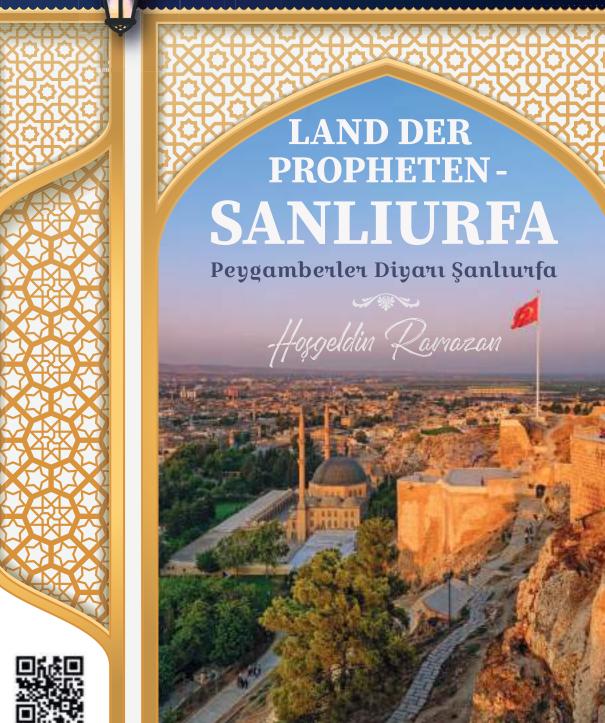


KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN 39

> Mai 2020











# **ülker halley**









LAND DER PROPHETEN - SANLIURFA

Peygamberler Diyarı Şanlıurfa

CIG KÖFTE (Rohe Fleischbällchen) Çiğ Köfte

HAUSGEMACHTER URFA KEBAB
Ev Usulü Unfa Kebabı

Bostana Salatası

Aya FLEISCHBÄLLCHEN
Aya Köftesi

AGZI ACIK Ağzı Açık

SILEKI DESSERT Şileki Tatlısı 200 ml
1 GLAS
1 Su Bardağı
2,5 ml
1 TEELÖFFEL
1 Çay Kaşığı
5 ml
1 KAFFEELÖFFEL
1 Tatlı Kaşığı
10 ml
1 ESSLÖFFEL
1 Yemek Kaşığı
Je nach Zutat können die
Gewichtangaben abweichen,
daher wurden die Maße als Volumen
angegeben.
Malzeme türüne göre gramajlar
değişiklik gösterdiğinden dolayı ölçüler
hacim olarak verilmiştir.

GROSSE HOHEIT IN ANATOLISCHEN KÜCHEN: BULGUR

Anadolu Mutfaklarının Baş Tacı: Bulgur

26 Boza Boza

20 KANDIL SIMIDI (KANDIL BAGEL)
Kandil Simidi







#### FILIALE TEMPELHOF

Unsere Filiale am Tempelhofer Damm in Tempelhof ist über 320 m<sup>2</sup> groß. Diese befindet sich unweit der U-Bahn-Station "Platz der Luftbrücke" U6. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

> Bus / Otobüs: 104, 248, N42, N6



#### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

#### TEMPELHOF ŞUBESİ

Tempelhofer Damm'da bulunan Tempelhof şubemiz 320 m²'den daha fazla bir alana sahiptir. Şubemiz, "Platz der Luftbrücke" U6 metro istasyonunun yakınında bulunmaktadır. Burada müşterilerimize, diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

**U-Bahn:** 



Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK Bizi FACEBOOK'tan takip edin.







(Kaiserkorso / Platz der Luftbruecke)



**Tel:** 030 / 78 95 67 90 Fax: 030/78 95 67 91



## 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 aufrufen.

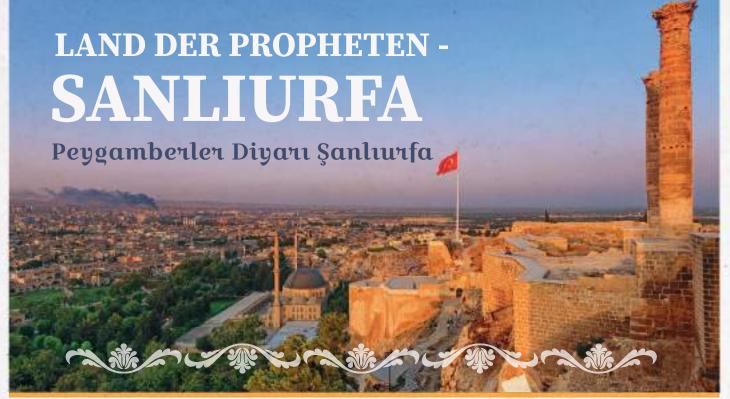
Neugierig geworden? Dann laden Sie jetzt die AR City App herunter und scannen Sie die jeweilige Seite hier im Eurogida Kochmagazin, auf der Sie das AR City Logo sehen. Die erweiterte Wirklichkeit wird Sie begeistern!

#### DIJITAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BIR GERÇEKLIK BOYUTUNDA BIRLESIYOR

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.





BEI DER ALTEN WIE AUCH DER NEUEN BEVÖLKERUNG KURZ AUCH ALS URFA BEKANNT, BEFINDET SICH SANLIURFA IM SÜDOSTANATOLISCHEN TEIL DER TÜRKEI. DIE STADT. DIE IM LAUFE IHRER GESCHICHTE UNTER VERSCHIEDENEN NAMEN WIE UR, KALDE UR, HARRAN UR, ORHEI, ORHAY, VURHAI, EDESSA, RUHA, REHA UND URFA BEKANNT WAR, ERHIELT **AUFGRUND IHRES ERFOLGREICHEN KAMPFES IM** UNABHÄNGIGKEITSKRIEG IM JAHR 1984 DEN TITEL "SANLI" (BEDEUTUNG: RUHMREICH) UND WURDE 2016 MIT DER UNABHÄNGIGKEITSMEDAILLE AUSGEZEICHNET. DIE GESCHICHTE DER STADT REICHT BIS ZUR ALTSTEINZEIT ZURÜCK. DIE REGION STAND UNTER DER HERRSCHAFT VON VIELEN ZIVILISATIONEN WIE SUMER, AKAT, HETHITER, BABYLON, KALDE, HURRI, MITANNI, ARAM, ASSYRIEN, MED UND PERSIEN. SANLIURFA IST ALS "STADT DER PROPHETEN" BEKANNT. DA ANGENOMMEN WIRD. DASS VIELE PROPHETEN IN DER STADT LEBTEN UND DASS DIE STADT VON VIELEN PROPHETEN BESUCHT WURDE. DEM GLAUBEN NACH SEI DER PROPHET ABRAHAM IN DIESER STADT GEBOREN, JESUS SEI **VOM KÖNIG VON OSDOANE IN DIESE STADT EINGELADEN** WURDEN, UM DIE RELIGION HIER ZU VERBREITEN, NACH DER FLUT KÄME DIE ARCHE VON NOAH HIER AN, UND ADAM SEI HIER BAUER GEWESEN. AUCH VIELE WEITERE PROPHETEN HÄTTEN DAS LAND GEPRÄGT.





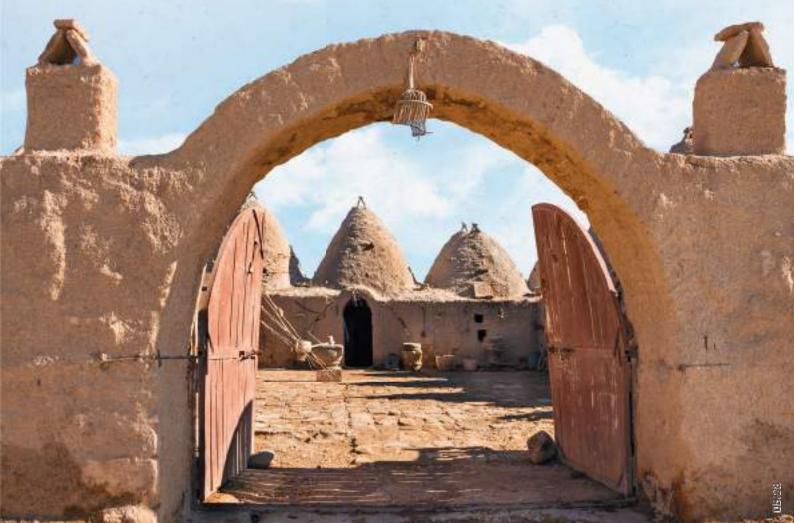
ESKİ VE HALK ARASINDAKİ KISA İSMİYLE URFA OLARAK BİLİNEN ŞANLIURFA,
TÜRKİYE'NİN GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE BULUNUR. TARİHİ BOYUNCA UR,
KALDE UR'U, HARRAN UR'U, ORHEİ, ORHAY, VURHAİ, EDESSA, RUHA, REHA VE URFA GİBİ
ÇEŞİTLİ İSİMLERLE ANILAN KENT, KURTULUŞ SAVAŞI'NDA GÖSTERDİĞİ BAŞARILI
MÜCADELESİNDEN DOLAYI 1984 YILINDA "ŞANLI" UNVANINI ALMIŞ, 2016 YILINDA İSE
KENTE İSTİKLAL MADALYASI VERİLMİŞTİR. KENTİN TARİHİNİN PALEOLİTİK ÇAĞLARA
KADAR DAYANDIĞI BİLİNMEKTEDİR. BÖLGE; SÜMER, AKAT, HİTİT, BABİL, KALDE, HURRİ,
MİTANNİ, ARAM, ASUR, MED VE PERS GİBİ PEK ÇOK MEDENİYETİN HAKİMİYETİNDE
KALMIŞTIR. KENTTE BİRÇOK PEYGAMBERİN YAŞADIĞI VE KENTİN BİRÇOK
PEYGAMBERİN UĞRAK YERİ OLDUĞU RİVAYET EDİLDİĞİNDEN DOLAYI ŞANLIURFA
"PEYGAMBER BU ŞEHİRDE DOĞMUŞ, HZ. İSA DİNİNİ YAYMAK ÜZERE OSDOANE KRALI
TARAFINDAN BU ŞEHRE DAVET EDİLMİŞ, TUFANDAN SONRA HZ. NUH'UN GEMİSİ BU
TOPRAKLARA İNMİŞ, HZ. ÂDEM BURADA ÇİFTÇİLİK YAPMIŞ VE DAHA BİRÇOK
PEYGAMBER BU SEHRE İZ BIRAKMISTIR.



Mit ihrer einzigartigen Architektur, ihren historischen und kulturellen Werten und den sprachenübergreifenden Legenden bietet Sanliurfa ihren Besuchern eine einzigartige Atmosphäre in jeder Ecke. In der Stadt befinden sich viele als heilig geltende Orte. Der wichtigste davon ist Balıklıgöl (Bedeutung: Fisch-See), eines der Symbole von Sanliurfa. Im See leben Karpfen, die Gegenstand von Legenden sind und als heilig gelten. Der Legende nach zerstörte der Prophet Abraham die Götzenbilder von König Nimrod und wurde deshalb zur Strafe ins Feuer geworfen. Als Abraham ins Feuer fiel, soll sich anstelle des riesigen Feuers ein See gebildet haben und das Holz soll sich in Fische verwandelt haben. Die Tochter Nimrods soll mit ihren Tränen, die sie für Abraham vergoss, den Ayn Zeliha See gebildet haben. Es wird angenommen, dass der Ort, an dem diese Legende stattfand, Balıklıgöl und seine Umgebung war. In der Umgebung befinden sich die Urfa-Burg, die Halil-ül-Rahman-Moschee und die Mevlid-i-Halil-Moschee, zu der auch die Höhle gehört, in der Abraham geboren sein soll, und

diese Orte werden von vielen Besuchern aus allen Religionen und Ländern besucht. Außerdem gehören die Firfirli-Moschee (12-Apostel-Kirche), die Saladin-Eyyubi-Moschee (St. Johannes Prodromos Addai-Kirche), die Ulu-Moschee (Rote Kirche) und die Propheten-Moschee zu den wertvollen historischen Gebäuden, die von einer Kirche zu einer Moschee umgebaut wurden.

Kendine özgü mimarisi, tarihi ve kültürel değerleri, dillerden dillere yayılan efsaneleriyle Şanlıurfa, ziyaretçilerine her köşesinde eşsiz bir atmosfer sunmaktadır. Kentte çok sayıda kutsal kabul edilen mekân vardır. Bunlardan en önemlisi, Şanlıurfa'nın simgelerinden biri olan Balıklıgöl'dür. Gölde, efsanelere konu olan ve kutsal sayılan sazan balıkları yaşamaktadır. Efsaneye göre Kral Nemrut'un putlarını yok eden Hz. İbrahim ceza olarak ateşe atılmış. Ancak Hz. İbrahim ateşe düşer düşmez devasa ateşin yerinde bir göl oluşmuş, odunlar ise balıklara dönüşmüş. Nemrut'un kızının Hz. İbrahim için döktüğü göz yaşları da Ayn Zeliha Gölü'nü oluşturmuş. Bu efsanenin gerçekleştiği

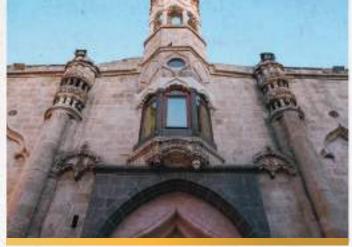




#### MEVLID-I-HALIL-MOSCHEE MEVLID-I HALIL CAMII

yerin Balıklıgöl ve çevresi olduğuna inanılmaktadır. Bölgede; Urfa Kalesi, Halil-ül Rahman Camii ve Hz. İbrahim'in doğduğuna inanılan mağaranın da içinde yer aldığı Mevlid-i Halil Camii bulunmakta ve her dinden, her ülkeden pek çok ziyaretçi bu mekanları ziyaret etmektedir. Bunların yanı sıra Fırfırlı Camii (12 Havari Kilisesi), Selahaddin Eyyubi Camii (Aziz Johannes Prodromos Addai Kilisesi), Ulu Camii (Kızıl Kilise) ve Peygamber Camii kentte kiliseden camiye çevrilen değerli tarihi yapılardandır.

Sanliurfa ist eine der Städte, in der die meisten archäologischen Ausgrabungen stattfinden. Das Stadtzentrum und zwei Bezirkszentren wurden zu städtischen Schutzgebieten erklärt. Göbeklitepe, auf einem Bergrücken im Nordosten der Stadt gelegen, hat die bekannte Menschheitsgeschichte verändert und gilt als eine der wichtigsten archäologischen Ausgrabungsstätten der Welt. Studien in der Region zeigen, dass die Geschichte von Göbeklitepe 12.000 Jahre zurückreicht und diese antike Stadt mindestens 1400 Jahre genutzt wurde. Göbeklitepe ist 7000 Jahre älter als Stonehenge und 7500 Jahre älter als die

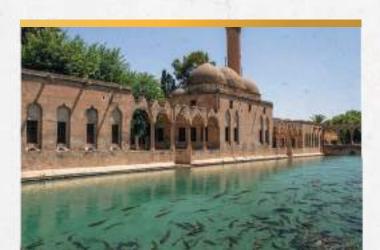


FIRFIRLI CAMII

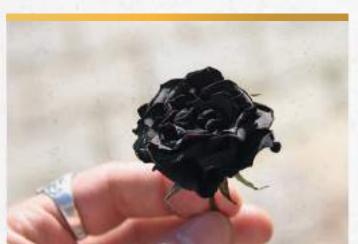
ägyptischen Pyramiden und damit das älteste bekannte Bauwerk. Göbeklitepe, wurde in der Jungsteinzeit erbaut. Es wurde in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen und gilt als erstes Glaubenszentrum der Welt. In der Region werden weiterhin Ausgrabungen durchgeführt, und die hervorgebrachten Abschnitte können besichtigt werden. Die Werke aus Göbeklitepe und 74.000 weitere Werke aus vielen Epochen sind im Sanliurfa Museum ausgestellt. Für Mosaikliebhaber ist das Haleplibahçe Mosaik Museum einer der sehenswerten Orte.

Şanlıurfa, en çok arkeolojik kazı yapılan yerlerden biri olup, şehir merkezi ve iki ilçe merkezi kentsel sit alanı olarak ilan edilmiştir. Kentin kuzeydoğusunda bir dağ sırtında bulunan Göbeklitepe, bilinen insanlık tarihini değiştirmiş, dünyanın en önemli arkeolojik kazı alanıdır. Bölgede yapılan çalışmalar, Göbeklitepe'nin tarihinin 12000 yıl öncesine dayandığını ve en az 1400 yıl boyunca kullanıldığını göstermektedir. Göbeklitepe bu zamana kadar bilinen en eski yapıt olan Stonehenge'den 7000 yıl, Mısır piramitlerinden ise

#### BALIKLIGÖL



#### SCHWARZE ROSE VON HALFETI SİYAH HALFETİ GÜLÜ







#### GÖBEKLITEPE / GÖBEKLITEPE

HARRAN

7500 yıl daha yaşlıdır. Neolitik dönemde inşa edilen ve UNESCO Dünya Miras Listesi'ne alınan Göbeklitepe, yeryüzündeki ilk inanç merkezi olarak kabul edilmektedir. Bölgede kazı çalışmaları devam etmekte olup, gün yüzüne çıkan bölümler ziyaret edilebilmektedir. Göbeklitepe'den çıkarılan eserler ve daha pek çok döneme ait 74 bin eser Şanlıurfa Müzesi'nde sergilenmektedir. Ayrıca mozaik severler için Haleplibahçe Mozaik Müzesi de görülmeye değer yerlerden biridir.

Eine weitere mystische Ecke von Sanliurfa ist Harran. Harran, bekannt als der Ort, an dem Adam die Welt betrat, nachdem er aus dem Himmel vertrieben wurde, begrüßt seine Besucher mit einer einzigartigen Atmosphäre, mit Schlamm bedeckten Kuppelhäusern, seiner Burg und den Überresten einer der ersten Universitäten der Welt. Ebenso reicht Harran Geschichte bis zum Jahr 885 v. Chr. zurück. Sehenswert ist auch Halfeti, welche ihre eigene lange Geschichte besitzt. Die Stadt, die unter dem Wasser des Birecik-Damms liegt, kann mit einer Bootstour besichtigt werden. Halfeti ist außerdem die einzige Region der Türkei, in der schwarze Rosen angebaut werden.

Şanlıurfa'nın bir başka mistik köşesi de Harran'dır. Hz. Adem'in cennetten kovulduktan sonra dünyaya ayak bastığı yer olarak anılan Harran; farklı atmosferi, balçıkla sıvanmış kümbet evleri, kalesi ve dünyanın ilk üniversitelerinden birine ait olduğu düşünülen kalıntıları ile ziyaretçilerin ağırlar. Aynı şekilde, tarihi M.Ö. 885 yıllarına kadar uzanan, köklü bir geçmişe ev sahipliği yapan Halfeti de görülmeye değerdir. Birecik Barajı suları altında kalan kent, tekne ile gezilebilmektedir. Halfeti, Türkiye'de siyah gülün yetiştiği tek yer olma özelliğine de sahiptir.

In Sanliurfa ziehen Basare ebenso die Aufmerksamkeit auf sich wie die historischen Stätten. In Teehäusern, welche sich im Gümrük Han (Karawanserei) befinden, sind verschiedene Köstlichkeiten wie Mirra und Menengic Kaffeesorten zu kosten. Der Bakırcılar-Basar (Kupfer-Basar), in dem sich die Kupferschmiede und Juweliere befinden, der Sanliurfa Bedesteni, auf dem lokale Kleidung und Accessoires verkauft werden, und der Halicilar-Basar (Teppich-Basar), auf dem lokale Produkte wie Teppiche und Filz zu finden sind, sind die lebhaftesten Einkaufsmöglichkeiten im Zentrum.

HALFETI







#### **CIG KÖFTE**

(Rohe Fleischbällchen)

Çiğ Köfte

#### **ZUTATEN**

500 g Lammhackfleisch (zu einer Paste gemahlen)

\*5 Gläser Bulgur (geeignet für Cig Köfte)

\*7 Esslöffel Urfa Isot

\*2 Kaffeelöffel Tomatenmark (vorzugsweise aus Urfa)

3 Zehen geriebener Knoblauch

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

6-7 Frühlingszwiebeln

Zitronensaft von 1 Zitrone

- \*3 Esslöffel Wasser
- \*1 Teelöffel Olivenöl
- \*1 Kaffeelöffel Salz
- \*1 Kaffeelöffel Pfeffer

#### <u>MALZEMELER</u>

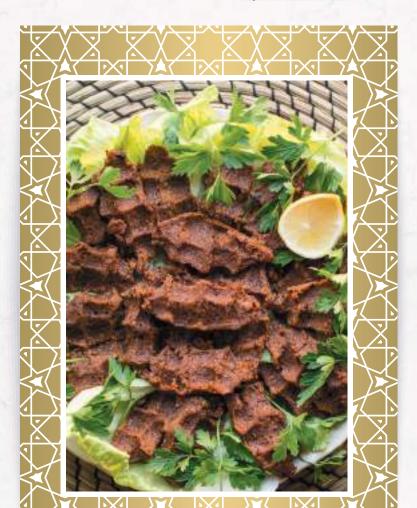
500 g kuzu kıyma (macun kıvamında çekilmiş)

- \*5 su bardağı çiğ köftelik bulgur
  - \*7 yemek kaşığı Urfa isotu
- \*2 tatlı kaşığı domates salçası (tercihen Urfa salçası)
  - 3 diş kıyılmış sarımsak
    - 1 adet kuru soğan
  - 1 demet maydanoz
  - 6-7 dal yeşil soğan
  - 1 adet limonun suyu
  - \*3 yemek kaşığı su
  - \*1 çay kaşığı zeytinyağı
    - \*1 tatlı kaşığı tuz
  - \*1 tatlı kaşığı karabiber

Frühlingszwiebel und Petersilie waschen, fein hacken und zur Seite legen. Wenn vorhanden in ein "Cig-Köfte-Blech" oder ein breites Blech Fleisch, Isot, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, fein gehackte Zwiebel und Knoblauch fügen und langsam vermischen. Nachdem die Mischung gut vermischt ist langsam in Schritten den Bulgur hinzufügen und kneten. Während des Knetvorgangs ca. 3 Esslöffel Wasser hinzugeben. 11-15 Minuten lang weiter kneten, bis der Bulgur gut eingeweicht ist. In dieser Phase das Olivenöl hinzufügen. Langsam und mit Druck kneten, Zitronensaft hinzugießen und ein paar Minuten weiterkneten. Die Mischung darf nicht zu einem Teig werden. Danach die gehackten Frühlingszwiebeln und Petersilie in die Mischung geben und gut vermischen. Kann mit Zitrone, Lattich und Ayran serviert werden. Es sollte frisch, wenn möglich innerhalb von einer Stunde verzehrt werden.

Yeşil soğan ve maydanozlar temizlenip ince ince doğranır ve daha sonra kullanılmak üzere kenara alınır. Daha sonra varsa çiğ köfte tepsisine, yoksa genişçe bir tepsiye et, isot, salça, tuz, karabiber, ince doğranmış kuru soğan ve sarımsaklar koyularak yavaş yavaş karıştırılmaya başlanır. İyice karıştırıldıktan sonra bulgur aşama aşama ilave edilir ve yoğurma işlemine başlanır. Yoğurma sırasında 3 yemek kaşığı su ara ara karışıma eklenir. Bulgur iyice yumuşayana kadar, 11-15 dakika, karışım yoğrulmaya devam edilir. Bu aşamada, karışıma zeytinyağı eklenir. Yavaş yavaş bastırılarak yoğrulan çiğ köfteye limon suyu da ilave edilerek birkaç dakika daha yoğrulur. Çiğ köftenin tamamen hamur haline gelmesine izin verilmeden yoğurma işlemi tamamlanır. Ardından, daha önceden hazırlanmış olan yeşil soğan ve maydanoz karışımı da ilave edilerek tüm malzeme iyice karıştırılır. Yanında limon, marul ve ayranla servis edilebilir. Hazırlanan çiğ köfte, taze taze, mümkünse 1 saat içinde tüketilmelidir.

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index. \*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.











#### HAUSGEMACHTER URFA KEBAB

#### Ev Usulü Urfa Kebabı

#### **ZUTATEN**

300 g mittelfettiges Lammhackfleisch 1 Zehe geriebener Knoblauch 1 geriebene Zwiebel

\*1 Kaffeelöffel Paprikamark

\*1 Kaffeelöffel roter Paprikapulver

\* 1 Kaffeelöffel scharfe Paprika-Flocken

\*1 Teelöffel Salz

\*1 Teelöffel Pfeffer

Dicker Spieß aus Metall oder Holz

#### **MALZEMELER**

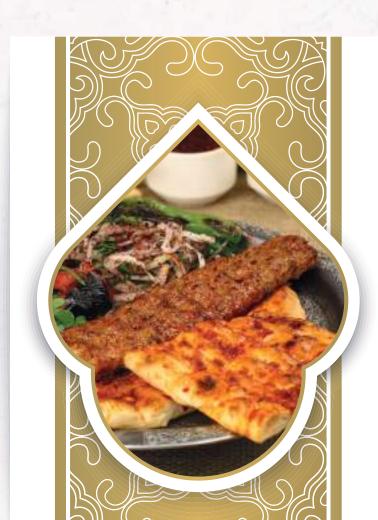
300 g orta yağlı kuzu kıyma 1 diş rendelenmiş sarımsak 1 adet rendelenmiş soğan \*1 tatlı kaşığı biber salçası \*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber \*1 tatlı kaşığı pul biber \*1 çay kaşığı tuz \*1 çay kaşığı karabiber

Metal ya da ahşap kalın şiş

Das Hackfleisch in eine tiefe Schüssel geben und Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und weitere Zutaten hinzufügen. 10-15 Minuten lang gut durchkneten. Die Mischung in 6 gleichmäßige Stücke teilen. Jedes Stück auf für den Ofen geeignete Metall- oder Holzspieße spießen. Alle Teile gut von Hand um die Spieße wickeln und leicht spreizen. Die Spieße auf ein Blech legen und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann mit Abständen auf einem Backblech mit Backpapier aufreihen. Auf das Blech können auch zum Grillen Zwiebeln, Tomaten und Paprika hinzugelegt werden. In einem Ofen bei 200 °C 15 bis 20 Minuten lang backen. Alternativ zum Ofen können die Spieße auch auf einem Grill oder einem Elektrogrill gegrillt werden. Der Kebab kann heiß und nach Wunsch mit Fladenbrot/Lavash, Bostana-Salat, Zwiebeln mit Sumach, Petersilie und mit geröstetem Gemüse serviert werden.

Kıyma, derin bir kaba alınarak üzerine soğan, sarımsak, salça ve diğer malzemeler ilave edilir. Harç, 10-15 dakika kadar iyice yoğrulur. Hazırlanan harç 6 eşit parçaya ayrılır. Her parça, fırına girebilen metal ya da ahşap pişirme şişlerine geçirilir. El ile güzelce sıkılarak ve hafif yayvan bırakılarak tüm parçalar şişlerin etrafına güzelce sarılır. Şişler, bir tepsinin içine dizilerek buzdolabında 15 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Ardından pişirme kâğıdı serili fırın tepsisine aralıklı bir şekilde dizilir. Tepsiye, közlenmek üzere soğan, domates ve biber de koyulabilir. 200 °C fırında kontrollü bir şekilde 15-20 dakika kadar pişirilir. Şişler, fırına alternatif olarak mangalda ya da elektrikli ızgarada da pişirilebilir. Yanında arzuya göre lavaş, bostana salatası, sumaklı soğan, maydanoz ve közlenmiş sebzelerle sıcak olarak servis edilir.

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index. \*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.













#### **ZUTATEN**

6 Tomaten

3 Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Portulak

1/2 Bund Petersilie

5-6 Zweige frische Minze

1 Zwiebel

2 grüne Paprika

2 Gurken

\*1 Kaffeelöffel Tomatenmark

\*1 Kaffeelöffel Isot

\*2 Esslöffel Granatapfelsirup

\*1 Teelöffel Zucker

Zitronensaft von 1 Zitrone

\*1 Kaffeelöffel Salz

\*2 Gläser Wasser

Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.







#### **MALZEMELER**

6 adet domates

3 dal taze soğan

1/2 demet semizotu

½ demet maydanoz

5-6 dal taze nane

1 adet kuru soğan

2 adet yeşil biber

2 adet salatalık

\*1 tatlı kaşığı domates salçası

\*1 tatlı kaşığı isot

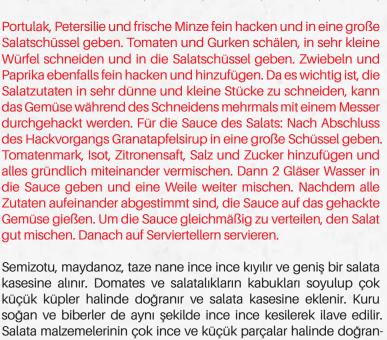
\*2 yemek kaşığı nar ekşisi

\* 1 çay kaşığı toz şeker

1 limonun suyu

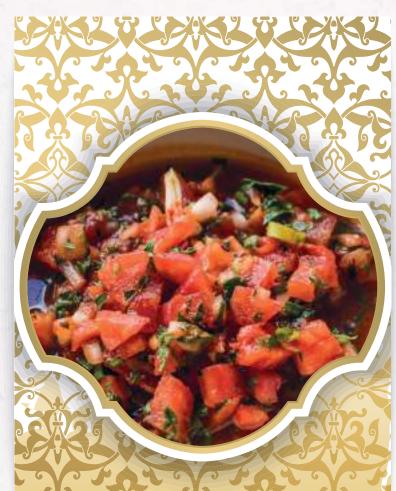
\*1 tatlı kaşığı tuz

\*2 su bardağı su



kasesine alınır. Domates ve salatalıkların kabukları soyulup çok küçük küpler halinde doğranır ve salata kasesine eklenir. Kuru soğan ve biberler de aynı şekilde ince ince kesilerek ilave edilir. Salata malzemelerinin çok ince ve küçük parçalar halinde doğranması önemli olduğu için kesme aşamasında sebzelerin üzerinden bıçakla birkaç kere geçilebilir. Doğrama işlemi bittikten sonra salatanın sosu için geniş bir kâseye nar ekşisi alınır. Üzerine salça, isot, limon suyu, tuz ve toz şeker eklenerek iyice karıştırılır. Ardından sosa 2 su bardağı su eklenerek bir süre daha karıştırma işlemine devam edilir. Tüm malzeme özleştikten sonra sos, doğranan sebzelerin üzerine eklenir. Sosun eşit şekilde yayılması için salata iyice karıştırılır. Ardından servis tabaklarına alınarak servis edilir.

\*Schauen Sie für die





Ramazan ayı yardımlaşma ve paylaşma ayıdır. Özellikle koronavirüs zamanında...

Ramazan - ein
Monat des Gebens
und Teilens
Auch und gerade
in der Zeit des
Coronavirus

Ramazan wird dieses Jahr anders sein.

Wer von uns zu den Risikogruppen zählt, sollte sich medizinischen Rat einholen, ob Fasten empfohlen werden kann oder ob als "Kranker" auf das Fasten zu verzichten ist.

Die seelische Gesundheit in Zeiten von Unsicherheit und Ängsten zu stabilisieren ist wesentlich, um diese Phase zu überstehen. Das bedeutet, wir bleiben mit der Familie, mit Freunden im Kontakt, auch wenn es keine großen Iftar-Mahlzeiten mit ihnen geben wird. Wenn wir die Ramazan Körbe liebevoll mit Seife, Taschentüchern, Trockenfrüchten oder Reis und Gewürzen befüllen, können wir den Menschen helfen, die uns brauchen.

Und wir selbst, auch ohne unsere normale Bewegung, brauchen zum Iftar ausreichend Flüssigkeit, bevor mit Früchten das Fasten gebrochen wird. Geflügel und Fisch liefern anschließend hochwertiges Eiweiß und sind leicht. Wir sind weniger aktiv, aber es empfiehlt sich, für die Morgenmahlzeit auf Vollkorn- und Milchprodukte zurückzugreifen, die lange satt halten.

Und sowohl für Iftar wie für Suhoor gilt:

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

Lassen Sie uns alle aufeinander achten, damit wir es gemeinsam schaffen können.

Ihre KNAPPSCHAFT wünscht Ihnen gesundes Ramazan und alles Gute – bleiben Sie so gesund als möglich.





# AYA FLEISCHBÄLLCHEN Aya Köftesi

#### **ZUTATEN**

200 g Lammhackfleisch ohne Fett 500 g Bulgur (geeignet für Cig Köfte)

1 Zwiebel

2 Scheiben abgestandenes Brot oder \*2 Esslöffel Semmelbrösel

- \*2 Esslöffel Isot
- \*1 Kaffeelöffel Zimt
- \*1 Kaffeelöffel Salz
- \*1 Teelöffel Pfeffer
- \*2-3 Gläser Wasser

#### **ZUM BRATEN:**

\*2 Gläser Öl

#### **MALZEMELER**

200 g yağsız kuzu kıyma 500 g çiğ köftelik bulgur 1 adet kuru soğan

2 dilim bayat ekmek ya da \*2 yemek kaşığı galeta unu

- \*2 yemek kaşığı isot
- \*1 tatlı kaşığı tarçın
- \*1 tatlı kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı karabiber
  - \*2-3 su bardağı su

#### KIZARTMAK İÇİN:

\*2 su bardağı sıvı yağ

Wenn vorhanden in ein "Cig-Köfte-Blech" oder ein breites Blech den Bulgur auf eine Seite geben. Auf die andere Seite das Hackfleisch, Isot, Salz, Pfeffer und Zimt gut vermischen. Die Zwiebel in 4 Stücke teilen und hinzufügen. Nachdem die Mischung gut gemischt wurde, Bulgur in kleinen Mengen langsam hinzufügen und alles gut vermischen. Wenn abgestandenes Brot verwendet wird, sollte es erst gut in Wasser einweichen. Beim Übergang von Mischung zum Knetvorgang sollte das Brot zunächst entwässert und dann hinzugegeben werden. Wenn Semmelbrösel verwendet werden, sollten diese zu diesem Zeitpunkt in die Mischung gegeben werden. Die Mischung genau wie Cig Köfte 10-12 Minuten lang kneten und dabei ab und zu ein wenig Wasser hinzugeben. Nach Abschluss des Knetvorgangs die Zwiebelstücke beiseite legen und die Mischung auf einer Seite des Blechs sammeln. Von der Mischung Mandarinen-große Stücke entnehmen, in der Hand erst Bällchen formen und dann durch Drücken mit der Handfläche eine flache Form geben. Die Kanten der Fleischbällchen mit der Handfläche formen. In einer breiten Pfanne Öl erhitzen. Die Fleischbällchen in heißem Öl solange braten, bis sie eine dunkle Farbe bekommen, dann auf einen Servierteller geben. Warm servieren.

Varsa çiğ köfte tepsisinin, yoksa genişçe bir tepsinin bir tarafına bulgur koyulur. Diğer tarafında kıyma, isot, tuz, karabiber ve tarçın iyice karıştırılır. Kuru soğan da 4'e bölünerek karışıma eklenir. Karışım özdeşleştikten sonra bulgurdan azar azar alınarak karışıma ilave edilir ve tüm malzeme iyice karıştırılır. Bayat ekmek kullanılacaksa, bu sırada ekmekler suda bekletilerek yumuşamaları sağlanır. Karıstırma asamasından yoğurma asamasına gecildiğinde ekmeklerin suyu sıkılarak köfte harcına ilave edilir. Galeta unu kullanılacaksa yine bu aşamada harca eklenmelidir. Köfte harcı, ara ara su ilavesiyle çiğ köfte gibi 10-12 dakika kadar iyice yoğrulur. Yoğurma işlemi tamamlandıktan sonra, soğan parçaları kenara ayrılır ve köfte harcı tepsinin bir kenarında toparlanır. Harçtan mandalina büyüklüğünde parçalar koparılarak önce elde yuvarlanır, ardından avuç içi ile bastırılarak yassı sekil verilir. Köftelerin kenarları da avuc içi yardımıyla düzeltilir. Sıvı yağ, geniş bir tavaya alınarak ısıtılır. Köfteler, kızgın yağda koyu bir renk alana kadar kızartılır ve servis tabağına alınır. Sıcak olarak servis edilir.

> \*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.













#### **AGZI ACIK**

#### **ZUTATEN**

#### **FÜR DEN TEIG:**

- \*4 Gläser Mehl
- \*1,5 Gläser Wasser

(in Zimmertemperatur)

- \*2 Esslöffel Joghurt
- \*3 Esslöffel Olivenöl
- \*1 Kaffeelöffel Salz

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

300 g mittelfettiges Lammhackfleisch

1Ei

\*2 Esslöffel Mehl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

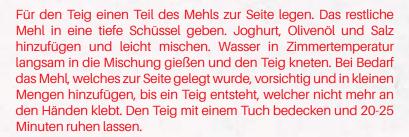
\*1 Teelöffel scharfe Paprika-Flocken

\*1/2 Teelöffel Pfeffer

\*1/2 Teelöffel Salz

#### **ZUM BRATEN:**

\*2 Gläser Öl



Für die Füllung: Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Hackfleisch, Ei, Mehl, Salz und Gewürze hinzufügen und gut durchkneten.

Den ausgeruhten Teig in kleine, gleich große Stücke teilen und mit einem Nudelholz ausrollen (dabei nicht zu dünn werden lassen). Den ausgerollten Teig in Durchmesser von 15 cm mithilfe von einem Teller oder einer Form schneiden. Damit die Füllung guten Halt hat, die Oberfläche des Teigs ein wenig anfeuchten. Füllung in einen 1 Esslöffel geben und mittig auf dem Teig verteilen. Die Kanten nach innen drehen, die Füllung bedecken und mit den Fingerspitzen gut zukneifen und drücken. Wie weit die Mitte offen bleiben soll, kann nach Wunsch variiert werden.

In einer breiten Pfanne Öl erhitzen. Zunächst die Hackfleischseiten braten und dann wenden. Den gebratenen Teig herausnehmen und auf einem Papiertuch das überschüssige Fett entfernen. Danach auf einen Servierteller geben und warm servieren.

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.











Hamuru için unun bir kısmı kenara ayrılır. Kalan un, derin bir karıştırma kabına alınır. Üzerine yoğurt, zeytinyağı ve tuz eklenir ve hafifçe karıştırılır. Oda sıcaklığındaki su, karışıma azar azar ilave edilerek hamur yoğrulmaya başlanır. Kenara ayrılan un da gerektiğinde kontrollü bir şekilde azar azar eklenerek ele yapışmayan, yumuşak bir hamur elde edilir. Hamurun üzeri örtülerek 20-25 dakika kadar dinlenmeye alınır.

İç harcı için; kuru soğan ve sarımsak küp şeklinde küçük küçük doğranır. Kıyma, yumurta, un, tuz ve baharatlar eklenerek iyice yoğrulur.

Dinlenmiş olan hamur, birkaç eşit bezeye ayrılarak merdane yardımıyla yufkadan daha kalın olacak şekilde açılır. Açılan hamurlar, 15 cm çapında bir tabak ya da kalıp ile yuvarlak olarak kesilir. Hamur parçalarının üzerleri, kıymanın kolayca tutunabilmesi için hafifçe ıslatılır. Hazırlanan kıymalı harçtan 1 yemek kaşığı kadar alınarak hamurun orta kısımlarına yayılır. Kenar kısımları kıvrılarak harcın üzerine doğru kapatılır ve açılmaması için parmak uçlarıyla sıkılıp biraz bastırılır. Hamurun ortasının ne kadar açık kalacağı arzuya göre ayarlanabilir.

Geniş bir kızartma tavasına sıvı yağ alınarak kızdırılır. İlk önce kıymalı tarafları kızgın yağa değecek şekilde hamurlar tek tek arkalı önlü kızartılır. Kızaran hamurlar, kağıt havlu üzerine çıkarılıp fazla yağları alınır. Ardından servis tabağına alınarak sıcak olarak servis edilir.

\*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.







#### **MALZEMELER**

#### HAMURU İÇİN:

- \*4 su bardağı un
- \*1,5 su bardağı su (oda sıcaklığında)
- \*2 yemek kaşığı yoğurt
- \*3 yemek kaşığı zeytinyağı
  - \*1 tatlı kaşığı tuz

#### **İÇHARCI İÇİN:**

300 g orta yağlı kuzu kıyma

- 1 adet yumurta
- \*2 yemek kaşığı un
- 1 adet kuru soğan
  - 1 diş sarımsak
- \*1 çay kaşığı pul biber
- \*1/2 çay kaşığı karabiber
  - \*1/2 çay kaşığı tuz

#### KIZARTMAK İÇİN:

\*2 su bardağı sıvı yağ









**Aziz Akseki** Agenturinhaber



Mukaddes Sahin Büroleitung



Emre Akseki Versicherungsfachmanr im Außendienst



Karolina Eron Versicherungskauffrau Kundenberaterin Schadenmanagement



Sascha Schwan
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst



Enes Üstün Versicherungsfachmann im Außendienst



**Serap Elevli** Kundenberaterin im Innendienst



**Gamze Ödemis** Versicherungskauffrau Kundenberaterin Schadenmanagement



Kristen Lisa Heard Agenturassistentin



Ricarda Schmidt Assistentin der Geschäftsführung



**Eda Yapan** Auszubildende zur Versicherungskauffrau

## Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

LVM-Versicherungsagentur

Aziz Akseki

NEU Residenzstraße 37-38 13409 Berlin Telefon 030 49989430 akseki.lvm.de



#### 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.





#### SILEKI DESSERT

#### Şileki Tatlısı

#### **ZUTATEN**

#### FÜR DEN TEIG:

\*1,5 Gläser Mehl

\*2 Gläser Milch

2 Eier

\*1/4 Glas Öl

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

\*2 Gläser gemahlene Walnüsse

\*1 Esslöffel Butter

#### FÜR DEN SIRUP:

\*2 Gläser Wasser

\*2 Gläser Zucker

#### **ZUM BESTREUEN:**

Gemahlene Pistazien

#### **MALZEMELER**

#### HAMURU İÇİN:

\*1,5 su bardağı un

\*2 su bardağı süt

2 yumurta

\*1/4 su bardağı sıvı yağ

#### **İÇİİÇİN:**

\*2 su bardağı çekilmiş ceviz içi

\*1 yemek kaşığı tereyağı

#### ŞERBETİ İÇİN:

\*2 su bardağı su

\*2 su bardağı toz şeker

#### ÜZERİ İÇİN:

Toz Antep fistiği

Für den Sirup zunächst Wasser und Zucker in einen Topf geben, mischen und zum Kochen bringen. Für den Teig: In eine breite Schüssel die Eier geben und rühren. Die Milch hinzufügen. Nochmals mischen. Danach Öl hinzugeben. In kleinen Mengen Mehl hinzufügen und solange rühren, bis eine Crêpe-artige Konsistenz erreicht wird. Eine nicht haftende Pfanne auf dem Herd erhitzen und mit ein paar Tropfen Öl beträufeln. Teig mit einem Schöpflöffel entnehmen, in die Pfanne gießen und bei mittelschwacher Hitze beidseitig braten. Die gebratenen Stücke zur Seite nehmen. Für die Füllung: Butter in einen Soßentopf geben und schmelzen lassen. Die Teigstücke einzeln in einen runden Teller geben, auf jeden Teig etwas Butter auftragen, und auf jeder Schicht Walnüsse auf die gesamte Teigoberfläche streuen. Die oberste Teigschicht bleibt unberührt. In diesem Schritt das Dessert sorgfältig schneiden und in 8 gleiche Teile teilen. Dann einen Teil des gekochten Sirups über das Dessert gießen. Pistazien auf die Dessertscheiben streuen und dekorieren. Die Dessertscheiben auf Serviertellern platzieren. In den Serviertellern noch etwas mehr Sirup auf die Scheiben gießen, dann servieren.

Öncelikle tatlının şerbeti için bir tencereye su ve toz şeker koyularak karıştırılır ve kaynamaya bırakılır. Hamuru için geniş bir kaseye yumurtalar kırılır ve çırpılır. Üzerine süt eklenir. Tekrar karıştırılır. Ardından sıvı yağ eklenir. Azar azar un ilavesiyle krep gibi bir kıvam alana kadar iyice çırpılır. Tabanı yapışmaz bir tava, ocakta ısıtılır ve birkaç damla sıvı yağ ile hafifçe yağlanır. Hamurdan birer kepce alınarak tavaya dökülüp yayılır ve orta ateşte arkalı önlü pişirilir. Pişen hamurlar kenara alınır. İçi için, bir sos tavasına tereyağı alınıp eritilir. Hamurlar, yuvarlak bir tabağın içine tek tek alınarak her hamurun üzerine biraz tereyağı sürülür ve her katta hamurun tüm yüzeyine ceviz içi serpiştirilir. En üstteki hamur ise sade olarak bırakılır. Bu aşamada tatlı, dikkatli bir şekilde kesilerek 8 eşit parçaya bölünür. Ardından, kaynamış olan şerbetin bir kısmı tatlının üzerine gezdirilir. Tatlı dilimlerinin üzerine Antep fıstığı koyularak süslenir ve tatlı dilimleri servis tabaklarına alınır. Servis tabaklarında tatlı dilimlerinin üzerine bir miktar daha serbet gezdirilir ve ardından servis edilir.

> \*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.









## bei eurogida schmeckt's wie im Urland

TEMPELHOF

REINICKENDORF

STEGLITZ Albrechtstraße 19 WILMERSDORF

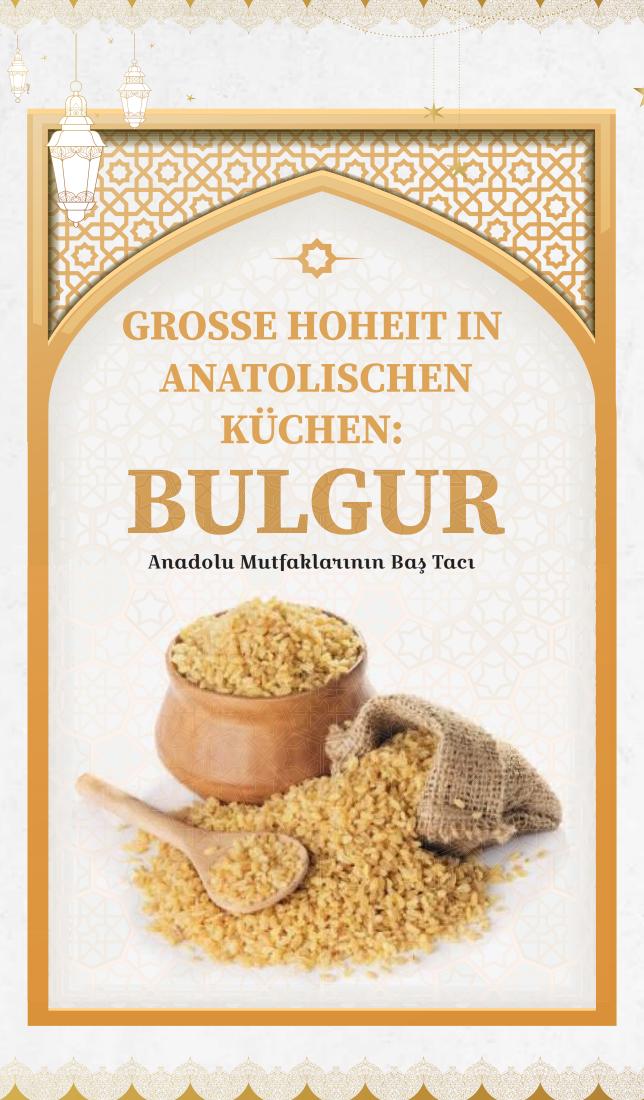
NEUKÖLLN Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstr 218

WEDDING Müllerstaße 33 & Badstraffe 9

KREUZBERG Wrangelstraße 85 CHARLOTTENBURG Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46

SPANDAU Breite Straße 37 Potsdamerstraße 152

SCHÖNEBERG



BULGUR, EINES DER WICHTIGSTEN LEBENSMITTEL IN ANATOLIEN, WURDE BEREITS 2.000 JAHRE V. CHR. IN MESOPOTAMIEN UND IM NAHEN OSTEN ENTDECKT. ER IST AUCH HEUTE NOCH EINES DER AM HÄUFIGSTEN VERWENDETEN LEBENSMITTEL IN ANATOLIEN UND NIMMT SEINEN PLATZ IN DER KÜCHE ALS HAUPTBESTANDTEIL VIELER GERICHTE EIN. BULGUR, IST EINES DER ERSTEN VERARBEITETEN LEBENSMITTEL DER WELT. ER WIRD ERST GEREINIGT UND GEKOCHT. DANACH WIRD ER GETROCKNET, GESCHÄLT UND IN DER MÜHLE GEMAHLEN. DER NAME BULGUR IST TÜRKISCHEN URSPRUNGS UND IST VON ANATOLIEN IN DEN NAHEN OSTEN UND IN WESTLICHE SPRACHEN MIT VERSCHIEDENEN NAMEN WIE BULGHUR, BOULGUR, BOURGHOUL, BURGUL ÜBERGEGANGEN.

ANADOLU'NUN EN ÖNEMLİ GIDA MADDELERİNDEN BİRİ OLAN BULGUR, M.Ö. 2000'Lİ YILLARDA MEZOPOTAMYA VE ORTADOĞU BÖLGELERİNDE KEŞFEDİLMİŞTİR. ANADOLU'DA HALA EN ÇOK KULLANILAN BESİNLERDEN BİRİDİR VE PEK ÇOK YEMEĞİN ANA MALZEMESİ OLARAK MUTFAKLARDA YERİNİ ALMAKTADIR. DÜNYADA İLK İŞLENEN GIDA MADDELERİNDEN OLAN BULGUR, BUĞDAYIN TEMİZLENEREK PİŞİRİLMESİ, ARDINDAN KURUTULMASI VE SOYULARAK DEĞİRMENDE ÖĞÜTÜLMESİ İLE ELDE EDİLİR. TÜRKÇE KÖKENLİ OLARAK BİLİNEN BULGUR İSMİ, ANADOLU'DAN ORTADOĞU VE BATI DİLLERİNE DE BULGHUR, BOULGUR, BOURGHOUL, BURGUL GİBİ ÇEŞİTLİ İSİMLERLE GEÇMİŞTİR.

Es ist bekannt, dass der mongolische Herrscher
Cengiz Khan Bulgur als Lebensmittel für seine Armee
verwendete, da er leicht auf langen Reisen
mitzuführen und lange Zeit haltbar ist. In der Bibel
heißt es, dass Bulgur in Babylon, von Hethitern und
Hebräern bereits vor 4.000 Jahren als Lebensmittel
verwendet wurde und dass Ägypter und andere
Zivilisationen im östlichen Mittelmeerraum Bulgur
schon vor 3.000 Jahren als Lebensmittel verwendeten.
Bulgur wurde Tausende von Jahren in Privathaushalten
hergestellt und erstmals im Ersten Weltkrieg in
Fabriken hergestellt.

Moğol hükümdarı Cengiz Han'ın, uzun seferlerde taşınması kolay ve uzun süre bozulmadan kalabilen bulguru ordu için erzak olarak kullandığı bilinmektedir. İncil'de de adı geçen bulguru; Babil, Hitit ve İbranilerin 4 bin yıl önce, Mısırlılar ve Doğu Akdeniz uygarlıklarının ise 3 bin yıl önce gıda maddesi olarak kullandıkları belirtilmiştir. Binlerce yıl evlerde üretilen bulgur, 1. Dünya Savaşı sırasında fabrikalarda üretilmeye başlanmıştır.

Vor allem in den letzten Jahren ist Bulgur durch seine vielen Merkmale populärer als Reis geworden.
Außerdem ist Bulgur, in Bezug auf Grundnährstoffe, ein sehr reiches Getreide. Bulgur ist, dank seiner hohen Faserstruktur und seinem niedrigem

glykämischen Index, eines der von Experten am meisten empfohlenen Lebensmittel und bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich.

Özellikle son yıllarda pek çok özelliğiyle pirinçten daha popüler hale gelmeye başlayan bulgur, temel besin öğeleri açısından çok zengin bir tahıldır. Bol lifli yapısı ve düşük glisemik indeksi ile uzmanlar tarafından en çok önerilen besinlerden biri olan bulgurun sağlığa pek çok faydası bulunmaktadır.

#### **REICH AN VITAMIN B**

Für ein gut funktionierendes Nerven- und Verdauungssystem benötigt unser Körper Vitamin B. Da Bulgur sehr reich an Vitamin B1 ist, hilft es diesen Systemen mit voller Kapazität zu arbeiten. Bulgur ist eine reichhaltige Quelle an allen B-Vitaminen, außer B12. Bulgur enthält große Mengen an Vitamin B1 in seiner Struktur und hilft dem Verdauungssystem und dem Darm, gründlich zu arbeiten und verringert außerdem das Risiko von Darmproblemen.

#### **B VİTAMİNİ DEPOSUDUR**

Vücudumuz, sinir ve sindirim sistemlerinin düzgün çalışabilmesi için B vitaminine ihtiyaç duyar. Bulgur da B1 vitamini açısından çok zengin olduğu için vücudumuzdaki sistemlerin tam kapasitede çalışmasına yardımcı olur. Bulgur, B12 dışındaki



und helfen bei der Gewichtskontrolle. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, Bulgur nicht nur als Reis, sondern auch in Suppen, Fleischbällchen und Salaten zu konsumieren.

#### KAN ŞEKERİNİ DENGELER

Şeker hastalığı günümüzde en yaygın karşılaşılan hastalıklardan biridir. Bulgurun kana yavaş karışması ve uzun süre tokluk hissi vermesi hem kan şekerindeki ani dalgalanmaların önüne geçer hem de kilo kontrolüne yardımcı olur. Bu bakımdan bulguru sadece pilav olarak değil; çorbalarda, köftelerde ve salatalarda da tüketmek önemlidir.

#### SCHÜTZT DEN HERZ-KREISLAUF UND DIE GESUNDHEIT DER GEFÄSSE

Die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Probleme im Körper sind plötzliche Schwankungen von Cholesterin und Blutzucker. Bulgur beugt Herz- und Gefäßerkrankungen vor, da er sowohl den Cholesterinspiegel wie auch den Blutzuckerspiegel reguliert. Dank dem Fasergehalt in Bulgur bleiben die Venen und Gefäße gesund. Dies reduziert Risiken wie Gehirnblutungen und Herzinfarkt.

#### KALP VE DAMAR SAĞLIĞINI KORUR

Vücuttaki kalp ve damar sorunlarının temel sebebi kolesterol ve kan şekerindeki ani iniş çıkışlardır. Bulgur hem kolesterolü hem de kan şekerini düzenlemeye yardımcı olduğu için kalp ve damar rahatsızlıklarının önüne geçmeyi sağlar. Bulgurdaki lifli içerik sayesinde damarlar sağlıklı kalır. Bu da beyin kanaması ve kalp krizi gibi riskleri azaltır.

#### **IDEALE NAHRUNG FÜR SCHWANGERE**

Folsäure ist besonders während der Schwangerschaft sehr wichtig. Denn in dieser Zeit wirkt sich die Einnahme von ausreichender Menge Folsäure direkt auf die Gehirnentwicklung des Babys aus. Bulgur unterstützt die Entwicklung des Babys dank der natürlichen Folsäure, die er enthält, wenn er während der Schwangerschaft regelmäßig eingenommen wird.

#### HAMİLELER İÇİN İDEAL BESİN

Folik asit, özellikle hamilelik döneminde çok önemlidir. Çünkü bu dönemde folik asidin yeterli miktarda alınması, bebeğin beyin gelişimini doğrudan etkiler. Bulgur, hamilelik döneminde düzenli olarak tüketildiğinde içeriğinde bulunan doğal folik asit sayesinde bebeğin gelişimini desteklemeye yardımcı olur.

#### HILFT BEIM ABNEHMEN

Bulgur ist reich an ungesättigten Fetten und Proteinen.
Dank seiner sättigenden und lang anhaltenden
Besonderheit ist er ein ideales Nahrungsmittel für
Menschen, die versuchen abzunehmen. Menschen,
die während der Diät Bulgur konsumieren, fühlen sich
lange satt und können leichter abnehmen, da ihr
Verdauungssystem schneller arbeitet.

#### KİLO VERMEYE YARDIMCI OLUR

Bulgur, doymamış yağlar ve protein açısından zengin bir besindir. Doyurucu ve uzun süre tok tutan özelliği sayesinde kilo vermeye çalışan kişiler için idealdir. Diyet döneminde bulgur tüketen kişiler hem uzun süre açlık hissetmezler hem de sindirim sistemi daha hızlı çalıştığı için daha kolay kilo verebilirler.

#### STÄRKT DIE KNOCHEN

Bulgur ist reich an Zink-, Eisen-, Chrom- und Magnesiummineralien sowie B-Vitaminen und enthält mehr Eisen als Spinat. Insbesondere wird empfohlen, dass Kinder im Entwicklungsalter oder Erwachsene mit Osteoporoserisiko regelmäßig Bulgur konsumieren.

#### KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Çinko, demir, krom ve magnezyum mineralleri ve B vitaminleri açısından zengin olan bulgurun, ıspanaktan bile daha fazla demir içerdiği bilinmektedir. Özellikle gelişme çağındaki çocukların ya da kemik erimesi riskiyle karşı karşıya olan yetişkinlerin sofralarında düzenli olarak bulgura yer vermeleri önerilir.

Zu viel Bulgur kann aber auch zu verschiedenen Beschwerden führen. Experten empfehlen daher 2-3 Mahlzeiten pro Woche zu sich zu nehmen. Menschen mit Magen- und Nierenerkrankungen wird empfohlen, beim Bulgurkonsum achtsam vorzugehen.

Bulgurun çok fazla tüketimi çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir. Uzmanlar, haftada 2-3 öğün tüketilmesini tavsiye etmektedir. Mide ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin ise bulgur tüketimine dikkat etmeleri önerilmektedir.



#### **BOZA**

#### **ZUTATEN**

- \*6 Gläser Wasser
- \*2 Gläser Bulgur
- \*1/2 Gläser Reis

#### FÜR DIE HEFEMISCHUNG:

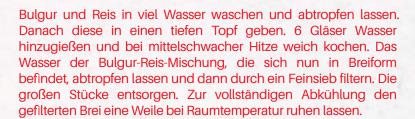
- \*1 Kaffeelöffel Hefe
- \*1 Glas lauwarme Milch
  - \*1 Esslöffel Zucker

#### **UM DIE KONSISTENZ ANZUPASSEN:**

- \*5 Gläser Wasser
- \*1 Glas Zucker

#### **ZUM SERVIEREN:**

- \*1 Esslöffel Zimt
- \*1 Glas geröstete Kichererbsen



Für die Hefemischung: Hefe, lauwarme Milch und Zucker in eine Schüssel geben und mischen.

Nachdem der Brei vollständig abgekühlt ist, diesen in einen großen Topf geben. Dazu die Hefemischung geben und gut mischen. Zur Fermentation: den Topf mit geschlossenem Deckel einen Tag lang an einem dunklen Ort aufbewahren. Gelegentlich den Topfdeckel zum Lüften öffnen.

Nach einem Tag Wartezeit die Boza-Mischung mit Zugabe von Zucker und wenig Wasser mischen, um die Konsistenz anzupassen. In dieser Phase kann die Wassermenge entsprechend der Konsistenz des Bozas reguliert werden.

Zum Abkühlen und um mehr Konsistenz zu erhalten das Boza in den Kühlschrank stellen und dort eine Weile aufbewahren. Die Konsistenz des Boza, welches dickflüssiger wird, solange es im Kühlschrank aufbewahrt wird, kann durch gelegentliches Hinzufügen von Zucker und Wasser ausgeglichen werden. Das servierfertige Boza kann in Schalen oder Gläser gegossen und mit Kichererbsen und Zimt serviert werden.











Bulgur ve pirinç, bol suda yıkanıp süzülür. Ardından derin bir tencereye alınır. 6 su bardağı su ilave edilerek orta ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Lapa haline gelen bulgur ve pirinç karışımının suyu süzülür ve ince bir süzgeçten geçirilir. Posa kısmı ise atılır. Tamamen soğuması için, süzgeçten geçirilen lapa, oda sıcaklığında bir süre bekletilir.

Maya karışımı için; yaş maya, ılık süt ve toz şeker bir kaba alınarak karıştırılır.

Lapa karışımı iyice soğuduktan sonra büyük bir tencereye alınır. Üzerine, hazırlanan maya karışımı ilave edilerek iyice karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak, güneş görmeyen bir ortamda 1 gün, mayalanması için bekletilir. Ara sıra tencerenin kapağı açılarak havalanması sağlanır.

Boza karışımı 1 gün bekledikten sonra, kıvamını ayarlamak için, içine toz şeker ve azar azar su ilave edilerek karıştırılır. Bu aşamada, bozanın kıvamına göre su miktarı ayarlanabilir.

Boza, soğuması ve biraz daha kıvamını alması için buzdolabına alınır ve bir süre daha buzdolabında bekletilir. Buzdolabında bekletildikçe koyulaşacak olan bozanın kıvamı, ara ara şeker ve su ilavesiyle dengelenebilir. Servise hazır olan boza, kaselere ya da bardaklara koyularak, yanında leblebi ve tarçın ile birlikte sunulabilir.

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index. \*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.







#### **BOZA**

#### **MALZEMELER**

\*6 su bardağı su \*2 su bardağı kalın bulgur \*1/2 su bardağı pirinç

#### MAYA KARIŞIMI İÇİN:

\*1 tatlı kaşığı yaş maya

\*1 su bardağı ılık süt

\* 1 yemek kaşığı toz şeker

#### KIVAMINI AYARLAMAK İÇİN:

\*5 su bardağı su

\* 1 su bardağı toz şeker

#### **SERVIS IÇIN:**

\*1 yemek kaşığı tarçın

\*1 su bardağı leblebi









#### KANDIL SIMIDI (KANDIL BAGEL) Kandil Simidi

#### **ZUTATEN**

\*3,5 Gläser Mehl 125 g Butter

1 Päckchen Backpulver

\*1/2 Glas Öl

\*2 Esslöffel Joghurt

\*1 Esslöffel Essig

\*2 Eigelb

\*1 Esslöffel Zucker

\*1 Esslöffel Mahaleb

\*1 Kaffeelöffel Salz

#### **ZUM BESTREICHEN:**

\*8 Esslöffel Sesam 2 Eiweiß

#### **MALZEMELER**

\*3,5 su bardağı un 125 g tereyağı

1 paket kabartma tozu

\*1/2 su bardağı sıvı yağ

\*2 yemek kaşığı yoğurt

\*1 yemek kaşığı sirke

2 adet yumurta sarısı

\*1 yemek kaşığı toz şeker

\*1 yemek kaşığı mahlep

\*1 tatlı kaşığı tuz

#### ÜZERİ İÇİN:

\*8 yemek kaşığı susam 2 adet yumurta akı In Zimmertemperatur erweichte Butter in eine Schüssel geben. Öl, Eigelb, Joghurt und Essig hinzufügen und mit der Hand vermischen. Danach Zucker, Mahalep und Salz hinzugeben und erneut vermischen. Ein wenig Mehl und Backpulver hinzufügen und kneten. Langsam das Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen weichen Teig hat, der nicht mehr an den Händen klebt. Aus dem vorbereiteten Teig walnussgroße Stücke abkneifen und mit den Händen erst Bällchen und danach Rulloförmchen bilden. Danach eine runde Form bilden. Die Bagel erst in Eiweiß und dann in Sesam tauchen und mit Abständen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten rosa-braun backen. Lauwarm servieren.

Oda sıcaklığında bekletilmiş tereyağı, karıştırma kabına alınır. Üzerine sıvı yağ, yumurta sarıları, yoğurt ve sirke eklenerek el ile biraz karıştırılır. Ardından toz şeker, mahlep ve tuz eklenerek karıştırmaya devam edilir. Üzerine bir miktar un ve kabartma tozu alınarak yoğrulmaya başlanır. Azar azar un ilavesiyle ele yapışmayan, yumuşak bir hamur elde edilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak elde yuvarlanır ve rulo haline getirilir. Ardından yuvarlak şekil verilir. Hazırlanan simitler önce yumurta akına sonra da susama batırılarak yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzerleri pembeleşene kadar yaklaşık 30 dakika pişirilir. İlık olarak servis edilir.

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index. \*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.











### Kahvaltılarınıza yeni tadlar kattık! Mutlaka deneyiniz!

