Kunden Kochmagazin

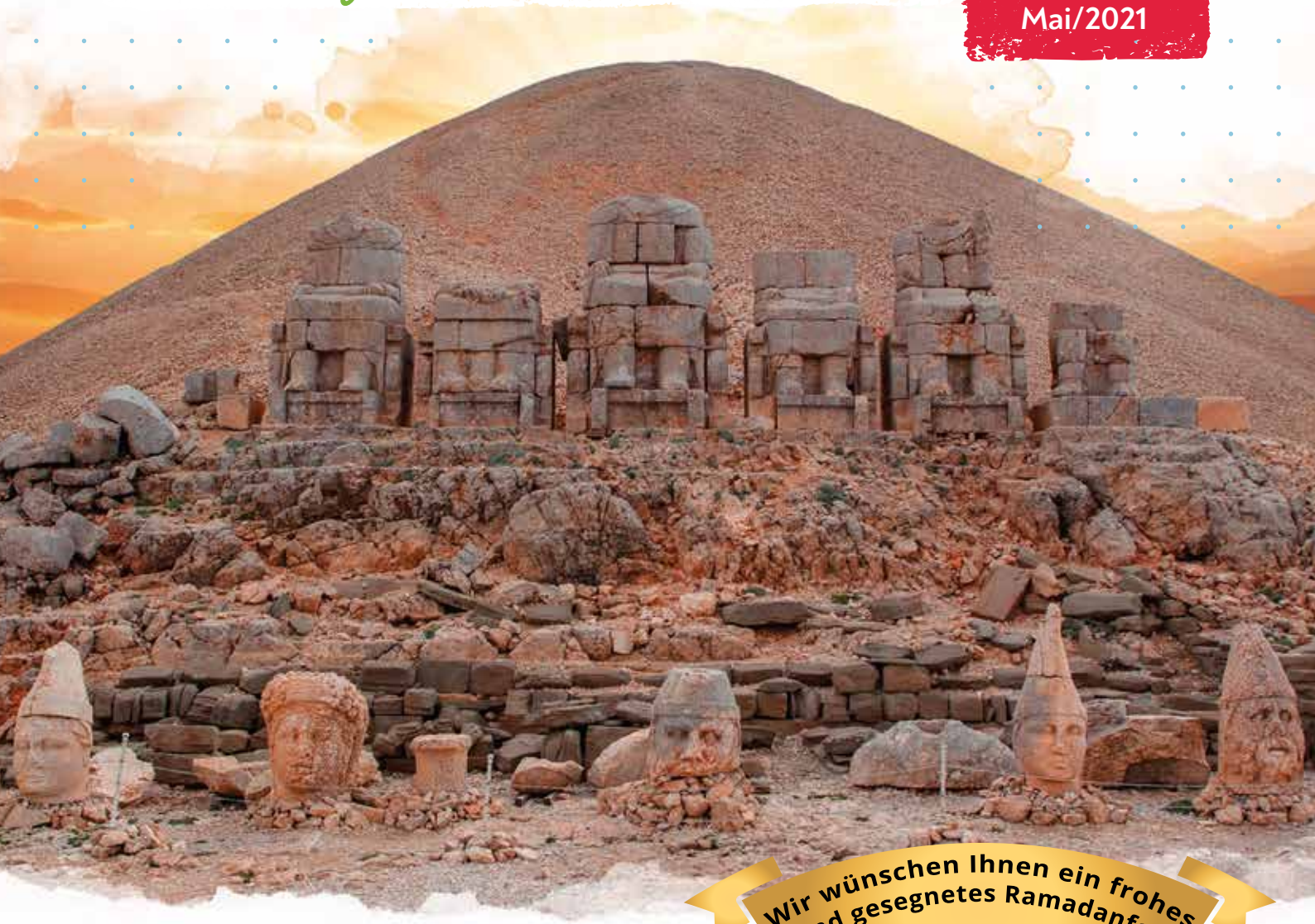
eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

51

Mai/2021



Wir wünschen Ihnen ein frohes und gesegnetes Ramadanfest

Ramazan Bayramınız Kutlu Olsun

STADT DER RUHE UND DES FRIEDENS: ADIYAMAN

HUZUR VE BARIŞ ŞEHRİ: **ADIYAMAN**

ADIYAMAN FRIKADELLEN

ADIYAMAN KÖFTE

eurogida.de

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

#16

SÜTDİYARI®

Bildiğiniz lezzet,
özlediğiniz peynir!

700g Değil
800g Değil
Tam 1kg

www.sutdiyari.de

ÇEKAÇ

STADT DER RUHE UND DES FRIEDENS: ADIYAMAN
HUZUR VE BARIŞ ŞEHRİ: **ADIYAMAN** 4

BESNI-PFANNE
BESNİ TAVA 10

HITAP MIT KAVURMA
(Fleischkonservenbraten)
KAVURMALI HITAP 12

OKRA MIT KICHERERBSEN
NOHUTLU BAMYA 13

LINSENREIS
MERCİMEKLİ PİLAV 14

ADIYAMAN FRIKADELLEN
ADIYAMAN KÖFTE 16

BURMA DESSERT
BURMA TATLISI 20

EIN GEMÜSE – EIN ALLHEILMITTEL: PORTULAK
HER DERDE DEVA SEBZE: **SEMİZOTU** 22

PORTULAK IN OLIVENÖL
ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU 26

PORTULAK-SALAT MIT JOGHURT
YOĞURTLU SEMİZOTU 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

www.eurogida.de

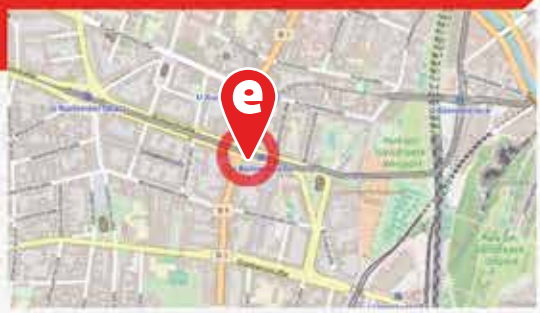
Bus / Otobüs:
106, 187 (U-Bhf. Bülowstraße)

U-Bahn:
U2 Bülowstraße

Potsdamer Straße 152,
10783 Berlin

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

Tel: 030 / 21 91 39 33
Fax: 030 / 21 91 39 35



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

FILIALE SCHÖNEBERG

In unserer Filiale an der Potsdamer Straße, ca. 100 m Fußweg vom U-Bahnhof Bülowstraße entfernt, bieten wir Ihnen auf über 650 m² täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus eigener Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SCHÖNEBERG ŞUBESİ

Potsdamer Straße'deki şubemizde, Bülowstraße metro istasyonundan yaklaşık 100 metre yürüme mesafesinde, taze meyve, sebze ve her şeyden önce kendi üretimimizden gelen Türk atıştırmalıklarını 650 m²'den fazla alanda sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

AR City
arcitymedia.de

STADT DER RUHE UND DES FRIEDENS: ADIYAMAN

HUZUR VE BARIŞ ŞEHRİ: **ADIYAMAN**

Adıyaman liegt in der südostanatolischen Region der Türkei, beim Mittleren Euphrat, und gilt als eine der ältesten Siedlungen in der Geschichte der Menschheit. In jeder Ecke dieser prächtigen Stadt befinden sich jahrtausendealte Zeugen der Vergangenheit und die Stadt begeistert ihre Besucher mit ihren überwältigenden und mysteriösen historischen Gebäuden. Adıyamans Geschichte reicht bis zu 40.000 v. Chr. zurück. Sie war ein wichtiges Siedlungszentrum, in dem in jeder Epoche der Geschichte viele Zivilisationen lebten. Die Stadt beherbergte wichtige Zivilisationen wie Hethiter, Assyrer, Phrygier, Perser, das Königreich Commagene, Byzantiner, anatolische Seldschuken, Mamluken und Osmanen und ist damit eine Wiege der Kulturen und Zivilisationen, in der Spuren dieser Zeiten bis in die heutige Zeit getragen werden.

Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde, Orta Fırat bölümünde yer alan Adıyaman, insanlık tarihinin en eski yerleşim yerlerinden biri olarak bilinmektedir. Her köşesinde binlerce yıllık mirası barındıran, ihtişamlı ve gizemli tarihi yapılarıyla ziyaretçilerinde hayranlık uyandıran muhteşem bir kenttir. Geçmişi M.Ö. 40.000 yıllarına kadar uzanan Adıyaman, tarihin her döneminde pek çok uygarlığa ev sahipliği yapmış önemli bir yerleşim merkezidir. Hititler, Asurlular, Frigler, Persler, Kommagene Krallığı, Bizanslılar, Anadolu Selçuklular, Memlükler ve Osmanlılar gibi önemli uygarlıklara ev sahipliği yapmış; bu dönemlerden izleri günümüze kadar taşımış bir kültür ve medeniyetler beşiğidir.

BERG NEMRUT / NEMRUT DAĞI

Der Berg Nemrut, eines der wichtigsten Symbole von Adıyaman, findet mit dem Grab und den monumentalen Skulpturen, die Commagene König Antiochos I. als Zeichen seiner Dankbarkeit gegenüber seinen Vorfahren und Göttern errichtete, Aufmerksamkeit in der ganzen Welt. Der als achtes Weltwunder bezeichnete Berg Nemrut ist mit seinen 10 Meter hohen Skulpturen und Inschriften auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgeführt. Der Berg Nemrut liegt auf einer Höhe von 2.206 Metern im Bezirk Kahta und ist auch als „der Ort, an dem die Sonne am schönsten aufgeht" bekannt. Mit seiner einzigartigen Aussicht und den großartigen historischen Artefakten empfängt der Berg Nemrut jedes Jahr Zehntausende Besucher aus aller Welt.

Adıyaman'ın en önemli simgelerinden biri olan Nemrut Dağı, Kommagene Kralı I. Antiochos'un atalarına ve tanrılara minnettarlığının göstergesi olarak yaptırdığı mezarı ve anıtsal heykelleri ile tüm dünyanın ilgi odağıdır. Dünyanın Sekizinci Harikası olarak nitelendirilen Nemrut Dağı, boyları 10 metre yüksekliği bulan heykelleri ve kitabeleri ile UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'nde yer almaktadır. Kahta ilçesinde, 2.206 metre yükseklikte bulunan Nemrut Dağı, aynı zamanda "güneşin en güzel doğduğu yer" olarak da bilinmektedir. Nemrut Dağı, eşsiz manzarası ve muhteşem tarihi eserleriyle her yıl dünyanın dört bir yanından on binlerce ziyaretçiyi ağırlamaktadır.

Die alte Kahta-Burg, auch bekannt als die neue Burg, die sich etwa 8 km vom Berg Nemrut entfernt befindet und auf einem hohen Hügel erbaut wurde, ist ein weiteres wichtiges historisches Bauwerk Adıyamans. Mit den Spuren von drei wichtigen Zivilisationen wurde die Burg in der Commagene-Zeit als wichtiges Verwaltungszentrum erbaut, in der Römerzeit weiter genutzt, von den Mamluken restauriert und dann erhielt sie ihre endgültige Form. An und in der Burg befinden sich Wasserwege, Zisternen, Verliese, Kultstätten, Säle und Geschäfte. Die von der Burg absteigenden Wasserstraßen sind durch einen Tunnel auch mit der Stadt Arsemia verbunden, der Sommerhauptstadt und dem Verwaltungszentrum des Königreichs Commagene. Die Arseima-Ruinen, die die Ruinen der auf der gegenüberliegenden Seite der Burg errichteten Stadt Arsemia schützen, sind die wichtigste Stätte in der Geschichte von Commagene. Das Gebiet enthält viele Werke wie die größte bekannte griechische Inschrift Anatoliens, die Antiochos-Herakles-Handshake-Stele, Mitras' Reliefstele und verschiedene Skulpturen.

Nemrut Dağı'na yaklaşık 8 km mesafede bulunan ve yüksek bir tepe üzerine inşa edilmiş olan Eski Kahta Kalesi, bir diğer adıyla Yeni Kale, Adıyaman'ın önemli tarihi yapılarından bir diğeridir. Üç önemli medeniyetin izlerini taşıyan kale, Kommagene Dönemi'nde önemli bir idare merkezi olarak inşa edilmiş; Romalılar Dönemi'nde kullanılmaya devam edilmiş ve Memlükler tarafından restore edilerek son şekli verilmiştir.

BERG NEMRUT / NEMRUT DAĞI

DIE ALTE KAHTA-BURG / ESKİ KAHTA KALESİ

Kalede su yolları, sarnıç, zindan, ibadet mekanları, geniş odalar ve dükkânlar bulunmaktadır. Kaleden inen su yolları, bir tünel vasıtasıyla Kommagene Krallığı'nın yazlık başkenti ve yönetsel merkezi olan Arsemia kentine de bağlanmıştır. Kalenin karşı yakasına kurulmuş Arsemia kentinin kalıntılarını barındıran Arseima Ören Yeri de Kommagene tarihinin en önemli alanlarından biridir. Alan, içerisinde Anadolu'nun bilinen en büyük Grekçe yazıtı, Antiochos-Herakles tokalaşma steli, Mitras'ın kabartma steli, çeşitli heykeller gibi pek çok eser barındırır.

Die Cendere-Brücke, die sich seit 1900 Jahren in Adıyaman befindet und sich der Geschichte widersetzt, ist ein gigantisches Bauwerk, welches die beiden Seiten des Kahta-Baches verbindet. Die Brücke, auch als römische Brücke und Septimius-Severus-Brücke bekannt, wurde gegen Ende des 1. Jahrhunderts n. Chr. von der römischen Legion Severus gebaut, die zu dieser Zeit ein Hauptquartier in der Stadt Samsat errichtete. Die Brücke wurde durch das Stapeln von 92 Steinsäulen erbaut und ist eines der wichtigsten Beispiele der antiken römischen Architektur. Die Inschriften auf der Brüstung enthalten Informationen über die Geschichte, den Bau und die Reparatur der Brücke.

Adıyaman'da 1900 yıldır ayakta durarak tarihe meydan okuyan Cendere Köprüsü, Kahta Çayı'nın iki yakasını birleştiren devasa bir yapıdır. Roma Köprüsü ve Septimius Severus Köprüsü olarak da bilinen Köprü M.S. 1. yüzyılın sonlarına doğru, o tarihlerde Samsat kentinde karargâh kuran Roma Lejyonu Severus tarafından yaptırılmıştır. 92 taş sütunun üst üste koyulmasıyla inşa edilmiş olan köprü, Antik Roma mimarisinin en önemli örneklerinden biridir. Köprünün korkuluk kısmında yer alan yazıtlarda köprünün tarihi, yapılışı ve onarım işlemleriyle ilgili bilgiler bulunmaktadır.

Ein weiterer historischer Ort von Adıyaman ist der Karakuş Tumulus, in dem sich die Mausoleen von vier Commagene-Königinnen befinden. Im Süden des Tumulus befindet sich ein 20 Meter hohes Mausoleum, welches der König Mithridates der Commagene für seine Mutter erbaute. Dieser Ort heißt Karakuş (schwarzer Vogel) da sich auf dem in Säulen erbauten Denkmal eine Adlerstatue befindet. Zwei Säulen im Osten und eine im Westen des Tumulus sind bis heute erhalten.

DIE CENDERE BRÜCKE / CENDERE KÖPRÜSÜ

Adıyaman'ın buram buram tarih kokan noktalarından bir diğeri de dört Kommagene kraliçesinin anıt mezarlarının yer aldığı Karakuş Tümülüsü'dür. Tümülüsün güneyinde, Kommagene Kralı Mithridates tarafından annesi adına yaptırılan 20 metre yüksekliğinde bir anıt mezar bulunmaktadır. Sütunlar halinde inşa edilen anıtın üzerinde bulunan kartal heykelinden dolayı burası Karakuş olarak anılmaktadır. Tümülüsün doğusunda iki, batısında da bir sütun daha günümüze kadar ulaşmayı başarabilmiştir.

Die antike Stadt Perre, 5 km vom Zentrum von Adıyaman entfernt und eine der fünf größten Städte des Königreichs Commagene, ist ein wichtiges Bauwerk, das mit seinen Mauern, Brunnen und Gräbern die Geschichte bis heute widerspiegelt. Zu verschiedenen Zeiten wurde die Schönheit des Wassers der antiken Stadt Perre erwähnt. Der römische Brunnen, aus dem das Wasser fließt, ist noch heute in Betrieb. In der antiken Stadt Perre, die aus der hellenistischen Zeit stammt, sind 208 Felsengräber in die Felsen gehauen. Darüber hinaus haben die Haydaran-Felsengräber innerhalb der Grenzen des Dorfes Taşgedik und die Turuş-Felsengräber, die 40 km vom Zentrum entfernt liegen, ebenfalls einen historisch wichtigen Platz.

Adıyaman merkeze 5 km uzaklıkta bulunan ve Kommagene Krallığı'nın en büyük 5 kentinden biri olan Perre Antik Kenti; surları, çeşmeleri ve mezarları ile tarihi günümüze yansıtan önemli bir yapıdır. Farklı dönemlerde Perre Antik Kenti'nin suyunun güzelliğinden söz edilmiştir. Suyun aktığı Roma çeşmesi bugün halen kullanıma açıktır. Tarihi Helenistik Dönem'e kadar uzanan Perre Antik Kenti'nde kayaların içine oyulmuş 208 adet kaya mezarı bulunmaktadır. Ayrıca Taşgedik Köyü sınırları içinde bulunan Haydaran Kaya Mezarları ve merkeze 40 km mesafede bulunan Turuş Kaya Mezarları da tarihi açıdan önemli bir yere sahiptir.

KARAKUS TUMULUS
KARAKUŞ TÜMÜLÜSÜ

DIE ANTIKE STADT PERRE / PERRE ANTİK KENTİ

DIE SCHWIMMENDEN INSELN IM ÇAT-DAMM
ÇAT BARAJI'NDA YÜZEN ADALAR

Adıyaman, von dem Evliya Çelebi sagte „Ich bin fasziniert", ist gleichzeitig eine Stadt voller Naturschönheiten. Im Gerger-Distrikt ziehen die Schluchten an der Stelle, an der der Euphrat in den Atatürk-Dammsee mündet, die Aufmerksamkeit einheimischer und ausländischer Touristen auf sich. Der Gölbaşı-See, an dem sowohl einheimische Vögel als auch Zugvögel in insgesamt 63 verschiedene Arten leben, ist mit seinem Vogelgezwitscher und dem ruhigen Blick auf den See im Naturpark einer der meist besuchten Punkte für Besucher. In den letzten Jahren haben auch die natürlich vorkommenden fast 100 schwimmenden Inseln im Çat-Damm im Bezirk Çelikhan große Popularität erlangt.

Evliya Çelebi'nin "Hayran kaldım!" dediği Adıyaman, dört bir köşesi doğal güzelliklerle dolu bir kenttir aynı zamanda. Gerger ilçesinde Fırat Nehri'nin Atatürk Barajı Gölü'ne döküldüğü kısımdaki kanyonlar, yerli ve yabancı turistler tarafından büyük ilgi görmektedir. Yerli ve göçmen, yaklaşık 63 farklı kuş türüne ev sahipliği yapan Gölbaşı Gölü, kenarındaki tabiat parkında kuş sesleri ve sakin göl manzarasıyla ziyaretçilerin uğrak noktalarındandır. Son yıllarda ise Çelikhan ilçesindeki Çat Barajı'nda doğal olarak oluşan 100'e yakın yüzen ada oldukça popülerlik kazanmıştır.

Adıyaman erreicht man über den Straßenweg, in der Luft und mit dem Zug. Es gibt Direktflüge von Ankara und Istanbul zum Flughafen Adıyaman, der 20 km vom Zentrum entfernt ist, und indirekte Flüge von anderen Städten. In der Innenstadt, am Fuße des Nemrut Bergs und in allen Bezirken, einschließlich des Bezirks Kahta, gibt es verschiedene Unterkunftsalternativen.

Adıyaman'a kara yolu, hava yolu, tren yolu ile ulaşım mümkündür. Merkeze 20 km uzaklıkta bulunan Adıyaman Havalimanı'na Ankara ve İstanbul'dan direkt, diğer şehirlerden aktarmalı seferler düzenlenmektedir. Konaklama için ise kent merkezinde, Nemrut Dağı eteğinde ve Kahta ilçesi dahil tüm ilçelerde farklı alternatifler mevcuttur.

DER GÖLBAŞI-SEE / GÖLBAŞI GÖLÜ

DIE ARSEMIA-RUINEN / ARSEMIA ÖREN YERİ

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

8 KİŞİLİK
8 PER.

200 °C

175 DK
175 MIN

BESNI-PFANNE

BESNİ TAVA

ZUTATEN

1 kg Rindfleischrippen
100 g Schmalz
6 Auberginen
7 Tomaten
12 grüne Paprika
5 Capia-Paprika
10 Knoblauchzehen
*½ Glas Öl
4 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Paprikaschoten

MALZEMELER

1 kg kuşbaşı dana kaburga eti
100 g kuyruk yağı
6 patlıcan
7 domates
12 yeşil biber
5 kapya biber
10 diş sarımsak
*½ su bardağı sıvı yağ
*4 çay kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı pul biber

Gemüse gut waschen und reinigen. Die Auberginen schälen und in Würfel schneiden. Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Capia-Paprika, grüne Paprika und Knoblauch ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Auberginen, Capia-Paprika, grüne Paprika, Knoblauch und Tomaten auf ein großes Backblech legen und ausbreiten. 3 Teelöffel Salz und Gewürze über das Gemüse streuen. Dann das Schmalz in Würfel schneiden und mit dem Fleisch auf dem Tablett verteilen. Öl darauf träufeln und mit einem weiteren Teelöffel Salz bestreuen. Das Blech mit 2 Lagen Backpapier bedecken. Backpapier an den Rändern in das Blech drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 2 Stunden backen lassen. Am Ende der Dauer das Blech aus dem Ofen nehmen, das Backpapier entnehmen, das Gericht gut mischen und in den Ofen zurückstellen und weitere 30 Minuten backen lassen. Warm servieren.

Tüm sebzeler güzelce yıkanıp temizlenir. Patlıcanlar alacalı soyularak küp şeklinde doğranır. Domateslerin kabukları soyularak küp küp kesilir. Kapya biberler, yeşil biberler ve sarımsaklar da küçük küçük doğranır. Geniş bir fırın tepsisine sırasıyla patlıcanlar, kapya biberler, yeşil biberler, sarımsaklar ve domatesler koyularak yayılır. Sebzelerin üzerine 3 çay kaşığı tuz ve baharatlar serpiştirilir. Ardından, kuyruk yağı küp küp doğranır ve dana etleriyle birlikte tepsiye yayılarak yerleştirilir. Üzerine sıvı yağ gezdirilir ve 1 çay kaşığı daha tuz serpilir. Tepsinin üzeri 2 kat pişirme kağıdıyla kaplanır. Pişirme kağıtları, kenarlarından tepsiye sıkıştırılır. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 2 saat pişirilir. Sürenin sonunda tepsi fırından alınarak kağıtlar çıkarılır, yemek karıştırılır ve tekrar fırına verilerek 30 dakika daha pişirilir. Ardından sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Sabrın Sonu Su Böreğidir!

Su Böreği... Anadolu'nun kültürel yansımalarından, damak tadı miraslarından birisi. Lezzetli bir sonuç için sabır isteyen ve maharet gerektiren yiyeceklerimizden. İlginç bir de hikayesi var.

Efsaneye göre, eski dönemlerde kayınvalideler gelin adaylarına mutlaka su böreği yaptırırlarmış. Eğer gelin adayımız böreği layıkıyla açabilirse, oğullarıyla evlenmesine çabucak izin çıkarmış, yok su böreğini açmakta başarılı olamazlarsa, oğlan kızı ne kadar severse sevsin, düğün ertelenirmiş. Tabii ki sadece su böreği güzel yapılana kadar...

Nişan, düğün, sünnet, bayram ve benzeri şen ortamların havasına hava katan su böreği, Anadolu'da özellikle ailelerin bir araya geldiği zamanların vazgeçilmezidir. Türk mutfağını yansıtan en önemli lezzetleri saymak istesek, şüphesiz su böreği ilk akla gelenler arasında yerini alır.

Yapması zahmetli, yemesi ise bir o kadar bir keyiflidir su böreğinin, aynı zamanda ''aileyi" hatırlatır bize. Her bir katı özen, sabır ve emekle hazırlanan su böreğinin, pek çok iç malzemesi olsa da, peynirlisidir en meşhuru. Sıcacık, çıtır çıtır geldiğinde masaya mutlu bir aile resmi çıkar hemen ortaya...

Gelin adaylarımıza bir sırrımız (müjdemiz!) var, kimseye söylemesinler ama Oklava markası olarak, biz taptaze böreklik yufkaları açtık ve onlar için paketledik. Haydi içini de sizler hazırlayın, pişirin çıtır bir su böreği, girin kayınvalidenizin gözüne, tez kavuşun sevdiğinize.

Hayırlı Ramazanlar,
Mutlu Bayramlar diliyor, afiyet olsun diyoruz.

Evde hazırlanmış gibi...

10 ADET
10 STÜCK

200 °C

60 DK
60 MIN

HITAP MIT KAVURMA

(Fleischkonservenbraten)

KAVURMALI HITAP

ZUTATEN

Für den Teig

*5 Gläser Mehl
*2 Gläser warmes Wasser
1 Päckchen Trockenhefe
*1 Teelöffel Salz

Für die Füllung:

300 g Fleischkonserve (Kavurma)
1 große Zwiebel
½ Bund Petersilie
*1 Esslöffel Paprikamark
*1 Esslöffel Tomatenmark
*½ Glas Olivenöl
*1 Teelöffel Nelkenpfeffer
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

Hamuru için:

*5 su bardağı un
*2 su bardağı ılık su
1 paket kuru maya
*1 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için:

300 g dana kavurma
1 büyük boy kuru soğan
½ demet maydanoz
*1 yemek kaşığı biber salçası
*1 yemek kaşığı domates salçası
* ½ su bardağı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı yenibahar
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz

Für den Teig Mehl in eine große Schüssel geben, Trockenhefe und Salz hinzugeben. Langsam lauwarmes Wasser hinzufügen und solange kneten, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen klebt. Den gekneteten Teig abdecken und mindestens 30 Minuten lang gehen lassen. Für die Füllung den Braten (die Fleischkonserve), Zwiebel und Petersilie hacken und gut mit den anderen Zutaten mischen. In der Zwischenzeit mandarinengroße Stücke aus dem ruhenden Teig schneiden und mit Hilfe eines Nudelholzes auf einer bemehlten Arbeitsplatte auf einer Länge von 20 bis 25 cm ausrollen. In eine Seite des gerollten Teigs die Zutaten geben und die andere Seite schließen und von den Rändern pressen. Die Teige auf ein mit Wachspapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 30 Minuten bei 200 °C backen. Warm servieren.

Hamur için genişçe bir kaba un alınarak üzerine kuru maya ve tuz eklenir. Azar azar ılık su ilavesiyle yumuşak, ele yapışmayan bir hamur elde edilir. Yoğrulan hamurun üzeri kapatılarak en az 30 dakika mayalanmaya bırakılır. İç harcı için kavurma, kuru soğan ve maydanozlar doğranır ve diğer iç malzemeleriyle güzelce harmanlanır. Bu sırada dinlenmiş olan hamurdan, mandalina büyüklüğünde parçalar koparılarak unlanmış tezgâhta merdane yardımıyla 20-25 cm çapında uzunca açılır. Açılan hamurların bir tarafına iç harcından koyularak diğer tarafı üzerine kapatılır ve kenarlarından bastırılır. Hamurlar, yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine dizilerek 200 °C fırında 30 dakika kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

OKRA MIT KICHERERBSEN

NOHUTLU BAMYA

4 KİŞİLİK
4 PER.

50 DK
50 MIN

ZUTATEN

500 g frische Okra
*1 Glas gekochte Kichererbsen
3 Tomaten
1 Zwiebel
Saft einer halben Zitrone
3-4 Knoblauchzehen
*4 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Tomatenmark
*1 Glas Wasser
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

500 g taze bamya
*1 su bardağı haşlanmış nohut
3 domates
1 kuru soğan
Yarım limonun suyu
3-4 diş sarımsak
*4 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*1 su bardağı su
*1 tatlı kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Köpfe der Okra abschneiden, das Gemüse waschen. Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch leicht darin rösten. Danach die geschnittenen Tomaten hinzufügen. Ein paar Minuten lang rösten, dann die gekochten Kichererbsen hinzugeben. Tomatenmark in 1 Glas Wasser verdünnt in den Topf geben. Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Nachdem das Wasser kocht, die Okra hinzufügen. Bei schwacher Hitze etwa eine halbe Stunde lang kochen, bis die Okra weich sind. Danach ein wenig abkühlen lassen. Das Gericht kann kalt wie auch warm serviert werden.

Bamyaların baş kısımları kesilip temizlenir. Domateslerin kabukları soyularak küp küp doğranır. Soğan ve sarımsaklar ince ince kıyılır. Zeytinyağı bir tencerede ısıtılarak önce soğan ve sarımsaklar hafifçe yağda kavrulur. Ardından doğranmış domatesler de eklenir. Birkaç dakika daha kavrulduktan sonra içine haşlanmış nohutlar eklenir. Domates salçası, 1 su bardağı su ile inceltilerek tencereye ilave edilir. Üzerine yarım limonun suyu eklenir. Su kaynamaya başladıktan sonra bamyalar tencereye alınır. Kısık ateşte, bamyalar yumuşayana kadar, yaklaşık yarım saat pişirilir. Piştikten sonra ilk sıcağı geçmesi beklenir. Sıcak ya da soğuk olarak servis edilebilir.

LINSENREIS
MERCİMEKLİ PİLAV

4 KİŞİLİK
4 PER.

35 DK
35 MIN

ZUTATEN

*1 Glas rote Linsen
*½ Glas Bulgur (geeignet für Reis)
1 Zwiebel
*1 Esslöffel Paprikamark
*½ Glas Olivenöl
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Kreuzkümmel
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Salz
Heißes Wasser

Für den Zwiebelsalat:
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
Saft von 1 Zitrone
*2 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Isot-Schoten
*1 Teelöffel Sumach
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

*1 su bardağı kırmızı mercimek
*½ su bardağı pilavlık bulgur
1 kuru soğan
*1 yemek kaşığı biber salçası
*½ su bardağı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı kimyon
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı tuz
Sıcak su

Soğan piyazı için:
2 kuru soğan
1 tutam maydanoz
1 limonun suyu
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı isot
*1 tatlı kaşığı sumak
*1 tatlı kaşığı tuz

Bulgur und Linsen gründlich waschen und abtropfen lassen. Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und im Olivenöl rosa braten. Tomatenmark hinzufügen und weiter rösten. Dann den Bulgur und die Linsen in den Topf geben. Ein wenig rühren, danach Salz und Gewürze hinzufügen. Je nach Größe der Pfanne ca. 5 Fingerbreiten heißes Wasser auf die Zutaten geben. Den Reis leicht saftig kochen. Für den Zwiebelsalat die Zwiebeln halbmondförmig schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Salz und Gewürze hinzufügen. Die Mischung mit der Hand gut mischen. Petersilie fein hacken und der Zwiebelmischung hinzufügen. Schließlich Olivenöl hinzufügen und mischen. Den leicht saftig gekochten Reis in Servierteller geben. Ein wenig vom Zwiebelsalat darauf geben und servieren.

Bulgur ve mercimek güzelce yıkanır ve süzülmeye bırakılır. Bir tencereye zeytinyağı alınarak ısıtılır. Kuru soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında pembeleşene kadar kavrulur. Üzerine salça eklenerek kavrulmaya devam edilir. Ardından bulgur ve mercimek de tencereye ilave edilir. Biraz karıştırıldıktan sonra üzerine tuz ve baharatlar eklenir. Tencerenin boyutlarına göre, malzemelerin üzerini yaklaşık 5 parmak geçecek kadar sıcak su eklenir. Pilav, hafif sulu kalacak şekilde pişirilir. Soğan piyazı için kuru soğanlar yarım ay şeklinde doğranarak bir kaba alınır. Üzerine limon suyu, tuz ve baharatlar eklenir. Karışım, el yardımıyla güzelce ovulur. Maydanozlar ince ince doğranarak soğanlı karışıma ilave edilir. Son olarak zeytinyağı eklenerek karıştırılır. Hafif sulu halde pişmiş olan pilav, servis tabaklarına alınır. Üzerine bir miktar soğan piyazından eklenerek servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Ramazan yardımlaşma ve paylaşma ayıdır...

Ramazan - ein Monat des Gebens und Teilens, auch und gerade in der Zeit des Coronavirus

Ramazan wird dieses Jahr anders sein.

Wer von uns zu den Risikogruppen zählt, sollte sich medizinischen Rat einholen, ob Fasten empfohlen werden kann oder ob als „Kranker“ auf das Fasten zu verzichten ist.

Die seelische Gesundheit in Zeiten von Unsicherheit und Ängsten zu stabilisieren ist wesentlich, um diese Phase zu überstehen. Das bedeutet, wir bleiben mit der Familie, mit Freunden im Kontakt, auch wenn es keine großen Iftar-Mahlzeiten mit ihnen geben wird. Wenn wir die Ramazan Körbe liebevoll mit Seife, Taschentüchern, Trockenfrüchten oder Reis und Gewürzen befüllen, können wir den Menschen helfen, die uns brauchen.

Und wir selbst, auch ohne unsere normale Bewegung, brauchen zum Iftar ausreichend Flüssigkeit, bevor mit Früchten das Fasten gebrochen wird.

Geflügel und Fisch liefern anschließend hochwertiges Eiweiß und sind leicht. Wir sind weniger aktiv, aber es empfiehlt sich, für die Morgenmahlzeit auf Vollkorn- und Milchprodukte zurückzugreifen, die lange satt halten.

Und sowohl für Iftar wie für Suhoor gilt:

- Wasser oder zuckerfreier Tee, damit wir den Flüssigkeitsbedarf decken.
- Vitamine sind wichtig - in Form von Gemüse, Salat oder Obst.

Lassen Sie uns alle aufeinander achten, damit wir es gemeinsam schaffen können.

Ihre KNAPPSCHAFT wünscht Ihnen gesundes Ramazan und alles Gute - bleiben Sie so gesund wie möglich.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

ADIYAMAN FRIKADELLEN

ADIYAMAN KÖFTE

4 KİŞİLİK
4 PER.

200 °C

60 DK
60 MIN

ZUTATEN

600 g mittelfettes Rinderhackfleisch
4 mittelgroße Auberginen
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
*1 Esslöffel Olivenöl
*2 Esslöffel Semmelbrösel
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Paprikaschoten

Für die Sauce:

*4 Esslöffel Olivenöl
5 Tomaten
1 grüne Paprika
2 Knoblauchzehen
*2 Teelöffel Salz

Auberginen im Ofen oder auf dem Herd rösten, bis sie weich sind. Nachdem die Auberginen geröstet sind, diese schälen, ohne die Stängelteile zu schneiden und aufpassen, dass die Auberginen nicht zerbröckeln. Dann die Auberginen abkühlen lassen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch reiben und zum Hackfleisch geben. Semmelbrösel in die Mischung geben. Mit Salz und Gewürzen abschmecken und gut durchkneten. Die Mischung in 4 gleichmäßige Stücke teilen. Ein Stück Frischhaltefolie auf die Theke legen. Ein Stück der 4 Hackfleischstücke auf die Frischhaltefolie nehmen, von Hand pressen und flachdrücken. 1 geröstete Aubergine in die Mitte der Mischung geben und die Fleischbällchenmischung mit Hilfe der Frischhaltefolie um die Aubergine wickeln. Das gleiche mit den anderen Auberginen wiederholen. Olivenöl auf die vorbereiteten Auberginen-Frikadellen auftragen und die Frikadellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20-25 Minuten backen. Für die Sauce die grüne Paprika fein hacken. Tomaten schälen und reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika rösten. Dann Tomaten und Salz hinzufügen und mischen. Knoblauch reiben und der Sauce hinzufügen. Die Sauce solange kochen lassen, bis sie eine dicke Konsistenz bekommt. Auberginenfleischbällchen auf einem Servierteller und mit Sauce übergossen servieren.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

MALZEMELER

600 g orta yağlı dana kıyma
4 orta boy patlıcan
1 kuru soğan
1-2 diş sarımsak
*1 yemek kaşığı zeytinyağı
*2 yemek kaşığı galeta unu
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı pul biber

Sosu için:

*4 yemek kaşığı zeytinyağı
5 domates
1 yeşil biber
2 diş sarımsak
*2 çay kaşığı tuz

Patlıcanlar fırında ya da ocakta, iyice yumuşayana kadar közlenir. Patlıcanlar közlendikten sonra sap kısımları kesilmeden ve patlıcanların parçalanmamasına dikkat edilerek kabukları soyulur. Ardından patlıcanlar soğumaya bırakılır. Diğer tarafta, kıyma bir yoğurma kabına alınır. Kuru soğan ve sarımsaklar rendelenerek kıymaya eklenir. Galeta unu da karışıma ilave edilir. Tuz ve baharatlarla tatlandırıldıktan sonra iyice yoğrulur. Hazırlanan köfte harcı, 4 eşit parçaya ayrılır. Tezgâhın üzerine bir parça streç film serilir. 4 parça kıymadan bir parçası streç film üzerine alınır ve el ile bastırılarak inceltilir. İnceltilen harcın ortasına 1 adet közlenmiş patlıcan yerleştirilir ve streç film yardımıyla köfte harcı, patlıcanın etrafına sarılır. Diğer patlıcanlar için de aynı işlem yapılır. Hazırlanan patlıcanlı köftelere zeytinyağı sürülür ve köfteler, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine yerleştirilir. 200 °C fırında 20-25 dakika, üzerleri kızarana kadar pişirilir. Sosu için yeşil biber ince ince doğranır. Domateslerin kabukları soyularak rendelenir. Zeytinyağı, bir tavada ısıtılır ve önce biberler kavrulur. Ardından domatesler ve tuz eklenerek karıştırılır. Sarımsaklar da rendelenerek sosa eklenir. Sos, suyunu çekene kadar pişirilerek ocaktan alınır. Patlıcanlı köfteler servis tabağına alındıktan sonra üzerlerine sos gezdirilerek servis edilir.

*Ölçü tablosu için
içindekilere bakınız.

EGETÜRK

SUCUK IST EGETÜRK!

/egeturk

KOSTENFREIE DEUTSCH-SPRACHKURSE FÜR EGETÜRK-MITARBEITER

Das Unternehmen Egetürk bietet allen Mitarbeitern, die im Alltag auf Sprachprobleme stoßen und diese überwinden möchten, Deutsch-Kurse auf freiwilliger Basis an. Die Kosten des Kurses werden von Egetürk getragen.

Ahmet Emre Eden, Geschäftsführer von Egetürk, erklärt, dass die Idee eines Sprachkurses auf große Resonanz bei den Beschäftigen gestoßen ist. So habe Egetürk zunächst die erfahrene Kursleiterin Ayse Özkara beauftragt und im Anschluss allen Kursteilnehmern iPads für den Online-Unterricht verteilt.

Die Kursleiterin Özkara, die die Bedeutung des Kursangebots für die Beschäftigten und deren Zukunftsperspektiven unterstreicht, betont, dass die Kursteilnehmer sehr aktiv und motiviert sind. „Das macht glücklich und stolz", fügt sie hinzu.

Jeder Teilnehmer, der den Kurs erfolgreich abschließt erhält die Berechtigung zur Teilnahme an der Prüfung „DTZ" (Deutsch-Test für Zuwanderer) und kann auf diesem Wege ein Zertifikat auf dem B1-Level erhalten. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, die Prüfung „LIB" (Leben in Deutschland) abzulegen.

Die Beschäftigten wiederum betonen, wie wichtig solch ein Angebot für sie ist und bringen gleichzeitig ihre Freude zum Ausdruck, als „Schüler im fortgeschrittenen Alter" den eigenen Kindern als Beispiele vorangehen zu können.

Alle Beteiligten hoffen nun, dass auch andere Unternehmen dem Egetürk-Beispiel folgen und ihren Beschäftigten ähnliche Angebote unterbreiten.

EGETÜRK, ÇALIŞANLARI İÇİN ALMANCA DİL KURSLARI BAŞLATTI

Çalışanlarının çoğunluğunu Türklerin oluşturduğu Egetürk firması Almanca dil problemi yaşayan ve bunu gidermek isteyen tüm çalışanlarına Almanca kurs imkânı yarattı.

Egetürk Genel Müdürü Ahmet Emre Eden, kurs fikrini çalışanlarıyla paylaştıklarını, onların da bu konuda çok istekli olduğunu gördükten sonra yıllardır Almanca kursu veren deneyimli öğretmen Ayşe Özkara ile anlaşıldığını ve kursa katılanlara ücretsiz iPad'ler dağıtılarak kursa online olarak başlandığını belirtti.

Kurs öğretmeni Ayşe Özkara, Egetürk'ün çalışanlarına sunduğu bu fırsatın paha biçilemez olduğunu ve bu şekilde onların geleceklerine büyük bir katkıda bulunulduğunu, kendisinin de böyle bir programda olmaktan onur duyduğunu söyledi. Kursa katılanların dersleri çok ilgili takip ettiklerini belirten Özkara, onlarda gördüğü heyecanın kendisini çok mutlu ettiğini de sözlerine ekledi.

Kursu tamamlayanlar DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer–Göçmenler İçin Almanca Sınavı) sınavına girip B1 seviyesine denk gelen sertifikayı almaya hak kazanacaklar ve devamında ise LIB (Leben in Deutschland – Almanya'da Yaşam) sınavına da girebilecekler.

Bunun kendileri için çok önemli olduğunu belirten Egetürk çalışanları ise 'Sadece bir dil öğrenmenin sevincini yaşamıyor, öğrenmenin yaşı olmadığı sözünü evlatlarımıza da bizzat göstermenin mutluluğunu yaşıyoruz.' dediler.

Egetürk'ün hayata geçirdiği bu önemli projenin tüm firmalar için örnek oluşturması arzu ediliyor.

BURMA DESSERT
BURMA TATLISI

1 TEPSİ
1 BLECH

180 °C

75 DK
75 MIN

ZUTATEN

Für den Teig:

*5 Gläser Mehl
2 Eier
*½ Glas Joghurt
*½ Glas Wasser
*¼ Glas Olivenöl
*1 Teelöffel Backpulver
*1 Teelöffel Salz

Um den Teig aufzurollen:

*1 Glas Stärkemehl

Für die Füllung:

*1 Glas gemahlene Walnüsse
*3 Esslöffel Zucker

Für den Sirup:

*4 Gläser Zucker
*5 Gläser Wasser
*2-3 Teelöffel Zitronensaft

Zum Begießen:

250 g Butter
gemahlene Pistazien

MALZEMELER

Hamuru için:

*5 su bardağı un
2 yumurta
*½ su bardağı yoğurt
*½ su bardağı su
*¼ su bardağı zeytinyağı
*1 çay kaşığı karbonat
*1 çay kaşığı tuz

Hamuru açmak için:

*1 su bardağı nişasta

İçi için:

*1 su bardağı çekilmiş ceviz içi
*3 yemek kaşığı toz şeker

Şerbeti için:

*4 su bardağı toz şeker
*5 su bardağı su
*2 çay kaşığı limon suyu

Üzeri için:

250 g tereyağı
Toz Antep fıstığı

Für den Sirup des Desserts Zucker und Wasser in einen Topf geben und solange mischen, bis sich der Zucker auflöst. Nach dem Kochen den Herd niedrig stellen und weitere 10 Minuten kochen lassen. Kurz bevor der Sirup vom Herd genommen wird, Zitronensaft hinzufügen und abkühlen lassen. Für den Teig 2 Eier, Joghurt, Wasser, Olivenöl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel mischen. Nach und nach Mehl in die Mischung geben und gründlich kneten, bis ein weicher Teig entsteht. Dann den Teig in 10 gleich große Stücke teilen, mit einem sauberen Tuch bedecken und 20 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Kristallzucker und Walnüsse mischen. Jedes Stück mit einem Nudelholz dünn aufrollen, indem Stärke darauf gestreut wird. 1-2 Esslöffel Walnussmischung darauf streuen und den Teig halbieren. Ein Nudelholz auf die abgerundete Seite des Teigs legen. Den Teig mit einem Nudelholz zusammenrollen und zu einer Rolle verarbeiten. Den Teig auf dem Nudelholz drehen, indem er von beiden Seiten zur Mitte gedrückt wird. Den gepressten Teig vorsichtig von einem Ende des Nudelholzes nehmen und in 3 gleiche Teile schneiden. Den gleichen Vorgang für alle Stücke wiederholen. Dann den gesamten Teig auf ein leicht gefettetes Backblech von außen nach innen spiralförmig platzieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und gleichmäßig auf dem Teig auf dem Blech verteilen. Im Backofen bei 180 °C ca. 25-30 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen, den nun abgekühlten Sirup darauf gießen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Je nach Wunsch und Geschmack mit gemahlenen Pistazien verziert servieren.

Tatlının şerbeti için, toz şeker ve su, bir tencereye alınarak birlikte kaynatılır. Kaynadıktan sonra ocağın altı kısılarak 10 dakika daha kaynatmaya devam edilir. Ocaktan almadan hemen önce limon suyu eklenir ve ocaktan alınarak soğumaya bırakılır. Hamuru için; 2 yumurta, yoğurt, su, zeytinyağı, karbonat ve tuz, geniş bir kapta karıştırılır. Karışımın içine azar azar un ilave edilerek yumuşak bir hamur elde edene kadar iyice yoğrulur. Ardından hamur, 10 eşit bezeye ayrılarak üzerleri temiz bir bezle örtülür ve 20 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. İç harcı için, toz şeker ve ceviz içi karıştırılır. Her bir beze, üzerine nişasta serpilerek bir oklava yardımıyla ince bir şekilde açılır. Üzerine, 1-2 yemek kaşığı cevizli harçtan serpiştirilir ve yufka, ortadan ikiye kesilir. Yufkanın yuvarlak olan tarafına oklava yerleştirilir. Yufka, oklava ile birlikte sarılarak rulo haline getirilir. Oklavanın üzerindeki yufka, her iki taraftan ortasına doğru sıkıştırılarak burulur. Sıkıştırılan yufka, oklavanın bir ucundan nazikçe çıkarılarak 3 eşit parçaya kesilir. Tüm bezeler için aynı işlem tekrarlanır. Ardından tüm hamurlar, hafif yağlanmış fırın tepsisine dışarıdan içeriye doğru sarmal olacak şekilde yerleştirilir. Tereyağı, bir tavada kızdırılır ve tepsideki hamurların üzerine, her yere gelecek şekilde sürülür. Ardından tepsi, 180 °C fırına verilerek 25-30 dakika kadar pişirilir. Piştikten sonra fırından alınarak üzerine soğuk şerbet gezdirilir ve şerbeti çekmesi için en az 30 dakika bekletilir. Arzuya göre, üzerine toz Antep fıstığı serpilerek servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

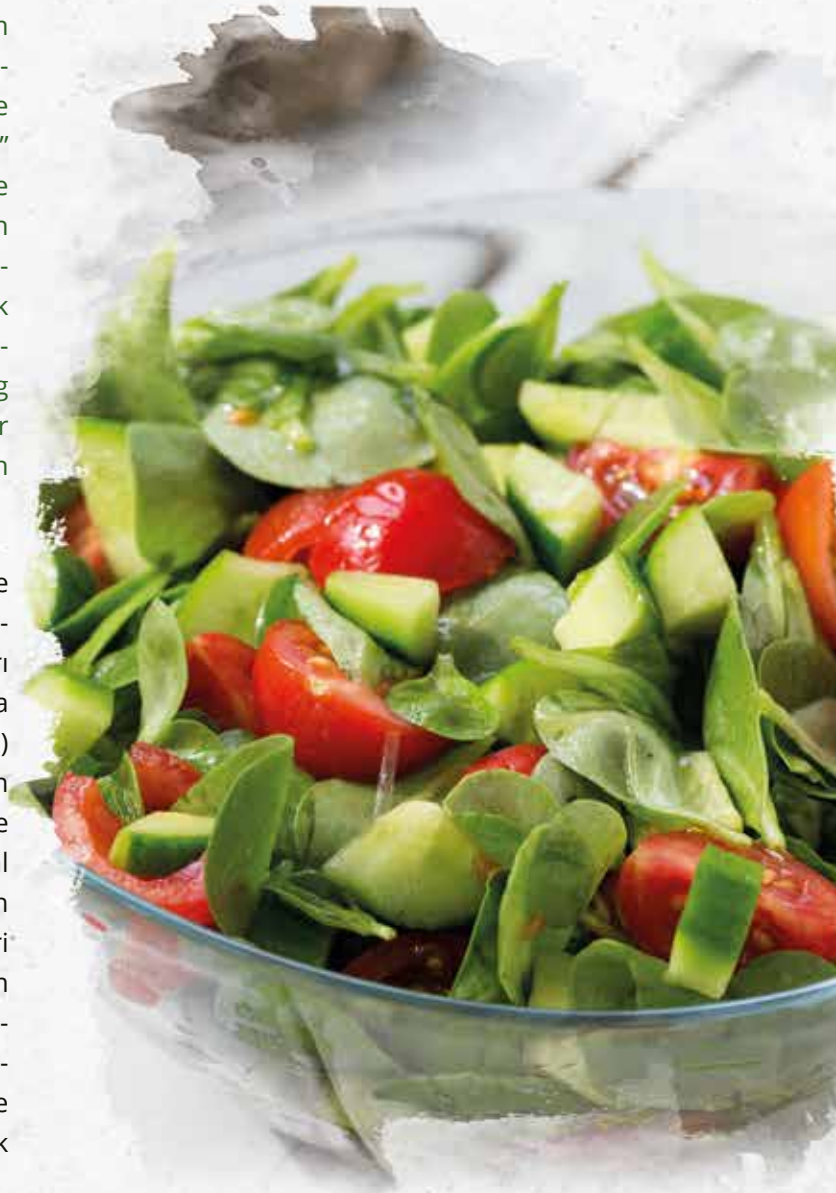
Tempelhofer Weg 12 12347 Berlin
Tel.: 030/ 521 37 89 30 **Fax:** 030/ 521 37 89 40
E-Mail: info@arba-berlin.de

www.arba-berlin.de

EIN GEMÜSE – EIN ALLHEILMITTEL: PORTULAK

HER DERDE DEVA SEBZE: **SEMİZOTU**

Portulak, die grüne Blattpflanze aus der Gattung Portulak (Portulaca), hat seinen Ursprung in Zentralasien und ist heute in Asien und Europa weit verbreitet. Ihre Blätter und Stängel werden roh oder gekocht verzehrt. Portulak, ein heilendes Gemüse, wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine der weltweit am häufigsten verwendeten Heilpflanzen in verschiedenen traditionellen Arzneimitteln aufgeführt. Er wurde als „Global Panacea" bezeichnet, was „Allheilmittel" bedeutet. Portulak, von den Chinesen als „ein Gemüse für ein langes Leben" genannt, hat einen sehr reichen Gehalt an A-, C-, B-Vitaminen und Mineralien wie Omega-3, Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium. Portulak bietet zahlreiche Vorteile wie den Schutz der Herzgesundheit, die Verjüngung der Haut, die Bekämpfung von Krebs, die Stärkung des Immunsystems und der Knochen sowie die Unterstützung der kindlichen Entwicklung.



Kökeni Orta Asya'ya dayanan, günümüzde Asya ve Avrupa'da yaygın bir biçimde tüketilen semizotu, semizotugiller ailesinden yeşil yapraklı bir bitkidir. Yaprakları ve sapları çiğ ya da pişirilerek tüketilir. Tam bir şifa deposu olan semizotu, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından farklı geleneksel ilaçlarda dünya çapında en çok kullanılan tıbbi bitkilerden biri olarak listenmiş ve semizotuna "her derde deva ilaç" anlamında "Global Panacea" ismi verilmiştir. Çinlilerin "uzun yaşam için sebze" olarak nitelendirdiği semizotu; A, C, B vitaminleri ve omega-3, demir, magnezyum, kalsiyum, potasyum gibi mineraller bakımından çok zengin bir içeriğe sahiptir. Semizotunun; kalp sağlığını korumak, cildi gençleştirmek, kansere karşı savaşmak, bağışıklık sistemini ve kemikleri güçlendirmek, çocuk gelişimini desteklemek gibi sayısız faydası vardır.

UNTERSTÜTZT DIE HERZ UND VASKULÄRE GESUNDHEIT

Portulak enthält viel reiche Omega-3-Fettsäuren, senkt damit die Rate an schlechtem Cholesterin im Körper und verhindert das Risiko eines Herzinfarkts. Das enthaltene Kalium entspannt auch die Blutgefäße, indem es den Blutdruck senkt und so den Druck auf das Herz verringert.

KALP VE DAMAR SAĞLIĞINI DESTEKLER

Semizotunun içeriğinde zengin olarak bulunan omega-3 yağ asitleri, vücuttaki kötü kolesterol oranını azaltarak kalp krizi risklerinin önüne geçer. İçerdiği potasyum da kan basıncını düşürerek kan damarlarını rahatlatır ve böylece kalp üzerindeki baskıyı azaltır.

HEILSAM WIE FISCH

Fisch ist als das Lebensmittel bekannt, das am reichsten an Omega-3-Fettsäuren ist, aber die beste Quelle für pflanzliches Omega-3 ist Portulak. Portulak ist eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3, insbesondere für Vegetarier und Menschen, die keinen Fisch konsumieren.

BALIK KADAR FAYDALIDIR

Balık, omega-3 bakımından en zengin besin olarak bilinir ancak bitkisel omega-3'ün en iyi kaynağı semizotudur. Özellikle vejetaryenler ve balık tüketmeyen kişiler için semizotu mükemmel bir omega-3 kaynağıdır.

HILFT DER VERDAUUNG

Mit seinen Blättern und dem Stiel ist Portulak sehr gut gegen Verdauungsstörungen. Dank seiner hohen Faserstruktur erleichtert das Gemüse die Verdauung, beseitigt Verstopfung und beugt Magen- und Darmproblemen vor.

SİNDİRİME YARDIMCI OLUR

Semizotu hem yaprakları hem de sapıyla hazımsızlık problemlerine iyi gelmektedir. Yüksek lifli yapısı sayesinde sindirimi kolaylaştırır, kabızlığı giderir, mide ve bağırsak sorunlarının engellenmesine yardımcı olur.

WIRKSAM GEGEN KREBS

Portulak enthält viele Antioxidantien, ist also wirksam gegen Krebsbildung und wirkt sich positiv auf den Heilungsprozess von Krebs aus. Er hilft dem Körper, freie Radikale zu bekämpfen und verhindert die Krebsentstehung.

KANSERE KARŞI ETKİLİDİR

Semizotu, bol miktarda antioksidan içermesinden dolayı hem kanser oluşumuna karşı etkilidir hem de kanserin iyileşme sürecinde faydalıdır. Vücudun serbest radikallerle savaşmasına yardımcı olur ve kanser oluşumunu engeller.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Die reichlich vorhandene Menge an Vitamin A und Omega-3 im Portulak hat immunmodulatorische und unterstützende Eigenschaften. Portulak stärkt das Immunsystem und erleichtert dem Körper den Kampf gegen viele Krankheiten.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Semizotunun içinde bulunan bol miktardaki A vitamini ve omega-3, bağışıklığı düzenleyici ve destekleyici özelliğe sahiptir. Semizotu, bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudun pek çok rahatsızlığa karşı mücadele etmesini kolaylaştırır.

ERLEICHTERT DIE FETTVERBRENNUNG

Portulak ist sehr arm an Kalorien. In 100 Gramm befinden sich nur 16 Kalorien. Darüber hinaus beschleunigt er den Stoffwechsel und erleichtert die Fettverbrennung. Dank seiner faserigen Struktur vermittelt er lange Zeit ein Sättigungsgefühl. Aus diesem Grund gehört Portulak zu den idealen Lebensmitteln insbesondere für diejenigen, die Gewicht verlieren möchten.

YAĞ YAKIMINI KOLAYLAŞTIRIR

Semizotu kalori bakımından oldukça düşük bir besindir. 100 gramında sadece 16 kalori bulunur. Ayrıca metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını kolaylaştırır. Lifli yapısı sayesinde de uzun süre tokluk hissi verir. Bu sebeple özellikle kilo vermek isteyenler için ideal besinler arasında yer alır.

REINIGT GIFTSTOFFE

Portulak hat auch harntreibende und toxinreinigende Eigenschaften. Studien haben gezeigt, dass Portulak Sand und Steine aus den Nieren entfernt und zur Lösung von Problemen wie Ruhr und Hämorrhoiden beiträgt.

TOKSİNLERDEN ARINDIRIR

Semizotu, idrar söktürücü ve toksin temizleyici özelliklere de sahiptir. Yapılan araştırmalar, semizotunun böbrekteki kumu ve taşı döktüğünü, dizanteri ve hemoroid gibi problemlerin çözümüne katkı sağladığını göstermiştir.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Portulak trägt zur Entwicklung des Knochengewebes bei und beschleunigt mit seinem Gehalt an Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen den Heilungsprozess der Knochen. Er schützt den Körper auch vor Osteoporose.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Semizotu, içeriğindeki kalsiyum, magnezyum, manganez ve demir ile kemik dokusunun gelişmesine, kemiklerin iyileşme sürecinin hızlandırılmasına katkı sağlar. Ayrıca vücudu kemik erimesine karşı korur.

UNTERSTÜTZT DIE ENTWICKLUNG DER KINDER

Die Tatsache, dass Portulak reich an Omega-3-Fettsäuren ist, trägt zur Entwicklung des Gehirns von Kindern bei. Studien zeigen, dass diese Fettsäuren dazu beitragen, verschiedene Entwicklungsstörungen wie Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und Autismus zu reduzieren.

ÇOCUK GELİŞİMİNİ DESTEKLER

Semizotunun omega-3 yağ asitleri bakımından zengin olması, çocukların beyin gelişimine katkı sağlar. Yapılan araştırmalar, bu yağ asitlerinin dikkat eksikliği, hiperaktivite ve otizm gibi çeşitli gelişimsel rahatsızlıkları azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir.

*Übermäßiger Verzehr von Portulak kann verschiedene Störungen verursachen, insbesondere im Magen und Darm. Darüber hinaus sollten Personen, die Blutverdünner verwenden, vor dem Verzehr von Portulak einen Spezialisten konsultieren.

*Semizotunun aşırı tüketimi, özellikle mide ve bağırsakta çeşitli rahatsızlıklara sebep olabilir. Ayrıca kan sulandırıcı ilaç kullanan kişiler semizotu tüketimi için bir uzmana başvurmalıdır.

euro qida

bei euroqida®
schmeckt's wie im Urlaub

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

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

4 KİŞİLİK
4 PER.

35 DK
35 MIN

PORTULAK IN OLIVENÖL

ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU

ZUTATEN

1 Bund Portulak
1 Zwiebel
4 Tomaten
*1 Esslöffel Bulgur
*½ Glas heißes Wasser
*4 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

1 bağ semizotu
1 kuru soğan
4 domates
*1 yemek kaşığı bulgur
*½ su bardağı sıcak su
*4 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz

Portulak gründlich mit viel Wasser waschen und reinigen. Danach grob schneiden und zur Seite legen. Zwiebeln klein schneiden. Einen Topf auf den Herd stellen und 2 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Zwiebeln leicht in Olivenöl rösten. Tomaten waschen, schälen und reiben. Nachdem die Zwiebeln ein wenig geröstet sind, Tomaten ebenfalls in den Topf geben und solange weiter rösten bis alles gut durchgekocht ist. Danach Portulak hinzufügen und mischen. Heißes Wasser hinzufügen. Wenn das Wasser kocht, den Bulgur in den Topf geben. Mit Salz abschmecken. Den Herd niedrig stellen und 2 Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze solange kochen, bis der Bulgur weich ist. Danach das Gericht abkühlen lassen. Je nach Wunsch und Geschmack mit Joghurt servieren.

Semizotları ayıklanarak bol suyla güzelce yıkanır. Yıkandıktan sonra iri iri doğranarak kenara alınır. Kuru soğan yemeklik doğranır. Tencere ocağa alınarak içine 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyulur. Soğanlar, zeytinyağında hafifçe kavrulur. Domatesler yıkanarak kabukları soyulur ve rendelenir. Soğanlar biraz kavrulduktan sonra domatesler de tencereye alınarak pişene kadar kavurma işlemine devam edilir. Ardından içine semizotları eklenir ve karıştırılır. Üzerine sıcak su ilave edilir ve su kaynadıktan sonra bulgurlar da tencereye eklenir. Tuz ile tatlandırılır. Ocağın altı kısılarak yemeğin üzerine 2 yemek kaşığı daha zeytinyağı ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılarak bulgurlar yumuşayana kadar pişirilir. Yemek piştikten sonra soğuması beklenir. Arzuya göre ister sade olarak ister de yanında yoğurt ile servis edilebilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

ÖMÜR

Ömre Lezzet Katar

Yoğurt çeşitlerimiz – kendine öz hafif ekşimsi tat

Klasik peynir
çeşitlerimizide deneyiniz.

oemuer.de

PORTULAK–SALAT MIT JOGHURT

YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

2 KİŞİLİK
2 PER.

15 DK
15 MIN

ZUTATEN

1 Bund Portulak
*1 Glas Joghurt
*2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel getrocknete Minze

MALZEMELER

1 bağ semizotu
*1 su bardağı süzme yoğurt
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı kuru nane

Die erdigen Wurzelteile der Portulak abschneiden und wegwerfen. Die Blätter einzeln von den Zweigen trennen und in viel Wasser waschen, ohne sie dabei zu beschädigen. Mit Hilfe eines Siebs das Wasser der Blätter gründlich abtropfen lassen. Den Knoblauch in eine große Schüssel reiben. Joghurt und Salz hinzugeben und gut verquirlen, bis es eine glatte Konsistenz hat. Die abgetropften Portulakblätter mit dem Knoblauchjoghurt vorsichtig mischen. Den Salat in den Servierteller geben. Je nach Wunsch mit getrockneter Minze oder Paprikaschoten bestreuen. Zuletzt 2 Esslöffel Olivenöl auf den Salat träufeln und ohne lange Wartedauer servieren.

Semizotlarının topraklı kök kısımları kesilerek atılır. Yaprakları, dallarından tek tek ayrılarak bol suda zedelemeden yıkanır. Bir süzgeç yardımıyla yaprakların suyunun iyice süzülmesi sağlanır. Geniş bir kâseye sarımsak rendelenir. Üzerine yoğurt ve tuz koyularak pürüzsüz bir hale gelene kadar güzelce çırpılır. Kuruyan semizotu yaprakları, sarımsaklı yoğurtla harmanlanarak nazikçe karıştırılır. Hazırlanan salata, servis tabağına alınır. Üzerine isteğe göre pul biber ve kuru nane serpilir. Son olarak, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, salatanın üzerine gezdirilir ve çok bekletmeden servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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

Dostluğu, sevgiyi ve geleceği paylaştığımız; birlik ve beraberliğimizi, kardeşlik ve dostluğumuzu en sıcak şekilde hissedeceğimiz nice ***MUTLU BAYRAMLAR*** dileriz...