Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

52

Juni/2021

DER STAR DER ÄGÄIS: KUŞADASI (VOGELINSEL)

EGE'NİN PARLAYAN YILDIZI: KUŞADASI

YUFKA-TEIG MIT KÄSE UND KRÄUTERN

OTLU VE PEYNİRLİ GÖZLEME

#12

eurogida.de

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

SÜTDİYARI®

Bildiğiniz lezzet,
özlediğiniz peynir!

700g Değil
800g Değil
Tam 1kg

www.sutdiyari.de

ÇEKAÇ

DER STAR DER ÄGÄIS: **KUŞADASI (VOGELINSEL)**
EGE'NİN PARLAYAN YILDIZI: **KUŞADASI**
4

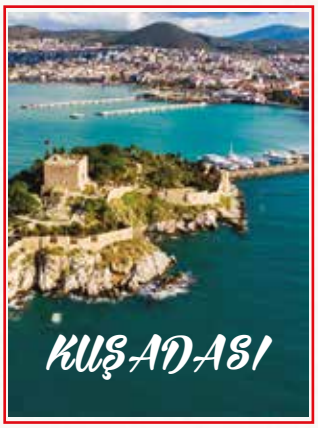
FLEISCHEINTOPF MIT SCHALOTTEN UND KICHERERBSEN
NOHUTLU SOĞAN YAHNİSİ
10

YUFKA-TEIG MIT KÄSE UND KRÄUTERN
OTLU VE PEYNİRLİ GÖZLEME
12

FADENNUDELSUPPE MIT TOMATEN
DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBASI
14

ARTISCHOCKENSALAT
ENGİNAR SALATASI
16

GEBRATENES GEMÜSE MIT JOGHURT- UND TOMATENSAUCE
YOĞURTLU VE DOMATES SOSLU KIZARTMA
17



18

FEIGENPUDDING
İNCİR UYUTMASI
20

BELIEBTE FRUCHT DES SOMMERS: DIE KIRSCHE
Yazın Sevilen Meyvesi: **Kiraz**

22

KIRSCHTÖRTCHEN
KİRAZLI TART
26

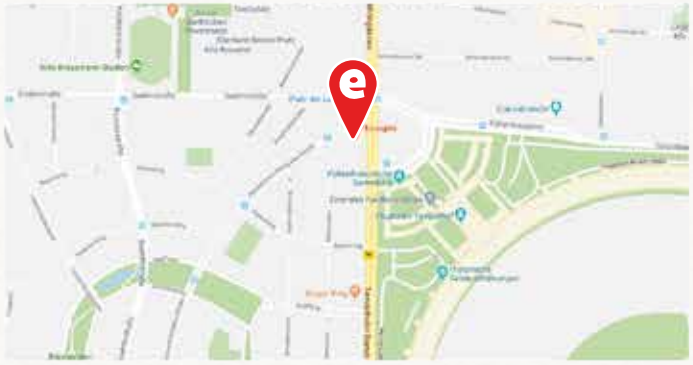
KIRSCH-BLÄTTERTEIG
KİRAZLI MİLFÖY
28

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

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 TEMPELHOF

Unsere Filiale am Tempelhofer Damm in Tempelhof ist über 320 m² groß. Diese befindet sich unweit der U-Bahn-Station „Platz der Luftbrücke“ U6. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TEMPELHOF ŞUBESİ

Tempelhofer Damm'da bulunan Tempelhof şubemiz 320 m²'den daha fazla bir alana sahiptir. Şubemiz, "Platz der Luftbrücke" U6 metro istasyonunun yakınında bulunmaktadır. Burada müşterilerimize, diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

Bus / Otobüs:
104, 248, N42, N6
(Kaiserkorso / Platz der Luftbrücke)

U-Bahn:
U6 Platz der Luftbrücke

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

Tel: 030 / 78 95 67 90
Fax: 030 / 78 95 67 91

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

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

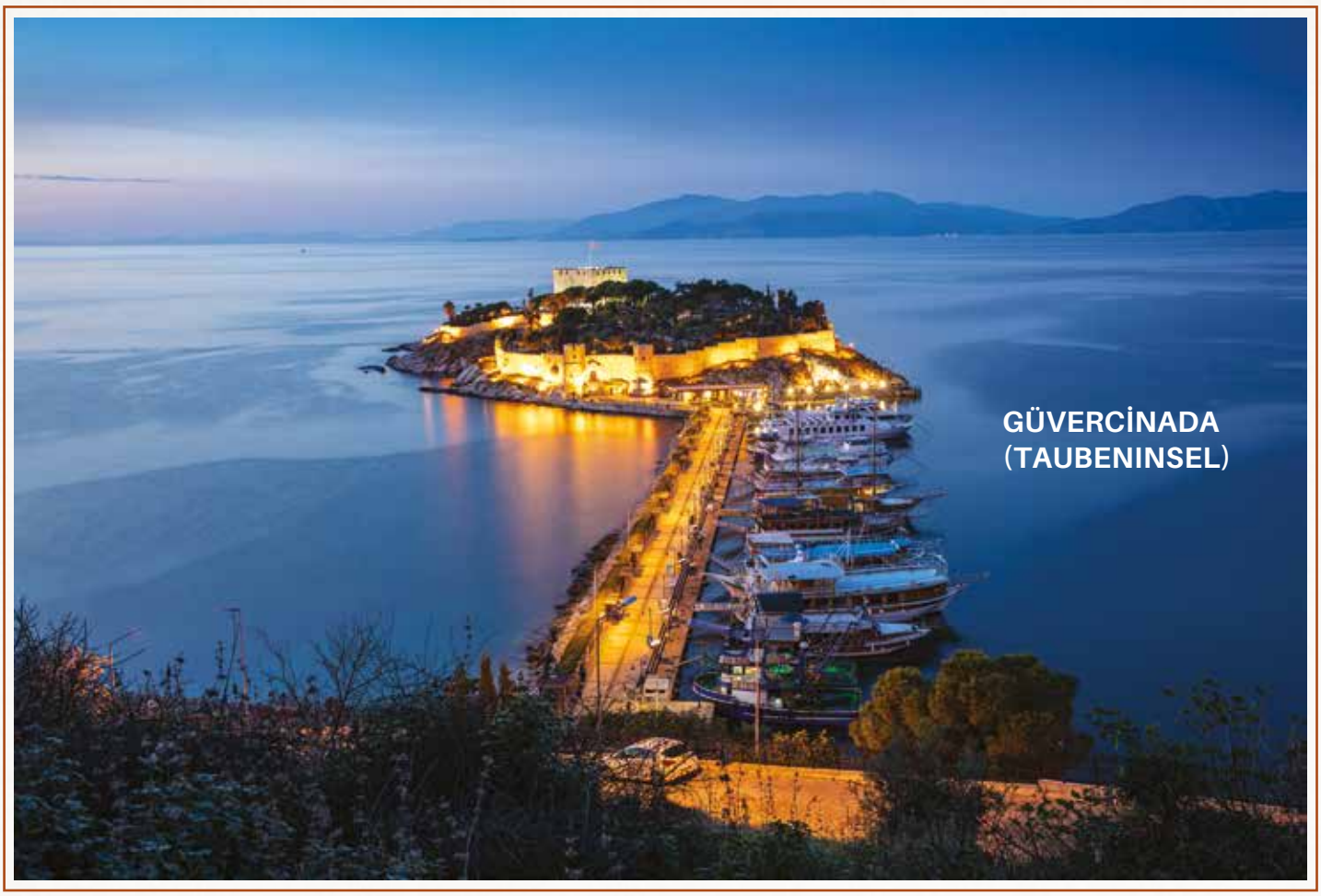
AR City
arcitymedia.de

DER STAR DER ÄGÄIS: **KUŞADASI (VOGELINSEL)**

EGE'NİN PARLAYAN YILDIZI: **KUŞADASI**

Kuşadası liegt in der Ägäis, ist ein Bezirk der Provinz Aydın und eines der wichtigsten Tourismuszentren der Türkei. Kuşadası nahm im Laufe der Geschichte eine wichtige Position als Hafenstadt ein und ist eine reiche Stadt, in der seit Jahrhunderten bis hin zur ionischen Zivilisation viele verschiedenen Zivilisationen lebten. Die Stadt, die an den Hängen mit Blick auf den Kuşadası-Golf gegründet wurde, verfügt über kilometerlange saubere und makellose Strände, Unterwasserreichtum und den Nationalpark Dilek Peninsula, in dem Kiefernwälder auf das Meer treffen. Zehntausende einheimische und ausländische Touristen besuchen jedes Jahr die historischen Spuren verschiedener Zivilisationen, die bis zur Antike zurückreichen.

Ege Bölgesi'nde yer alan, Aydın iline bağlı ilçelerden biri olan Kuşadası, Türkiye'nin önemli turizm merkezlerinden biridir. Bir liman kenti olarak tarih boyunca önemli bir konumda bulunan Kuşadası, yüzyıllar boyunca pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış, geçmişi İyon Uygarlığı'na kadar uzanan zengin bir kenttir. Kuşadası Körfezi'ne bakan yamaçlar üzerinde kurulmuş olan kent; kilometrelerce uzanan mavi bayraklı plajları, tertemiz kumsalları, su altı zenginlikleri, çam ormanlarıyla denizin birleştiği Dilek Yarımadası Milli Parkı, ilk çağlardan bu yana çeşitli uygarlıklara ait tarihî izleri ile her yıl on binlerce yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmektedir.



GÜVERCİNADA (TAUBENINSEL)

Eines der wichtigsten Symbole von Kuşadası ist Güvercinada (Taubeninsel). Die auf der Insel gelegene Güvercinada Burg stammt aus der Zeit der Byzantiner. Die Burg wurde später von Barbaros Hayrettin Pascha renoviert und während des Morea-Aufstands wurden von Ilyas Pascha Mauern um die Burg herum errichtet, um die Stadt vor Angriffen vom Meer aus zu schützen. Güvercinada wurde dann in späteren Zeiträumen ein Schutzplatz für viele Vogelarten, insbesondere für Tauben. Während der Jahre der Gründung der Republik war Güvercinada mit einem Wellenbrecher mit dem Land verbunden und damit wurde der Grundstein für seine heutige Form gelegt. Güvercinada bietet mit ihrer Beleuchtung sowohl bei Sonnenuntergang als auch am Abend eine faszinierende Aussicht.

Kuşadası'nın en önemli simgelerinden biri Güvercinada'dır. Ada üzerinde bulunan Güvercinada Kalesi'nin geçmişi Bizanslılara kadar uzanmaktadır. Kale, daha sonra Barbaros Hayrettin Paşa tarafından yenilenmiş ve Mora İsyanı sırasında kenti denizden gelebilecek saldırılardan korumak için İlyas Paşa tarafından kalenin etrafına surlar yaptırılmıştır. Güvercinada, sonraki dönemlerde başta güvercin olmak üzere pek çok kuş türünün barınak yeri olmuştur. Cumhuriyet yıllarında ise Güvercinada karaya bir mendirek ile bağlanarak bugünkü halinin temelleri atılmıştır. Güvercinada, hem gün batımında hem de akşamları ışıklandırmalarıyla büyüleyici bir manzara sunmaktadır.

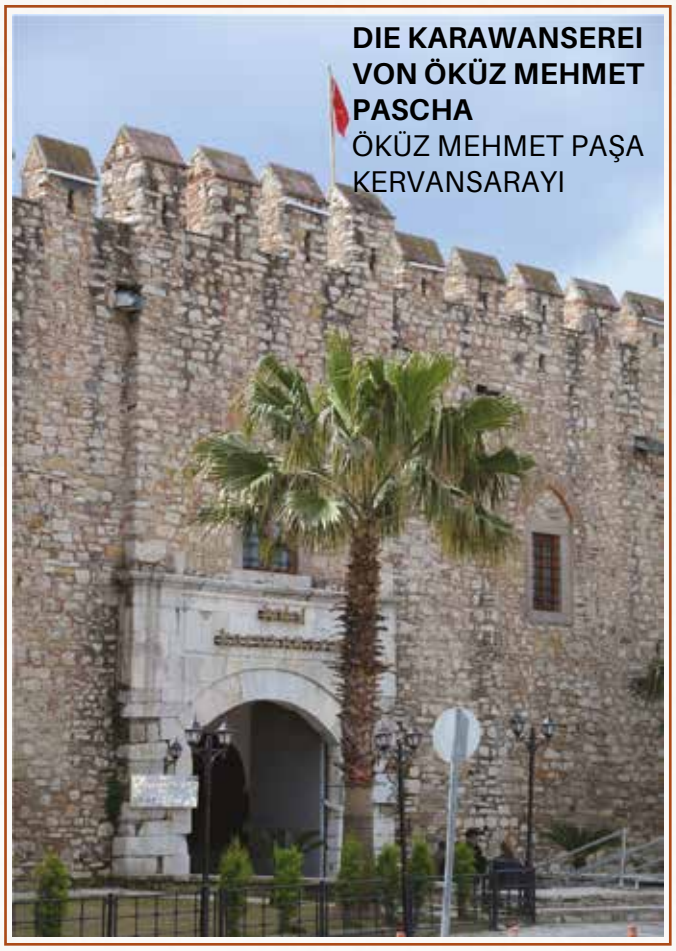
Yılancı Burnu (Schlangennase), früher bekannt als Nekropolis, befindet sich neben Güvercinada und ist eine weitere Halbinsel, die sich ins Meer erstreckt. Es wird vermutet, dass die Ionier in dieser Region die erste Siedlung in der Stadt errichteten. Einige Überreste sind bis heute erhalten. Yılancı Burnu, höchst beliebt für Kultur- und Naturtouren, ist auch dank der Strandclubs an der Küste einer der beliebtesten Orte für Besucher.

Güvercinada'nın hemen yanında bulunan ve eski ismi Nekropolis olan Yılancı Burnu, denize uzanan ikinci bir yarımada konumundadır. Kentte ilk yerleşimin, bu bölgede İyonlar tarafından yapıldığı düşünülmektedir. Günümüze kadar da bazı kalıntılar ulaşmıştır. Kültür ve doğa turlarının favorisi olan Yılancı Burnu aynı zamanda kıyı bölümünde yer alan beach clublar ile ziyaretçilerin en popüler mekânlarından biridir.

DIE KALEİÇİ-MOSCHEE
KALEİÇİ CAMİİ

Das auffälligste historische Werk der Stadt ist die Karawanserei von Öküz Mehmet Pascha. Das 1618 erbaute Gebäude besitzt eine sehr schöne Architektur. Es ist auch als Kurşunlu Han bekannt. Die Karawanserei verfügt über einen großen Innenhof und eine Reihe von Räumen und wurde mehrfach restauriert, ohne dass die Struktur beeinträchtigt wurde. Die Karawanserei, die heute als touristische Einrichtung genutzt wird, beinhaltet ein Hotel, ein Restaurant und Souvenirläden. Vögel wie Tauben und Schwalben, die in der Karawanserei nisten, verleihen der Atmosphäre der Karawanserei eine unvergleichliche Schönheit. Die Kaleiçi-Moschee, die auch zusammen mit der Karawanserei von Öküz Mehmet Pascha erbaut wurde, ist die älteste Moschee in Kuşadası. Die Holzteile der Moschee sind einige der schönsten Beispiele osmanischer Architektur und enthalten die feinen Details osmanischer Holzarbeiten. Neben diesen Strukturen sind das Kurşunlu-Kloster, die Kadi Burg, die antike Stadt Pygale und die antike Stadt Panionion wichtige Orte in Kuşadası, die Spuren der Geschichte enthalten.

Kentin en dikkat çekici tarihi eseri Öküz Mehmet Paşa Kervansarayı'dır. 1618 yılında inşa ettirilen yapı, oldukça güzel bir mimariye sahiptir. Kurşunlu Han olarak da bilinmektedir. Geniş bir avlu ve dizi dizi odaları bulunan kervansaray, dokusu bozulmadan pek çok restorasyon geçirmiştir. Günümüzde turistik tesis olarak kullanılan kervansarayda; otel, restoran ve hediyelik eşya dükkanları hizmet vermektedir. Kervansaray içinde yuvalanan güvercin, kırlangıç gibi kuşlar da kervansarayın atmosferine ayrı bir güzellik katmaktadır. Yine Öküz Mehmet Paşa tarafından kervansarayla birlikte yaptırılan Kaleiçi Camii, Kuşadası'nın en eski camisidir. Osmanlı mimarisinin en güzel örneklerinden biri olan caminin ahşap kısımları ise Osmanlı ağaç işçiliğinin ince detaylarını barındırmaktadır. Bu yapıların dışında Kurşunlu Manastırı, Kadıkalesi, Pygale Antik Kenti ve Panionion Antik Kenti de Kuşadası'nda tarihin izlerini barındıran önemli mekânlardır.



DIE KARAWANSEREI VON ÖKÜZ MEHMET PASCHA
ÖKÜZ MEHMET PAŞA KERVANSARAYI

Mit dem drittgrößten Hafen der Türkei ist Kuşadası ein wichtiges Tor zur Welt. Kuşadası steht in Bezug auf die Anzahl der Kreuzfahrtschiffe und Passagiere, die es beherbergt, landesweit an erster Stelle. Außerdem befindet sich in Kuşadası auch ein Yachthafen mit einer Kapazität von 650 Yachten. Besucher, die auf dem Seeweg nach Kuşadası kommen, können leicht viele historische und heilige Stätten sowohl in Kuşadası als auch in der Umgebung erreichen.

Kuşadası, Türkiye'nin 3. büyük limanı olarak ülkenin dünyaya açılan önemli bir kapısıdır. Ağırladığı kruvaziyer gemi ve yolcu sayısı bakımından ise Kuşadası, ülkenin 1. sırasında yer almaktadır. Kuşadası'nda ayrıca 650 yat kapasiteli bir yat limanı da bulunmaktadır. Deniz yolu ile Kuşadası'na gelen ziyaretçiler hem Kuşadası hem de çevresindeki pek çok tarihî ve kutsal mekâna kolaylıkla ulaşım sağlayabilmektedir.

YILANCI BURNU (SCHLANGENNASE)

HAFEN VON KUŞADASI
KUŞADASI LİMANI

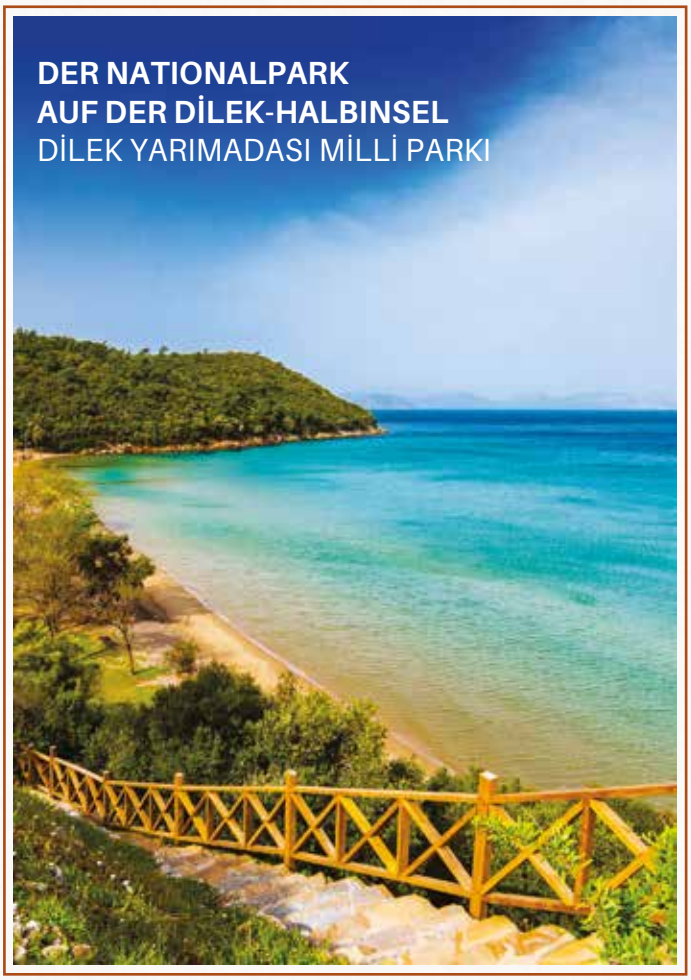
Kuşadası, reich an Stränden, hat zahlreiche schöne Strände im Zentrum und in Stadtteilen wie Soğucak und Güzelçamlı. Die Strände und Strandclubs am Frauen-See, am Kuştur Beach, am Liebesstrand, am Langen Strand, am Grünen Strand und an der Küste von Güzelçamlı gehören zu den Orten, an denen sich den ganzen Sommer über Besucher versammeln.

Plajları bakımından çok zengin olan Kuşadası, merkezinde ve Soğucak ve Güzelçamlı gibi mahallelerinde birbirinden güzel, sayısız plaja sahiptir. Kadınlar Denizi, Kuştur Plajı, Sevgi Plajı, Long Beach, Green Beach ve Güzelçamlı sahil şeridindeki plajlar ve beach clublar, yaz boyunca ziyaretçilerin akın ettiği yerlerdendir.

Der Nationalpark auf der Dilek-Halbinsel ist eine der Hauptsehenswürdigkeiten von Kuşadası. Mit seiner Atmosphäre verzaubert der Park seine Besucher mit einer wunderbaren Harmonie aus grünen Kiefernwäldern und tiefblauem Meer, endemischer Vegetation und mehr als 200 Vogelarten. Der Nationalpark besitzt außerdem viele Buchten am tiefen und sauberen Meer. Während einige dieser Buchten mit dem Fahrzeug erreichbar sind, können andere nur mit Bootstouren erreicht werden. Viele Buchten bieten Erholungsgebiete, Duschen und Toiletten. Aktivitäten wie Lagerfeuer, Camping, Unterkunft und Angeln sind im Nationalpark verboten, doch bietet er Möglichkeiten wie Radfahren, Vogelbeobachtung, Trekking, Fotografie und Tauchen.

DER FRAUEN-SEE / KADINLAR DENİZİ

Kuşadası'nda mutlaka görülmesi gereken yerlerden biri de Dilek Yarımadası Milli Parkı'dır. Yemyeşil çam ormanlarıyla masmavi denizin muhteşem uyumu, endemik bitki örtüsü, 200'den fazla kuş türü ile ziyaretçilerini büyüleyen bir atmosfere sahiptir. Milli parkta pırıl pırıl denize sahip pek çok koy bulunmaktadır. Bu koyların bir kısmına araçla ulaşım sağlanırken bir kısmına sadece tekne turları ile gidilebilmektedir. Pek çok koyda mesire alanı, duşlar ve tuvaletler mevcuttur. Milli park içinde ateş yakma, kamp yapma, konaklama ve balık avlama gibi faaliyetler yasak olup bisiklet, kuş gözlemciliği, trekking, fotoğrafçılık, dalış gibi imkânlar vardır.



DER NATIONALPARK AUF DER DİLEK-HALBINSEL
DİLEK YARIMADASI MİLLİ PARKI

Die Zeus-Höhle, auch Gegenstand mythologischer Legenden, befindet sich direkt am Eingang des Dilek-Nationalparks. Der Legende nach wurde Aphrodite, die Göttin der Schönheit schöner, weil sie in dieser Höhle schwamm. Einer anderen Legende nach soll der Himmelsgott Zeus diese Höhle benutzt haben, um sich vor seinem Bruder Poseidon zu verstecken. Die Zeus-Höhle ist eine natürliche Höhle am Fuße des Berges, die durch eine Wasserquelle entstanden ist. Sie besitzt das Aussehen eines natürlichen Teiches im Felsen. Die Wassertemperatur in der Höhle, die eine Tiefe von 10 Metern hat, beträgt im Sommer und Winter durchschnittlich 5 Grad. Die Zeus-Höhle mit türkisfarbenem Wasser wird jedes Jahr von Tausenden einheimischen und ausländischen Touristen besucht.

DIE ZEUS-HÖHLE / ZEUS MAĞARASI

Dilek Yarımadası Milli Parkı'nın hemen girişinde, mitolojik öykülere konu olan Zeus Mağarası bulunmaktadır. Rivayete göre güzellik tanrıçası Afrodit bu mağarada yüzerek güzelleşmiştir. Bir başka rivayete göre de gök tanrısı Zeus'un, kardeşi Poseidon'dan saklanmak için bu mağarayı kullandığı söylenmektedir. Zeus Mağarası, dağın eteğinde, içinden çıkan su kaynağı ile oluşmuş doğal bir mağaradır. Kaya içinde doğal bir gölet görünümündedir. 10 metre derinliğe sahip olan mağarada su sıcaklığı yaz-kış ortalama 5 derecedir. Turkuaz rengi suya sahip olan Zeus Mağarası, her yıl binlerce yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmektedir.

Es ist möglich, Kuşadası über Straßenwege, aus der Luft und über den Seeweg zu erreichen. Von vielen Orten gibt es Direktflüge zum Izmir Adnan Menderes Flughafen. Kuşadası ist vom Flughafen aus innerhalb von 1 bis 1,5 Stunden Fahrzeit zu erreichen. Hierzu können Autovermietungsdienste, Havaş-Dienste oder spezielle Dienste in Anspruch genommen werden. Kreuzfahrtschiffe legen am Zentralhafen an. In Kuşadası gibt es für jedes Budget geeignete Unterkunftsalternativen mit hauptsächlich 4- und 5-Sterne-Hotels. Es wird jedoch empfohlen, hinsichtlich des Hochbetriebs in der Saison Reservierungen früh vorzunehmen.

Kuşadası'na kara yolu, hava yolu ve deniz yolu ile ulaşım sağlanabilmektedir. İzmir Adnan Menderes Havalimanı'na pek çok noktadan direkt seferler bulunmaktadır. Havalimanından Kuşadası'na 1-1,5 saatlik bir yolculukla varmak mümkündür. Bunun için araç kiralama hizmetleri, Havaş servisleri ya da özel servisler kullanılabilmektedir. Kruvaziyer gemileri ise merkezdeki limana yanaşmaktadır. Kuşadası'nda çoğunluğu 4 ve 5 yıldızlı oteller olmak üzere her bütçeye uygun konaklama alternatifleri mevcuttur. Ancak sezondaki yoğunluk göz önünde bulundurularak rezervasyonların daha erken tarihlerde yapılması tavsiye edilmektedir.

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

FLEISCHEINTOPF MIT SCHALOTTEN UND KICHERERBSEN

NOHUTLU SOĞAN YAHNİSİ

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

50 DAKİKA
50 MINUTEN

ZUTATEN

500 g gewürfeltes Rindfleisch
700 g Schalotten
*1 Esslöffel Tomatenmark
*2 Gläser gekochte Kichererbsen
*3 Esslöffel Öl
*1 Esslöffel Granatapfelsirup
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
*3 Gläser heißes Wasser

Zum Begießen:

*1 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze

MALZEMELER

500 g kuşbaşı dana eti (tas kebaplık)
700 g arpacık soğan
*1 yemek kaşığı domates salçası
*2 su bardağı haşlanmış nohut
*3 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 yemek kaşığı nar ekşisi
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*3 su bardağı sıcak su

Üzeri için:

*1 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı kuru nane

In einem breiten Topf Öl erhitzen. Das Rindfleisch hinzugeben und rösten. Schalotten schälen, dem Fleisch hinzufügen und alles vermischen. Tomatenmark hinzufügen und weiterbraten. Gekochte Kichererbsen, Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer in den Topf geben und alle Zutaten mischen. Das Fleisch solange kochen, bis es weich ist, indem Sie heißes Wasser darauf gießen. Butter in einer Saucenpfanne erhitzen. Trockene Minze hinzugeben und mischen. Die vorbereitete Minzbutter-Mischung über das gekochte Gericht gießen und das Gericht vom Herd nehmen. Warm servieren.

Sıvı yağ, geniş bir tencereye alınarak ısıtılır. Üzerine dana eti ilave edilerek etler kavrulur. Arpacık soğanlar temizlenerek etlerin üzerine eklenir ve karıştırılır. Ardından salça ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Haşlanmış nohutlar, nar ekşisi, tuz ve karabiber de tencereye eklenerek tüm malzeme karıştırılır. Üzerine sıcak suyu koyularak etler yumuşayana kadar pişirilir. Bir sos tavasına tereyağı alınarak kızdırılır. Üzerine kuru nane eklenerek karıştırılır. Hazırlanan naneli tereyağı, pişen yemeğin üzerine dökülür ve yemek ocaktan alınır. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Bakliyata şiir yazılsa, DERE olurdu şairi...

Bakliyat ürünleri en iyi menülerdir bizim insanımız için. Pirinç, nohut, bulgur, mercimek varsa sofrada, gözler ve mide bayram eder mutlaka. İştah artar, mutlu olunur hep birlikte. Bakliyat ürünleri "Bugün ne pişirsem?" sorusunun en kolay cevabıdır, doyurucu ve lezzetli pek çok tarifin ise ana malzemesidir.

Hele kuru fasulye... İlle de o...

Bizim yörelerde her evin baş tacıdır kuru fasulye. Kimi zaman düğün sofralarının vazgeçilmezi olur, kimi zaman lokantadaki "pilav üstünün". Bazen soğandır katığı, bazen de turşu. Etlisi de olur, sade kendisi de. Ama olmazsa olmazı pirinç pilavı... Başka şeye ihtiyaç duymaz, tek başına parlatırlar sofrayı.

Bazen memleket hasreti; ama en çok da "ana" özlemidir o. En güzel kuru fasulyeyi annemiz yapar çünkü. Onun tadı da, kokusu da silinmez yüreklerden.

Anadolu topraklarında huzurlu bir yuvanın aynasıdır kuru fasulye. O pişiyorsa bir evde, aile olunmuş demektir.

Asker ocağındakilerin anne özlemini, gurbettekilerin sıla hasretini anlatan şiirdir kuru fasulye, şairi DERE Bakliyattır, okuyanı sizler.

Anadolunun bereketli topraklarında yetişen bakliyat mahsüllerini özenle seçtik ve sizler için DERE ambalajlarında paketledik. Tek arzumuz, leziz olsun kuru fasulyeniz...

Annenizin pişirdiği gibi olsun isterseniz, markası Dere Bakliyat olsun dersiniz...

YUFKA-TEIG MIT KÄSE UND KRÄUTERN

OTLU VE PEYNİRLİ GÖZLEME

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN

Für den Teig:

500 g Mehl
1 Ei
1 Päckchen Trockenhefe
*1 Kaffeelöffel Salz
*1-1,5 Gläser warmes Wasser

Für die Füllung:

250 g Spinat
1 Stange Lauch
3 Stängel Frühlingszwiebeln
250 g Brennnesseln
250 g Mangoldblätter
*1 Glas Molkenkäse
*½ Glas Olivenöl
*1 Kaffeelöffel Salz

Zum Bestreichen:

50 g Butter

MALZEMELER

Hamuru için:

500 g un
1 yumurta
1 paket kuru maya
*1 tatlı kaşığı tuz
*1-1,5 su bardağı ılık su

İç harcı için:

250 g ıspanak
1 adet pırasa
3 adet taze soğan
250 g ısırgan otu
250 g pazı yaprağı
*1 su bardağı lor peyniri
*½ su bardağı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

50 g tereyağı

Für den Yufka-Teig warmes Wasser und Hefe mischen und in eine große Knetschüssel geben. Einige Minuten warten, bis die Hefe aktiv wird. Das Ei hinzugeben, Mehl und Salz hinzufügen. Solange kneten, bis ein weicher Teig entsteht, indem nach und nach Wasser hinzugefügt wird. Nachdem die gewünschte Teigkonsistenz erreicht ist, mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Für die Füllung alle Kräuter gründlich waschen und gut abtrocknen. Zwiebeln fein hacken. Lauch und Frühlingszwiebeln gut reinigen und fein hacken. Die Füllung in eine Schüssel geben und den Molkenkäse, das Olivenöl und das Salz dazu mischen. Aus dem ruhenden Teig eiförmige Stücke entnehmen und mit Hilfe einer Walze auf einer bemehlten Küchentheke in einer Breite von 25 bis 30 cm rollen. Die Mischung in die Mitte des ausgerollten Teigs verteilen. In Form eines Umschlags von allen vier Seiten schließen, dadurch erhält er seine endgültige Form. Vorbereitete Yufka-Teige in einer vorgeheizten Antihaftpfanne erhitzen. Den Yufka-Teig vom Herd nehmen, mit Butter bestreichen und warm servieren.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Gözlemenin hamuru için ılık su ve maya karıştırıldıktan sonra geniş bir yoğurma kabına alınır. Mayanın aktifleşmesi için birkaç dakika beklenir. Üzerine yumurta kırılır, un ve tuz eklenir. Azar azar su ilavesiyle yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğrulur. İstenen kıvamda hamur elde edildikten sonra üzeri nemli bir bezle örtülerek oda sıcaklığında 30 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. İç harcı için tüm otlar güzelce yıkanır ve iyice kurutulur. Ardından ince ince doğranır. Pırasa ve taze soğan da temizlenerek ince ince kıyılır. İç harcı bir kaba alınarak üzerine lor peyniri, zeytinyağı ve tuz koyularak karıştırılır. Dinlenmiş olan hamurdan yumurta büyüklüğünde bezeler alınarak unlanmış bir mutfak tezgâhı üzerinde merdane yardımıyla 25-30 cm genişliğinde açılır. Açılan hamurların ortasına iç harcından koyularak yayılır. Dört bir tarafından zarf şeklinde kapatılarak son hali verilir. Hazırlanan gözlemeler, önceden ısıtılmış yapışmaz tavada arkalı önlü pişirilir. Pişen gözlemeler ocaktan alınarak üzerlerine tereyağı sürülür ve sıcak olarak servis edilir.

FADENNUDELSUPPE MIT TOMATEN

DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBASI

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

4 Tomaten
*½ Glas Fadennudeln
*4 Gläser heiße Hühnerbrühe
*1 Teelöffel Tomatenmark
*2 Esslöffel Olivenöl
*½ Teelöffel Salz
*½ Teelöffel getrocknete Minze

MALZEMELER

4 domates
*½ su bardağı tel şehriye
*4 su bardağı sıcak tavuk suyu
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*½ çay kaşığı tuz
*½ çay kaşığı kuru nane

Tomaten waschen und schälen. Mit dem dünnen Teil der Reibe reiben. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Die geriebenen Tomaten hinzugeben und kochen. Nach 2-3 Minuten Tomatenmark hinzufügen und weiterkochen. Salz und getrocknete Minze hinzugeben. Dann die Fadelnudeln hinzufügen und mischen. Nachdem die Nudeln leicht geröstet sind, den Herd auf niedrig stellen und heiße Hühnerbrühe hinzugießen. Die Fadennudeln langsam bei schwacher Hitze weich kochen. Warm servieren.

Domatesler yıkanır ve kabukları soyulur. Rendenin ince kısmıyla rendelenir. Bir çorba tenceresine zeytinyağı alınarak ısıtılır. Üzerine rendelenmiş domatesler eklenerek kavurmaya başlanır. 2-3 dakika sonra salça ilave edilir ve kavurmaya devam edilir. Üzerine tuz ve kuru nane serpilir. Ardından tel şehriyeler eklenerek karıştırılır. Tel şehriyeler de hafif kavrulduktan sonra üzerine sıcak tavuk suyu koyularak ocağın altı kısılır. Şehriyeler yumuşayana kadar kısık ateşte yavaş yavaş pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Sommer und Sonne

Güneş - bu harika

Güneş, nerede olursan ol sana ulaşmaya çalışan kozmik bir eldir!

Sonne macht glücklich-verbessert das Immunsystem-stärkt die Knochen.

Genießen Sie die Sonne und schützen Sie sich vor den schädlichen Folgen des Zuviels an Sonne.
Dies geht ganz einfach durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
Gerade für die Haut Ihrer Kinder ist dies einfach nötig.
Menschen mit sensibler Haut können ihre Haut auch sehr gut mit z.B. einem Hut und Kleidung vor den schädlichen Wirkungen der Sonne schützen.
Dunkler Stoff absorbiert Sonnenstrahlung besser als heller und schützt so die Haut intensiver.

Übrigens, Ihre Haut mag Feuchtigkeit von innen und außen und sie mag übermäßige Sonneneinstrahlung überhaupt nicht. Dies lässt Ihre Haut Sie auch mit Sonnenbrand spüren und durch ein Mehr an Falten sehen.
Die KNAPPSCHAFT übernimmt für Sie als Mitglied die Kosten der Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung, so dass Sie sich alle zwei Jahre gezielt auf Hautkrebs untersuchen lassen können.

Sprechen Sie doch einfach mit uns, der KNAPPSCHAFT.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

ARTISCHOCKENSALAT

ENGİNAR SALATASI

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

20 DAKİKA
20 MINUTEN

ZUTATEN

2 Artischockenherzen
2 Orangen
1 Zitrone
1 Stängel Frühlingszwiebel
Einige Zweige Petersilie
*3 Esslöffel Olivenöl
*1 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

2 adet enginar kalbi
2 adet portakal
1 adet limon
1 adet taze soğan
Birkaç dal maydanoz
*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz

Die Artischocken schälen, reinigen und in kleine Stücke schneiden. Orangen- und Zitronensäfte pressen und in einer Schüssel mischen. Gehackte Artischocken in die Mischung aus Orangen- und Zitronensaft geben. Frühlingszwiebeln und Petersilie waschen, hacken und zur Artischocke geben. Olivenöl und Salz hinzugeben. Alle Zutaten gut vermischen. Damit die Säure von Orangen- und Zitronensaft auf die Artischocken einwirken kann, den Salat auf diese Weise 2 Stunden ruhen lassen. Den Salat danach auf einem Salatteller servieren.

Enginarlar temizlenerek küçük küçük doğranır. Portakalların ve limonun suyu sıkılır ve bir kapta karıştırılır. Doğranan enginarlar portakal ve limon suyu karışımının içine alınır. Taze soğan ve maydanozlar yıkanarak doğranır ve enginara ilave edilir. Üzerine zeytinyağı ve tuz koyulur. Tüm malzeme güzelce karıştırılır. Enginarların, portakal ve limon suyunun asidiyle pişmesi için salata bu şekilde 2 saat kadar dinlenmeye bırakılır. Dinlenen salata, bir salata tabağına alınarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

GEBRATENES GEMÜSE MIT JOGHURT- UND TOMATENSAUCE

YOĞURTLU VE DOMATES SOSLU KIZARTMA

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN

2 Kartoffeln
2 Auberginen
5-6 grüne Paprika

Zum Braten:

Öl

Für die Sauce:

2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
*3-4 Esslöffel Frittieröl
*1 Teelöffel Salz

Für die oberste Saucen-Schicht:

*1 Glas Joghurt
1 Knoblauchzehe
*½ Teelöffel Salz

MALZEMELER

2 adet patates
2 adet patlıcan
5-6 adet yeşil biber

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Sosu için:

2 adet domates
2 diş sarımsak
*3-4 yemek kaşığı kızartma yağı
*1 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

*1 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
*½ çay kaşığı tuz

Kartoffeln schälen und sie in Kartoffeleckenform schneiden. Auberginen in Streifen schälen und je nach Größe in 2-3 Stücke schneiden. Jedes Stück der Länge nach schneiden, damit es nicht zu dick wird. Grüne Paprika von den Stängeln trennen und Samen entfernen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Erst die Kartoffeln, dann die Auberginen und schließlich die Paprika im Öl braten. Das gebratene Gemüse auf ein Papiertuch legen und leicht salzen. Nachdem das gesamte Gemüse gebraten ist, für die Sauce 3-4 Esslöffel Frittieröl in die Saucenpfanne geben. Den Knoblauch schälen, in kleine Stücke schneiden und solange rösten, bis der rohe Duft entflieht. Die Tomaten schälen und in kleine Würfel schneiden. Wenn der Geruch des Knoblauchs vergeht, die Tomaten hinzufügen. Mit der Zugabe von Salz die Tomaten solange kochen, bis sie ihren Saft ein wenig einziehen. Währenddessen 1 Knoblauchzehe reiben und mit Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken. Erst Knoblauchjoghurt- und dann Tomatensauce über das Gemüse gießen und warm servieren.

Patateslerin kabukları soyularak parmak şeklinde dilimlenir. Patlıcanlar alacalı soyulur. Büyüklüklerine göre 2-3 parçaya bölünür ve her parça çok kalın olmayacak şekilde boyuna doğranır. Yeşil biberlerin sapları alınarak çekirdekleri çıkarılır. Sıvı yağ, kızartma tavasına alınarak ısıtılır. Önce patatesler, sonra patlıcanlar, en son da biberler yağda kızartılır. Kızaran sebzeler, bir kâğıt havlu üzerine çıkarılır ve hafifçe tuzlanır. Tüm sebzeler kızartıldıktan sonra sosu için sos tenceresine, kızartma yağından 3-4 yemek kaşığı alınır. Sarımsaklar temizlenerek küçük küçük doğranır ve kokusu çıkana kadar kavrulur. Domateslerin kabukları soyularak küçük küpler halinde kesilir. Sarımsakların kokusu çıkınca domatesler eklenir. Tuz ilavesiyle, domatesler suyunu biraz çekene kadar pişirilir. Diğer tarafta, kızartmanın üzeri için 1 diş sarımsak rendelenir ve yoğurtla karıştırılır. Tuz ilavesiyle tatlandırılır. Sebzelerin üzerine önce sarımsaklı yoğurt, ardından da domates sosu gezdirilerek sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

KUŞADASI

Ich möchte Ihnen von Kuşadası erzählen, wo ich meine Kindheit verbracht habe. Mit anderen Worten, wie diese Tage in unserer Erinnerung verlaufen sind.

Wir haben uns immer gefragt, warum heißt es Kuşadası? Während die Stadt von den Venezianern und Genuesen „Scalanova" genannt wurde, wurde sie aufgrund der vielen Vogelnester auf der Güvercinada, nachdem sie zum Osmanischen Reich gehörte, als „KUŞADASI" bezeichnet. Apropos „Güvercinada" – auf dieser Insel, die heute dank der in den 1800er Jahren gebauten Straße zu Fuß erreicht werden kann, befindet sich eine prächtige Burg. Die Mauern der Burg gehören zu den Orten, von denen man den Sonnenuntergang am besten beobachten kann. Vor allem, wenn man dazu einen „Tee in einem ince belli Glas" trinkt, kann man von diesem Anblick nicht genug bekommen.

Wir wuchsen mit Kreuzfahrtschiffen auf, die zur Insel kamen, wir beobachteten sie und träumten davon, woher sie kommen und wohin sie fahren würden. Seit diesem Tag basiert die Wirtschaft von Kuşadası auf dem Tourismus. Die Karawanserei, die sich im Basar befindet, beherbergt seit Jahrhunderten Gäste, die auf die Insel kommen, und Kaufleute sind in diesem schönen Gasthaus ein- und ausgegangen, um mit Lebensmitteln, Teppichen, Gold und Leder zu handeln.

Wenn es um die Insel geht, darf der schönste Strand nicht unerwähnt bleiben, der Frauenstrand, der Liebling der 70er-Jahre und immer noch der schönste. Vergessen Sie nicht, sich im sauberen Wasser dieses mit der blauen Flagge ausgezeichneten Strandes, der nur 1 km vom Zentrum entfernt ist, abzukühlen und auf seinem warmen Sand ein Sonnenbad zu nehmen.

Die Schönheiten sind endlos zu beschreiben: EPHESUS, das den Jahrhunderten widersteht, unser berühmtester Gast MERYEM ANA, der Gastgeber SELCUK, die Märchenstadt SIRINCE und KUSADASI mit ihren schönen Vergnügungsparks sprechen das Herz eines jeden an. Lassen Sie mich hinzufügen, bevor ich es vergesse, wenn Sie auf die Insel kommen, können Sie nicht nach Selçuk zurückkehren, ohne einen „ÇÖP ŞİŞ" zu essen und „AYRAN" zu trinken, wie ein angenehmer Klang, der im Gaumen bleibt.

Bleiben Sie gesund,
Meltem Edik Ersen

Sizlere, çocukluğumun geçtiği Kuşadası'nı anlatmak isterim, yani bir başka deyişle hepimizin anılarında yer alan günlerinden bahsetmek...

Hep merak etmişizdir, neden adı Kuşadası? Venedik ve Cenevizliler tarafından "Scalanova" adıyla anılırken Osmanlı'ya geçmesiyle Güvercinada'daki kuş yuvalarının çokluğu nedeniyle "KUŞADASI" olarak adlandırılmış. Güvercinada demişken, 1800'lerde yapılan yol sayesinde şimdi yürüyerek ulaşılan bu ada muhteşem bir kaleye ev sahipliği yapıyor. Kalenin surları gün batımının en güzel izlendiği yerlerden, hele bir de "ince belli bardakta demli bir çay" eşlik ediyorsa bu manzaraya, tadına doyulmaz.

Biz adaya gelen gezi gemileri ile büyüdük, onları seyre dalar, nerelerden gelir nerelere giderler diye hayaller kurardık. O gün bugündür, Kuşadası' nın ekonomisi turizme dayalı. Çarşı içinde yer alan Kervansaray asırlardır adaya gelen konukları ağırlar. Gıda, halı, altın ve deri ticareti için ne tüccarlar gelip geçmiştir bu güzel handan.

Ada deyince en güzel plajını anmadan olmaz. Kadınlar plajı, 70'lerin gözdesi, hala da en güzeli. Merkeze sadece 1 km uzaklıkta olan bu mavi bayraklı plajın tertemiz sularında serinlemeyi, sıcacık kumlarında güneşlenmeyi ihmal etmeyin.

Yazmakla bitmez güzellikler, asırlara direnen EFES, en ünlü konuğumuz MERYEM ANA, ev sahibi SELÇUK, masalsı kasaba ŞİRİNCE, birbirinden güzel eğlence parkları ile KUŞADASI herkesin gönlüne hitap eder. Unutmadan ekleyeyim, adaya gelince Selçuk'ta çöp şiş yemeden ayran içmeden dönülmez, damaklarda kalacak bir hoş seda misali.

Sağlıkla kalınız,
Meltem Edik Erşen

SUCUK IST EGETÜRK

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

FEIGENPUDDING

İNCİR UYUTMASI

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

20 DAKİKA
20 MINUTEN

ZUTATEN

7-8 getrocknete Feigen
*2,5 Gläser Milch
*1 Teelöffel Zimtpulver
Heißes Wasser

Zum Verzieren:

2 Walnusskerne
5 Zimtstangen
2 getrocknete Feigen

MALZEMELER

7-8 adet kuru incir
*2,5 su bardağı süt
*1 çay kaşığı toz tarçın
Sıcak su

Süslemek için:

2 adet ceviz içi
5 adet çubuk tarçın
2 adet kuru incir

Getrocknete Feigen in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser begießen und 1 Stunde lang einweichen lassen. Nachdem die Feigen weich geworden sind, die Stängel abschneiden und in Würfel schneiden. Milch in einem Topf erhitzen. Die Temperatur der Milch sollte so sein, dass sie die Hand nicht verbrennt. Den Herd abstellen, bevor die Milch ihren Siedepunkt erreicht. Wenn die Milch die richtige Temperatur hat, gehackte Feigen und Zimtpulver hinzufügen. Feigen mit Hilfe eines Mixers zerkleinern. Die vorbereitete Mischung in Schalen aufteilen. Dann die Schalen zuerst mit einem Teller oder Tablett bedecken, wie es beim Fermentieren von Joghurt der Fall ist. Dann mit einem sauberen Tuch bedecken. Den Pudding auf diese Weise 2-3 Stunden lang fermentieren lassen. Nach dem Fermentieren mindestens 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kann der Pudding mit verschiedenen Zutaten wie Feigenscheiben, Walnusskernen, Zimt, Pistazienpulver und Granatäpfeln verziert werden. Danach servieren.

Kuru incirler bir kâseye alınarak üzerlerine sıcak su eklenir ve 1 saat kadar yumuşamaları için bekletilir. İncirler yumuşadıktan sonra sap kısımları kesilerek küp küp doğranır. Süt, bir tencereye alınarak ısıtılmaya başlanır. Sütün sıcaklığı, el yakmayacak kadar olmalıdır. Süt, kaynama noktasına gelmeden altı kapatılmalıdır. Süt uygun sıcaklığa geldiğinde içine doğranmış incirler ve toz tarçın ilave edilir. Bir blender yardımıyla incirler parçalanır. Hazırlanan karışım, kâselere paylaştırılır. Ardından, yoğurt mayalarken yapıldığı gibi kâselerin üzeri önce birer tabak ya da tepsiyle kapatılır. Daha sonra da temiz bir bezle üzerleri örtülür. Tatlı, 2-3 saat kadar bu şekilde mayalanmaya bırakılır. Mayalandıktan sonra da buzdolabına alınarak en az 1 saat dinlendirilir. Servisten önce arzuya göre incir dilimleri, ceviz içi, kabuk tarçın, toz Antep fıstığı, nar gibi çeşitli malzemelerle süslenebilir. Ardından servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

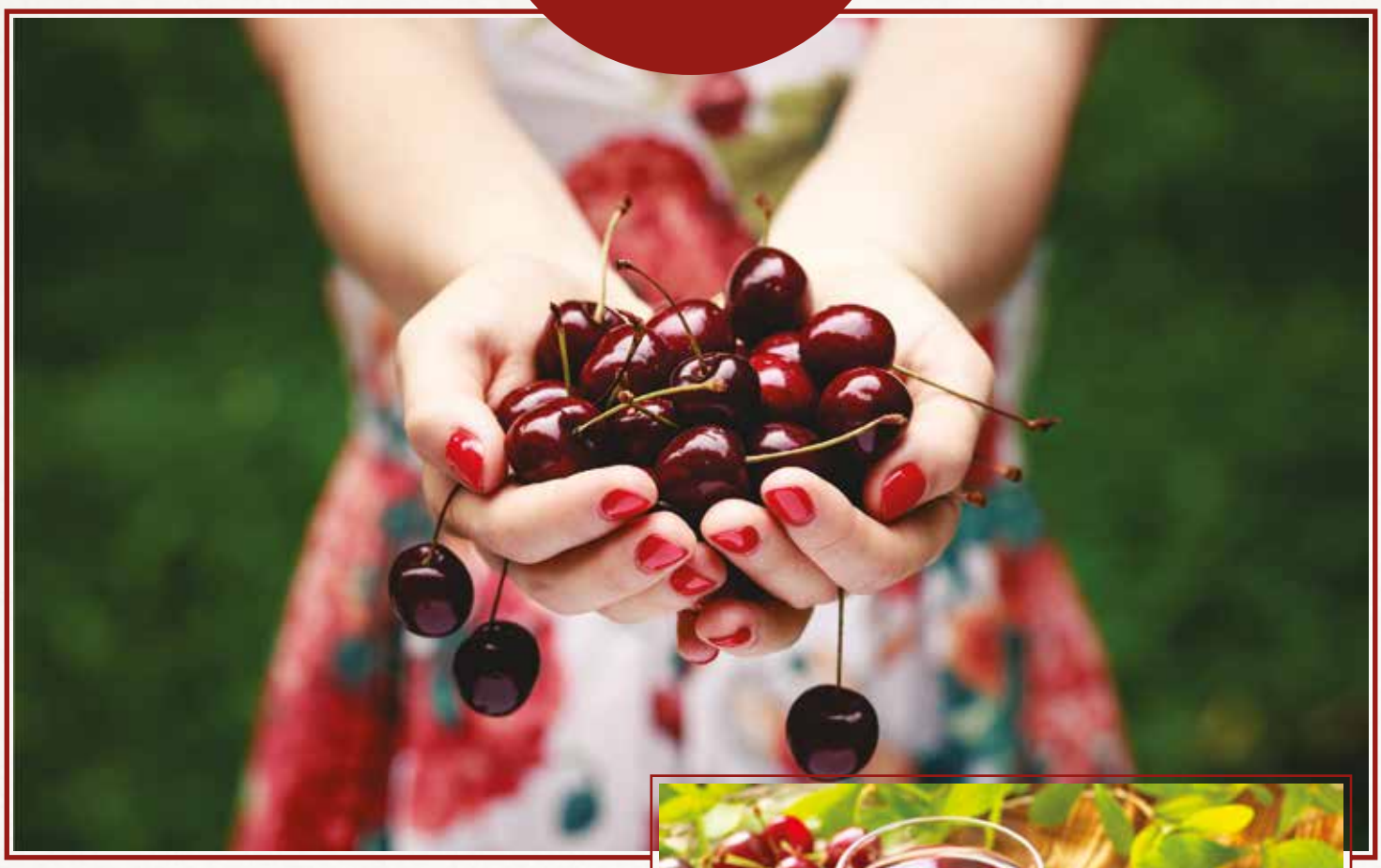
EINE PRISE GESCHMACK...

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



BELIEBTE FRUCHT DES SOMMERS: DIE KIRSCHE

Yazın Sevilen Meyvesi: **Kiraz**

Die Kirsche, eine der beliebtesten Früchte der Sommermonate, ist eine Frucht aus der Familie der Rosaceae. Sie wird auf der ganzen Welt konsumiert und sehr viel an den nördlichen Mittelmeerküsten angebaut. Weltweit wird die Kirschproduktion hauptsächlich in der Türkei vorgenommen, ist in der Ägäis und der Marmararegion weit verbreitet. Die Kirsche ist nicht nur eine sehr schmackhafte Frucht, sie enthält außerdem sehr wichtige Nährstoffe für den Körper. Aktuelle Studien zeigen, dass Kirschen für die menschliche Gesundheit äußerst vorteilhaft sind. Die Kirsche ist eine vollständige Quelle für Vitamine und starke Antioxidantien. Zudem ist sie auch reich an Ballaststoffen und Kalium. Zusätzlich zu den Früchten der Kirsche hilft der Verzehr von getrockneten Kirschstielen als Tee, um Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und dank seiner beruhigenden Eigenschaften Stress abzubauen.

Yaz aylarının en sevilen meyvelerinden biri olan kiraz, gülgiller ailesinden bir meyvedir. Dünyanın her yerinde tüketilmektedir. Kuzey Akdeniz kıyılarında bolca yetişmektedir. Dünya genelinde ise kiraz üretimi en fazla Türkiye'de yapılmaktadır. Yaygın olarak Ege ve Marmara bölgelerinde yetiştirilir. Kiraz, çok lezzetli bir meyve olmasının yanı sıra vücut için çok önemli besinler içerir. Son yıllarda yapılan araştırmalar da kirazın insan sağlığı için son derece faydalı olduğunu göstermektedir. Kiraz, tam bir vitamin deposu ve güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Ayrıca lif ve potasyum bakımından da zengindir. Kirazın meyvesinin yanı sıra kurutulmuş kiraz saplarını da demleyerek çay olarak tüketmek, vücuttan toksinlerin atılmasını sağlamakta ve sakinleştirici özelliği sayesinde stresin azalmasına yardımcı olmaktadır.

UNTERSTÜTZT DAS SKELETTSYSTEM

Die Kirsche ist nützlich bei der Linderung von rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen. Sie hilft, die Entzündung in den Muskeln zu lindern. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Kirschen Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken reduziert und vor Arthritis schützt.

İSKELET SİSTEMİNİ DESTEKLER

Kiraz; romatizmal rahatsızlıkların, kas ve eklem ağrılarının giderilmesinde fayda sağlamaktadır. Kaslardaki iltihaplanmanın geçmesine yardımcı olur. Yapılan araştırmalar, düzenli kiraz tüketmenin eklemlerdeki ağrı ve şişlikleri azalttığını ve kireçlenmeye karşı koruma sağladığını göstermiştir.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

In Kirschen enthaltene Vitamine, Mineralien und Antioxidantien schützen den Körper vor Schäden durch freie Radikale. Der Verzehr von Kirschen beugt Entzündungen im Körper vor, indem sie die Immunität erhöht. Außerdem ist die Kirsche auch wirksam bei der Behandlung von Grippe, Fieber und Gicht.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Kirazın içinde bulunan vitamin, mineral ve antioksidanlar vücudu serbest radikallerin zararlarına karşı korur. Bağışıklığı artırarak vücuttaki iltihaplanmaların önüne geçer. Ayrıca grip, ateş ve gut hastalığı tedavisinde de etkilidir.

REGELT DEN BLUTDRUCK

Kirschen enthalten eine erhebliche Menge an Kalium. Dies hilft, überschüssiges Natrium im Körper auszuscheiden und somit den Blutdruck zu stabilisieren. Das verhindert Bluthochdruck, indem es die Menge an Kalium und Natrium im Körper ausgleicht.

TANSİYONU DENGELER

Kiraz, önemli ölçüde potasyum içermektedir. Bu, vücuttaki fazla sodyumun atılmasına ve dolayısıyla da kan basıncı seviyesinin korunmasına yardımcı olur. Vücuttaki potasyum ve sodyum miktarını dengeleyerek yüksek tansiyonun önüne geçer.

ERHÖHT DIE SCHLAFQUALITÄT

Kirschen enthalten eine erhebliche Menge des Schlafhormons Melatonin. Das ist bei der Behandlung von Schlafstörungen wirksam. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Kirschen konsumieren, einen regelmäßigeren und besseren Schlaf haben. Personen mit Schlafstörungen wird empfohlen, ihrer Ernährung Kirschen hinzuzufügen.

UYKU KALİTESİNİ ARTIRIR

Kiraz, önemli miktarda melatonin yani uyku hormonu içerir. Bu sebeple uyku sorunlarının tedavisinde etkilidir. Yapılan araştırmalar, düzenli kiraz tüketen kişilerin daha düzenli ve kaliteli uykuya sahip olduğunu göstermiştir. Uyku bozukluğu yaşayan bireylerin diyetlerine kiraz eklemesi önerilmektedir.

GUT GEGEN DIABETES

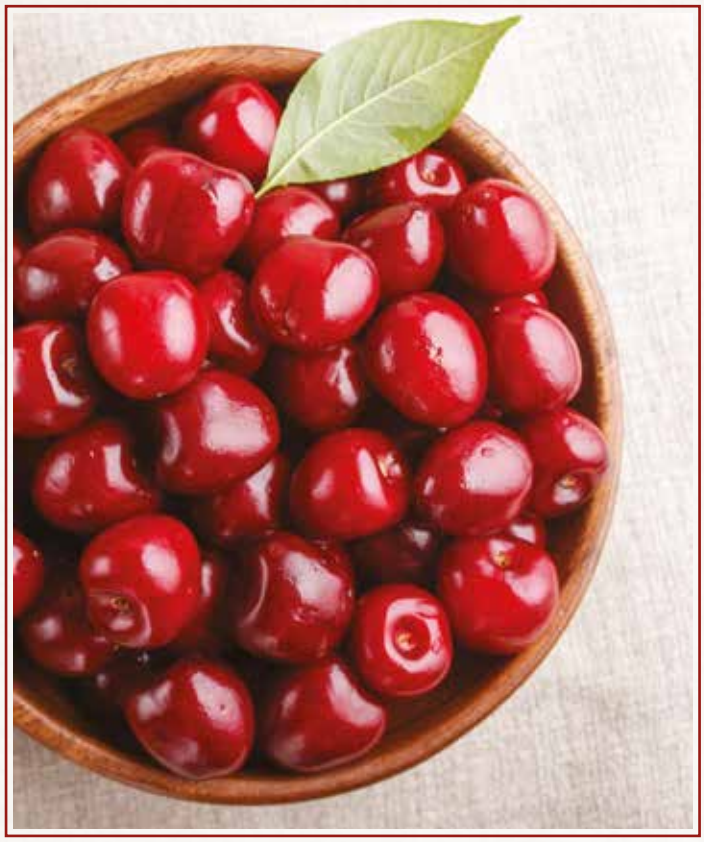
Der glykämische Index von Kirschen ist niedriger als bei den meisten Früchten. Für Diabetiker und Personen unter dem Risiko von Diabetes verhindert der Verzehr von Kirschen plötzliche Blutzucker- und Insulinschwankungen im Körper. Die in der Kirsche enthaltenen Anthocyane tragen dazu bei, das Diabetes-Risiko zu verringern.

DİYABETE İYİ GELİR

Kirazın glisemik indeksi, pek çok meyveden daha düşüktür. Diyabet hastaları ve risk altında olanlar için kiraz tüketimi vücuttaki ani kan şekeri ve insülin dalgalanmalarının önüne geçer. Kirazın içeriğinde bulunan antosiyaninler diyabet riskini azaltmaya yardımcı olur.

ERHÖHT DIE KOGNITIVE KRAFT

Die Kirsche stärkt das Gehirn und erhöht die kognitive Kraft dank der darin enthaltenen Anthocyane. Sie schützt das Gehirn vor Gedächtnisverlust und beugt Alzheimer vor. Darüber hinaus sind Kirschen eine Quelle für Serotonin, einem Hormon, das Stimmung und Stress reguliert.



VERZÖGERT DAS ALTERN

Die Kirsche enthält starke Antioxidantien wie Vitamin C, Flavonoide und Karotinoide. Antioxidantien verhindern altersbedingte Krankheiten, indem sie freie Radikale inaktivieren. Sie hilft, Probleme wie Herz- und Nervensystemstörungen, Sehstörungen, Hautfalten und verschiedene Krebserkrankungen, die mit dem Alter auftreten, zu verhindern.

YAŞLANMA KARŞITIDIR

Kirazın içinde C vitamini, flavonoidler ve kerotenoidler gibi güçlü antioksidanlar bulunur. Antioksidanlar, serbest radikalleri etkisizleştirerek yaşlanmaya bağlı hastalıkların önüne geçer. Yaş ilerledikçe görülen kalp ve sinir sistemi rahatsızlıkları, görme bozuklukları, cilt kırışıklıkları, çeşitli kanser rahatsızlıkları gibi problemlerin önlenmesine yardımcı olur.

BİLİŞSEL GÜCÜ ARTIRIR

Kiraz, içeriğindeki antosiyaninler sayesinde beyni güçlendirir, bilişsel gücü artırır; hafıza kaybı ve Alzheimer hastalığına karşı beyni korur. Ayrıca kiraz, ruh halini ve stresi düzenlediği bilinen bir hormon olan serotonin kaynağıdır.

STÄRKT DAS HAAR

Kirschen enthalten die Vitamine B und C, die das Ausfransen der Haare und Haarausfall verhindern. Kirschen sind auch vorteilhaft für die Kopfhaut und verleihen der Haut einen natürlichen Glanz.

SAÇLARI GÜÇLENDİRİR

Kiraz, saçların yıpranmasını ve saç tellerinin kırılmasını önleyen B ve C vitaminlerini içerir. Saç derisine faydalıdır. Ayrıca cilde doğal parlaklık kazandırır.

UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG

Während die Kirsche mit ihrem Fasergehalt Verstopfungen vorbeugt, unterstützen die darin enthaltenen Säuren die Verdauung. Die in Kirschen enthaltenen Antioxidantien sorgen für ein regelmäßiges Verdauungssystem.

SİNDİRİMİ DESTEKLER

Kiraz, lif içeriğiyle kabızlığın önlenmesine yardımcı olurken içinde bulunan asitler de sindirimi destekler. Kirazın içinde bulunan antioksidanlar sindirim sisteminin düzenli olmasını sağlar.

Obwohl bei ausgewogenem Verzehr keine Schäden durch Kirschen bekannt sind, kann ihr übermäßiger Verzehr verschiedene Erkrankungen des Magens und des Darms verursachen.

Dengeli bir şekilde tüketildiğinde kirazın bilinen bir zararı olmamakla birlikte, aşırı tüketimi mide ve bağırsakta çeşitli rahatsızlıklara sebep olabilir.

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

KIRSCHTÖRTCHEN

KİRAZLI TART

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

50 DAKİKA
50 MINUTEN

ZUTATEN

Für den Teig:

*4 Gläser Mehl

*1 Glas Zucker

2 Eier

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

150 g Butter (bei Raumtemperatur)

Für die Füllung:

250 g entkernte Kirschen

*3 Esslöffel Zucker

3-4 Tropfen Zitronensaft

MALZEMELER

Hamuru için:

*4 su bardağı un

*1 su bardağı toz şeker

2 yumurta

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilin

150 g tereyağı (oda sıcaklığında)

İçi için:

250 g çekirdekleri çıkarılmış kiraz

*3 yemek kaşığı toz şeker

3-4 damla limon suyu

Für den Tortenteig zunächst alle Zutaten außer Mehl in eine Rührschüssel geben. Langsam das Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen leicht harten Teig hat, der nicht mehr an den Händen klebt. Den vorbereiteten Teig abdecken und ruhen lassen. Die entkernten Kirschen in einen Topf geben. Etwa 8-10 Minuten lang kochen, Zucker hinzufügen und gelegentlich bei mittlerer Hitze rühren. Wenn die Kirschen weich sind, Zitronensaft hinzufügen und noch einige Minuten kochen lassen. Während die Kirschen abkühlen, ein Viertel des Teigs beiseitestellen. Den restlichen Teig zwischen zwei Wachspapiere legen und mit Hilfe einer Walze ausrollen, die etwas größer als die Tortenform ist. Den ausgerollten Teig in eine Tortenform geben. So in die Form legen, dass die Ränder der Tortenform bedeckt sind. Damit der Teig beim Backen nicht zu stark aufgeht, mit einem Zahnstocher Löcher in den Teig bohren. Die Kirschen in der Mitte des Teigs verteilen. Dann zwischen zwei Backpapieren aufrollen. Anschließend in Streifen schneiden und horizontal und vertikal auf die Kirschmischung platzieren. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen. Lauwarm servieren.

Tart hamuru için öncelikle un hariç bütün malzemeler bir karıştırma kabına alınır. Azar azar un ilavesiyle ele yapışmayan, hafif sert bir hamur elde edilir. Hazırlanan hamurun üzeri örtülerek dinlenmeye bırakılır. Çekirdekleri çıkarılmış kirazlar bir tencereye alınır. Üzerine toz şeker ilave edilerek orta ateşte ara ara karıştırılarak yaklaşık 8-10 dakika pişirilir. Kirazlar yumuşayınca limon suyu eklenerek birkaç dakika daha kaynamaya bırakılır ve ocaktan alınarak soğumaya bırakılır. Kirazlar soğurken hamurun ¼'ü kadarı kenara ayrılır. Kalan hamur iki adet yağlı kâğıt arasına alınarak tart kalıbından biraz daha büyük olacak şekilde merdane yardımıyla açılır. Açılan hamur, tart kalıbına alınır. Tart kalıbının kenarlarını da kaplayacak şekilde kalıba güzelce yerleştirilir. Hamurun pişerken çok kabarmaması için üzerine kürdanla delikler açılır. Hamurun ortasına kirazlar koyularak yayılır. Ardından, kenara ayrılan hamur, yine iki pişirme kâğıdı arasında açılır. Daha sonra şeritler halinde kesilerek kirazlı harcın üzerine yatay ve dikey şekilde yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 35 dakika kadar pişirilir. Ilıdıktan sonra servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

GAZİ

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

NEU!
YENİ!

DER BESONDERS
CREMIGE WEICHKÄSE
ÖZEL KREMSİ KIVAM

GAZİ Ezine Lezzeti – Weichkäse

GAZİ Ezine Lezzeti – Beyaz Peynir

gazi.de

KIRSCH-BLÄTTERTEIG

KİRAZLI MİLFÖY

10 KİŞİLİK
10 PERSONEN

160 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

10 quadratische Blätterteige
*2 Gläser entkernte Kirschen
*3 Esslöffel geschmolzene Butter
*2 Esslöffel Zucker
*1 Esslöffel Maisstärke
*1 Esslöffel Wasser
*2 Esslöffel Milch
1 Eigelb

Zum Bestreuen:

* 2 Esslöffel Zucker

MALZEMELER

10 adet kare milföy
*2 su bardağı çekirdekleri çıkarılmış kiraz
*3 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı
*2 yemek kaşığı toz şeker
*1 yemek kaşığı mısır nişastası
*1 yemek kaşığı su
*2 yemek kaşığı süt
1 yumurta sarısı

Üzeri için:

*2 yemek kaşığı toz şeker

Blätterteig auf eine ebene Fläche legen, beiseitestellen und die Ränder eine Fingerbreite mit geschmolzener Butter bestreichen. Auf diese Weise kann der Teig leicht geschlossen werden und er haftet besser. Kirschen in einen Topf geben, Puderzucker hinzufügen und bei schwacher Hitze solange kochen, bis sie leicht wässrig sind. Maisstärke mit 1 Esslöffel Wasser verdünnen und zu den Kirschen geben. Nach weiteren 2 Minuten vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nachdem die Kirschen abgekühlt sind, die Mitte des Blätterteigs teilen und den Blätterteig von den Seiten zur Dreieckform falten. Eigelb und Milch mischen und mit Hilfe eines Pinsels auf den Blätterteig auftragen. Danach leicht mit Kristallzucker bestreuen. In einem vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 20-25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, ein wenig abkühlen lassen und servieren.

Milföyler düz bir zemine yerleştirilerek kenarlarına birer parmak genişliğinde eritilmiş tereyağı sürülür ve kenara alınır. Bu sayede kapatırken kolayca yapışacaktır. Kirazlar bir tencereye alınarak üzerine toz şeker koyulur ve kısık ateşte hafif sulanana kadar pişirilir. Mısır nişastası, 1 yemek kaşığı su ile açılarak kiraza ilave edilir. 2 dakika daha pişirildikten sonra ocaktan alınarak soğumaya bırakılır. Kirazlar soğuduktan sonra milföylerin ortasına paylaştırılır ve milföyler kenarlarından katlanarak üçgen şekil verilir. Yumurta sarısı ve süt karıştırılarak bir fırça yardımıyla milföylerin üzerine sürülür. Ardından milföylerin üzerine toz şeker serpiştirilir. Önceden ısıtılmış 160 °C fırında 20-25 dakika kadar pişirilir. Fırından alınarak ılıması beklenir ve servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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