Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

45

November
2020

DIE STADT, DIE VIER JAHRESZEITEN FRIEDEN BIETET:

BALIKESIR

HER YANI
DENİZ KOKAN ŞEHİR

#10

BALIKESIR RAVIOLI

Balıkesir Mantısı

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

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

DIE STADT, DIE VIER JAHRESZEITEN FRIEDEN BIETET:
BALIKESIR
HER YANI DENİZ KOKAN ŞEHİR
4

BALIKESIR RAVIOLI
Balıkesir Mantısı
10

GEBRATENE AUBERGINEN MIT KÄSE
Peynirli Patlıcan Kızartma
12

HÖŞMERİM
Höşmerim
14

BALIKESIR TİRİDİ
Balıkesir Tiridi
15

SUSURLUK TOAST
Susurluk Tostu
16

DILBERDUDAGI
Dilberdudağı
17

DIE WUNDERPFLANZE DER NATUR:
DIE OLIVE
Doğanın Mucizevi Bitkisi:
Zeytin
20

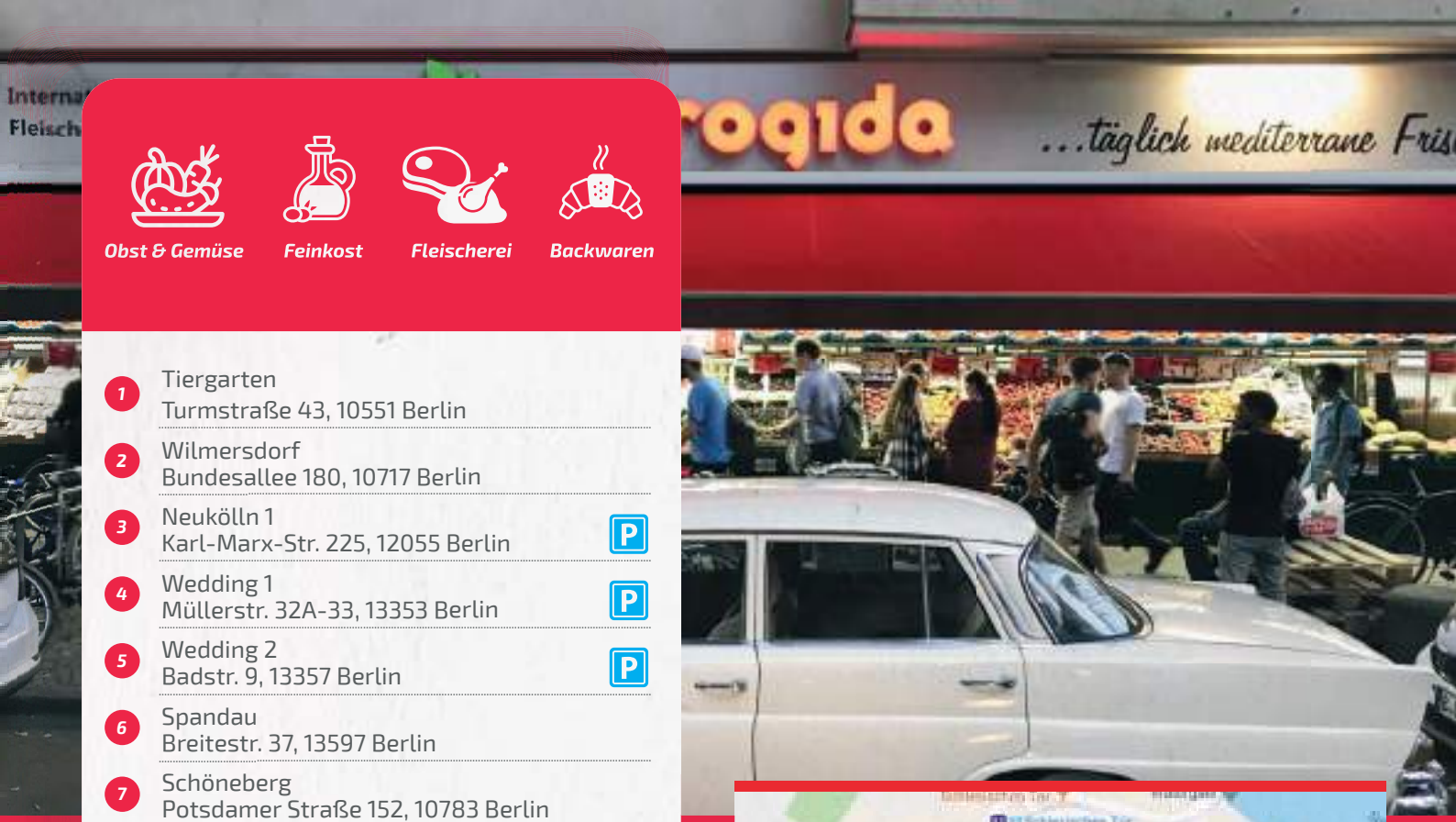
OLIVENBROT
Zeytinli Ekmek
23

OLIVENPASTE
Zeytin Ezmesi
24

DIESEN MONAT IM KINO
Bu Ay Vizyonda
26

VERANSTALTUNGS-KALENDER
Maç Takvimi
28

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

Wrangelstraße 85, 10997 Berlin

Bus / Otobüs:
265, N1, N265 (Koepenicker Straße)

U-Bahn:
U1 Schlesisches Tor

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

Tel: 030 / 69 80 76 92
Fax: 030 / 69 80 76 93

FILIALE KREUZBERG

Unsere Filiale in der Wrangelstr in Kreuzberg ist über 380 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KREUZBERG ŞUBESİ

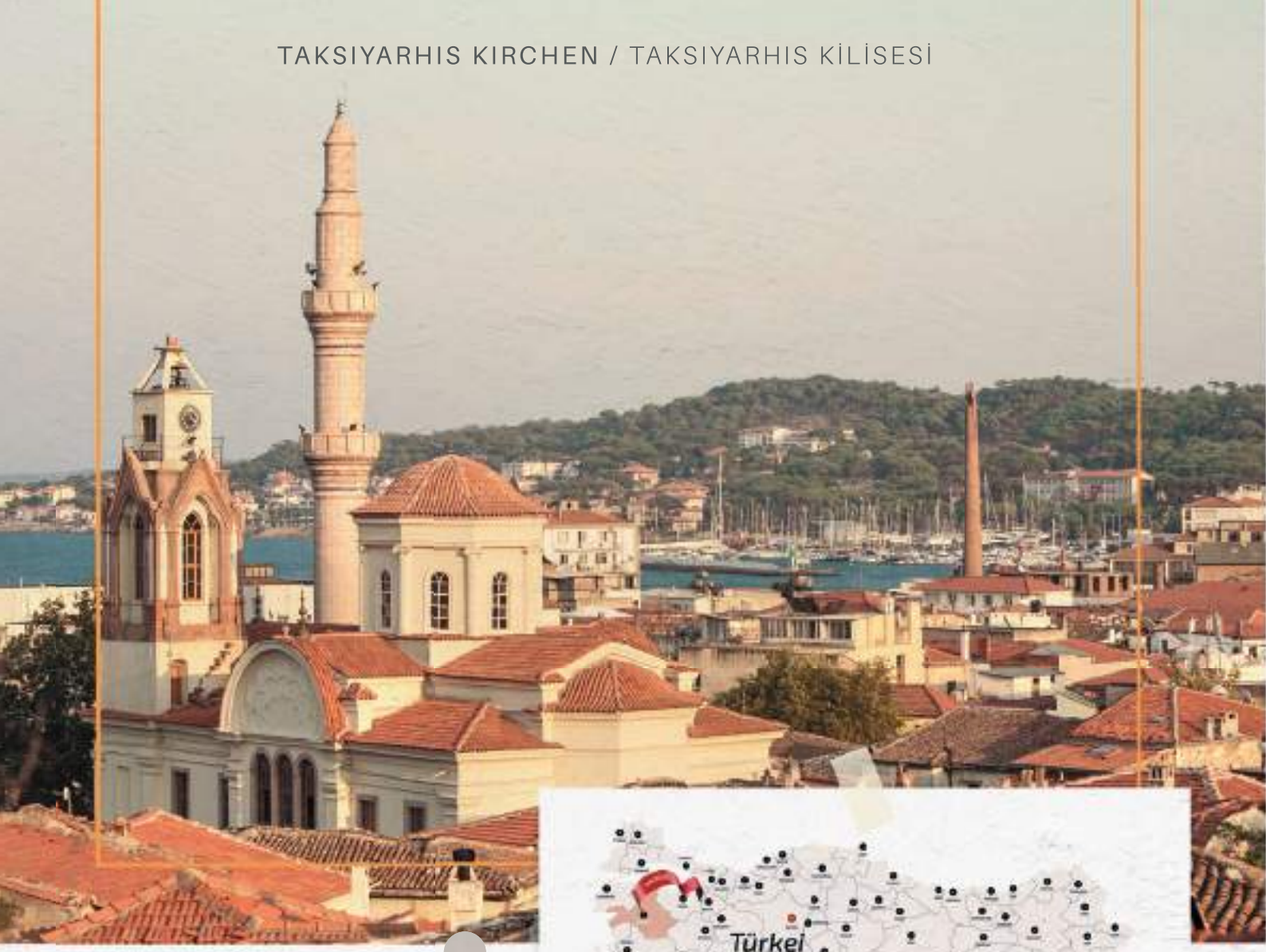
Kreuzberg, Wrangel'de yer alan şubemiz 380 m²'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

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, DIE VIER JAHRESZEITEN FRIEDEN BIETET: BALIKESIR

HER YANI DENİZ KOKAN ŞEHİR

Balikesir liegt im südlichen Teil der Marmararegion, die im Sommer mit Tourismuszentren wie Ayvalik, Edremit, Bandirma, Erdek, Altinoluk und Cunda ein häufiges Tourismusziel ist. Diese wunderschöne Stadt, die sowohl am Marmarameer als auch an der Ägäis liegt, bietet ihren Besuchern mit ihrer Geschichte, Kultur und der natürlichen Schönheit ein einzigartiges Erlebnis. Mit wunderschönen Buchten, großen und kleinen Inseln, sauberen Stränden, jahrhundertealten heilenden Wärmequellen und mit dem Kaz-Berggebiet, einem der größten sauerstoffreichen Gebiete der Welt, ist Balikesir eine der beliebtesten Städte der Türkei.

Ayvalık, Edremit, Bandırma, Erdek, Altınoluk, Cunda gibi birbirinden güzel turizm merkezleriyle yaz aylarında uğrak noktası olan Balıkesir, Marmara Bölgesi'nin güney kesiminde bulunur. Hem Marmara hem de Ege Denizi'ne kıyısı olan bu güzel kent; tarihi, kültürü ve doğal güzellikleriyle yılın her döneminde ziyaretçilerine eşsiz bir deneyim sunar. Birbirinden güzel koyları, irili ufaklı adaları, mavi bayraklı plajları, yüzyıllardır şifa dağıtan termal kaynakları, dünyanın en çok oksijene sahip alanlarından biri olan Kazdağları ile Türkiye'nin gözde kentlerinden biridir Balıkesir.

Mit seinem fruchtbaren Land, dem milden Klima und der geografischen Lage hat Balikesir im Laufe der Geschichte viele Zivilisationen beherbergt. Es ist bekannt, dass sich die Region in der 1. Bronzezeit im Einflussbereich Trojas befand. Die Stadt, in der Antike als Mysia und in der Hethiterzeit als Assua bekannt, wurde in der Osmanischen Zeit zum Zentrum des Fürstentums Karesioğullari und spielte eine wichtige Rolle in der Geschichte als einer der Orte, an denen während des Unabhängigkeitskrieges die ersten Funken der Bewegung der Nationalen Streitkräfte ausgelöst wurden.

Balıkesir; bereketli toprakları, ılıman iklimi, coğrafi konumu gibi özellikleriyle tarih boyunca pek çok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Bölgenin, 1. Tunç Çağı'nda Troia'nın etki alanında bulunduğu bilinmektedir. Antik Dönem'de Mysia, Hitit Dönemi'nde Assua olarak bilinen kent, Osmanlı Dönemi'nde Karesioğulları Beyliği'nin merkezi olmuş, Kurtuluş Savaşı Dönemi'nde de Kuvâ-yi Milliye hareketinin ilk kıvılcımlarının atıldığı yerlerden biri olarak tarihte önemli bir rol oynamıştır.

Die Spuren von Balikesirs Befreiungskampf mit dem Geist der Nationalen Streitkräfte werden im nationalen Kuvâ-yi Milliye Museum ausgestellt. Das Gebäude, das 1840 vom Schatzmeister der Karesi Burg erbaut und während des Nationalen Kampfes als Hauptquartier genutzt wurde, wurde am 6. September 1996 als Balikesir Kuvâ-yi Milliye Museum eröffnet. Im ersten Teil des Museums, das aus zwei Teilen besteht, werden die Werke des Nationalen Kampfes ausgestellt, während der andere Teil aus den archäologischen und ethnografischen Artefakten besteht, die in der Stadt entdeckt wurden. Es gibt auch viele weitere Museen in Balikesir, wie das Taksiyarhis Kirchen-Monument-Museum, das Saraylar Freilichtmuseum, das Gönen Mosaikmuseum, das Bigadiç Museum und Kulturhaus, das Tahtakuşlar Ethnographisches Museum und das Bandirma Archäologisches Museum.

Balıkesir'in Kuvâ-yi Milliye ruhuyla verdiği kurtuluş mücadelesinin izleri, Kuvâ-yi Milliye Müzesi'nde sergilenmektedir. 1840 yılında Karesi Sancağı Defterdarı tarafından yaptırılan ve Millî Mücadele yıllarında karargâh kullanılan bina, 6 Eylül 1996 tarihinde Balıkesir Kuvâ-yi Milliye Müzesi olarak hizmete açılmıştır. İki bölümden oluşan müzenin ilk bölümünde Millî Mücadele'ye ait eserler sergilenirken, diğer bölümünde ise kentte çıkarılan arkeolojik ve etnografik eserler sergilenmektedir. Balıkesir'de ayrıca Taksiyarhis Kilisesi Anıt Müze, Saraylar Köyü Açık Hava Müzesi, Gönen Mozaik Müzesi, Bigadiç Müze ve Kültür Evi, Tahtakuşlar Etnografya Müzesi ve Bandırma Arkeoloji Müzesi gibi birçok müze bulunmaktadır.

Eines der Symbole der Stadt, der Glockenturm, der 1908 erbaute Brunnen direkt neben dem Turm, die Zağnos-Pascha-Moschee und der Zağnos-Pascha-Komplex, die größte Moschee der Stadt, und das Karesi-Grab im Karesi-Viertel sind weitere Sehenswürdigkeiten im Zentrum der Stadt. In Balikesir gibt es außerdem die Ayvalik Saatli Moschee, historische Ayvalik Häuser, Antandros um Edremit und die antike Stadt Adramittion, die antike Stadt Kyzikos in Bandirma, das Ayişiği Kloster am anderen Ende der Halbinsel Pateriça und die Ayazma Kirche im Bezirk Kemal Pasa. Diese wertvollen Orte warten darauf, von Kultur- und Geschichtsliebhabern entdeckt zu werden.

Şehrin simgelerinden biri olan Saat Kulesi, kulenin hemen yanındaki 1908 yılında yapılan şadırvan, kentin en büyük camisi olan Zağnos Paşa Camisi ve Külliyesi, Karesi Mahallesi'nde bulunan Karesi Türbesi, merkezde görülmeye değer yerlerdendir. Balıkesir'de ayrıca Ayvalık Saatli Camii, tarihi Ayvalık evleri, Edremit civarındaki Antandros ve kente adını veren Adramittion Antik Kenti, Bandırma'da bulunan Kyzikos Antik Kenti, Pateriça yarımadasının en uç noktasında yer alan Ayışığı Manastırı, Kemal Paşa Mahallesi'nde yer alan Ayazma Kilisesi gibi çok değerli mekanlar, kültür ve tarih severler için keşfedilmeyi beklemektedir.

HASANBOĞULDU-TEICH / HASANBOĞULDU GÖLETİ

Das Kaz-Gebirge im Norden der Edremit-Bucht bietet zu jeder Jahreszeit eine andere Schönheit. Das Kaz-Gebirge, in dem sich Meer und Wald, Geschichte und Natur treffen, bietet Tausenden von Besuchern jedes Jahr die Möglichkeit, einen ruhigen Urlaub im Nationalpark zu verbringen. Im Nationalpark sind der Sütüven Wasserfall, der Hasanboğuldu-Teich, die Şahinderesi-Schlucht, das Dorf Tahtakuşlar und der Sarikiz-Hügel sehenswert.

Edremit Körfezi'nin kuzeyinde bulunan Kazdağları, her mevsim ayrı bir güzellik sunar. Denizin ve ormanın, tarihin ve doğanın kucaklaştığı Kazdağları, içinde bulunan milli park ile her yıl binlerce ziyaretçiye huzur içerisinde tatil yapabilme imkânı sunar. Milli park bölgesinde bulunan Sütüven Şelalesi, Hasanboğuldu Göleti, Şahinderesi Kanyonu, Tahtakuşlar Köyü ve Sarıkız Tepesi de görülmeye değer yerlerdendir.

Eine weitere magische Schönheit von Balikesir ist der Vogelparadies-National Park. Der Nationalpark liegt innerhalb der Grenzen der Grafschaften Manyas und Bandirma und ist ein Lebensraum für 266 Vogelarten, 118 Pflanzenarten und 23 Fischarten sowie verschiedene Reptilienarten, die im warmen Wasser des Kuş-Sees leben.

Balıkesir'in bir diğer büyülü güzelliği, Kuş Cenneti Milli Parkı'dır. Manyas ve Bandırma ilçeleri sınırları içinde bulunan milli park; 266 kuş, 118 bitki ve Kuş Gölü'nün ılık sularında yaşayan 23 balık türü ve çeşitli sürüngen türleri için bir yaşam kaynağı konumundadır.

Balikesir ist auch reich an Thermalquellen und natürlichen Wasserquellen, die der Menschheit seit Tausenden von Jahren Heilung und Schönheit bieten. Die heißen Quellen von Pamukçu, Gönen, Edremit, Güre, Sindirgi-Hisaralan, Bigadiç-Hisarköy und Balya-İlica zählen zu den Heilzentren von Balikesir.

AYVALIK-CUNDA

SÜTÜVEN WASSERFALL / SÜTÜVEN ŞELALESİ

Balıkesir, binlerce yıldır insanlığa şifa ve güzellik sunan termal kaplıcalar ve doğal su kaynakları bakımından da zengindir. Pamukçu Kaplıcaları, Gönen Kaplıcaları, Edremit-Güre, Sındırgı-Hisaralan, Bigadiç-Hisarköy ve Balya-Ilıca kaplıcaları, Balıkesir'in şifa merkezleri konumundadır.

Mit seinen weiten Ebenen und seinem Klima bietet Balikesir eine reiche Auswahl an landwirtschaftlichen Produkten. Der fruchtbare Boden Balikesirs ist damit einer der führenden Oliven- und Olivenölproduktionsstätten der Türkei. In den Küstenregionen von Balikesir, wie Edremit, Ayvalik, Gömeç, Burhaniye, Havran, Erdek, Bandirma und der Marmara-Insel, werden Oliven und Olivenöl hergestellt.

Balıkesir geniş bir coğrafyaya yayılmış toprakları ve ikliminin etkisiyle zengin bir tarımsal ürün yelpazesine sahiptir. Bereketli topraklarıyla Balıkesir; zeytin ve zeytinyağı üretiminde Türkiye'nin önde gelen şehirlerindendir. Balıkesir'in kıyı bölgelerinde zeytin ve zeytinyağları en çok Edremit, Ayvalık, Gömeç, Burhaniye, Havran, Erdek, Bandırma ve Marmara Adası'nda üretilmektedir.

Balikesir ist sehr gut und leicht zu erreichen. Alle zwei Stunden gibt es Fähren und Seebusse von Istanbul nach Bandirma. Besucher, die mit dem Flugzeug anreisen möchten, können am Flughafen Koca Seyit in Edremit landen. Es gibt aus vielen Städten Busverbindungen nach Balikesir. Wenn man lieber mit dem Zug anreisen möchte, kann man mit dem 6 Eylül Express die Strecke Izmir-Manisa-Balikesir erreichen.

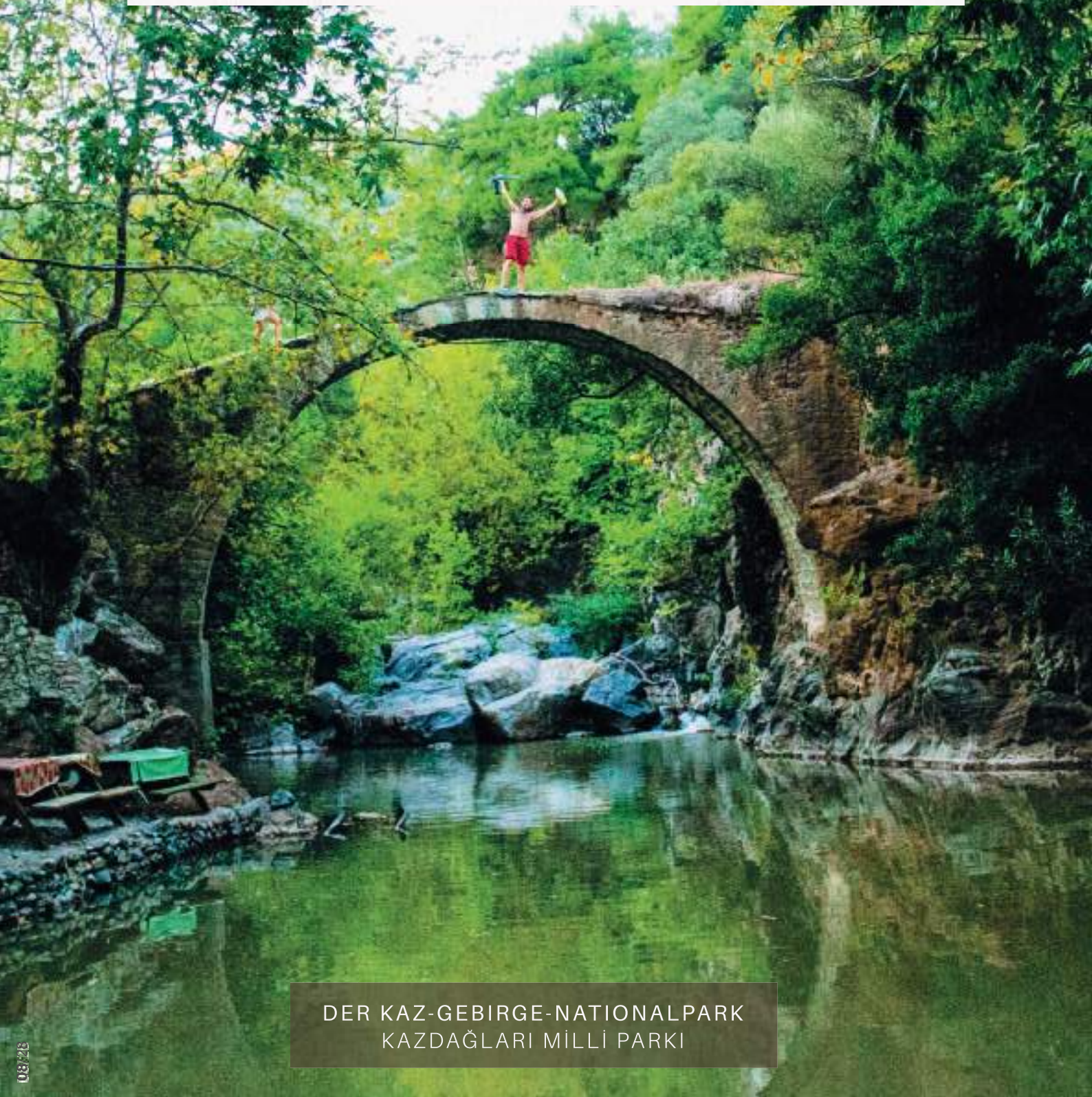
Balıkesir, konum olarak ulaşıma oldukça elverişli bir yerdir. İstanbul'dan feribot ve deniz otobüsleri, iki saatte bir Bandırma'ya hizmet vermektedir. Uçakla seyahat etmek isteyen ziyaretçiler, Edremit'te bulunan Koca Seyit Havaalanı'na inebilir. Pek çok şehirden de Balıkesir'e otobüs seferleri bulunmaktadır. Trenle yolculuk tercih edilecekse 6 Eylül Ekspresi ile İzmir-Manisa-Balıkesir rotası izlenebilir.

GLOCKENTURM
SAAT KULESİ

AYVALIK SAATLI MOSCHEE / AYVALIK SAATLİ CAMİİ

In Balikesir gibt es viele Unterkunftsmöglichkeiten. Die Stadt ist besonders für den Sommertourismus sehr gut entwickelt. Hier befinden sich Hotels, Motels und Pensionen in vielen Preisklassen. Aufgrund der hohen Dichte in der Region während der Sommermonate steigen jedoch die Hotelpreise und die Auslastung stark an. Darüber hinaus öffnet Balikesir seine Tore für alle Besucher mit Unterkunftsmöglichkeiten wie saisonalen Ferienwohnungen, Apartments, Mietzimmern und Camping.

Konaklama için de Balıkesir'de pek çok alternatif mevcuttur. Özellikle yaz turizmi konusunda çok gelişmiş bir kent olan Balıkesir'de geniş fiyat aralıklarında otel, motel ve pansiyon bulunabilmektedir. Ancak yaz aylarında bölgedeki büyük yoğunluk sebebiyle otel fiyatlarında ve doluluk oranlarında büyük bir artış söz konusu olmaktadır. Ayrıca sezonluk yazlık kiralama, apart otel, kiralık oda ve kamp gibi konaklama seçenekleri ile de Balıkesir tüm ziyaretçilerine kapılarını açmaktadır.



DER KAZ-GEBIRGE-NATIONALPARK
KAZDAĞLARI MİLLİ PARKI

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.

BALIKESIR RAVIOLI

Balıkesir Mantısı

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
350 g Hähnchenbrust	350 g tavuk göğüs eti
*2 Gläser gekochte Kichererbsen	*2 su bardağı haşlanmış nohut
*1 Kaffeelöffel Pfeffer	*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz
Für den Teig:	**Hamuru için:**
*5 Gläser Mehl	*5 su bardağı un
*1 Glas Wasser	*1 su bardağı su
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
Zum Bestreuen:	**Üzeri için:**
250 g Joghurt	250 g yoğurt
2-3 Knoblauchzehen	2-3 diş sarımsak
*1 Kaffeelöffel	*1 tatlı kaşığı tuz
*3 Esslöffel Olivenöl	*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 Kaffeelöffel trockene Minze	*1 tatlı kaşığı kuru nane
*1 Kaffeelöffel Paprikapulver	*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

Einen breiten Topf mit Wasser füllen und die Hähnchenbrust hineingeben. Salz und Pfeffer hinzufügen und das Fleisch kochen. Das Kochwasser zur Seite legen. Nachdem die Hähnchenbrust ein wenig abgekühlt ist, mit den Fingern in kleine Fetzen zerteilen. In eine tiefe Schüssel ein wenig Mehl geben. Wasser und Salz hinzugeben und kneten. Langsam das Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen weichen Teig hat, der nicht mehr an den Händen klebt. Den Teig in vier gleich große Stücke teilen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen. Die geruhten Teigstücke mit einem Nudelholz flach wälzen und aus diesen flachen Teigen viereckige Stücke schneiden. Die geschnittenen Teigstückchen wie Ravioli schließen und mit einem feuchten Tuch bedecken, damit sie nicht austrocknen. Die Teigstücke danach auf ein Ofenblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten goldbraun backen. Das zuvor zur Seite gelegte Kochwasser des Hähnchens in einem Topf zum Kochen bringen. Die gebackenen Ravioli erst ein wenig abkühlen lassen, danach in das kochende Wasser geben. Gleich bevor die Ravioli durchgekocht sind, die Kichererbsen ins Wasser geben und noch einmal aufkochen lassen. Danach alles abtropfen lassen und auf den Servierteller geben. Auf die Ravioli und Kichererbsen die Hähnchenstücke geben. Joghurt gut durchmischen. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und mit dem Joghurt mischen. Nachdem auch Salz hinzugegeben ist, den Joghurt auf die Hähnchenstücke gießen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Trockene Minze und Paprikapulver in das Öl geben, ein wenig anbraten und über den Joghurt gießen. Warm servieren.

Bemerkung: Es werden auch ungefüllte Ravioli verkauft.

Geniş bir tencere suyla doldurularak tavuk etleri tencereye alınır. Tuz ve karabiber eklenerek etler iyice haşlanır. Haşlama suyu bir kenara ayrılır. Tavuklar da biraz ılıdıktan sonra tiftilerek küçük parçalara ayrılır. Derin bir karıştırma kabına unun bir kısmı alınır. Üzerine su ve tuz koyularak yoğrulmaya başlanır. Azar azar un ilavesiyle ele yapışmayan bir hamur elde edilir. Hamur, dört eşit parçaya bölünerek üzeri nemli bir bezle örtülür ve 15 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Dinlenen hamur bezeleri, merdane yardımıyla ince bir şekilde açılarak hamurdan kare parçalar kesilir. Kesilen kare hamurlar, mantı şeklinde kapatılır ve kurumamaları için üzerleri nemli bir bezle örtülür. Tüm hamurlar hazırlandıktan sonra fırın tepsisine yayılarak önceden ısıtılmış 180° fırında, kızarana kadar, yaklaşık 40 dakika pişirilir. Daha önceden kenara ayrılan tavuk suyu bir tencereye alınarak kaynatılır. Kızaran mantılar, bir süre soğutulduktan sonra haşlama tenceresine alınarak pişirilir. Mantılar pişmeye yakın, nohutlar da tencereye ilave edilerek bir taşım daha kaynatılır. Ardından suyu süzülerek servis tabağına alınır. Servis tabağına yayılan mantı ve nohutların üzerine tavuk etleri koyulur. Yoğurt, iyice çırpılır. Sarımsaklar temizlenerek ezilerek yoğurtla karıştırılır. Tuz ilave edildikten sonra tavukların üzerine dökülür. Bir tavaya zeytinyağı alınarak kızdırılır. Kuru nane ve toz kırmızı biber zeytinyağında hafifçe yakılır ve yoğurdun üzerine gezdirildikten sonra yemek hazırdır. Sıcak olarak servis edilir.

Not: Boş mantılar hazır olarak da satın alınabilir.

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

GEBRATENE AUBERGINEN MIT KÄSE

Peynirli Patlıcan Kızartma

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
1 kg Auberginen	1 kg patlıcan
300 g Schafskäse	300 g beyaz peynir
2 Eier	2 yumurta
1 Bund Petersilie	1 tutam maydanoz
*1 Kaffeelöffel Pfeffer	*1 tatlı kaşığı karabiber
Zum Braten:	**Kızartmak için:**
Öl	Sıvı yağ

Die Auberginen waschen, die Stiele abschneiden und streifig schälen. Die geschälten Auberginen in 10-12 cm lange Streifen schneiden. Wenn die Auberginen zu dick sind, ein wenig um sie herum schneiden, damit sie so dick wie 2-3 Finger werden. Mit Hilfe eines Messers tiefe Schnitte in die Auberginen schneiden, sodass deren „Mund" geöffnet wird, ohne vollständig voneinander gerissen zu werden. Die Auberginen in Salzwasser legen, damit die Bitterkeit vergeht. In der Zwischenzeit für die Füllung in eine breite Schüssel den Käse reiben. 2 Eier hinzugeben und mischen. Die Petersilie fein hacken und hinzufügen. Zuletzt mit Pfeffer abschmecken und erneut vermischen. Die Auberginen aus dem Salzwasser nehmen und gut abtrocknen. Die Auberginen öffnen und mit einem Löffel mit der Füllung füllen. In einer breiten Pfanne Öl erhitzen. Die Auberginen in der Pfanne beidseitig braten. Die gebratenen Auberginen auf Papiertuch legen und das überschüssige Öl mit Hilfe des Papiertuchs entnehmen. Warm servieren.

Patlıcanlar yıkandıktan sonra sap kısımları kesilir ve alacalı olarak soyulur. Soyulan patlıcanlar 10-12 cm uzunluğunda kesilir. Eğer patlıcanlar çok kalınsa, etraflarından biraz kesilerek 2-3 parmak kalınlığında olacak hale getirilir. Bir bıçak yardımıyla, birbirinden tamamen koparılmadan, ağızları açılacak şekilde patlıcanlara derin kesikler atılır. Patlıcanlar, acısı çıkması için tuzlu suya alınarak bekletilir. Bu sırada iç harcı için geniş bir kâseye beyaz peynir rendelenir. Üzerine 2 yumurta kırılarak karıştırılır. Maydanoz ince ince doğranarak karışıma eklenir. Son olarak karabiber ilavesiyle tekrar karıştırılarak hazır hale getirilir. Patlıcanlar, tuzlu sudan çıkarılarak iyice kurulanır. Patlıcanların ağızları açılarak bir kaşık yardımıyla peynirli harçtan güzelce doldurulur. Derin bir kızartma tavasına sıvı yağ alınarak kızdırılır. Patlıcanlar, kızgın yağda arkalı önlü kızartılır. Kızaran patlıcanlar, fazla yağını alması için bir havlu kağıt üzerine çıkarılır. Sıcak olarak servis edilir.

Eine türkische Weisheit lautet:

Wem alles schiefgeht, dem bricht der Zahn auch beim Puddingessen…

Ters giderse insanın işi,
muhallebi yerken kırılır dişi.

…dann doch lieber die Zähne vor Karies schützen.

Um die bleibenden Zähne vor Karies zu schützen, kann eine Beschichtung auf die Kaufläche der bleibenden Backenzähne aufgebracht werden.

Die Kauflächen sind wegen der Vertiefungen besonders anfällig für Karies, denn diese Fissuren können tief und schwer zu reinigen sein.

Die Zahnversiegelung bietet in diesen Bereichen Schutz, indem sie an diesen Stellen für eine glatte Oberfläche sorgt.

Für die Gesundheit Ihres Kindes bezuschusst die KNAPPSCHAFT die Zahnversiegelung mit bis zu 90 Euro jährlich bis zum 14. Lebensjahr.
Damit nichts schief geht beim Puddingessen.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.
Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes sowie Fragen rund um Leistungen für jedes Alter und jede Lebenssituation beantwortet gern die KNAPPSCHAFT.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

HÖŞMERİM

Höşmerim

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

1 l frische Kuhmilch

*1 Glas Grieß

*3 Gläser Zucker

*½ Kaffeelöffel Käsehefe

1 Eigelb

MALZEMELER

1 l taze inek sütü

*1 su bardağı irmik

*3 su bardağı toz şeker

*½ tatlı kaşığı peynir mayası

1 yumurta sarısı

Die frische Milch in einen Topf gießen und solange erhitzen, dass man den Finger noch hineinhalten kann. Es ist wichtig, dass die Milch den Finger nicht verbrennt. In die lauwarme Milch die Käsehefe geben, den Topf abdecken und 5-10 Minuten lang fermentieren lassen. In der Zwischenzeit Zucker und Grieß in einer Schüssel gut vermischen. Diese in die fermentierte Milch geben. Nachdem das Eigelb hinzugefügt ist, den Topf wieder auf den Herd stellen. Bei schwacher Hitze langsam zum Kochen bringen. Damit der Boden des Gerichts nicht am Topfboden haftet, mit einem Holzlöffel kontinuierlich rühren. Das gekochte Dessert, das jetzt eine feste Konsistenz hat, auf Servierteller geben und abkühlen lassen. Danach servieren.

Bemerkung: Für Höşmerim sollte wenn möglich frische Milch, anstatt pasteurisierte Milch verwendet werden. Wenn jedoch keine frische Milch verfügbar ist, kann auch pasteurisierte Milch verwendet werden.

Taze süt, bir tencereye alınarak ocakta parmağın dayanabileceği sıcaklığa gelene kadar ısıtılır. Sütün parmağı yakmayacak derecede ılık olması önemlidir. Ilık süte peynir mayası koyularak tencerenin kapağı kapatılır ve 5-10 dakika kadar mayalanmaya bırakılır. Bu sırada toz şeker ve irmik ayrı bir kapta güzelce karıştırılır. Mayalanan süte, toz şeker ve irmik karışımı ilave edilir. Yumurta sarısı da eklendikten sonra tencere tekrar ocağa alınır. Kısık ateşte yavaş yavaş kaynatmaya başlanır. Tatlının dibinin tutmaması için bir tahta kaşıkla sürekli karıştırılmalıdır. Kaynayıp koyulaşan höşmerim tatlısı servis tabaklarına alınarak soğuması beklenir. Ardından servis edilir.

Not: Höşmerim tatlısı için mümkünse pastörize süt değil, taze süt kullanılmalıdır. Ancak taze süt bulunamıyorsa aynı şekilde pastörize süt de kullanılabilir.

BALIKESIR TİRİDİ

Balıkesir Tiridi

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

65 DAKİKA
65 MINUTEN

ZUTATEN

1,5 kg Lammfleisch mit Knochen

Fladenbrot, in Portionen gehackt

1 Bund Petersilie

5 Tomaten

*1 Esslöffel Tomatenmark

*2 Esslöffel Butter

*2 Esslöffel Olivenöl

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

1,5 kg kemikli kuzu eti

Porsiyon adedince doğranmış pide ekmeği

1 demet maydanoz

5 adet domates

*1 yemek kaşığı domates salçası

*2 yemek kaşığı tereyağı

*2 yemek kaşığı zeytinyağı

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı tuz

Das Fleisch in einen Schnellkochtopf geben, ein wenig Salz und Wasser bis zum Überdecken hinzugießen und solange kochen, bis das Fleisch weich wird. 1 Esslöffel Butter und 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Tomaten reiben und in dem Öl sautieren. Sobald die Tomaten fast ihr ganzes Wasser wieder eingesogen haben, 1 Kaffeelöffel Salz und Tomatenmark hinzugeben und weiter sautieren. Wenn der rohe Geruch des Tomatenmarks vergangen ist, den Herd abstellen und die Sauce zur Seite legen. Petersilie waschen und fein hacken. Das nun gekochte Fleisch zur Seite legen und ein wenig abkühlen lassen. Sobald das Fleisch lauwarm ist vom Knochen abzupfen und in kleine Stücke teilen. Die Fleischbrühe im Topf filtern und erneut in einem Topf erhitzen. In die Fleischbrühe ein wenig vom zerstückelten Fladenbrot geben, ca. 7-8 Sekunden lang rühren, dann das Brot mit einem Sieblöffel entnehmen und auf den Servierteller legen. Es sollte darauf geachtet werden, dass das Brot nicht zu lange in der Brühe verweilt. Die Tomatensauce gut über das ganze Brot verteilen. Das Fleisch auf die Sauce verteilen. Ein wenig mit Pfeffer bestreuen und mit viel Petersilie verzieren. 1 Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und dann auf das Gericht gießen. Warm servieren.

Etler, düdüklü tencereye alınarak bir miktar tuz ve üzerlerini geçecek kadar su ilavesiyle yumuşayana kadar pişirilir. 1 yemek kaşığı tereyağı ve 2 yemek kaşığı zeytinyağı bir tencereye alınarak ısıtılır. Domatesler rendelenerek yağda güzelce kavrulur. Domatesler suyunu çekmeye yakın 1 tatlı kaşığı tuz ve domates salçası ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Salçanın kokusu çıktıktan sonra altı kapatılarak hazırlanan sos kenara alınır. Maydanozlar temizlenip ince ince doğranır. Bu sırada pişen etler ocaktan alınarak ılımaya bırakılır. Etler ılıdıktan sonra kemiklerinden sıyrılıp tiftilerek küçük parçalara ayrılır. Tencerede kalan et suyu süzülerek tekrar tencereye alınır ve ısıtılır. Et suyunun içine, doğranmış olan pide ekmeklerinden bir miktar atılarak 7-8 saniye kadar hafifçe karıştırılır ve bir kevgir yardımıyla pide ekmekleri servis tabağına alınır. Pidelerin, suyun içinde çok fazla kalmamasına dikkat edilmelidir. Tabağa alınan pide ekmeklerinin her yerine gelecek şekilde, üzerine sıcak domates sosundan gezdirilir. Sosun üzerine etler güzelce yayılır. Üzerine karabiber serpilir ve ardından bolca maydanoz koyulur. 1 yemek kaşığı tereyağı, tavada hafifçe yakılarak yemeğin üzerine gezdirilir. Sıcak olarak servis edilir.

SUSURLUK TOAST

Susurluk Tostu

2 KİŞİLİK
2 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

4 Scheiben Pfannenbrot

200 g Toastkäse (vorzugsweise Mihalic Käse)

10-12 Scheiben Sucuk

*1 Esslöffel Butter

*1 Esslöffel Tomatenmark

MALZEMELER

4 dilim tava ekmeği

200 g tost peyniri (tercihen Mihaliç Peyniri)

10-12 dilim sucuk

*1 yemek kaşığı tereyağı

*1 yemek kaşığı domates salçası

Den Toaster erhitzen und die Brotscheiben in die Maschine gegeben. Auf 2 Scheiben Brot die Sucuk-Scheiben legen und den Toaster schließen. Nachdem die Sucuk gut gebraten ist, die dünn geschnittenen Käsescheiben auf das Brot legen. Mit den weiteren 2 Scheiben Brot die Scheiben abdecken und den Toaster erneut schließen. Nachdem das Brot gut gebraten ist, beide Seiten mit Butter bestreichen. Einige Minuten weiter toasten, bis der Käse gut verschmolzen ist und die Toasts vom Toaster nehmen. Sofort mit Tomatenmark bestreichen. Vorzugsweise mit Ayran oder einem anderen Getränk zusammen warm servieren.

Tost makinesi ısıtılarak ekmek dilimleri makinenin içine koyulur. 2 ekmek diliminin üzerine sucuklar yerleştirilerek makinenin kapağı kapatılır ve sucukların pişmesi sağlanır. Sucuklar piştikten sonra, ince ince dilimlenen tost peyniri ekmeklerin üzerine koyulur. Diğer 2 dilim ekmek de üzerine kapatılarak tost makinesinin kapağı tekrar kapatılır. Ekmekler kızardıktan sonra her iki taraflarına da tereyağı sürülür. Birkaç dakika daha pişip peynirler iyice eridikten sonra tostlar makineden çıkarılır. Makineden çıkar çıkmaz tostların üst yüzeylerine domates salçası sürülür. Tercihen yanında ayran ya da başka bir içecekle sıcak olarak servis edilir.

DILBERDUDAGI

Dilberdudağı

10-12 KİŞİLİK
10-12 PERSONEN

180 °C

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
Für den Teig:	**Hamuru için:**
*4,5-5 Gläser Mehl	*4,5-5 su bardağı un
*1 Glas Joghurt	*1 su bardağı yoğurt
*1 Glas Öl	*1 su bardağı sıvı yağ
½ Päckchen Backpulver	½ paket kabartma tozu
1 Ei	1 yumurta
*1 Esslöffel Essig	*1 yemek kaşığı sirke
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
Um den Teig aufzurollen:	**Hamuru açmak için:**
Maisstärke	Mısır nişastası
Für den Sirup:	**Şerbeti için:**
*3,5 Gläser Wasser	*3,5 su bardağı su
*3,5 Gläser Zucker	*3,5 su bardağı toz şeker
2-3 Tropfen Zitronensaft	2-3 damla limon suyu
Für die Füllung:	**İçi için:**
80 g gemahlene Pistazien	80 g toz Antep fıstığı
Zum Bestreichen:	**Üzeri için:**
100 g Butter	100 g tereyağı

Für den Sirup des Desserts Wasser und Zucker in einen tiefen Topf geben und bei mittlerer Hitze mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Wenn es anfängt zu kochen, noch weitere 10 Minuten kochen lassen und Zitronensaft hinzufügen. Nach weiteren 2-3 Minuten vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Für den Teig alle Teigzutaten in eine Knetschüssel geben und gründlich kneten. Man erhält einen weichen Teig. Den Teig in 24 gleiche Teile teilen und von Hand eine runde Form geben. Die vorbereiteten Teile auf ein Blech legen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde ruhen lassen. Die geruhten Teigstücke werden mit Stärke bestreut und mit einem Nudelholz in einen Durchmesser von 12-15 cm ausgerollt. Für jedes Teigstück diesen Schritt wiederholen. Von 24 Teigstücken sollten nun 24 aufgerollte Filoteige bestehen, von diesen nun 12 aufeinanderstapeln. Die anderen 12 separat aufeinanderstapeln. Die aufeinandergestapelten Filoteige mit einem Nudelholz langsam in 4 mm Dicke aufrollen. Sobald die Teige dünn aufgerollt sind, mit der Öffnung eines Teeglases oder einer ähnlichen Form runde Stückchen schneiden. In die Mitte jedes runden Stückes ein wenig gemahlene Pistazien geben und unter wenig Druck in Halbmondform schließen. Teigstücke auf ein Backblech mit Backpapier legen. In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Teigstücke gut bestreichen. Etwa eine halbe Stunde in einem kontrollierten 180 °C warmen Ofen backen, bis die Oberflächen braun sind. Sobald der Teig aus dem Ofen genommen wird, kalten Sirup darauf gießen und einige Stunden ruhen lassen, damit der Sirup gut einzieht. Sobald der Sirup eingezogen ist, mit Pistazien oder Milchcreme servieren.

Tatlının şerbeti için su ve şeker derin bir tencereye alınarak, orta ateşte şeker eriyene kadar ara sıra karıştırılır. Kaynamaya başlayınca 10 dakika daha pişirilip limon suyu eklenir. 2-3 dakika daha kaynadıktan sonra ocaktan alınarak soğumaya bırakılır. Hamuru için, hamur malzemelerinin hepsi bir yoğurma kabına alınarak iyice yoğrulur. Yumuşak kıvamda bir hamur elde edilir. Hamur, 24 eşit parçaya ayrılarak elle yuvarlanır. Hazırlanan bezeler bir tepsiye alınarak üzeri nemli bir bezle örtülür ve 1 saat kadar dinlenmeye bırakılır. Dinlenen hamur bezeleri, üzerlerine nişasta serpilerek bir merdane yardımıyla 12-15 cm çapında açılır. Aynı işlem her bir beze için uygulanır. 24 adet bezeden elde edilen 24 adet yufkanın 12'si üst üste dizilir. Diğer 12'si de ayrı bir şekilde üst üste dizilir. Üst üste dizilen yufkalar merdane ile yavaşça 4 mm kalınlığında inceltilir. Yufkalar inceltildikten sonra bir çay bardağının ağzı ya da aynı ölçülerdeki bir kalıp ile yufkadan yuvarlak parçalar kesilir. Her bir yuvarlağın ortasına bir miktar Antep fıstığı koyularak çok bastırmadan yarım ay şeklinde kapatılır. Hazırlanan hamurlar yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine dizilir. Bir tavada tereyağı eritilir ve bir fırça yardımıyla hamurların üzeri bolca yağlanır. 180 °C fırında kontrollü olarak üzerleri kızarana kadar yaklaşık yarım saat pişirilir. Hamurlar fırından çıkar çıkmaz üzerine soğuk şerbet dökülür ve şerbeti iyice çekmesi için birkaç saat bekletilir. Şerbeti çekince toz Antep fıstığı ya da kaymakla servis edilebilir.

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.

DIE WUNDERPFLANZE DER NATUR:

DIE OLIVE

Doğanın Mucizevi Bitkisi:

Zeytin

Der erste historische Platz des Olivenbaums, der als „erster aller Bäume" bezeichnet wird und dessen Kultivierung mit den ersten Menschen begann, stammt aus der Zeit vor 40.000 Jahren. Die Bedeutung und der Wert von Oliven in der Geschichte der Menschheit sind auch in allen heiligen Büchern, vielen Kulturen, Mythologien, Schöpfungs- und Gründungslegenden enthalten.

Im Alten Testament erscheinen als Symbol des Wohlstands der Zweig in der Mündung der Taube während der Sintflut und die Olive als einer der drei Bäume an der Stelle, an der Adam begraben wurde. Im Heiligen Koran werden die Olivenbäume oft erwähnt, sie werden als Quelle des Überflusses und durch die Klarheit des Öls als heilige Bäume angesehen. Die Waffe des Herkules, das Kreuz, an dem Jesus gekreuzigt wurde, Cäsars Krone, die auch lange Zeit als Krone bei den Olympischen Spielen verwendet wurde, nahmen ihre Inspiration aus dem Vorbild Olivenbaum.

"Bütün ağaçların ilki" olduğu söylenen, yetiştiriciliğinin ilk insanlarla birlikte başladığı kabul edilen zeytin ağacının tarihteki yeri 40 bin yıl öncesine kadar dayanır. Zeytinin insanlık tarihindeki önemine ve değerine bütün kutsal kitaplarda, pek çok kültürde, mitolojide, yaratılış ve kuruluş efsanelerinde yer verilmiştir.

Eski Ahit'te refahın sembolü olarak, Nuh Tufanı'nda güvercinin ağzındaki dal ile, Adem'in defnedildiği yerde yeşeren üç ağaçtan biri olarak zeytin karşımıza çıkar. Kuran'ı Kerim'de de sıkça sözü edilen zeytinin bolluk ve bereket kaynağı olduğundan, yağının berraklığından, üzerine ant içilesi bir ağaç olduğundan bahsedilir. Herkül'ün silahı, İsa'nın çarmıha gerildiği haç, Sezar'ın tacı ve uzun bir süre olimpiyatlarda kullanılan taçlar da hep zeytin ağacındandır.

Die Olive, die so alt ist wie die Menschheitsgeschichte und in allen Arten von Kulturen und Religionen im Laufe der Geschichte als Quelle des Überflusses und der Fruchtbarkeit anerkannt wurde, ist nicht nur eine Pflanzen- oder Nahrungsquelle, sondern auch eine vollständige Heilquelle.

İnsanlık tarihi kadar eski, tarih boyunca her türlü kültürde, dinde bolluk ve bereket kaynağı olarak kabul edilmiş olan zeytin sadece bir bitki ya da besin kaynağı değil aynı zamanda tam bir şifa kaynağıdır.

SEHR GUT FÜR DAS HERZ

Durch Cholesterin werden die Blutgefäße im Körper geschädigt und die Fettbildung in den Arterien nimmt zu. Dies kann zu Herzinfarkten führen. Die in Oliven enthaltenen antioxidativen Bestandteile helfen, Herzkrankheiten vorzubeugen. Oliven enthalten natürlich auch Fett, aber diese Öle sind gesunde, einfache und ungesättigte Fette, die das Risiko von Arteriosklerose verringern und das gute Cholesterin erhöhen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass einfache ungesättigte Fette zur Senkung des Blutdrucks beitragen können.

TAM BİR KALP DOSTUDUR

Kolesterole bağlı olarak vücutta kan damarları zarar görür ve arterlerde yağ oluşumu artar. Bu da kalp krizlerine yol açabilir. Zeytinin içeriğindeki antioksidan besinler, kalp hastalıklarını önlemeye yardımcı olur. Zeytin de elbette yağ içerir ancak bu yağlar, damar sertliği riskini azalttığı ve iyi kolesterolü artırdığı tespit edilen sağlıklı, tekli doymamış yağlardır. Yapılan çeşitli araştırmalar, tekli doymamış yağın kan basıncını düşürmeye yardımcı olduğunu göstermiştir.

GUT FÜR DAS GEHIRN

Oliven schützen lebenswichtige Organe wie Gehirn und Herz vor Schäden, da sie dazu beitragen, die durch Entzündungen verursachten Zustände zu verringern und verhindern, dass freie Radikale gesunde Zellen angreifen. Darüber hinaus unterstützen Oliven dank des enthaltenen Vitamin E die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten. Auch verringern sie das Alzheimer-Risiko.

BEYNE İYİ GELİR

Zeytin, iltihapların sebep olduğu, serbest radikallerin sağlıklı hücrelere saldırdığı durumları azaltmaya yardımcı olduğundan beyin ve kalp gibi hayati organları hasarlardan korur. Ayrıca zeytin, içerdiği E vitamini sayesinde bilişsel özelliklerin gelişmesine yardımcı olur. Alzheimer hastalığı riskinin de azaltılmasında etkilidir.

GUT IM KAMPF GEGEN KREBS

Im Mittelmeerraum sind die Krebsraten sehr niedrig. Experten stellen das in Verbindung mit dem Verzehr von Oliven. Oliven sind im Mittelmeerraum ein stark konsumiertes Lebensmittel. Die Komponenten in Oliven sind sehr wirksam bei der Vorbeugung oder Behandlung verschiedener Arten von Krebs. Oliven enthalten auch Inhaltsstoffe wie Squalen und Terpenoide, die Antikrebseigenschaften besitzen.

KANSERLE MÜCADELE EDER

Akdeniz Bölgesi'nde kanser oranları oldukça düşüktür ve uzmanlar bu durumu zeytin tüketimi ile de bağdaştırmaktadır. Zeytin, Akdeniz'de oldukça fazla tüketilen bir besindir. Zeytindeki bileşenler, çeşitli kanser türlerinin önlenmesinde ya da teda- visinde çok etkilidir. Zeytin ayrıca antikanser özelliklerine sahip skualen ve terpenoidler gibi bileşenler içerir.

SCHÜTZT DIE GESUNDHEIT DER AUGEN

1 Tasse Oliven entspricht 10 % der täglich empfohlenen Menge an Vitamin A. Vitamin A ist wichtig für gesunde Augen. Verbessert die Nachtsicht und ermöglicht eine bessere Unterscheidung zwischen hell und dunkel. Darüber hinaus ist bekannt, dass der regelmäßige Verzehr von Oliven gegen Katarakte, gelbe Flecken, Glaukom und andere altersbedingte Augenkrankheiten wirksam ist.

GÖZ SAĞLIĞINI KORUR

1 su bardağı miktarınca zeytin, günlük önerilen A vitamini miktarının %10'unu karşılar. A vitamini, sağlıklı gözler için çok önemlidir. Gece görüşünü iyileştirerek aydınlığın ve karanlığın daha iyi ayırt edilmesini sağlar. Ayrıca düzenli zeytin tüketiminin; katarakt, sarı nokta, glokom ve yaşa bağlı diğer göz hastalıklarına karşı da etkili olduğu bilinmektedir.

REDUZIERT DAS RISIKO VON KNOCHENSCHWUND (OSTEOKLASIS)

Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Oliven dazu beitragen kann, Knochenschwund bei älteren Menschen zu verhindern. Die Olive enthält eine sehr wertvolle Substanz namens Polyphenol. Polyphenol ist als vollständige Lebensquelle bekannt und ermöglicht es auch Olivenbäumen, viele Jahre zu überleben. Polyphenole verbessern die Knochengesundheit, indem sie den gleichen Effekt auf den menschlichen Körper haben. Sie helfen, Knochenschwund zu verhindern und spielen eine wichtige Rolle bei der Bildung und dem Schutz von Knochen, dienen damit der Verringerung der Symptome des Knochenschwunds.

KEMİK ERİMESİ RİSKİNİ AZALTIR

Yapılan araştırmalar, zeytin tüketiminin yaşlılarda kemik kaybının önlenmesine yardımcı olabileceğini göstermiştir. Zeytinin içeriğinde, polifenol denilen çok değerli bir madde bulunmaktadır. Tam bir yaşam kaynağı olarak bilinen polifenol, zeytin ağaçlarının da çok uzun yıllar yaşamasını sağlar. Polifenoller insan vücudunda da aynı etkiyi yaparak kemik sağlığını iyileştirir. Kemik kayıplarının önlenmesine yardımcı olur. Kemiklerin oluşumunda ve korunmasında büyük rol oynar; kemik erimesi semptomlarının azaltılmasında etki gösterir.

REGELT DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Es ist bekannt, dass Oliven mit ihrem Gehalt an Vitamin E und einfachen ungesättigten Fettsäuren das Darmkrebs-Risiko verringern. Die Nährstoffe in Oliven bekämpfen freie Radikale im Körper. Die Olive besitzt außerdem eine reduzierende Wirkung auf Geschwüre und Gastritis. 1 Tasse Oliven entspricht 17 % der täglichen Ballaststoffaufnahme und unterstützt somit die Bildung eines gesunden Verdauungssystems.

SİNDİRİM SİSTEMİNİ DÜZENLER

Zeytinin hem E vitamini hem de tekli doymamış yağ içeriği ile kolon kanserine yakalanma riskini azalttığı bilinmektedir. Zeytinin içindeki besinler, vücuttaki serbest radikallerle savaşır. Zeytinin ayrıca ülser ve gastrit üzerinde de azaltıcı etkisi bulunur. 1 fincan zeytin, günlük alınması gereken lif miktarının %17'sini karşılar ve dolayısıyla sağlıklı bir sindirim sisteminin oluşmasını destekler.

EINE GUTE EISENQUELLE

Oliven, insbesondere schwarze Oliven, sind sehr reich an Eisen. Eisen ermöglicht den Blutzellen, Sauerstoff zum Körper zu transportieren und ist eine sehr wichtige Substanz für den menschlichen Körper. Bei Eisenmangel kann das Gewebe im Körper nicht genug Sauerstoff bekommen. In diesem Fall können Symptome wie Schwäche, Müdigkeit und Schüttelfrost auftreten. Regelmäßiger Verzehr von Oliven beugt Anämie vor und erhöht die Energie und Immunität des Körpers.

İYİ BİR DEMİR KAYNAĞIDIR

Zeytin, özellikle de siyah zeytin, demir bakımından çok zengindir. Kan hücrelerinin vücuda oksijen taşımasını sağlayan demir, insan vücudu için çok önemli bir maddedir. Vücutta demir eksikliği olması durumunda vücuttaki dokular yeterli oksijen alamaz. Bu durumda halsizlik, yorgunluk, üşüme gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Düzenli olarak zeytin tüketmek, kansızlığın önüne geçer, vücudun enerjisini ve bağışıklığını artırır.

Oliven sind Lebensmittel, die kein Gesundheitsrisiko darstellen und von Menschen jeden Alters sicher verzehrt werden können. Wie bei jedem Lebensmittel sollte jedoch ein übermäßiger Verzehr von Oliven vermieden werden.

Zeytin, sağlık açısından herhangi bir risk teşkil etmeyen ve her yaştan kişinin güvenle tüketebileceği bir besindir ancak her besinde olduğu gibi zeytinin de aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır.

OLIVENBROT

Zeytinli Ekmek

12 DİLİM
12 SCHEIBEN

200 °C

105 DAKİKA
105 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
150-200 g entkernte schwarze Oliven	150-200 g çekirdeksiz siyah zeytin
*3,5 Gläser Mehl	*3,5 su bardağı un
*1 Glas lauwarmes Wasser	*1 su bardağı ılık su
1 Päckchen Trockenhefe	1 paket kuru maya
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
*1 Kaffeelöffel Thymian	*1 tatlı kaşığı kekik
*2 Esslöffel Olivenöl	*2 yemek kaşığı zeytinyağı

Das Mehl durch ein Sieb in eine Knetschüssel geben. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Hefe, die Oliven, Salz und Thymian in das Mehl fügen. Den Teig kneten, dabei nach und nach warmes Wasser hinzufügen. Um einen weichen Teig zu erhalten, der nicht an der Hand haftet, kann bei Bedarf etwas mehr Wasser und Mehl hinzugefügt werden, bis der Teig die gewünschte Konsistenz erhält. Wenn der Teig bereit ist, diesen auf einen mit Mehl bestreuten Küchentresen legen. Von außen nach innen gut durchkneten. Danach mit einem feuchten Tuch bedecken und 30 Minuten lang in Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Brotform mit 2 EL Olivenöl einfetten. Den fermentierten Teig in die Form geben und mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 Minuten in der Form weiter fermentieren lassen. Nachdem der Teig fermentiert ist, kann dieser mit Rosmarin, Thymian oder Sonnenblumenkernen bestreut werden oder einfach so belassen werden. In einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Nach dem Abkühlen aus der Form entnehmen. In Scheiben servieren.

Un, elenerek geniş bir yoğurma kabına alınır. Zeytinler dilimlenir. Unun üzerine maya, dilimlenmiş zeytinler, tuz ve kekik ilave edilir. Azar azar ılık su ilavesiyle hamur yoğrulur. Yumuşak, ele yapışmayan bir hamur elde etmek için gerekirse hamur kıvam alana kadar biraz daha su ve un ilavesi yapılabilir. Hamur toparlanınca unlanmış mutfak tezgâhı üzerine alınır. Dıştan içe doğru hareketlerle bastırılarak iyice yoğrulur. Daha sonra üzeri nemli bir bezle örtülerek, mayalanması için 30 dakika kadar oda sıcaklığında bekletilir. Kullanılacak ekmek kalıbı, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlanır. Mayalanan hamur, kalıba yerleştirilir ve yine üzeri nemli bezle örtülerek 30 dakika kadar da kalıpta mayalanmaya bırakılır. Hamur mayalandıktan sonra arzuya göre üzerine biberiye, kekik, ay çekirdeği serpiştirilebilir ya da sade olarak bırakılabilir. Önceden ısıtılmış 200° fırında 45 dakika kadar pişirilir. Soğuduktan sonra ilk sıcağının geçmesi beklenir ve kalıptan çıkarılır. Dilimlenerek servis edilir.

OLIVENPASTE

Zeytin Ezmesi

1 KAVANOZ
1 GLASKRUG

15 DAKİKA
15 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
250-300 g schwarze Oliven	250-300 g siyah zeytin
*½ Glas Olivenöl	*½ su bardağı zeytinyağı
Saft von 1,5 Zitronen	1,5 adet limonun suyu
3 Knoblauchzehen	3 diş sarımsak
*1 Teelöffel Pfeffer	*1 çay kaşığı karabiber
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
*1 Teelöffel Thymian	*1 çay kaşığı kekik
*1 Kaffeelöffel Granatapfelsirup	*1 tatlı kaşığı nar ekşisi

Die Knoblauchzehen schälen, in einen Küchenroboter geben und verdünnen. Die Oliven entkernen, in den mit Knoblauch gefüllten Roboter geben. Olivenöl, Zitronensaft und Granatapfelsirup hinzufügen und gut im Roboter mischen. Salz, Pfeffer und Thymian hinzufügen und noch ein letztes Mal mischen. Die Olivenpaste mit einem Löffel ein wenig durchmischen und in einen Glaskrug füllen. Je nach Wunsch und Geschmack können auch Walnüsse, Haselnüsse oder Pistazien hinzugefügt werden. Die Paste kann auf Brot oder Häppchen gestrichen und zum Frühstück oder für Leckereien serviert werden. Sie sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sarımsakların kabukları soyularak rondoya alınır ve inceltilir. Zeytinlerin çekirdekleri çıkarılarak rondodaki sarımsaklara ilave edilir. Üzerlerine zeytinyağı, limon suyu ve nar ekşisi eklenerek rondoda iyice çekilir. Tuz, karabiber ve kekik de eklenerek son kez rondoda çekilir. Hazır olan zeytin ezmesi, bir kaşık yardımıyla biraz karıştırıldıktan sonra temiz bir kavanoza doldurulur. Arzuya göre içine ceviz, fındık ya da Antep fıstığı gibi kuruyemişler eklenebilir. Kahvaltılarda ya da ikramlıklarda, ekmeklerin ya da kanepelerin üzerine sürülerek servis edilebilir. Buzdolabında muhafaza edilmelidir.

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	Müllerstraße 33 & Badstraße 9	Wrangelstraße 85	Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	Breite Straße 37	Potsdamerstraße 152

CATS & DOGS 3: PFOTEN VEREINT!

Regisseur: Sean McNamara

Darsteller: Sarah Giles, Callum Seagram Airlie, Johnny Murphy

Art: Action, Familie, Komödie, Fantasy

HANDLUNG

Katze Gwen und Hund Roger sind Geheimagenten, die die Welt vor Gefahren retten und schützen. Seit mehr als zehn Jahren gibt es aufgrund des Abkommens über den Obersten Waffenstillstand keine Streitigkeiten zwischen Katzen und Hunden. Dieser Frieden ist jedoch durch eine Manipulation von einem bösen Papagei gefährdet. Unsere Helden müssen diesen Papagei aufhalten.

KEDİLER VE KÖPEKLER 3: PATİ BİRLİĞİ!

Yönetmen: Sean McNamara

Oyuncular: Sarah Giles, Callum Seagram Airlie, Johnny Murphy

Tür: Aksiyon, Aile, Komedi, Fantastik

KONUSU

Kedi Gwen ve köpek Roger, dünyayı koruyan ve tehlikelerden kurtaran gizli ajanlardır. Kediler ve köpekler arasında, Yüce Ateşkes anlaşması sonucu on yıldan fazladır herhangi bir anlaşmazlık yaşanmamıştır. Ancak bu barış ortamı, kötü bir papağanın keşfettiği bir manipülasyon yöntemi ile tehlikeye girmiştir. Kahramanlarımız papağını durdurmak zorundadır.

FATMAN

Regisseur: Ian Nelms, Eshom Nelms

Darsteller: Mel Gibson, Walton Goggins, Marianne Jean-Baptiste

Art: Komödie, Action

HANDLUNG

Chris Cringle ist ein ungewöhnlicher, alkoholkranker und finanziell angeschlagener Weihnachtsmann. Und er wird bald auf ein großes Problem stoßen. Denn der 12-jährige Billy wird sehr wütend, als er nur ein Stück Kohle in seinem Weihnachtsstrumpf findet und deshalb einen Auftragskiller engagiert, um den Weihnachtsmann zu töten.

FATMAN

Yönetmen: Ian Nelms, Eshom Nelms

Oyuncular: Mel Gibson, Walton Goggins, Marianne Jean-Baptiste

Tür: Komedi, Aksiyon

KONUSU

Chris Cringle, alışılmışın dışında, alkolik, maddi sorunlarla mücadele eden bir Noel Baba'dır. Ancak Chris, yakında büyük bir problemle karşılaşacaktır. Çünkü 12 yaşındaki Billy, Noel çorabının içinde sadece bir parça kömür bulunca fena halde öfkelenir ve Noel Baba'yı öldürmesi için bir kiralık katil tutar.

THE NEST - ALLES ZU HABEN IST NIE GENUG

Regisseur: Sean Durkin

Darsteller: Jude Law, Carrie Coon, Charlie Shotwell

Art: Drama, Thriller

HANDLUNG

Rory, ein sehr ehrgeiziger ehemaliger Rohstoffmakler, überzeugt seine Frau und seine Kinder, von Amerika nach England zu ziehen. Rory kehrt zu seinem alten Job zurück, nutzt eine Gelegenheit und kauft für seine Familie ein jahrhundertealtes Herrenhaus. Hier wollen sie eine Scheune bauen und Pferde aufziehen. Sie erkennen schnell, dass sie ein lukratives Geschäft erwischt haben, aber gleichzeitig werden einige unangenehme Tatsachen ans Licht kommen, die ihrer Ehe zugrunde liegen.

THE NEST

Yönetmen: Sean Durkin

Oyuncular: Jude Law, Carrie Coon, Charlie Shotwell

Tür: Dram, Gerilim

KONUSU

Çok hırslı bir eski emtia komisyoncusu olan Rory, karısı ve çocuklarını Amerika'dan İngiltere'ye yerleşmeye ikna eder. Eski işine dönen Rory, bir fırsat yakalar ve ailesi için asırlık bir malikane satın alır. Burada bir ahır inşa edecek ve at yetiştireceklerdir. Kısa süre sonra kazançlı bir işe girdiklerini anlarlar ancak aynı zamanda evliliklerinin altında yatan bazı hoş olmayan gerçekler de gün yüzüne çıkacaktır.

GAZİ®

#Entdecke*die 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

VERANSTALTUNGS-KALENDER

Maç Takvimi

BUNDESLIGA

01.11.2020 SONNTAG PAZAR			
15:30	Sport-Club Freiburg	⚽	Bayer 04 Leverkusen
18:00	Hertha BSC	⚽	VfL Wolfsburg
02.11.2020 MONTAG PAZARTESİ			
20:30	TSG 1899 Hoffenheim	⚽	1. FC Union Berlin
06.11.2020 FREITAG CUMA			
20:30	SV Werder Bremen	⚽	1. FC Köln
07.11.2020 SAMSTAG CUMARTESİ			
15:30	RB Leipzig	⚽	Sport-Club Freiburg
15:30	1. FC Union Berlin	⚽	DSC Arminia Bielefeld
15:30	1. FSV Mainz 05	⚽	FC Schalke 04
15:30	FC Augsburg	⚽	Hertha BSC
15:30	VfB Stuttgart	⚽	Eintracht Frankfurt
18:30	Borussia Dortmund	⚽	FC Bayern München
08.11.2020 SONNTAG PAZAR			
15:30	VfL Wolfsburg	⚽	TSG 1899 Hoffenheim
18:00	Bayer 04 Leverkusen	⚽	Borussia Mönchengladbach
21.11.2020 SAMSTAG CUMARTESİ			
15:30	FC Bayern München	⚽	SV Werder Bremen
15:30	Borussia Mönchengladbach	⚽	FC Augsburg
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	⚽	VfB Stuttgart
15:30	FC Schalke 04	⚽	VfL Wolfsburg
15:30	DSC Arminia Bielefeld	⚽	Bayer 04 Leverkusen
18:30	Eintracht Frankfurt	⚽	RB Leipzig
20:30	Hertha BSC	⚽	Borussia Dortmund
22.11.2020 SONNTAG PAZAR			
15:30	Sport-Club Freiburg	⚽	1. FSV Mainz 05
18:00	1. FC Köln	⚽	1. FC Union Berlin
27.11.2020 FREITAG CUMA			
20:30	VfL Wolfsburg	⚽	SV Werder Bremen
28.11.2020 SAMSTAG CUMARTESİ			
15:30	Borussia Dortmund	⚽	1. FC Köln
15:30	RB Leipzig	⚽	DSC Arminia Bielefeld
15:30	1. FC Union Berlin	⚽	Eintracht Frankfurt
15:30	FC Augsburg	⚽	Sport-Club Freiburg
15:30	VfB Stuttgart	⚽	FC Bayern München
18:30	Borussia Mönchengladbach	⚽	FC Schalke 04
29.11.2020 SONNTAG PAZAR			
15:30	Bayer 04 Leverkusen	⚽	Hertha BSC
18:00	1. FSV Mainz 05	⚽	TSG 1899 Hoffenheim

beko BBL

06.11.2020 FREITAG CUMA			
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	🏀	BG Göttingen
07.11.2020 SAMSTAG CUMARTESİ			
18:00	medi bayreuth	🏀	Telekom Baskets Bonn
18:00	JobStairs GIESSEN 46ers	🏀	SYNTAINICS MBC
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	🏀	NINERS Chemnitz
20:30	s. Oliver Würzburg	🏀	ratiopharm ulm
08.11.2020 SONNTAG PAZAR			
15:00	ALBA BERLIN	🏀	FRAPORT SKYLINERS
15:00	Hamburg Towers	🏀	Brose Bamberg
15:00	Basketball Löwen Braunschweig	🏀	EWE Baskets Oldenburg
18:00	FC Bayern München	🏀	RASTA Vechta
13.11.2020 FREITAG CUMA			
20:30	RASTA Vechta	🏀	s. Oliver Würzburg
14.11.2020 SAMSTAG CUMARTESİ			
18:00	ratiopharm ulm	🏀	medi bayreuth
18:00	Brose Bamberg	🏀	NINERS Chemnitz
20:30	SYNTAINICS MBC	🏀	HAKRO Merlins Crailsheim
20:30	BG Göttingen	🏀	Basketball Löwen Braunschweig
15.11.2020 SONNTAG PAZAR			
15:00	FRAPORT SKYLINERS	🏀	FC Bayern München
15:00	Hamburg Towers	🏀	JobStairs GIESSEN 46ers
15:00	Telekom Baskets Bonn	🏀	MHP RIESEN Ludwigsburg
18:00	EWE Baskets Oldenburg	🏀	ALBA BERLIN
20.11.2020 FREITAG CUMA			
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	🏀	Brose Bamberg
21.11.2020 SAMSTAG CUMARTESİ			
18:00	Basketball Löwen Braunschweig	🏀	RASTA Vechta
18:00	EWE Baskets Oldenburg	🏀	FRAPORT SKYLINERS
20:30	NINERS Chemnitz	🏀	BG Göttingen
20:30	JobStairs GIESSEN 46ers	🏀	ratiopharm ulm
22.11.2020 SONNTAG PAZAR			
15:00	ALBA BERLIN	🏀	Telekom Baskets Bonn
15:00	s. Oliver Würzburg	🏀	Hamburg Towers
15:00	medi bayreuth	🏀	SYNTAINICS MBC
18:00	FC Bayern München	🏀	MHP RIESEN Ludwigsburg

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