie Ihr Tag weitergehen wird. Deswegen sollte man beim Frühstück Proteineinquellen wie Milch, Käse und Ei und viel Grünes essen. Außerdem sollte man die erste Mahlzeit des Tages spätestens eine Stunde nach dem Aufwachen zu sich nehmen.

KAHVALTIYI ATLAMAYIN

Kahvaltı tüm gününüzün nasıl geçeceğini belirleyen, günün en önemli öğündür. Bu yüzden, kahvaltında süt, peynir, yumurta gibi protein kaynaklarının ve bol taze yeşillığın bulunduğu kahvaltlar tercih edilmeli ve günün ilk öğünü kahvaltı, uyandıktan sonra en fazla bir saat içinde yapılmalıdır.

TRINKEN SIE VIEL WASSER

Ihr Metabolismus mag es schwer haben, sich an die neue Jahreszeit zu gewöhnen. Um sich nicht müde zu fühlen, muss man den Metabolismus stets ankurbeln. Um Kreislauf- und Verdauungsprobleme zu eliminieren, wird empfohlen täglich 2 Liter Wasser zu trinken. Wasser hilft Ihnen auch dabei, die Toxine, die sich im Winter im Körper angesammelt haben, auszuscheiden.

SU TÜKETİMİNİ ARTIRIN

Metabolizmamız mevsimsel geçişlere ayak uydurmaka zorlanabilir. Yorgun hissetmemek için metabolizmayı sürekli çalıştmak gereklidir. Dolaşım ve sindirim problemlerini yok etmek adına her gün 2 litre su tüketilmesi öneriliyor. Ayrıca kişi döneminde vücutta oluşan toksinleri de su yardımıyla atabilirsiniz.

KONTROLLIEREN SIE IHREN TEE UND KAFFEEKONSUM

Koffein in bestimmten Mengen einzunehmen hilft Personen dabei sich energetischer und aktiver zu fühlen, jedoch kann zu viel Koffein eine Depression auslösen. Deswegen sollten Sie darauf achten, wie viel Tee und Kaffee Sie trinken.

ÇAY VE KAHVE TÜKETİMİNİ KONTROL ALTINA ALIN

Kafeinin belli ölçülerde alınması, kişilerin daha enerjik ve aktif hissetmesine yardımcı olmakla birlikte, aşırı tüketilmesinin depresyonu tetiklediği bilinmektedir. Bu nedenle çay ve kahve tüketiminizi kontrol altına almanız faydalı olacaktır.

Die Kiwi, ein Lager an Vitamin C, ist eine der Lieblingsfrüchte dieser Saison...



C vitamini deposu kivi bu mevsimin favori meyvelerinden biri...

FIT MIT FRISCHEM OBST UND GEMÜSE

Antioxidantien sind eine Gruppe von Vitaminen und Mineralien, die Ihren Körper vor Stress schützen und über den Tag hinweg fit halten. Zu dieser Jahreszeit, in der die Obst- und Gemüsevielfalt erst wieder anwächst, sollten Sie als Snack vor allem Obst und Gemüse mit reichen Antioxidantien essen, was Ihren Metabolismus ankurbelt und den Stress verringert. Die Kiwi, reich an Vitamin C, ist eine der Lieblingsfrüchte dieser Saison... Brokkoli, Petersilie, Spinat, grüne Paprika, Äpfel und Orangen sollten außerdem auf Ihrem Ernährungsplan stehen.



TAZE MEYVE VE SEBZEYLE CANLANIN

Antioksidanlar, vücutunuzu stresse karşı koruyan, gün içinde sizi zinde tutan bir grup vitamin ve minerallerdir. Meyve ve sebze çeşitliliğinin artmaya başladığı bu dönemde, ara öğünlerinizde tüketeceğiniz zengin antioksidan içeren meyve ve sebzeler hem metabolizmanızı hızlandıracak hem de stresini azaltacaktır. C vitamini deposu kivi bu mevsimin favori meyvelerinden biri... Brokoli, maydanoz, ıspanak, yeşilbiber, elma ve portakal da beslenme planınızda bulunması gereken besinlerden bazları...

VITAMIN B NICHT VERGESSEN

Getreide, Eier und rotes Fleisch sind reich an Vitamin B. Vitamine der Gruppe B wird Ihren Stress mildern, Ihnen Energie verleihen und hat gleichzeitig einen großen Effekt auf das Nervensystem. Um die Frühjahrsmüdigkeit effektiv zu überstehen, müssen Sie Ihren Vitamin B Bedarf stillen. Vitamin B12 ist außerdem für Ihr Immunsystem sehr wichtig. Um den Bedarf an Vitamin B12 zu stillen, müssen Sie mindestens einmal in der Woche rotes Fleisch essen.

B VİTAMİNİNİ UNUTMAYIN

Tahıllar, yumurta ve kırmızı et B grubu vitaminleri bakımından zengindir. Günlük stresinizi azaltıp enerjik hissetmenizi sağlayacak olan B grubu vitaminler aynı zamanda sinir sistemi üzerindeki en etkili gruptur. Bahar yorgunuşunu etkili bir şekilde atlatmak için B vitamini ihtiyacınızı eksiksiz karşılamalısınız. B12 vitamini ayrıca bağılıklığınız için çok önemlidir. B12 ihtiyacını karşılamak için haftada en az 1 defa kırmızı et tüketilmelidir.

SCHLAF IST WICHTIG

Der Körper regeneriert sich zwischen 23:00--02:00 Uhr... In diesem Zeitraum ist es wichtig, zu schlafen und nichts mehr zu essen. Um der Frühjahrsmüdigkeit zu entgehen, ist ein regelmäßiger Schlaf unentbehrlich.

UYKUYU İHMAL ETMEYİN

Vücut, özellikle saat 23:00-02:00 arasında kendini yeniler... Bu saatlerde yemek yememek ve uyumak, yapılacak en doğru şey olacaktır. Bahar yorgunuşuna yakalanmamak için düzenli uyku şart...

ZEIT FÜR SPORT

In diesem Zeitraum ist ein 30minütiger Spaziergang mit viel frischer Luft das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

EGZERSİZ ZAMANI

Bu dönemde temiz havada bol oksijen ile günlük 30 dakikalık yapacağınız yürüyüşler daha sağlıklı olmak için atacağınız güçlü adımlar olacaktır.





“Adı da başka, tadı da.”

YENİ

Şimdi
marketlerde



PRATİK VE KOLAY
KÖFTE ZİYAFETİ



ANNELER DEPARTMANI
YAYLA

Annelerin tercihi
tabii ki YAYLA!



www.yayla-tuerk.de

SELLERIESUPPE MIT PETERSILIE UND ZITRONE

MAYDANOZLU LİMONLU KEREVİZ ÇORBASI



ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

- 600 g Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Kartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Rettich (geraspelt)
- 1 Kaffeelöffel Senf
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zitronenschalen (geraspelt)
- 1 Bund Petersilie
- 250 ml Milch
- Saft 1 Zitrone
- 750 ml Gemüsebrühe (Gemüse nach Wunsch)
- Salz
- Pfeffer

ZUR VERZIERUNG:

- Petersilie
- Pfeffer
- Zitronenschale (geraspelt)

MALZEMELER

HAMUR İÇİN:

- 600 g kereviz
- 1 dal pırasa
- 1 patates
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı turp (rendelenmiş)
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 limon kabuğu (rendelenmiş)
- 1 demet maydanoz
- 250 ml süt
- 1 limonun suyu
- 750 ml sebze suyu (istenilen sebzelerden)
- Tuz
- Karabiber

ÜZERİ İÇİN:

- Maydanoz
- Karabiber
- Limon kabuğu (rendelenmiş)

FÜR 4 PERSONEN

4 KİŞİLİK

ZUBEREITUNG

Den rund geschnittenen Lauch, die in Würfel geschnittene Kartoffel und den zerdrückten Knoblauch leicht in Olivenöl anbraten. Danach die in Würfel geschnittenen Sellerie, Zitronenschale und die Gemüsebrühe hinzufügen. Salz und Pfeffer dazugeben und kochen lassen. Etwas Petersilie an die Seite legen und den Rest klein schneiden und in die Suppe geben. Auf kleiner Stufe für 30 Minuten kochen lassen danach Rettich, Zitronensaft, Senf und Milch hinzufügen, eine weitere Minute kochen und dann vom Herd nehmen. Die Suppe dann mit einem Handmixer verrühren. Die restliche Petersilie klein hacken und zusammen mit der geraspelten Zitronenschale und Pfeffer die Suppe verzieren. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Yuvarlak doğranan pırasa, küp şeklinde doğranan patates ve ezilen sarımsağı, zeytinyağında hafifçe soteleyin. Karışma, küp küp doğranan kerevizi, limon kabuklarını ve sebze suyunu ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyip kaynamaya bırakın. Maydanozun birkaç dalını kenara ayırip, kalan sapları temizleyerek çorbaya ilave edin. Kisık ateşte 30 dk kadar pişirdikten sonra; turp, limon suyu, hardal ve sütü ekleyerek birkaç dakika daha pişirin ve ocaktan alın. Çorba, pürüzsüz bir hale gelinceye kadar blenderden geçirin. Kalan maydanozları ince ince kıyarak, rendelenmiş limon kabuğu ve karabiberle birlikte çorbanın üzerine serpiştırın. Sıcak servis yapın.



BROKKOLI–CHEDDARKÄSE SOUFFLÉ

BROKOLİLİ ÇEDAR PEYNIRLİ SUFLE



ZUTATEN

Ein mittelgroßer Brokkoli
1 Glas Cheddarkäse
6 Eier
1 Glas Sahne
Eine Prise Kokosnuss
Salz
Pfeffer

ZUR VERZIERUNG:

Ein halbes Teeglas Maismehl
Ein halbes Teeglas geriebener Parmesankäse

MALZEMELER

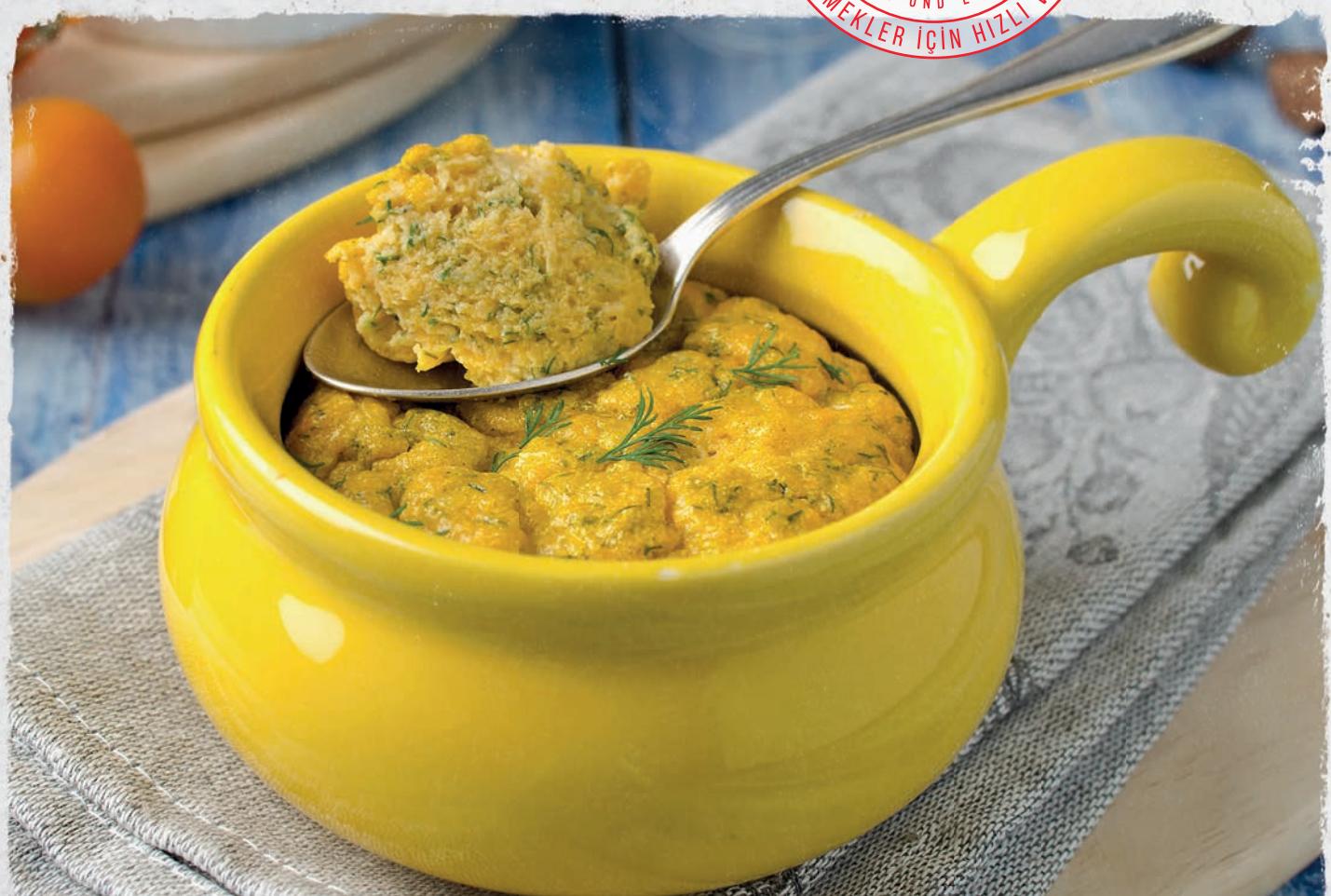
Bir orta boy brokoli
1 su bardağı çedar peyniri
6 yumurta
1 su bardağı krema
Bir tutam hindistan cevizi
Tuz
Karabiber
ÜZERİ İÇİN:
Yarım çay bardağı mısır unu
Yarım çay bardağı rendelenmiş parmesan peyniri

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli nicht zu weich kochen. Abschütten und in kleine Stücke schneiden. Die Eier mit der Sahne schlagen. Salz, Pfeffer und Kokosnuss hinzufügen. Die geschnittenen Brokkoli und den Cheddarkäse hinzufügen und langsam vermischen. Die Soufflé-Formen leicht einfetten und danach die Mischung hineingeben. Das Maismehl und den Parmesankäse, den Sie in einer anderen Schüssel gemixt haben, auf die Soufflés streuen. Für 40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° backen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Brokoliyi çok eritmeden haşlayın. Suyunu süzdükten sonra küçük parçalar halinde doğrayın. Yumurtaları, kremayla birlikte bir kapta çırpin. Tuz, karabiber ve Hindistan cevizini katın. Doğranan brokolileri ve çedar peynirini bu karışımı ilave edip, yavaşça karıştırın. Sufle kalıplarını hafifçe yağıldıktan sonra karışımı kalıplara paylaşın. Başka bir kâsede karıştırdığınız mısır unu ve parmesan peynirini suflelerin üzerine serpiştirin. Önceden ısıttığınız 180° fırında 40 dk kadar pişirin. Sıcak servis yapın.



LAUCH – SPARGEL SOUFFLÉ

PIRASA VE KUŞKONMAZLI SUFLE



ZUTATEN

- 1 Bund Spargel (in 2-3 cm lange Stücke geschnitten)
- 1 Stange Lauch
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 1 Glas kalte Milch
- 1 Teelöffel Salz
- 1 klein geschnittene Knoblauchzehe
- 4 Eier (Eigelb und Eiweiß trennen)
- 1/2 Glas geriebener Käse oder Parmesankäse

MALZEMELER

- 1 demet kuşkonmaz (2-3 cm boyunda doğranmış)
- 1 dal pırasa (sadece beyaz kısmı)
- 2 çorba kaşığı tuzsuz tereyağı
- 2 yemek kaşığı beyaz un
- 1 su bardağı soğuk süt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 diş ince kıymış sarımsak
- 4 yumurta (sarısı ve beyazı ayrılmış)
- 1/2 su bardağı rendelenmiş eski kaşar veya parmesan peyniri



FÜR 4 PERSONEN
4 KİŞİLİK

ZUBEREITUNG

Den Spargel für 3-4 Minuten kochen, aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser tauchen. Zwei Esslöffel Butter im Topf schmelzen und das Mehl anbraten. Die kalte Milch langsam zum Mehl hinzugeben. Langsam umrühren, vom Herd nehmen und stehen lassen. Den Lauch fein schneiden. Den Spargel, den Lauch und die Mischung mit dem Handmixer verrühren und in eine Schüssel geben. Das Eigelb, den Käse, Knoblauch und Salz hinzufügen. Das Eigelb mit dem Mixer zu Schaum aufschlagen. Den Schaum langsam in die Mischung einröhren. Die Mischung in die eingefetteten Soufflé-Formen geben. Für 35-40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Kuşkonmazları 3-4 dakika haşlayıp, sudan alarak buzlu suya atın. İki kaşık tereyağını tencerede eritip unu kavurun. Soğuk sütü yavaşça una ekleyin. Yavaşça karıştırın ve ateşten alarak ılımaya bırakın. Pırasaları çok ince doğrayın. Kuşkonmazları, pırasaları ve hazırladığınız karışımı blenderden geçirerek bir kaba alın. Bu karışımı, yumurta sarılarını, peyniri, sarımsağı ve tuzu ekleyerek karıştırın. Yumurta beyazlarını mikserle kar köpük olana kadar çırpın. Kar köpüğü karışımı yavaş yavaş karıştırarak ekleyin. Harcı hafif yağladığıınız sufle kalıplarına paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.





Doğadan sofrañiza

Hakiki İnek Sütünden üretilmiş
Kaymaklı Küp Peynirlerimizi mutlaka
deneyiniz.

A cow stands in a lush green field under a clear blue sky. In the foreground, a plate of fresh salad with various toppings (tomatoes, olives, onions) and several cubes of white cheese with green herbs on top are held by a fork. To the right, a white plastic tub of BAKTAT Kaymakli Kup Peynir cheese is shown from different angles. A red starburst graphic contains the text "%48 yağılı".

%48 yağılı

Hazır küp kesimli

www.baktat.com

5 KILO IN 3 TÄGEN MIT DER “SPINAT-DIÄT”

“ISPAK DIYETİYLE 3 GÜNDE 5 KILO”

DIE SPINAT-DIÄT IST EIN GESUNDES ERNÄHRUNGSPROGRAMM,
DAS IHREM KÖRPER ENERGIE VERLEIHT UND IHNEN DABEI
HILFT, SCHNELL ABZUNEHMEN. MIT DIESEM PROGRAMM
KÖNNEN SIE IN DREI TAGEN FÜNF KILO ABNEHMEN...

ISPAK DIYETİ, VÜCUDUNUZA ENERJİ SAĞLAYACAK VE HIZLI
KILO VERMENİZE YARDIMCI OLACAK, SAĞLIKLI BİR BESLENME
PROGRAMIDIR. BU PROGRAMLA, 3 GÜN İÇİNDE 5 KILO
VERMENİZ MÜMКÜN...



! Für ein gesundes Diätprogramm sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt!
Sağlıklı bir diyet programı için önce doktorunuza danışın!

1. TAG | GÜN

- **FRÜHSTÜCK:**
150 G HÜTTENKÄSE UND
GEBACKENER APFEL MIT
ZIMT
- **MITTAGESSEN:**
1 MITTELGROSSE
KARTOFFEL
- **SNACK:**
200 G GEMISCHTER
OBSTSALAT ODER
SPINAT-GEMÜSE SALAT
- **ABENDESSEN:**
150 G GEKOCHTES
RINDFLEISCH UND
KAROTTEN-SPINAT SALAT
- **KAHVATI:**
150 G SÜZME PEYNİR VE
FIRINLANMIŞ TARÇINLI
ELMA
- **ÖLGE YEMEĞİ:**
1 ORTA BOY HAŞLANMIŞ
PATATES
- **ARA ÖĞÜN:**
200 G KARIŞIK MEYVE
SALATASI YA DA
ISPAKLI SEBZE
SALATASI
- **AKŞAM YEMEĞİ:**
150 G HAŞLANMIŞ SİÇİR
ETİ VE HAVUÇLU
ISPAKLI SALATA

2. TAG | GÜN

- **FRÜHSTÜCK:**
GEKOCHTES EI,
FRISCHER SPINATSALAT
MIT OLIVENÖL, ZITRONE
UND FRISCHEN
KRÄUTERN
- **MITTAGESSEN:**
200 G GEKOCHTES
HÜHNERFLEISCH,
SPINAT UND
PETERSILIENSALAT
- **SNACK:**
200 G GEMISCHTER
OBSTSALAT ODER
SPINAT-GEMÜSE SALAT
- **ABENDESSEN:**
200 ML FETTARMER
NATURJOGHURT,
1 APFEL
- **KAHVATI:**
HAŞLANMIŞ YUMURTA,
ZEYTINYAĞLI LİMONLU
VE TAZE YEŞILLIKLİ
ISPAKLI SEBZE
SALATASI
- **ÖLGE YEMEĞİ:**
200 G HAŞLANMIŞ
TAVUK ETİ, ISPAK VE
MAYDANOZ SALATASI
- **ARA ÖĞÜN:**
200 G KARIŞIK MEYVE
SALATASI YA DA
ISPAKLI SEBZE
SALATASI
- **AKŞAM YEMEĞİ:**
200 ML AZ YAĞLI
DOĞAL YOGURT,
1 ADET ELMA

3. TAG | GÜN

- **FRÜHSTÜCK:**
FRISCHER SPINAT MIT
OLIVENÖL UND ZITRONE
UND 150 G GEKOCHTER
KAROTTENSALAT
- **MITTAGESSEN:**
2 ESSLÖFFEL REIS UND
SPINATSALAT
- **SNACK:**
1 GLAS GEMÜSESÄFT
- **ABENDESSEN:**
SPINAT-GEMÜSESALAT
- **KAHVATI:**
ZEYTINYAĞLI LİMONLU
TAZE ISPAK VE 150 G
HAŞLANMIŞ HAVUÇ
SALATASI
- **ÖLGE YEMEĞİ:**
2 YEMEK KAŞIĞI PILAV
VE ISPAK SALATASI
- **ARA ÖĞÜN:**
1 BARDAK SEBZE SUYU
- **AKŞAM YEMEĞİ:**
ISPAKLI SEBZE
SALATASI



Spinat enthält Vitamin A, B, C und E und Folsäure, Natrium, Kalium und Phosphor. Außerdem ist es reich an Calcium, Chrom, Mangan, Kupfer, Zink, Iod und Magnesium. Spinat ist auch für unsere Organe und Immunsystem eine sehr hilfreiche Nahrungsquelle.

Ispanak; A, B, C ve E vitaminleri, folik asit, sodyum, potasyum ve fosfor içerir. Ayrıca kalsiyum, krom, manganez, bakır, çinko, iyot ve magnezyum bakımından zengindir. Ispanak ayrıca organlarımız ve bağırsızlık sistemimiz için de çok faydalı bir besin kaynağıdır.

SPINATBLATT SUPPE

İSPANAK YAPRAGI CORBASI

100 G

45 KALORIEN
45 KALORİ

ZUTATEN

Ein Stück Fleisch

(Rind- oder Hühnerfleisch,
ohne Fett und Haut)

400 g Spinat

3 Eier

300 ml Sahne

2 mittelgroße Kartoffeln

3 Knoblauchzehen

Petersilie

MALZEMELER

Bir parça et (sığır ya da
tavuk eti, yağsız ve
derisiz)

400 g ıspanak

3 yumurta

300 ml krema

2 adet orta boy patates

3 diş sarımsak

Maydanoz

“ Personen mit
Magen- und Darmproblemen
können einmal am
Tag Spinatsalat essen.

Mide ve bağırsak
sorunları olanlar
günde bir kez ıspanak
salatası tüketebilir.

ZUBEREITUNG

Das Fleisch kochen und in Stücke schneiden. Die Eier kochen und in mittelgroße Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden. Den Spinat, das Fleisch, die Eier, den Knoblauch und die Sahne in das Kochwasser geben. Je nach Wunsch Salz und Pfeffer hinzufügen. Solange kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit Petersilie verzieren und servieren.

HAZIRLANIŞI

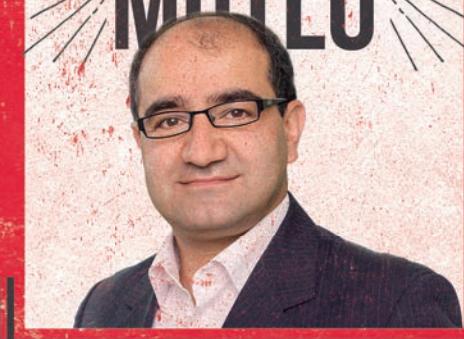
Eti haşlayın ve küçük parçalara ayırin. Yumurtaları kaynatıp orta boy doğrayın. Sarımsakları temizleyip ince doğrayın. Soyduğunuz patatesleri küp şeklinde kesin. İspanağı, haşlanmış etleri, yumurtaları, sarımsağı ve kremayı, haşlama suyuna ilave edin. İsteğe göre tuz ve karabiber ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar kaynatın. Üzerine maydanoz serperek servis yapın.



REZEpte VON PROMIS

Ünlü Simalardan Yemek Tarifleri

nach Art von
**ÖZCAN
MUTLU**



1968 YILINDA KELKİT'TE DOĞAN ÖZCAN MUTLU,
1990 YILINDA ALMAN VATANDAŞLIĞINA GEÇEREK YEŞİLLER PARTİSİNE
ÜYE OLDU. 2003 YILINDAN BU YANA FEDERAL MECLİS MİLLETVEKİLİDİR.

ÖZCAN MUTLU, GEBOREN IM JAHR 1968 IN KELKIT,
WURDE IM JAHR 1990 DEUTSCHER STAATSANGERHÖRIGER UND SCHLOSS SICH DER
GRÜNEN-PARTEI AN. SEIT 2003 IST ER ABGEORDNETER DES BUNDESTAGES.



SCHAKSCHUKA

ŞAKŞUKA

ZUTATEN

3-4 Auberginen
4 Tomaten in große Würfel schneiden
2 Zehen Knoblauch, in dünne Scheiben schneiden
Wahlweise 3-4 Kartoffel geschält in kleine Würfel schneiden (vegan/vegetarische Version) oder 300 Gramm Lammgulasch in kleine Würfel schneiden
Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano

MALZEMELER

3 – 4 adet patlıcan
Büyük küpler halinde doğranmış 4 adet domates
İnce dilimlenmiş 2 diş sarımsak
İsteğe göre, küp küp doğranmış 3 – 4 patates
(vegan / vejetaryenler için) ya da 300 g kuşbaşı
doğranmış kuzu eti
Tuz, karabiber, şeker ve kekik



FÜR 4 PERSONEN

4 KİŞİLİK

Mein Rezept!

Şakşuka (gelesen Schakschuka) nach Art von Özcan Mutlu, Mitglied des Bundestages.

Şakşuka ist ein variables Auberginen-Schmorgericht, sowohl mit als auch ohne Fleisch zubereitet werden kann. Es besteht hauptsächlich aus gebratenen Auberginen und Sommergemüse, sowie Tomatenmark. Şakşuka kann warm oder kalt serviert werden.

Benim Tarifim!

Özcan Mutlu'dan özel Şakşuka tarifi...

Şakşuka, patlıcan ve çeşitli sebzelerle, etli ya da etsiz hazırlanabilen bir yemektir. Özellikle kızarmış patlıcan, yaz sebzeleri ve domates salçası ile yapılır. Şakşuka sıcak ya da soğuk olarak servis edilebilir.

ZUBEREITUNG

Die Auberginen waschen und in 1 cm. breiten Abständen schälen. Am Ende hat sie rundherum 1 cm breite Streifen. Die Aubergine nun wiederum in 2 cm. dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben für eine halbe Stunde ins Salzwasser legen. Zum Schluss waschen, das Wasser herauspressen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Scheiben in einer beschichteten Pfanne oder in einem Topf mit heißem Öl anbraten (vorzugsweise Olivenöl). Nachdem die Auberginescheiben auf beiden Seiten leicht angebraten wurden, das Fett absieben und Auberginen aus der Pfanne nehmen und in kleine Würfel schneiden.

Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln (oder Fleischstücke) in die Pfanne/Topf mit Öl anbraten. Die geschnittenen Tomaten in die Pfanne/Topf mit den Kartoffel (oder Fleisch) geben, ein volles Glas Wasser dazugeben und köcheln lassen, anschließend mit Oregano, Salz und Pfeffer und einem kleinen Löffel Zucker abschmecken. Danach Knoblauchzehen hinzugeben. Einen großen Esslöffel Tomatenmark hinzugeben und zum Schluss die Auberginescheiben untermischen.

HAZIRLANIŞI

Patlıcanları yıkayın ve 1'er cm arayla alacaklı olarak soyun. Ardından 2 cm kalınlığında halkalar halinde kesin. Patlıcanları yarı saat tuzlu suda beklettiktten sonra yıkayıp suyunu süzün ve bir kağıt havlu ile kurulayın. Bir tavada yağı (tercihen zeytinyağı) kızdırın. Patlıcanların her iki tarafını da kızartıp tavadan çıkararak fazla yağını alın ve küçük küpler halinde doğrayın. Patatesleri (ya da etleri) az yağlı bir tavaya alın. Ardından doğranmış domatesleri ilave edin. Sonra tavaya bir bardak su ekleyerek pişmeye bırakın. İsteğe göre tuz, karabiber, şeker ve bir kaşık kekik ilave edin. Daha sonra sarımsaklıları ve bir büyük çorba kaşığı domates salçasını ekleyin. Patlıcan dilimlerini de tavaya ilave edip tüm malzemeyi karıştırırak yemeği tamamlayın.



DIESEN MONAT IM KINO

BU AY VİZYONDA



LOGAN: THE WOLVERINE

Regisseur: James Mangold

Darsteller: Hugh Jackman, Patrick Stewart, Dafne Keen

Art: Action, Science-Fiction, Abenteuer

HANDLUNG

Der älter gewordene und müde Wolverine versteckt sich mit Professor X an der Grenze von Mexiko. Jedoch endet Logan's verstecktes Dasein und sein Erbe dann, wenn eine junge Mutantin, die von dunklen Kräften verfolgt wird, auftaucht - denn er muss nun die Mutantin vor diesen dunklen Kräften schützen.

LOGAN: WOLVERINE

Yonetmen: James Mangold

Oyuncular: Hugh Jackman, Patrick Stewart, Dafne Keen

Tür: Aksiyon, Bilimkurgu, Macera

KONUSU

Yakın gelecekte yaşlanmış ve yorgun olan Wolverine ve Professor X, Meksika sınırında saklanmaktadır. Fakat Logan'ın dünyadan gizlenmesi ve mirası, karanlık güçler tarafından takip edilen genç bir mutant geldiğinde sona erer. Nitekim kendisi gibi mutant olan kızı, peşindeki karanlık güçlerden koruması gerekecektir.

KONG: SKULL ISLAND

Regisseur: Jordan Vogt-Roberts

Darsteller: Tom Hiddleston, Brie Larson, John Goodman

Art: Phantasie, Abenteuer, Action

HANDLUNG

Im Jahr 1970 macht eine Gruppe von Experten eine Entdeckungsreise, welche von der amerikanischen Regierung unterstützt wird, zu einer bisher nicht betretenen Insel im Pazifik. Sie bemerken erst zu spät, dass sie auf dieser paradiesischen Insel das Territorium einer riesengroßen Kreatur betreten haben.

KONG: KAFATASI ADASI

Yonetmen: Jordan Vogt-Roberts

Oyuncular: Tom Hiddleston, Brie Larson, John Goodman

Tür: Fantastik, Macera, Aksiyon

KONUSU

1970'li yıllarda bir grup uzman, Amerikan hükümetinin desteklediği bir keşif gezisi için Pasifik'te insan eli değmemiş bir adaya çıkmıştır. Bu cennet gibi ada da devasa bir yaratığın bölgesine girdiklerini ise çok geç fark edeceklerdir.



GHOST IN THE SHELL

Regisseur: Rupert Sanders

Darsteller: Scarlett Johansson, Michael Pitt, Juliette Binoche

Art: Action, Science-Fiction, Schauer

HANDLUNG

Der Film handelt von einem einzigartigen Menschen- einem Cyborg Hybriden, der die 9. Truppe eines speziellen Einsatzkommandos anführt. Die 9. Truppe, deren Aufgabe es ist, die gefährlichsten Kriminellen zu stoppen, hat das einzige Ziel, die bösen Absichten der Cyber-Technologie von Hanka Robotic zu stoppen.

KABUKTAKI HAYALET

Yonetmen: Rupert Sanders

Oyuncular: Scarlett Johansson, Michael Pitt, Juliette Binoche

Tür: Aksiyon, Bilimkurgu, Gerilim

KONUSU

Film, 9. birlik özel görev gücünün başında yer alan, özel operasyonlardan sorumlu benzersiz insan-sayıbörg hibritin hikâyesini konu alıyor. Kendisini en tehlikeli suçluları durdurmaya adamış olan 9. Birlik, tek amacı Hanka Robotic'in siber teknolojideki girişimlerini yok etmek olan bir düşmanla karşı karşıyadır.



Burda her şey
çitirinda...



VERANSTALTUNGS-KALENDER

MAÇ TAKVİMİ



3 MÄRZ MART

20:30 Augsburg ⚽ Leipzig

4 MÄRZ MART

15:30	Borussia Dortmund	⚽	Leverkusen
15:30	Mainz 05	⚽	Wolfsburg
15:30	Werder Bremen	⚽	Darmstadt
15:30	Hoffenheim	⚽	Ingolstadt
15:30	Köln	⚽	Bayern München
15:30	Mönchengladbach	⚽	Schalke 04

5 MÄRZ MART

15:30	Eintracht Frankfurt	⚽	Freiburg
17:30	Hamburger SV	⚽	Hertha BSC

10 MÄRZ MART

20:30 Leverkusen ⚽ Werder Bremen

11 MÄRZ MART

15:30	Bayern München	⚽	Eintracht Frankfurt
15:30	Hertha BSC	⚽	Borussia Dortmund
15:30	Darmstadt	⚽	Mainz 05
15:30	Freiburg	⚽	Hoffenheim
15:30	Leipzig	⚽	Wolfsburg
19:30	Ingolstadt	⚽	Köln

12 MÄRZ MART

15:30	Schalke 04	⚽	Augsburg
17:30	Hamburger SV	⚽	Mönchengladbach

17 MÄRZ MART

20:30 Borussia Dortmund ⚽ Ingolstadt

18 MÄRZ MART

15:30	Wolfsburg	⚽	Darmstadt
15:30	Köln	⚽	Hertha BSC
15:30	Augsburg	⚽	Freiburg
15:30	Werder Bremen	⚽	Leipzig
15:30	Hoffenheim	⚽	Leverkusen
18:30	Eintracht Frankfurt	⚽	Hamburger SV

19 MÄRZ MART

15:30	Mainz 05	⚽	Schalke 04
17:30	Mönchengladbach	⚽	Bayern München

31 MÄRZ MART

19:30 Hertha BSC ⚽ Hoffenheim



4 MÄRZ MART

17:00	ALBA Berlin	🏀	BG Göttingen
17:00	Brose Baskets Bamberg	🏀	Giessen 46ers
17:00	Eisbaren Bremerhaven	🏀	Bayern München
17:00	Medi Bayreuth	🏀	Science City Jena
17:00	Ratiopharm Ulm	🏀	Rasta Vechta
17:00	Riesen Ludwigsburg	🏀	Skyliners Frankfurt
17:00	S.Oliver Baskets Würzburg	🏀	Ewe Baskets Oldenburg
17:00	Walter Tigers Tübingen	🏀	Telekom Baskets Bonn

11 MÄRZ MART

17:00	ALBA Berlin	🏀	S.Oliver Baskets Würzburg
17:00	BG Göttingen	🏀	Medi Bayreuth
17:00	Ewe Baskets Oldenburg	🏀	Brose Baskets Bamberg
17:00	Giessen 46ers	🏀	Eisbaren Bremerhaven
17:00	Science City Jena	🏀	Riesen Ludwigsburg
17:00	Skyliners Frankfurt	🏀	Löwen Braunschweig
17:00	Telekom Baskets Bonn	🏀	Ratiopharm Ulm
17:00	Walter Tigers Tübingen	🏀	Bayern München

18 MÄRZ MART

17:00	Bayern München	🏀	Brose Baskets Bamberg
17:00	Eisbaren Bremerhaven	🏀	Telekom Baskets Bonn
17:00	Medi Bayreuth	🏀	Walter Tigers Tübingen
17:00	Rasta Vechta	🏀	Ewe Baskets Oldenburg
17:00	Ratiopharm Ulm	🏀	ALBA Berlin
17:00	Riesen Ludwigsburg	🏀	Löwen Braunschweig
17:00	Science City Jena	🏀	Giessen 46ers
17:00	Skyliners Frankfurt	🏀	BG Göttingen

25 MÄRZ MART

17:00	ALBA Berlin	🏀	Medi Bayreuth
17:00	Brose Baskets Bamberg	🏀	Ratiopharm Ulm
17:00	Eisbaren Bremerhaven	🏀	Skyliners Frankfurt
17:00	Löwen Braunschweig	🏀	Bayern München
17:00	Science City Jena	🏀	Ewe Baskets Oldenburg
17:00	S.Oliver Baskets Würzburg	🏀	Rasta Vechta
17:00	Telekom Baskets Bonn	🏀	Riesen Ludwigsburg
17:00	Walter Tigers Tübingen	🏀	BG Göttingen

ÜLKER



Mutluluk
HER YERDE

www.ulker-berlin.de

PASCHA
info@pascha-wh.de

EINGELEGTES GEMÜSE TURŞU



Eingelegtes Gemüse ist das, was unsere Großmütter und Mütter früher gemacht haben, um das Sommergemüse auch im Winter nutzen zu können. Die ganze Familie kam mit den Nachbarn zusammen und sie kochten in großen Kesseln während sie sich unterhielten. Das Gemüse-Einmachen wurde zu einem hektischen, aber schönen Ritual. Im Grunde war es nicht hektisch, sondern eher ein Ereignis, das dem Zuhause Wärme bescherte und Leben ausstrahlte. Das Lachen und die Lebensfreude waren durch nichts zu ersetzen. Die Erwachsenen nutzten die Gemüse-Einmach-Saison dazu, mehr Zeit miteinander zu verbringen und dabei fanden sie Gelegenheit über gemeinsame Interessen zu diskutieren. Später schmückten die bunten Einmachgläser fast jede Küche, erwärmten die Herzen der Bewohner und warteten darauf, in den kalten Wintertagen verspeist zu werden. Obwohl das Einmachen von Gemüse mit viel Mühe verbunden war, stimmte es unsere Mütter glücklich und stolz, die bunten Gläser mit frischem Gemüse in ihrem Zuhause präsentieren zu können und insbesondere für unangemeldete Gäste stets eine Beilage parat zu haben sowie einen kleinen Beitrag zum Familienbudget leisten zu können. Wenn sich die Familienmitglieder für das leckere eingemachte Gemüse bedankten und die Gäste Dankesküsse verteilten, war das die größte Auszeichnung für unsere Mütter. Überall dort, wo es Segen und Liebe gibt, ist auch Frieden und Glück zu finden, sagten die Erwachsenen. Und sie hatten immer recht.



Eski zamanlarda, büyükannelerimiz ve annelerimiz, yaz sebzelerini kışın da tüketebilmek için yaz aylarında bu sebzelerin turşusunu yaparlardı. Tüm aile ve komşular bir araya gelir, turşu kazanlarını kaynatır, sohbetler eşliğinde güzel bir telaşa dönüştürülerdi turşu kurmayı. Aslında bu telaş; evleri ısıtan, içinde yaşam olduğunu yansıtan bir gelenekti. Turşu kurma zamanları; büyüklerimizin birbirleriyle daha fazla vakit geçirdikleri, paylaştıkları, sohbet etme imkanı buldukları özel anlardı. Hazırlanan turşular kavanozlara koyulur, hemen her evde mutfağın bir köşesine yerleştirilmiş bu rengarenk kavanozlar herkesin içini ısıtır ve soğuk kış günlerinde sofralara konmayı beklerdi. Turşu kurmak zor bir iş olsa da; bu rengarenk kavanozlara mutfaklarında yer vermek, aile bütçesine ufak da olsa bir katkı sağlamak, özellikle sürpriz misafirlere yemeğin yanında sunulacak bir lezzeti her an hazır bulundurmak, büyüğlerimizi mutlu ediyor ve gurur duymalarını sağlıyordu. "Bereket ve sevginin olduğu yerde huzur olur, mutluluk olur" derlerdi büyüğlerimiz. Ve onlar her zaman haklıydılar. Sevgiyle...



Selin

Siz hayalini kurdunuz,
biz turşusunu...

afiyet olsun...



Şimdi seçkin marketlerde

ENGELSHAAR- GEBÄCK MIT SPINATFÜLLUNG ISPANAKLI KADAYIF BÖREĞİ

ZUTATEN

Ein halbes Kilo Spinat

Ein halbes Kilo Engelshaar-Teig

200 g Fadenkäse

200 g Schinken

2,5 Gläser Milch

3 Eier

2 Zwiebeln

125 g Margarine

1 Esslöffel Öl

Salz - Pfeffer

MALZEMELELER

Yarım kilo ıspanak

Yarım kilo kadayıf

200 g dil peyniri

200 g pastırma

2,5 su bardağı süt

3 adet yumurta

2 adet soğan

125 g margarin

1 yemek kaşığı sıvı yağ

Tuz - Karabiber

ZUBEREITUNG

Den Spinat klein schneiden. Die klein gehackten Zwiebeln mit 1 Esslöffel Öl gut anbraten. Danach den Spinat hinzugeben. Kurz vor Ende Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Engelshaar-Teig auf dem leicht eingefetteten Backblech verteilen. Mit Speck und Käse bedecken. Den gebratenen Spinat darauflegen. Danach den restlichen Käse und Speck hinzufügen und mit der anderen Hälfte des Engelshaar-Teigs bedecken. Die geschmolzene Margarine mit der Milch, dem Ei, Salz und Pfeffer verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf dem des Engelshaar-Teig verteilen. Das Backblech zudecken und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach für 30 Minuten bei 180° Grad im vorgeheizten Ofen backen, bis es braun wird. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

İspanağı ince ince doğrayın. Küçük küçük doğranmış soğanı bir tencerede 1 yemek kaşığı sıvı yağ ile kavurun. Ardından ıspanağı ekleyin. Ocaktan almaya yakın tuz ve karabiber serpip karıştırın. Hafifçe yağıladığınız fırın tepsisine kadayıfın yarısını yayın. Üzerini pastırma ve dil peyniri ile kaplayın. Kavrulan ıspanağı, bu sıranın üzerine yerleştirin. Daha sonra yine kalan dil peyniri ve pastirmayı ilave ederek, kadayıfın diğer yarısıyla elinizle hafifçe bastırarak üzerini kapatın. Bir tavada erittiğiniz margarini, süt, yumurta, tuz ve karabiber ekleyerek çırpin. Hazırladığınız karışımı, kadayıfın üzerine eşit şekilde dökün. Fırın tepsisinin üzerini kapatıp buzdolabında birkaç saat dinlendirin. Daha sonra 180° ısıttığınız fırında yaklaşık 30 dk, üzeri pembeleşene kadar pişirin. Sicak servis yapın.





Ihr Qualitätslieferant

-Rind - Kalb - Lamm - Geflügel



HEAL
GESCHLACHTET

**RABATT
COUPON
İNDİRİM
KUPONU**

Bu kuponla Ellica'ya gelin, bu sayfada yer alan ürünlerde
EUROGIDA'ya özel fiyatlardan varsağın.
Bu kupon 31/03/2017 tarihine kadar geçerlidir.

**ellica'da
YOOOK
YOK!**

EUROGIDA'YA ÖZEL FİYATLAR



SIEMENS

Waschmaschine
WM14Y79 A



- VarioSoft-Trommelsystem
- Touch-Control-Bedienung
- Endzeitvorwahl
- Nachlegefunktion
- TFT – Display
- Klarertextanzeige im Display
- Restzeitanzeige
- Flüssigwaschmittelsatz
- Selbstreinigungs-Schublade
- WaterPerfect Plus
- Programme und Optionen: Fein/Seide, Flecken, Hygiene, Kalt, Kopfkissen, Outdoor, Outdoor/Imprägnieren, VariоПerfect (spart Zeit oder Energie), Wolle/Handwäsche, Beladungserkennung
- LED-Trommellinienbeleuchtung
- Mengenautomatik
- IQdrive-Motor
- HxBxT: 85 x 60 x 59 cm
- Art.-Nr.: 836652

1-8 kg

Füllmenge

1400

max. U/min

AquaStop

A+++

Energieeffizienzklasse

Kondens-Trockner
WT7YH700



- Wärmepumpen-Technologie
- softDry-Trommel
- Endzeitvorwahl
- Memory-Funktion
- TFT-Display
- Klarertextanzeige im Display
- Allergie Plus
- Dessous
- Hygiene
- Kopfkissen
- Outdoor
- Steppdecken
- Finish Wollé
- Zeitprogramme
- LED-Trommellinienbeleuchtung
- Selbstreinigender Kondensator
- Home Connect
- HxBxT: 84,2 x 59,8 x 63,4 cm
- Art.-Nr.: 1058431

599.00

SIEMENS

Kühl-/Gefrierkombination
KG39FP145

899.00

UVP 1519.00

ODER 10 X MTL. 89.90

- Gesamt-Nutzinhalt aller Kühlfächer: 215 L
- Glasablagen: 4
- Obst/Gemüsebehälter: 1
- Nutzinhalt des Gefrierfaches: 87 L
- Hyper Fresh
- Schubladen: 3
- HxBxT: 186 x 60 x 66 cm
- Art.-Nr.: 1053212



NoFrost

A++

Energieeffizienzklasse



SIEMENS

Geschirrspüler
SN236W01ID



- 6 Spülprogramme
- Startzeitvorwahl
- dosier-Assistent
- Reiniger-Automatik
- Restzeitanzeige
- Oberkorb höhenverstellbar
- 3-stufig
- Aqua-Sensor (spart Wasser und Energie)
- Beladungserkennung
- Servo-Schloss
- IQdrive-Motor
- HxBxT: 84,5 x 60 x 60 cm
- Art.-Nr.: 1109156



A++
Energieeffizienzklasse

399.00

3x in Berlin

Unser Service
macht den Unterschied.

EP: ellica
ElectronicPartner

LCD-/LED-TV, ELEKTRO-HAUSHALTSGERÄTE

EP:ellica GmbH 10623 Berlin
Kantstraße 154a
Tel. +49 (0)30 3151819-0

EP:ellica GmbH 13357 Berlin
Behmstraße 3
Tel. +49 (0)30 7658599-0

EP:ellica GmbH 12101 Berlin
Manfred-von-Richthofen-Straße 13
Tel. +49 (0)30 78896085

Online shoppen unter www.ep-ellica.de

