Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN
48
Februar
2021

DIE PERLE OSTANATOLIENS:

VAN

DOĞU ANADOLU'NUN İNCİSİ: **VAN**

PÜŞÜRÜK SUPPE

PÜŞÜRÜK ÇORBASI

#10

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

SÜTDİYARI®

Bildiğiniz lezzet,
özlediğiniz peynir!

700g Değil
800g Değil
Tam 1kg

www.sutdiyari.de

ÇEKAÇ

INDEX İÇİNDEKİLER

NR. 48

◆◆◆◆◆◆

DIE PERLE OSTANATOLIENS:
VAN
DOĞU ANADOLU'NUN İNCİSİ:
VAN
4

PÜŞÜRÜK SUPPE
PÜŞÜRÜK ÇORBASI
10

MURTUGA
MURTUĞA
12

KARTOFFEL MIHLA
PATATES MIHLASI
14

ACEM FRIKADELLEN
ACEM KÖFTESİ
16

SPINAT BORANI
ISPANAK BORANİ
17

LÖFFEL-DESSERT
KAŞIK TATLISI
20

DAS WUNDERSAME LEBENSMITTEL DER NATUR:
DER HONIG
◆◆◆◆◆◆
Doğanın Mucizevi Besini:
Bal
22

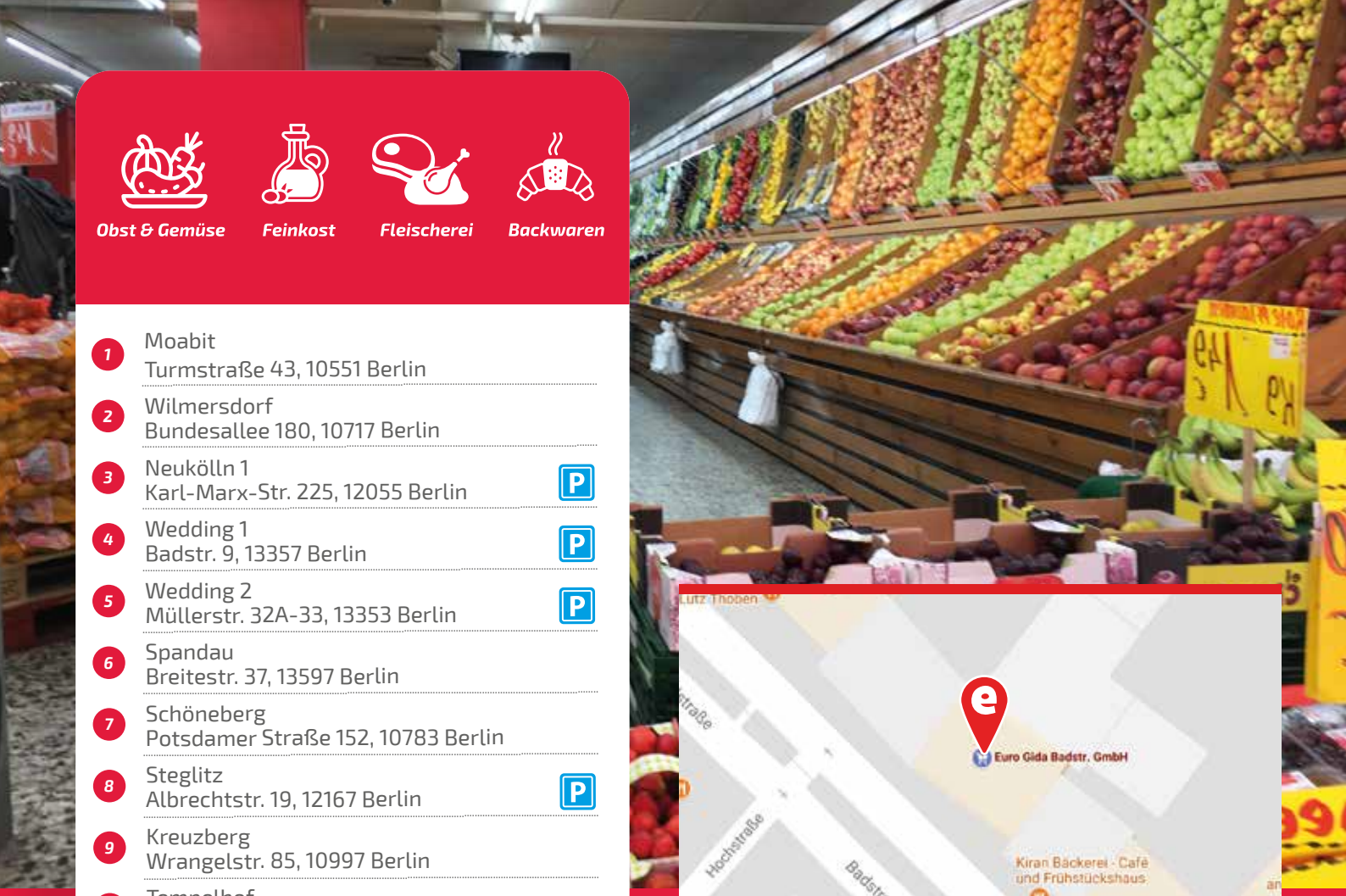
HONIGKUCHEN
BALLI PASTA
26

WINTERTEE MIT HONIG UND INGWER
BALLI ZENCEFİLLİ KIŞ ÇAYI
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



Obst & Gemüse | Feinkost | Fleischerei | Backwaren

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

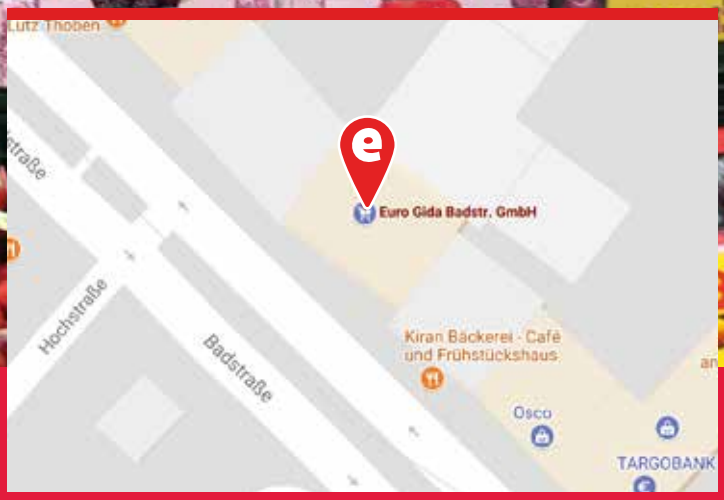
Badstraße 9,
13357 Berlin

Bus / Otobüs:
247 (S+U Bhf. Gesundbrunnen)

U-Bahn & S-Bahn:
U8 Gesundbrunnen, S41, S42,
S1, S2, S25 Gesundbrunnen

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

Tel: 030 / 49 76 04 04
Fax: 030 / 49 91 15 09



FILIALE WEDDING 1

In einer unserer größten Filialen begrüßen wir Sie im Herzen Weddings auf über 1.000 m². Direkt am Gesundbrunnencenter bietet eine von insgesamt zwei Filialen in Wedding ein reiches Angebot verschiedener Obst- und Gemüsesorten und eine große Auswahl orientalischer und mediterraner Lebensmittel. Außerdem erwartet Sie im Eingangsbereich eine Schlemmerecke mit diversen hausgemachten Teigwaren und frischen Dönerspezialitäten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WEDDING 1 ŞUBESİ

Wedding'in kalbinde, 1000 m²'nin üzerindeki en büyük şubelerimizden biri olan Wedding 1 şubemizde ziyaretçilerimizi içtenlikle karşılıyoruz. Wedding'te bulunan iki şubemizden biri olan ve Gesundbrunnnencenter'da bulunan şubemizde, müşterilerimize zengin çeşitlilikte meyve, sebze ve çeşitli oryantal ve Akdeniz yiyeceklerini sunuyoruz. Ayrıca şubemizin giriş bölümünde, çeşitli ev yapımı hamur işleri ve taze döner spesiyalleri bulabileceğiniz bir köşe sizleri bekliyor.

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 • Sch
ÜLKER
ÜLKER
Chocolate
halley
ÜLKER
Chocolate
halley
PASCHA
info@pascha-wh.de
www.ulker-berlin.de
ÜLKER

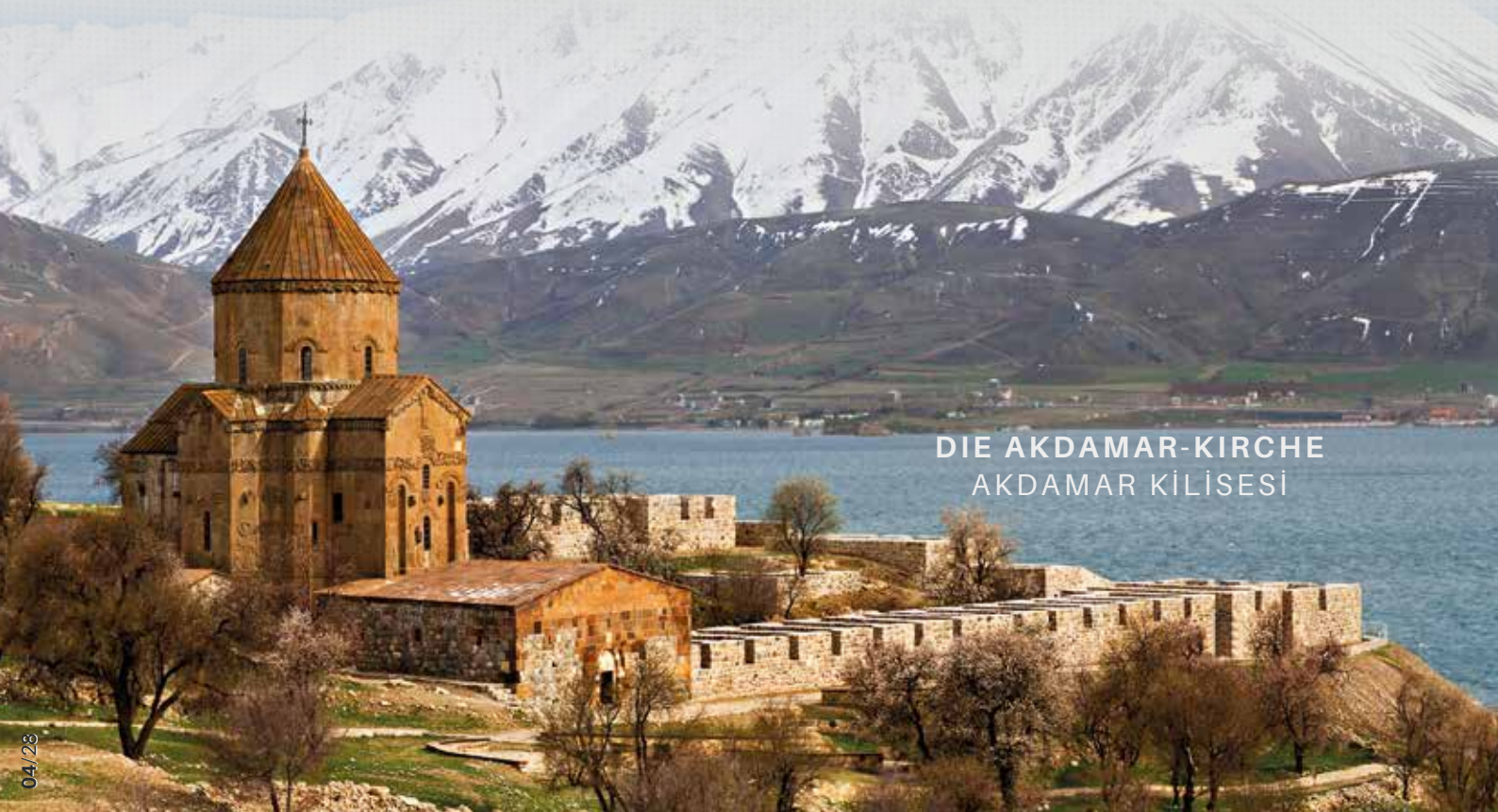
DIE PERLE OSTANATOLIENS:

VAN

DOĞU ANADOLU'NUN İNCİSİ: **VAN**

Eine der reichsten Städte der ostanatolischen Region in der Türkei, Van befindet sich an der Küste des größten Sees, dem Van-See auf fruchtbarem Land. Van, auch als „Perle Anatoliens" bekannt, wurde mit seiner Geschichte, die bis zum Jahr 5000 v. Chr. zurückführt und aufgrund seiner Lage an der Seidenstraße im Laufe der Geschichte ein sehr wichtiges Siedlungszentrum. Mit ihrem fruchtbaren Land, den reichen Wasserressourcen und den günstigen klimatischen Bedingungen beherbergte die Stadt seit der Antike viele Zivilisationen. Van, die Hauptstadt der Urartianer, einer der wichtigsten Zivilisationen der Geschichte, wurde in anderen Zeiträumen auch von den hethitischen, persischen und seldschukischen Zivilisationen dominiert. Mit ihrer tief verwurzelten Geschichte, der reichen Kultur, ihren Legenden und Naturschönheiten ist Van zu einer Stadt geworden, deren Ruhm über die Grenzen des Landes hinausgeht.

Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'nin en zengin kentlerinden biri olan Van, Anadolu'nun en büyük kapalı havzası olan Van Gölü kıyısında, verimli topraklar üzerine kurulmuş bir yerleşim yeridir. "Anadolu'nun İncisi" olarak bilinen ve tarihi M.Ö. 5000'li yıllara kadar uzanan Van, tarihi İpek yolu üzerinde bulunması nedeniyle tarih boyunca çok önemli bir yerleşim merkezi olmuştur. Verimli toprakları, zengin su kaynakları ve elverişli iklim koşulları ile eski çağlardan beri pek çok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Tarihin önemli uygarlıklarından biri olan Urartuların başkentliğini yapan Van, belli dönemlerde Hitit, Pers ve Selçuk uygarlıklarının da hakimiyetine girmiştir. Köklü tarihi, zengin kültürü, efsaneleri ve doğal güzellikleriyle Van, ünü ülke sınırlarını aşan bir şehir olmuştur.



DIE AKDAMAR-KIRCHE
AKDAMAR KİLİSESİ

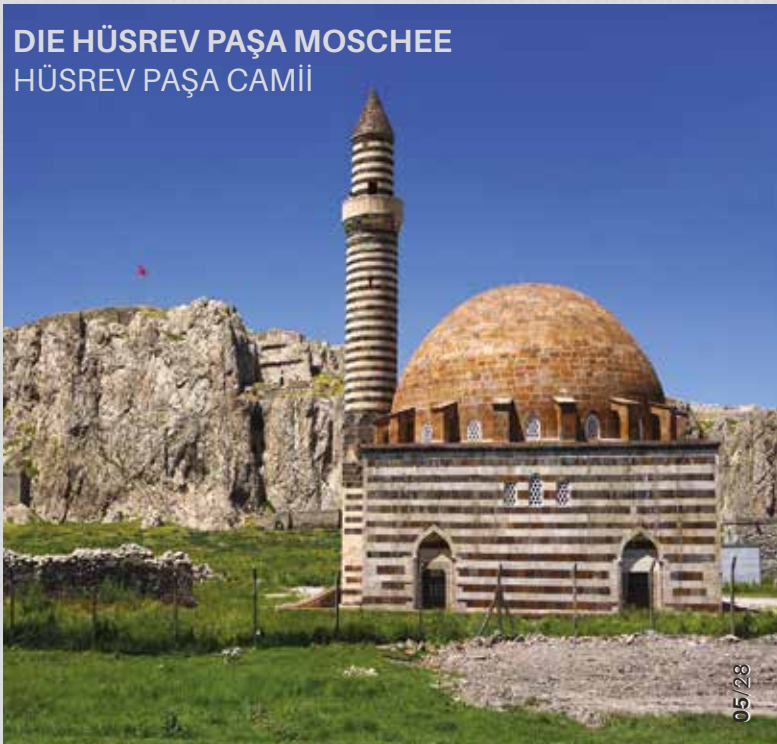
DIE INSEL AKDAMAR / AKDAMAR ADASI

Wenn man von Van spricht, fällt einem als erstes der Van-See oder das Van-Meer ein. Der Van-See, der größte See der Türkei, ist außerdem der größte Sodasee der Welt. Der See, der durch das Wasser gebildet wird, das sich in seinem Krater infolge des Ausbruchs des Vulkanberges Nemrut angesammelt hat, besitzt eine Fläche von 3713 Kilometern. Der Van-See bietet seinen Besuchern zu jeder Jahreszeit eine andere Atmosphäre und wird jedes Jahr von Hunderttausenden einheimischen und ausländischen Touristen besucht. Mit seinen unberührten Buchten, der üppigen Vegetation und der sauberen Luft entlang der Küste ist der Van-See ein wahrhaftiges Naturwunder.

Im See befinden sich vier Inseln: Akdamar, Çarpanak, die Insel Kuş und die Insel Adır. Diese Inseln mit historischen und touristischen Merkmalen wurden zu archäologischen Stätten erklärt. Die meistbesuchte und berühmteste dieser Inseln ist die Insel Akdamar. Die Insel ist bekannt für die darauf befindliche Akdamar-Kirche. Die Kirche wurde Anfang der 900er Jahre von König Gagik erbaut und ist eines der schönsten Beispiele für Relief- und Steinarbeiten. In Van, in dem im Laufe seiner Geschichte Gesellschaften aus verschiedenen Religionen und Kulturen lebten, gibt es Dutzende verschiedene Kirchen, Moscheen und religiöse Gebäude wie auch die Akdamar-Kirche. Die Saint Bartholomeus-Kirche, die Altınsaç-Kirche, die Hüsrev-Paşa-Moschee, die Kaya-Çelebi-Moschee und die İzzettin-Şir-Moschee, die Halime-Hatun-Kuppel und das Lim-Kloster gehören zu den wichtigsten dieser Bauwerke.

Van denilince ilk akla gelen yer Van Gölü ya da yöresel ismiyle Van Denizi'dir. Türkiye'nin en büyük gölü olan Van Gölü, dünyanın ise en büyük sodalı gölüdür. Volkanik bir dağ olan Nemrut Dağı'nın patlaması sonucu kraterinde biriken sularla oluşan göl, 3713 kilometrelik bir alana sahiptir.

Her mevsim ziyaretçilerine farklı bir atmosfer sunan Van Gölü, her yıl yüz binlerce yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmektedir. Sahil boyunca uzanan bakir koylar, yemyeşil bitki örtüsü ve tertemiz havası ile Van Gölü tam bir doğa harikasıdır. Gölün üzerinde Akdamar, Çarpanak, Kuş Adası ve Adır Adası olmak üzere 4 tane ada bulunmaktadır. Tarihi ve turistik özelliğe sahip olan bu adalar Arkeolojik Sit Alanı ilan edilmiştir. Bu adalardan en çok ziyaret edileni ve en meşhur olanı ise Akdamar Adası'dır. Ada, üzerinde yer alan Akdamar Kilisesi ile bilinmektedir. 900'lü yılların başında Kral Gagik tarafından yaptırılan kilise, kabartma ve kesme taş işçiliğinin en güzel örneklerinden biridir. Tarihi boyunca farklı dinlerden ve kültürlerden toplumlara ev sahipliği yapmış olan Van'da Akdamar Kilisesi'nin yanı sıra onlarca farklı kilise, cami ve dini yapı bulunmaktadır. St. Bartholomeus Kilisesi, Yedi Kilise, Altınsaç Kilisesi, Hüsrev Paşa Camii, Kaya Çelebi Camii ve İzzettin Şir Camii, Halime Hatun Kümbeti, Lim Manastırı bu yapıların en önemlilerindendir.



DIE HÜSREV PAŞA MOSCHEE
HÜSREV PAŞA CAMİİ

Der 30 km vom Van-See entfernte Erçek-See ist mit seiner einzigartigen Natur auch ein Vogelparadies. Fast die Hälfte der in der Türkei vorkommenden 450 Vogelarten lebt am Erçek-See. Der See, an dem Hunderte von Vogelarten leben, ist außerdem ein wichtiges Brutgebiet für Zugvögel. Mit dem Flamingo-Festival, das jedes Jahr im See stattfindet, haben Besucher die Möglichkeit, Hunderte von Vogelarten zu sehen.

Van Gölü'ne 30 km uzaklıkta bulunan Erçek Gölü de benzersiz doğası ile bir kuş cennetidir. Türkiye'de bulunan 450 kuş türünün neredeyse yarısı, Erçek Gölü'nde yaşamını sürdürmektedir. Yüzlerce kuş türüne ev sahipliği yapan göl ayrıca göçmen kuşlar için de önemli bir konaklama ve üreme alanıdır. Gölde her sene düzenlenen Flamingo Festivali ile ziyaretçiler yüzlerce kuş türünü bir arada görme imkanı bulmaktadır.

Innerhalb und in der Umgebung von Van, die auch als „Stadt der Schlösser" bekannt ist, befinden sich viele große und kleine Burgen. Einige dieser Burgen stammen aus dem Urartu, andere aus dem Mittelalter und späteren Perioden. Die wichtigste dieser Burgen ist die Van-Burg, die zwischen 840 und 825 v. Chr. vom Urartu-König Sarduri I. gegründet wurde. In der Burg, die lange Zeit unter dem Namen Tushpa als Hauptstadt der Urartianer diente, sind die Bastionen, der Freilufttempel, die Felsengräber und die Stadtmauern der Urartianer bis heute erhalten. Darüber hinaus befinden sich im Schloss Inschriften von Persern. Die Van-Burg, die am Ufer des Van-Sees und 5 km vom Stadtzentrum entfernt liegt, hat im Laufe der Geschichte viele Kriege erlebt. Es ist möglich, Überreste dieser Kriege in der Burg zu sehen. Neben der Burg Van gibt es innerhalb der Stadtgrenzen auch weitere viele sehenswerte historische Festungen wie die Burg Hoşap, die Burg Zernek, die Burg Ayanis und die Burg Çavuştepe.

"Kaleler Kenti" olarak da adlandırılan Van ve çevresinde büyüklü küçüklü pek çok kale bulunmaktadır. Bu kalelerden bir kısmı Urartular'dan, diğerleri ise Orta Çağ ve sonraki dönemlerden kalmadır. Bu kalelerden en önemlisi, Urartu kralı I. Sarduri tarafından M.Ö. 840-825 tarihleri arasında kurulan Van Kalesi'dir. Tuşpa ismiyle uzun bir süre Urartular'ın başkentliğini yapan kalede, Urartular'dan kalma burçlar, açık hava tapınağı, kaya mezarları ve sur duvarları günümüze kadar ulaşmıştır. Ayrıca kalede, Perslere ait yazıtlar da bulunmaktadır. Van Gölü kıyısında ve şehir merkezine 5 km mesafede bulunan Van Kalesi, tarih boyunca pek çok savaşa tanıklık etmiştir. Bu savaşların kalıntılarına kalede rastlamak mümkündür. Kent sınırları içinde, Van Kalesi'nin yanı sıra Hoşap Kalesi, Zernek Kalesi, Ayanis Kalesi ve Çavuştepe Kalesi gibi görülmeye değer pek çok tarihi kale yer almaktadır.

Eine der Naturschönheiten von Van ist der Muradiye-Wasserfall, der 10 km vom Stadtteil Muradiye entfernt liegt. Der Wasserfall, der nach dem osmanischen Sultan Murat dem IV. benannt wurde, befindet sich auf einer Höhe von 50 Metern. Der Wasserfall erhebt sich vom Tendürek Berg, einem inaktiven Vulkanberg, am Bendi Mahi Bach. Der Muradiye-Wasserfall ist eine sehr beliebte Promenade mit einer Hängebrücke, einer einzigartigen Natur und einer herrlichen Aussicht, die sie seinen Besuchern zu allen vier Jahreszeiten bietet. Der Muradiye-Wasserfall gefriert in den Wintermonaten und wird dabei zu einem Naturwunder. Die Teufelsbrücke in der Nähe des Wasserfalls ist auch eines der wichtigsten historischen Erben von Van. Die Brücke am Bendi Mahi Bach ist eine schmale Brücke mit einer Länge von 17 Metern und einer Breite von 3 Metern. Die im 19 Jahrhundert erbaute Teufelsbrücke bietet eine herrliche Aussicht.

DER ERÇEK-SEE / ERÇEK GÖLÜ

DIE VAN-BURG / VAN KALESİ

DER MURADİYE-WASSERFALL / MURADİYE ŞELALESİ

Van'ın doğal güzelliklerinden biri de Muradiye ilçesine 10 km uzaklıkta bulunan Muradiye Şelalesi'dir. Adını Osmanlı padişahı IV. Murat'tan alan şelale 50 metre yükseklikte bulunmaktadır. Sönmüş bir volkanik dağ olan Tendürek Dağı'ndan doğan şelale, Bendi Mahi Çayı üzerindedir. Asma köprüsü, ziyaretçilerine dört mevsim sunduğu eşsiz doğası ve muhteşem manzarası ile rağbet gören bir mesire yeridir. Muradiye Şelalesi kış aylarında donarak tam bir doğa harikasına dönüşmektedir. Şelalenin yakınındaki Şeytan Köprüsü de Van'ın önemli tarihi miraslarındandır. Bendi Mahi Çayı üzerinde bulunan köprü, 17 metre uzunluğunda ve 3 metre genişliğinde dar bir köprüdür. 19. yüzyılda inşa edilen Şeytan Köprüsü müthiş bir manzara sunmaktadır.

Eines der wichtigsten Symbole von Van ist die Van-Katze. Das wichtigste Merkmal der reinrassigen Katze, die in der Van-Region lebt, ist die Augenfarbe der Katze. Diese Katzen besitzen ein blaues und ein bernsteinfarbenes Auge. Mit ihrem weißen Fell und verschiedenen Augenfarben wurde die Van-Katze als reine Rasse registriert und steht als nationaler Schatz unter Schutz. Darüber hinaus wurde 1992 das Van Katzenhaus von der Yüzüncü Yıl Universität gegründet, um diese Rasse der Van-Katzen zu schützen. Hier werden viele Studien zur Untersuchung, Behandlung, Gesundheit und Zucht der Katzen durchgeführt.

DIE VAN-KATZE / VAN KEDİSİ

Van'ın en önemli simgelerinden biri de Van Kedisi'dir. Van Gölü havzasında yaşayan safkan kedi türü olan Van Kedisi'nin en önemli özelliği, bir gözünün mavi diğer gözünün kehribar renginde olmasıdır. Bembeyaz tüyleri ve farklı göz rengiyle Van Kedisi, saf ırk olarak tescil edilmiş ve ulusal hazine olarak koruma altına alınmıştır. Ayrıca Yüzüncü Yıl Üniversitesi tarafından Van kedilerinin neslinin korunması amacıyla 1992 yılında Van Kedisi Evi açılmıştır. Burada, kedilerin muayenesi, tedavisi, sağlığı ve üretimiyle ilgili pek çok çalışmalar yapılmaktadır.

DIE TEUFELSBRÜCKE / ŞEYTAN KÖPRÜSÜ

Die Reise nach Van kann mit Bus, Bahn und Flugzeug erfolgen. Von vielen Städten gibt es direkte Busverbindungen nach Van. Darüber hinaus gibt es jeden Tag Direktflüge von Istanbul, Ankara und Izmir zum Ferit Melen Flughafen in Van. Der Transport vom Flughafen in die Innenstadt ist recht einfach. Eine weitere Möglichkeit der Anreise nach Van ist der Zug. Der Van-See-Express verkehrt 2 Tage die Woche auf der Strecke Ankara-Tatvan-Ankara. Nach einer 24-stündigen Zugfahrt ist Tatvan von Ankara aus zu erreichen.

Van'a ulaşım otobüs, tren ve uçak seferleriyle sağlanabilmektedir. Pek çok şehirden Van'a otobüs seferleri bulunmaktadır. Ayrıca haftanın her günü İstanbul, Ankara ve İzmir'den Van Ferit Melen Havalimanı'na direkt uçuşlar bulunmaktadır. Havalimanından şehir merkezine ulaşım ise oldukça kolaydır. Van'a ulaşım için bir diğer seçenek de tren yolculuğudur. Van Gölü Ekspresi, haftanın 2 günü Ankara-Tatvan-Ankara güzergahında sefer yapmaktadır. Yaklaşık 24 saat süren bir tren yolculuğundan sonra Ankara'dan Tatvan'a ulaşılabilmektedir.

DIE HOŞAP BURG / HOŞAP KALESİ

Sowohl im Zentrum als auch rund um den See befinden sich viele Unterkunftsmöglichkeiten. In der Innenstadt befinden sich viele Hotels, Motels, Aparthotels, Herbergen und Hostels. Für eine ruhigere Unterkunftsalternative bieten sich Hotels in der Nähe des Van-Sees an. In diesen Hotels verbringt man einen Urlaub mit herrlichem Blick auf den Van-See.

Van'da hem merkezde hem de göl çevresinde pek çok konaklama alternatifi mevcuttur. Şehir merkezinde oteller, moteller, apart oteller ve pansiyonlar hizmet vermektedir. Daha sakin bir konaklama alternatifi için Van Gölü'ne yakın oteller tercih edilebilir. Van Gölü'nün muhteşem manzarası eşliğinde bir tatil geçirmek için bu oteller değerlendirilebilir.

DER VAN-SEE / VAN GÖLÜ

Online

BERLIN

Tavla Turnuvası

23 - 28 Şubat

euroqıda

...täglich mediterrane Frische

MELEK HOTELS

Efsane Ödüller, Ücretsiz Katılım!

TAVLA STARS

Tavla Stars oyununu indir ve turnuvaya hazır ol!

Detaylar için www.tavla.berlin adresini ziyaret edebilirsin.

PÜŞÜRÜK SUPPE

PÜŞÜRÜK ÇORBASI

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

70 DAKİKA
70 MINUTEN

Grüne Linsen in einen Topf geben und genügend Wasser hinzufügen, bis sie bedeckt sind. Solange kochen, bis sie weich werden. Danach abtropfen lassen und zur Seite nehmen. Fleisch mit Knochen ebenfalls in einen Schnellkochtopf geben und mit ausreichend Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln schneiden und im Olivenöl braten. Tomatenmark und Salz hinzufügen und weiter braten. Das gekochte Fleisch aus dem Topf nehmen, von den Knochen trennen in kleine Fetzen zerkleinern und in den Topf geben, in dem die Zwiebeln geröstet werden. 4 Gläser von der Fleischbrühe und 1,5 Gläser heißes Wasser in den Topf geben. Die Nudeln in den Topf geben und 15-20 Minuten kochen, bis sie weich werden. Nachdem die Nudeln gekocht sind, gekochte Linsen, getrocknetes Basilikum und Paprikaschoten in den Topf geben und weiter kochen. In diesem Schritt kann bei Bedarf heißes Wasser hinzugefügt werden. Für die Zubereitung des Dressings Mehl und Joghurt in einer Schüssel mischen. 1 Schöpflöffel aus dem kochenden Wasser der Suppe entnehmen und das Dressing damit erwärmen. Das Dressing nach und nach unter schnellem Rühren in die Suppe geben. Die Suppe noch einmal zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Für die Sauce der Suppe die Zwiebeln halbmondförmig schneiden. Olivenöl in einer Saucenpfanne erhitzen. Die gehackten Zwiebeln mit Salz in eine Pfanne geben und solange sautieren, bis sie erweichen. Tomatenmark und Basilikum auf die gekochten Zwiebeln geben und noch einige Minuten braten. Die Suppe in Servierschalen geben und mit Sauce heiß servieren.

ZUTATEN

3-4 Stück Rindfleisch mit Knochen
*1,5 Gläser grüne Linsen
*1 Glas Nudeln
*1 Esslöffel Paprikamark
*3 Esslöffel Olivenöl
*4 Gläser Rinderbrühe
*1,5 Gläser heißes Wasser
1 Zwiebel
*1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Salz

Für das Dressing
*3 Gläser Joghurt
*1 Esslöffel Mehl

Für die Soße
*1 Esslöffel Tomatenmark
*2-3 Esslöffel Olivenöl
2 Zwiebeln
*1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
*1 Teelöffel Salz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

PÜŞÜRÜK SUPPE

PÜŞÜRÜK ÇORBASI

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

70 DAKİKA
70 MINUTEN

Yeşil mercimek bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesiyle yumuşayana kadar haşlanır. Ardından suyu süzülerek kenara alınır. Kemikli etler de bir düdüklü tencereye alınır ve üzerini geçecek kadar su ve bir tutam tuz ile haşlanmaya bırakılır. Başka bir tencereye zeytinyağı alınarak ısıtılır. Soğanlar yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur. Salça ve tuz ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Haşlanan etler tencereden alınarak kemiklerinden ayırılır, tiftilir ve soğanların kavrulduğu tencereye alınır. Haşlama suyundan da 4 bardak et suyu ve 1,5 bardak sıcak su da tencereye ilave edilir. Erişteler tencereye atılarak 15-20 dakika, yumuşayana kadar pişirilir. Erişteler piştikten sonra haşlanmış mercimek, kuru reyhan ve pul biber de tencereye eklenerek pişirmeye devam edilir. Bu aşamada, gerekirse sıcak su ilavesi yapılabilir. Çorbanın terbiyesi için bir kâseye un ve yoğurt alınarak karıştırılır. Kaynayan çorbanın suyundan 1 kepçe alınarak terbiye ılıştırılır. Ilıyan terbiye, çorbanın içine azar azar, hızlıca karıştırarak ilave edilir. Çorba bir taşım daha kaynatılır ve ocaktan alınır. Çorbanın sosu için kuru soğanlar yarım ay şeklinde doğranır. Bir sos tavasına zeytinyağı alınarak ısıtılır. Doğranan soğanlar, tuz ile birlikte tavaya alınarak yumuşayana kadar pişirilir. Pişen soğanların üzerine domates salçası ve reyhan ilave edilerek birkaç dakika daha kavrulur. Çorba, servis kâselerine alındıktan sonra üzerine sos eklenerek sıcak olarak servis edilir.

MALZEMELER

3-4 parça kemikli dana eti
*1,5 su bardağı yeşil mercimek
*1 su bardağı erişte
*1 yemek kaşığı biber salçası
*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*4 su bardağı et suyu
*1,5 su bardağı sıcak su
1 kuru soğan
*1 çay kaşığı kuru reyhan
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı tuz

Terbiyesi için

*3 su bardağı yoğurt
*1 yemek kaşığı un

Sosu için

*1 yemek kaşığı domates salçası
*2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 kuru soğan
*1 çay kaşığı kuru reyhan
*1 çay kaşığı tuz

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

MURTUGA

MURTUĞA

2 KİŞİLİK
2 PERSONEN

10 DAKİKA
10 MINUTEN

Butter in eine Pfanne aus Kupfer oder Teflon geben und gut verschmelzen. Nachdem die Butter geschmolzen ist, Mehl hinzufügen und bei schwacher Hitze solange rösten bis der rohe Mehlgeruch entflieht. In eine separate Schüssel Salz und Eier geben und alles verquirlen. Dann alles in die Pfanne geben und zusammen mit dem Mehl umrühren und kochen. Danach auf Servierteller geben und warm servieren.

Tereyağı, bakır ya da teflon bir tavaya alınarak güzelce eritilir. Tereyağı eridikten sonra içine un eklenerek kısık ateşte unun kokusu çıkana kadar kavrulur. Ayrı bir kâsede, yumurtalar tuz ilave edilerek iyice çırpılır. Ardından tavaya eklenerek unla birlikte karıştıra karıştıra pişirilir. Piştikten sonra ocaktan alınarak sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

2 Eier
125 g Butter
*1 Glas Mehl
*½ Teelöffel Salz

MALZEMELER

2 yumurta
125 g tereyağı
*1 su bardağı un
*½ çay kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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

KARTOFFEL MIHLA

PATATES MIHLASI

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

25 DAKİKA
25 MINUTEN

Kartoffeln in einen Topf geben, kochen und lauwarm stellen. Warme Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen. Olivenöl hinzugeben. Zwiebel in kleine Stücke schneiden, in die Pfanne geben und rösten. Nach 2-3 Minuten Tomatenmark in die Pfanne geben und rösten, bis der rohe Geruch entflieht. Salz und Gewürze hinzufügen und mischen. Petersilie fein hacken, in die Pfanne geben und alle Zutaten vermischen. Dann die Kartoffeln in die Pfanne geben und langsam mischen, ohne dass sie zerbröckeln. Nachdem die Kartoffeln ein wenig geröstet sind, Eier hinzugeben. Die Pfanne abdecken und 2-3 Minuten warten, bis die Eier bei schwacher Hitze gekocht sind. Nachdem auch die Eier gekocht sind, heiß servieren.

Patatesler bir tencereye alınarak haşlanır ve ılımaya bırakılır. Ilıyan patateslerin kabukları soyularak küp küp doğranır. Bir tavaya tereyağı alınarak eritilir. Üzerine zeytinyağı ilave edilir. Kuru soğan küçük küçük doğranır, tavaya eklenir ve kavrulmaya başlanır. 2-3 dakika kavrulduktan sonra domates salçası da tavaya eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulur. İçine, tuz ve baharatlar ilave edilir ve karıştırılır. Maydanozlar da ince ince doğranarak tavaya alınır ve tüm malzeme harmanlanır. Ardından patatesler tavaya eklenir ve ezilmelerine izin verilmeden yavaş yavaş karıştırılır. Patatesler biraz kavrulduktan sonra, üzerine göz göz yumurta kırılır. Tavanın kapağı kapatılarak, kısık ateşte 2-3 dakika yumurtaların pişmesi beklenir. Yumurtalar piştikten sonra sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

5 Kartoffeln
5 Eier
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
*3 Esslöffel Olivenöl
*1 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel trockener Thymian
*1 Teelöffel trockene Minze
*1 Teelöffel rote Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

5 adet patates
5 adet yumurta
1 kuru soğan
½ demet maydanoz
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 yemek kaşığı tereyağı
*1 çay kaşığı kuru kekik
*1 çay kaşığı kuru nane
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Sağlıklı gelişim için sağlıklı bir temel gerekir.

Gesundheit für Sie und Ihr Kind – schon vor der Geburt.

An Ihrer Seite stehend möchte die KNAPPSCHAFT helfen, Sie und Ihr Kind gesund zu erhalten, schon vor der Geburt.

Neben den kostenlose Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie zusätzliche Leistungen für eine gute Schwangerschaft.
Mit einem Schwangeren-Bonus in Höhe von 200 Euro können Sie

- die Online-Beratung durch eine zugelassene Hebamme,
- die Hebammenrufbereitschaft,
- nicht-verschreibungspflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Folsäure, Jod und Eisen sowie
- zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen

in Anspruch nehmen.
Zu den Vorsorgeuntersuchungen zählen

- zusätzlicher Ultraschall,
- die Feststellung von Antikörpern gegen Windpocken oder gegen Ringelröteln
- der Toxoplasmose-Test, der bei Kontakt mit Tieren wichtig sein kann wie auch
- ein B-Streptokokken-Test.

Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für die Gesundheit Ihres Kindes und ein gesundes Aufwachsen.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

ACEM FRIKADELLEN

ACEM KÖFTESİ

10 KİŞİLİK
10 PERSONEN

55 DAKİKA
55 MINUTEN

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Hackfleisch und Bulgur in eine Knetschüssel geben. Linsen und Reis waschen, abtropfen lassen und in die Knetschüssel geben. Zwiebel klein hacken und zu der Mischung hinzufügen. Danach das Ei, Salz und Gewürze hinzufügen und die Fleischbällchenmischung gründlich kneten. Von der Fleischmischung Frikadellen in der Größe der Babykartoffeln erstellen und zur Seite stellen. Die Babykartoffeln schälen und in salzigem Wasser ruhen lassen, damit sie nicht dunkel werden. Falls keine Babykartoffeln vorhanden sind, können normale Kartoffeln grob gehackt werden. Zwiebeln klein schneiden. Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebeln im Öl rösten. Nachdem die Zwiebeln geröstet sind, Tomatenmark, Paprikamark und Gewürze hinzufügen und weiter rösten. Danach 1 Liter heißes Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Frikadellen 15 Minuten in kochendem Wasser kochen lassen. Dann Kartoffeln, gekochte Kichererbsen und Salz hinzufügen und solange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. In diesem Schritt kann, wenn das Wasser zu wenig ist, etwas mehr Wasser hinzugefügt werden. Nachdem die Kartoffeln gekocht sind, ist das Gericht zum Servieren bereit. Warm servieren.

Yemeğin köftesi için bulgur ve kıyma, bir yoğurma kabına alınır. Mercimek ve pirinç yıkanarak süzülür ve yoğurma kabına eklenir. Soğan küçük küçük doğranır ve harca eklenir. Son olarak yumurta, tuz ve baharatlar da ilave edilerek köfte harcı iyice yoğrulur. Yoğrulan köfte harcından bebek patatesler büyüklüğünde köfteler hazırlanarak kenara alınır. Diğer tarafta bebek patatesler soyularak kararmamaları için tuzlu suyun içinde bekletilir. Eğer bebek patates yoksa normal patates de iri iri doğranarak kullanılabilir. Kuru soğan da yemeklik doğranır. Bir tencereye zeytinyağı alınarak soğanlar yağda kavrulur. Soğanlar kavrulduktan sonra içine domates salçası, biber salçası ve baharatlar eklenerek kavurmaya devam edilir. Ardından tencereye 1 litre sıcak su eklenerek suyun kaynaması beklenir. Hazırlanan köfteler, kaynayan suya atılarak 15 dakika kadar haşlanır. Daha sonra üzerine patatesler, haşlanmış nohut ve tuz eklenerek patatesler yumuşayana kadar pişirilir. Bu aşamada eğer yemeğin suyu azalmış ise, bir miktar daha su ilavesi yapılabilir. Patatesler piştikten sonra yemek servise hazırdır. Sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

12-13 Babykartoffeln
1 Zwiebel
*1 Glas gekochte Kichererbsen
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Teelöffel Paprikamark
*3-4 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Basilikum
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz
1-1,5 l heißes Wasser

Für die Frikadellen

½ kg mageres Rinderhackfleisch
*½ Glas Bulgur
*¼ Tasse rote Linsen
*¼ Tasse Reis
1 Zwiebel
1 Ei
*1 Teelöffel Basilikum
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

12-13 adet bebek patates
1 kuru soğan
*1 su bardağı haşlanmış nohut
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 tatlı kaşığı biber salçası
*3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı reyhan
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı tuz
1-1,5 l sıcak su

Köftesi için

½ kg yağsız dana kıyma
*½ su bardağı bulgur
*¼ su bardağı kırmızı mercimek
*¼ su bardağı pirinç
1 kuru soğan
1 yumurta
*1 çay kaşığı reyhan
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı tuz

SPINAT BORANI

ISPANAK BORANİ

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

80 DAKİKA
80 MINUTEN

Spinat reinigen, mit viel Wasser waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln hacken. Knoblauch dünn und fein hacken. Fleisch in einen Topf geben, genügend Wasser hinzufügen, bis das Fleisch bedeckt ist und solange kochen, bis es weich wird und das Wasser eingezogen hat. Nachdem das Fleisch gekocht ist, Olivenöl und Butter hinzufügen und rühren. Zwiebeln hinzufügen und bei schwacher Hitze rösten. Nachdem die Zwiebeln geröstet sind, Spinat hinzufügen und den Herd höher stellen, damit der Spinat nicht wässrig wird. Den Spinat bei starker Hitze 4-5 Minuten mit den anderen Zutaten rösten. Knoblauch hinzugeben und 1,5 Gläser heißes Wasser hinzufügen und mischen. Danach gekochte Kichererbsen und Salz hinzugeben. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Nach 10 Minuten den Herd niedrig stellen. Joghurt in eine Schüssel geben und Wasser vom Gericht hinzufügen. Die Joghurtmischung langsam mischen und dem Gericht hinzugeben. Alles bei schwacher Hitze noch 2-3 Minuten kochen lassen. Danach auf Servierteller geben und warm servieren.

Ispanaklar ayıklanarak bol suyla yıkanır, süzülür ve ince ince doğranır. Kuzu eti küçük küçük küpler halinde kesilir. Soğanlar yemeklik doğranır. Sarımsaklar ince ince kıyılır. Kuzu etleri derin bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesiyle, suyunu çekip yumuşayana kadar pişirilir. Etler piştikten sonra, üzerine zeytinyağı ve tereyağı eklenerek karıştırılır. Kuru soğanlar da eklenerek kısık ateşte kavrulur. Soğanlar kavrulduktan sonra ıspanaklar ilave edilir ve ıspanakların fazla sulanmaması için ocağın altı açılır. Ispanaklar yüksek ateşte, diğer malzemelerle birlikte 4-5 dakika kadar kavrulur. Sarımsaklar da ilave edilir ve 1,5 su bardağı sıcak su eklenerek karıştırılır. Ardından haşlanmış nohut ve tuz ilave edilir. Orta ateşte 10 dakika kadar pişirilir. 10 dakikanın sonunda ocağın altı kısılır. Bir kâseye alınan süzme yoğurt, yemeğin suyundan eklenerek ılıştırılır. Ilıyan yoğurt, yavaş yavaş karıştırılarak yemeğe ilave edilir ve yemek kısık ateşte 2-3 dakika daha pişmeye bırakılır. Ardından servis tabaklarına alınarak sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

600 g Spinat
300 g Lammfleisch
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
*1 Glas gekochte Kichererbsen
*¾ Glas Joghurt
*4 Esslöffel Olivenöl
*1 Esslöffel Butter
*1,5 Gläser warmes Wasser
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

600 g ıspanak
300 g kuzu eti
1 kuru soğan
3 diş sarımsak
*1 su bardağı haşlanmış nohut
*¾ su bardağı süzme yoğurt
*4 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 yemek kaşığı tereyağı
*1,5 su bardağı sıcak su
*1 çay kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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.

LÖFFEL-DESSERT

KAŞIK TATLISI

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

Für den Sirup zunächst Wasser und Zucker in einen Topf geben, mischen und zum Kochen bringen. Gründlich mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und zum Kochen bringen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Danach Zitronensaft hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen, zur Seite stellen un abkühlen lassen. Für den Teig des Desserts die Eier in eine Schüssel geben und schlagen. Joghurt, Öl und Backpulver hinzufügen und weiter schlagen. Das Schlagen fortsetzen und nach und nach Mehl hinzufügen. Mehl vorsichtig zugeben, bis eine Mischung mit Kuchenpastenkonsistenz erzielt wird. Nachdem der Teig fertig ist, eine ausreichende Menge Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Nachdem das Öl heiß ist, einen Löffel des vorbereiteten Teigs hineingießen und ihn auf beiden Seiten rosarot braten. Den gebratenen Teig ohne Wartezeit in den abgekühlten Sirup geben und dann auf einen Servierteller legen. Lauwarm servieren.

Tatlının şerbeti için bir tencereye su ve toz şeker alınarak tencere ocağa koyulur. Toz şeker eriyene kadar iyice karıştırılır ve kaynamaya bırakılır. 10 dakika kadar kısık ateşte kaynatılır. Ardından limon suyu ilave edilir ve 2 dakika kadar daha kaynatıldıktan sonra ocaktan alınarak bir kenarda soğumaya bırakılır. Tatlının hamuru için yumurtalar bir kâseye alınarak çırpılır. Yoğurt, sıvı yağ ve karbonat ilave edilerek çırpmaya devam edilir. Azar azar un ilave edilerek çırpma işlemi sürdürülür. Kek hamuru kıvamında bir harç elde edilene kadar kontrollü şekilde un ilavesi yapılır. Hamur hazır olduktan sonra bir tavaya yeterli miktarda sıvı yağ alınarak kızdırılır. Yağ kızdıktan sonra içine hazırlanan hamurdan kaşık kaşık dökülerek pembeleşene kadar arkalı önlü kızartılır. Kızaran hamurlar hiç bekletilmeden soğumuş olan şerbetin içine atılır ve ardından servis tabağına alınır. Hamurlar ılıdıktan sonra servis edilir.

ZUTATEN

Für den Teig
2 Eier
*2 Esslöffel Joghurt
*2 Esslöffel Öl
*1 Glas Mehl
*½ Teelöffel Backpulver

Zum Frittieren
Öl

Für den Sirup
*2 Gläser Wasser
*2 Gläser Zucker
Einige Tropfen Zitronensaft

MALZEMELER

Hamuru için
2 yumurta
*2 yemek kaşığı yoğurt
*2 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 su bardağı un
*½ çay kaşığı karbonat

Kızartmak için
Sıvı yağ

Şerbeti için
*2 su bardağı su
*2 su bardağı toz şeker
Birkaç damla limon suyu

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Tatlıcılar kurabiyeleri artık Eurogıda marketlerinde

Best Choice

حلال
HALAL

tatlıcılar®

Tatlicilar, *Gerichstr. 12-13, 13347 Berlin,* **Tel.** *+49(030)4654306,* **www.tatlicilar.de**

DAS WUNDERSAME LEBENSMITTEL DER NATUR:

DER HONIG

Doğanın Mucizevi Besini:

Bal

Honig hat eine so lange Geschichte wie die Menschheit und ist als älteste Heilquelle der Welt bekannt. Dieses einzigartige Lebensmittel, das von Bienen hergestellt wird, die seit 40-50 Millionen Jahren auf der Erde leben, wurde vor Tausenden von Jahren von Menschen entdeckt und wurde im Laufe der Geschichte als sehr wertvolles und heiliges Lebensmittel angesehen. Bienen, die Honig herstellen und eine Person, die Honig sammelt, sind auf einem Wandgemälde aus dem Jahr 6000 v. Chr. in einer Höhle in Spanien abgebildet. Honig, der mit seiner intakten Struktur nicht verdirbt und eine wichtige Heilquelle für die Menschheit darstellt, wurde in vielen Gesellschaften als Quelle des Wohlstands angesehen. Im alten Ägypten wurde ein Teil der Gehälter von Beamten mit Honig bezahlt, und es konnte mit nur einem Glas Honig eine Kuh oder ein Esel gekauft werden. Honig wurde auch als Symbol für Weisheit und Wiedergeburt angesehen. In der griechischen Mythologie war Zeus auch als „König der Bienen" bekannt. Honig wurde in die Rezepte von Hippokrates als Arzneimittel für viele Krankheiten aufgenommen. Im Laufe der Geschichte empfahlen viele Ärzte, Honig gegen 50 verschiedene Krankheiten zu konsumieren.

İnsanlık tarihi kadar köklü bir geçmişe sahip olan bal, dünyanın en eski şifa kaynağı olarak bilinmektedir. Yeryüzünde 40-50 milyon yıldan beri varlıklarını bağımsız şekilde sürdüren arıların ürettiği bu eşsiz besin, 40.000 yıl kadar önce insanlar tarafından keşfedilmiş ve tarih boyunca da çok değerli ve kutsal bir besin olarak görülmüştür. İspanya'da bir mağarada M.Ö. 6000 yılına ait duvar resminde bal yapan arılar ve bal toplayan bir insan resmedilmiştir. Bozulmayan yapısı ile insanlık için önemli bir şifa kaynağı olan bal, pek çok toplumda bir zenginlik kaynağı olarak görülmüştür. Eski Mısır'da memurların maaşlarının bir kısmı bal ile ödenmekte, 1 kavanoz bal ile bir inek ya da eşek satın alınabilmekteydi. Bal ayrıca bilgeliğin ve yeniden doğuşun simgesi olarak görülmekteydi. Yunan mitolojisinde Zeus "Arılar Kralı" olarak da anılmaktaydı. Hipokrat'ın reçetelerinde pek çok hastalığa ilaç olarak bal yer almaktaydı. Tarih boyunca pek çok hekim de 50 farklı rahatsızlığa karşı en başta bal tüketilmesini önermekteydi.

Einer der Gründe, warum Honig eine so wertvolle und wichtige Nahrungsquelle ist, liegt darin, dass seine Herstellung viel Aufwand erfordert. Um 450 Gramm Honig zu erhalten, arbeiten mehr als 10000 Honigbienen 7000 Stunden und besuchen 10 Millionen Blumen. Bienen verwandeln den Nektar, den sie aus diesen Blumen sammeln in ihrem Magen zu Honig, welcher viele Vitamine und Mineralien enthält. So entsteht ein köstliches und sehr heilbringendes Lebensmittel. Honig enthält Mineralien wie Glukose, Fruktose, Eisen, Kalzium, Phosphat, Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium und die Vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6 und er schützt den menschlichen Körper vor vielen Krankheiten.

Balın bu kadar değerli ve önemli bir besin kaynağı olmasının bir sebebi de üretiminin büyük bir zahmet gerektiriyor olmasıdır. 450 gram ağırlığında bal elde edilebilmesi için 10 binin üzerinde bal arısı, 7000 saat kadar çalışarak 10 milyon çiçeği ziyaret etmektedir. Arılar bu çiçeklerden topladıkları nektarları midelerinde, içinde pek çok vitamin ve mineral bulunan bala dönüştürmektedir. Böylece ortaya leziz ve çok şifalı bir besin ortaya çıkmaktadır. İçeriğinde glikoz, fruktoz, demir, kalsiyum, fosfat, sodyum, klorür, potasyum, magnezyum gibi mineralleri ve C, B1, B2, B3, B5, B6 vitaminleri bulunan bal, insan vücudunu pek çok hastalıktan korumaktadır.

VERSCHAFFT ENERGIE

Honig, eines der energiereichsten Lebensmittel, erhöht die Energiemenge im Körper und beeinflusst schnell den menschlichen Körper. In kürzester Zeit liefert er die Kalorien und Energie, die der Körper benötigt. Studien haben gezeigt, dass Honig die Effizienz im Körper auf großartige Weise steigert und Sportlern hilft, ihre Leistung zu verbessern. Honig ist sehr nützlich bei der Linderung von Muskelermüdung, Muskelschmerzen und der Umstrukturierung der Muskeln.

ENERJİ VERİR

Enerji veren besinlerin başında gelen bal, insan vücuduna hızlı bir şekilde etki ederek vücuttaki enerji miktarını artırır. Vücudun ihtiyaç duyduğu kaloriyi ve enerjiyi kısa bir sürede sağlar. Yapılan araştırmalar, balın harika bir şekilde vücuttaki verimi yükselttiğini ve sporcuların performanslarının artmasında yardımcı olduğunu göstermiştir. Bal, kas yorgunluklarının atılmasında, kas ağrılarının giderilmesinde, kasların yeniden yapılandırılmasında çok faydalıdır.

BEUGT GEGEN BLUTARMUT VOR

Anämie (Blutarmut) ist die Abnahme der roten Blutkörperchen. Eisenmangel im Körper infolge unzureichender und ausgewogener Ernährung ist die wichtigste Ursache für Anämie. Um Anämie vorzubeugen, ist es notwendig, sich mit Lebensmitteln zu ernähren, die viel Eisen, Vitamin C und B12 enthalten. Dank seinem reichhaltigen Gehalt davon sorgt Honig dafür, dass all diese Vitamine und Mineralien gleichzeitig in den Körper aufgenommen werden, und beugt dadurch Anämie vor.

KANSIZLIĞI ÖNLER

Kansızlık, kandaki kırmızı hücrelerin azalmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenmeme sonucu vücutta meydana gelen demir eksikliği ise kansızlığın en önemli nedenidir. Kansızlığın önlenmesi için yüksek oranda demir, C ve B12 vitaminleri içeren gıdalarla beslenmek gerekmektedir. Bal, zengin içeriği sayesinde tüm bu vitamin ve minerallerin vücuda aynı anda alınmasını sağlar ve kansızlığın önlenmesinde yardımcı olur.

UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM

Dank den vielen enthaltenen Vitaminen und Mineralien stärkt Honig das Immunsystem und erhöht die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheiten. Besonders in den Wintermonaten, in denen Krankheiten intensiver vorkommen, gibt der regelmäßige Verzehr von Honig dem Körper Energie und schützt den Körper vor Krankheiten.

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLER

Bal, içeriğinde bulunan pek çok vitamin ve mineraller sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara karşı vücut direncini artırır. Özellikle hastalıkların daha yoğun olarak seyrettiği kış aylarında, düzenli olarak bal tüketmek hem vücuda enerji verir hem de vücudu hastalıklara karşı korur.

EIN NATÜRLICHES ANTISEPTIKUM

Honig mit seinem reichen Gehalt wird seit Tausenden von Jahren häufig in der Medizin als Antiseptikum verwendet. Er tötet Bakterien im Körper ab und verhindert die Bildung von Pilzen. Er verhindert auch die Bildung von Schadorganismen im Körper und minimiert das Infektionsrisiko.

DOĞAL BİR ANTİSEPTİKTİR

Bal, zengin içeriğiyle binlerce yıldır tıpta sıklıkla antiseptik olarak kullanılmıştır. Vücuttaki bakterileri öldürür ve mantar oluşumunu engeller. Ayrıca vücutta zararlı organizmaların oluşumuna engel olur ve enfeksiyon riskini en aza indirir.

EIN NATÜRLICHES ANTIOXIDANS

Antioxidantien sind Substanzen, die im Körper gebildet werden und freie Radikale bekämpfen, die Zellen angreifen und deren Strukturen zerstören. Auf diese Weise verhindern

Antioxidantien viele Krankheiten, die vom Altern bis zum Krebs reichen. In Honig enthaltene Antioxidantien wirken sich positiv auf den Schutz des Körpers und die Verhinderung der Bildung von Krebszellen aus. Forschungen zufolge erhöht Honig, wenn er mit Kräutertees verzehrt wird, auch den Antioxidationswert der Kräuter im Tee um bis zu 60 %.

DOĞAL BİR ANTİOKSİDANDIR

Antioksidanlar vücutta oluşan ve hücrelere saldırarak yapılarını bozan serbest radikallerle savaşan maddelerdir. Antioksidanlar bu sayede yaşlanmadan kansere kadar pek çok hastalığın önlenmesine yardımcı olur. Balın içeriğinde bulunan antioksidanların vücudun korunmasında ve kanser hücrelerinin oluşumunun engellenmesinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Araştırmalara göre bal ayrıca bitki çayları ile tüketildiğinde bu bitkilerin antioksidan değerinde %60'lara kadar bir artış sağlanmaktadır.

GUT FÜR DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Zusätzlich zu seinen antiseptischen und antioxidativen Eigenschaften wirkt sich Honig dank seiner Metaboliten positiv auf das Verdauungssystem aus. Studien zeigen, dass Honig das Wachstum von Bakterien stoppt, welche Magengeschwüre verursachen, und den Magen dadurch schützt.

SİNDİRİM SİSTEMİNE FAYDALIDIR

Balın antiseptik ve antioksidan özelliklerinin yanı sıra içinde bulunan metabolitler sayesinde sindirim sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır. Araştırmalar balın, mide ülserine sebep olan bakterilerin gelişimini durdurduğu ve mideyi koruduğunu göstermektedir.

BESITZT PROBIOTISCHE EIGENSCHAFTEN

Honig reguliert das Verdauungssystem und das Darmsystem, indem er die Menge an nützlichen Bakterien im Körper erhöht. Er hilft, die Darmflora zu verbessern, Verdauungsstörungen zu reduzieren und Durchfall vorzubeugen.

PROBİYOTİK ÖZELLİĞİ VARDIR

Bal, vücuttaki yararlı bakteri miktarını artırarak sindirim sistemi ve bağırsak sistemini düzenler. Bağırsak florasının iyileşmesine, sindirim sistemine bağlı rahatsızlıkların azalmasına ve ishalin önlenmesine yardımcı olur.

GUT GEGEN ERKÄLTUNGEN

Honig schützt den Körper gegen Erkrankungen der oberen Atemwege wie Erkältungen, Grippe und Schnupfen, die besonders im Winter häufig auftreten. Honig hilft, Bakterien und Viren, die Erkältungen verursachen, schnell aus dem Körper zu entfernen. Der Verzehr von Honig während einer Krankheit verkürzt die Dauer der Erkältung. Er bietet auch Linderung von Halsreizungen durch Husten.

SOĞUK ALGINLIĞINA İYİ GELİR

Bal, özellikle kış aylarında sıkça rastlanan soğuk algınlığı, nezle, grip gibi üst solunum yolları hastalıklarına karşı vücudu bir kalkan gibi korur. Bal, soğuk algınlığına sebep olan bakteri ve virüslerin vücuttan hızlıca atılmasına yardımcı olur. Hastalık sürecinde bal tüketmek, soğuk algınlığının süresini kısaltır. Ayrıca öksürük ve öksürükten kaynaklanan boğaz tahrişinin yatıştırılmasını sağlar.

VERBESSERT DAS HAUTBILD

Die natürlichen Inhaltsstoffe von Honig spenden Feuchtigkeit und damit geschmeidige und weiche Haut. Dank seinen antibakteriellen Eigenschaften verhindert er außerdem die Bildung von Akne. Er behandelt beschädigte Haut. Dank den natürlichen Antioxidantien, die er enthält, hilft er, Falten und Linien auf der Haut zu beseitigen.

CİLDİ GÜZELLEŞTİRİR

Balın içeriğindeki tamamen doğal maddeler cildin nemlenmesini, esnek ve yumuşak olmasını sağlar. Ayrıca antibakteriyel özelliği sayesinde akne ve sivilce oluşumunu engeller. Hasarlı ciltlerin onarılmasını sağlar. İçinde bulunan doğal antioksidanlar sayesinde ciltteki kırışıklık ve çizgilerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olur.

Personen mit Pollenallergie, schwangere und stillende Frauen sowie Diabetiker sollten Honig nach Rücksprache mit einem Arzt konsumieren. Babys unter 1 Jahr sollten keinen Honig verzehren. Übermäßiger Verzehr von Honig kann verschiedene Beschwerden verursachen.

Polen alerjisi olanlar, hamile ve emzikli kadınlar ve diyabet hastaları balı doktor kontrolünde tüketmelidirler. 1 yaşından küçük bebeklere bal yedirilmesi sakıncalıdır. Balın aşırı tüketimi çeşitli rahatsızlıklara sebep olabilir.

Haydi Demle Bir Çay...

Çay bizim için sadece bir içecek mi? Hayır, değil tabii ki.

Bizler çayı severiz, başka hiç kimselerin sevmediği gibi severiz hem de. Bizim çayla olan ilişkimiz sadece sevgiyle alakalı değildir çünkü. Hüznümüze de, keyfimize de ortak ederiz onu. Ne yolculuk engeldir çayımızı yudumlamaya, ne evde olmak, ne de gurbette!

Evet, çay bizler için bir kültürdür. Dilde sohbet, gönüldeki muhabbet, dosta davettir...

İşyerini ziyarete gelenlere karşı sevinç ifadesi, sevildiğinin göstergesi, ikramların en samimisidir. Eve gelen misafirin daha kapıdan girmesiyle çaydanlığın ocağa doğru harekete geçmesidir. Zengin fakir tanımadan her evde mutlaka yerini alan, aileleri birleştiren, tatlı-tuzlu her lezzete eşlik edebilen yegâne içecektir çay.

Ailemizi birleştiren, dostluklarımızı pekiştiren, sohbetlerimizi koyu, muhabbetimizi engin kılan en güzel demler ocaklarınızdan eksik olmasın. Yunus Emre çayı sofralarınıza neşe, damaklarınıza tat katsın.

HONIGKUCHEN

BALLI PASTA

170 °C

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

75 DAKİKA
75 MINUTEN

Honig in einen Topf geben und unter ständigem Umrühren bei schwacher Hitze erhitzen. Backpulver hinzufügen und 2-3 Minuten mischen, bis er eine dunkle Farbe erhält. Nachdem er eine Karamellfarbe angenommen hat, Butter hinzufügen, den Herd abstellen und die Butter mischen und zum Schmelzen bringen. Zur Seite stellen und leicht abkühlen lassen. In einer großen Schüssel 1 Prise Salz und 1 Glas Kristallzucker zu 4 Eiern geben und mit einem Mixer verquirlen, bis Schaum entsteht. Die warme Honigmischung und das Mehl hinzufügen und langsam mit Hilfe eines Spatels oder Schneebesens mischen, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Die Hälfte des Teigs auf ein rechteckiges Backblech mit Ölpapier gießen und gleichmäßig verteilen. In einem vorgeheizten 170 °C heißen Ofen ca. 4-5 Minuten backen, bis sich die Farbe ändert. Der restliche Teig wird auf die gleiche Weise gebacken und der Kuchen wird vorbereitet. Die gebackenen Kuchen auf eine mit geöltem Papier ausgekleidete Oberfläche umgekehrt legen und das zum Backen verwendete Wachspapier vorsichtig entfernen. Die Ränder des Teigs schneiden und beiseitelegen, um sie zur Dekoration zu verwenden. 2 Teige in der Mitte zweiteilen, sodass ein 4-lagiger Kuchen hergestellt wird und abkühlen lassen. Für die Sahne Sauerrahm und Puderzucker gut mischen. Die Sahne zwischen den abgekühlten Schichten und an den Seiten des Kuchens verteilen. Die zuvor geschnittenen Kuchenränder mit einem Roboter zerbröckeln. Die Oberseite und die Seiten des Kuchens vollständig mit Kuchenbröseln bedecken. Den zubereiteten Kuchen mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Aus dem Kühlschrank nehmen, in Scheiben schneiden und servieren.

Bal, bir sos tenceresine alınarak kısık ateşte sürekli karıştırılarak ılıtılır. Üzerine karbonat eklenir ve rengi koyulaşana kadar 2-3 dakika daha karıştırmaya devam edilir. Karamel rengini aldıktan sonra içine tereyağı eklenerek ocağın altı kapatılır ve tereyağı eriyinceye kadar karıştırılır. Kenara alınarak ılımaya bırakılır. Geniş bir kapta, 4 adet yumurtaya 1 tutam tuz ve 1 su bardağı toz şeker ilave edilerek köpük haline gelinceye kadar mikserle çırpılır. Üzerine, ılımış olan ballı karışım ve un ilave edilerek bir spatula ya da çırpma teli yardımıyla tüm malzemeler özdeşleşene kadar yavaş yavaş karıştırılır. Hamurun yarısı, yağlı kâğıt serilmiş dikdörtgen fırın tepsisine dökülür ve eşit bir şekilde yayılır. Önceden ısıtılmış 170 °C fırında, rengi değişene kadar, yaklaşık 4-5 dakika pişirilir. Kalan hamur da aynı şekilde pişirilerek pastanın keki hazırlanır. Pişen pasta kekleri, yağlı kâğıt serili bir yüzeye ters çevrilerek koyulur ve pişirmede kullanılan yağlı kâğıt dikkatlice çıkarılır. Hamurların kenar kısımları, pastanın süslemesinde kullanılmak üzere kesilerek kenara alınır. 2 hamur da 4 katlı bir pasta hazırlanacak şekilde ortasından ikiye bölünür ve soğumaya bırakılır. Pastanın kreması için ekşi krema ve pudra şekeri güzelce karıştırılır. Soğuyan katların arasına ve pastanın yan kısımlarına krema sürülür. Daha önceden kesilen pasta kenarları bir robottan geçirilerek ufalanır. Pastanın üstü ve kenarları kek kırıntılarıyla tamamen kaplanır. Hazırlanan pasta, en az 1 saat buzdolabında bekletilir. Buzdolabından çıkarılarak dilimlenir ve servis edilir.

ZUTATEN

Für den Teig

*1,5 Gläser Mehl
*1 Glas Kristallzucker
*1 Teelöffel Backpulver
100 g Honig
100 g Butter
4 Eier
1 Prise Salz

Für die Sahne

500 g saure Sahne
*3 Esslöffel Puderzucker

MALZEMELER

Hamuru için

*1,5 su bardağı un
*1 su bardağı toz şeker
*1 tatlı kaşığı karbonat
100 g bal
100 g tereyağı
4 yumurta
1 tutam tuz

Kreması için

500 g ekşi krema
*3 yemek kaşığı pudra şekeri

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Kolay ♥ sindirim için

Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

WINTERTEE MIT HONIG UND INGWER

BALLI ZENCEFİLLİ KIŞ ÇAYI

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

15 DAKİKA
15 MINUTEN

ZUTATEN

*4 Gläser heißes Wasser
*4 Esslöffel Honig
1 frischer Ingwer
2 Zitronen
Ein paar Blätter frische Minze

MALZEMELER

*4 su bardağı sıcak su
*4 tatlı kaşığı bal
1 adet taze zencefil
2 adet limon
Birkaç yaprak taze nane

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Den Ingwer schälen und mit dem dünnen Teil der Reibe reiben. Den geribenen Ingwer in die Teekanne geben. 1 Zitrone pressen und die andere Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Minzblätter, Zitronensaft und Zitronenscheiben in die Teekanne geben. Heißes Wasser hinzufügen und kochen lassen. Nach dem Kochen vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Gebrühten Tee in Tassen füllen und Honig hinzufügen. Warm servieren mit frischen Minzblättern, Zitronenscheiben und auf Wunsch mit Zimtstangen.

Zencefilin kabukları soyularak rendenin ince kısmıyla rendelenir. Rendelenmiş zencefiller demliğe alınır. 1 limonun suyu sıkılır, diğer limon ise ince ince dilimlenir. Nane yaprakları, limon suyu ve limon dilimleri demliğin içine alınır. İçine sıcak su eklenerek kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra altı kapatılarak kendi sıcaklığında 5 dakika kadar demlenmeye bırakılır. Demlenen çay, fincanlara koyularak içine bal eklenir. Taze nane yaprakları, limon dilimleri ve arzuya göre çubuk tarçın eklenerek sıcak olarak servis edilir.

SUNTAT
Mediterranean Products
GOLD SERİ
Deneyin seveceksiniz!
Geleneksel ve yeni bir arada
Garlic Sausage slight spicy according to Turkish kind
Saucisson à l'ail légèrement assaisonné - recette turque
Knoflookworst licht gekruid naar turks recept
Salsiccia all' aglio leggermente speziata - ricetta turca
Hvidløgspølse let krydret Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Az Baharatlı
ECC
Garlic Sausage with cuts of cured, spiced beef - according to Turkish kind
Saucisson à l'ail avec des morceaux de jambon de bœuf - recette turque
Knoflookworst met runderham stukjes - naar turks recept
Salsiccia all' aglio con pezzi di prosciutto di manzo - ricetta turca
Hvidløgspølse med røgsikinke stykker - Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Pastırmalı
ECC
Knoblauchwurst
mit Rinderschinkenstückchen nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
Garlic Sausage according to Turkish kind
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Geleneksel
ECC
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
www.suntat.de

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