Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN
36
Februar
2020

SAMSUN: EIN SYMBOL DES NATIONALEN KAMPFES

MİLLÎ MÜCADELE'NİN SİMGESİ:
SAMSUN

BERLIN UNTERSTÜTZT DEN WALD VON IZMIR MIT 100.000 SETZLINGEN

ORMAN İZMİR'E BERLİN'DEN 100.000 FİDAN DESTEĞİ

CELAL İRGİ
ÖZCAN MUTLU
REMZİ KAPLAN
SÜLEYMAN YÜKSEL
BAHATTİN KAYA
VELİ TÜFEKÇİ
ALİ KOPAN
SÜREYYA İNAL

#16

BAĞRA NOKULU

#12

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

eurogida.de

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

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

www.arba-berlin.de

SAMSUN: EIN SYMBOL DES NATIONALEN KAMPFES
MİLLÎ MÜCADELE'NİN SİMGESİ: SAMSUN
4

BERLIN UNTERSTÜTZT DEN WALD VON IZMIR MIT 100.000 SETZLINGEN
ORMAN İZMİR'E BERLİN'DEN 100.000 FİDAN DESTEĞİ
16

BAFRA PIDE
Bafra Pidesi
10

BAFRA NOKULU
Bafra Nokulu
12

REIS MIT PILZEN
Mantarlı Pilav
13

SAUTIERTE NIEREN
Böbrek Sote
18

GRÜNKOHL-SALAT
Karalahana Salatası
19

EINE VITAMIN-A-QUELLE: DIE KAROTTE
A Vitamini Deposu: Havuç
20

KAROTTENSUPPE MIT INGWER
Zencefilli Havuç Çorbası
22

KAROTTEN-ZIMT-KUCHEN
Havuçlu Tarçınlı Kek
23

DIESEN MONAT IM KINO
Bu Ay Vizyonda
26

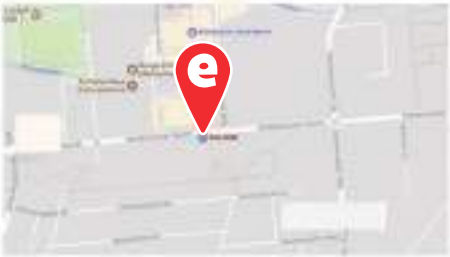
VERANSTALTUNGS-KALENDER
Maç Takvimi
28

SAMSUN SIMIT
Samsun Simidi
24

IMPRESSUM

Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 I 10719 Berlin - **Telefon:** +49 (0) 30 91466492- **Fax:** +49 (0) 30 91485957 - **E-Mail:** mail@arcitymedia.de - **Website:** www.arcitymedia.de - **Geschäftsführer:** Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa • **Herausgeber:** AC eurogida GmbH Beusselstraße 44 n-q I 10553 Berlin - **Telefon:** +49 (30) 39 49 40 09 - **E-Mail:** info@eurogida.de - **Website:** www.eurogida.de - **Geschäftsführer:** Celal Irgi • **Chefredakteur:** Macit Şahyazıcı - **Redaktion:** Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Übersetzung:** Übersetzungsbüro A - **Marketing:** Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Bildbearbeitung, Layout und Satz:** AR City Media GmbH • **Produktion / Druck:** Concept Medien & Druck GmbH Bülowstraße 56-57 I 10783 Berlin • **Auflage:** 10.000 Stück © AR City Media GmbH • **Quelle:** "Gesund türkisch kochen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti. - **Quelle Fotos:** istockphoto.com - **Fotografie:** Merve Ağın

www.eurogida.de



Bus / Otobüs:
X21, M21, X33, 124

U-Bahn & S-Bahn:
U8, S+U Wittenau

Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin

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

Tel: 030 / 46 79 55 78
Fax: 030 / 46 79 55 79

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

FILIALE REINICKENDORF

Unsere Filiale am Wilhelmsruher Damm in Reinickendorf ist über 300 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische, ausgewählte und mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

REINICKENDORF ŞUBESİ

Wilmersdorfer Arcaden de yer alan ve 800 m²'nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde taze sebze ve meyvenin yanı sıra çok geniş ürün yelpazesine sahip olan şarküteri reyonumuzda salatalar, zeytinyağlılar, ezmeler gibi leziz ev yapımı ve sağlıklı ürünlerimizi siz değerli müşterilerimize sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ

Der GAZİ Kinderkäse ist da!

İSTE GAZİ KAŞARCIK!

Neu!
Yeni!

5x
Tiermotiv-Spaß
Sevimli hayvan motifli eğlence

Jetzt auch für Kinder – GAZİ Kaşarcık! Die mild-würzigen Kinderschnitten in Form von lustigen Tiermotiven machen den Snack zur Brotpause doppelt so lecker. Ein echter Käsegenuss, der die Herzen von kleinen und großen Kindern höher schlagen lässt.

Şimdi çocuklar için – GAZİ Kaşarcık! Çocuklar için tadı hafif olan kaşar dilimleri, eğlenceli hayvan motifleriyle teneffüs atıştırmalığını iki kat daha lezzetli hale getiriyor. Hem küçük hem de büyük çocukların kalp atışlarını hızlandıracak gerçek bir peynir lezzeti.

gazi.de

KIZILIRMAK FLUSS
KIZILIRMAK NEHRİ

SAMSUN: EIN SYMBOL DES NATIONALEN KAMPFES

MİLLÎ MÜCADELE'NİN SİMGESİ: SAMSUN

Samsun, die größte Stadt am Schwarzen Meer, befindet sich in der zentralen Schwarzmeerregion zwischen den Kızılırmak und Yeşilırmak Flussdeltas und besitzt einen unglaublich fruchtbaren Boden. Die Stadt wurde zwischen 750-760 v. Chr. von den Mileten unter dem Namen Amisos gegründet und war im Laufe der Geschichte das Zuhause vieler Zivilisationen. Während der römischen und byzantinischen Zeit änderte sich der Name zu Samsunsta und Samsus, wonach die Stadt ihren endgültigen Namen Samsun erhielt. Aufgrund der geographischen Lage war Samsun ein Standort verschiedener Zivilisationen und Reiche während der Antike, ist heute ein Symbol des nationalen Kampfes der Türkei und spielte eine wichtige Rolle während der Gründungszeit der Republik.

Karadeniz'in en büyük şehri Samsun; Orta Karadeniz Bölgesi'nde, Kızılırmak ve Yeşilırmak deltalarının arasında kalan verimli topraklarda yer almaktadır. M.Ö 760-750 yılları arasında Miletoslular tarafından Amisos adı ile kurulan şehir, tarih boyunca pek çok uygarlığa ev sahipliği yapmıştır. Kentin ismi, Roma ve Bizans dönemlerinde Samsunta ve Samsus şeklinde anılmaya başlanmış ve daha sonra Samsun adını almıştır. Eski çağların, çeşitli medeniyetlerin, imparatorlukların, Türkiye'de Millî Mücadele'nin ve Cumhuriyet döneminin sembol kentlerinden biri olan Samsun, bulunduğu bölge ve tarihi önemiyle her dönem farklı bir konuma sahip olmuştur.

DAS DENKMAL DER EHRE
ONUR ANITI

ÇAĞLAYAN WASSERFALL
ÇAĞLAYAN ŞELALESİ

Diese schöne Stadt, die auch die Hauptstadt der Schwarzmeerregion genannt wird, besitzt eine historische Struktur, da ihre Geschichte sehr weit zurückgeht. Der Amisos Hügel, die erste Siedlung in der Stadt, befindet sich heute 4 km vom Stadtzentrum entfernt. Der auch als Pulvermühle bekannte Amisos Hügel, wird jährlich von vielen in- und ausländischen Touristen besucht. Der Hügel, der über eine Seilbahn zu erreichen ist, bietet einen atemberaubenden Ausblick auf die Stadt.

Karadeniz'in başkenti olarak anılan bu güzel şehir, mazisinin çok eski çağlara dayanması sebebiyle pek çok tarihsel dokuyu barındırmaktadır. Şehrin ilk yerleşim merkezi olan Amisos Tepesi, şu anki merkeze 4 km mesafede bulunmaktadır. Baruthane olarak da anılan Amisos Tepesi'ni her yıl pek çok yerli ve yabancı turist ziyaret etmektedir. Teleferik ile çıkılan bu tepeden kentin muhteşem görüntüsü kuşbakışı olarak izlenebilmektedir.

In der Gemeinde Gölyazı wurde in Erinnerungen an die Amazonen, von denen gesagt wird, dass sie hier vor dreitausend Jahren gelebt haben, ein Amazonendorf gegründet. In diesem Dorf befinden sich ein Museum, das Ausschnitte aus dem Leben der Amazonen zeigt, Wachsfiguren, der Amazonenkanal, eine künstliche Skipiste, Restaurants, Cafés und Picknickplätze.

Samsun'un Gölyazı beldesinde, 3 bin yıl önce bu topraklar üzerinde yaşadığı söylenilen Amazonların anısına bir Amazon Köyü kurulmuştur. Bu köyde Amazon hayatına ait kesitlerin gözlemlenebileceği bir müze, balmumu heykeller, Amazon Kanalı, suni bir kayak pisti, restoranlar, kafeler ve piknik alanları bulunmaktadır.

An vielen Punkten der Stadt gibt es wichtige Museen, in denen man die Spuren der Vergangenheit der Stadt erforschen kann. Das Samsun Archäologie und Ethnographie Museum, das Ghazi Museum, das Bandirma Fähre Museum, das Samsun Stadtmuseum, das Archäologisches Tal der Tekeköy Höhlen und das Çanakkale 1915 Materialmuseum decken Spuren der Historie der Stadt auf. Neben den Museen werfen der Dündartepe Hügel, der İkiztepe Hügel und der Kaledoruğu Hügel, die Tekeköy Höhlen und die Asarkale Höhlengräber ein Licht auf die antike Zeit. Die Stadt, die im Laufe der Geschichte von Völkern

BANDIRMA FÄHRE
BANDIRMA VAPURU

ŞAHİNKAYA SCHLUCHT / ŞAHİNKAYA KANYONU

verschiedener Religionen bewohnt wurde, besitzt wertvolle Kirchen, Moscheen, Madrasahs und Grabmäler.

Kentin farklı yerlerinde tarihi izlerin keşfedilebileceği birçok önemli müze bulunmaktadır. Samsun Arkeoloji ve Etnografya Müzesi, Gazi Müzesi, Bandırma Vapuru Müzesi, Samsun Kent Müzesi, Tekeköy Mağaraları Arkeoloji Vadisi Müzesi ve Çanakkale 1915 Savaş Malzemeleri Müzesi, kent tarihi ile ilgili pek çok kalıntıyı gözler önüne sermektedir. Müzelerin yanı sıra Dündartepe Höyüğü, İkiztepe Höyüğü ve Kaledoruğu Höyüğü, Tekeköy Mağaraları, Asarkale, antik çağlara ışık tutan tarihi mekanlardandır. Tarihi boyunca farklı dinlere ev sahipliği yapmış olan kentte, birbirinden değerli pek çok kilise, cami, medrese ve türbeye rastlamak mümkündür.

Auch im Sinne der Republik spielte die Stadt eine wichtige Rolle. Am 19. Mai 1919 traf Atatürk den ersten Schritt des Nationalen Kampfes in Samsun. Das Denkmal der Ehre, das in Ehren Atatürks in İlkadım (Erster Schritt), in dem der Unabhängigkeitskrieg begann, gebaut wurde, wurde zum Symbol von Samsun. Der Tütün Pier, der Weg der Unabhängigkeit, die sich auf diesem Weg befindliche repräsentative Bandırma Fähre und das İlk Adım Denkmal sind weitere wichtige Punkte des Nationalen Kampfes.

Kentin, Cumhuriyet tarihi açısından da önemi büyüktür. Samsun, Atatürk'ün 19 Mayıs 1919'da Millî Mücadele'nin ilk adımını attığı kenttir. Atatürk'ün anısına yapılan ve Kurtuluş Savaşı'nın başladığı nokta olarak bilinen İlkadım'daki Onur Anıtı, Samsun'un simgesi haline gelmiştir. Tütün İskelesi, Kurtuluş Yolu, bu yol üzerindeki temsili Bandırma Vapuru, İlk Adım Anıtı, Millî Mücadele'yle özdeşleşen diğer noktalardandır.

Samsun lockt nicht nur mit seiner kulturellen und historischen Struktur, sondern auch mit seiner einzigartigen Natur. An der Küste gibt es viele Strände, die geeignet zum Baden sind. Vor allem im Bezirk Atakum befinden sich Strände mit blauer Flagge. Die grasgrünen Canik und Çangal Berge, der Ladik See, die Şahinkaya Schlucht, der Bayrak-Tepe-Naturpark und das Vogelparadies am Kızılırmak Flussdelta werden von Naturliebhabern häufig besucht.

Samsun; zengin kültürel ve tarihi dokusunun yanı sıra eşsiz doğal güzellikleriyle de ziyaretçilerine pek çok olanak sağlar. Kentin kıyı şeridinde denize girmeye uygun birçok sahil vardır. Özellikle Atakum ilçesinde, mavi bayraklı plajlar bulunmaktadır. Yeşilin her tonuna sahip Canik ve Çangal dağları, Ladik Gölü, Şahinkaya Kanyonu, Bayrak Tepe Tabiat Parkı, Kızılırmak Deltası Kuş Cenneti doğa severler için harika uğrak noktalarındandır.

Die Wasserfälle und deren Umgebung an verschiedenen Orten der Stadt sind außerdem besonders geeignet für Spaziergänge, Trekking, Photographie und Picknicks. Die Kabaceviz, Yeşilpınar, Gölalan, Akalan und Karacaören Wasserfälle bieten ihren Besuchern einzigartige Schönheiten. Das Ladik Akdağ Skizentrum, das einzige in der zentralen Schwarzmeerregion, bietet im Winter die Möglichkeit, Wintersportarten auszuüben, während die Piste im Sommer für Rasenski genutzt wird. Der Damm-See im Bezirk Ayvacık, die sich darin befindende Kiraz-Insel, die Eynel Brücke und deren wunderschöne Umgebung sind ebenfalls einen Besuch wert. Im See werden Kanurennen und verschiedene Wassersportarten ausgeübt. Außerdem gibt es die Möglichkeit, mit Booten Ausflüge zu unternehmen. Die Thermalquellen mit heilendem Wasser im Bezirk Havza sind für Besucher rund ums Jahr geöffnet.

AYVACIK DAMM-SEE
AYVACIK BARAJ GÖLÜ

BURGRUINEN
KALE KALINTILARI

Kentin farklı ilçelerinde bulunan pek çok şelale ve çevresi; gezi, trekking, fotoğrafçılık, piknik gibi pek çok aktivite için uygundur. Kabaceviz, Yeşilpınar, Gölalan, Akalan ve Karacaören şelaleleri, ziyaretçilerine eşsiz doğal güzellikler sunmaktadır. Orta Karadeniz Bölgesi'nin tek kayak merkezi olan Ladik Akdağ Kayak Merkezi kışın kış sporlarına olanak sağlarken yaz döneminde de çim kayağı pisti olarak hizmet vermektedir.

Ayvacık ilçesinde bulunan baraj gölü, içindeki Kiraz Adası, Eynel Köprüsü ve çevresindeki doğal güzelliklerle birlikte görülmeye değer yerlerden biridir. Gölde, kano yarışları ve pek çok su sporları yapılmakta, gezi tekneleri ile de turlar düzenlenmektedir. Kentin Havza ilçesinde bulunan şifalı sulara sahip kaplıcalar da yılın her dönemi hizmet vermektedir.

Samsun, das in den Bereichen Geschichte, Natur, Freizeit und Aktivitäten reichlich zu bieten hat, kann ganz einfach per Luft, Meer oder Fahrzeug erreicht werden. Der Çarşamba Flughafen, 25 km vom Stadtzentrum entfernt, bietet Flüge zu und von verschiedenen Städten an. Die Unterkunfts-möglichkeiten in Samsun sind ebenfalls reichlich, egal ob Hotel, Motel, Pension, Apartment oder Thermalhotel, es ist für jedes Budget etwas dabei.

Tarih, doğa, gezi ve aktivite anlamında ziyaretçilerine sayısız olanak sunan Samsun'a ulaşım hava, deniz, demir ve karayoluyla kolaylıkla sağlanabilmektedir. Şehir merkezine 25 km mesafede olan Çarşamba Havalimanı'na çeşitli uçak seferleri bulunmaktadır. Konaklama açısından da birçok alternatif bulunan Samsun'da; otel, motel, pansiyon, apart ya da termal otellerde her bütçeye uygun seçenek bulmak mümkündür.

AMAZONENSTATUE
AMAZON KADIN HEYKELİ

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Sarah Tietjen
Büroleitung

Mukaddes Sahin
Agenturassistentin

Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Sascha Schwan
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst

Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst

Gamze Ödemis
Versicherungsfachfrau
im Innendienst

Eda Yapan
Auszubildende

Haydar Sami Emre
Selbständiger
Versicherungsfachmann
im Außendienst

LVM-Versicherungsagentur
Aziz Akseki

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

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

LVM VERSICHERUNG

Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

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

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

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

Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

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

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

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

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

3. Vermögensmanagement
- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

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

BAFRA PIDE

Bafra Pidesi

8 ADET
8 STÜCK

220 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

*4,5 Gläser Mehl

*1 + ¾ Gläser warmes Wasser

*1 Kaffeelöffel Trockenhefe

*1 Esslöffel Joghurt

*1 Esslöffel Butter

Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g in Würfel geschnittenes Lammfleisch

3 Tomaten

3 Spitzpaprika

*2 Esslöffel Butter

50 g Käse

Salz, Pfeffer

ZUM BESTREICHEN

*3 Esslöffel Butter

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

*4,5 su bardağı un

*1 + ¾ su bardağı ılık su

*1 tatlı kaşığı kuru maya

*1 yemek kaşığı yoğurt

*1 yemek kaşığı tereyağı

Tuz

İÇ HARCI İÇİN

400 g kuşbaşı kuzu eti

3 domates

3 sivribiber

*2 yemek kaşığı tereyağı

50 g kaşar peyniri

Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN

*3 yemek kaşığı tereyağı

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Für den Teig Wasser und Hefe in eine Schüssel geben und solange mischen, bis die Hefe geschmolzen ist. In eine breite Schüssel Mehl sieben, eine Mulde machen und die Hefemischung hineingeben. Danach Joghurt, Salz und die in der Pfanne geschmolzene Butter hinzufügen und gut kneten. Luftdicht abdecken und für 40-45 Minuten gären lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung die Butter in einer Pfanne schmelzen. Lammfleisch hinzufügen und solange braten, bis das Wasser aufgesogen ist. Tomaten und Paprika schneiden und hinzufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen und bei geringer Hitze braten. Den geruhten Teig auf die Arbeitsfläche legen, für eine Weile kneten und dann in 8 gleich große Bällchen teilen. Den Teig mit einem feuchten Tuch verdecken und für weitere 10-15 Minuten ruhen lassen. Danach jedes Bällchen mit dem Nudelholz lang und dünn ausrollen. 4-5 Esslöffel der Füllung darauflegen. Danach an den langen Enden schließen, sodass man ein Schiffchen bekommt. Die Pides auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C für 10-15 Minuten backen, bis beide Seiten goldbraun sind. Vor dem Herausnehmen geriebenen Käse darüberstreuen. Für weitere 2-3 Minuten backen, danach aus dem Ofen nehmen und mit viel Butter bestreichen und servieren.

Hamuru için; su ve maya bir kâseye alınarak maya eriyene kadar karıştırılır. Geniş bir kaba un elenerek ortası açılır ve mayalı karışım buraya dökülür. Ardından içine yoğurt, tuz ve tavada eritilmiş tereyağı eklenerek hamur iyice yoğrulur. Üzeri hava almayacak şekilde kapatılarak 40-45 dakika mayalanmaya bırakılır. Bu sırada iç harcı için tavaya tereyağı alınarak eritilir. Kuzu eti eklenerek suyu çekinceye kadar kavrulur. Domates ve biberler doğranıp tavaya eklenir. Tuz ve karabiber ilavesiyle kısık ateşte iyice pişirilir. Dinlenen hamur, tezgâha alınarak bir süre yoğrulur ve ardından 8 eşit parçaya ayrılır. Hamurların üzeri nemli bir bezle örtülerek 10-15 dakika daha dinlendirilir. Daha sonra her beze uzun ve ince olacak şekilde bir merdane ile açılır. İçine 4-5 yemek kaşığı kadar iç harçtan koyulur. Ardından uzun kenarlar ortada birleştirilerek şekil verilir ve kapatılır. Pideler, fırın tepsisine alınarak önceden ısıtılmış 220 °C fırında 10 – 15 dakika, pidenin her tarafı altın rengi olana kadar pişirilir. Fırından alınmadan önce üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpiştirilir. 2-3 dakika daha pişirildikten sonra fırından çıkarılarak pidelerin üzerine bolca tereyağı sürülür ve servis edilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

Vücudun için iyi bir şey yap ki, ruhun o vücutta yaşamaktan mutlu olsun.

Wie fühlen Sie sich heute?
Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper?
Stark?

Muskeln allein sind nicht Stärke.
Balance und Entspannung vermitteln Kraft im ganzen Körper und im Geist.
Dies ist eine Kraft, die mehr ist als Muskeln.
Stress ist für jeden gegenwärtig und lässt uns manchmal das Gleichgewicht verlieren. Er führt zu körperlichen Verkrampfungen und Erkrankungen.

Tai Chi zum Beispiel ist eine effektive Methode den Körper bewusst zu entspannen. Die Bewegungsabläufe helfen, das eigene Sein besser wahrzunehmen. Die sanft fließenden Bewegungen wie auch die Atemtechnik harmonisieren Körper und Geist.

Sie möchten gesund bleiben und wir helfen Ihnen gern dabei.
Die KNAPPSCHAFT bezuschusst Ihnen zwei zertifizierte Kurse auch aus diesem Bereich pro Kalenderjahr. Damit trainieren Sie fast immer kostenlos.
Tun Sie sich etwas Gutes - für Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sie helfen damit sich und Ihrer Familie und Ihren Freunden

Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für Ihre Gesundheit.

08000 200 501
(kostenfreie Rufnummer)
kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

BAFRA NOKULU

Bafra Nokulu

2 TEPSİ
(2 BLECHE)

190 °C

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

*4,5 Gläser Mehl
*1 Kaffeelöffel Kristallzucker
*1 Kaffeelöffel Trockenhefe
*½ Glas warmes Wasser
*1 Teeglas Öl
*1 Glas Joghurt
Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

*1 Teeglas Sesampaste
*1 Glas grob gemahlene Walnüsse
*½ Glas Rosinen
*2 Esslöffel Zucker
*1 Kaffeelöffel Zimtpulver
*½ Kaffeelöffel Nelkenpulver
*1 Kaffeelöffel Rosenwasser

ZUM BESTREICHEN

1 Eigelb
*1 Esslöffel Wasser
*1 Esslöffel Sesam

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

*4,5 su bardağı un
*1 tatlı kaşığı toz şeker
*1 tatlı kaşığı kuru maya
*½ su bardağı ılık su
*1 çay bardağı sıvı yağ
*1 su bardağı yoğurt
Tuz

İÇ HARCI İÇİN

*1 çay bardağı tahin
*1 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
*½ su bardağı kuru üzüm
*2 yemek kaşığı toz şeker
*1 tatlı kaşığı toz tarçın
*½ tatlı kaşığı toz karanfil
*1 tatlı kaşığı gül suyu

ÜZERİ İÇİN

1 yumurta sarısı
*1 yemek kaşığı su
*1 yemek kaşığı susam

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Mehl in eine breite Schüssel geben, Salz hinzufügen und mischen. Eine Mulde in der Mitte formen. Trockenhefe und Zucker mit einigen Esslöffeln Wasser vermischen und in die Mulde gießen. Mit dem restlichen Mehl vermengen. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und für 10 Minuten gären lassen. Danach 3 Esslöffel Öl zur Seite nehmen und den Rest zum Teig hinzufügen. Joghurt und warmes Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis man einen weichen Teig bekommt. Erneut bedecken und für 40 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung 3 Esslöffel Öl und die Sesampaste in einer Schüssel mischen und das Rosenwasser hinzufügen. In einer anderen Schüssel Zimt und Nelken und in einer weiteren Schüssel Walnüsse, Rosinen und Zucker vermischen. Den geruhten Teig in zwei gleich große Stücke teilen und mit einem Durchmesser von 45 cm und einer Dicke von einem ½ cm ausrollen. Zunächst die Sesampasten-Mischung auf den ausgerollten Teig streichen, danach die Gewürzmischung und danach die Walnussmischung darüberstreuen. Den Teig von beiden Seiten festhalten und in die Mitte eine Rolle machen. Das gleiche für das andere Stück machen und danach die Rollen mit einem Messer in 6 Teile schneiden. Dann Sesam mit einem Löffel Wasser zerquetschen. Eigelb auf die Nokul streichen und danach in die Sesam-Wassermischung tauchen. Die Nokul auf ein Backblech mit Backpapier legen, 20 Minuten ruhen lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei 190 °C für 20-25 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Geniş bir kaba un alınarak üzerine tuz serpilir ve karıştırılır. Unun ortası havuz gibi açılır. Toz maya ve şeker, birkaç yemek kaşığı ılık su ile eritilerek unun ortasına dökülür. Kenardaki unlarla üzeri kapatılır. Üzeri nemli bir bezle örtülerek 10 dakika kadar mayanın aktifleşmesi beklenir. Ardından 3 yemek kaşığı kadar sıvı yağ bir kenara ayrılarak kalanı hamura eklenir. Yoğurt ve ılık su da ilave edilerek yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğrulur. Üzeri tekrar örtülerek 40 dakika kadar dinlenmeye alınır. Bu sırada iç harcı için; kenara ayrılan 3 yemek kaşığı sıvı yağ ve tahin bir kâsede karıştırılarak içine gül suyu eklenir. Ayrı bir kâsede tarçın ve karanfil; bir başka kâsede de ceviz, kuru üzüm ve toz şeker karıştırılır. Dinlenen hamur, 2 eşit parçaya ayrılarak her biri yaklaşık 45 cm çapında ve ½ cm kalınlığında açılır. Açılan hamurların üzerine önce tahinli karışımdan sürülür, sonra üzerine baharat karışımı serpilir, en son da cevizli karışımdan dökülür. Hamur, karşılıklı iki taraftan tutularak ortaya doğru gevşek bir şekilde rulo yapılır. Diğer hamurda da aynı işlemler yapıldıktan sonra her bir rulo bıçak yardımıyla kesilerek 6'şar parçaya ayrılır. Diğer tarafta susam, bir kaşık suyla ezilerek karıştırılır. Nokulların üzerine yumurta sarısı sürülür ve bu kısım, suyla karıştırılan susama batırılır. Nokullar, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilerek 20 dakika daha dinlendirildikten sonra önceden ısıtılmış 190 °C fırında 20-25 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak servis edilir.

Reis mit Pilzen

Mantarlı Pilav

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
*1,5 Gläser Reis	*1,5 su bardağı pirinç
*2,5 Gläser warme Hühnerbrühe	*2,5 su bardağı sıcak tavuk suyu
200 g Pilze	200 g mantar
*2 Esslöffel Butter	*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 Esslöffel Pinienkerne	*1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
Salz	Tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Pilze säubern und klein schneiden. Den Reis gut waschen und abtropfen. Butter in einem Topf schmelzen, Reis hinzufügen und für 2-3 Minuten leicht anbraten. Danach die Pilze und Pinienkerne hinzufügen. Den Herd klein stellen und für 4-5 weitere Minuten braten. Danach die warme Hühnerbrühe und Salz hinzufügen und alles vermischen. Den Deckel aufsetzen und bei geringer Hitze solange kochen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Den Reis etwas ruhen lassen und danach servieren.

Mantarlar temizlenerek ince ince kıyılır. Pirinçler bol suda yıkanarak süzülür. Tereyağı, geniş bir pilav tenceresinde eritilir ve pirinçler tencereye alınarak 2-3 dakika kavrulur. Kavrulmakta olan pirinçlere mantarlar ve dolmalık fıstıklar ilave edilir. Ocağın altı kısılarak 4-5 dakika bu şekilde tüm malzeme kavrulur. Ardından sıcak tavuk suyu ve tuz ilave edilerek malzemeler karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Pişen pilav bir süre demlendirildikten sonra 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 Mart 2020 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.*

www.transfergo.com.tr

Almanya Hikayeleri

Liseyi bitirdikten sonra, 1960'ların başında ailem ve ben misafir işçi olarak Almanya'ya gitmeye karar verdik. Kardeşim 1963'te Essen'e madenci olarak gitti. İkinci kardeşim 1964'te Hassfurt'ta bir tekstil fabrikasına gitti. Ben de 1966 yılında Würzburg şehrine gelerek burada çalışmaya başladım. Würzburg bana bir köy gibi geldi. Ama insanlar dost canlısıydı. Yine de sık sık kendimi yalnız hissettim.

Konakladığımız yurtlar savaştan kalmaydı. Kışın rüzgar ve kar çatlaklardan içeri giriyordu. Odalar yaklaşık 12 metrekareydi ve her birinde 6 yatak vardı. Her odada bir yağ sobası, çelik dolaplar, masalar ve sandalyeler bulunuyordu. O dönemler gurbetin en ama en zorlu dönemleriydi. Şimdi sadece memleketi özleme derdi var, bütün her şeyin bir çözümü bulundu. Türkiye'deki ailemize parayı tek tuşla yolluyoruz artık, ama malesef memleket özlemine çözüm bulunamadı...

Osman Bey, Würzburg, 71

TRANSFERGO HAKKINDA

2012'de İngiltere'de kurulan ve dünya çapında 55 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.

App Store'dan İndirin | Google Play 'DEN ALIN | transfergo.turkiye | transfergo.turkey

BERLIN UNTERSTÜTZT

DEN WALD VON IZMIR MIT

100.000 SETZLINGEN

ORMAN İZMİR'E BERLİN'DEN 100.000 FİDAN DESTEĞİ

Berliner Unternehmer haben erklärt, dass sie die Aktion „Wald Izmir", durchgeführt von der Großstadtverwaltung Izmir, mit 100.000 Setzlingen unterstützen werden. Die Berliner Arbeitgeber, die sich zusammengeschlossen haben, um einen „Berliner Gedenkwald" in Izmir zu spenden, haben sich kürzlich in Izmir getroffen, um die ersten Setzlinge zu pflanzen.

Berlinli girişimciler, İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından gerçekleştirilen Orman İzmir Kampanyası için 100.000 fidan desteğinde bulunacaklarını açıkladı. İzmir'de "Berlin Hatıra Ormanı" oluşturmak için bir araya gelen Berlinli işverenler, İzmir'e giderek ilk fidanlarını toprakla buluşturdu.

Der Ausschuss des Deutsch-Türkischen Berliner Arbeitgeberverbandes hat den zu bepflanzenden Bereich in Izmir und den Bürgermeister der Izmir Großstadtverwaltung Tunç Soyer besucht und erklärt, die Aktion weiterhin zu unterstützen. Der Ausschuss, der für die Setzling-Unterstützung Izmir besucht hat, bestand aus dem Vorsitzenden der Lebensmittelkette Eurogida Celal İrgi, dem Ehemaligen Abgeordneten der Grünen Özcan Mutlu, dem Präsidenten des Türkisch-Deutschen Arbeitgeberverbandes Remzi Kaplan, Dr. Süleyman Yüksel, dem Vorstandsmitglied der Deutsch-Türkischen Industrie- und Handelskammer (TD-IHK) Bahattin Kaya, Veli Tüfekçi aus der Möbelindustrie, Ausbilder Ali Kopan und Süreyya İnal.

Berlin Türk-Alman İşverenler Birliği'ni temsilen İzmir'e gelip ağaçlandırma alanlarını ve İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Tunç Soyer'i makamında ziyaret eden heyet, kampanyaya desteklerinin devam edeceğini ifade etti. Fidan desteği için İzmir'i ziyaret eden heyette; Eurogıda Marketler Zinciri Yönetim Kurulu Başkanı Celal İrgi, Alman Yeşiller Partisi Eski Milletvekili Özcan Mutlu, Türk-Alman İşverenler Birliği Başkanı Remzi Kaplan, Dr. Süleyman Yüksel, Türk-Alman Sanayi ve Ticaret Odası (TD-IHK) Yönetim Kurulu Üyesi Bahattin Kaya, mobilya sektöründen

Veli Tüfekçi, eğitimci Ali Kopan ve Süreyya İnal gibi isimler yer aldı.

Für den „Berliner Gedenkwald“ sind 100.000 Setzlinge geplant. Er ist Teil der Aktion, die zum Schutz und zur Ausweitung der Wälder von Izmir durchgeführt wird. Die Wälder hatten in den vergangenen Sommermonaten durch Brände großen Schaden erlitten.

Geçtiğimiz yaz aylarında İzmir'deki yangınların sebep olduğu büyük tahribatın ardından İzmir ormanlarını korumak ve geliştirmek için başlatılan kampanya kapsamında oluşturulacak olan “Berlin Hatıra Ormanı”na 100.000 fidan dikilmesi hedefleniyor.

Der Ausschuss aus Deutschland hat zunächst die Aufforstungsfläche in Bornova Şeytanderesi besucht, sich von Beamten der Großstadtverwaltung Izmir informieren lassen und danach angefangen, die Setzlinge zu pflanzen.

Almanya’dan gelen heyet, fidanların dikildiği Bornova Şeytanderesi ağaçlandırma sahasında incelemelerde bulunup İzmir Büyükşehir Belediyesi yetkililerinden bilgi aldı ve daha sonra sahaya fidan dikimi gerçekleştirdi.

EIN ERNEUTER BESUCH IST GEPLANT

Die sich an der Aktion beteiligenden Arbeitgeber haben jeweils eine große Spende übergeben und somit einen Anfang gemacht: Jetzt jedoch ist die Hilfe aller naturliebhabenden Berliner notwendig, damit das Ziel von 100.000 Setzlingen erreicht wird.

TEKRAR ZİYARET EDECEKLER

Kampanyaya destek veren her bir işveren, yüklü miktarda bağışta bulunarak başlangıcı yaptı ancak fidan sayısının 100.000’e ulaşması için doğasever Berlinlilerin de desteğine ihtiyaç var.

Es ist geplant, mit der Pflanzung der Setzlinge, die von den Berliner Arbeitgebern gespendet werden, im Februar 2020 zu beginnen. Die Initiative der Berliner Geschäftsleute wird Izmir erneut besuchen, um Geldspenden zu überreichen und an der Bepflanzung der Setzlinge teilzunehmen.

Berlinli işverenlerin bağışlarıyla gerçekleşecek olan fidan dikimlerinin Şubat 2020’de başlaması bekleniyor. Berlinli İş İnsanları İnisiyatifi, hem nakdi bağışlarını takdim etmek hem de fidan dikimine katılmak için yeniden İzmir’i ziyaret edecek.

SAUTIERTE NIEREN

Böbrek Sote

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
750 g Rindernieren	750 g dana böbreği
1 Zwiebel	1 adet soğan
1 rote Paprika	1 adet kırmızı biber
1 grüne Paprika	1 adet yeşil biber
3 Tomaten	3 adet domates
*2 Esslöffel Butter	*2 çorba kaşığı tereyağı
*1 Esslöffel Essig	*1 çorba kaşığı sirke
Pfeffer	Karabiber
Kreuzkümmel	Kimyon
Salz	Tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Nieren in Würfel schneiden und für eine Weile in eine tiefe Schüssel in Wasser-Essigmischung einlegen. Die Nieren eine Weile stehen lassen, bis diese gut gereinigt sind. Zwiebeln, Tomaten und Paprika säubern und klein schneiden. In einer Pfanne Butter zerschmelzen und die Zwiebeln anbraten. Die Nieren hinzugeben und umrühren. Danach die Tomaten und Paprika hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald das Wasser aufgesogen ist, vom Herd nehmen und Kreuzkümmel darüber streuen. Warm servieren.

Böbrek küp küp doğrandıktan sonra derin bir kapta sirkeli su hazırlanır. Böbrekler bu suda iyice yıkanıp süzülmeye bırakılır. Soğan, domates ve biberler temizlenerek küçük küçük doğranır. Bir tavada tereyağı eritilerek soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. Böbrekler de tavaya eklenerek karıştırılır. Ardından domates ve biberler de ilave edilir. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Suyunu çekmeye başlayınca ocaktan alınarak üzerine kimyon serpilir. Sıcak olarak servis edilir.

GRÜNKOHL-SALAT

Karalahana Salatası

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

15 DAKİKA
15 MINUTEN

ZUTATEN

1 Bund Grünkohl

3 Orangen

½ Bund Lauchzwiebeln

*1 Teeglas fein gemahlene Walnüsse

*1 Teeglas Granatapfelkerne

*½ Teeglas Olivenöl

Saft von 1 Zitrone

*1 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

1 demet karalahana

3 adet portakal

½ demet taze soğan

*1 çay bardağı ince çekilmiş ceviz içi

*1 çay bardağı nar tanesi

*½ çay bardağı zeytinyağı

1 limonun suyu

*1 tatlı kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Den Grünkohl mit den Stängeln klein schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Salz hinzufügen und gut kneten. Lauchzwiebeln hinzugeben. Walnüsse und Granatapfelkerne hinzufügen und mischen. 2 Orangen entsaften. Orangensaft und Olivenöl über den Salat gießen und mischen. Die andere Orange schälen und in Stücke schneiden. Den Salat mit Orangenscheiben verzieren und servieren.

Karalahana, saplarıyla birlikte ince ince doğranarak bir kaba alınır. İçine limon suyu ve tuz eklenerek güzelce yoğrulur. Taze soğan ince ince doğranarak lahanaya ilave edilir. Ceviz ve nar taneleri eklenerek karıştırılır. 2 adet portakalın suyu sıkılır. Portakal suyu ve zeytinyağı salatanın üzerine gezdirilerek salata karıştırılır. Kalan 1 adet portakal, kabukları soyularak dilimlenir. Salata, portakal dilimleriyle süslenerek servis edilir.

EINE VITAMIN-A-QUELLE: DIE KAROTTE

A Vitamini Deposu: Havuç

DIE KAROTTE IST EINE JENER GEMÜSESORTEN, DIE WELTWEIT AM HÄUFIGSTEN IN GERICHTEN VERWENDET UND VERSPEIST WERDEN. EXPERTEN EMPFEHLEN DIE KAROTTE FÜR EINE AUSGEWOGENE GESUNDHEIT, EGAL OB ROH, GEKOCHT ODER ALS SAFT. DAS GEMÜSE IST SEHR REICH AN VITAMINEN UND MINERALIEN UND MUSS IN JEDEM DIÄTPLAN VORHANDEN SEIN.

HAVUÇ, DÜNYA MUTFAKLARINDA EN YAYGIN KULLANILAN VE EN ÇOK TÜKETİLEN SEBZELERDEN BİRİDİR. ÇİĞ, PİŞMİŞ YA DA MEYVE SUYU FORMLARINDA TÜKETİLEBİLEN HAVUÇ, SAĞLIK İÇİN UZMANLAR TARAFINDAN EN ÇOK TAVSİYE EDİLEN SEBZELERİN DE BAŞINDA GELİR. VİTAMİN VE MİNERAL BAKIMINDAN OLDUKÇA ZENGİN OLAN HAVUÇ, BESLENME PROGRAMLARINDA MUTLAKA YER VERİLMESİ GEREKEN YİYECEKLERDEN BİRİDİR.

Auch wenn die Karotte ein tolles Lebensmittel ist, kann der übermäßige Verzehr bei Menschen verschiedene Probleme mit sich bringen. Daher wird empfohlen, diese in Maßen zu verzehren.

Her ne kadar muhteşem bir besin olsa da havucun da aşırı tüketimi, farklı bünyelerde çeşitli sorunlara sebep olabilir. Bu sebeple ölçülü tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

GUT FÜR DIE AUGENGESUNDHEIT
Die Karotte, die sehr reich an Vitaminen und Mineralien ist, enthält einen großen Anteil an Vitamin A. Der Verzehr von Nahrungsmitteln, die reich an Beta-Carotin sind, wie Karotten, trägt direkt zur Gesundheit der Augen bei.

GÖZLERE ÇOK FAYDALIDIR
Vitamin ve mineral bakımından çok zengin olan havuç, içeriğinde bol miktarda A vitamini barındırmaktadır. Havuç gibi beta karoten açısından zengin besinler tüketmek göz sağlığına direkt katkıda bulunur.

SCHÜTZT HERZ UND KREISLAUF
Die Karotte hilft dabei freie Radikale, die für viele Krankheiten verantwortlich sind, aus dem Körper zu entfernen und dabei Verstopfungen der Blutgefäße zu verhindern, das Blut zu reinigen und den Kreislauf zu regulieren.

KALP VE DAMAR SAĞLIĞINI KORUR
Havuç pek çok hastalığın sebebi olan serbest radikallerin vücuttan atılmasını sağlayarak damarların tıkanmasını, kanın temizlenmesi ve dolaşımın sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesine yardımcı olur.

SCHÜTZT VOR KREBS
Falcarinol und natürliche Taxinbestandteile in der Karotte beugen der Tumorbildung vor und helfen bei der Beseitigung tumorverursachender Elemente.

KANSERE KARŞI KORUMA SAĞLAR
Havuç, içeriğindeki falcarinol ve doğal taksin maddeleriyle vücutta tümör oluşumunu engeller ve ayrıca tümöre sebep olan unsurların ortadan kaldırılmasına yardımcı olur.

STÄRKT DAS GEHIRN
Die Karotte hat ebenfalls positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Gehirns. Die enthaltenen Substanzen wirken sich positiv auf Nervenzellen aus. Sie helfen bei der Behandlung beschädigter Gehirnzellen.

BEYNİ GÜÇLENDİRİR
Havucun beyin sağlığı üzerinde de olumlu etkileri vardır. İçerdiği maddeler sinir hücreleri üzerinde olumlu etki gösterir. Hasar görmüş beyin hücrelerinin tedavisine yardımcı olur.

SORGT FÜR STRAHLENDE HAUT
Dank ihrer antioxidativen Eigenschaften schützt die Karotte die Haut und spielt eine wichtige Rolle bei der Reparatur geschädigter Zellen.

PARLAK BİR CİLT SAĞLAR
Antioksidan özelliği sayesinde havuç hem cildi korur hem de herhangi bir sebeple hasar görmüş hücrelerin onarılmasında önemli rol oynar.

IST GUT FÜR DIE VERDAUUNG
Da die Karotte reich an Fasern ist, ist sie für das Verdauungssystem sehr wichtig. Sie stärkt den Magen und sorgt für ordnungsgemäße Verdauung.

SİNDİRİM SİSTEMİNE FAYDALIDIR
Havuç, çok lifli bir yapıya sahip olduğundan dolayı sindirim sistemi için önemli bir besindir. Mideyi kuvvetlendirerek sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlar.

EIN NATÜRLICHES ANTISEPTIKUM
Aufgrund der reichhaltigen Inhaltsstoffe werden Karotten für die Behandlung vieler Krankheiten verwendet. Die Karotte hat eine antiseptische Eigenschaft, die Infektionen verhindert.

DOĞAL BİR ANTİSEPTİKTİR
Havuç, zengin içeriği ile pek çok hastalığın tedavisinde kullanılır. Havucun enfeksiyonları önleyici, antiseptik bir özelliği vardır.

REGELT DEN BLUTZUCKER
Karotten enthalten viele Substanzen, die zur Regulierung des Blutzuckers beitragen. Aufgrund des niedrigen glykämischen Index halten Karotten den Blutzuckerspiegel aufrecht und sorgen für eine gesunde Ernährung.

KAN ŞEKERİNİ DÜZENLER
Havuç, kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olan pek çok madde içerir. Glisemik indeksi düşük olması sebebiyle havuç tüketimi kan şekeri seviyesini korur ve sağlıklı bir beslenme sağlar.

KAROTTENSUPPE MIT INGWER

Zencefilli Havuç Çorbası

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
5 Karotten	5 adet havuç
1 Kartoffel	1 adet patates
2 Zwiebeln	2 adet soğan
1 Liter Wasser	1 litre su
*2 Esslöffel Öl	*2 yemek kaşığı sıvı yağ
2 kleines Stück frischer Ingwer	2 küçük parça taze zencefil
2 Knoblauchzehen	2 diş sarımsak
Pfeffer, Salz	Karabiber, tuz

Zwiebeln, Kartoffel und Karotten klein schneiden. In einem Suppentopf Öl erhitzen und zunächst die Zwiebeln braten. Danach Kartoffeln und Karotten hinzufügen und weiterbraten. 2 Stück frischen Ingwer, etwa so groß wie ein Zuckerwürfel, und 2 Knoblauchzehen zermatschen und hinzufügen. Alle Zutaten vermischen und danach langsam Wasser hinzufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen und solange kochen, bis das Gemüse weich ist. Danach mit einem Mixstab alle Zutaten mixen. Die Suppe für weitere 5-6 Minuten kochen, den Herd abstellen und warm servieren.

Soğan, patates ve havuçlar küçük küçük doğranır. Bir çorba tenceresinde sıvı yağ kızdırılarak öncelikle soğanlar kavrulur. Ardından patates ve havuçlar da eklenerek kavurmaya devam edilir. Kesme şeker büyüklüğünde 2 parça taze zencefil ve 2 diş sarımsak ezilerek tencereye eklenir. Malzemeler karıştırıldıktan sonra yavaş yavaş su ilavesi yapılır. Tuz ve karabiber de ilave edilerek sebzeler yumuşayana kadar pişirilir. Daha sonra el blenderı ile çekilerek tüm malzeme pürüzsüz hale getirilir. Çorba 5-6 dakika daha kaynatıldıktan sonra altı kapatılır ve sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Karotten-Zimt-Kuchen

Havuçlu Tarçınlı Kek

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

160 °C

65 DAKİKA
65 MINUTEN

ZUTATEN	**MALZEMELER**
*3 Gläser Mehl	*3 su bardağı un
*1 Glas Milch	*1 su bardağı süt
*1 Glas Zucker	*1 su bardağı toz şeker
*1 Glas Öl	*1 su bardağı sıvı yağ
3 Eier	3 adet yumurta
2 geriebene Karotten	2 adet rendelenmiş havuç
1 Päckchen Backpulver	1 paket kabartma tozu
1 Päckchen Vanille	1 paket vanilya
*1 Kaffeelöffel Zimtpulver	*1 tatlı kaşığı toz tarçın
*1 Glas grob gemahlene Walnüsse	*1 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Eier in eine Mixschüssel geben, Zucker hinzufügen und gut mixen. Sobald der Zucker geschmolzen ist, der Reihe nach Milch und Öl hinzugeben. Karotten, Walnüsse und Zimt ebenfalls hinzufügen und mischen. Danach Mehl, Backpulver und Vanille mischen. Die vorbereitete Mehlmischung langsam zu der anderen Mischung hinzufügen und gut mixen. Man erhält einen fließenden Teig. Den Kuchenteig in eine leicht eingefettete Kuchenform geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C für 40 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Scheiben servieren.

Yumurtalar bir karıştırma kabı içine kırılarak üzerine toz şeker ilave edilir ve iyice çırpılır. Şeker eriyince sırasıyla süt ve sıvı yağ ilave edilir. Karışıma havuç, ceviz ve tarçın eklenerek harmanlanır. Diğer tarafta un, kabartma tozu ve vanilyayla karıştırılır. Hazırlanan unlu karışım, elenerek yavaş yavaş diğer kaptaki malzemelere eklenerek mikserle güzelce çırpılır. Akışkan bir kek hamuru elde edilir. Kek hamuru, hafifçe yağlanmış bir kek kalıbına alınarak önceden ısıtılmış 160 °C fırında 40 dakika kadar pişirilir. Soğuduktan sonra dilimlenerek servis edilir.

SAMSUN SIMIT

Samsun Simidi

10 ADET
10STÜCK

200 °C

55 DAKİKA
55 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

*5 Gläser Mehl

*1 Teeglas Öl

*1 Teeglas warmes Wasser

10 g Trockenhefe

150 ml warme Milch

*2 Teelöffel Salz

ZUM BESTREICHEN

*1 Teeglas Melasse

*1 Teeglas Wasser

Sesam

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

*5 su bardağı un

*1 çay bardağı sıvı yağ

*1 su bardağı ılık su

10 g kuru maya

150 ml ılık süt

*2 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN

*1 çay bardağı pekmez

*1 çay bardağı su

Susam

Für den Teig in eine breite Schüssel Öl, Wasser, Hefe, Milch und Salz geben und ein paar Minuten warten, bis die Hefe aktiviert wird. Danach langsam Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen weichen Teig hat. Den Teig mit einem feuchten Tuch verdecken und für eine halbe Stunde gären lassen. Reichlich Sesam auf ein Tablett geben. In einer tiefen Schüssel Wasser und Melasse gut vermischen. Eigroße Stücke vom Teig abtrennen und diese wie einen Simit (rund) formen. Den Teig dann zunächst in die Melasse-Mischung und danach in den Sesam tauchen und zum Schluss auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C solange backen, bis die Simits knusprig sind. Warm servieren.

Hamuru için geniş bir kapta sıvı yağ, su, maya, süt ve tuz karıştırılır ve birkaç dakika mayanın aktifleşmesi beklenir. Ardından azar azar un ilavesiyle kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir. Hazırlanan hamurun üzeri nemli bir bezle örtülerek yarım saat dinlendirilir. Bir tepsi içine bolca susam dökülür. Derin bir kapta su ve pekmez karıştırılır. Mayalanan hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparılarak simit şekli verilir. Şekil verilen hamurlar önce pekmezli karışıma, ardından da susama bulanarak yağlı kâğıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak dizilir. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında simitler çıtır çıtır olana kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

ÜLKER
halley
ÜLKER
halley
Chocolate coated sandwich biscuits
10
ÜLKER
Chocolate
halley
ÜLKER
Chocolate
halley
PASCHA
info@pascha-wh.de
www.ulker-berlin.de
ÜLKER

BIRDS OF PREY: THE EMANCIPATION OF HARLEY QUINN

Regisseur: Cathy Yan

Darsteller: Margot Robbie, Mary Elizabeth Winstead, Jurnee Smollett-Bell

Art: Action, Abenteuer

HANDLUNG
Harley Quinn hat sich von ihrem Freund, dem Joker, getrennt und sucht nun in Gotham City nach einem neuen Umfeld. Sie schließt sich den Birds of Prey an. Die Gruppe, mit einer nicht allzu guten Vergangenheit, wird nun für einen guten Zweck kämpfen.

YIRTICI KUŞLAR (VE MUHTEŞEM HARLEY QUINN)

Yönetmen: Cathy Yan

Oyuncular: Margot Robbie, Mary Elizabeth Winstead, Jurnee Smollett-Bell

Tür: Aksiyon, Macera

KONUSU
Harley Quinn, erkek arkadaşı Joker'den ayrılmış ve gözünü Gotham şehrinde farklı bir çevre aramaktadır. Kısa zaman içinde Yırtıcı Kuşlar grubuna katılır. Mazisi pek de parlak olmayan kişilerden oluşan grup şimdi iyi bir amaç için savaşacaktır.

SONIC THE HEDGEHOG

Regisseur: Jeff Fowler

Darsteller: James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter

Art: Abenteuer

HANDLUNG
Regierungsbeamte suchen überall nach Sonic. Sonic ist nicht nur vor den Regierungsbeamten auf der Flucht, sondern versucht auch die Ringe, die der teuflische Doktor Eggman in der Hand hält, zurückzubekommen. Bei diesem Abenteuer wird ihm Tom, der Sheriff von Green Hills, helfen.

KİRPİ SONIC

Yönetmen: Jeff Fowler

Oyuncular: James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter

Tür: Macera

KONUSU
Devlet görevlileri her yerde Sonic'i aramaktadır. Sonic ise hem devlet yetkililerinden kaçmakta hem de şeytani doktor Eggman'ın elinde tuttuğu yüzükleri geri almaya çalışmaktadır. Bu macerada ona Green Hills şerifi Tom yardım edecektir.

FANTASY ISLAND

Regisseur: Jeff Wadlow

Darsteller: Robbie Jones, Michael Peña, Jimmy O. Yang

Art: Fantasy, Horror

HANDLUNG
Eine Gruppe von Leuten reist nach Fantasy Island, wo sie glauben, all ihre Träume verwirklichen können. Jedoch begegnet der Gruppe ein nicht vorhersehbares Ereignis und nun müssen sie um ihr Leben kämpfen.

HAYAL ADASI

Yönetmen: Jeff Wadlow

Oyuncular: Robbie Jones, Michael Peña, Jimmy O. Yang

Tür: Fantastik, Korku

KONUSU
Bir grup insan, hayal ettikleri her şeyi gerçekleştirebileceklerine inandıkları Hayal Adası'na gider. Fakat adada, hayal bile edemeyecekleri olaylarla karşı karşıya kalan bu grup, artık bir ölüm kalım mücadelesine başlayacaktır.

Avuç dolusu sevgi!

aus der NATUR
From nature

meray®

www.meray.eu

design by goldenhorn.de

VERANSTALTUNGS-KALENDER

Maç Takvimi

BUNDES LIGA

01.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Dortmund	1. FC Union Berlin
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	Bayer 04 Leverkusen
15:30	Fortuna Düsseldorf	Eintracht Frankfurt
15:30	1. FSV Mainz 05	FC Bayern München
15:30	FC Augsburg	SV Werder Bremen
18:30	RB Leipzig	Borussia Mönchengladbach
02.02.2020 SONNTAG PAZAR		
15:30	1. FC Köln	Sport-Club Freiburg
18:00	SC Paderborn 07	VfL Wolfsburg
07.02.2020 FREITAG CUMA		
20:30	Eintracht Frankfurt	FC Augsburg
08.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	VfL Wolfsburg	Fortuna Düsseldorf
15:30	SV Werder Bremen	1. FC Union Berlin
15:30	Hertha BSC	1. FSV Mainz 05
15:30	Sport-Club Freiburg	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	FC Schalke 04	SC Paderborn 07
18:30	Bayer 04 Leverkusen	Borussia Dortmund
09.02.2020 SONNTAG PAZAR		
15:30	Borussia Mönchengladbach	1. FC Köln
18:00	FC Bayern München	RB Leipzig
14.02.2020 FREITAG CUMA		
20:30	Borussia Dortmund	Eintracht Frankfurt
15.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	RB Leipzig	SV Werder Bremen
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	VfL Wolfsburg
15:30	FC Augsburg	Sport-Club Freiburg
15:30	SC Paderborn 07	Hertha BSC
15:30	1. FC Union Berlin	Bayer 04 Leverkusen
18:30	Fortuna Düsseldorf	Borussia Mönchengladbach
16.02.2020 SONNTAG PAZAR		
15:30	1. FC Köln	FC Bayern München
18:00	1. FSV Mainz 05	FC Schalke 04
14.02.2020 FREITAG CUMA		
20:30	FC Bayern München	SC Paderborn 07
22.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Mönchengladbach	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	SV Werder Bremen	Borussia Dortmund
15:30	Hertha BSC	1. FC Köln
15:30	Sport-Club Freiburg	Fortuna Düsseldorf
18:30	FC Schalke 04	RB Leipzig
23.02.2020 SONNTAG PAZAR		
15:30	Bayer 04 Leverkusen	FC Augsburg
18:00	VfL Wolfsburg	1. FSV Mainz 05
24.02.2020 MONTAG PAZARTESİ		
20:30	Eintracht Frankfurt	1. FC Union Berlin
28.02.2020 FREITAG CUMA		
20:30	Fortuna Düsseldorf	Hertha BSC
29.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Dortmund	Sport-Club Freiburg
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	FC Bayern München
15:30	1. FSV Mainz 05	SC Paderborn 07
15:30	FC Augsburg	Borussia Mönchengladbach
18:30	1. FC Köln	FC Schalke 04

beko BBL

01.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	BG Göttingen	SYNTAINICS MBC
18:00	ratiopharm ulm	Basketball Löwen Braunschweig
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	RASTA Vechta
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	Telekom Baskets Bonn
02.02.2020 SONNTAG PAZAR		
15:00	Brose Bamberg	FRAPORT SKYLINERS
15:00	FC Bayern München	s. Oliver Würzburg
15:00	JobStairs GIESSEN 46ers	medi bayreuth
18:00	EWE Baskets Oldenburg	ALBA BERLIN
07.02.2020 FREITAG CUMA		
20:30	medi bayreuth	SYNTAINICS MBC
08.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	RASTA Vechta	Brose Bamberg
18:00	Hamburg Towers	MHP RIESEN Ludwigsburg
20:30	Basketball Löwen Braunschweig	s. Oliver Würzburg
09.02.2020 SONNTAG PAZAR		
15:00	FRAPORT SKYLINERS	HAKRO Merlins Crailsheim
15:00	FC Bayern München	JobStairs GIESSEN 46ers
15:00	ALBA BERLIN	BG Göttingen
18:00	Telekom Baskets Bonn	ratiopharm ulm
11.02.2020 DIENSTAG SALI		
19:00	ratiopharm ulm	ALBA BERLIN
19:00	Brose Bamberg	Hamburg Towers
20:30	EWE Baskets Oldenburg	FRAPORT SKYLINERS
20:30	BG Göttingen	FC Bayern München
12.02.2020 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
19:00	s. Oliver Würzburg	medi bayreuth
19:00	SYNTAINICS MBC	RASTA Vechta
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	Basketball Löwen Braunschweig
22.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
20:30	Telekom Baskets Bonn	JobStairs GIESSEN 46ers
28.02.2020 FREITAG CUMA		
20:30	Basketball Löwen Braunschweig	BG Göttingen
29.02.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	medi bayreuth	ratiopharm ulm
20:30	RASTA Vechta	JobStairs GIESSEN 46ers
20:30	Hamburg Towers	HAKRO Merlins Crailsheim

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

İpek

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

SUNTAT®

Mediterranean Products

Tüm Müşterilerimizin ve Tüketicilerimizin yeni yılını kutlar, mutluluk ve huzur dolu nice yıllar dileriz.

Yönetim Kurulu

www.suntat.de