Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN
43
September
2020

DIE STADT MIT DER UNABHÄNGIGKEITSMEDAILLE:

KAHRAMANMARAŞ

İSTİKLAL MADALYALI ŞEHİR

#11

MARAŞ-FRIKADELLEN

Maraş Köftesi

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

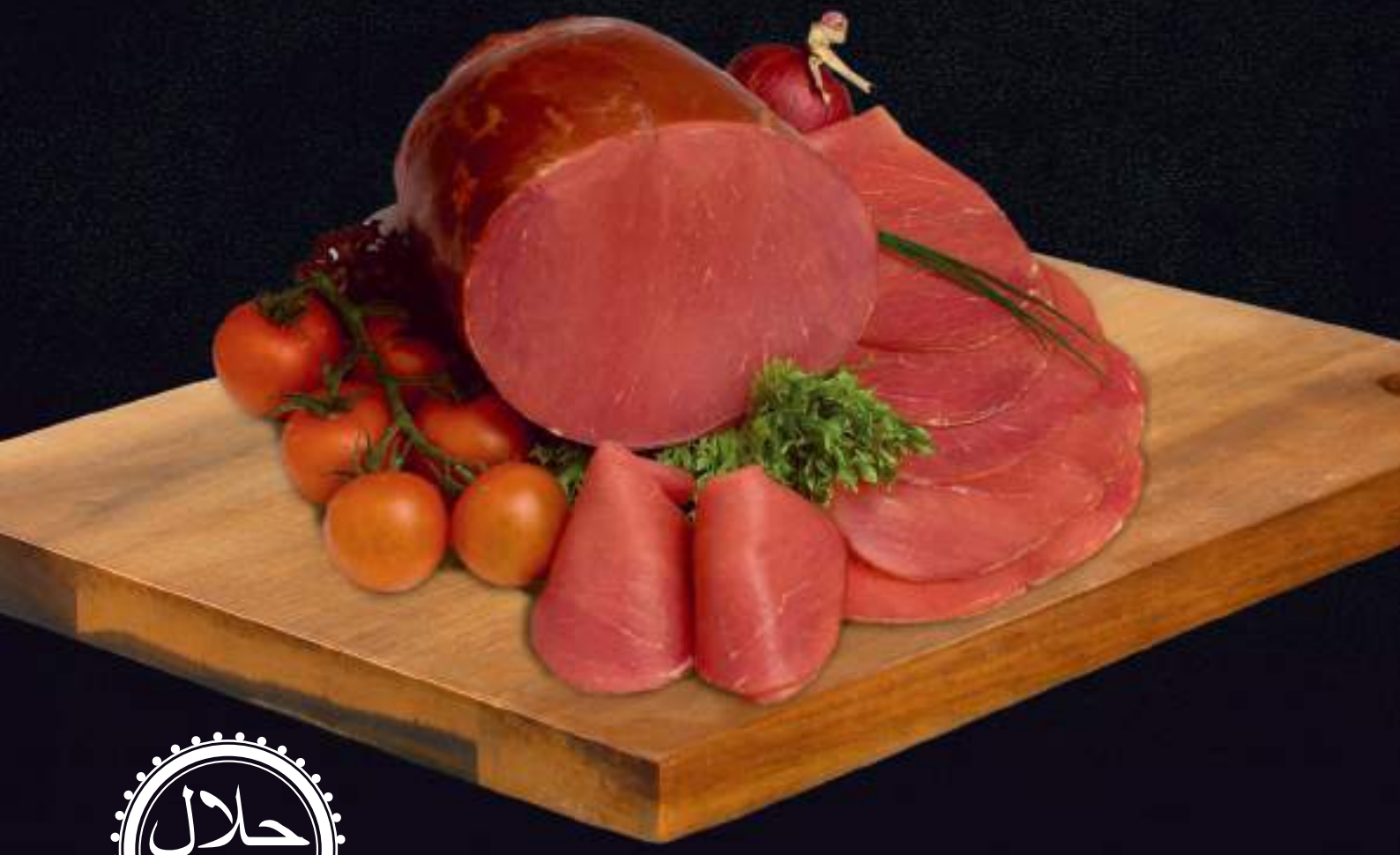
firdes

Premium Qualität

YEPYENİ BİR TAT

TANDIR ETİ

RINDERRAUCHFLEISCH



حلال
Helal

DİLİMLİ FÜME 100% SIĞIR ETİ

doğal • sağlıklı • katkısız

DIE STADT MIT DER UNABHÄNGIGKEITSMEDAILLE:
KAHRAMANMARAŞ
İSTİKLAL MADALYALI ŞEHİR
4

SAURE AUBERGINENSUPPE
Patlıcanlı Ekşili Çorba
9

MARAŞ-FRIKADELLEN
Maraş Köftesi
11

ACEM-REIS
Acem Pilavı
13

SÖMELEK-FRIKADELLEN
Sömelek Köfte
15

MARAŞ-GEBÄCK
Maraş Çöreği
17

HAUSGEMACHTES MARAŞ-EIS
Ev Yapımı Maraş Dondurması
20

KÖSTLICHKEIT DES HERBSTES MIT HÜTCHEN:
CHAMPIGNONS
Sonbaharın Şapkalı Lezzeti: Mantar
22

CHAMPIGNONCREME-SUPPE
Kremalı Mantar Çorbası
26

PFANNKUCHEN MIT CHAMPIGNONS UND SPINAT
Mantarlı Ispanaklı Krep
28

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

Obst & Gemüse | Feinkost | Fleischerei | Backwaren

1. Tiergarten
   Turmstraße 43, 10551 Berlin
2. Wilmersdorf
   Bundesallee 180, 10717 Berlin
3. Neukölln 1
   Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin P
4. Wedding 1
   Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin P
5. Wedding 2
   Badstr. 9, 13357 Berlin P
6. Spandau
   Breitestr. 37, 13597 Berlin
7. Schöneberg
   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

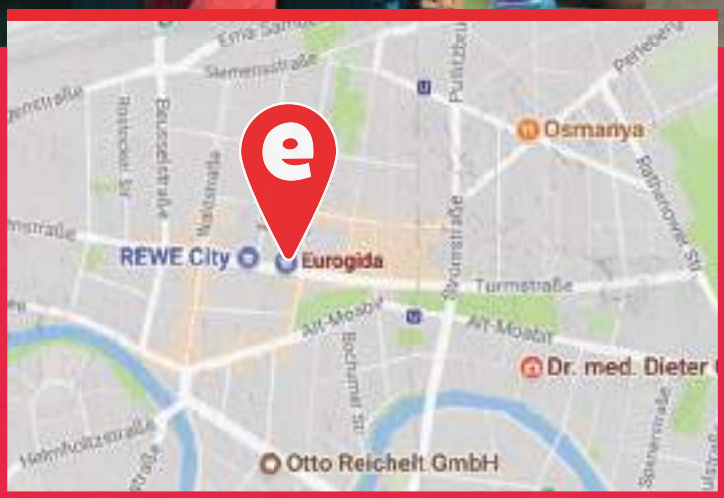
Turmstraße 43,
10551 Berlin

Bus / Otobüs:
TXL, M27, 101, 123
(Turmstraße / Oldenburger Str.)

U-Bahn / S-Bahn:
U9 Turmstraße

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
07.00 - 21.00

Tel: 030 / 39 87 53 98
Fax: 030 / 39 87 95 50



FILIALE TIERGARTEN

Unsere Filiale in der Turmstraße in Tiergarten ist über 450 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TIERGARTEN ŞUBESİ

Tiergarten, Turmstraße`de yer alan şubemiz 450 m² den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde diğer şubelerimizde olduğu gibi müşterilerimize taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

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

DIE STADT MIT DER UNABHÄNGIGKEITSMEDAILLE: KAHRAMANMARAŞ

İSTİKLAL MADALYALI ŞEHİR

Kahramanmaraş (Kahramanmarasch), früher und von der heutigen Bevölkerung als Maras bezeichnet, liegt an der Ostgrenze des türkischen Mittelmeerraums und beherbergt seit der Antike viele Zivilisationen. Durch ihre natürliche Schönheit und ihre charakteristischen Merkmale bietet die Stadt ihren Besuchern besondere Momente. Kahramanmaraş und ihre Umgebung zeichnen sich durch ihre reiche Geschichte aus, die von der Prähistorie bis zur heutigen Zeit reicht. Es wurde festgestellt, dass die ersten Siedlungen in der Region in der Altsteinzeit begannen. Auch ist bekannt, dass die erste Zivilisation in der Region die Hethiter waren.

DIE STEIN-BRÜCKE / TAŞ KÖPRÜ

Türkiye'nin Akdeniz Bölgesi'nin doğu sınırında bulunan Kahramanmaraş, eski ve halk arasındaki adıyla Maraş, antik çağlardan beri pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış, doğal güzellikleri ve karakteristik özellikleriyle ziyaretçilerine özel anlar yaşatan bir şehirdir. Kahramanmaraş ve çevresinin, tarih öncesi dönemden bugüne uzanan zengin bir geçmişi bulunmaktadır. Bölgede ilk yerleşimlerin Paleolitik Çağ'da başladığı ortaya çıkmıştır. Bölgedeki ilk medeniyetin Hititlere ait olduğu bilinmektedir.

Untersuchungen zeigen, dass der Name Maraş bis in die Antike zurückreicht. Die ersten schriftlichen Quellen über den Namen Maraş sind in assyrischen Texten der 9-8. Jahrhunderte v. Chr. zu finden. In den assyrischen Quellen werden die Namen Markas / Markasi als das Königreich Gurgum der Hethiter erwähnt. Die Stadt, die nach den Hethitern von Assyrern, Medern, Persern und Mazedoniern erobert wurde, wurde 64 v. Chr. ans Römische Reich angegliedert. Die Römer nannten die Stadt, zu Ehren des Kaisers Caligula, Germanikeia. Die Stadt, die sich in der Übergangszone der Handelswege befindet, wechselte aufgrund ihrer strategischen Lage häufig den Besitzer und wurde 1531 ein osmanischer Staat. Der Name der Stadt, die zu dieser Zeit „Provinz Dulkadir" hieß, wurde 1831 in „Maraş" umbenannt.

Yapılan araştırmalar, Maraş isminin çok eski tarihlere dayandığını göstermektedir. Maraş ismi ile ilgili ilk yazılı kaynaklara M.Ö. 9–8. yüzyıllara ait Asur metinlerinde rastlanmaktadır. Asur kaynaklarında Hititlerin Gurgum Krallığı ve krallığın başkenti olan Markas/Markasi isimleri geçmektedir. Hititlerden sonra Asurluların, Medlerin, Perslerin ve Makedonyalıların eline geçen şehir, M.Ö 64'te Roma topraklarına katılmıştır. Romalılar, İmparator Caligula'nın onuruna kente Germanikeia adını vermişlerdir. Ticaret yollarının geçiş bölgesinde yer alan şehir, stratejik konumu sebebiyle sık sık el değiştirmiş, 1531 yılında Osmanlı'ya bağlı bir eyalet haline gelmiştir. O dönemde ''Dulkadir Eyaleti'' olarak anılan şehrin ismi 1831 yılında ''Maraş'' olarak değiştirilmiştir.

Die Stadt Maraş, die aufgrund ihres Widerstands gegen die Besetzung in der Geschichte des Unabhängigkeitskrieges am 5. April 1925 durch das Parlament einen wichtigen Platz in der Republik Türkei einnahm, wurde mit der „Roten Unabhängigkeitsmedaille" ausgezeichnet. Aufgrund dieser Erfolge wurde die Stadt am 7. Februar 1973 erneut mit dem Titel „Held (Kahraman)" ausgezeichnet und der Name der Stadt wurde in „Kahramanmaraş" (Held-Maraş) umgeändert.

Türkiye Cumhuriyeti Devleti'nin kuruluşunda da önemli bir yere sahip olan Maraş, Kurtuluş Savaşı'nda işgale karşı direnişi sebebiyle 5 Nisan 1925 tarihinde TBMM tarafından ''Kırmızı Şeritli İstiklal Madalyası'' ile onurlandırılmış; yine bu başarılarından dolayı 7 Şubat 1973 tarihinde ''Kahramanlık'' unvanı ile şereflendirilmiş ve şehrin ismi "Kahramanmaraş" olarak değiştirilmiştir.

Während Kahramanmaraş ihre Besucher mit ihren Schlössern, Germenicia, Moscheen, der antiken Stadt Germanikeia und Museen auf eine historische Reise führt, bietet sie außerdem viele verschiedene Naturschönheiten wie Naturparks, Höhlen, Dämme, Berge, Flüsse und Seen. Darüber hinaus besitzt die Stadt dank ihrer lokalen Küche, ihrem traditionellen Kunsthandwerk, ihren Basaren, ihren besonderen Eissorten, Chilischoten und Tarhana, wichtiges touristisches Potenzial.

Kahramanmaraş; kaleleri, hanları, camileri, külliyeleri, Germanicia Antik Kenti ve müzeleri ile ziyaretçilerini tarihi bir yolculuğa çıkarırken; yaylaları, tabiat parkları, mağaraları, barajları, dağları, akarsu ve gölleri ile birbirinden farklı doğal güzellikler sunmaktadır. Ayrıca yöresel mutfağı, geleneksel el sanatları, çarşıları, coğrafi işaretle tescillenmiş dondurma, pul biber, tarhana gibi ürünleriyle turizm açısından önemli bir potansiyele sahip bir şehirdir.

Die Kahramanmaraş-Burg befindet sich im Zentrum der Stadt. Sie wurde vermutlich in der späten hethitischen Zeit (9. Jahrhundert v. Chr.) erbaut und befindet sich in strategischer Lage auf einem Hügel mit Blick auf die Stadt. Das Gebäude, das im Laufe der Jahrhunderte mehrfach zerstört und erneut restauriert wurde, bietet seinen Besuchern einen einzigartigen Blick. Die Abdulhamithan-Moschee, eine der größten Moscheen der Türkei, welche für Abdulhamit Han dem II. erbaut wurde, ist mit ihrer prächtigen Struktur von jedem Bereich der Stadt aus zu sehen. Ein originales Dulkadirli-Werk, die Maraş Ulu Moschee, die Hatuniye Moschee, die Eshab-ı Kehf Kulliye, welches sich in einer heiligen Höhle auf einem hohen Hügel 8 km westlich von Afşin befindet, und in der sich nach der Ashab-ı Kehf-Legende sieben junge Menschen 309 Jahre lang versteckt haben sollen, das Grab von Malik Ejder, einem der wichtigsten Islamistischen Kommandeure, das Stein-Madrasah und Grabmal im Stadtzentrum, die Stein-Karawanserei, die Katip-Karawanserei, die Stein-Brücke am Ceyhan-Fluss und historische Maraş-Villen gehören zu den Orten, die Kahramanmaraş historisch auszeichnen.

Kentin merkezinde bulunan ve Geç Hitit Dönemlerinde (M.Ö. 9. yüzyıl) inşa edildiği düşünülen Kahramanmaraş Kalesi, şehre hâkim bir tepede, stratejik bir konumda bulunmaktadır. Yüzyıllar içinde pek çok kez tahrip olup yeniden onarılan yapı, ziyaretçilerine eşsiz bir manzara sunar. Türkiye'nin en büyük camilerinden biri olan ve II. Abdülhamit Han'a ithafen inşa edilen Abdulhamithan Camii, görkemli yapısı ile şehrin her

MARAŞ-EISVERKÄUFER / MARAŞ DONDURMACISI

bölgesinden görülebilmektedir. Özgün bir Dulkadirli eseri olan Maraş Ulu Camii, Hatuniye Camii, Afşin'in 8 km kadar batısında yüksek bir tepe üzerinde yer alan ve Ashab-ı Kehf efsanesine göre yedi gencin 309 yıl saklandıkları kutsal mağaranın içinde bulunduğuna inanılan Eshab-ı Kehf Külliyesi, önemli İslam komutanlarından olan Malik Ejder'in türbesi, kent merkezinde yer alan Taş Medrese ve Türbe, Taş Han, Katip Han, Ceyhan Nehri üzerinde bulunan Taş Köprü ve tarihî Maraş Konakları da Kahramanmaraş'ın buram buram tarih kokan yerleri arasındadır.

Während der Geist des nationalen Kampfes während des Krieges mit dem Befreiungsmuseum 1920 in der Burg Kahramanmaraş enthüllt wird, werden im Zentrum des Archäologischen Museums Kahramanmaraş 30.000 Artefakte ausgestellt, darunter der „Löwe von Maraş" aus Stein aus der späten hethitischen Zeit. Auch im Stadtzentrum fallen die Mosaike der antiken Stadt Germanikeia aus der Römerzeit als verborgener Schatz von Maraş auf. Die Geschichte wird durch die vielen Mosaike in Germanikeia ans Licht gebracht, das am Fuße des Berges Ahir gegründet wurde.

Kahramanmaraş Kalesi'nde bulunan 1920 Kurtuluş Müzesi ile savaş zamanında verilen milli mücadele ruhu gözler önüne serilirken, merkezde bulunan Kahramanmaraş Arkeoloji Müzesi'nde Geç Hitit Dönemine ait taştan yapılmış ''Maraş Aslanı''nın da aralarında bulunduğu 30.000 eser sergilenmektedir. Yine kent merkezinde Roma dönemine ait Germenicia Antik Kenti Mozaikleri, Maraş'ın saklı hazinesi olarak dikkatleri üzerine çekmektedir. Ahir Dağı eteklerine kurulmuş Germenicia'da bulunan pek çok mozaikle, tarih gün yüzüne çıkmaktadır.

Die Basare, die im Süden der Maraş-Burg im Zentrum der Stadt liegen, sind bis heute die Gewerbegebiete von Kahramanmaraş. Händler des Kupfer-Basars, des Sattler-Basars, der Großen Basare, der Gemeindebasare (Suk-ı Maraş), Saraçhane und

STEIN-MASJID / TAŞ MESCİD

SUK-I MARAŞ BASAR / SUK-I MARAŞ ÇARŞISI

aus vielen anderen Unternehmensbereichen bieten hier ihre Produkte und Dienstleistungen an. Hier sind handgefertigte Produkte aus Kupfer, Holz, Gold, Silber, Filz und Leder sowie lokale Köstlichkeiten wie Tarhana, Gewürze und rote Paprikaschoten zu finden. Die Sandalen und Lederbekleidung, die in bekannten Hollywood-Filmen wie Harry Potter, Der Herr der Ringe, Troy, Thor und Avatar verwendet wurden, werden in einer Werkstatt in Kahramanmaraş's Kupfer-Basar hergestellt.

Maraş Kalesi'nin güneyinde, kentin merkezinde yer alan çarşılar, tarihten bugüne kadar Kahramanmaraş'nın ticaret alanları olmuştur. Bakırcılar Çarşısı, Semerciler Çarşısı, Kapalı Çarşılar, Belediye (Suk-ı Maraş) Çarşısı, Saraçhane ve daha pek çok iş kolundan esnaflar, bu alanlarda hizmet vermektedir. Bakır, ahşap, altın, gümüş, keçe ve deriden yapılan el emeği ürünler ve yöreye ait tarhana, kırmızı biber gibi lezzeteler burada satılmaktadır. Harry Potter, Yüzüklerin Efendisi, Truva, Thor, Avatar gibi dünyada izlenme rekorları kıran Hollywood filmlerinde kullanılan çarıklar ve deri kıyafetler de Kahramanmaraş Bakırcılar Çarşısı'nda faaliyet gösteren bir atölyede üretilmiştir.

Die bekannteste Köstlichkeit von Maraş ist das Maraş-Eis. Maraş-Eis ist weltberühmt für seinen einzigartigen Geschmack und seine einzigartige Dichte. Dieses einzigartige Aroma, das durch die Kombination der Ziegenmilch, der Ziegen, die in der einzigartigen Flora des Ahir-Gebirges weiden, und des natürlichen Salep-Aromas, der Wurzeln der auf demselben Berg wachsenden Orchideen entsteht, wird von Eisverkäufern in traditioneller Kleidung angeboten.

Maraş'ın en meşhur lezzeti Maraş dondurmasıdır. Maraş dondurması, kendine has tadı ve yoğunluğuyla dünyaca ünlüdür. Ahir Dağı'nın eşsiz florasında otlayan keçilerin sütü ile aynı dağda yetişen orkidelerin köklerinden elde edilen doğal salep aromasının birleşerek meydana getirdiği bu eşsiz lezzet, şehirde

DER BERG AHIR / AHİR DAĞI

geleneksel kıyafetlerle sunum yapan dondurmacılar tarafından satışa sunulmaktadır.

In Kahramanmaraş befinden sich außerdem Naturschönheiten wie der Fırnız Bach, der Tekir Grünaugen-Teich, der Göksun See, das Başkonuş Plateau und der Çimen Uludaz Berg, wo Millionen von Marienkäfern in 1500 Meter Höhe leben und bei verschiedenen Festivals von Millionen von Besuchern und Fotografen jedes Jahr besucht werden. Das Erholungsgebiet Arslanbey, eines der größten Erholungsgebiete der Region mit 550 Hektar Land, ist ein Muss für Naturliebhaber.

Doğal güzellikleri konusunda da tarihi ve lezzetleri kadar çeşitlilik sunan Kahramanmaraş'ta Fırnız Çayı, Tekir Yeşil Göz Göleti, Göksun Gölü, Başkonuş Yaylası, 1500 metre yükseklikten sonra milyonlarca uğur böceğinin yaşadığı ve her yıl festivallerle milyonlarca ziyaretçi ve fotoğrafçının bir araya geldiği Çimen Dağı Uludaz Tepesi ve 550 dönümlük arazisiyle bölgenin en büyük mesire alanlarından biri olan Arslanbey Mesire Alanı doğa tutkunları tarafından mutlaka görülmesi gereken yerlerdendir.

Kahramanmaraş kann über den Luftweg oder Straßenwege erreicht werden. Der Kahramanmaraş Flughafen liegt 5 km vom Stadtzentrum entfernt. Von Istanbul und Ankara gibt es Direktflüge. Darüber hinaus kann die Stadt über die Straße von überall in der Türkei erreicht werden.

Kahramanmaraş'a ulaşım hava yolu ya da kara yolu ile yapılabilmektedir. Kahramanmaraş Havalimanı, şehir merkezine 5 km mesafededir. Buraya, İstanbul ve Ankara'dan direkt uçuşlar bulunmaktadır. Ayrıca şehre, kara yolu ile Türkiye'nin her yerinden kolaylıkla ulaşım sağlanabilmektedir.

SAURE AUBERGINENSUPPE

Patlıcanlı Ekşili Çorba

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

65 DAKİKA
65 MINUTEN

ZUTATEN

*½ Glas Weizenkörner (geeignet für Ashura)

*½ Glas Kichererbsen

*½ Glas rote Linsen

1 mittelgroße Aubergine

5 Zehen Knoblauch

*6,5 Gläser Wasser

*2 Esslöffel Tomatenmark

*2 Esslöffel Butter

*1 Kaffeelöffel Paprikapulver

*1 Kaffeelöffel Sumach-Sirup

*1 Esslöffel trockene Minze

*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

*½ su bardağı aşurelik buğday

*½ su bardağı nohut

*½ su bardağı kırmızı mercimek

1 orta boy patlıcan

5 diş sarımsak

*6,5 su bardağı su

*2 yemek kaşığı domates salçası

*2 yemek kaşığı tereyağı

*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

*1 tatlı kaşığı sumak ekşisi

*1 yemek kaşığı nane

*1 çay kaşığı tuz

Weizenkörner und Kichererbsen am Vorabend in 1,5 Gläsern Wasser aufweichen lassen. Am nächsten Tag abtropfen und mit 5 Gläsern Wasser im Schnellkochtopf 45 Minuten lang kochen. Rote Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Aubergine ungeschält in kleine Würfel schneiden und 15 Minuten lang in Salzwasser ruhen lassen. Danach diese aus dem Wasser nehmen und entwässern. Tomatenmark mit 1 Esslöffel Wasser verdünnen. Nachdem die Weizenkörner und die Kichererbsen gekocht sind, rote Linsen, Auberginenstücke, Salz und Tomatenmark hinzufügen und kochen lassen. Nachdem alle Zutaten gut durchgekocht und aufgeweicht sind, die Knoblauchzehen schälen und zerquetschen. Knoblauch und Sumach-Sirup in den Topf geben und gut vermischen. In einer Pfanne 2 Esslöffel Butter schmelzen. Minze und Paprikapulver in der Butter erhitzen und über die Suppe gießen. Die Suppe warm servieren.

Aşurelik buğday ve nohut, akşamdan 1,5 su bardağı su ile ıslanır. Ertesi gün yıkanıp süzülerek 5 su bardağı su ile düdüklü tencerede 45 dakika kadar pişirilir. Mercimek yıkanarak süzülür. Patlıcan, kabukları soyulmadan küçük küpler halinde doğranır ve acısı çıkması için 15 dakika kadar tuzlu suda bekletilir. Ardından sıkılarak sudan çıkarılır. Salça, 1 yemek kaşığı su ile biraz inceltilir. Nohut ve buğday piştikten sonra içine mercimek, patlıcan, tuz ve salça ilave edilir ve pişmeye bırakılır. Tüm malzemeler pişip yumuşadıktan sonra sarımsakların kabukları soyularak ezilir. Sarımsaklar ve sumak ekşisi tencereye eklenip karıştırılır. Ayrı bir tavada 2 yemek kaşığı tereyağı eritilir. Nane ve toz kırmızı biber tereyağında kızdırılarak çorbanın üzerine gezdirilir. Çorba sıcak olarak servis edilir.

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!

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

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

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

AR City

www.arcitymedia.de

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

Bu logoyu gördüğünüz her sayfada AR City artırılmış gerçeklik teknolojisi keyfini yaşayabilirsiniz.

MARAŞ-FRIKADELLEN

Maraş Köftesi

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

200 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

1 kg mittelfettiges Rinderhackfleisch

½ kg Auberginen

5-6 Tomaten

5-6 Paprika

1 Ei

*¼ Glas Öl

*1 Esslöffel Tomatenmark

*1 Kaffeelöffel Kreuzkümmel

*1 Teelöffel Salz

*1 Glas Wasser

MALZEMELER

1 kg orta yağlı dana kıyma

½ kg patlıcan

5-6 adet domates

5-6 adet biber

1 yumurta

*¼ su bardağı ayçiçek yağı

*1 yemek kaşığı domates salçası

*1 tatlı kaşığı kimyon

*1 çay kaşığı tuz

*1 su bardağı su

Hackfleisch, Ei und Kreuzkümmel in einer Schüssel gut vermischen und kneten. Von der Frikadellenmischung walnussgroße Stücke entnehmen und rund formen. Die Auberginen schälen, in runde Stücke schneiden und in Salzwasser eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach abtropfen und abtrocknen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Auberginenstücke im Öl braten und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne die Frikadellen braten. Die Tomaten und Paprika reinigen. Tomaten in runde Stücke schneiden. Die gebratenen Frikadellen in ein Backblech geben. Darüber je ein Stück Aubergine, ein Stück Tomate und je eine Paprika setzen und mit einem Zahnstocher miteinander verbinden. In der Pfanne, in der die Frikadellen und die Auberginenstücke gebraten wurden, nun 1 Esslöffel Tomatenmark erhitzen. Tomatenmark mit 1 Glas Wasser verdünnen und ein paar Minuten lang kochen. Die Sauce auf die Frikadellen gießen. Im Backofen bei 200 °C ca. 15-20 Minuten lang backen. Warm servieren.

Kıyma, yumurta ve kimyon bir kaba alınarak karıştırılır ve iyice yoğrulur. Hazırlanan köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlanır. Patlıcanların kabukları soyularak halka halka doğranır ve tuzlu suda yarım saat kadar beklenir. Ardından suyu süzülür ve kurulanır. Bir tavaya ayçiçek yağı alınarak kızdırılır. Patlıcan dilimleri ayçiçek yağında kızartılır ve kenara alınır. Aynı tavada köfteler de kızartılır. Domatesler ve biberler temizlenir. Domatesler halka halka doğranır. Kızaran köfteler fırın tepsisine dizilir. Üzerlerine birer tane patlıcan dilimi, birer tane domates dilimi ve birer tane biber eklendikten sonra kürdan yardımıyla birbirlerine tutturulur. Köfte ve patlıcanların kızartıldığı yağa 1 yemek kaşığı domates salçası koyulur. Salça, 1 bardak su ile inceltilerek tavada birkaç dakika kaynatılır. Hazırlanan salçalı sos, köftelerin üzerine gezdirilir. Tepsi, fırına verilerek 200 °C'de 15-20 dakika kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

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

ACEM-REIS

Acem Pilavı

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
*2 Gläser Reis	*2 su bardağı pirinç
250 g gewürfeltes Rindfleisch	250 g kuşbaşı dana eti
1 Zwiebel	1 adet kuru soğan
2 Karotten	2 adet havuç
*2 Esslöffel Butter	*2 yemek kaşığı tereyağı
*3 Esslöffel Olivenöl	*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*3 Gläser warmes Wasser	*3 su bardağı sıcak su
2 Knoblauchzehen	2 diş sarımsak
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
*1 Teelöffel Pfeffer	*1 çay kaşığı karabiber
*1 Teelöffel Piment	*1 çay kaşığı yenibahar

Reis mit ausreichend warmem Wasser und Salz tränken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Während der Reis gart, einen Topf auf den Herd stellen und erhitzen, die Fleischwürfel in die Pfanne geben und braten. Das Fleisch solange anbraten, bis es sein Wasser ablässt und wieder aufgenommen wird. Nachdem das Fleisch sein Wasser wieder eingezogen hat, heißes Wasser hinzufügen und gelegentlich rühren. Das Fleisch solange kochen, bis es das gesamte Wasser eingezogen hat. Danach 1 Esslöffel Butter und das Salz hinzufügen und gut vermischen. Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in kurze, dünne Streifen schneiden. 1 Esslöffel Butter und 3 Esslöffel Olivenöl in eine Reispfanne geben und erhitzen. Die Zwiebeln in den Topf geben und braten, bis sie rosa werden. Nachdem die Zwiebeln geröstet sind, die Karotten ebenfalls in den Topf gegeben und gut durchbraten. Das Wasser des Reises abtropfen, den Reis gut durchwaschen und in den Topf geben. Salz, Pfeffer und Piment hinzufügen und 3 Gläser heißes Wasser hinzugeben. Nachdem es zu kochen beginnt, den Topf abdecken und den Herd niedrig stellen. Den Reis solange kochen lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat. Nachdem der Reis gekocht ist, den Herd abstellen und 10 Minuten lang ziehen lassen. Den Reis auf einen Servierteller geben, das Fleisch darüber geben und warm servieren.

Pirinç, üzerini geçecek kadar ılık su ve tuz ile ıslatılarak yarım saat kadar kabarması için beklenir. Pirinç kabarırken bir tencere ocağa alınarak ısıtılır ve kuşbaşı etler tencereye alınarak kavrulmaya başlanır. Etler suyunu salıp tekrar çekene kadar kavrulur. Suyunu çektikten sonra üzerini geçecek kadar sıcak su eklenerek ara ara karıştırılır. Etler tüm suyu çekene kadar pişirilir. Suyunu çekip piştikten sonra içine 1 yemek kaşığı tereyağı ve tuz eklenerek güzelce karıştırılır. Kuru soğan küçük küçük doğranır. Havuçların da kabukları soyularak kısa ve ince şeritler halinde kesilir. Bir pilav tenceresine 1 yemek kaşığı tereyağı ve 3 yemek kaşığı zeytinyağı alınarak ısıtılır. Soğanlar tencereye ilave edilerek pembeleşene kadar kavrulur. Soğanlar kavrulduktan sonra havuçlar da tencereye alınarak güzelce kavrulur. Pirinçlerin suyu süzülerek bol su ile yıkanır ve tencereye eklenir. Tuz, karabiber ve yenibahar da ilave edildikten sonra 3 su bardağı sıcak su eklenir. Kaynamaya başladıktan sonra kapağı kapatılır ve altı kısılır. Pirinçler suyunu çekene kadar pişirilir. Pilav piştikten sonra altı kapatılır ve 10 dakika kadar demlendirilir. Pilav bir servis tabağına alınır ve üzerine etler koyulur. Sıcak olarak servis edilir.

Gut umsorgt in der Schwangerschaft und danach

mit der KNAPPSCHAFT für Sie und Ihr Kind!

- Ihnen liegt die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes im Mutterleib am Herzen?
- Sie wollen sich gut auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten?
- Ihr Partner möchte Sie zum Geburtsvorbereitungskurs begleiten?
- Im Wochenbett wünschen Sie die Betreuung durch eine Hebamme?
- Und nach der Geburt möchten Sie an der Rückbildungsgymnastik teilnehmen?

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

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

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

08000 200 501
(kostenfreie Telefonnummer)
www.knappschaft.de

SÖMELEK-FRIKADELLEN

S□melek K□fte

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Frikadellen:

300 g fettarmes Rinderhackfleisch

*1,5 Gläser Bulgur (geeignet für Frikadellen)

*¼ Glas Grieß

*¾ Glas lauwarmes Wasser

*1 Teelöffel Salz

*1 Teelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

Für die Sauce:

*2 Esslöffel Öl

*2 Esslöffel Butter

*1 Teelöffel trockene Minze

*1 Teelöffel Paprikapulver

*1 Teelöffel rote Paprikaschoten

Zum Überdecken:

1 Glas Joghurt

MALZEMELER

Köftesi için:

300 g yağsız dana kıyma

*1,5 su bardağı köftelik bulgur

*¼ su bardağı irmik

*¾ su bardağı ılık su

*1 çay kaşığı tuz

*1 çay kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı pul biber

Sosu için:

*2 yemek kaşığı sıvı yağ

*2 yemek kaşığı tereyağı

*1 çay kaşığı kuru nane

*1 çay kaşığı toz kırmızı biber

*1 çay kaşığı pul biber

Üzeri için:

1 su bardağı yoğurt

Bulgur in ein breites Blech geben, ¾ Glas lauwarmes Wasser übergießen. 5 Minuten lang warten, bis der Bulgur aufgeht. Hackfleisch, Grieß, Salz und Gewürze hinzugeben und alle Zutaten solange verkneten, bis eine Paste entsteht. Von der Mischung walnussgroße Stücke entnehmen und in die Form des kleinen Fingers formen. Einen tiefen Topf mit Wasser füllen, zum Kochen bringen. Die Frikadellen in das kochende Wasser geben und 5-6 Minuten lang kochen lassen. Die gekochten Frikadellen abtropfen und zur Seite nehmen. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen. Trockene Minze, Paprikapulver und rote Paprikaschoten im Öl erhitzen. Die Frikadellen in das Öl geben, einige Male umdrehen und vom Herd nehmen. Joghurt in einer Schüssel mit Schneebesen gut durchrühren. Die Frikadellen in Servierteller geben, mit Joghurt und Öl aus der Pfanne übergießen. Warm servieren.

Bulgur, geniş bir tepsiye alınır ve üzerine ¾ su bardağı ılık su koyulur. 5 dakika kadar bulgurların şişmesi beklenir. Kıyma, irmik, tuz ve baharatlar eklenerek tüm malzeme iyice birbirine karışıp macun kıvamına gelene kadar yoğrulur. Kıymalı harç hazır olduktan sonra harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak serçe parmağı kalınlığında köfteler hazırlanır. Derin bir tencereye su doldurulup kaynatılır ve köfteler kaynayan suyun içine atılarak 5-6 dakika kadar pişirilir. Pişen köfteler süzülerek kenara alınır. Ayrı bir tavaya tereyağı ve sıvıyağ alınarak ısıtılır. Kuru nane, toz kırmızı biber ve pul biber yağda kızdırılır. Köfteler bu yağın içine alınarak birkaç kere çevrilir ve ocaktan alınır. Yoğurt, bir kaba alınarak güzelce çırpılır. Köfteler servis tabağına aktarılır ve üzerlerine çırpılmış yoğurt ve tavada kalan yağdan gezdirilir. Sıcak olarak servis edilir.

HAYDAR USTA
KAHVESİ

Schokochino
Eberswalder Str. 22, 10437 Berlin
Tel. 0151 11 69 65 35
Instagram: haydarustakahvesi

MARAŞ-GEBÄCK

Maraş Çöreği

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
500 g Mehl	500 g un
250 g Butter	250 g tereyağı
*1 Glas Milch	*1 su bardağı süt
1 Päckchen Backpulver	1 paket kabartma tozu
*1 Kaffeelöffel Schwarzkümmel	*1 tatlı kaşığı çörek otu
*1 Kaffeelöffel Sesam	*1 tatlı kaşığı susam
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz

Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und abkühlen lassen. Mehl in eine Knetschüssel aussieben. Danach Backpulver, Schwarzkümmel und Sesam in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Die abgekühlte Butter hinzufügen. Langsam die Milch dazugießen und kneten. Der Teig sollte nicht zu weich sein, eher hart werden. Es ist wichtig, dass der Teig gut durchgeknetet wird. Danach 10-12 gleich grosse Stücke entnehmen. Mit einem Nudelholz jedes Stück in 15 cm Durchmesser aufrollen und auf ein mit Backpapier überzogenes Backblech legen. Mit einer Gabel horizontale und vertikale Striche ziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. eine halbe Stunde lang, bis die obere Seite gebacken ist, backen. Nachdem es ein wenig abgekühlt ist servieren.

Tereyağı bir tavaya alınarak eritilir ve soğumaya bırakılır. Un bir yoğurma kabına elenir. Ardından kabartma tozu, çörek otu ve susam da kaba alınır ve tüm malzeme harmanlanır. Soğumuş olan tereyağı ilave edilir. Süt de azar azar eklenerek hamur yoğrulmaya başlanır. Fazla yumuşak olmayan, sert bir hamur elde edilir. Hamurun iyice yoğrulması önemlidir. İyice yoğrulduktan sonra hamurdan 10-12 adet eşit parça koparılır. Bir merdane yardımıyla her hamur parçası 15 cm çapında açılır ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizilir. Hamurların üzerine çatalla enine ve boyuna doğru çizikler atılır. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzerleri kızarıncaya kadar yaklaşık yarım saat pişirilir. Biraz ılıdıktan sonra servis edilir.

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Mukaddes Sahin
Büroleitung

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau, Kundenberaterin Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungskaufmann im Außendienst

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

Gamze Ödemis
Versicherungsfachfrau
Schadenmanagement

Ugurcan Yilmaz
Kundenberater im Außendienst

Gülsen Cekic
Agenturassistentin

Kristen Lisa Heard
Agenturassistentin

Eda Yapan
Auszubildende zur
Versicherungskauffrau

LVM-Versicherungsagentur

Aziz Akseki

NEU Residenzstraße 37-38
13409 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.

HAUSGEMACHTES MARAŞ-EIS

Ev Yapımı Maraş Dondurması

10 KİŞİLİK
10 PERSONEN

240 DAKİKA
240 MINUTEN

ZUTATEN

*5 Gläser Ziegen- oder Kuhmilch

*1 Glas Zucker

*1 Kaffeelöffel reines Sahlep

Ganze Pistazien und Pistazienpulver

MALZEMELER

*5 su bardağı keçi ya da inek sütü

*1 su bardağı toz şeker

*1 tatlı kaşığı saf salep

Toz ve tane Antep fıstığı

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Danach Zucker hinzugeben und weiter kochen. In einer Schüssel Sahlep mit 1-2 Esslöffel Wasser gut verschmelzen. Weiches Sahlep langsam in die Milch-Zuckermischung geben und dabei gut rühren. Es ist sehr wichtig, dass das Sahlep in der Milch gut verschmilzt. Deshalb die Mischung erst vom Herd nehmen, nachdem alles gut verschmolzen ist und weiter rühren, bis es abkühlt. Nachdem die Milchmischung genug abgekühlt ist, in eine Tiefkühltruhe-geeignete Schüssel gießen und in die Tiefkühltruhe stellen. Die Mischung sollte beginnen in 15-20 Minuten einzufrieren. Die einfrierende Mischung mit einem Löffel aus Metall durchrühren, dies sollte alle 20 Minuten erneut durchgeführt werden, bis sie eine Kaugummi-artige Konsistenz bekommt. Nachdem diese Konsistenz erreicht wird. aus der Tiefkühltruhe nehmen und je nach Wunsch und Geschmack mit ganzen Pistazien und Pistazienpulver bestreut verzieren und servieren.

Süt, bir tencereye alınarak kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başladıktan sonra içine toz şeker eklenir ve kaynatmaya devam edilir. Ayrı bir kâsede, salep 1-2 yemek kaşığı su ile güzelce eritilir. Kaynayan şekerli süt karışımına, eritilen salep yavaş yavaş dökülür ve bir taraftan da süt karıştırmaya devam edilir. Salebin, sütün içinde tam olarak erimesi çok önemlidir. Bu sebeple süte karıştırılan salebin tam olarak eridiğinden emin olana kadar karıştırmaya devam edilmelidir. Salep iyice eriyip süte tam olarak karıştıktan sonra tencere ocaktan alınır ve karıştıra karıştıra soğutulur. Süt yeterince soğuduktan sonra dondurucuya dayanıklı bir kaba dökülür ve dondurucuya koyulur. Karışım, 15-20 dakika sonra donmaya başlayacaktır. Donmaya başlayan karışım, demir bir kaşık yardımıyla karıştırılır ve bu işlem her 20 dakikada bir, dondurma sakız kıvamına gelene kadar tekrarlanır. Dondurma kıvamını aldıktan sonra dondurucudan çıkarılarak isteğe göre toz Antep fıstığı ve Antep fıstığı taneleri ile süslenerek servis edilir.

bei **euroqida**®
schmeckt's wie im Urlaub

TEMPELHOF	REINICKENDORF	STEGLITZ	WILMERSDORF	TIERGARTEN
Tempelhofer Damm 2	Wilhelmsruher Damm 129	Albrechtstraße 19	Bundesallee 180	Turmstraße 43

NEUKÖLLN	WEDDING	KREUZBERG	CHARLOTTENBURG	SPANDAU	SCHÖNEBERG
Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstr. 218	Müllerstaße 33 & Badstraße 9	Wrangelstraße 85	Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	Breite Straße 37	Potsdamerstraße 152

KÖSTLICHKEIT DES HERBSTES MIT HÜTCHEN:

CHAMPIGNONS

Sonbaharın Şapkalı Lezzeti: Mantar

Der Pilz, von dem angenommen wird, dass es etwa eineinhalb Millionen verschiedene Arten hat, wächst in feuchten Gebieten auf der ganzen Welt. Obwohl Pilze als Pflanzen betrachtet werden, haben sie ihre eigene Welt. Auch wenn es viele Arten von Pilzen gibt, sind die meisten Arten giftig und es können nur 200 Pilzarten verzehrt werden. 25 dieser 200 Pilzsorten konnten kultiviert werden. Die Pilzart, die kultiviert wird und am häufigsten konsumiert wird, ist Agaricus bisporus, der in Märkten verkauft wird und als Kulturpilz, als Champignon bezeichnet wird. Der Pilz, der aus einem Stängel und einem Hut besteht, ist außen weiß, und die gezackten Formen im Inneren des Hutes sind braun. Der Champignon, der speziell in letzter Zeit in der Küche häufig verwendet wird, verleiht Suppen, Gemüsegerichten, Fleischgerichten, Gebäck, Saucen, Omeletts und Salaten einen ganz besonderen Geschmack. Dieser Pilz hat einen wichtigen Platz in der gesunden Ernährung sowie einen einzigartigen Geschmack und wird daher oft in die Einkaufslisten aufgenommen.

Yaklaşık bir buçuk milyon farklı türe sahip olduğu düşünülen mantar, dünyanın hemen her yerinde, nemli alanlarda yetişmektedir. Mantarlar her ne kadar bitki olarak düşünülse de mantarlar olarak kendi alemine sahiptir. Çok fazla türü olmasına rağmen zehirli türleri çoğunlukta olan mantarların sadece 200 türü tüketilebilmektedir. Bu 200 tür mantarın da 25'i kültüre alınabilmiştir. Kültüre alınan ve en yaygın tüketime sahip olan mantar türü, market ve pazarlardan satın alınan, kültür mantarı olarak tabir edilen Agaricus bisporus'tur. Bir sap ve bir şapkadan oluşan kültür mantarının dış kısmı beyaz, şapkasının içinde bulunan tırtıklı şekiller ise kahverengidir. Özellikle son dönemlerde mutfaklarda yoğun olarak kullanılan ve sofralarda sıkça karşımıza çıkan mantar; çorba, sebze yemekleri, et yemekleri, börekler, soslar, omletler ve salatalara çok ayrı bir lezzet katar. Alışveriş listelerinde sıklıkla yer verilmesi tavsiye edilen mantar, eşsiz lezzetinin yanı sıra sağlıklı beslenmede de önemli bir yer tutar.

EIN ANTIOXIDANTES LEBENSMITTEL

Champignons sind reich an Selen. Studien zeigen, dass das Mineral Selen antioxidative, krebsbekämpfende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Aus diesem Grund trägt der Champignon dazu bei, das Risiko potenzieller Krebserkrankungen, Herzerkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen und kognitive Rückgänge, die im Alter auftreten können, zu verringern. Champignons besitzen mehr antioxidative Wirkungen als andere antioxidative Lebensmittel wie Tomaten, Karotten, Paprika und Bohnen.

ANTİOKSİDAN BİR BESİNDİR

Mantarlar selenyum açısından zengindir. Yapılan çalışmalar, selenyum mineralinin antioksidan, antikanser ve iltihapla savaşan özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bu sebeple mantar, potansiyel kanser hastalıklarının, kalple ilgili hastalıkların, tiroid hastalığının ve ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek bilişsel düşüş risklerinin azaltılmasına yardımcı olur. Mantar; domates, havuç, biber, fasulye gibi antioksidan besinlerden çok daha fazla antioksidan etkiye sahiptir.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Eine einzige Portion gekochter Champignons liefert ein Drittel des empfohlenen täglichen Kupfers, das essentielle Vitamin, das für die Aufrechterhaltung einer gesunden Knochenstruktur benötigt wird. Darüber hinaus gehören Pilze zu den wenigen Lebensmitteln, in denen Vitamin D auf natürliche Weise vorkommt. 300 g Champignons decken 20 % des täglichen Vitamin-D-Bedarfs ab. Es unterstützt die Stärkung der Knochen, indem es mit seinem Vitamin D-Gehalt Kalzium absorbiert.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Tek bir porsiyon pişmiş kültür mantarı, günlük olarak önerilen ve sağlıklı bir kemik yapısına sahip olmak için gerekli temel vitamin olan bakırın üçte birini karşılamaya yardımcı olur. Ayrıca mantarlar, D vitamininin doğal olarak bulunduğu çok az besin arasında yer almaktadır. 300 g mantar, günlük D vitamini ihtiyacının %20'sini karşılamaktadır. İçeriğindeki D vitamini ile kalsiyum emilimi sağlayarak kemiklerin güçlendirilmesine destek sağlar.

REDUZIERT DIE ALTERSERSCHEINUNGEN

Studien zufolge sind zwei Antioxidantien namens Ergothionin und Glutathion in hohen Anteilen in Champignons enthalten. Wenn diese beiden Antioxidantien zusammenkommen, arbeiten sie hart daran, den Körper vor physiologischem Stress zu schützen, welche die Zeichen des Alterns verursachen.

YAŞLANMA BELİRTİLERİNİ AZALTIR

Yapılan çalışmalara göre mantarda, ergotiyonin ve glutatyon adlı iki antioksidan yüksek oranlarda bulunur. Bu iki antioksidan bir araya geldiğinde, yaşlanma belirtilerine sebep olan fizyolojik strese karşı vücudu korumak için sıkı bir çalışma içine girerler.

SCHÜTZT DAS GEHIRN

Die in Champignons enthaltenen Antioxidantien Ergothionin und Glutathion tragen außerdem zur Vorbeugung von Parkinson und Alzheimer bei. Experten empfehlen, regelmäßig Champignons zu konsumieren, um das Risiko von neurologischen Erkrankungen zu verringern, die in späteren Jahren auftreten können.

BEYNİ KORUR

Mantarda bulunan ergotiyonin ve glutatyon antioksidanları, Parkinson ve Alzheimer hastalıklarının önlenmesine de yardımcı olur. Uzmanlar, ileriki yaşlarda yaşanabilecek nörolojik hastalıkların riskinin azaltılması için düzenli olarak mantar tüketilmesini tavsiye etmektedir.

EINE GUTE ENERGIEQUELLE

Pilze sind reich an Vitaminen B1, B2, B3, B5 und B9. B-Vitamine helfen dem Körper, das Beste aus der aufgenommenen Nahrung zu verwerten und rote Blutkörperchen zu produzieren, welche Sauerstoff im ganzen Körper abgeben.

İYİ BİR ENERJİ KAYNAĞIDIR

Mantar; B1, B2, B3, B5 ve B9 vitaminleri açısından çok zengindir. B vitaminleri, vücudun tüketilen yiyeceklerden maksimum faydalanmasına ve vücudun her yerine oksijen iletimi gerçekleştiren kırmızı kan hücrelerinin üretilmesine yardımcı olur.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Champignons, eine reichhaltige Quelle an Antioxidantien, erhöhen die Körperresistenz und verringern das Risiko, Krankheiten zu entwickeln. Sie helfen bei der Reinigung der Giftstoffe in Lunge, Leber und Darm und unterstützen die Entfernung schädlicher Substanzen aus dem Körper.

BAĞIŞIKLIĞI KUVVETLENDİRİR

Antioksidan açısından zengin bir kaynak olan mantar, vücut direncini artırarak hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Akciğer, karaciğer ve bağırsaklardaki toksinlerin temizlenmesine yardımcı olarak zararlı maddelerin vücuttan atılmasına destek olur.

IDEAL UM IN FORM ZU BLEIBEN

Champignons helfen, den Anteil des Fettgewebes mit der darin enthaltenen CLA (Conjugated Linoleic Acid) zu reduzieren, wodurch fettfreie Zellen erhöht werden. Daher gehören sie zu den Lebensmitteln, die für diejenigen von Vorteil sind, die mageres Muskelgewebe erhöhen und fit bleiben möchten. CLA bietet ausserdem eine vorteilhafte Wirkung bei Brust- und Prostatakrebs.

FORM TUTMAK İÇİN İDEAL

Mantar, içeriğinde bulunan CLA (Konjuge Linoleik Asit) ile yağ dokusu oranının azaltılmasına yardımcı olarak yağ dışı hücrelerin artırılmasını sağlar. Dolayısıyla yağsız kas dokusunu artırmak ve form tutmak isteyen kişiler için faydalı olan besinler arasındadır. CLA ayrıca meme ve prostat kanserinde de faydalı bir etki sağlar.

GUT GEGEN BLUTARMUT (Anämie)

Eine der Hauptursachen für Anämie ist Eisenmangel im Blut. Eisenmangel kann viele Krankheiten wie Anämie, Müdigkeit, Schwäche und Kopfschmerzen verursachen. Champignons sind eine gute Eisenquelle und werden bei der Behandlung von Blutarmut (Anämie) empfohlen.

KANSIZLIĞA İYİ GELİR

Kansızlığın başlıca sebeplerinden biri kandaki demir eksikliğidir. Demir eksikliğine bağlı kansızlık; yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı gibi pek çok rahatsızlığa yol açabilir. Mantar, iyi bir demir kaynağıdır ve kansızlığın tedavisinde önerilmektedir.

REICH AN BALLASTSTOFFEN

Champignons sind reich an Ballaststoffen. Dank ihrer faserigen Struktur regulieren sie das Verdauungssystem und sorgen für eine leichte Verdauung der Nahrung und die Regulierung des Stuhlgangs. Darüber hinaus verringert das hohe Faserverhältnis das Risiko eines hohen Blutdrucks, indem der Zuckerspiegel im Blut ausgeglichen wird. Diese Pilze helfen dabei, die Gesundheit von Herz und Gehirn zu schützen.

LİFLİ BİR YAPIYA SAHİPTİR

Mantar, zengin lifli bir besindir. Lifli yapısı sayesinde sindirim sistemini düzene sokarak yemeklerin kolay sindirilmesini ve bağırsak hareketlerinin düzenlenmesini sağlar. Ayrıca yüksek lif oranı, kandaki şeker seviyesinin de dengeleyerek yüksek tansiyon riskini azaltır; kalp ve beyin sağlığının korunmasına yardımcı olur.

Es gibt viele Arten von giftigen Pilzen. Das Sammeln und Verzehren dieser Arten kann zu Vergiftungen führen. Aus diesem Grund ist es viel gesünder und sicherer, Pilze von zuverlässigen Märkten oder Verkäufern zu kaufen.

Mantarların pek çok zehirli türü bulunmaktadır. Bu türlerin toplanarak tüketilmesi zehirlenmelere sebep olabilir. Bu sebeple güvenilir marketlerde ya da satıcılarda satılan mantarlardan almak çok daha sağlıklı olacaktır.

CHAMPIGNONCREME-SUPPE

Kremalı Mantar Çorbası

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

50 DAKİKA
50 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
250 g Champignons	250 g mantar
1 Zwiebel	1 adet kuru soğan
*½ Glas Sahne	*½ su bardağı krema
*2 Esslöffel Mehl	*2 yemek kaşığı un
*5 Esslöffel Olivenöl	*5 yemek kaşığı zeytinyağı
*5 Gläser warmes Wasser	*5 su bardağı sıcak su
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
*½ Teelöffel Pfeffer	*½ çay kaşığı karabiber
Einige Zweige Petersilie	Birkaç dal maydanoz

Champignons reinigen, in kleine oder dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln fein schneiden. 3 Esslöffel Olivenöl in einen breiten Topf geben und erhitzen. Die gehackten Zwiebeln hinzufügen und anbraten. Die Champignons hinzugeben und solange zusammen mit den Zwiebeln anbraten, bis sie ihre Farbe ändern und ihr Wasser einziehen. Nachdem beide gut durchgebraten sind, warmes Wasser in den Topf geben und bei schwacher Hitze kochen lassen. In einem anderen Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Langsam Mehl hinzufügen und immer wieder durchrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Solange durchbraten, bis der Mehlgeruch verschwindet. Von der Suppe ein wenig entnehmen und langsam in den Topf geben. Dabei mit einem Schneebesen schnell durchrühren. Die Mehlmischung in den Suppentopf geben. Salz und Pfeffer hinzugeben. Ab und zu rühren und bei mittelschwacher Hitze kochen lassen. Zuletzt die Sahne hinzufügen und bei schwacher Hitze weitere 2-3 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe in Servierteller geben und mit fein gehackter Petersilie verzieren. Warm servieren.

Mantarlar temizlenerek küçük küçük ya da ince dilimler halinde doğranır. Kuru soğan küçük küpler halinde kesilir. 3 yemek kaşığı zeytinyağı geniş bir tencereye alınarak ısıtılır. İçine kuru soğanlar eklenip kavurmaya başlanır. Mantarlar da tencereye eklenerek renk alıp suyunu çekene kadar soğanlarla birlikte kavrulur. Mantarlar ve soğanlar kavrulduktan sonra tencereye sıcak su eklenir ve çorba kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Ayrı bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağı ısıtılır. Üzerine azar azar un eklenerek, unun topaklanmaması için sürekli karıştırılır. Unun kokusu çıkana kadar kavrulur. Tencerede kaynamakta olan çorba suyundan bir miktar alınarak una yavaş yavaş ilave edilir. Su ilave edilirken bir çırpıcı yardımıyla hızlıca karıştırılarak unun kıvamı açılır. Hazırlanan unlu karışım, çorba tenceresine aktarılır. Tuz ve karabiber ilave edilir. Ara sıra karıştırılarak orta ateşte kaynamaya bırakılır. Son olarak krema eklenir ve kısık ateşte 2-3 dakika daha pişirilir. Tencere ocaktan alınır. Çorba, servis tabaklarına alındıktan sonra üzerine ince ince doğranmış maydanozlar eklenir. Sıcak olarak servis edilir.

GAZİ®

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

NEU!
YENİ!

FEIN-WÜRZIG
HAFİF AROMALI

GAZİ Schafkashkaval

GAZİ Koyun Kaşar Peyniri

gazi.de

PFANNKUCHEN MIT CHAMPIGNONS UND SPINAT

Mantarlı Ispanaklı Krep

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
Für den Pfannkuchen:	**Krep için:**
125 g Mehl	125 g un
150 ml Milch	150 ml süt
150 ml Wasser	150 ml su
1 Ei	1 adet yumurta
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
Zum Braten:	**Pişirmek için:**
Olivenöl	Zeytinyağı
Für die Füllung:	**İç harcı için:**
1 kleine Zwiebel	1 küçük soğan
5-6 Champignons	5-6 adet mantar
8-10 Blätter Babyspinat	8-10 yaprak bebek ıspanak
*1 Glas geriebener Käse	*1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
*1 Esslöffel Sahne (je nach Geschmack)	*1 yemek kaşığı krema (isteğe göre)
*1 Esslöffel Olivenöl	*1 yemek kaşığı zeytinyağı
Einige Zweige Petersilie	Birkaç dal maydanoz
Salz, Pfeffer	Tuz, karabiber

Für den Pfannkuchen Mehl in eine Rührschüssel geben. Salz und Ei hinzufügen und gut vermischen. Milch und Wasser hinzugeben und solange mit einem Schneebesen rühren, bis eine glatte Mischung erreicht wird. Zur Seite stellen und ruhen lassen. Für die Füllung Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln fein hacken und solange braten, bis sie erweichen. Die Champignons reinigen, schneiden und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Babyspinat klein schneiden, in die Pfanne geben und einige Minuten lang braten. Zuletzt den geriebenen Käse zur Mischung geben und solange durchrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Danach die Mischung zur Seite nehmen. Zum Braten der Pfannkuchen eine Pfannkuchenpfanne leicht mit Olivenöl einfetten. Nach dem Erhitzen der Pfanne mit einer Kelle die Pfannkuchenmischung entnehmen und in die Pfanne gießen und in einer dünnen Schicht gut verteilen. 1-2 Minuten backen, bis der Boden seine Farbe ändert. Mit Hilfe eines Spatels umdrehen und die andere Seite anbraten. Die gebratenen Pfannkuchen auf einen Servierteller legen. Diese mit der Pilz-Spinatmischung füllen. Nach Wunsch kann etwas Sahne hinzugefügt werden. Je nach Geschmack mit Petersilie oder verschiedenen Gewürzen verzieren und warm servieren.

Krep için un bir karıştırma kabına elenir. Üzerine tuz eklenir, ardından yumurta kırılarak iyice karıştırılır. Süt ve su da eklenerek, karışım pürüzsüz bir hal alıncaya kadar iyice çırpılır. Kenara alınarak bekletilir. İç harcı için, zeytinyağı bir tavada ısıtılır. Soğanlar ince ince doğranarak tavaya alınır ve yumuşayan kadar kavrulur. Mantarlar da temizlenerek doğranır ve tavaya eklenir. Tuz ve karabiber ilavesiyle tatlandırılır. Bebek ıspanaklar da doğranarak tavaya ilave edilir ve birkaç dakika diriliği gidene kadar pişirilir. Son olarak rendelenmiş kaşar peyniri de harca ilave edilerek eriyene kadar karıştırılır ve harç kenara alınır. Krepleri pişirmek için krep tavası zeytinyağı ile hafifçe yağlanır. Tava ısındıktan sonra krep karışımından bir kepçe alınarak tavaya dökülür ve ince bir tabaka olacak şekilde güzelce yayılır. Yaklaşık 1-2 dakika, alt kısmı renk değiştirene kadar pişirilir. Bir spatula yardımıyla ters çevrilerek diğer tarafı da pişirilir. Pişen krepler servis tabağına alınır. İçleri mantarlı harç ile doldurulur. İsteğe göre harçla birlikte içine bir miktar krema eklenir. Arzuya göre maydanoz ya da farklı yeşilliklerle sıcak servis edilir.

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

ipek

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

SUNTAT
Mediterranean Products
GOLD SERİ
Deneyin seveceksiniz!
Geleneksel ve yeni bir arada
Garlic Sausage
Sucuk
%100 DANA ETİ
Az Baharatlı
Pastırmalı
Knoblauchwurst
mit Rinderschinkenstückchen
nach türkischer Art
300g
Geleneksel
www.suntat.de