Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 11
Januar | 2018

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

DADAŞLAR ŞEHRİ
ERZURUM
DIE STADT DER DADASH

eurogida.de

CAĞ KEBAB
cağ kebabı

10

ERZURUM KETESİ
(TEIGSPEISE)
erzurum ketesi

13

GEFÜLLTE KATAYEF
kadayıf dolması

17

DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

AR City App präsentiert die Technologie der erweiterten Wirklichkeit (augmented reality). Erleben Sie Lieblingsmarken und -produkte in einem neuen und faszinierenden Format. Durch Augmented Reality lassen sich nicht nur atemberaubende Nutzererlebnisse schaffen, sondern auch nützliche Informationen zu Ihrer Marke oder Ihrem Produkt anrufen.

Neugierig geworden? Dann laden Sie jetzt die AR City App herunter und scannen Sie die jeweilige Seite hier im Eurogida Kochmagazin, auf der Sie das AR City Logo sehen. Die erweiterte Wirklichkeit wird Sie begeistern!

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

AR City App bu yeni teknolojiyle size sevdiğiniz ürün ve şirketleri bambaşka ve büyüleyici bir şekilde sunuyor. Artırılmış Gerçeklik (Augmented Reality) çarpıcı kullanıcı deneyimleri yaratmakla kalmaz aynı zamanda en sevdiğiniz marka ve ürünlerle ilgili bilmek isteyebileceğiniz tüm detayları size aktarır.

Meraklandınız mı? App Store ya da Play Store'dan hemen uygulamayı indirin ve dergide AR City logosu gördüğünüz sayfaları mobil cihazınızla tarayıp bu yeni teknolojinin keyfini çıkarmaya başlayın.

AR City

www.arcitymedia.de

Auf jeder Seite auf der Sie das AR City Logo sehen, können Sie die erweiterte Wirklichkeit erleben.

Bu logoyu gördüğünüz her sayfada ArCity artırılmış gerçeklik teknolojisi keyfini yaşayabilirsiniz.

INDEX
İÇİNDEKİLER

IMPRESSUM

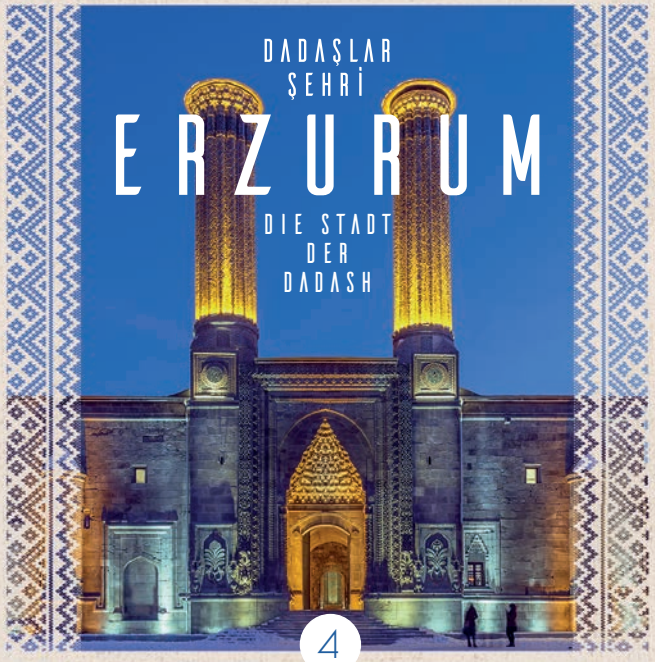
Agentur / Verlag:
AR City Media GmbH
Pariserstraße 51 I 10719 Berlin
Telefon: +49 (0) 30 91466492
Fax: +49 (0) 30 91485957
E-Mail:mail@arcitymedia.de
Website:www.arcitymedia.de
Geschäftsführer: Dipl. –Ing. (FH)
Barış Yaşa

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

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

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

Auflage: 10.000 Stück
© AR City Media GmbH
Quelle: "Gesund türkisch kochen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti.
Quelle Fotos: shutterstock.com
Fotografie: Merve Ağın



8 AŞOTU (KORIANDER) SUPPE
aşotu çorbası

10 CAĞ KEBAB
cağ kebabı

12 WASSER BÖREK
su böreği

13 ERZURUM KETESİ (TEIGSPEISE)
erzurum ketesi

16 KARTOFFEL BORANI (SALAT)
patates borani

17 GEFÜLLTE KATAYEF
kadayıf dolması

18 SCHINKEN BÖREK
paçanga böreği

20 SCHÜTZEN
SCHÜTZEN SIE SICH MIT RADIESCHEN VOR WINTERKRANKHEITEN
KIŞIN HASTALIKLARDAN TURP İLE KORUNUN

23 RADIESCHEN MIT SOJASOSSE IM OFEN
fırında soya soslu turp

24 RADIESCHEN SALAT
turp salatası

26 VERANSTALTUNGSKALENDER
MAÇ TAKVİMİ

28 DIESEN MONAT IM KINO
BU AY VİZYONDA

eurogida

...täglich Mediterrane Frische

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

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

FILIALE NEUKÖLLN 2

Die Filiale in der Hermannstraße ist unsere 2. Filiale in Neukölln. Auf über 850 m² bieten wir Ihnen täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus der eigenen Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

NEUKÖLLN 2 ŞUBESİ

Hermannstraße'deki şubemiz Neukölln'deki ikinci şubemizdir. 850 m²'den fazla alanda günlük taze meyve, sebze ve özellikle kendi ürünlerimizden oluşan Türk aperatifleri sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyeretinizden memnun olacağız!

Hermannstraße 218, 12049 Berlin

Bus / Otobüs:
104, 167, 334

U-Bahn / S-Bahn:
U8 Boddinstraße

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

Tel: 030 / 62 98 56 16
Fax: 030 / 62 98 56 18

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

Peynir lezzettir.
Yoğurt hayattır.

ŞİMDİ DENEYİN

GAZİ®

Doppelminarett-Madrasa / *Çifte Minareli Medrese*

DADAŞLAR ŞEHRİ

ERZURUM

DIE STADT DER DADASH

EZURUM IST EINES DER POPULÄRSTEN REISEZIELE FÜR DEN WINTERURLAUB. DIE TATSACHE, DASS DIE STADT VOR ALLEM IN DEN LETZTEN JAHREN VIELE INTERNATIONALE SPORTEVENTS AUSGERICHTET HAT, HAT VIELE IN- UND AUSLÄNDISCHE TOURISTEN ANGEZOGEN.

AUCH WENN MAN BEI ERZURUM ZUNÄCHST AN PALANDÖKEN DENKEN MUSS, GIBT ES VIELE ORTE UND VOR ALLEM SPEISEN, DIE MAN ENTDECKEN SOLLTE... BEI IHREM BESUCH KÖNNEN SIE SICH HISTORISCHE ERBE DER OSMANEN, SELDSCHUKEN UND ILCHANE ANSEHEN, ETWAS AUSSERHALB DER STADT DIE AUSSICHT DES TORTUM SEES UND SEINES WASSERFALLS GENIESSEN UND DAS ATATÜRK HAUS UND DAS ERZURUM KONGRESSZENTRUM, IN DEM SIE DEN GEIST DES NATIONALEN BEFREIUNGSKAMPFES SPÜREN WERDEN, BESICHTIGEN. AUSSERDEM SOLLTEN SIE UNBEDINGT DIE KÜCHENKULTUR VON ERZURUM, MIT VIELEN EINZIGARTIGEN SPEISEN, AUF JEDEN FALL PROBIEREN.

EINES DER WICHTIGSTEN HISTORISCHEN STRUKTUREN IN ERZURUM SIND DIE ÜÇ KÜMBETLER (DREI KUPPELN). MAN GLAUBT, DASS DIE ERSTE KUPPEL SEITENS EMIR SALTUK, GRÜNDER DES SALTUKIDEN BEYLIKS, ERBAUT WURDE, NÄHERE INFORMATIONEN ÜBER DEN BAU DER ANDEREN KUPPELN SIND NICHT BEKANNT. AUF EINER DER AUS HAUSTEINEN GEBAUTEN KUPPELN BEFINDET SICH EIN CHINESISCHER KALENDER MIT TIERMOTIVEN. EIN ANDERES WAHRZEICHEN VON ERZURUM, DIE HATUNIYE MADRASA, FÄLLT BESONDERS MIT IHREM KRONENTOR, DAS MIT GROSSER KÜNSTLERISCHER FEINHEIT VERZIERT WURDE, AUF. IN ERZURUM, WO DER NATIONALE BEFREIUNGSKAMPF EINE GROSSE BEDEUTUNG HAT, WURDE DAS KONGRESSZENTRUM DURCH EIN FEUER BESCHÄDIGT, WAS DAZU FÜHRTE, DASS DER ORIGINALBAU ES NICHT BIS IN DIE GEGENWART GESCHAFFT HAT. DAS RESTAURIERTE GEBÄUDE WIRD HEUTE ALS GYMNASIUM FÜR SCHÖNE KÜNSTE GENUTZT. DAS REPRÄSENTATIVE KONGRESSMUSEUM IM ERDGESCHOSS IST FÜR BESUCHER GEÖFFNET... AUSSERDEM DIENT DAS HAUS, DAS ATATÜRK WÄHREND DEN ERZURUM KONGRESSARBEITEN FÜR ZWEI MONATE GENUTZT HAT, EBENFALLS ALS MUSEUM.

ERZURUM, KIŞ AYLARININ EN POPÜLER ROTALARI ARASINDA YER ALMAYI BAŞARDI. ÖZELLİKLE SON YILLARDA KENTİN EV SAHİPLİĞİ YAPTIĞI BİRÇOK ULUSLARARASI SPOR ETKİNLİKLERİ YERLİ VE YABANCI TURİSTLERİN YOĞUN İLGİSİNİ ÇEKİYOR.

ERZURUM DENİLİNCE AKLA İLK ÖNCE PALANDÖKEN GELSE DE KENTİN GEZİLİP GÖRÜLECEK YERLERİ VE FARKLI LEZZETLERİ BIR HAYLİ FAZLA... ERZURUM ZİYARETİNİZDE OSMANLI, SELÇUKLU VE İLHANLI DEVLETLERİNDEN KALAN TARİHİ MİRASLARI GÖREBİLİR, ŞEHİRDEN BİR PARÇA UZAKLAŞIP TORTUM GÖLÜ VE ŞELALESİ'NİN HARİKA MANZARASINI İZLEYEBİLİR, MİLLİ MÜCADELE RUHUNU HİSSEDECEĞİNIZ ATATÜRK EVİ VE ERZURUM KONGRESİ MÜZESİ'Nİ ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ. AYRICA KENDİNE ÖZGÜ BİRÇOK FARKLI LEZZETE SAHİP OLAN ERZURUM MUTFAĞININ YEMEKLERİNİ MUTLAKA TATMALISINIZ.

ERZURUM'UN EN ÖNEMLİ TARİHİ YAPILARI ARASINDA ÜÇ KÜMBETLER BULUNUYOR. İLK KÜMBETİN SALTUKLU DEVLETİ KURUCUSU EMİR SALTUK'UN YAPTIRDIĞINA İNANILIYOR, DİĞER KÜMBETLERİN YAPIMI İLE İLGİLİ İSE BİLGİ MEVCUT DEĞİL. KESME TAŞLARDAN YAPILAN KÜMBETLERİN BİRİNİN ÜZERİNDE ÇİN TAKVİM HAYVANLARI MOTİFLERİ BULUNUYOR. ERZURUM'UN DİĞER BİR SİMGESİ OLAN HATUNİYE MEDRESESİ, BÜYÜK BİR SANATSAL İNCELİKLE YAPILAN TAÇ KAPISIYLA DİKKAT ÇEKİYOR. MİLLÎ MÜCADELEDE ÖNEMLİ BİR YERE SAHİP OLAN ERZURUM'DA, KONGRE BİNASI BÜYÜK BİR YANGIN SONUCU HASAR GÖRMÜŞ VE ORİJİNAL HALİ BUGÜNE KADAR ULAŞAMAMIŞ. ONARIMI YAPILAN BINA, ŞU ANDA GÜZEL SANATLAR LİSESİ OLARAK KULLANILIYOR. GİRİŞ KATINDAKİ TEMSİLİ KONGRE MÜZESİ ZİYARETÇİLERE AÇIK... AYRICA ATATÜRK'ÜN ERZURUM KONGRESİ ÇALIŞMALARI SIRASINDA 2 AY KULLANDIĞI EV DE MÜZE OLARAK HİZMET VERİYOR.

Yakutiye Madrasa
Yakutiye Medresesi

Seldschuk Kumbet
Selçuklu Kümbeti

Besucher, die die Geschichte von Erzurum fühlen, die Stadt aus der Vogelperspektive sehen und die Aussicht auf Palandöken bewundern möchten, besuchen die Erzurum Burg. Man nimmt an, dass die Burg aus dem 5. Jahrhundert n. Chr. stammt. Die Ispir Burg hingegen ist eine historische Struktur, die von 14 verschiedenen Staaten, darunter die Urartäer, Perser, Römer und Seldschuken, genutzt wurde.

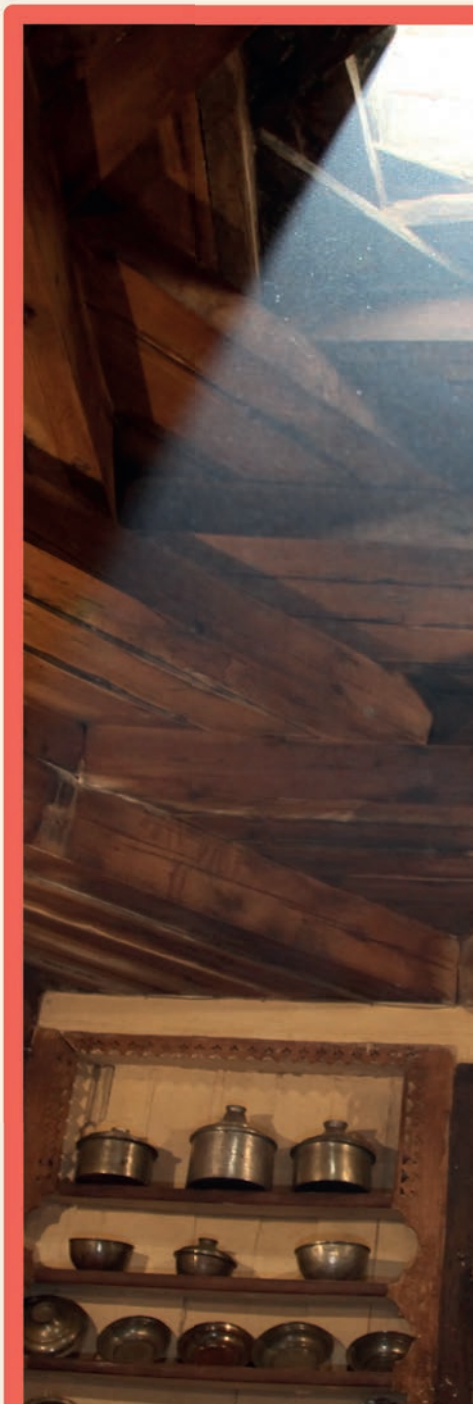
Erzurum fällt auch mit seinen heißen Quellen auf. Die Quellen in den Bezirken Pasinler, Ilıca und Köprüköy sind die Wahl vieler, die Heilungen für verschiedenste Krankheiten suchen...

Die berühmtesten Speisen Erzurums sind der Cağ-Kebab und gefüllte Katayef... Außerdem gehören die Kesme Suppe, Çiriş, gefüllte Rüben und Reis mit Ei zu den einzigartigen Gerichten von Erzurum. Das beliebteste Getränk der Türkei, der Tee, wird in Erzurum ebenfalls sehr viel getrunken. Für einen schönen und starken Tee wird Wasser in einen großen Kessel gegeben und auf den Herd gestellt. Nachdem das Wasser etwas aufgewärmt wurde, wird der Tee, der in den oberen kleinen Kessel gegeben wird, gut gewaschen. Nachdem der Tee aufgesetzt wird, wird der kleine Kessel auf den großen Kessel gestellt. Wenn das Wasser im großen Kessel für ein paar Minuten gekocht hat, wird ein Teil davon in den kleinen Kessel gegeben. Der kleine Kessel wird leicht angelehnt auf den großen Kessel gestellt. Danach den Herd klein stellen und für 5-8 Minuten ziehen lassen. In Erzurum hingegen wird im Gegensatz zur klassischen Teezubereitung Wasser in beide Kessel gegeben. In den oberen Kessel wird Tee hinzugefügt. Sobald das kochende Wasser weniger wird, wird neues hinzugegeben. Sobald der Tee im oberen Kessel nach unten sinkt, ist der Tee fertig.

Das kühle Paradies Palandöken

Palandöken ist eines der schönsten Skizentren in der Türkei. Der Ort ist nicht nur in der Türkei, sondern auch international für den Wintertourismus von Bedeutung, besitzt die weltweit längsten und steilsten Skipisten und war 2017 Standort des Europäischen Olympischen Jugendfestivals. Jedoch ist dies nicht die einzige Besonderheit der Region. Palandöken, das eine paradiesische Geographie besitzt, bietet seinen Besuchern tolle Aktivitäten wie Höhlenbesuche, Quellen, Rafting und Vogelbeobachtungen.

Palandöken Berg */ Palandöken Dağı*



Abdurrahman Gazi Grab
Abdurrahman Gazi Türbesi

Ejder Tepesi auf dem Palandöken Berg
Palandöken Dağı Ejder Tepesi

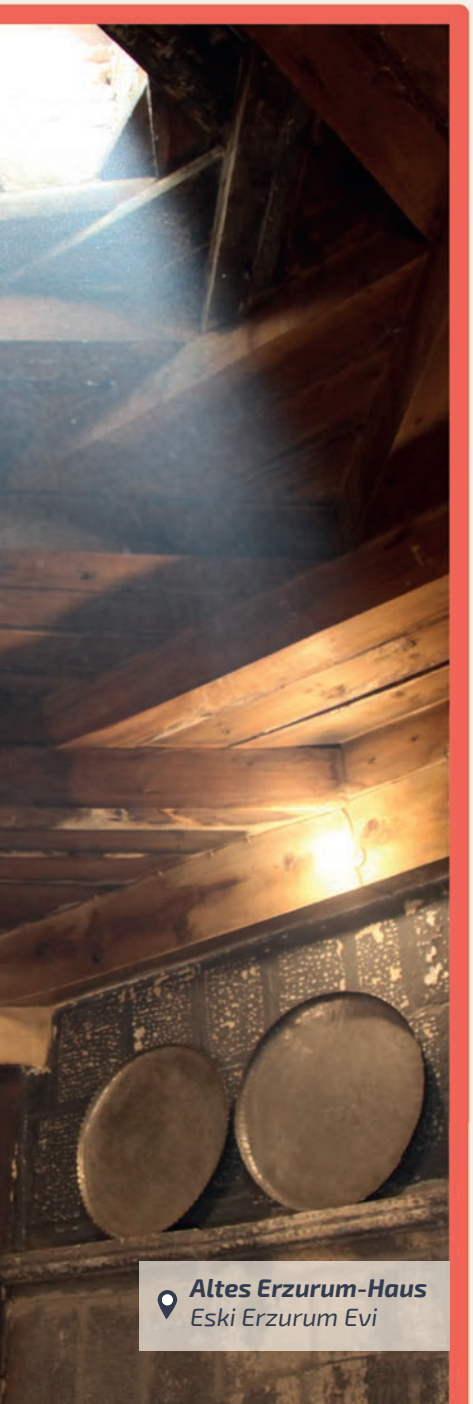
Erzurum'un tarihini hissetmek, şehri kuşbakışı izlemek ve Palandöken manzarası görmek isteyen ziyaretçiler Erzurum Kalesi'ni ziyaret ediyor. Kalenin, MS 5. yüzyıldan günümüze kadar ulaştığı düşünülüyor. İspir Kalesi ise, Urartu'dan Pers'e, Roma'dan Selçukluya kadar 14 farklı devletin kullandığı tarihi bir yapı...

Erzurum ayrıca kaplıcalarıyla da ziyaretçi çekiyor. Pasinler, Ilıca ve Köprüköy ilçelerindeki kaplıcalar birçok hastalığın şifasını arayanların tercihi...

Erzurum mutfağının en meşhur lezzetleri cağ kebabı ve Kadayıf dolması… Ayrıca kesme çorbası, çiriş, şalgam dolması, yumurta pilavı da Erzurum'un özgün yemekleri arasındadır. Türk mutfağının favori içeceklerinden biri olan çay da, Erzurum'da çokça tüketilir. Güzel ve demini almış bir çay için, büyük çaydanlığa su doldurulup ocağa konulur. Su biraz ılıdıktan sonra, küçük çaydanlığa (demliğe) koyulacak olan çay güzelce yıkanır. Çay koyulduktan sonra demlik de büyük çaydanlığın üzerine konur. Büyük çaydanlıktaki su birkaç dakika kaynadıktan sonra bir miktar demliğe dökülür. Demlik hafif eğik olarak büyük çaydanlığın üzerine yerleştirilir, ocağın altı kısılır ve 5-8 dakika kadar demlenmeye bırakılır. Erzurum'da ise klasik çay demleme yönteminin aksine, her iki demliğe de su konur. Üst demliğe içilecek kadar çay ilave edilir. Kaynayan su azaldıkça su eklenir. Üst demlikteki çay dibe çöktüğünde çay hazır olur.

Serin cennet Palandöken

Palandöken Türkiye'nin en önde gelen merkezlerinden biri... Sadece Türkiye'de değil, uluslararası arenada da kış turizminin yükselen değerlerinden biri olan merkez, dünyanın en uzun ve en dik kayak pistlerine sahip ve 2017 Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali'nin de ev sahipliğini yaptı. Ancak bölgenin tek özelliği bu değil... Cennet bir coğrafya olan Palandöken, ziyaretçilerine mağara gezilerinden kaplıcalara, raftingden kuş gözlemciliğine kadar birbirinden keyifli aktivite imkânları sunuyor.



Altes Erzurum-Haus
Eski Erzurum Evi

Tortum See / *Tortum Gölü*

AŞOTU (KORIANDER) SUPPE

aşotu çorbası

ZUTATEN

4 Gläser Joghurt
1 Glas Weizen
1 Esslöffel Mehl
1 Eigelb
1 Zwiebel
1,5 Esslöffel Butter
1 Kaffeelöffel Koriander
250 g Gehacktes
Salz, Pfeffer
Getrocknete Minze

ZUBEREITUNG

Den Weizen mit 4 Gläsern Wasser solange kochen, bis dieser weich wird. Joghurt, Eigelb und Mehl in einer Schüssel vermischen. Eine Kelle des Wassers, in dem der Weizen gekocht wurde, in die Mischung geben und weiter verrühren. Die Mischung langsam zum Weizen hinzufügen und schnell verrühren. In einem Topf Butter zum Schmelzen bringen, die in Würfel geschnittene Zwiebeln anbraten und zur Suppe hinzufügen. Die Gehackte gut mit Salz und Pfeffer verkneten, kleine Bällchen machen und in die kochende Suppe geben. Koriander, Salz und Pfeffer hinzufügen und solange kochen, bis die Bällchen gar und weich sind. Auf Wunsch trockene Minze anbraten und hinübergießen. Warm servieren.

MALZEMELER

4 su bardağı yoğurt
1 su bardağı buğday
1 yemek kaşığı un
1 yumurtanın sarısı
1 kuru soğan
1,5 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı aşotu (kişniş)
250 g kıyma
Tuz, karabiber
Kuru nane

HAZIRLANIŞI

Buğday, 4 su bardağı su ile yumuşayana kadar haşlanır. Yoğurt, yumurta sarısı ve unla bir kapta karıştırılır. Buğdayın haşlandığı sudan 1 kepçe kadar alınıp kaba eklenir ve karıştırmaya devam edilir. Karışım, kaynamakta olan buğdaya yavaş yavaş eklenerek hızlıca karıştırılır. Tereyağı, bir tencerede eritilip, yemeklik doğranan soğanlar yağda sotelenir ve çorbaya eklenir. Kıyma, tuz ve karabiber iyice yoğrulduktan sonra küçük köfteler hazırlanır ve kaynamakta olan çorbaya ilave edilir. Kişniş, tuz ve karabiber eklendikten sonra köfteler yumuşayana kadar pişirilir. Arzuya göre üzerine kuru nane kızdırılarak dökülür. Sıcak servis edilir.

Ihre LVM-Versicherungsagentur Aziz Akseki

Aziz Akseki
Ihr LVM-Vertrauensmann,
Agenturinhaber

Sarah Tietjen
Büroleitung

Mukaddes Sahin
Agenturassistentin

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

LVM-Versicherungsagentur
Aziz Akseki

Drontheimer Straße 3
13359 Berlin

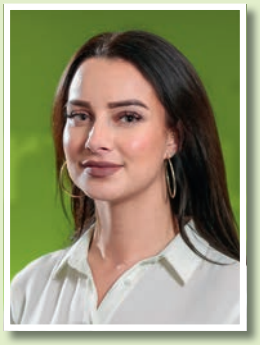
Bürozeiten:
Mo. – Fr. 9.00 – 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon 030 4 99 89 43-0
Telefax 030 4 99 89 43-23

Zweitbüro:
Prinzessinnenstraße 8
10969 Berlin

info@akseki.lvm.de
www.akseki.lvm.de

Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst



Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst

Sascha Schwan
Versicherungskaufmann
im Außendienst

Mert Cakmak
Auszubildender

Emre Akseki
Student

Haydar Sami Emre
Versicherungsfachmann
im Außendienst

CAĞ KEBAB

cağ kebabı

ZUBEREITUNG

Schneiden Sie fingergroße Stücke von der Lammkeule ab. Joghurt, in Würfel geschnittene Zwiebeln, Salz und Pfeffer vermischen und das Fleisch für einen Tag darin einlegen. Danach das Fleisch auf Metallspieße stechen und auf dem Grill oder einer Pfanne ohne Öl durch ständiges Drehen zubereiten. Das gare Fleisch wie einen Döner, in Form von dünnen Scheiben, abschneiden und erneut auf den Spieß stechen. Die Spieße zusammen mit garen Tomaten und Paprika auf den Servierteller legen. Auf Wunsch mit Lavash-Brot servieren.

HAZIRLANIŞI

Kuzu budundan, parmak kalınlığında parçalar kesilir. Yoğurt, yemeklik doğranmış soğan, tuz ve karabiberi karıştırarak hazırlanan terbiyede, etler 1 gün bekletilir. Bu sürenin sonunda, etler metal şişlere takılır ve ızgarada ya da yağsız tavada çevire çevire pişirilir. Pişen kısımlar, döner gibi ince yapraklar halinde kesilerek tekrar şişe takılır. Şişler, pişmiş domates ve biber ile birlikte servis tabağına alınır. İsteğe göre lavaş ekmeği ile servis edilir.

ZUTATEN

1 Lammkeule
(ohne Fett und Sehnen)
1 Zwiebel
100 g Joghurt
4 Tomaten
5 Paprika
Salz, Pfeffer
Lavash Brot

MALZEMELER

1 adet kuzu budu
(yağsız ve sinirsiz)
1 adet kuru soğan
100 g yoğurt
4 adet domates
5 adet biber
Tuz, karabiber
Lavaş ekmeği

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Gut umsorgt während und nach der Schwangerschaft – mit der KNAPPSCHAFT für Sie und Ihr Kind!

Ihnen liegt die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes im Mutterleib am Herzen?

Sie wollen sich gut auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten, und dass Ihr Partner Sie zum Geburtsvorbereitungskurs begleitet?

Sie möchten im Wochenbett durch eine Hebamme betreut werden und auch an der Rückbildungsgymnastik teilnehmen?

Ob Kosten für ärztliche Leistungen zur medizinischen Vorsorge, ob Kosten für nicht verschreibungspflichtige aber apothekenpflichtige Arzneien oder ob Kosten für Geburtsvorbereitungskurse mit Gymnastik, Atem- und Entspannungsübungen....

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT. Ihr Kind und Sie sind es uns wert und sind uns wichtig.

08000 200 501
(kostenfreie Telefonnummer)

berlin@knappschaft.de

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

WASSER BÖREK

su böreği

ZUBEREITUNG

Die Eier mit Wasser und Salz vermischen und Mehl hinzufügen, bis man einen weichen, nicht klebrigen, Teig hat. Nachdem man den Teig für ca. eine halbe Stunde geknetet hat, diesen zudecken und für eine halbe Stunde stehen lassen. Bällchen, etwas größer als Walnüsse, vorbereiten und diese dünn ausrollen. In einem Topf salziges Wasser zum Kochen bringen und den ausgerollten Teig (Yufka) darin kochen. Den gekochten Yufka in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Hälfte der aus dem kalten Wasser genommen und leicht ausgedrückten Yufka übereinander auf ein eingefettetes Backblech legen, dazwischen 2 Löffel geschmolzene Butter verteilen. Danach Fadenkäse darauflegen und die andere Hälfte der Yufka, auf gleiche Weise, darauf legen. Bei 200 Grad solange backen, bis die Oberfläche braun wird. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Yumurtalar, su ve tuzla karıştırıldıktan sonra un ilave edilerek mantı hamuru kıvamında bir hamur elde edilir. Hamur, yarım saat kadar yoğrulduktan sonra üzeri kapatılıp yarım saat dinlendirilir. Cevizden daha büyük bezeler hazırlanır ve bu bezeler ince ince açılır. Bir tencerede tuz ilavesiyle su kaynatılır ve yufkalar bu suda haşlanır. Haşlanan yufkalar, soğuk su dolu bir kabın içine atılır. Soğuk sudan alınıp fazla suyu hafifçe sıkılan yufkaların yarısı, aralarına 2 kaşık eritilmiş tereyağı gezdirilerek üst üste yağlı fırın tepsisine dizilir. Daha sonra üzerine çeçil peyniri koyulur ve yufkaların diğer yarısına da aynı işlem uygulanarak üzeri kapatılır. 200 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

ZUTATEN

- 6 Eier
- 200 g Streifenkäse
- So viel Mehl wie nötig
- Ein halbes Teeglas warmes Wasser
- Butter
- Salz

MALZEMELER

- 6 adet yumurta
- 200 g çeçil peyniri
- Aldığı kadar un
- Yarım çay bardağı ılık su
- Tereyağı
- Tuz

ERZURUM KETESİ
(TEIGSPEISE)

erzurum ketesi

ZUTATEN

2 Gläser warme Milch
(nicht kochend)
1 Glas warmes Wasser
1 Glas Öl
1 Paket Hefe
8 Gläser Mehl
1 Eigelb
Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g Butter
2 Gläser Mehl

ZUBEREITUNG

Für die Füllung 2 Gläser Mehl zu der geschmolzenen Butter in der Pfanne geben. Sobald das Mehl etwas anbrät, 1 Teelöffel Salz hinzufügen, vermischen und abkühlen lassen. Für den Teig in einer großen Schüssel Hefe zu Milch oder Wasser geben. Darauf Öl und Salz hinzufügen und vermischen. Danach langsam 8 Gläser Mehl hinzufügen, bis man einen weichen Teig hat. Große Stücke vom Teig abreißen und Bällchen machen. Die Bällchen auf ein mit Mehl bestreutes Backblech geben, zudecken und 10 Minuten gären lassen. Danach die Bällchen auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen. Jeweils 2 Esslöffel Öl auf den ausgerollten Teig streichen und die Füllung überall gut verteilen. Den Teig in eine Rolle rollen und an der Spitze nach innen biegen, sodass eine Art Schnecke entsteht. Die auf das Backblech gelegten Teigspeise für weitere 10 Minuten zum Gären stehen lassen. Danach leicht mit der Hand auf die Teigspeise drücken, Eigelb darauf streichen und bei 200 Grad für 25 Minuten backen.

MALZEMELER

2 bardak sıcak süt
(kaynar değil)
1 bardak ılık su
1 bardak sıvıyağ
1 paket maya
8 su bardağı un
1 yumurta sarısı
Tuz

İÇİ İÇİN:

100 g tereyağı
2 su bardağı un

HAZIRLANIŞI

İç harcı için tavada eritilen tereyağına 2 su bardağı un ilave edilerek kavrulur. Unun kokusu çıkınca, 1 çay kaşığı tuz eklenerek karıştırılır ve harç soğumaya bırakılır. Hamuru için derin bir kapta; süt ve suya maya ilave edilir. Üzerine sıvıyağ ve tuz koyularak karıştırılır. Daha sonra 8 su bardağı un yavaş yavaş eklenerek yumuşak bir hamur elde edilir. Hamurdan büyükçe parçalar koparılıp bezeler yapılır. Bezeler, unlanmış tepside, üzeri kapatılarak mayalanması için 10 dakika kadar dinlendirilir. Sürenin sonunda bezeler, unlanmış tezgâh üzerinde orta büyüklükte açılır. Açılan yufkaların üzerine 2'şer yemek kaşığı sıvıyağ sürülür ve her yerine gelecek şekilde iç harcından serpilir. Yufkalar rulo şeklinde sarılır ve ucundan içe doğru kıvrılıp kendi etrafında dolanır. Fırın tepsisine dizilen keteler, kabarmaları için 10 dakika daha mayalandırılır. Daha sonra ketelerin üzerine elle hafifçe bastırılır ve yumurta sarısı sürülerek 200 derece fırında 25 dakika kadar pişirilir.

KAPTANLAR®

Sağlıklı Lezzetler

ŞOKSUZ ELDE KESİM

حلال HALAL

الخضراء Al Khadraa

Okra Zero
400 g

Molokhia-gehackt
400 g

Coriander
400 g

Artischocken
400 g

Erbseb - mittelfein
450 g

طعام حلال

ANUR

HALAL FOOD

PERA Fleischgroßhandel GmbH
Beusselstr. 44N-Q Haus 33b,
10553 Berlin

www.p-e-r-a.de
info@p-e-r-a.de

Mobil: **0175 826 5926** (Hamit SEVİNÇ)
BESTELL-HOTLINE: **030 – 398 44 640**
Fax: **030 - 398 09 144**

WIR BELIEFERN SUPERMÄRKTE IN UND UM BERLIN.

HALAL حلال

Willkomen bei Pera Fleischgroßhandel GmbH. Als EU-Zerlegebetrieb und Fleischgroßhandel in Berlin überzeugen wir Sie gern mit qualitativem, hochwertigem Fleisch vom Rind, Kalb, Lamm und Geflügel. Zusätzlich mit Fertiggerichte von Anur, Kaptanlar und Al Khadraa.

PERA
Fleischgroßhandel GmbH

Ihr Spezialist für Fleisch

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

KARTOFFEL BORANI (SALAT)

patates borani

ZUTATEN

6 mittelgroße Kartoffeln
500 g Joghurt
4 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Butter
1 Teelöffel Paprikaflocken
Salz

MALZEMELER

6 adet orta boy patates
500 g yoğurt
4 diş sarımsak
1 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı pul biber
Tuz

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln gut waschen und in einen Topf legen. Mit Wasser bedecken und kochen lassen. Die Kartoffeln sollten solange kochen, dass man diese noch mit einem Messer schneiden kann, ansonsten sind diese zu weich. Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben auf einen Servierteller legen. Auf der anderen Seite Joghurt mit Knoblauch vorbereiten und auf den Kartoffeln verteilen. In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen, rote Paprikaflocken hinzufügen und solange braten, bis das Paprika seine Farbe abgibt. Die Soße über die Kartoffeln mit Joghurt verteilen. Mit trockener Minze oder Pfefferminzblättern warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Patatesler iyice yıkanır ve tencereye alınır. Üzerlerini geçecek kadar soğuk su eklenip haşlanmaya bırakılır. Patatesler bıçakla kesilebilecek kadar haşlanmalıdır yoksa keserken dağılabilir. Haşlanan patatesler, kabukları soyularak halka halka dilimlenerek servis tabağına alınır. Diğer tarafta sarımsaklı yoğurt hazır edilir ve patateslerin üzerine dökülür. Tereyağı bir tavada kızdırılarak pul biber ilave edilir ve renk verene kadar kavrulur. Hazırlanan sos, yoğurtlu patateslerin üzerine gezdirilir. Kuru nane ya da nane yapraklarıyla sıcak servis edilir.

GEFÜLLTE KATAYEF

kadayıf dolması

ZUTATEN

300 g frische Teigfäden (Katayef)
1 Glas Walnüsse (ohne Schale)
3 Eier
1 halbes Paket Vanille
Ein halbes Glas Milch

FÜR DEN SIRUP:

2,5 Gläser Wasser
2 Gläser Zucker
Ein paar Tropfen Zitronensaft

ZUM BRATEN:

Öl

MALZEMELER

300 g taze tel kadayıf
1 su bardağı ceviz içi
3 adet yumurta
Yarım paket vanilya
Yarım su bardağı süt

ŞERBETİ İÇİN;

2,5 su bardağı su
2 su bardağı şeker
Birkaç damla limon suyu

KIZARTMAK İÇİN;

Sıvı yağ

ZUBEREITUNG

Für den Sirup das Wasser und den Zucker zum Kochen bringen. Nachdem der Sirup anfängt zu kochen, den Zitronensaft hinzufügen, für ein paar weitere Minuten kochen lassen und dann zum Abkühlen vom Herd nehmen. Der Sirup muss ganz abkühlen. Lange dünne Stücke von den Teigfäden abreißen, Walnüsse hinzufügen, in eine Rolle formen und gut rollen. Ei, Vanille und Milch in einer Schüssel schlagen. Die gerollten Katayef in diese Mischung tauchen und auswringen, um überschüssiges Ei loszuwerden. Die Katayef in viel heißem Öl braten. Die gefüllten Katayef in den kalten Sirup legen und für ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Pistazien bestreuen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Şerbeti için su ve şeker kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başladıktan sonra limon suyu eklenerek birkaç dakika daha kaynamaya bırakılır ve soğuması için ocaktan alınır. Şerbet iyice soğutulmalıdır. Kadayıftan ince uzun parçalar koparılarak içine ceviz içi koyulur ve rulo şeklinde sıkıca sarılır. Yumurta, vanilya ve süt bir kapta çırpılır. Sarılan kadayıflar bu karışıma batırılarak fazla yumurtanın akması için elde sıkılır. Kadayıflar, bol ve kızgın sıvıyağda kızartılır. Pişen dolmalar, soğuk şerbetin içine atılır ve birkaç dakika şerbeti çekmesi beklenir. Üzerine Antep fıstığı serpilerek servis edilir.

6 ADET
6 STÜCK

SCHINKEN BÖREK

paçanga böreği

ZUTATEN

1 Stück Blätterteig
1 Stück Paprika (grün)
1 Stück (rot)
1 Tomate
150 g türkisches Dörrfleisch
150 g mit der Raspel zerkleinerten Schafskäse
1 Stück Ei
Eine halbe Tasse Milch
Eine halbe Tasse Speiseöl
Salz, schwarzer Pfeffer

MALZEMELER

1 adet yufka
1 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
1 adet domates
150 g pastırma
150 g rendelenmiş kaşar peyniri
1 yumurta
Yarım çay bardağı süt
Yarım çay bardağı sıvıyağ
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Grüne Paprika, die in kleine Stücken geschnitten wurde, wird mit der roten Paprika und dem Dörrfleisch, sowie mit der geschälten und gewürfelten Tomate und dem geriebenen Schafskäse vermischt. In einer anderen Schale werden Ei, Milch, Speiseöl, Salz und Schwarzer Pfeffer miteinander verrührt. Nachdem der Blätterteig in 6 gleiche Stücke geteilt wurde, wird zuerst auf jedes Stück ein bisschen von dieser flüssigen Mischung mit Hilfe einer Bürste gestrichen und anschließend etwas von der Paprika-Tomaten-Paste gegeben. Die Blätterteigstückchen werden zusammengeklappt, so dass die Ränder sich miteinander verschließen. Anschließend werden sie auf das mit Speiseöl leicht gefettete Backblech eingesetzt und noch leicht mit Eigelb bestrichen. Auf Wunschkann noch Sesam gestreut werden. Auf 200° 35 Minuten lang im Ofen /Elektroherd backen lassen. Es wird warm serviert.

HAZIRLANIŞI

Küçük küçük doğranan yeşil biber, kırmızı biber ve pastırma, kabuğu soyulup küp küp doğranmış domates ve kaşar peyniri ile derin bir kapta iyice karıştırılır. Başka bir kapta yumurta, süt, sıvıyağ, tuz ve karabiber iyice çırpılır. Yufka, 6 eşit parçaya bölündükten sonra her bir parçaya önce bir fırça yardımıyla sıvı karışımdan sürülür, ardından börek harcından koyulur. Yufkanın kenarları kapatılarak rulo şeklinde sarılır. Börekler, hafif yağlanan fırın tepsisine dizilir. Üzerlerine yumurta sarısı sürülür ve isteğe göre susam serpilir. 200° fırında 35 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

LEZZETİ TÜRKİYE'DEN

Anadolu'nun Bereketi Sofranızda

PASCHA

info@pascha-wh.de

www.ulker-berlin.de

SCHÜTZEN

SCHÜTZEN SIE SICH MIT RADIESCHEN VOR WINTERKRANKHEITEN

KIŞIN HASTALIKLARDAN TURP İLE KORUNUN

DAS RADIESCHEN, EIN SEHR STARKES ANTIOXIDANS, IST EINES DER UNVERZICHTBAREN LEBENSMITTEL DER WINTERMONATE. DIE VOR ALLEM ROH VERSPEISTEN RADIESCHEN BRINGEN VIELE VORTEILE FÜR DIE GESUNDHEIT UND SCHÜTZEN DEN KÖRPER IM WINTER VOR VERSCHIEDENEN KRANKHEITEN.

ÇOK GÜÇLÜ BİR ANTİOKSİDAN OLAN TURP, KIŞ AYLARININ VAZGEÇİLMEZ BESİNLERİNDEN BİRİDİR. ÖZELLİKLE TAZE OLARAK TÜKETİLEN TURPUN SAĞLIĞA ÇOK SAYIDA FAYDASI BULUNUR VE VÜCUDU KIŞIN BİRÇOK HASTALIKTAN KORUR.

SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRIR

Turp, yiyeceklerin midede sindirilmesi ve hazım sorunlarının ortadan kaldırılması için çok faydalı bir besindir. Zengin lif içeriği ile özellikle bağırsaklara ve sindirim sisteminde bulunan bütün organlara fayda sağlar.

ERLEICHTERT DIE VERDAUUNG

Radieschen sind ein sehr nützliches Lebensmittel für die Verdauung von Lebensmitteln und die Beseitigung von Verdauungsproblemen. Ihr reichlicher Fasergehalt ist besonders vorteilhaft für den Darm und alle Organe des Verdauungssystems.

C VİTAMİNİ DEPOSU

C vitamini bakımından çok zengin olan turp; soğuk algınlığı, grip, nezle, öksürük gibi hastalıkların daha kısa sürede iyileşmesini sağlayan gıdalar arasında en başlarda gelir. Yaklaşık 4 orta boy ile vücudunuzun C vitamini ihtiyacının % 7'si karşılanır.

EIN LAGER AN VITAMIN C

Radieschen, die sehr reich an Vitamin C sind, sind eines der Lebensmittel, die bei Krankheiten wie Erkältung, Grippe, Schnupfen und Husten, für eine schnelle Heilung sorgen. Etwa vier mittelgroße Radieschen decken 7% des Vitamin-C Bedarfs Ihres Körpers.

GÜÇLÜ BİR ANTİOKSİDANDIR

Kükürt ve iyot bakımından da zengin olan turp aynı zamanda B1, B2 vitaminleri ile bol miktarda mineral içerir. Bu sayede turp, vücudu birçok hastalıktan korur.

EIN STARKES ANTIOXIDANS

Das Radieschen, das auch reich an Schwefel und Jod ist, enthält gleichzeitig die Vitamine B1 und B2 und viele Mineralien. Dadurch schützt das Radieschen den Körper vor vielen Krankheiten.

HÜCRELERİ ONARIR

A,C ve K vitaminleri açısından zengin olan turp, yeni hücre oluşumundan hasarlı hücrelerin onarılmasına kadar birçok konuda hücre sağlığının korunmasına yardımcıdır.

REPARIERT DIE ZELLEN

Das in Sachen Vitamin A, C und K reiche Radieschen hilft nicht nur beim Schutz der Zellgesundheit, sondern unterstützt den Körper bei der Erstellung neuer Zellen und der Reparatur von beschädigten Zellen.

KİLO VERMEYİ KOLAYLAŞTIRIR

Yüksek lifli özelliğiyle sindirime yardımcı olan turp, ayrıca kabızlığı da önler. Kilo vermek istiyorsanız farklı bir tat ve sağlıklı bir atıştırmalık olarak turpu diyet listenize eklemelisiniz çünkü turp hem tokluk hissi verir hem de kalorisi oldukça düşüktür.

HILFT BEI GEWICHTSVERLUST

Das Radieschen, das durch seinen hohen Ballaststoffgehalt der Verdauung hilft, beugt auch Verstopfung vor. Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie das Radieschen, mit seinem außergewöhnlichen Geschmack, als Snack zu Ihrer Diät hinzufügen, denn dieses verleiht ein Gefühl der Fülle und hat nur wenige Kalorien.

KAS SAĞLIĞINI KORUR

Turpun içeriğinde bol miktarda protein de bulunur. Protein, kas yapısının oluşması ve korunmasının yanında, kramp ve kasılmalara da iyi gelir.

SCHÜTZT DIE MUSKELGESUNDHEIT

Radieschen enthalten einen hohen Anteil an Proteinen. Proteine schützen nicht nur die Muskelstruktur, sondern verhindern auch Krämpfe und Verspannungen.

CİLDİ GÜZELLEŞTİRİR

Turp, içinde bulunan C vitamini ve antioksidanlarla cilt sağlığına büyük katkıda bulunur. Özellikle cilt üzerinde oluşan iltihaplanmaya da enfeksiyonların giderilmesinde yardımcıdır.

VERSCHÖNERT DIE HAUT

Das Radieschen trägt mit seinem Vitamin C und Antioxidantien zur Hautgesundheit zu. Es hilft vor allem dabei, Entzündungen und Infektionen auf der Haut zu verringern.

NE KADAR TÜKETİLMELİ?

Haftada 3 kere en az 3 turp yenmesi normaldir. Aşırı tüketimini dikkat edilmelidir. Özellikle mide rahatsızlığı olan kişiler fazla tüketmemelidir. Hamilelik ve emzirme döneminde de aşırı tüketimden kaçınılmalıdır.

WIE VIEL SOLLTE MAN ESSEN?

Es ist gesund, in der Woche mindestens 3 Mal 3 Radieschen zu essen. Man sollte einen übermäßigen Verzehr verhindern. Vor allem Personen mit Magenproblemen sollten nicht zu viele Radieschen essen. Auch bei Schwangerschaft und Stillen sollte man übermäßigen Konsum vermeiden.

NASIL SEÇİLMELİ?

Turp, diğer sebzeler gibi mutlaka taze olarak edinilmesi gereken bir besindir. Tazeliğine güvendiğiniz yerlerden satın almanız önemlidir. Turp seçerken, küçük ve yeşil yapraklı olanlarını almaya özen gösterin. Yapraksız olarak satın alacaksanız sert ve lekesi olanlarını tercih edin. Tazeliğinden emin olarak aldığınız turpları buzdolabında 2 haftaya kadar saklayabilirsiniz.

WIE SOLLTE MAN SIE WÄHLEN?

Radieschen sollten, wie jedes Gemüse, frisch gekauft werden. Es ist wichtig, diese in Geschäften zu kaufen, denen Sie vertrauen. Achten Sie bei der Wahl darauf, dass die Radieschen kleine und grüne Blätter haben. Falls Sie welche ohne Blätter kaufen, wählen Sie harte mit Flecken. Sie können frische Radieschen bis zu 2 Wochen lang im Kühlschrank aufbewahren.

RADIESCHEN MIT SOJASOSSE IM OFEN

fırında soya soslu turp

ZUBEREITUNG

Die Radieschen gut waschen und trocknen und danach in zwei Hälften teilen. Die Lauchzwiebeln waschen und putzen und je nach Wunsch klein oder groß schneiden. Auf die Radieschen und Lauchzwiebeln Sojasoße und Olivenöl geben und vermischen. Auf ein Backblech geben und in einem vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für 15 Minuten zubereiten. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Turplar güzelce yıkanıp kurulandıktan sonra ortalarından ikiye bölünür. Taze soğanlar yıkanıp ayıklanır ve isteğe göre ince ince ya da bütün halde hazırlanır. Turpların ve soğanların üzerine soya sosu ve zeytinyağı dökülüp harmanlanır. Fırın tepsisine yerleştirildikten sonra, önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

ZUTATEN

8 rote Radieschen

3 Lauchzwiebeln

1 Kaffeelöffel Sojasoße

4 Esslöffel Olivenöl

MALZEMELER

8 adet kırmızı turp

3 adet taze soğan

1 tatlı kaşığı soya sosu

4 yemek kaşığı zeytinyağı

3 KİŞİLİK

FÜR 3 PERSONEN

2 KİŞİLİK
FÜR 2 PERSONEN

RADIESCHEN SALAT

turp salatası

ZUTATEN

6 kleine Radieschen
4 Lauchzwiebeln
2 kleine Gurken
Ein halbes Bund Rakete
Ein paar Stängel Dill

FÜR DAS DRESSING:

4 Esslöffel Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
1 Kaffeelöffel Balsamico-Essig
Salz

MALZEMELER

6 adet küçük turp
4 adet taze soğan
2 adet salatalık
Yarım demek roka
Birkaç dal dereotu

SOS İÇİN:

4 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu
1 tatlı kaşığı balzamik sirke
Tuz

ZUBEREITUNG

Die Radieschen gut waschen und klein schneiden, ohne diese zu schälen. Die Lauchzwiebeln und den Dill waschen und fein schneiden. Die Rakete waschen und zubereiten. Die Gurken je nach Wunsch mit oder ohne Schale in feine Scheiben schneiden. Die Raketenblätter in eine große Schale geben. Darauf die Gurkenscheiben legen. Danach die Radieschen, Lauchzwiebeln und den Dill hinzufügen. Für das Dressing das Olivenöl, den Zitronensaft, das Essig und das Salz in einer Schüssel vermischen. Auf den Salat geben und servieren.

HAZIRLANIŞI

Turplar iyice yıkanıp kabukları soyulmadan ince ince dilimleyin. Taze soğanlar ve dereotları temizlenip incecik kıyılır. Roka yaprakları yıkanıp hazırlanır. Salatalıklar da arzuya göre kabuklarıyla ya da kabukları soyularak ince ince dilimlenir. Roka yaprakları genişçe bir salata kâsesine alınır. Üzerine salatalık dilimleri eklenir. Ardından turplar, taze soğanlar ve dereotları da ilave edilir. Sos için; zeytinyağı, limon suyu, sirke ve tuz küçük bir kapta karıştırılır. Salatanın üzerine gezdirilerek servis yapılır.

iKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel § Grosshandel

www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!

(030) 398 85 216

Flottenstrasse 24c - 13407 Berlin

info@ikram-food.de

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

BU AY VİZYONDA

ARİF V 216

Regisseur: Kıvanç Baruönü

Darsteller: Cem Yılmaz, Ozan Güven, Özkan Uğur

Art: Komödie, Sci-Fi

HANDLUNG

Der berühmte Komiker Cem Yılmaz ist nach den Filmen A.R.O.G und G.O.R.A als Arif im Kino zu sehen... Arif und Roboter 216 werden nun neue Abenteuer in den 1970er Jahren erleben.

ARİF V 216

Yönetmen: Kıvanç Baruönü

Oyuncular: Cem Yılmaz, Ozan Güven, Özkan Uğur

Tür: Komedi, Bilim Kurgu

KONUSU

Ünlü komedyen Cem Yılmaz, A.R.O.G ve G.O.R.A filmlerinden sonra, yine Arif karakteriyle beyaz perdede... Arif ve Robot 216, bu kez 1970'lerde yeni maceralar yaşayacak.

DOWNSIZING

Regisseur: Alexander Payne

Darsteller: Daisy Ridley, John Boyega, Oscar Isaac

Art: Sci-Fi, Drama, Komödie

HANDLUNG

Paul Safranek und seine Frau Audrey verlassen ihr altes Leben in der Hoffnung auf ein besseres und nehmen an einer kleine Gesellschaft teil. Ihre Wahl wird sie in ein unbekanntes Abenteuer führen.

KÜÇÜLEN HAYATLAR

Yönetmen: Alexander Payne

Oyuncular: Daisy Ridley, John Boyega, Oscar Isaac

Tür: Bilim Kurgu, Dram, Komedi

KONUSU

Paul Safranek ile karısı Audrey daha iyi bir hayat umuduyla eski hayatlarını terk edip, küçültülmüş bir topluluğa katılmaya karar verirler. Yaptıkları seçim, kendilerini bilmedikleri bir maceraya sürüklerler.

WER IST DADDY?

Regisseur: Lawrence Sher
Darsteller: : Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons
Art: Komödie

HANDLUNG

Peter und Kyle wurden von ihrer Mutter mit dem Glauben aufgezogen, dass ihr Vater gestorben ist. Als sie erfahren, dass dies eine Lüge ist, machen sie sich auf ein Abenteuer, um ihren Vater zu finden.

BABAN KİM?

Yönetmen: Lawrence Sher
Oyuncular: : Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons
Tür: Komedi

KONUSU

Peter ve Kyle, anneleri tarafından babalarının öldüğüne inandırılarak yetiştirilmiştir. Bunun bir yalan olduğunu öğrendiklerinde, gerçek babalarını bulmak için eğlenceli bir maceraya atılırlar.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

www.arba-berlin.de

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

VERANSTALTUNGSKALENDER

MAÇ TAKVİMİ

12.01.2018 FREITAG CUMA		
21:30	Bayer 04 Leverkusen	FC Bayern München
13.01.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
16:30	SV Werder Bremen	TSG 1899 Hoffenheim
16:30	Eintracht Frankfurt	Sport-Club Freiburg
16:30	FC Augsburg	Hamburger SV
16:30	Hannover 96	1. FSV Mainz 05
16:30	VfB Stuttgart	Hertha BSC
19:30	RB Leipzig	FC Schalke 04
14.01.2018 SONNTAG PAZAR		
16:30	1. FC Köln	Borussia Mönchengladbach
19:00	Borussia Dortmund	VfL Wolfsburg
19.01.2018 FREITAG CUMA		
21:30	Hertha BSC	Borussia Dortmund
20.01.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
16:30	TSG 1899 Hoffenheim	Bayer 04 Leverkusen
16:30	Sport-Club Freiburg	RB Leipzig
16:30	Borussia Mönchengladbach	FC Augsburg
16:30	1. FSV Mainz 05	VfB Stuttgart
16:30	VfL Wolfsburg	Eintracht Frankfurt
19:30	Hamburger SV	1. FC Köln
21.01.2018 SONNTAG PAZAR		
16:30	FC Bayern München	SV Werder Bremen
19:00	FC Schalke 04	Hannover 96
26.01.2018 FREITAG CUMA		
21:30	Eintracht Frankfurt	Borussia Mönchengladbach
27.01.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
16:30	FC Bayern München	TSG 1899 Hoffenheim
16:30	Borussia Dortmund	Sport-Club Freiburg
16:30	RB Leipzig	Hamburger SV
16:30	1. FC Köln	FC Augsburg
16:30	VfB Stuttgart	FC Schalke 04
19:30	SV Werder Bremen	Hertha BSC
28.01.2018 SONNTAG PAZAR		
16:30	Bayer 04 Leverkusen	1. FSV Mainz 05
19:00	Hannover 96	VfL Wolfsburg

02.01.2018 DIENSTAG SALI		
19:00	EWE Baskets Oldenburg	MHP RIESEN Ludwigsburg
19:00	medi bayreuth	Brose Bamberg
05.01.2018 FREITAG CUMA		
19:00	Basketball Löwen Braunschweig	Science City Jena
19:00	BG Göttingen	medi bayreuth
06.01.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	Eisbären Bremerhaven	Oettinger Rockets
20:30	GIESSEN 46ers	s.Oliver Würzburg
07.01.2018 SONNTAG PAZAR		
17:30	Mitteldeutscher BC	FC Bayern München
19:00	Brose Bamberg	ratiopharm ulm
10.01.2018 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
19:00	GIESSEN 46ers	Basketball Löwen Braunschweig
10.01.2018 DONNERSTAG PERŞEMBE		
19:00	Telekom Baskets Bonn	Eisbären Bremerhaven
20.01.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
NV	BG Göttingen	MHP RIESEN Ludwigsburg
NV	FRAPORT SKYLINERS	GIESSEN 46ers
NV	FC Bayern München	ratiopharm ulm
NV	EWE Baskets Oldenburg	Basketball Löwen Braunschweig
NV	Mitteldeutscher BC	s.Oliver Würzburg
21.01.2018 SONNTAG PAZAR		
NV	Oettinger Rockets	ALBA BERLIN
NV	Telekom Baskets Bonn	WALTER Tigers Tübingen
NV	Brose Bamberg	medi bayreuth
15:00	Eisbären Bremerhaven	Science City Jena
26.01.2018 FREITAG CUMA		
20:30	s.Oliver Würzburg	FC Bayern München
27.01.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	ALBA BERLIN	Mitteldeutscher BC
18:00	ratiopharm ulm	Science City Jena
20:30	GIESSEN 46ers	EWE Baskets Oldenburg
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	Eisbären Bremerhaven
20:30	WALTER Tigers Tübingen	FRAPORT SKYLINERS
28.01.2018 SONNTAG PAZAR		
15:00	Brose Bamberg	BG Göttingen
17:30	Telekom Baskets Bonn	Brose Bamberg
17:30	Basketball Löwen Braunschweig	Oettinger Rockets

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel

www.gruenland-fleisch.de

Alıştığınız tat, yeni ad

SUNTAT®
Mediterranean Products

www.suntat.de