29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI Kutlu olsun!

Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

44

Oktober 2020

ANATOLIENS ANTIKE STADT: MUŞ (MUSCH)

ANADOLU'NUN KADİM ŞEHRİ

#11 MUŞ-FLEISCHKLÖPSE

Muş Köftesi

eurogida.de

AR City www.arcitymedia.de RUNTERLADEN UND SCANNEN

SUNTAT
Mediterranean Products
GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!

Geleneksel ve yeni bir arada

www.suntat.de

ANATOLIENS ANTIKE STADT:
MUŞ (MUSCH)
ANADOLU'NUN KADİM ŞEHRİ
4

MUŞ-PASTETE
Muş Böreği
9

MUŞ-FLEISCHKLÖPSE
Muş Köftesi
11

GEFÜLLTER KOHL NACH „HEZ“ ART
Hez Dolması
13

HELİM AŞI
Helim Aşı
15

TETER HELVAH
Teter Halvası
17

İMAMBAYILDI
İmambayıldı
20

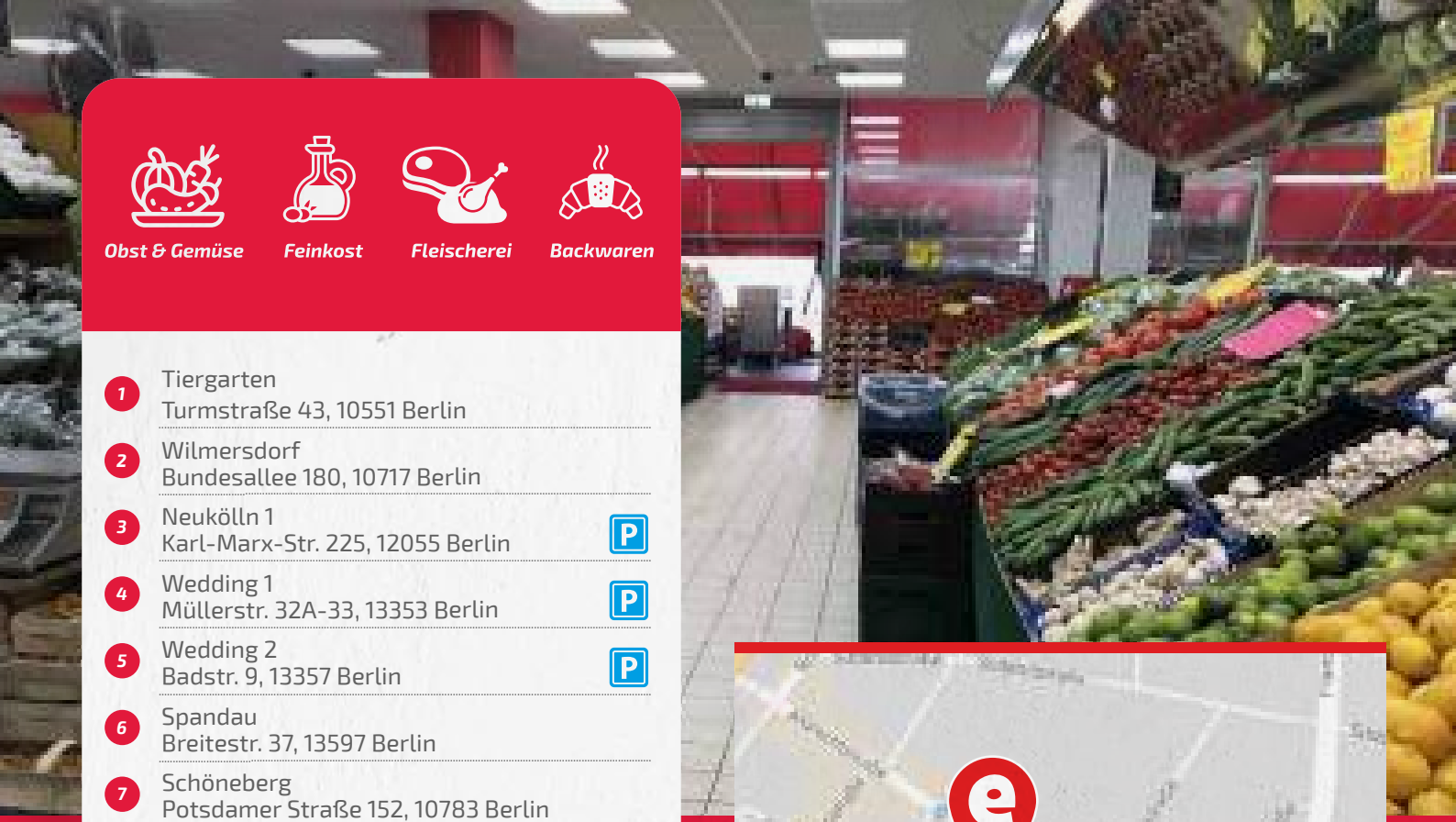
DIE SCHÖNSTE BLUME IN DER KÜCHE:
DER BLUMENKOHL
Mutfakların En Güzel Çiçeği:
Karnabahar
22

BLUMENKOHL MIT HACKFLEISCH
Kıymalı Karnabahar Yemeği
26

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

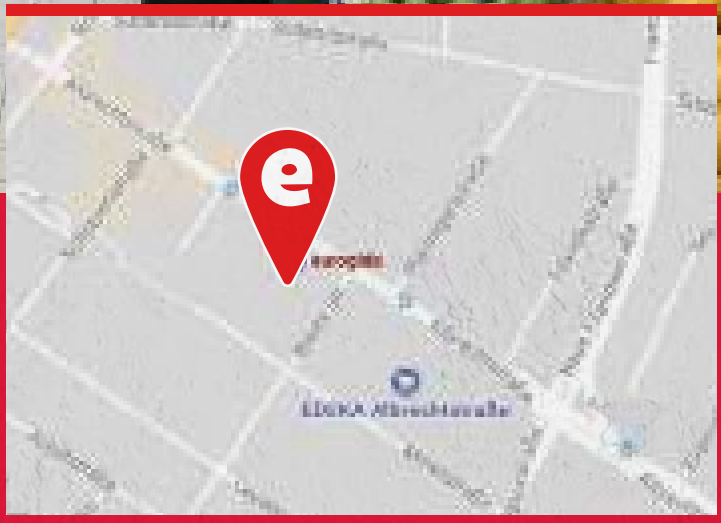
Albrechtstraße 19, 12167 Berlin

Bus / Otobüs:
X83, 148, 180, 183, 185, 186

U-Bahn:
U9 Rathaus Steglitz

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

Tel: 030 / 70 09 64 10
Fax: 030 / 70 09 64 55



FILIALE STEGLITZ

Die Filiale liegt zentral im Herzen von Steglitz, genauer in der Albrechtstr. 19. Vor allem das Angebot aus unserer Fleischtheke überzeugt unsere Stammkunden. Die über 600 m² große Filiale in Steglitz ist schnell und bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem PKW erreichbar. Zusätzlich bieten wir dort einen kostenlosen Kundenparkplatz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

STEGLITZ ŞUBESİ

Şubemiz, Steglitz'in tam merkezinde, Albrechtstr.'de yer almaktadır. Şubemizde bulunan kasap reyonumuzda müşterilerimize taze, sağlıklı ve özenle hazırlanmış et ürünlerini sunmaktayız. 600 m²'nin üzerinde bir alana sahip olan Steglitz şubemize, toplu taşıma ya da özel araçlarınızla hızlı ve konforlu bir şekilde ulaşabilirsiniz. Ayrıca, müşterilerimize özel ücretsiz otoparkımızdan da faydalanabilirsiniz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

PASCHA

info@pascha-wh.de

www.ulker-berlin.de

ÜLKER

ANATOLIENS ANTIKE STADT: MUŞ (MUSCH)

Anatoliens antike Stadt Muş wurde an den Hängen des Berges Çavuş gegründet und bildet die historische, kulturelle und natürliche Struktur Ostanatoliens ab. Die Geschichte von Muş reicht bis zu den Urartianern zurück. Nach den assyrischen Funden und Quellen ist bekannt, dass die Region Muş zur Konföderation der Urartianer gehörte. Die Stadt, die nach den Urartianern von Skythen, Persern und Mazedoniern dominiert wurde, war auch lange Zeit Zeuge der römisch-parthischen Kriege. Muş und seine Umgebung blieben 400 Jahre lang unter der Herrschaft der Sassaniden. Nach der Schlacht von Malazgirt, die 1071 vom großen seldschukischen Sultan Alparslan mit den Byzantinern geführt wurde, öffnete Muş für die Türken die Tore Anatoliens. Der Malazgirt Krieg verewigte die türkisch-islamische Herrschaft in diesen Ländern.

ANADOLU'NUN KADİM ŞEHRİ

Çavuş Dağı'nın eteklerinde kurulmuş olan Anadolu'nun kadim şehri Muş, Doğu Anadolu Bölgesi'nin tarihi, kültürel ve doğal dokusunu bir arada sunar. Muş'un tarihi Urartulara kadar dayanmaktadır. Asur buluntularına ve kaynaklarına göre Muş yöresinin Urartulara bağlı bir konfederasyon sınırları içinde olduğu bilinmektedir. Urartulardan sonra İskitler, Persler ve Makedonların hakimiyetine giren kent, uzun bir dönem de Roma-Part savaşlarına sahne olmuştur. Muş ve çevresi, ardından 400 yıl boyunca Sasanilerin hakimiyetinde kalmıştır. Muş, 1071 yılında Büyük Selçuklu sultanı Alparslan'ın Bizanslılarla yaptığı Malazgirt Savaşı'ndan sonra Türklere Anadolu'nun kapılarını açmıştır. Malazgirt Savaşı, Türk-İslam hakimiyetini bu topraklarda ebedi kılmıştır. Muş; bu tarihten günümüze kadar da ihtişamlı kültürü, tarihi, abidevi eserleri, gelenek ve görenekleri ile Türk-İslam medeniyetinin ana durak- larından biri olmuştur.

ALAADDIN-BEY-MOSCHEE
ALAADDİN BEY CAMİİ

Muş'un köklü tarihinde pek çok esere sahip olsa da bölgedeki hakimiyet mücadelesinden kaynaklanan savaşlar sonucunda bu eserlerin pek çoğu kayba uğramıştır. Ancak bölgede yapılan arkeolojik çalışmalarla her geçen gün yeni eserler gün yüzüne çıkmaktadır. Muş'ta günümüze kadar gelmeyi başarmış eserler arasında Muş Kalesi, kentin en eski yapılarından biridir. Kesin inşa tarihi bilinmemekle birlikte kale, 7. yüzyıl ortalarına doğru Moğol istilaları ile Hz. Osman zamanında çeşitli savaşlara tanık olmuştur. Uzun süren savaşlar sonunda tahrip olan kale çevresi, belediye tarafından park olarak düzenlenmiş ve şehrin başlıca piknik alanlarından biri olmuştur. Bunun dışında Malazgirt, Hasbet ve Muşet kaleleri de görülmeye değerdir.

Dank seiner großartigen Kultur und Geschichte, seinen monumentalen Werken, Traditionen und Bräuchen wurde Muş zu einer der wichtigsten Stationen der türkisch-islamischen Zivilisation. Obwohl es in der tief verwurzelten Geschichte von Muş viele Werke gibt, sind leider viele davon infolge der Kriege verloren gegangen. Mit den archäologischen Studien in der Region tauchen jedoch weiterhin jeden Tag neue Artefakte auf. Unter den Werken, die bis heute in Muş erhalten sind, ist die Burg Muş eines der ältesten Gebäude der Stadt. Obwohl das genaue Baudatum nicht bekannt ist, wurde die Burg Zeuge der Zeit Osmans und der mongolischen Invasionen gegen Mitte des 7. Jahrhunderts. Die Umgebung der Burg, nach langen Kriegen zerstört, wurde von der Gemeinde als Park eingerichtet und zählt zu den wichtigsten Picknickplätzen der Stadt. Darüber hinaus sind auch die Burgen Malazgirt, Hasbet und Muşet sehenswert.

In Muş gibt es viele historische Moscheen, Gräber, Kirchen und Klöster. Die Ulu-Moschee, welche sich im Zentrum der Stadt befindet, ist eines der wichtigsten Gebäude der Stadt, genau so ist die Hacı Şeref-Moschee und die Alaaddin-Bey-Moschee. Obwohl nicht bekannt ist, wann und von wem die Ulu-Moschee erbaut wurde, wurde sie Gerüchten zufolge von Sheikh Muhammedi Moorish errichtet, dessen Grab sich im Hof der Moschee befindet. Die Moschee, die als eines der wichtigsten Werke des Glaubenstourismus in Muş gilt, wurde aus Mauerwerkgestein gebaut. Neben den historischen Moscheen gibt es in den Städten und Dörfern der Stadt weitere heilige Gräber.

MURAT FLUSS UND DIE ANTIKE BRÜCKE / MURAT NEHRİ VE ANTİK KÖPRÜ

Muş'ta pek çok tarihi cami, türbe, kilise ve manastırlar bulunmaktadır. Kentin merkezinde bulunan Ulu Camii; Hacı Şeref Camii ve Alaaddin Bey Camii gibi şehrin önemli yapılarından biridir. Ulu Camii'nin ne zaman ve kim tarafından yapıldığı bilinmemekle birlikte, rivayete göre cami avlusunda mezarı bulunan Şeyh Muhammedi Mağribi tarafından yaptırılmıştır. Muş'taki inanç turizminin önemli eserlerinden biri olarak görülen cami, moloz taştan inşa edilmiştir. Tarihi camilerin yanı sıra kentin ilçe ve köylerinde türbeler ve yatırlar bulunmaktadır.

Das Arak-Kloster im 12 km von der Stadt entfernten Dorf Kepenez ist eines der wichtigsten Klöster der Region. Gerüchten zufolge ist das Kloster, das im 4. Jahrhundert von St. Gregor erbaut wurde, auch als Kloster der Heiligen Apostel bekannt. Leider sind vom Kloster, welches bis 1960 aufrecht erhalten wurde, lediglich die Überreste zweier Kirchen erhalten geblieben. Abgesehen davon befinden sich in verschiedenen Teilen der Stadt die Ruinen von Kirchen wie der Çengelli-Kirche, der Jungfrau-Maria-Kirche und der Çanlı-Kirche.

Kentin 12 km yakınındaki Kepenez Köyü'nde bulunan Arak Manastırı ise zamanında bölgede kullanılan en önemli manastırlardan biridir. Rivayetlere göre 4. yüzyılda Aziz Gregor tarafından inşa ettirilen manastır, Kutsal Havariler Manastırı olarak da bilinmektedir. 1960 yılına kadar ayakta kalmayı başarabilen manastıra ait sadece 2 adet kilisenin kalıntıları günümüze ulaşabilmiştir. Bunun dışında kentin farklı yerlerinde Çengelli Kilisesi, Meryem Ana Kilisesi, Çanlı Kilise gibi kiliselerin kalıntıları da bulunmaktadır.

Ein weiteres Muss in Muş für Geschichtsliebhaber ist die antike Stadt Kayalıdere. Die antike Stadt, auch als Urartu-Felsengräber bekannt, und früher von Urartu besiedelt, liegt 20 km vom Stadtteil Varto entfernt. In der antiken Stadt werden auch weiterhin Ausgrabungen durchgeführt. Während der Ausgrabungen wurden viele Artefakte wie Pfeilspitzen, Löwenbögen und Bronzelöwenskulpturen aus der Region entdeckt. Diese Werke werden im Museum für anatolische Zivilisationen in Ankara ausgestellt.

Tarih severler için Muş'ta görülmesi gereken bir diğer yer ise Kayalıdere Antik Kenti'dir. Urartu Kaya Mezarları olarak da bilinen ve Urartuların yerleşim yeri olan antik kent, Varto ilçesine 20 km uzaklıkta bulunmaktadır. Antik kentte kazılar hala devam etmektedir. Kazılarda, bölgeden ok başları, aslan

TULPENFELDER / LALE TARLALARI

tasvirli kemerler ve tunç aslan heykeli gibi pek çok eser çıkarılmıştır. Bu eserler Ankara Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde sergilenmektedir.

Ein weiterer der meistbesuchten Orte in Muş ist die historische Murat-Brücke. Es wird gesagt, dass die Brücke über dem Murat Fluss während der seldschukischen Zeit gebaut wurde. Die Brücke ist 143 Meter lang, 5 Meter breit und hat insgesamt 12 Rillenaugen. Die Brücke, die noch intakt ist und von den Menschen in Muş aktiv genutzt wird, bietet sowohl tagsüber als auch nachts eine herrliche Aussicht auf den Fluss. Restaurants in der Promenade neben der Brücke bieten den Besuchern wunderbare lokale Köstlichkeiten.

Muş'ta en çok ziyaret edilen yerlerden bir diğeri de tarihî Murat Köprüsü'dür. Murat Nehri üzerinde bulunan köprünün Selçuklular zamanında inşa edildiği söylenmektedir. 143 metre uzunluğundaki ve 5 metre genişliğindeki köprüde toplam 12 oluk göz bulunmaktadır. Hala sapasağlam duran ve Muş halkı tarafından aktif olarak kullanılan köprü hem gündüz nehir manzarasıyla hem de gece ışıklandırması ile harika bir görüntüye sahiptir. Köprünün yanında bulunan mesire alanında yer alan restoranlar da ziyaretçilere enfes yöresel lezzetleri sunmaktadır.

Muş, was „feuchtes und fruchtbares Land" bedeutet, hat seit Tausenden von Jahren dank der Flüsse Murat und Karasu fruchtbares und reiches Land. In diesen fruchtbaren Böden wurde dank Tulpen, Trauben und endemischen Pflanzen eine reiche Flora geschaffen. Die Muş-Ebene bezaubert im Sommer und Herbst durch einzigartige Farbenpracht und im Winter verhüllt sie sich in weißen Schnee. Der Frühling jedoch ist einzigartig. Rote Tulpen, das Wahrzeichen der Stadt und eines der schönsten Geschenke der Natur, schmücken die ganze Ebene. Im 16. Jahrhundert produzierten europäische Länder aus den Zwiebeln dieser Tulpen neue Tulpen, die als „niederländische Tulpen" bekannt sind. Auch die Trauben von Muş überschritten die Grenzen des Landes. Der „Bordeaux-Wein", der aus den im 19. Jahrhundert nach Frankreich verschickten Mosten hergestellt wurde, wurde aus Muş-Trauben gewonnen. In den letzten Jahren wurden in den Weinbergen von Muş Verbesserungsarbeiten durchgeführt, die die Traubenproduktion wieder ermöglichen soll.

"Sulak ve verimli topraklar" anlamına gelen Muş, Aladağ'dan doğduktan sonra Muş Ovası'ndan geçen Murat ve Karasu nehirleri ile binlerce yıldır bereketli ve verimli topraklara sahip olmuştur. Bu verimli topraklarda lalesi, üzümü ve endemik

MUŞ - VARTO

bitkileriyle zengin bir flora oluşmuştur. Muş Ovası yaz ve sonbaharda eşsiz renklere, kış aylarında ise bembeyaz karlara bürünür. İlkbaharı ise bambaşkadır. Doğanın en güzel hediyelerinden olan, şehrin simgesi kırmızı laleler, bütün ovayı süsler. 16. yüzyılda Avrupa ülkeleri, bu lalelerin soğanından, ismi "Hollanda Laleleri" olarak anılan laleleri üretmiştir. Muş'un üzümü de ülke sınırlarını aşmış, 1800'lü yıllarda Fransa'ya gönderilen şıralardan üretilen "Bordeaux Şarabı", Muş üzümlerinden elde edilmiştir. Son yıllarda Muş'taki üzüm bağlarında iyileştirme çalışmaları yapılmış ve yeniden üzüm üretimine elverişli hale getirilmiştir.

Es ist möglich, Muş, die antike Stadt Anatoliens, über Straßen-, Luft- und über Schienenwege zu erreichen. Während der Sommersaison gibt es tägliche Flüge von Istanbul und Ankara zum Flughafen Muş. Darüber hinaus ist Muş eine der Haltestellen des Van Express, welcher zwei Tage die Woche zwischen Ankara und Tatvan verkehrt. In Muş gibt es auch verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten, in welchen das ganze Jahr über Tausende von Besuchern sowohl für touristische als auch für geschäftliche Zwecke untergebracht sind. Die meisten Hotels befinden sich im Zentrum von Muş. Besucher haben die Möglichkeit unter vielen Optionen das auszuwählen, was zu ihrem Budget passt.

Anadolu'nun kadim şehri Muş'a kara yolu, hava yolu ve demir yolu ile ulaşım sağlamak mümkündür. Yaz döneminde İstanbul ve Ankara'dan her gün Muş Havalimanı'na seferler düzenlenmektedir. Ayrıca Muş, Ankara-Tatvan arasında haftada iki gün seferi bulunan Van Ekspresi'nin duraklarından biridir. Yıl boyunca gerek turizm gerekse iş amaçlı binlerce ziyaretçi misafir eden Muş'ta çok çeşitli konaklama imkanları da bulunmaktadır. Otellerin büyük bir kısmı Muş merkezde yer almaktadır. Ziyaretçiler bütçelerine uygun pek çok seçeneği burada bulabilmektedir.

MUŞ-PASTETE

Muş Böreği

8-10 KİŞİLİK
8-10 PERSONEN

180 °C

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

Für den Teig:

*3,5-4 Gläser Mehl

*1 Päckchen frische Hefe

*1 Glas lauwarme Milch

*1-2 Esslöffel Joghurt

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Esslöffel Öl

1 kleine Flasche Mineralwasser mit Sprudel

Für die Füllung:

250 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

*1 Esslöffel Öl

Salz, Pfeffer

Zum Bestreichen des Inneren:

*1 Glas Öl

250 g Butter

MALZEMELER

Hamuru için:

*3,5 – 4 su bardağı un

*1 paket yaş maya

*1 su bardağı ılık süt

*1-2 yemek kaşığı yoğurt

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 yemek kaşığı sıvı yağ

1 şişe soda

İç harcı için:

250 g dana kıyma

1 adet kuru soğan

*1 yemek kaşığı sıvı yağ

Tuz, karabiber

Arasına sürmek için:

*1 su bardağı sıvı yağ

250 g tereyağı

Für die Füllung die Zwiebel schneiden. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebeln im Öl rosa anbraten. Danach das Hackfleisch hinzugeben und solange anbraten, bis es sein Wasser eingezogen hat. Salz und Pfeffer hinzufügen, gut vermischen und vom Herd nehmen. Für den Teig alle Zutaten außer Mehl in eine Rührschüssel geben und mit der Hand gut vermischen. Langsam und in vorsichtigen Mengen solange Mehl hinzugeben, bis eine weiche und nicht mehr an der Hand anhaftende Konsistenz entsteht. Dann den Teig auf den Küchentresen legen und 2-3 Minuten weiter kneten. Den Teig in 6-8 gleichgroße Stücke teilen, mit einem Tuch bedecken und ca. eine halbe Stunde lang ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Butter zum Bestreichen des Inneren in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Den Schaum der geschmolzenen und kochenden Butter zur Seite nehmen und die Butter vom Herd nehmen. Die Butter in eine saubere Schüssel geben, wobei die Rückstände am Boden der Pfanne verbleiben. Öl hinzugeben und mischen. Die geruhten Teigstücke auf dem Küchentresen dünn aufrollen. Mit der Ölmischung die Oberseite der Teigstücke gut bestreichen. Danach die Innenmischung hinzugeben und gut auf der Oberschicht verteilen. Den Teig vom Rand nehmen, gut verrollen und auf ein Backblech legen. Das gleiche mit den restlichen Stücken machen und alles zusammen in Spiralform auf das Blech legen. Die Pastete noch eine weitere halbe Stunde auf dem Blech ruhen lassen. Danach noch einmal mit Öl bestreichen und in den Backofen geben. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten rosa-braun backen. Warm servieren.

Böreğin iç harcı için soğan yemeklik doğranır. 1 yemek kaşığı sıvı yağ, bir tavaya alınarak ısıtılır. Soğanlar ilave edilerek pembeleşene kadar kavrulur. Soğanlar kavrulduktan sonra kıyma eklenir ve suyunu çekene kadar sotelenir. Tuz ve karabiber ilave edilip karıştırıldıktan sonra ocaktan alınır. Hamuru için un hariç tüm malzemeler bir karıştırma kabına alınır ve el ile iyice karıştırılır. Kulak memesi kıvamında, ele yapışmayan bir hamur elde edebilmek için kontrollü bir şekilde un ilave edilerek yoğrulur. Hamur toparlanınca mutfak tezgahına alınarak 2-3 dakika daha yoğrulur. Yoğrulan hamur 6-8 eşit bezeye ayrılarak üzeri örtülür ve yarım saat kadar dinlenmeye bırakılır. Bu sırada arasına sürmek için kullanılacak olan tereyağı bir tavaya alınır ve eritilir. Eriyip kaynamaya başlayan tereyağının üzerindeki köpükler, bir kaşık yardımıyla kenara alınır ve ocağın altı kapatılır. Tereyağı, tavanın dibinde kalan tortusu bırakılarak temiz bir kaba alınır. Üzerine sıvı yağ eklenerek karıştırılır. Bu sırada dinlenmiş olan hamur bezeleri tek tek mutfak tezgahında ince ince açılır. Yağ karışımından alınarak, tüm hamur yüzeyini kaplayacak şekilde sürülür. Ardından iç harcı koyularak hamur yüzeyine yayılır. Hamur, kenarından alınarak rulo şeklinde sarılır ve fırın tepsisine koyulur. Diğer bezelere de aynı işlemler uygulanarak tepsiye sarmal bir şekilde yerleştirilir. Börek, yarım saat kadar daha tepside dinlendirilir. Daha sonra böreğin üzerine tekrar yağ gezdirilir ve fırına verilir. 180 °C fırında üzeri kızarana kadar yaklaşık 40 dakika pişirilir. Sıcak 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.

MUŞ-FLEISCHKLÖPSE

Muş Köftesi

6-10 KİŞİLİK
6 PERSONEN

50 DAKİKA
50 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Fleischklöpse:

250 g fettarmes, doppelt durch den Fleischwolf gezogenes Rinderhackfleisch

*3 Gläser feiner Bulgur

*2 Esslöffel Grieß

1 Ei

*1 Kaffeelöffel Salz

1 Schale Wasser

Für die Füllung:

150 g mittelfettiges Rinderhackfleisch

4 Zwiebeln

½ Bund Petersilie

*¼ Glas Öl

50 g Butter

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

Zum Bestreichen:

*2 Esslöffel Butter

MALZEMELER

Köftesi için:

250 g yağsız çift çekilmiş dana kıyma

*3 su bardağı ince köftelik bulgur

*2 yemek kaşığı irmik

1 yumurta

*1 tatlı kaşığı tuz

Bir kâse su

İç harcı için:

150 g orta yağlı dana kıyma

4 adet kuru soğan

½ demet maydanoz

*¼ su bardağı sıvı yağ

50 g tereyağı

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı pul biber

Üzeri için:

*2 yemek kaşığı tereyağı

Für die Klöpse die Zwiebel fein hacken. Die Zwiebeln in einen Topf geben und solange anbraten, bis sie ihr Wasser wieder eingezogen haben. Danach das Hackfleisch hinzugeben und vermischen. Nachdem auch das Hackfleisch sein Wasser eingezogen hat, Öl, Butter, Salz und Gewürze hinzufügen. Alles gut anbraten und zuletzt die fein gehackte Petersilie dazugeben, gut vermischen und vom Herd nehmen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Bulgur, Grieß, Ei und Salz hinzugeben. Mit dem Wasser in der Schale die Hände und die Mischung anfeuchten und gut durchkneten. In diesem Schritt sollte das Wasser vorsichtig und kontrolliert hinzugegeben werden. Gut durchkneten, dabei sollte eine weiche Klops-Konsistenz entstehen. Walnussgroße Stückchen entnehmen und in kleine Bällchen formen. Danach auf die Handfläche legen und kleine Aushöhlungen bilden. Mit einem Kaffeelöffel die Füllung in die Aushöhlung geben und verschließen. Alle Klöpse auf die gleiche Weise vorbereiten. Einen tiefen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Klöpse in das kochende Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen. Die gekochten Klöpse abtropfen lassen und zur Seite stellen. In einer Pfanne Butter erhitzen und über die Klöpse gießen.

Bemerkung: Muş-Klöpse, eines der für Muş einzigartigen Gerichte, ähneln den gefüllten Fleischbällchen, aber es ist ein einzigartiger Geschmack, der außen mit Fleisch zubereitet wird.

Köftenin iç harcı için soğanlar çok küçük parçalar halinde doğranır. Bir tencereye soğanlar koyularak suyunu salıp çekene kadar kavrulur. Soğanlar suyunu çektikten sonra kıyma eklenir ve karıştırılır. Kıyma da suyunu çektikten sonra sıvı yağ, tereyağı, tuz ve baharatlar ilave edilir. Pişmesine yakın ince doğranmış maydanozlar da koyularak karıştırılır ve ocağın altı kapatılır. Köftesi için kıyma, bir yoğurma kabına alınır. Üzerine bulgur, irmik, yumurta ve tuz eklenerek karıştırılır. Kasedeki su ile ara ara avuç içleri ıslatılarak ve harca su eklenerek güzelce yoğrulur. Bu aşamada suyun kontrollü eklenmesi gerekmektedir. İyice yoğrulduktan sonra yumuşak bir köfte hamuru elde edilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlanır. Ardından avucun içine alınarak ortası oyulur. İç harçtan bir tatlı kaşığı eklenerek hamurun ağzı kapatılır. Tüm harç bitene kadar aynı şekilde köfteler hazırlanır. Derin bir tencere su ile doldurularak ocağa alınır ve su kaynatılır. Su kaynadıktan sonra köfteler suya atılır ve 10 dakika kadar haşlanır. Pişen köfteler süzülerek kenara alınır. Tereyağı bir tavaya alınarak kızdırılır ve köftelerin üzerine gezdirilerek servis edilir.

Not: Muş'a has yemeklerden olan Muş köftesi, içli köfteye benzemekle birlikte Muş'a özgü olarak dışı da etli olarak hazırlanan harika bir lezzettir.

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

GEFÜLLTER KOHL NACH „HEZ“ ART

Hez Dolması

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

55 DAKİKA
55 MINUTEN

ZUTATEN

1 mittelgroßer Weißkohl

500 g fettiges Rinderhackfleisch

*2 Gläser Bruchreis

*1 Glas Wasser

*2 Kaffeelöffel Sumach

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

MALZEMELER

1 adet orta boy lahana

500 g yağlı dana kıyma

*2 su bardağı kırık pirinç

*1 su bardağı su

*2 tatlı kaşığı sumak

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı pul biber

Zuerst die Blätter von der Oberfläche des Kohls entfernen. Die zum Einwickeln benötigten inneren Blätter entnehmen und in einem tiefen Topf weich kochen. Nachdem die Kohlblätter gekocht sind, abtropfen lassen und abkühlen. In einen weiteren Behälter Hackfleisch und Reis geben. Dazu 1 Kaffeelöffel Sumach, Salz, Pfeffer und Paprikaschoten hinzugeben und gut durchkneten. Die Zutaten in die abgekühlten Kohlblätter geben und einwickeln. Ein wenig Öl in einen Topf geben und die gewickelten Blätter in den Topf legen. 1 Kaffeelöffel Sumach in einem Glas Wasser verschmelzen und in den Topf gießen. Danach mit soviel Wasser übergießen, bis die Blätter abgedeckt sind. Den Herd anmachen und kochen lassen. Ca. 30-35 Minuten kochen lassen und servieren.

İlk olarak lahananın yüzeyindeki yapraklar ayıklanır. Sarma için ihtiyaç olan iç yaprakları alınarak derin bir tencerede yumuşayana kadar haşlanır. Lahana yaprakları haşlandıktan sonra suyu süzülerek soğumaya bırakılır. Ayrı bir kaba kıyma ve pirinçler alınır. İçine su, 1 tatlı kaşığı sumak, tuz, karabiber ve pul biber koyularak güzelce yoğrulur. Soğumuş olan lahana yapraklarının içine iç harçtan koyularak sarılır. Yemeğin pişirileceği tencere hafifçe yağlanarak sarmalar içine dizilir. 1 tatlı kaşığı sumak, 1 bardak suyun içinde eritilerek tencereye koyulur. Ardından sarmaların üzerini geçecek kadar su ilave edilir. Ocağın altı açılarak pişmeye bırakılır. Yaklaşık 30-35 dakika piştikten sonra servise hazır olacaktır.

Natürlich sorge ich vor!

Für mich, meine Frau und Familie und für 15 Euro von der KNAPPSCHAFT

Sie sind aktiv und sorgen vor?

Dann können Sie doch auch zur Vorsorgeuntersuchung gehen, oder?

Beugen Sie vor und berauben Sie sich nicht selbst der Chance, die die Früherkennung Ihnen bietet, auch für Ihr Leben als Mann. Machen Sie den ersten Schritt. Nutzen Sie als Mitglied der KNAPPSCHAFT die Möglichkeit zur Früherkennung von Krebserkrankungen.

Für sich selbst und die Menschen, die Ihnen wichtig sind. Und 15 Euro AktivBonus gibt es zusätzlich von der KNAPPSCHAFT.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

08000 200 501
(kostenfreie Telefonnummer)

www.knappschaft.de

HELİM AŞI

Helim Aşı

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

100 DAKİKA
100 MINUTEN

ZUTATEN

1 kg Lammfleisch mit Knochen oder 350 g Lammfleisch

*½ Glas Kichererbsen

*½ Glas Bohnen

*½ Glas grüne Linsen

*1 Glas weißer Weizen

1 Zwiebel

2 grüne Paprika

*3 Esslöffel Öl

*1 Esslöffel Paprikamark

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

MALZEMELER

1 kg kemikli kuzu eti ya da 350 g kuşbaşı kuzu eti

*½ su bardağı nohut

*½ su bardağı kuru fasulye

*½ su bardağı yeşil mercimek

*1 su bardağı beyaz buğday

1 kuru soğan

2 yeşil biber

*3 yemek kaşığı sıvı yağ

*1 yemek kaşığı biber salçası

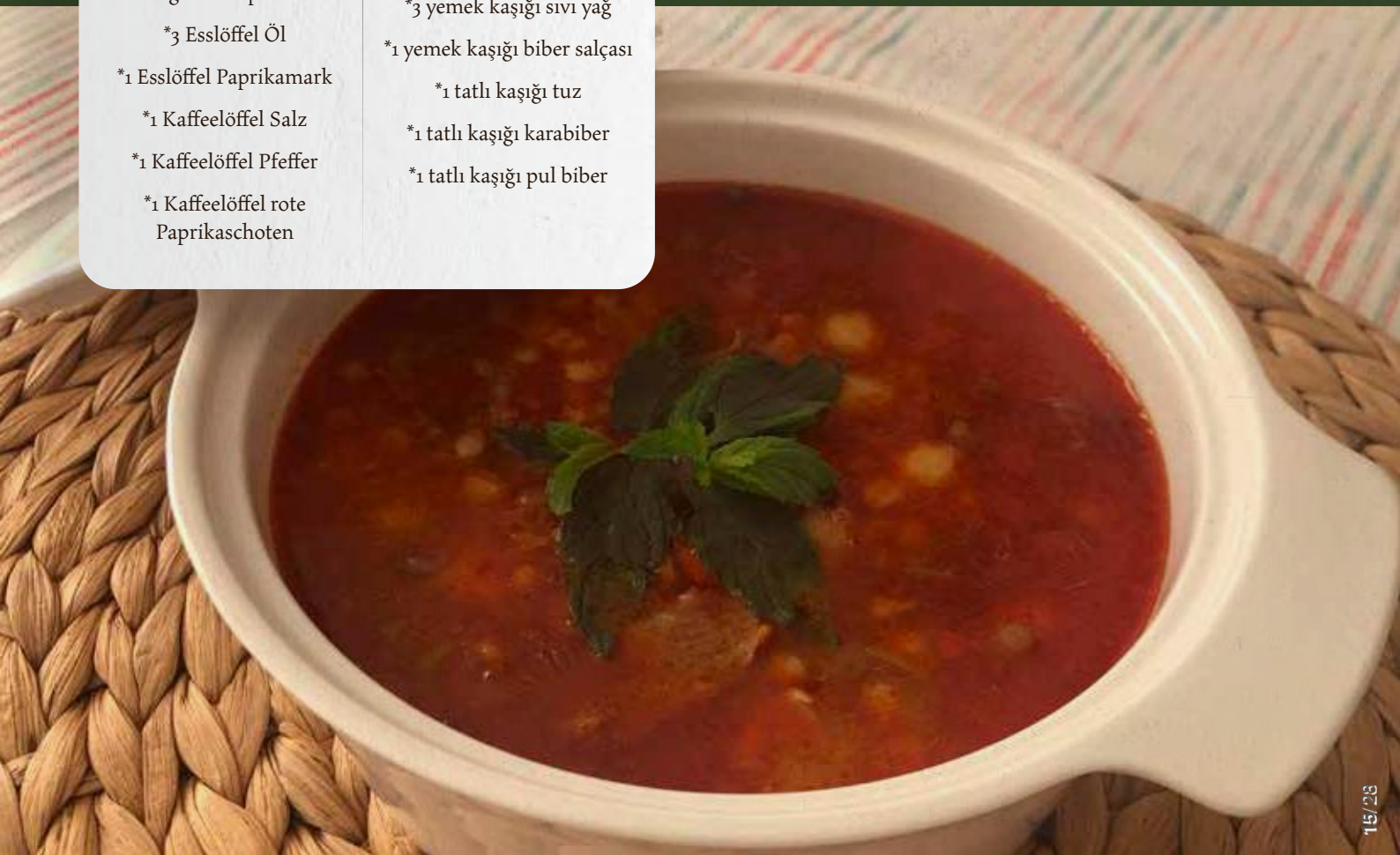
*1 tatlı kaşığı tuz

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı pul biber

Fleisch, Kichererbsen, Bohnen und Weizen in einen Schnellkochtopf geben und mit Wasser bedecken. Zutaten 1 Stunde lang im Schnellkochtopf kochen lassen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika fein schneiden und in der Pfanne anbraten. Paprikamark, Salz, Pfeffer und Paprikaschoten hinzugeben und weiter braten. Wenn Fleisch mit Knochen verwendet wurde, die Knochen nach dem Kochen entfernen. Alle Zutaten aus dem Schnellkochtopf in einen normalen Topf geben. Das Fleisch ohne Knochen in den Topf geben. Wenn gewürfeltes Fleisch verwendet wurde, alle Zutaten vom Schnellkochtopf zusammen in einen normalen Topf geben. Danach die mit grünen Linsen vorbereitete Paprikamark-Sauce hinzugeben und vermischen. Alle Zutaten im Topf auf dem Herd weitere 35-40 Minuten lang kochen lassen. Warm servieren.

Et, nohut, kuru fasulye ve buğday bir düdüklü tencereye alınarak üzerlerini geçecek kadar su eklenir. Malzemeler 1 saat boyunca düdüklü tencerede pişmeye bırakılır. Bu sırada bir tavaya sıvı yağ alınarak ısıtılır. Soğan ve biberler ince ince doğranır ve tavaya alınarak kavrulur. Üzerine biber salçası, tuz, karabiber ve pul biber eklenerek bir süre kavurmaya devam edilir. Kemikli et kullanılmışsa düdüklü tenceredeki malzemeler piştikten sonra etler çıkarılarak kemiklerinden ayrılır. Düdüklü tencerede kalan malzemeler normal bir tencereye alınır. Temizlenen etler de bu tencereye ilave edilir. Kuşbaşı et kullanılmışsa, düdüklü tencerede tüm malzeme normal bir tencereye alınır. Daha sonra tencereye yeşil mercimek ve hazırlanan salçalı sos da eklenerek karıştırılır. Tencere ocağa alınarak 35-40 dakika daha tüm malzeme kaynatılır. Ardından sıcak olarak servis edilir.



Taze çekilmiş %100 **doğal** **Türk** Kahvesi

SCHONENDE TROMMELRÖSTUNG

HAYDAR USTA
KAHVESİ

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

TETER HELVAH

Teter Halvası

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

20 DAKİKA
20 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
5 Scheiben braunes Dorf-Brot	5 dilim esmer köy ekmeği
*2 Gläser Trauben-Melasse	*2 su bardağı üzüm pekmezi
*2 Esslöffel Butter	*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 Gläser warmes Wasser	*1 su bardağı sıcak su
Zum Servieren:	**Servis için:**
*5 Esslöffel Milchcreme	*5 yemek kaşığı kaymak
*½ Glas fein gemahlene Haselnüsse	*½ su bardağı ince çekilmiş fındık içi

Die Brotscheiben je nach Größe in 3-4 gleich große Stücke teilen und auf ein hitzebeständiges Blech legen. In einen breiten Topf erst die Melasse, danach warmes Wasser und Butter geben. Den Herd anstellen und die Zutaten vermischen. Solange kochen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Mischung auf die Brotscheiben auf dem Blech gießen. Ein paar Minuten warten, bis das Brot die Mischung gut eingezogen hat. Auf Servierteller legen und mit Milchcreme und gemahlenen Haselnüssen verzieren. Warm servieren.

Ekmek dilimleri, büyüklüklerine göre 3-4 eşit parçaya bölünerek ısıya dayanıklı bir fırın kabına dizilir. Geniş tabanlı bir tencereye önce pekmez, sonra sıcak su ve ardından tereyağı koyulur. Ocağın altı yakılarak malzemeler karıştırılır. Tereyağı eriyene kadar orta ateşte kaynatılır. Kaynatılan pekmezli karışım, fırın kabındaki ekmek dilimlerinin üzerine gezdirilir. Ekmeklerin pekmez karışımını içine çekmesi için birkaç dakika beklenir. Servis tabağına alınan ekmek dilimlerinin üzeri kaymakla ve ince çekilmiş fındık içi ile süslenir. Bekletmeden 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.

İMAMBAYILDI

İmambayıldı

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

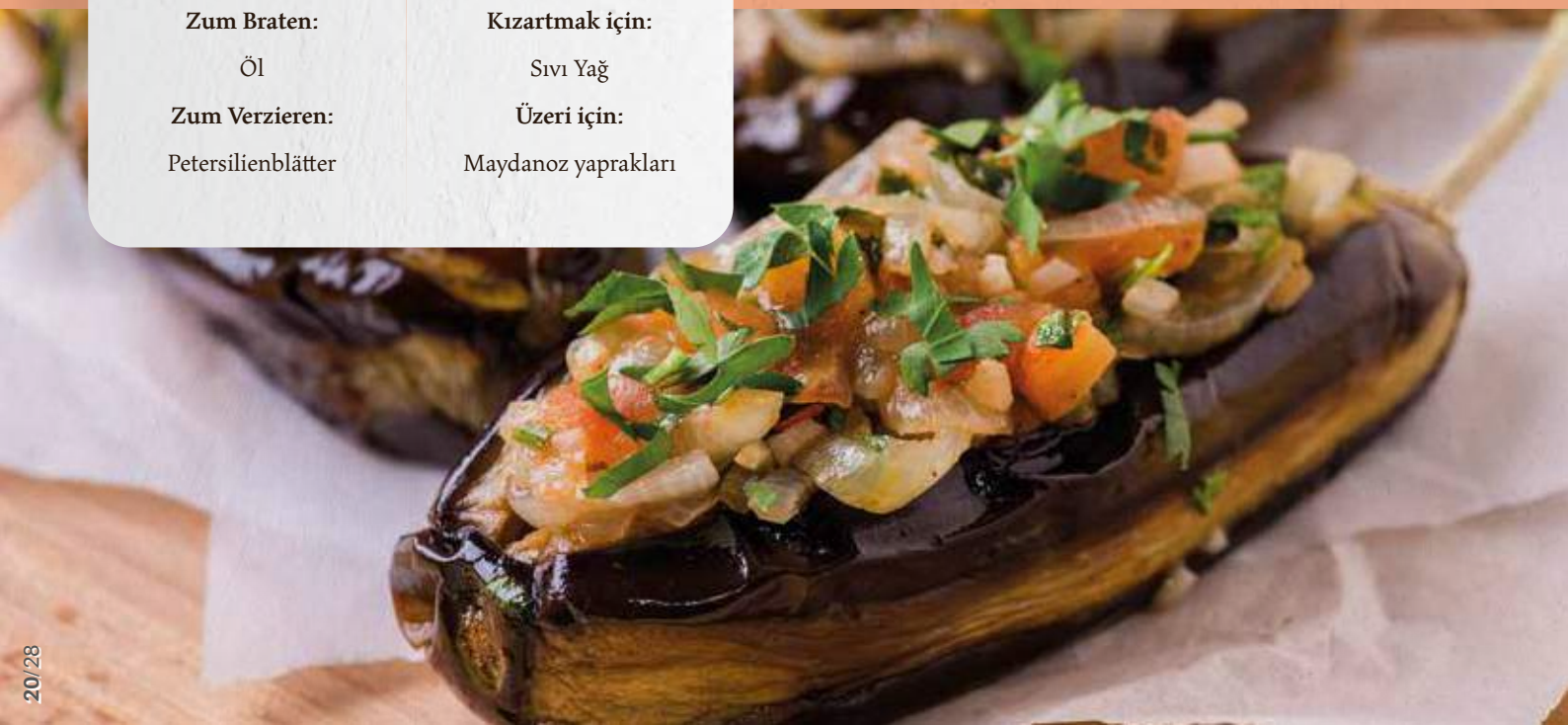
8 mittelgroße Auberginen
4 Zwiebeln
3 Tomaten
10-12 Knoblauchzehen
*½ Gläser Olivenöl
*2 Gläser warmes Wasser
2 Würfel Zucker
Salz, Pfeffer
Zum Braten:
Öl
Zum Verzieren:
Petersilienblätter

MALZEMELER

8 orta boy patlıcan
4 soğan
3 domates
10-12 diş sarımsak
*½ su bardağı zeytinyağı
*2 su bardağı sıcak su
2 küp şeker
Tuz, karabiber
Kızartmak için:
Sıvı Yağ
Üzeri için:
Maydanoz yaprakları

Auberginen streifig schälen, ohne die Stiele abzuschneiden. Um die Bitterkeit der Auberginen zu beseitigen, 10 Minuten in Salzwasser ruhen lassen und abtropfen. Mit einem Papiertuch abtrocknen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen. Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit ein wenig Salz anbraten. Knoblauch, Tomatenwürfel, Zuckerwürfel und Pfeffer hinzugeben und bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen. In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Im Öl Auberginen beidseitig braten. Die gebratenen Auberginen auf ein Papiertuch legen und das überschüssige Öl ablassen. Dann die Auberginen in Abständen in einen großen Topf geben. Die Mitte der Auberginen mit einem Messer aufschneiden und mit der Zwiebelmischung füllen. 2 Gläser heißes Wasser leicht vom Rand des Topfes hinzufügen. Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 20 Minuten lang kochen lassen, bis das Wasser eingezogen ist. Danach abkühlen lassen. Beim Servieren je nach Wunsch und Geschmack mit Petersilienblättern verzieren. Kalt servieren.

Patlıcanlar, sap kısımları kesilmeden alacalı olarak soyulur. Patlıcanların acısının çıkması için tuzlu suda 10 dakika kadar bekletilip süzülür. Bir kâğıt havlu yardımıyla kurulanır. Soğanlar soyularak piyazlık doğranır. Sarımsaklar temizlenir. Domatesler soyularak küp küp doğranır. Zeytinyağı bir tavaya alınarak ısıtılır. Soğanlar tuz ilavesiyle tavada sotelenir. Sarımsak, domates, küp şekerler ve karabiber de eklenerek kısık ateşte 10 dakika pişirilir. Bir kızartma tavasına yeterince sıvı yağ alınarak ısıtılır. Isınan yağda patlıcanların iki tarafı da hafifçe kızartılır. Kızaran patlıcanlar bir kâğıt havlu üzerine alınarak fazla yağının süzülmesi sağlanır. Daha sonra patlıcanlar geniş bir tencereye aralıklı olarak yerleştirilir. Orta kısımları bir bıçak yardımıyla kesilerek açılır ve soğanlı harç ile doldurulur. Tencerenin kenarından hafifçe 2 su bardağı sıcak su eklenir. Kapağı kapatılarak kısık ateşte 20 dakika suyunu çekene kadar pişirilir. Piştikten sonra soğumaya bırakılır. Servis esnasında üzeri, arzuya göre maydanoz yapraklarıyla süslenir. Soğuk servis edilir.



bei euroqida®
schmeckt's wie im Urlaub

TEMPELHOF Tempelhofer Damm 2	REINICKENDORF Wilhelmsruher Damm 129	STEGLITZ Albrechtstraße 19	WILMERSDORF Bundesallee 180	TIERGARTEN Turmstraße 43	
NEUKÖLLN Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstr. 218	WEDDING Müllerstaße 33 & Badstraße 9	KREUZBERG Wrangelstraße 85	CHARLOTTENBURG Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	SPANDAU Breite Straße 37	SCHÖNEBERG Potsdamerstraße 152

DIE SCHÖNSTE BLUME IN DER KÜCHE:

DER BLUMENKOHL

Mutfakların En Güzel Çiçeği: **Karnabahar**

Blumenkohl gehört zu den Heilpflanzen der Familie der Kreuzblütler, wie auch Brokkoli, Weißkohl und Grünkohl, und zeichnet sich durch seine fleischigen Blüten und die körnige Struktur aus. Blumenkohl, eines der am meisten konsumierten Gemüsesorten im Winter, hat kohlähnliche dunkelgrüne Blätter und weiße Blüten. Blumenkohl, von dem nicht die Blätter, sondern die Blüten verzehrt werden, hat eine weltweit sehr verbreitete Kultivierungsfunktion und wird häufig sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage verzehrt. Er wird nicht nur gekocht gegessen, sondern außerdem auch oft in rohem Zustand in Salaten und auch als Eingemachtes verzehrt. Es gibt viele Rezepte mit Blumenkohl, z. B. kann er gebraten werden, als Hauptgericht oder als Salat zubereitet werden. Obwohl er mit seinem Geschmack von manchen Menschen nicht favorisiert wird, sind die gesundheitlichen Vorteile des Blumenkohls unbestritten.

Karnabahar, turpgiller familyasından brokoli, lahana, karalahana gibi aynı bitki ailesine mensup, çiçekleri etli ve tanecikli bir yapıya sahip şifalı bir bitkidir. Kışın en çok tüketilen sebzelerden biri olan karnabaharın lahanaya benzer koyu yeşil yaprakları ve beyaz çiçeği vardır. Yapraklarından ziyade daha çok çiçekli kısımları tüketilerek yenen karnabahar, dünyada çok yaygın bir yetiştirilme özelliğine sahiptir ve hem ana yemek olarak hem de yancı olarak sofralarda sıkça yer alır. Pişirilerek tüketilmesinin yanı sıra çiğ olarak salata ve turşularda da tercih edilmektedir. Yemeği, kızartması, salatası gibi karnabahar ile yapılabilen pek çok tarif vardır. Kimileri tarafından lezzeti ile ön plana çıkmasa da karnabaharın sağlığa olan faydaları tartışılmazdır.

Blumenkohl, eine der gesündesten pflanzlichen Alternativen im Winter, enthält sehr wertvolle Vitamine und Mineralien wie z. B. Ballaststoffe, Vitamin C und K, Folsäure und Kalium. Außerdem ist er auch sehr kalorienarm. 100 g Blumenkohl enthalten nur 25 Kalorien. Um diese wertvollen Vitamine und Mineralien nicht zu verlieren, wird empfohlen, den Blumenkohl im rohen oder wenig gekochten Zustand zu sich zu nehmen. Experten empfehlen, Lebensmittel wie Blumenkohl und Brokkoli, die aus der Familie der Kreuzblütler stammen, vor allem im Winter regelmäßig zu verzehren.

Kışın en sağlıklı sebze alternatiflerden biri olan karnabahar; lif, C ve K vitamini, folik asit, potasyum gibi vücut için çok değerli vitamin ve minerallere sahiptir. Bunun yanı sıra, kalorisi de çok düşüktür. 100 g karnabaharda sadece 25 kcal kalori bulunmaktadır. Çok çeşitli şekillerde tüketilebilen karnabaharın içeriğindeki bu değerli vitamin ve mineralleri kaybetmemesi için daha çok çiğ ya da az haşlanarak tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Uzmanlar özellikle kış aylarında turpgiller familyasından olan karnabahar ve brokoli gibi besinlerin mutlaka düzenli olarak tüketilmesini önermektedir.

KREBSVORBEUGEND

Dank seiner Vitamine und Mineralien ist der Blumenkohl ein sehr nützliches Lebensmittel zur Krebsprävention. Diese Vitamine und Mineralien aktivieren verschiedene Enzyme, die Karzinogene im Körper wirksam deaktivieren und eliminieren. Mit anderen Worten, er hat eine Schutzfunktion gegen Krebs. Insbesondere dank der als Indol-3 bezeichneten sekundären Pflanzenstoffe, ist der Blumenkohl ein sehr wirksamer Schutz gegen Magen-, Darm- und Brustkrebs.

KANSERE KARŞI KORUYUCUDUR

Karnabahar, içeriğindeki vitamin ve mineraller sayesinde kanseri önlemek adına oldukça yararlı bir besindir. Bu vitamin ve mineraller vücuttaki kanserojen maddeleri devre dışı bırakma ve ortadan kaldırmada etkili olan çeşitli enzimleri harekete geçirmektedir. Yani kansere karşı koruyucu bir özellik taşımaktadır. Özellikle içerisindeki indol-3 isimli fitokimyasallar sayesinde mide, bağırsak ve meme kanserine karşı oldukça etkili bir koruyucudur.

ERLEICHTERT DIE VERDAUUNG

Blumenkohl ist eine reiche Ballaststoffquelle. Aufgrund seines hohen Gehalts an Wasser und Ballaststoffen reguliert und entspannt er das Verdauungssystem. Er beugt Verdauungsstörungen vor und lindert Verstopfung. Dank diesen Besonderheiten wird auch das Risiko für Darmkrebs verringert. Der hohe Anteil an Ballaststoffen in seinem Gehalt ermöglicht es dem Körper, Giftstoffe durch Galle und Kot zu entfernen, und hilft, Blähungen im Bauchraum zu reduzieren.

SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRIR

Karnabahar, tam bir lif kaynağıdır. Yüksek oranda su ve lif içerdiğinden dolayı sindirim sistemini düzenler ve rahatlatır. Hazımsızlığı önler ve kabızlığın giderilmesine yardımcı olur. Bu özellikleriyle kolon kanseri riskini de azaltmış olur. İçeriğindeki yüksek orandaki lif, vücuttaki toksinlerin safra ve dışkı yoluyla atılmasını sağlar ve karındaki şişkinlerin azalmasına yardım eder.

GUT FÜR DAS GEHIRN

Blumenkohl ist ein sehr nützliches Kraut für das Gehirn. Er enthält B-Vitamine, die die Entwicklung des Gehirns positiv beeinflussen. Zusätzlich zur Steigerung der Gehirnfunktion verbessert er die Intelligenz und erleichtert das Lernen. Daher ist er auch sehr wichtig für die geistige Entwicklung von Kindern. Darüber hinaus hat er schützende Eigenschaften gegen Alzheimer, die Krankheit, die bei vielen Menschen ab einem bestimmten Alter, insbesondere in den letzten Jahren, häufig vorkommt.

BEYİN İÇİN FAYDALIDIR

Karnabahar, beyin için çok yararlı bir bitkidir. Beynin gelişmesini olumlu yönde etkileyen B vitamini içerir. Beynin işlevini artırmasının yanı sıra zekayı geliştirir ve öğrenmeyi kolaylaştırır. Çocukların zihin gelişiminde de oldukça önemlidir. Ayrıca, özellikle son yıllarda belli bir yaşın üzerindeki pek çok kişide sıkça rastlanan Alzheimer hastalığına karşı koruyucu özellik taşır.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Blumenkohl hat eine gute Wirkung auf Gelenkschmerzen. Auch bietet er Schutz vor rheumatischen Erkrankungen. Dank

der enthaltenen Komponenten besitzt der Blumenkohl schützende Eigenschaften gegen Gelenkentzündungen. Er hilft, Knochenresorption zu verhindern, die im fortgeschrittenen Alter auftreten kann, und stärkt die Knochen, indem er das über den Urin ausgeschiedene Kalzium reduziert.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Karnabaharın eklem ağrılarına iyi gelen bir etkisi vardır. Ayrıca romatizmal hastalıklara karşı koruma sağlar. Karnabahar, içerdiği bileşenler sayesinde eklem iltihabına karşı koruyucu özellik gösterir. İleri yaşlarda ortaya çıkabilecek kemik erimesinin önlenmesine yardımcı olur ve idrar yoluyla atılan kalsiyumu azaltarak kemiklerin güçlenmesini sağlar.

REDUZIERT DAS RISIKO EINES HERZINFARKTS

Dank des darin enthaltenen Magnesiums, Kalziums, Kupfers und Zinks entfernt der Blumenkohl freie Radikale im Körper und unterstützt dadurch das Herz-Kreislauf-System. Blumenkohl ist außerdem reich an Kalium und wirkt als Heilmittel gegen Krankheiten wie hohen oder niedrigen Blutdruck.

KALP KRİZİ RİSKİNİ AZALTIR

Karnabahar, içerdiği magnezyum, kalsiyum, bakır ve çinko sayesinde vücuttaki serbest radikallerin uzaklaştırılmasını sağlar ve kalp-damar sistemine destek olur. Ayrıca potasyum açısından da çok zengin olan karnabahar, yüksek veya düşük tansiyon gibi hastalıklara karşı bir ilaç görevi görür.

IDEAL ZUR FETTVERBRENNUNG

Da Blumenkohl ein sehr ballaststoffreiches Lebensmittel ist, vermittelt er schneller ein Gefühl der Fülle. Insbesondere sorgt das Starten einer Mahlzeit mit Blumenkohl für einen geringeren

Kalorienverbrauch der anderen Hauptmahlzeiten. Darüber hinaus ist Blumenkohl reich an Vitamin C und Folsäure, die sehr gute Fettverbrenner sind, und er erhöht die Geschwindigkeit des Stoffwechsels.

YAĞ YAKMAK İÇİN İDEAL

Karnabahar çok lifli bir besin olduğu için daha çabuk doygunluk hissi verir. Özellikle yemeğe karnabahar ile başlamak, kalorili olan ana yemeklerden daha az tüketilmesini sağlar. Ayrıca karnabahar, çok iyi yağ yakıcılar olan C vitamini ve folik asit açısından zengindir ve metabolizmanın hızının artırılmasını sağlar.

GUT FÜR DIE GESUNDHEIT DER AUGEN

Dank der darin enthaltenen Vitamine reduziert er das Risiko von Augenkrankheiten und Makuladegeneration aufgrund des Alters. Er verbessert das Gewebe im Auge und verringert das Risiko von Augenkrankheiten wie Katarakten und gelben Flecken.

GÖZ SAĞLIĞINA İYİ GELİR

İçerisindeki vitaminler sayesinde yaşa bağlı oluşan göz rahatsızlıklarını ve makula dejenerasyonu risklerini azaltıcı etki sağlar. Gözdeki dokuları iyileştirir ve katarakt, sarı nokta gibi göz hastalıkları riskini azaltır.

Ebenso wie ein übermäßiger Verzehr jedes Nährstoffs vermieden werden sollte, wird empfohlen, nicht zu viel Blumenkohl zu sich zu nehmen. Menschen mit einer nierenbedingten Erkrankung wie Nierensteine und Gicht sollten erst nach Rücksprache mit einem Spezialisten Blumenkohl konsumieren.

Her besinin aşırı tüketiminden kaçınılması gerektiği gibi, karnabaharın da çok fazla tüketilmemesi önerilmektedir. Böbrek taşı gibi böbrekle ilgili bir rahatsızlığı olan ve gut hastalığı olan kişiler, bir uzmana danışarak karnabahar tüketmelidirler.

BLUMENKOHL MIT HACKFLEISCH

Kıymalı Karnabahar Yemeği

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

35 DAKİKA
35 MINUTEN

ZUTATEN

500 g Blumenkohl

150 g Hackfleisch

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

*2,5-3 Gläser Wasser

*3 Esslöffel Olivenöl

*1 Esslöffel Tomatenmark

Salz, Pfeffer

MALZEMELER

500 g karnabahar

150 g kıyma

1 orta boy soğan

1 diş sarımsak

*2,5-3 su bardağı su

*3 yemek kaşığı zeytinyağı

*1 yemek kaşığı domates salçası

Tuz, karabiber

Blumenkohl in kleine Köpfchen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im Topf anbraten. Hackfleisch hinzugeben und solange anbraten, bis es sein Wasser eingezogen hat. Danach Tomatenmark hinzufügen. Nachdem der rohe Geruch vom Tomatenmark vergangen ist, Blumenkohl und Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze solange kochen, bis der Blumenkohl weich ist. Je nach Geschmack mit Joghurt oder Haydari servieren.

Karnabahar, küçük çiçeklere ayrılarak yıkanır ve süzülür. Soğan ve sarımsak ince ince doğranır. Zeytinyağı bir tencereye alınarak ısıtılır. Soğan ve sarımsak tencerede kavrulur. Üzerine kıyma ilave edilip suyunu çekene kadar kavrulur. Ardından domates salçası ilave edilir. Salçanın kokusu çıktıktan sonra karnabaharlar da tencereye eklenerek yemeğin suyu koyulur. Tuz ve karabiber ilavesiyle tatlandırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte karnabaharlar yumuşayana kadar pişirilir. Arzuya göre yanında yoğurt ya da haydari ile servis edilebilir.

GAZİ

#Entdeckedie Frische

TAZELİĞİ KEŞFET

AUS 100 % REINER SCHAFMILCH
%100 SAF KOYUN SÜTÜ

AUS 100 % REINER ZIEGENMILCH
%100 SAF KEÇİ SÜTÜ

Neu!
Yeni!

GAZİ Ziegen- und Schafkäse in Scheiben

GAZİ Keçi ve Koyun Kaşar Peyniri - dilimli

gazi.de

GAZi_Ziege-Schaf-Scheiben_Eurogida_Anzeige_A4_DE_200908_RZ.indd 1 09.09.20 14:23

PANIERTER BLUMENKOHL

Karnabahar Pane

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
1 mittelgroßer Blumenkohl	1 adet orta boy karnabahar
2 Eier	2 adet yumurta
*1 Esslöffel Mehl	*1 yemek kaşığı un
*1 Esslöffel Joghurt	*1 yemek kaşığı yoğurt
*2 Esslöffel Paniermehl	*2 yemek kaşığı galeta unu
*4 Esslöffel Olivenöl	*4 yemek kaşığı zeytinyağı
Einige Tropfen Zitronensaft	Birkaç damla limon suyu
1 Schale Eiswasser	1 kâse buzlu su
*½ Teelöffel Salz	*½ çay kaşığı tuz
*½ Teelöffel Pfeffer	*½ çay kaşığı karabiber
*¼ Teelöffel Kurkuma	*¼ çay kaşığı toz zerdeçal
*½ Kaffeelöffel rote Paprikaschoten	*½ tatlı kaşığı pul biber

Blumenkohl mit viel Wasser waschen. Nach der Reinigung der Wurzelteile und Blätter in kleine Blüten teilen. Wasser in einen Topf füllen. Mit einigen Tropfen Zitronensaft zum Kochen bringen. Blumenkohlblüten kurz in kochendem Wasser kochen, bis sie nicht mehr zu hart sind. Gekochte Blumenkohlsorten in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Nach kurzem Einweichen in Eiswasser das Wasser des Blumenkohls ablassen und das überschüssige Wasser mit Hilfe eines Papiertuchs entnehmen. In einer tiefen Schüssel Joghurt, Eier, Mehl, Paniermehl, Salz und Gewürze gründlich vermischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Blumenkohl in die Mischung tauchen und auf ein mit Wachspapier ausgelegtes Backblech legen. In einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20-25 Minuten backen. Je nach Wunsch und Geschmack warm zusammen mit einer Dip-Sauce servieren.

Karnabahar bol suda yıkanır. Kök kısımları ve yaprakları temizlendikten sonra küçük çiçeklere ayrılır. Bir tencere su ile doldurulur. İçine birkaç damla limon suyu sıkılarak kaynatılır. Karnabahar çiçekleri kaynar suya atılarak dirilikleri gidene kadar kısa bir süre haşlanır. Haşlanan karnabaharlar buzlu su dolu bir kâseye alınarak şoklanır. Kısa bir süre buzlu suda bekletildikten sonra karnabaharların suyu süzülerek fazla suları kâğıt havlu yardımıyla alınır. Derin bir kâsede; yoğurt, yumurta, un, galeta unu, tuz ve baharatlar, pürüzsüz bir kıvam alana kadar iyice çırpılır. Karnabaharlar hazırlanan karışıma bulanıp yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 20-25 dakika kadar kızartılır. Yanında arzuya göre bir dip sosla sıcak olarak 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
İpek
İpek
Anadolu'dan gelen lezzet

H&V Möbelland GmbH

BAMBOO - SET

Liefer & Montageservice

Planung • Design • Lieferung • Montage

Polsterei

Tischlerei

Küche

Wir sind in SPANDAU

Päwesiner Weg 27, 13581 Spandau - Berlin
Tel.:+49 (030) 33 50 70 41 - Fax:+49 (030) 33 50 70 43
info@moebelland24.de - www.huv-moebelland.de

H&V Möbelland GmbH