

ANTIKE STADT DER ÄGÄIS:

MANISA

EGE'NİN KADİM ŞEHRİ: **MANİSA**

MANISA KEBAP

MANİSA KEBABI











Bildiğiniz lezzet, özlediğiniz peynir!











ANTIKE STADT DER ÄGÄIS:

MANISA

EGE'NİN KADİM ŞEHRİ: MANISA

MANISA KEBAP

MANİSA KEBABI

BOHCA (BÜNDEL) KEBAP IN FILOTEIG

> YUFKADA BOHÇA **KFBABI**

12

PITA MIT TAHINI UND ZUCKER NACH KULA-ART

KULA ŞEKERLİ PİDESİ

14

SINKONTA

SINKONTA

16

KICHERERBSENSUPPE FLEISCHBÄLLCHEN

KÖFTELİ NOHUT

KARTOFFELGERICHT MIT FLEISCH

ETLI PATATES YEMEĞİ

HEILQUELLE DES WINTERS:

SELLERIE

Kış Mevsiminin Şifa Deposu:

Kereviz

22

SELLERIE MIT ORANGENSAFT

PORTAKALLI KEREVİZ

20

SELLERIESALAT KEREVIZ SALATASI

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 - shutterstock.com - Fotografie: Merve Ağın









Fleischerei

Backwaren

P

P

P

- Tiergarten Turmstraße 43, 10551 Berlin
- Wilmersdorf Bundesallee 180, 10717 Berlin
- Neukölln 1 P Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin
- Wedding 1 P Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin
- Wedding 2 Badstr. 9, 13357 Berlin
- Spandau Breitestr. 37, 13597 Berlin
- Schöneberg Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
- Steglitz Albrechtstr. 19, 12167 Berlin
- Kreuzberg Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
- Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
- Reinickendorf Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin
- Charlottenburg Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin
- Neukölln 2 Hermannstraße 218, 12049 Berlin





Bus / Otobüs: 309 und M49, X49 und X34 309 ve M49, X49 ve X34



U-Bahn / Metro: U2, U7 S5, S7, S75



Montag – Freitag / Samstags: Pazartesi - Cuma / Cumartesi 07.00 - 20.00



Tel: 030 / 364 126 20 Fax: 030 / 364 126 21





FILIALE CHARLOTTENBURG

In unser Filiale in den Wilmersdorfer Arcaden bieten wir auf über 800 gm nicht nur frisches Obst und Gemüse, sondern auch eine riesige Auswahl von Feinkost-Spezialitäten an. hausgemachte Vorspeisen wie in Olivenöl eingelegtes Gemüse, ausgewählte Salatmischungen oder dutzende Sorten an verschiedenen Pasten, die wir unseren Kunden herzlichst empfehlen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CHARLOTTENBURG ŞUBESİ

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

Zivaretinizden memnun olacağız!









ülker halley







ANTIKE STADT DER ÄGÄIS: MANISA

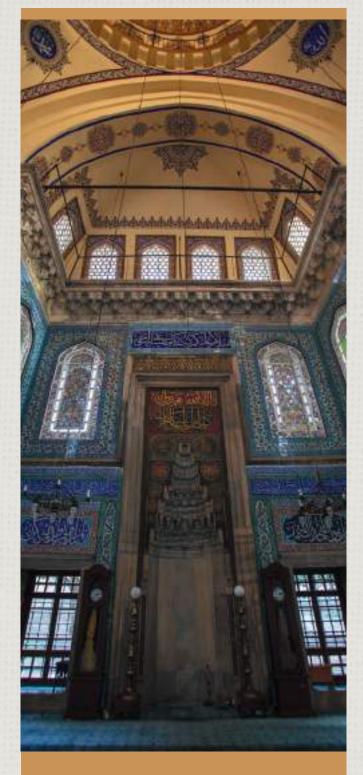
EGE'NİN KADİM ŞEHRİ: MANİSA





Manisa, welches an Städten wie İzmir, Aydin, Denizli und Balikesir angrenzt, liegt zwischen dem Berg Spil und dem Fluss Gediz und ist eine der wichtigsten Städte der Ägäis. Diese uralte Stadt, die bis in die Antike zurückreicht, wurde Homer zufolge von Magneten gegründet, die aus den Trojanischen Kriegen zurückkehrten. Die gesamte Region, die in der Antike als Lydian-Region bekannt war, liegt innerhalb der Grenzen von Manisa. Auch die wichtigsten Städte der lydischen Zivilisation liegen innerhalb von Manisa. Manisa wurde im Laufe der Geschichte von hethitischen, phrygischen, lydischen, hellenischen, römischen und byzantinischen Zivilisationen dominiert und war in der Antike als "Magnesia" bekannt. Der Name der Stadt, die im 14. Jahrhundert von Saruhanogulları den Byzantinern genommen wurde, wurde in Manisa geändert und in ein Fürstentumszentrum umgewandelt. Im Jahre 1412 kam die Stadt unter osmanische Herrschaft und wurde zu einem wichtigen Bildungszentrum, in dem osmanische Prinzen (Söhne des Sultans) zwischen 1437 und 1595 die Erfahrungen des Sultanats sammelten. Viele Prinzen, die später im Osmanischen Reich den Thron bestiegen, dienten als Sanjak-Fürst in Manisa, bevor sie Sultan wurden.

İzmir, Aydın, Denizli, Balıkesir gibi illere komşu olan Manisa, Spil Dağı ile Gediz Nehri arasında kurulmuş, Ege Bölgesi'nin önemli şehirlerinden biridir. Tarihi çok eskilere dayanan bu kadim şehir, Homeros'a göre, Truva Savaşları'ndan geri dönen Magnetler tarafından kurulmuştur. Antik dönemde Lidya Bölgesi olarak bilinen bölgenin tamamına yakını Manisa sınırları içindedir. Lidya uygarlığının en önemli şehirleri Manisa sınırları içinde bulunur. Tarih boyunca Hitit, Aka, Frigya, Lidya, Hellen, Roma



DIE SULTAN-MOSCHEE SULTAN CAMİ



DIE MURADIYE-MOSCHEE / MURADIYE CAMI

ve Bizans uygarlıklarının hakimiyetine giren Manisa, antik çağda "Magnesia" olarak anılmaktaydı. 14. yüzyılda Saruhanoğulları tarafından Bizanslılardan alınan kentin ismi Manisa olarak değiştirilerek beylik merkezi haline getirilmiştir. Kent, 1412 yılında Osmanlı egemenliğine girmiş, özellikle 1437-1595 yılları arasında Osmanlı şehzadelerinin saltanat tecrübesini kazandıkları önemli bir eğitim merkezi haline gelmiştir. Osmanlıda tahta geçecek olan pek çok şehzade, padişah olmadan önce Manisa'da sancak beyi olarak görev yapmıştır.

Manisa trägt die Spuren seiner tief verwurzelten Geschichte und vieler Zivilisationen mit seinen vielen unterirdischen und oberirdischen Ruinen in die heutige Zeit. Während die Stadt vor allem von Prinzen regiert wurde, wurde sie größtenteils rekonstruiert und in vielen Teilen der Stadt wurden Werke wie Moscheen, Brunnen, Armenhäuser, Brücken und Madrasas erbaut. Heute zieht es mit seiner Geschichte, Natur, historischen Stätten, Museen, dem Mesir Pasten-Festival und dem Nationalpark des Spil Bergs jedes Jahr mehr und mehr einheimische und ausländische Touristen an. Manisa, 2004 von der Financial Times zu "Europas idealen Investitionsstadt der Zukunft gewählt, ist außerdem in puncto Handel, Industrie und Landwirtschaft eine bedeutsame Stadt.

Manisa, yer altındaki ve yer üstündeki pek çok kalıntıyla, köklü tarihinin ve ev sahipliği yaptığı pek çok medeniyetin izini günümüze kadar taşımıştır. Kent, özellikle şehzadeler tarafından yönetilirken büyük ölçüde imar görmüş, kentin pek çok yerine camiler, çeşmeler, imarethaneler, köprüler, medreseler gibi eserler yaptırılmıştır. Günümüzde de tarihi, doğası, ören yerleri, müzeleri, Mesir Macunu Şenlikleri, Spil Dağı Milli Parkı ile her geçen yıl

daha fazla yerli ve yabancı turistin ilgisini çekmektedir. Financial Times tarafından 2004 yılının "Avrupa'da Geleceğin En Uygun Yatırım Kenti" seçilen Manisa, ticaret, sanayi ve tarım açısından da önemli bir kent olma özelliğine sahiptir.

Manisa, das im Laufe der Geschichte die Aufmerksamkeit großer Zivilisationen auf sich gezogen hat, besitzt mehr als 20 antike Städte. Eine der wichtigsten davon ist die antike Stadt Sardes in Salihli, die damalige Hauptstadt der Lydier, in der die erste Goldmünze die Geschichte geprägt hat. Die antike Stadt in der Stadt Sart beherbergt einen der prächtigsten Tempel der ionischen Ordnung der Welt. Außerdem sind auch ein monumentales Bad, ein Gymnasium und die größte Synagoge der Antike hier vorhanden. Bin Tepeler (Die Tausend Hügel), das von den Lydiern als Friedhof genutzt wurde, ist das größte Hügelgrab-Gebiet der Welt. Neben Sardes befinden sich in Manisa außerdem viele weitere antike Städte wie insbesondere Aigai und Thyateria, die die Geschichte in unsere heutige Zeit tragen. Die von den Byzantinern erbaute Yogurtcu-Burg, die Manisa-Burg im Norden des Spil-Berges, die Jungfernbrücke in Salihli, die historischen Kula-Häuser und die Philadelphia-Kirche in Alaşehir zählen zu den weiteren Sehenswürdigkeiten des Gebiets. Artefakte und Ruinen, die in Manisa und Umgebung gefunden wurden und einen weiten Zeitraum von der Antike bis zu den Osmanen widerspiegeln, werden im Manisa Archäologie Museum ausgestellt. Das Akhisar Museum, in dem Funde aus verschiedenen Epochen ausgestellt sind, das Kula Kenan Evren, das nach der Umwandlung des Hauses, in dem Kenan Evren geboren wurde, in ein Museum verwandelt wurde und das Ethnographische Museum sind Orte, an denen historische Spuren zu sehen sind.

Tarih boyunca büyük medeniyetlerin ilgisini çeken Manisa'da sayısı 20'yi aşan antik kent bulunmaktadır. Bunların en önemlilerinden biri, tarihte ilk altın parayı basan Lidyalıların başkentliğini yapmış olan, Salihli'deki Sardes Antik Kenti'dir. Sart beldesinde bulunan antik kent, dünyanın en görkemli İon düzeni tapınaklarından birine ev sahipliği yapmaktadır. Ayrıca anıtsal bir hamam, gymnasium ve antik dünyanın en büyük havrasına sahiptir. Lidyalıların mezarlık olarak kullandıkları alan olan Bin Tepeler ise dünyanın en büyük tümülüs alanıdır. Manisa'da Sardes dışında, başta Aigai ve Thyateria olmak üzere tarihi günümüze taşıyan pek çok antik kent bulunmaktadır. Ayrıca Bizanslılar tarafından yaptırılan Yoğurtçu Kalesi, Spil Dağı'nın kuzeyinde bulunan Manisa Kalesi, Salihli'deki Kız Köprüsü, tarihi Kula Evleri ve Alaşehir'deki Philadelphia Kilisesi de görmeye değer tarihi noktalardandır. Manisa ve çevresinde bulunan ve Antik Çağ'dan Osmanlılara kadar uzanan geniş bir süreci yansıtan eser ve kalıntılar, Manisa Arkeoloji Müzesi'nde sergilenmektedir. Farklı dönemlere ait buluntuların sergilendiği Akhisar Müzesi ve Kenan Evren'in doğduğu evin müze haline dönüştürülmesiyle ziyarete açılan Kula Kenan Evren ve Etnografya Müzesi de tarihi izlere şahit olunabilecek mekanlardandır.

Andere Werke, die Manisa von der Vergangenheit bis zur Gegenwart getragen hat, sind weitere Moscheen und Bäder. Die Muradiye-Moschee, die vom Meister-Architekten Mimar Sinan erbaut wurde, die Hatuniye-Moschee, die seit mehr als 500 Jahren besteht und nichts von ihrer historischen Struktur verloren hat, die Sultan-Moschee, welche von Hafsa Sultan, der Mutter von Sultan Süleyman, als Komplex erbaut wurde, die

DIE MESIRPASTE MESIR MACUNU İvaz Pasha Moschee, die sich in Karaköy befindet und 1484 von İvaz Pasha erbaut wurde, sind einige der historischen Reichtümer von Manisa. Das Hafsa Sultan Badehaus (Hamam), erbaut von Hafsa Sultan, das Gülgün Hatun Badehaus, welches vermutlich während der Saruhan-Zeit erbaut wurde und als das größte Bad der Zeit gilt, das Çukur Badehaus, das auf Wunsch von İshak Çelebi erbaut wurde, das Hüsrev Ağa Badehaus im Bezirk Sakarya und das Karaköy Badehaus, dessen Baudatum unbekannt ist, zählen zu den wichtigen architektonischen Werken Manisas.

Manisa'nın tarihten günümüze kadar ulaştırdığı diğer eserler de camiler ve hamamlardır. Mimar Sinan'ın usta ellerinden çıkmış olan Muradiye Cami, 500 yılı aşkın süredir ayakta duran ve tarihi dokusundan hiçbir şey kaybetmemiş olan Hatuniye Cami, Sultan Süleyman'ın annesi Hafsa Sultan tarafından külliye olarak yaptırılan Sultan Cami, Karaköy'de bulunan ve İvaz Paşa tarafından 1484 yılında yaptırılan İvaz Paşa Cami de Manisa'nın tarihi zenginliklerindendir. Hafsa Sultan tarafından yaptırılan Hafsa Sultan Hamamı, Saruhanlılar döneminde yapıldığı düşünülen ve dönemin en büyük hamamı olarak kabul edilen Gülgün Hatun Hamamı, İshak Çelebi'nin isteği doğrultusunda yapılmış olan Çukur Hamamı, Sakarya ilçesindeki Hüsrev Ağa Hamamı ve inşa tarihi bilinmeyen Karaköy Hamamı Manisa'nın önemli mimarilerindendir.

Der Spil Berg ist eine der wichtigsten Naturschönheiten in Manisa, die ihre Besucher mit ihrer Natürlichkeit verzauber. Der Spil Berg ist ein Naturwunder mit seiner unberührten Natur und Flora, in der viele endemische

DIE ANTIKE STADT SARDES SARDES ANTIK KENTI





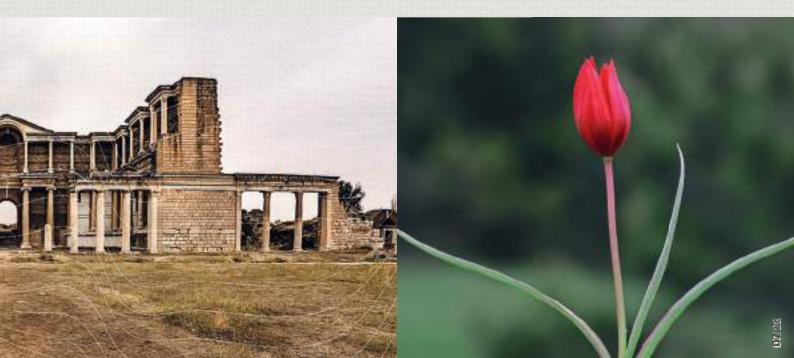
KULADOKYA - DIE KULA FEENKAMINE / KULADOKYA - KULA PERİ BACALARI

Arten leben. Der als Spil Tulpe oder Manisa Tulpe bekannte Blütentyp und eine Art Krokus gehören zu den einzigartigen Werten der Region. Der Spil Berg, seit 1968 ein Nationalpark, steht unter Schutz und ist mit seinem üppigen Grün im Sommer und seinem weißen Winter ein wichtiges Ferienzentrum. Der Spil Berg ist nicht nur reich an Picknickplätzen, sondern eignet sich auch hervorragend zum Bergsteigen, Trekking und Paragliding. Auf dem Spil Berg befinden sich für Besucher im Sommer und Winter Hochlandhäuser mit herrlicher Aussicht. Der Naturpark Süreyya im Stadtteil Yunusemre, der für seine Naturschönheiten bekannt ist, bietet seinen Besuchern die Möglichkeit, die Natur in vollen Zügen zu genießen. Eine andere natürliche Schönheit

von Manisa sind die Feenkamine Kuladokya-Kula. Die Kula Feenkamine zählen zu den natürlichen Wundern. Sie befinden sich rund um das Dorf Burgaz in Kula und sind auf jeden Fall einen Besuch wert.

Doğal dokusuyla da ziyaretçilerini büyüleyen Manisa'da, Spil Dağı en önemli doğal güzelliklerden biridir. Spil Dağı, bozulmamış olan doğası, endemik türlere ev sahipliği yapan florası ile tam bir doğa harikasıdır. Spil Lalesi ya da Manisa Lalesi olarak bilinen çiçek türü ve bir çiğdem türü de bölgenin kendine has değerlerindendir. 1968 yılından beri milli park statüsünde bulunan ve koruma altında olan Spil Dağı, hem yaz aylarındaki yemyeşil görüntüsüyle hem de kışın bembeyaz karlara bürünmüş

DIE MANISA TULPE MANISA LALESI



haliyle önemli bir tatil merkezi konumundadır. Spil Dağı, piknik alanları bakımından zengin olmasının yanı sıra dağcılık, trekking ve yamaç paraşütü için oldukça elverişlidir. Spil Dağı'nda yaz-kış ziyaretçilerin konaklaması için muhteşem manzaralı yayla evleri bulunmaktadır. Yunusemre ilçesinde yer alan ve doğal güzellikleriyle adını duyuran Süreyya Tabiat Parkı da ziyaretçilerine doğayla iç içe vakit geçirme imkânı sunmaktadır. Manisa'nın bir diğer doğal güzelliği de Kuladokya – Kula Peri Bacaları'dır. Kula'nın Burgaz Köyü civarında bulunan ve tamamen doğal yolla meydana gelen doğa harikası Kula Peri Bacaları da mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerlerdendir.

Das Mesir Pasten Festival ist eine der ältesten Traditionen von Manisa. Das Festival, das jedes Jahr in der Nevruz-Woche, die als Beginn des Frühlings gilt, gefeiert wird, ist eine tief verwurzelte Tradition, die in Manisa seit 400 Jahren besteht. Die Mesirpaste, ein sehr heilendes Lebensmittel, besteht aus 41 verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Der Legende nach litt Sultan Suleimans Mutter an einer unerklärlichen Krankheit und erlangte ihre Gesundheit mit einer speziell für sie zubereiteten Mesirpaste zurück. Hafsa Sultan, eine wohlwollende Person, forderte, dass Mesirpaste jedes Jahr während der Nevruz-Woche an das Volk verteilt wird. Seitdem finden jedes Jahr im gleichen Zeitraum Feste statt und die Mesirpaste wird an die Menschen verteilt, die sich um die Sultan-Moschee versammeln.

Manisa'nın en köklü geleneklerinden biri Mesir Macunu Festivali'dir. Her yıl, baharın başlangıcı kabul edilen Nevruz haftasında kutlanan festival, Manisa'da 400 yıldır devam eden köklü bir gelenektir. Çok şifalı bir yiyecek olan mesir macunu, 41 çeşit bitki ve baharatın karışımından oluşan bir macundur. Rivayete göre Sultan Süleyman'ın annesi anlaşılmaz bir hastalığa yakalanmış ve ona özel hazırlanan mesir macunu ile sağlığına kavuş-

muştur. Yardımsever bir insan olan Hafsa Sultan da bunun üzerine her yıl Nevruz haftasında halka mesir macunu dağıtılmasını istemiştir. O günden bugüne her yıl aynı dönemde şenlikler yapılarak Sultan Cami etrafında toplanan halka, mesir macunu dağıtılmaktadır.

Manisa ist mit Flugzeug, Bahn oder über Straßenwege zu erreichen. Man kann Manisa vom Flughafen Izmir Adnan Menderes, der 40 km vom Stadtzentrum entfernt liegt, in kurzer Zeit erreichen, indem man ein Auto mietet oder den Bus nimmt. Auch gibt es von vielen großen Städten Busverbindungen nach Manisa. Für die Besucher, welche die Eisenbahn bevorzugen, gibt es eine Eisenbahnverbindung zu den Provinzen Bandırma, Balıkesir, İzmir, Uşak, Aydın und Denizli. In Manisa befinden sich für jedes Budget viele verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten. Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nach Manisa reisen, finden außerdem Thermalhotels. Die Hochlandhäuser, die sich beim Spil Berg und der Umgebung befinden, stehen den Gästen zu jeder Jahreszeit zur Verfügung. In den wichtigsten Stadtteilen sind auch 3-, 4und 5-Sterne-Hotels vorhanden.

Manisa'ya havayolu, demiryolu ya da karayolu ile ulaşmak mümkündür. Şehir merkezine 40 km mesafede bulunan İzmir Adnan Menderes Havalimanı'ndan araç kiralayarak ya da otobüsle Manisa'ya kısa sürede ulaşılabilir. Ayrıca pek çok büyük şehirden Manisa'ya otobüs seferleri de bulunmaktadır. Demiryolunu tercih edecek olan ziyaretçiler için de Bandırma, Balıkesir, İzmir, Uşak, Aydın ve Denizli illerine demiryolu bağlantısı mevcuttur. Manisa'da her bütçeye uygun konaklama imkânı da vardır. Özellikle sağlık amaçlı ziyaret eden kişiler termal otelleri tercih edebilir. Spil Dağı ve çevresindeki yayla evleri yılın her dönemi hizmet vermektedir. Ayrıca şehrin büyük ilçelerinde 3, 4 ve 5 yıldızlı oteller de bulunmaktadır.

DER SPIL BERG / SPIL DAĞI





Peynir yoğurtla karşılaşıyor - geleneksel ve klasik ürün çeşitleri



MANISA KEBAP

MANISA KEBABI







Die Zwiebel mit dem Küchenroboter zerkleinern. Rinderhackfleisch, Lammhackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Paniermehl, Salz und Gewürze in eine große Knetschüssel geben und 10-15 Minuten gründlich kneten. Aus der vorbereiteten Fleischbällchenmischung Stücke entnehmen und Fleischbällchen in langen Streifen zubereiten und auf ein Blech legen. Damit die Fleischbällchen mehr an Geschmack gewinnen, diese in den Kühlschrank stellen und 30-35 Minuten ruhen lassen. Nachdem die Fleischbällchen geruht haben, eine Grillpfanne auf den Herd stellen und gut erhitzen. Fleischbällchen in dieser Pfanne bei hoher Temperatur braten. In diesem Schritt können, je nach Wunsch, auch die Tomaten und Paprika in der Pfanne mitgebraten werden. Für die Sauce Butter in einen Saucentopf geben und schmelzen lassen. Tomaten- und Paprikamark hinzugeben und gut durchkochen. Wasser hinzugeben, durchmischen und weiter kochen. Für den Boden; die Pitas leicht erhitzen. Mit einem Messer eine dünne Schicht Joghurt auf die Pitas auftragen. Pitas auf die Servierteller legen. Die vorbereitete Sauce darüber gießen. Danach die Fleischbällchen platzieren. Nach Wunsch und Geschmack mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Mit den zuvor gebratenen Paprika und Tomaten garnieren und warm servieren.

ZUTATEN

Für die Fleischklöpse:

500 g Rinderhackfleisch 250 g Lammhackfleisch 2 Zwiebeln *2 Esslöffel Paniermehl *1 Teelöffel Kreuzkümmel

*1 Teelöffel Pfeffer

*1,5 Teelöffel Salz

1 zermahlene Knoblauchzehe

Für den Boden:

4 Pita-Fladenbrote *4 Esslöffel Joghurt

Für die Sauce:

*1 Esslöffel Tomatenmark

*1 Kaffeelöffel Paprikamark

*1 Kaffeelöffel Butter

*½ Glas Wasser

Zum Servieren:

4 grüne Paprika 2 Tomaten Ein paar Zweige Petersilie



MANISA KEBAP

MANISA KEBABI





4 KİŞİLİK **4 PERSONEN** 65 DAKİKA **65 MINUTEN**

Kuru soğanlar rondodan geçirilir. Dana kıyma, kuzu kıyma, soğan, sarımsak, galeta unu, tuz ve baharatlar geniş bir yoğurma kabına alınarak 10-15 dakika kadar iyice yoğrulur. Hazırlanan köfte harcından parçalar koparılarak, uzun şeritler halinde köfteler hazırlanır ve bir tepsiye dizilir. Köftelerin lezzetlenmesi için buzdolabına alınarak 30-35 dakika kadar dinlendirilir. Köfteler dinlendikten sonra, ocağa döküm ızgara tava alınarak iyice ısıtılır. Köfteler bu tavada yüksek ısıda pişirilir. Bu aşamada, servis sırasında sunulmak istenirse arzuya göre domates ve yeşil biber de tavada pişirilebilir. Sosu için, bir sos tavasına tereyağı alınarak eritilir. Üzerine domates ve biber salçası eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulur. İçine su ilave edilerek karıştırılır ve salçaların pişmesi sağlanır. Yemeğin tabanı için pideler hafifçe ısıtılır. Pidelerin üzerine, bir bıçak yardımıyla ince bir tabaka yoğurt sürülür. Pideler servis tabaklarına alınır. Üzerine, hazırlanan salçalı sostan gezdirilir. Ardından köfteler yerleştirilir. Arzuya göre üzerine, ince kıyılmış maydanoz serpilebilir. Daha önceden hazırlanmış olan pişmiş biber ve domates ile süslenerek sıcak olarak servis edilir.

MALZEMELER

Köftesi için:

500 g dana kıyma
250 g kuzu kıyma
2 kuru soğan
*2 yemek kaşığı galeta unu
*1 çay kaşığı kimyon
*1 çay kaşığı karabiber
*1,5 tatlı kaşığı tuz
1 diş dövülmüş sarımsak

Tabanı için:

4 adet tırnak pide ekmeği *4 yemek kaşığı yoğurt

Sosu için:

*1 yemek kaşığı domates salçası *1 tatlı kaşığı biber salçası *1 tatlı kaşığı tereyağı *½ su bardağı su

Servis için:

4 yeşil biber 2 domates Birkaç dal maydanoz



BOHCA (BÜNDEL) KEBAP IN FILOTEIG

YUFKADA BOHÇA KEBABI





6 PÉRSONEN 90 DAKİKA

90 MINUTEN

Fleisch in einen Topf geben, genügend Wasser hinzufügen, bis das Fleisch bedeckt ist und solange kochen, bis es weich wird. Während das Fleisch kocht, die Auberginen schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ruhen lassen, damit die Bitterkeit vergeht. Zwiebel und Tomate schälen und klein schneiden. Paprika fein schneiden. Auf das nun gekochte Fleisch die abgetropfte Aubergine, Zwiebel, Tomaten und Paprika geben und gut vermischen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren solange kochen lassen, bis das Gemüse gut durchgekocht ist. Nachdem das Gemüse gekocht ist, gekochte Erbsen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und roten Paprikaschoten abschmecken und vom Herd nehmen. Die Filoteige in 4 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück in eine Suppenschüssel legen, wobei die Ränder frei liegen. Die vorbereitete Mischung in diese Schalen aufteilen. Die äußeren Teile der Teige nach innen schließen und als Bündel formen. Jedes Bündel verkehrt herum auf ein mit Wachspapier bedecktes Backblech legen. Eigelb über die Bündel streichen und in einem auf 200 °C vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten lang rosa-braun backen. Warm servieren.

Kuşbaşı etler, bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesiyle yumuşayana kadar pişirilir. Etler pişerken, patlıcanlar alacalı olarak soyularak küp küp doğranır ve acısı çıkması için tuzlu suda bekletilir. Soğan ve domatesin kabukları soyularak yemeklik doğranır. Biberler de ince ince kesilir. Pişen etlerin üzerine suyu süzülen patlıcan, soğan, domates ve biberler eklenerek karıştırılır. Orta ateşte, ara sıra karıştırılarak sebzelerin pişmesi sağlanır. Sebzeler piştikten sonra haşlanmış bezelyeler de ilave edilir. Tuz, karabiber ve pul biber ile tatlandırılır ve ocaktan alınır. Diğer tarafta, yufkalar 4 eşit parçaya bölünür. Her bir parça, kenarları dışarıda kalacak şekilde bir çorba kasesine koyulur. Hazırlanan karışım, kaselere paylaştırılır. Yufkaların dışarıda kalan kısımları içeriye doğru kapatılarak bohça şekli verilir. Her bir bohça, yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine ters çevrilerek koyulur. Bohçaların üstüne yumurta sarısı sürülerek 200 °C önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika, üzerleri kızarana kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

500 g gewürfeltes

Rindfleisch 2 Filoteige *1 Glas vorgekochte grüne Erbsen 1 Zwiebel 1 Tomate 2 Auberginen 2 grüne Paprika *1 Teelöffel rote Paprikaschoten *1 Teelöffel Pfeffer *1 Teelöffel Salz

> Zum Bestreuen/ **Bestreichen:**

> > 1 Eigelb

MALZEMELER

500 g kuşbaşı dana eti 2 adet hazır yufka *1 su bardağı haşlanmış bezelye 1 kuru soğan 1 domates 2 patlican 2 yeşil biber *1 çay kaşığı pul biber *1 çay kaşığı karabiber *1 çay kaşığı tuz Üzeri için:

1 yumurta sarısı





PITA MIT TAHINI UND ZUCKER NACH KULA-ART

KULA ŞEKERLİ PİDESİ





4 PORSIYON
4 PORTIONEN

65 DAKİKA **65 Minuten**

Mehl und Salz in eine tiefe Schüssel geben. Durch kontrolliertes Hinzufügen von warmem Wasser einen weichen, nicht klebenden Teig erhalten. Den Teig beiseitestellen und eine halbe Stunde ruhen lassen. Den geruhten Teig in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück mit Hilfe eines Nudelholzes in halbe Fingerdicke ausrollen. Mit Tahini bestreichen und Zucker bestreuen. Dann die Teigstücke in eine Rolle wickeln und wieder zu einem Kreis formen. Mit dem Nudelholz in eine Dicke von einem Zentimeter walzen, dann erneut mit Tahini bestreichen und mit Zucker bestreuen. Im vorgeheizten 180 °C heißen Ofen ca. 20-25 Minuten backen. Auf die nun vom Ofen genommenen Teige die grob gemahlenen Walnüsse geben und heiß servieren.

Un ve tuz derin bir karıştırma kabına alınır. Kontrollü bir şekilde ılık su ilavesiyle kulak memesi yumuşaklığında bir hamur hazırlanır. Hamur kenara alınarak yarım saat kadar dinlendirilir. Dinlenen hamur, dört eşit parçaya bölünür. Her bir hamur parçası, merdane yardımıyla yarım parmak kalınlığında açılır. Üzerine tahin sürülür ve toz şeker serpilir. Ardından hamur parçaları rulo şeklinde sarılarak tekrar daire şekli verilir. Merdane ile birer santim kalınlığında açılarak üzerine tekrar tahin sürülür ve şeker serpilir. 180 °C önceden ısıtılmış fırında 20-25 dakika kadar pişirilir. Fırından çıkan pidelerin üzerine iri çekilmiş ceviz içi serpilerek sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

500 g Mehl *2-2,5 Gläser lauwarmes Wasser *1 Teelöffel Salz 400 g doppelt gerösteter Tahini 400 g Zucker *½ Glas grob gemahlene Walnüsse

MALZEMELER

500 g un *2-2,5 su bardağı ılık su *1 çay kaşığı tuz 400 g çifte kavrulmuş tahin 400 g toz şeker *½ su bardağı iri çekilmiş ceviz içi





Schlechte Tage können gemeinsam zu besseren Tagen werden. Gemeinsam kann es besser gehen

Psychische Erkrankungen lassen sich mit Experten besser durchleben. Es ist nicht nur die Psyche, die leiden kann – es sind Sie, der leidet. Und psychische Beschwerden können sich auch in körperlichen Erkrankungen äußern. Hier kann ein Psychotherapeut helfen.

Jeder Versicherte der KNAPPSCHAFT mit psychischen Beschwerden kann einen zugelassenen Psychotherapeuten mit seiner Krankenversichertenkarte für eine probeweise Sitzung aufsuchen, ohne dass eine Überweisung durch einen Facharzt erforderlich ist. Diese "probatorische Sitzung" ist eine Entscheidungshilfe, ob Therapeut, Diagnose,

Therapie und Patient zusammenpassen. Über die Internetseiten www.bptk.de oder www.psych-info.de können Sie einen Therapeuten suchen. Zudem unterstützt die KNAPPSCHAFT ihre arbeitsunfähigen Mitglieder mit Anspruch auf Krankengeld bei der Terminvergabe bei Psychotherapeuten.

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



SINKONTA

SINKONTA





2 KİŞİLİK
2 PERSONEN
35 DAKİKA
35 MINUTEN

Kürbisse schälen, waschen und in mitteldicke Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Scheiben und Knoblauch grob schneiden. Die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs auf den Boden des Glasbackblechs geben. Danach die Kürbisscheiben darauflegen. Die restliche Zwiebel und Knoblauch auf die Kürbisscheiben geben. 5 Esslöffel Olivenöl, Paprika- und Tomatenmark in eine tiefe Schüssel geben und gut mischen. Ein Glas Wasser hinzufügen und weiter mischen. Salz, Pfeffer und Paprikaschoten hinzufügen, mischen und die vorbereitete Mischung über die Kürbisscheiben gießen. Da der Kürbis beim Backen Wasser abgibt, das Mehl auf das Backblech streuen und bei 180 °C in den Ofen geben. Ca. 20 Minuten backen lassen. Für den Überguss zermahlene Knoblauchzehe mit Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken. Nachdem das Gericht aus dem Ofen genommen wird, die Joghurtsauce darüber gießen. 2 Esslöffel Olivenöl und 2 Kaffeelöffel Butter in einem Saucentopf erhitzen. Paprikaschoten und trockene Minze hinzugeben, erhitzen lassen und über die Joghurtsauce gießen. Danach alles auf Serviertellern servieren.

Kabaklar soyulup yıkanır ve orta kalınlıkta dilimlenir. Kuru soğan piyazlık, sarımsaklar ise irice doğranır. Cam fırın tepsinin altına soğanların ve sarımsakların yarısı eklenir. Ardından, dilimlenen kabaklar da fırın tepsisine alınır. Kalan sarımsak ve soğanlar da kabakların üzerine koyulur. Derin bir kâseye 5 yemek kaşığı zeytinyağı, biber salçası ve domates salçası alınarak güzelce karıştırılır. Üzerine ½ su bardağı su ilave edilerek karıştırmaya devam edilir. Tuz, karabiber ve pul biber eklenerek son kez karıştırılır ve hazırlanan karışım, kabakların üzerine dökülür. Kabaklar pişerken su salacağı için fırın tepsisinin üzerine un serpiştirilir ve 180° fırına verilir. Fırında üzeri kızarana kadar, yaklaşık 20 dakika pişirilir. Üzeri için, 1 diş dövülmüş sarımsak ve yoğurt karıştırılır. Tuz ilavesiyle tatlandırılır. Yemek fırından çıktıktan sonra üzerine yoğurt sosu gezdirilir. 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve 2 tatlı kaşığı tereyağı, bir sos tenceresine alınarak ısıtılır. Pul biber ve nane tavada kızdırılır ve ardından yoğurt sosunun üzerine gezdirilir. Servis tabaklarına alınarak servis edilir.



ZUTATEN

3 Scheiben Kürbis

1 große Zwiebel *5 Esslöffel Olivenöl *1 Esslöffel Paprikamark *1 Kaffeelöffel Tomatenmark *1/2 Glas Wasser 5 Knoblauchzehen *1 Esslöffel Mehl *1 Teelöffel Pfeffer *2 Teelöffel Salz Zum Begießen: *3 Esslöffel Joghurt 1 zermahlene Knoblauchzehe *½ Teelöffel Salz *2 Esslöffel Olivenöl *2 Kaffeelöffel Butter *2 Teelöffel scharfe

*1 Teelöffel trockene Minze

rote Paprikaschoten

MALZEMELER

3 dilim bal kabağı
1 büyük boy kuru soğan
*5 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 yemek kaşığı biber salçası
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*½ su bardağı su
5 diş sarımsak
*1 yemek kaşığı un
*1 çay kaşığı karabiber
*2 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

*3 yemek kaşığı yoğurt 1 diş dövülmüş sarımsak *½ çay kaşığı tuz *2 yemek kaşığı zeytinyağı *2 tatlı kaşığı tereyağı *2 çay kaşığı pul biber *1 çay kaşığı nane

KICHERERBSENSUPPE MIT FLEISCHBÄLLCHEN

KÖFTELİ NOHUT ÇORBASI





6 KİŞİLİK 6 PERSONEN

40 MINUTEN

Für die Fleischbällchen das Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer gut durchkneten. Aus der vorbereiteten Fleischbällchenmischung kleine Stücke entnehmen, in der Größe von Kichererbsen rollen und winzige Fleischbällchen zubereiten. Olivenöl in einen tiefen Suppentopf geben und erhitzen. Fleischbällchen in eine Pfanne geben, leicht anbraten und beiseitestellen. Die gehackten Zwiebeln dem restlichen Öl in der Pfanne hinzugeben und anbraten. Paprika- und Tomatenmark, Salz und Gewürze hinzufügen und weiter braten. Nachdem der Geruch des Paprika- und Tomatenmarks nachgelassen hat, heißes Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, gekochte Kichererbsen hinzufügen und den Herd schwach stellen. Nach ca. 10 Minuten die Fleischbällchen und den Zitronensaft in den Topf geben und alle Zutaten gut vermischen. Die Suppe warm servieren.

Çorbanın köftesi için kıyma, tuz ve karabiber ilavesiyle güzelce yoğrulur. Hazırlanan köfte harcından küçük parçalar koparılarak nohut büyüklüğünde yuvarlanır ve minik köfteler hazırlanır. Derin bir çorba tenceresine zeytinyağı alınarak kızdırılır. Köfteler tencereye alınarak hafifçe kızartılır ve kenara alınır. Tencerede kalan yağın üzerine, yemeklik doğranan soğanlar eklenerek kavrulur. Biber salçası, domates salçası, tuz ve baharatlar eklenerek kavurmaya devam edilir. Salçaların kokusu çıktıktan sonra üzerine sıcak su koyulur ve kaynamaya bırakılır. Su kaynayınca içine haşlanmış nohut eklenir ve ocağın altı kısılır. Yaklaşık 10 dakika sonra köfteler ve limon suyu da tencereye eklenerek tüm malzeme güzelce karıştırılır. Çorba sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

Für die Fleischbällchen:

200 g fettarmes Rinderhackfleisch
*½ Teelöffel Pfeffer
*½ Teelöffel Salz
*2 Esslöffel Olivenöl

Für die Suppe:

*1,5 Gläser gekochte

Kichererbsen
1 Zwiebel
*1 Kaffeelöffel Paprikamark
*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
*½ Teelöffel Kurkuma
*1 Teelöffel rotes Paprikapulver
1,5 l heißes Wasser
Saft von 1 Zitrone
*½ Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

Köftesi için:

200 g az yağlı dana kıyma *½ çay kaşığı karabiber *½ çay kaşığı tuz *2 yemek kaşığı zeytinyağı

Çorbası için:

*1,5 su bardağı haşlanmış nohut 1 kuru soğan *1 tatlı kaşığı biber salçası *1 tatlı kaşığı domates salçası *½ çay kaşığı zerdeçal *1 çay kaşığı toz kırmızı biber 1,5 l sıcak su 1 limonun suyu *½ çay kaşığı karabiber *1 çay kaşığı tuz



Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!







Mukaddes Sahin



Emre Akseki Versicherungsfachmanr im Außendienst



Karolina Eron Versicherungskauffrau, Kundenberaterin Schadenmanagement



Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungskaufmann im Außendienst



Tarik Akan
Versicherungsfachmann



Enes Üstün
Versicherungsfachmanr



Serap Elevli Kundenberaterin



Gamze Ödemis Versicherungsfachfrau



Ugurcan Yilmaz
Kundenberater im Außendiens



Gülsen Cekic
Agenturassistentin



Kristen Lisa Heard



Eda Yapan
Auszubildende zur
Versicherungskauffra

LVM-Versicherungsagentur

Aziz Akseki

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



Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

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

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

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

Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

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

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

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

- 2. Besitz- und Vermögenssicherung
- Arbeit und Freizeit
- Haus und Wohnen
- Rund ums Kfz
- 3. Vermögensmanagement
- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

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



KARTOFFELGERICHT MIT FLEISCH

ETLİ PATATES YEMEĞİ





4 KİŞİLİK **4 PERSONEN**

45 DAKIKA
45 MINUTEN

Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und grob schneiden. Gewürfeltes Fleisch in einen tiefen Topf geben und diese anbraten (versiegeln). Erst Olivenöl, danach Karotten hinzugeben und braten. Sobald sich die Farbe der Karotten ändert, Kartoffeln und 2 Knoblauchzehen hinzufügen und weiter rühren. Danach Paprikamark hinzufügen und solange weiterbraten, bis der rohe Geruch des Paprikamarks vergeht. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze kochen lassen. 30-35 Minuten lang kochen und Kochzustand von Fleisch und Gemüse kontrollieren. Nachdem das Gericht gekocht ist, für eine Weile ruhen lassen. Je nach Wunsch und Geschmack fein gehackte Petersilie dem nun ruhenden Gericht hinzugeben und mischen. Auf Serviertellern servieren.

Patatesler ve havuçlar yıkanır. Kabukları soyularak iri iri doğranır. Derin bir tencere ocağa alınarak içine kuşbaşı etler koyulur ve etler mühürlenir. Üzerine önce zeytinyağı sonra havuç ilave edilerek kavurmaya başlanır. Havuçların rengi değişmeye başlayınca içine patatesler ve 2 diş sarımsak atılarak karıştırmaya devam edilir. Ardından biber salçası eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulur. Tuz, karabiber ve kırmızı biber ilavesiyle tatlandırılır. Üzerine su eklenir ve orta ateşte pişmeye bırakılır. Ara ara hem etlerin hem de sebzelerin pişme durumuna bakılarak 30-35 dakika kontrollü olarak pişirilir. Yemek piştikten sonra bir süre dinlenmeye alınır. Arzuya göre, maydanoz ince ince doğranarak dinlenen yemeğe eklenir ve karıştırılır. Servis tabaklarına alınarak servis edilir.

ZUTATEN

400 g gewürfeltes Rindfleisch
2 Kartoffeln
1 große Karotte
2 Knoblauchzehen
*2,5 Esslöffel Olivenöl
*2,5 Gläser Wasser
*1 Teelöffel rotes Paprikapulver
*1 Esslöffel Paprikamark
Ein paar Zweige Petersilie
*2 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

MALZEMELER

400 g kuşbaşı dana eti 2 patates 1 büyük boy havuç 2 diş sarımsak *2,5 yemek kaşığı zeytinyağı *2,5 su bardağı su *1 çay kaşığı toz kırmızı biber *1 yemek kaşığı biber salçası Birkaç dal maydanoz *2 çay kaşığı tuz *1 çay kaşığı karabiber





HEILQUELLE DES WINTERS:

SELLERIE

Kış Mevsiminin Şifa Deposu:

Kereviz



Viele in der Natur vorkommende Gemüsesorten nehmen aufgrund ihres Geschmacks und ihrer gesundheitlichen Vorteile ihren Platz auf den Tellern ein. Besonders im Winter wird grünes Blattgemüse häufig in Mahlzeiten, Salaten oder Suppen bevorzugt. Denn grünes Blattgemüse ist kalorienarm und bietet außerdem viele gesundheitliche Vorteile. Sellerie, eine Pflanze aus der Familie der Petersilie, hat auch im Winter seinen Platz in der Weltküche als heilendes Gemüse eingenommen. Der Wurzelteil, die bewachsenen Teile und die Samen von Sellerie werden seit der Antike als Arzneimittel zur Behandlung vieler Krankheiten verwendet.

Doğada bulunan pek çok sebze, gerek lezzeti gerekse sağlığa olan faydalarıyla sofralarda yerini almaktadır. Özellikle kış aylarında yeşil yaprakları sebzeler, yemeklerde, salatalarda ya da çorbalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Çünkü yeşil yapraklı sebzeler hem düşük kaloriye sahiptir hem de sağlık açısından pek çok fayda sağlamaktadır. Maydanozgiller familyasına ait bir bitki olan kereviz de kış mevsimlerinde şifa deposu olarak dünya mutfaklarında yerini almıştır. Kerevizin kök kısmı, otlu kısımları ve tohumları çok eski zamanlardan bugüne kadar pek çok hastalığın tedavisinde ilaç olarak kullanılmıştır.





Sellerie ist reich an Vitamin C, Beta-Carotin und Flavonoiden. Zusätzlich enthält ein einzelner Selleriestiel mindestens 12 zusätzliche Antioxidantien. Es wurde nachgewiesen, dass Sellerie Entzündungen im Verdauungssystem, in Blutgefäßen, Zellen und Organen reduziert. Sellerie ist ein Gemüse, das dank der darin enthaltenen Mineralsalze und Vitamine als hervorragende Nahrungsquelle in die Diätliste aufgenommen werden sollte. Abgesehen davon besitzt Sellerie viele weitere Vorteile wie z. B. Schutz von Magen und Leber, Unterstützung der Knochengesundheit, Abnehmen, Steigerung der sexuellen Potenz, Schutz der Haut und Verringerung von Gichtschmerzen. Sellerie, den Hippokrates, der Vater der Medizin, vor 2500 Jahren mit den Worten "Lasst Sellerie eure Nahrung und Medizin für eure Nerven sein" erwähnte, wird auch heute von Experten höchst empfohlen.

Kereviz, C vitamini, beta karoten ve flavonoidler açısından zengindir. Bunun yanı sıra tek bir kereviz sapında en az 12 adet ek antioksidan bulunur. Kerevizin, sindirim sistemindeki, kan damarlarındaki, hücrelerdeki ve organlardaki iltihaplanmaları azalttığı kanıtlanmıştır. Kereviz, bünyesinde barındırdığı mineral tuzlar ve vitaminler sayesinde de harika bir besin kaynağı olarak diyet listelerinde yer alması gereken bir sebzedir. Kerevizin bunlar dışında mideyi ve karaciğeri korumak, kemik sağlığını desteklemek, zayıflamaya yardımcı olmak, cinsel gücü artırmak, cildi korumak ve gut ağrılarını azaltmak gibi pek çok faydası bulunur. 2500 yıl önce tıbbın babası Hipokrat'ın, "altüst olmuş sinirleriniz için kereviz besininiz ve ilacınız olsun" diyerek söz ettiği kereviz, bugün uzmanlar tarafından da önemle tavsiye edilen bir besindir.

GLEICHT DEN CHOLESTERINSPIEGEL AUS

Sellerie gleicht das Cholesterin im Blut aus und hilft, den Blutdruck zu kontrollieren. Die darin enthaltene Phthalidsubstanz entspannt die Gefäße, indem sie das Stresshormon im Blut reduziert. Dadurch entspannt sich die Durchblutung des Körpers und der Cholesterinspiegel sinkt. Sellerie senkt den Blutdruck im Körper und beschleunigt den Blutfluss zum Gehirn ohne die Nebenwirkungen von Blutdruckmedikamenten.

KOLESTEROLÜ DENGELER

Kereviz, kanda bulunan kolesterol miktarını dengeler ve tansiyonun kontrol altına alınmasına yardımcı olur. İçeriğinde bulunan fitalid maddesi, kandaki stres hormonunu azaltarak damarları gevşetir. Böylece vücuttaki kan dolaşımı rahatlar ve kolesterol düşer. Kereviz, tansiyon ilaçlarının yan etkilerini göstermeden vücuttaki kan basıncını düşürür ve beyne kan akışını hızlandırır.

BEUGT ENTZÜNDUNGEN VOR

Sellerie und Selleriesamen sind reich an Antioxidantien. Dank dieser Antioxidantien, die sich vor allem an den Stängeln befinden, schützt Sellerie den Körper vor Entzündungen. Darüber hinaus bietet es Resistenz gegen Herz-Kreislauf-Probleme und Krebserkrankungen aufgrund von Entzündungen im Körper. Es ist sehr vorteilhaft, Sellerie bei chronischen Krankheiten, Lungeninfektionen, Asthma, Akne und Gelenkschmerzen zu konsumieren.

İLTİHAPLANMALARI ÖNLER

Kereviz ve kereviz tohumu, içeriğinde sayısız antioksidan barındırır. Sapında da oldukça zengin olarak bulunan bu antioksidanlar sayesinde kereviz, vücudu iltihaplanmalara karşı korur. Bunun yanı sıra, vücuttaki iltihaplanmalara bağlı oluşan kalp ve damar sorunlarına, kanser hastalıklarına karşı da direnç sağlar. Kronik rahatsızlıklar, akciğer enfeksiyonları, astım, akne ve eklem ağrıları gibi sorunlarda kereviz tüketmek çok faydalıdır.

SCHÜTZT DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Aufgrund seines hohen Gehalts an Ballaststoffen und Wasser schützt und unterstützt Sellerie das Verdauungssystem. Dank seiner faserigen Struktur und seinem hohen Wassergehalt, erweicht es den Darmlauf. Selleriesamen sind auch als harntreibende Mittel bekannt. Darüber hinaus enthält Selleriesamen eine Substanz namens NBP, die den Körper entgiftet (Detox). Diese Substanz ist sehr nützlich bei der Bekämpfung von Infektionen der Fortpflanzungsorgane und Zysten, die aufgrund dessen auftreten, sowie des Verdauungssystems.

SINDIRIM SISTEMINI KORUR

Kereviz, içerisinde zengin oranda lif ve su barındırması sebebiyle sindirim sistemini korur ve destekler. Lifli yapısı, yüksek su içeriği ile birleştiğinde bağırsakları yumuşatır. Ayrıca kerevizin tohumu, en iyi idrar söktürücülerden biri olarak bilinir. Kereviz tohumunda bunun yanı sıra NBP olarak adlandırılan ve vücutta detoks etkisi yapan bir madde de bulunur. Bu madde, sindirim sisteminin yanı sıra üreme organlarındaki enfeksiyonlarla ve buna bağlı oluşan kistlerle mücadelede çok yararlıdır.

BEUGT HERZVASKULÄREN KRANKHEITEN VOR

Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Sellerie reduzieren Entzündungen im Blut und die Wirkung von freien Radikalen, die für den Körper schädlich sein können. Sellerie unterstützt die Durchblutung des Körpers und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die im Sellerie enthaltenen

phenolischen Substanzen entspannen außerdem die Muskeln, die sich um den Blutgefäße befinden. Sellerie, der auch reich an Kalium ist, hilft, den Herzrhythmus und den Blutdruck zu regulieren.

KALP DAMAR HASTALIKLARINI ÖNLER

Kerevizin antioksidan ve iltihap önleyici özelliği, kandaki iltihaplanmaların ve vücut için zararlı olabilecek serbest radikallerin etkisinin düşürülmesini sağlar. Vücuttaki kan akışının hızlanmasına, dolayısıyla kalp ve damar hastalıklarının önlenmesine yardımcı olur. Kerevizin içinde bulunan fenolik maddeler aynı zamanda kan damarlarının çevresindeki kasların gevşemesini sağlar. Potasyum açısından da zengin olan kereviz bu sayede kalp ritmini ve kan basıncını düzenlemeye yardımcı olur.

SCHÜTZ VOR KREBS

Untersuchungen zufolge wurde festgestellt, dass die Luteolinsubstanz in Sellerie die Bildung von Brustkrebs verzögert und das Wachstum von Bauchspeicheldrüsenkrebszellen verhindert. Darüber hinaus verhindert die Substanz namens Apigenin die Bildung und Entwicklung von Krebszellen.

KANSERDEN KORUR

Yapılan araştırmalara göre, kerevizde bulunan luteolinin maddesinin, meme kanseri oluşumunu geciktirdiği ve pankreas kanseri hücrelerinin büyümesini önlediği tespit edilmiştir. Ayrıca kerevizde bulunan apigenin adlı madde de kanser hücrelerinin oluşumunu ve gelişimini engellemektedir.

GUT FÜR DIABETIKER

Der glykämische Index von Vitaminen und Mineralstoffen in Sellerie ist niedrig. Es verursacht keine Schwankungen des Blutzuckers und wirkt sich langsam und stetig auf den Blutzucker aus. Aus diesem Grund wird Diabetikern der Konsum von Sellerie empfohlen.

DİYABETLİLER İÇİN FAYDALIDIR

Kerevizin içeriğinde bulunan vitamin ve minerallerin glisemik indeksleri düşüktür. Kan şekerinde dalgalanmalara yol açmaz, kan şekeri üzerinde yavaş ve sabit bir etkisi vardır. Bu sebeple diyabet hastalarının kereviz tüketmesi tavsiye edilmektedir.

Obwohl Sellerie keine schädlichen Auswirkungen auf gesunde Menschen hat, kann sein übermäßiger Verzehr einige Probleme verursachen. Darüber hinaus sollten Menschen mit chronischen Krankheiten, Schwangere und Menschen mit Allergien vor dem Selleriekonsum einen Arzt konsultieren.

Kerevizin sağlıklı kişiler üzerinde herhangi bir zararlı etkisi bulunmamakla birlikte aşırı tüketimi bazı sıkıntılara yol açabilmektedir. Ayrıca kronik rahatsızlığı olanlar, hamileler ve alerjik durumu olan kişiler kereviz tüketimleri konusunda bir doktora danışmalıdır.



DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR











SELLERIE MIT ORANGENSAFT

PORTAKALLI KEREVİZ







Alle schwarzen Teile des Selleries entfernen, dazu den Sellerie gut schälen. Sellerie grob hacken und in Zitronenwasser ruhen lassen, damit er keine dunkle Farbe annimmt. Ein paar Büschel Sellerieblätter entnehmen, diese waschen und hacken. Die Kartoffel schälen und auf die Größe des Selleries zuschneiden. Die Karotten ebenfalls schälen und in große Scheiben schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einen breiten Topf geben und erhitzen. Gehackte Zwiebeln im Olivenöl rosa anbraten. Karotten dazugeben und mit den Zwiebeln anbraten. Sellerie aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen. Danach zusammen mit den Kartoffeln in einen Topf geben und langsam mischen. Sellerieblätter ebenfalls in den Topf geben. In einer Schüssel Orangensaft, Wasser, Zucker, Mehl und Salz mischen. Die zubereitete Sauce über das Gemüse im Topf gießen. Dann die Mitte eines Wachspapiers durchstechen und über den Topf legen. Auf diese Weise erhält das Gemüse sowohl seinen Nährwert als auch seine Farbe. Den Topfdeckel schließen und zum Kochen bringen. Nachdem die Saucenmischung zu kochen beginnt, den Herd auf niedrig stellen und 25-30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Danach bei bedecktem Topfdeckel lauwarm werden lassen. Lauwarm servieren.

Kerevizlerin kabukları güzelce soyularak tüm siyah kısımları temizlenir. Kerevizler irice doğranarak kararmamaları için limonlu suda beklemeye alınır. Kerevizin yapraklarından birkaç tutam alınarak yıkanır ve doğranır. Patatesin kabuğu soyularak kerevizlerin boyutunda olacak şekilde kesilir. Havuçlar da soyulur ve iri halkalar halinde doğranır. Kuru soğan küçük küpler halinde kesilir. Tabanı geniş bir tencereye zeytinyağı alınarak ısıtılır. Kuru soğanlar zeytinyağında pembeleşene kadar kavrulur. Ardından havuçlar eklenerek soğanlarla birlikte sotelenir. Sudan alınarak süzülen kerevizler ve patatesler de tencereye alınarak yavaş yavaş karıştırılır. Kereviz yaprakları da tencereye ilave edilir. Ayrı bir kapta portakal suyu, su, toz şeker, un ve tuz iyice karıştırılır. Hazırlanan sos, tenceredeki sebzelerin üzerine gezdirilir. Ardından, bir yağlı kâğıdın orta kısmı delinerek yemeğin üzerine kapatılır. Bu sayede sebzeler hem besin değerlerini hem de renklerini koruyacaktır. Tencerenin de kapağı kapatılarak kaynamaya bırakılır. Sos karışımı kaynamaya başladıktan sonra ocağın altı kısılır ve kısık ateşte 25-30 dakika kadar pişmeye bırakılır. Yemek piştikten sonra kapağı kapalı olarak ılıması beklenir. İlıdıktan sonra servis edilir.

ZUTATEN

5 mittelgroße Sellerie
Ein paar Zweige Sellerieblätter
2 Karotten
1 Zwiebel
1 Kartoffel
Saft von ½ Zitrone
*6 Esslöffel Olivenöl
*1 Esslöffel Zucker
*1 Kaffeelöffel Mehl
*1,5 Gläser frisch
gepresster Orangensaft
*1 Glas Wasser

MALZEMELER

5 adet orta boy kereviz
Birkaç dal kereviz yaprağı
2 havuç
1 kuru soğan
1 patates
½ limonun suyu
*6 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 yemek kaşığı toz şeker
*1 tatlı kaşığı un
*1,5 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
*1 su bardağı su
*½ tatlı kaşığı tuz





#Entdecke die Frische

TAZELİĞİ KEŞFET

AUCH ZUM REIBEN GEEIGNET RENDELENMEYEDE UYGUNDUR



GAZİ Toastkäse

GAZİ Tost Peyniri

LEICHT SALZIGE UND MILDE GESCHMACKSNOTE HAFIF TUZLU VE YUMUŞAK BİR TAT





SELLERIESALAT

KEREVIZ SALATASI



4 KİŞİLİK 4 PERSONEN



15 DAKİKA **15 MINUTEN**

Sellerie gründlich schälen und reinigen. Dann mit der dicken Seite der Reibe reiben. Damit sich der Sellerie nicht verdunkelt, Wasser in eine tiefe Schüssel geben, Zitronensaft hinzufügen und den Sellerie im Zitronenwasser einweichen lassen. In einer anderen Schüssel Joghurt, Mayonnaise, Knoblauch und Salz gründlich vermischen. Sellerie aus dem Wasser nehmen und gründlich abtropfen lassen. Dann den Sellerie zu der Joghurtmischung geben und alles vermischen. Einige der Walnüsse für die Verzierung zur Seite legen. Die restlichen Walnüsse zum Sellerie geben und das alles erneut vermischen. Selleriesalat auf einen Servierteller geben und mit Walnüssen verzieren. Damit der Joghurt sein Wasser nicht abgibt, ohne Wartezeit schnell servieren.

Kerevizlerin kabukları güzelce soyulur ve temizlenir. Ardından rendenin kalın tarafıyla rendelenir. Kerevizlerin kararmaması için derin bir kaba su koyularak içine limon suyu ilave edilir ve kerevizler limonlu suda bekletilir. Başka bir kâsede yoğurt, mayonez, sarımsak ve tuz güzelce karıştırılır. Kerevizler sudan çıkarılarak iyice süzülür. Ardından kerevizler, yoğurtlu karışıma eklenerek karıştırılır. Cevizlerin bir kısmı süsleme için kullanılmak üzere kenara alınır. Kalan cevizler kerevize eklenerek tüm malzeme tekrar harmanlanır. Kereviz salatası, servis tabağına alınarak üzeri cevizlerle süslenir. Yoğurdun suyunu salmaması için bekletmeden servis edilir.

ZUTATEN

2 mittelgroße Sellerie *1 Glas Joghurt *2 Esslöffel Mayonnaise Saft von 1 Zitrone 1 geriebene Knoblauchzehe *½ Glas grob gemahlene Walnüsse 1,5 Teelöffel Salz

MALZEMELER

2 adet orta boy kereviz
*1 su bardağı süzme yoğurt
*2 yemek kaşığı mayonez
1 limonun suyu
1 diş rendelenmiş sarımsak
*½ su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
*1,5 çay kaşığı tuz





Liefer & Montageservice



Planung · Design · Lieferung · Montage



Polsterei



Tischlerei







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



