Kunden Kochmagazin
eurogida
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

57

November
2021

DIE GEHEIMNISVOLLE STADT DES PHRYGISCHEN TALS:

AFYON-KARAHİSAR

FRİG VADİSİ'NİN GİZEMLİ KENTİ: AFYONKARAHİSAR

16

ÇULLAMA FRIKADELLEN
ÇULLAMA KÖFTE

20

BROT-KADAYIF MIT SAUERKIRSCHE UND MILCHCREME
KAYMAKLI VİŞNELİ EKMEK KADAYIFI

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

SÜTDİYARI®

Bildiğiniz lezzet,
özlediğiniz peynir!

700g Değil
800g Değil
Tam 1kg

www.sutdiyari.de

ÇEKAÇ

INDEX İÇİNDEKİLER

NR. 57

DIE GEHEIMNISVOLLE STADT DES PHRYGISCHEN TALS: AFYON-KARAHİSAR
FRİG VADİSİ'NİN GİZEMLİ KENTİ: AFYONKARAHİSAR
4

SAKALA ÇARPAN SUPPE (BART-TAUCHER-SUPPE)
SAKALA ÇARPAN ÇORBASI
8

AFYONKARAHİSAR KEBAP
AFYONKARAHİSAR KEBABI
10

AUBERGINEN BÖREK (PASTETE)
PATLICAN BÖREĞİ
12

ZÜRBİYE MIT FLEISCH
ETLİ ZÜRBİYE
14

ÇULLAMA FRIKADELLEN
ÇULLAMA KÖFTE
16

BROT-KADAYIF MIT SAUERKIRSCHE UND MILCHCREME
KAYMAKLI VİŞNELİ EKMEK KADAYIFI
20

EIN WUNDER AUS DER ERDE: DIE SÜßKARTOFFEL
TOPRAKTAN GELEN MUCİZE: YER ELMASI
22

SÜßKARTOFFELN IM OFEN
FIRINDA YER ELMASI
26

SÜßKARTOFFEL-SUPPE
YER ELMASI ÇORBASI
28

200 ml
1 GLAS
1 Su Bardağı

2,5 ml
1 TEELÖFFEL
1 Çay Kaşığı

5 ml
1 KAFFEELÖFFEL
1 Tatlı Kaşığı

10 ml
1 ESSLÖFFEL
1 Yemek Kaşığı

Je nach Zutat können die Gewichtangaben abweichen, daher wurden die Maße als Volumen angegeben.

Malzeme türüne göre gramajlar değişiklik gösterdiğinden dolayı ölçüler hacim olarak verilmiştir.

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

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

FILIALE MOABIT

Unsere Filiale in der Turmstraße in Moabit ist über 450 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MOABIT ŞUBESİ

Moabit, Turmstraße`de yer alan şubemiz 450 m² den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde diğer şubelerimizde olduğu gibi müşterilerimize taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Turmstraße 43,
10551 Berlin

Bus / Otobüs:
TXL, M27, 101, 123
(Turmstraße / Oldenburger Str.)

U-Bahn / S-Bahn:
U9 Turmstraße

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

Tel: 030 / 39 87 53 98
Fax: 030 / 39 87 95 50

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

DIE GEHEIMNISVOLLE STADT DES PHRYGISCHEN TALS: AFYON-KARAHİSAR

FRİG VADİSİ'NİN GİZEMLİ KENTİ: AFYONKARAHİSAR

Afyonkarahisar, auf der Südseite der Region gelegen, die die türkische Ägäisregion und Zentralanatolien verbindet, ist eine wichtige Stadt, deren Geschichte bis 3000 v. Chr. zurückreicht. Die Stadt, die im Volksmund „Afyon" genannt wird, befindet sich aufgrund ihrer geografischen Lage an einem Scheideweg. Dank dieser wichtigen Position beherbergte sie zahlreiche Zivilisationen. Die Stadt, in der zuerst die Hethiter siedelten, beherbergte später Zivilisationen wie Phryger, Lyder, Perser und Römer. Die Stadt wurde in hellenistischer Zeit von Alexander dem Großen erobert und während der byzantinischen Zeit als Militärbasis genutzt.

Türkiye'nin Ege Bölgesi ile İç Anadolu bölgelerini birleştiren bölgenin güney tarafında bulunan Afyonkarahisar, tarihi M.Ö. 3000 yılına kadar uzanan önemli bir kenttir. Halk arasında "Afyon" olarak anılan kent, coğrafi konumu dolayısıyla bir kavşak noktasındadır. Bu önemli konumu sebebiyle pek çok medeniyete kucak açmıştır. İlk yerleşimin Hititler ile başladığı kent, daha sonra Frig, Lidya, Pers, Roma gibi uygarlıklara ev sahipliği yapmıştır. Helenistik Dönem'de Büyük İskender'in ele geçirdiği kent, Bizanslılar zamanında askeri üs olarak kullanılmıştır.

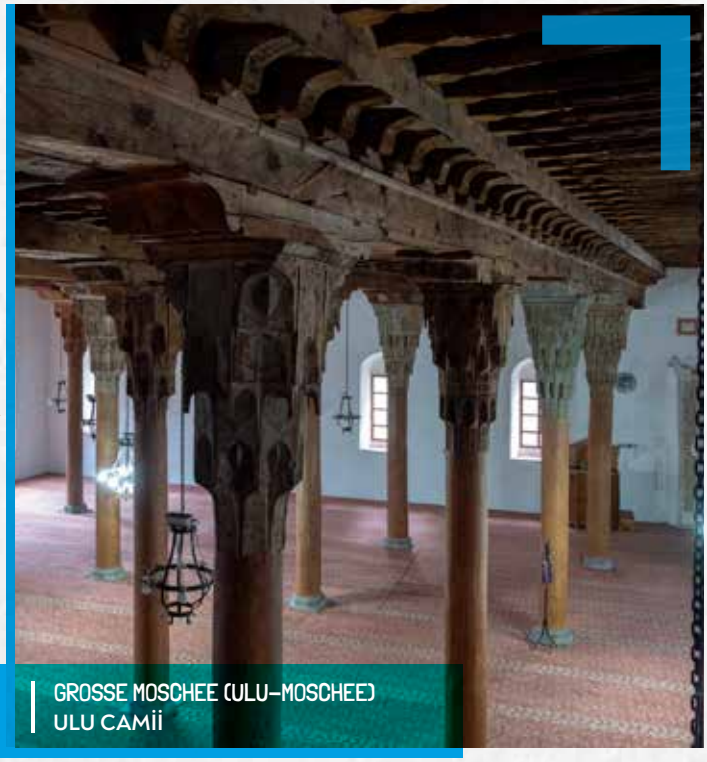
In der Folgezeit wurde Afyonkarahisar für die Türken zu einer der Städte, die als Priorität für die Vorherrschaft Anatoliens errichtet werden mussten. Während des Unabhängigkeitskrieges führte der Oberbefehlshaber Atatürk die Großoffensive in Afyonkarahisar/Kocatepe, was ein äußerst wichtiger Punkt war. Afyonkarahisar, das bis heute seine Bedeutung bewahrt und seinen Namen von der Vergangenheit bis in die Gegenwart trägt, bietet seinen Besuchern unvergessliche Erlebnisse mit seiner tief verwurzelten Geschichte, archäologischen Ruinen, Naturschönheiten, Thermalreichtum, Höhlen, unzähligen und einzigartigen kulinarischen Genüssen wie Wurst und Sahne sowie gastrfreundlichen Menschen.

İlerleyen dönemde Türkler için Afyonkarahisar, Anadolu'nun hakimiyeti için öncelikli egemenlik kurulması gereken kentlerden biri olmuştur. Kurtuluş Savaşı zamanında ise Başkomutan Atatürk, Büyük Taarruz'u son derece önemli bir nokta olan Afyonkarahisar/Kocatepe'de yönetmiştir. Geçmişten günümüze hala önemini korumaya ve adını duyurmaya devam eden Afyonkarahisar; köklü tarihi, arkeolojik kalıntıları, doğal güzellikleri, termal zenginlikleri, mağaraları, sucuk ve kaymak gibi sayısız özgün lezzetleri ve misafirperver halkıyla ziyaretçilerine unutulmaz deneyimler yaşatmaktadır.

DIE AFYONKARAHİSAR–BURG
AFYONKARAHİSAR KALESİ

Die Afyonkarahisar-Burg, das Wahrzeichen der Stadt, ist eine wichtige Ruine, die Tausende von Jahren überlebt hat. Die Burg liegt auf einem Felsmassiv auf einer Höhe von 226 Metern. Es ist bekannt, dass die Burg 1340 v. Chr. vom hethitischen König Mursil dem II. erbaut wurde. Die Burg, die im Laufe der Geschichte viele Male den Besitzer wechselte, war während der byzantinischen und seldschukischen Zeit Zeuge großer Kriege. Auf dem Gipfel der Burg befinden sich Tempel und Zisternen aus der Zeit der Phryger. Die Mauern der Burg wurden 1235 während der Seldschukenzeit restauriert und innerhalb der Burg wurden eine Moschee und ein Palast gebaut. Während der osmanischen Zeit wurden die Bastionen, Zisternen und der Turm der Burg erneut restauriert. Um die herrliche Aussicht vom Gipfel der Burg zu genießen, muss man die Burg über 500 Stufen erklimmen.

Kentin simgesi olan Afyonkarahisar Kalesi, binlerce yıl boyunca ayakta kalmayı başarmış önemli bir kalıntıdır. Kale, 226 metre yükseklikte, bir kaya kütlesi üzerinde bulunmaktadır. Kalenin, M.Ö. 1340'lı yıllarda Hitit Kralı 2. Murşil tarafından yaptırıldığı bilinmektedir. Tarih boyunca defalarca el değiştiren kale, Bizans ve Selçuklular zamanında da büyük çarpışmalara şahit olmuştur. Kalenin zirvesinde Frigler zamanında kalan tapınma alanları ve sarnıçlar bulunmaktadır. Kalenin surları 1235 yılında Selçuklular zamanında onarılmış ve kaleye bir mescit ve saray yaptırılmıştır. Osmanlılar zamanında da kalenin burçları, sarnıçları ve kulesi tekrar onarılmıştır. Kalenin zirvesinden seyredilebilen muhteşem manzarayı yakalamak için 500'ün üzerinde basamak çıkılması gerekmektedir.

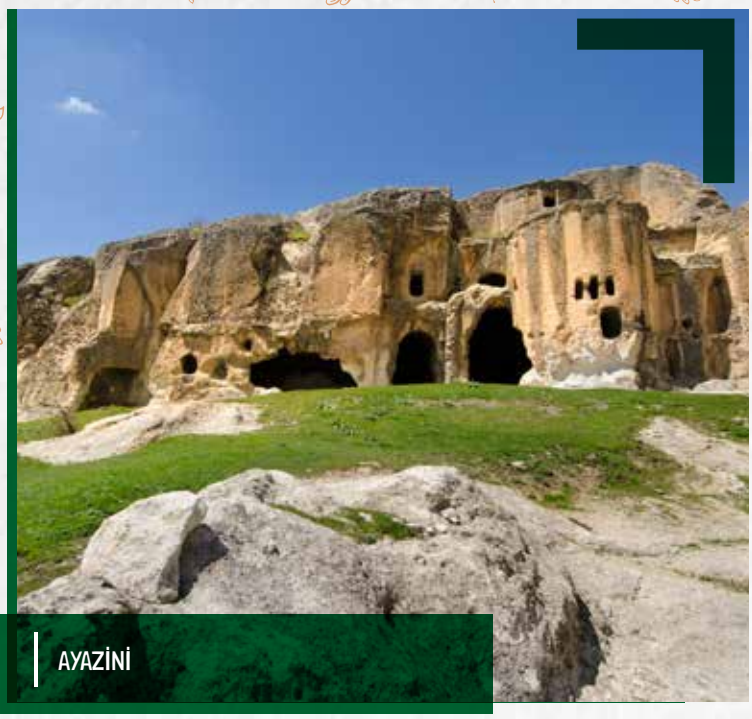


GROSSE MOSCHEE (ULU-MOSCHEE)
ULU CAMİİ

Ein weiteres markantes Bauwerk von Afyonkarahisar ist die Ulu-Moschee (große Moschee), die sich im Tal am Fuße der Burg befindet. Die Moschee, die 1273 während der Seldschukenzeit erbaut wurde, ist die älteste Holzsäulenmoschee der Seldschuken bis heute. Das Dach der Moschee ruht auf 40 Holzsäulen. Seine Architektur besteht aus einer Mischung aus Holz und Mauerwerk und verzierter Backsteinarchitektur. Aus diesem Grund ist sie eines der einzigartigen Beispiele der seldschukischen Architektur. Das Sultan Divani Mevlevihane, 400 Meter von der Ulu-Moschee entfernt, ist auch ein wichtiges historisches Erbe, da es das erste Mevlevihane (Haus der Mevlevis) ist, das in Anatolien gegründet wurde. Daneben gibt es Werke, die die Geschichte beleuchten, wie viele Gräber, Karawansereien, Madrasas und Bäder in der Stadt. Für Geschichtsliebhaber sind das Afyonkarahisar Museum, das Siegesmuseum und das Bolvadin Stadt Museum ebenfalls Orte, die unbedingt gesehen und besucht werden sollten.

Afyonkarahisar'ın bir başka dikkat çeken yapısı, kalenin eteklerindeki vadide yer alan Ulu Camii'dir. 1273 yılında Selçuklular Dönemi'nde yaptırılan cami, Selçukludan günümüze kadar ulaşan en eski ahşap direkli camidir. Caminin çatısı, 40 ahşap sütun üzerine oturtulmuştur. Mimarisi ise ahşap ve taş işçiliği ile bezemeli tuğla mimarisinin harmanlanmasından oluşmaktadır. Bu sebeple Selçuklu mimarisinin eşsiz örneklerinden biridir. Ulu Camii'ye 400 metre mesafede bulunan Sultan Divani Mevlevihanesi de Anadolu'da kurulan ilk mevlevihane olması nedeniyle önemli bir tarihi mirastır. Bunların dışında kentte pek çok türbe, kervansaray, medrese ve hamam gibi tarihe ışık tutan eserler yer almaktadır. Tarih severler için ayrıca Afyonkarahisar Müzesi, Zafer Müzesi ve Bolvadin Kent Müzesi de mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerlerdendir.

SULTAN DİVANİ MEVLEVİHANE
SULTAN DİVANİ MEVLEVİHANESİ



AYAZİNİ

DIE FEENKAMINE VON İSCEHİSAR
İSCEHİSAR PERİ BACALARI

Ein Teil des Phrygischen Tals, einer der wichtigsten Trekkingrouten der Türkei, der historische Ruinen und antike Artefakte mit Spuren der phrygischen Zivilisation enthält, liegt innerhalb der Grenzen von Afyonkarahisar. In dieser Region gibt es viele wertvolle Ruinen. Es gibt viele Artefakte wie Felsengräber, Felsensiedlungen, Kirchen und Kapellen im Dorf Ayazini im Bezirk İhsaniye, das seit der phrygischen Zeit als Siedlung genutzt wurde. Darüber hinaus befindet sich hier auch die Burg Avdalaz, die durch das Bearbeiten der Felsmasse erbaut wurde und eine Zisterne enthält. Jedes Jahr finden im Dorf Tourismusfestivals statt.

Frigya medeniyetinden izler taşıyan tarihî kalıntıları ve antik eserleri bünyesinde barındıran ve Türkiye'nin en önemli trekking rotalarından biri olan Frig Vadisi'nin bir bölümü, Afyonkarahisar sınırları içindedir. Bu bölgede çok değerli kalıntılar bulunmaktadır. Frigler Dönemi'nden beri yerleşim yeri olarak kullanıldığı bilinen İhsaniye ilçesi Ayazini Köyü'nde kaya mezarları, kaya yerleşimleri, kilise, şapel gibi pek çok eser yer almaktadır. Ayrıca bir kaya kütlesinin oyulmasıyla yapılan ve içinde sarnıç bulunan Avdalaz Kalesi de buradadır. Köyde her yıl turizm şenlikleri düzenlenmektedir.

Daneben zählen die Feenkamine in der Stadt Seydiler im Bezirk İscehisar, die sich ebenfalls in dieser Region befindet, zu den Naturschönheiten der Stadt, die die Besucher faszinieren. Die Feenkamine von İscehisar sind mit ihren wunderbaren natürlichen Aussichten mindestens so interessant wie die in Kappadokien, doch besitzen sie ganz andere Formen. Aufgrund der geologischen Struktur der Stadt gibt es neben İscehisar viele Feenkamine in und um Städte wie İhsaniye, Bayat, Bolvadin.

Yine bu bölgede yer alan İscehisar ilçesinin Seydiler kasabasında bulunan peri bacaları, kentin görenleri kendine hayran bırakan doğal güzelliklerindendir. İscehisar Peri Bacaları, doğayla iç içe olan harika görünümleriyle en az Kapadokya'dakiler kadar ilgi çekicidir ve buradaki oluşumlar oldukça farklı şekillere sahiptir. Kentin jeolojik yapısından dolayı İscehisar dışında İhsaniye, Bayat, Bolvadin gibi ilçelerde ve civarlarında çok sayıda peri bacası bulunmaktadır.

Ein weiteres Merkmal von Afyonkarahisar ist, dass die Stadt eines der wichtigsten Kurzentren der Türkei ist. In der Stadt befinden sich viele unterschiedliche Arten von namhaften heißen Quellen. Thermalquellen wie Hüdai Schlammbäder, Ömer Heilbäder, Gecek, Heybeli und Gazlıgöl Heilbäder dienen als Heilzentren bei der Behandlung vieler Krankheiten. Auch in Gebieten mit Heilwasserquellen gibt es eine große Auswahl an Übernachtungsmöglichkeiten. Viele Hotels bieten Annehmlichkeiten wie heiße Quellen, Heilbäder, Spas und Schlammbäder. Es gibt auch Aparthotels, die größeren Familien oder großen Gruppen kostengünstige Unterkunft bieten.

Afyonkarahisar'ın bir diğer özelliği de Türkiye'nin en önemli kaplıca merkezlerinden biri olmasıdır. Adını kaplıcalarıyla dünya çapında da duyuran kentte çok sayıda ve farklı özellikte kaplıcalar bulunmaktadır. Hüdai Çamur Banyoları, Ömer Ilıcası, Gecek, Heybeli Ilıcaları ve Gazlıgöl gibi kaplıcalar, pek çok hastalığın tedavisinde şifa merkezi görevi görmektedir. Şifalı su kaynaklarının bulunduğu bölgelerde çok geniş konaklama seçenekleri de mevcuttur. Pek çok otel; kaplıca, ılıca, spa ve çamur banyoları gibi olanaklar sunmaktadır. Ayrıca geniş aileler ya da kalabalık gruplar için daha ekonomik hizmetler veren apart oteller de bulunmaktadır.

Afyonkarahisar besitzt eine starke kulinarische Kultur und ist 2019 dem UNESCO-Netzwerk der Kreativstädte beigetreten. Die Stadt wurde mit dem Titel „Gastronomische Stadt" die dritte Stadt der Türkei und die 36. Stadt auf der Welt mit diesem Titel. Afyonkarahisar, das diesen Erfolg mit seinen einzigartigen Gerichten erzielt hat, arbeitet weiterhin am Ausbau seiner Gastronomie. Das zu diesem Zweck in der Stadt eröffnete Gastronomiehaus bietet die ausgesuchtesten lokalen Köstlichkeiten und Aromen der Afyonkarahisar-Küche.

Güçlü bir mutfak kültürüne sahip olan Afyonkarahisar, 2019 yılında UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'na katılmış ve "Gastronomi Kenti" unvanını alarak Türkiye'de 3. ve dünyada 36. şehir olmayı başarmıştır. Birbirinden güzel ve kente özgü olan yemekleriyle bu başarıyı elde eden Afyonkarahisar, gastronomi alanında çalışmalarına da hızla devam etmektedir. Bu amaçla kentte açılan Gastronomi Evi'nde Afyonkarahisar mutfağının en özel yöresel lezzetleri sunulmaktadır.

Afyonkarahisar kann man auf dem Land-, Luft- oder Bahnweg erreichen. Es gibt regelmäßige Busverbindungen in die Stadt aus der ganzen Türkei. Afyonkarahisar ist die einzige Stadt in der Türkei, in der vier Eisenbahnlinien zusammenlaufen. Täglich passieren durchschnittlich 18 Züge den Hauptbahnhof. Afyonkarahisar hat den größten Militärflughafen der Türkei und den zweitgrößten der NATO, jedoch befindet sich in der Region kein ziviler Flughafen. Es ist aber möglich, Afyonkarahisar vom Zafer-Flughafen in Kütahya mit einer 60 km langen Fahrt zu erreichen.

Afyonkarahisar'a kara, hava ya da demiryolu ile ulaşım mümkündür. Kente, Türkiye'nin her yerinden düzenli otobüs seferleri bulunmaktadır. Afyonkarahisar, Türkiye'nin dört demiryolu hattının birleştiği tek kenttir. Merkezdeki tren garından günde ortalama 18 tren geçmektedir. Afyonkarahisar, Türkiye'nin en büyük ve NATO'nun 2. büyük askeri havaalanına sahiptir ancak bölgede siviller için havaalanı yoktur. Kütahya Zafer Havalimanı'ndan Afyonkarahisar'a 60 km'lik bir yolculukla ulaşmak da mümkündür.

İHSANİYE

ASLANTAŞ FELSENGRAB
ASLANTAŞ KAYA MEZARI

DAS SIEGESMUSEUM
ZAFER MÜZESİ

SAKALA ÇARPAN SUPPE
(BART-TAUCHER-SUPPE)

SAKALA ÇARPAN ÇORBASI

4 KIŞİLİK
4 PER.

55 DK
55 MIN

ZUTATEN

*1 Glas gekochte grüne Linsen
*1 Glas Nudeln
2 Zwiebeln
*2 Esslöffel Butter
*1 Esslöffel Olivenöl
*2 Esslöffel Mehl
*8 Gläser heißes Wasser (vorzugsweise Hühnchen- oder Fleischbrühe)
*½ Teelöffel Salz

Zum Begießen:
*1 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel getrocknete Minze
*1 Teelöffel Paprikaschoten (optional)

Zwiebeln in sehr kleine Stücke schneiden. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln braten, bis sie ihre Farbe ändern. Dann Mehl in den Topf geben und bei schwacher Hitze weiter braten, bis alles die Farbe ändert. Nachdem das Mehl geröstet ist, nach und nach Wasser in den Topf geben. Ständig mit Hilfe eines Schneebesens mischen, damit das Mehl nicht verklumpt. Den Herd auf mittlere Hitze stellen. Nachdem das Wasser kocht, gekochte grüne Linsen hinzufügen. Dann Salz hinzufügen. Wenn es wieder zu kochen beginnt, die Nudeln in den Topf geben und solange kochen, bis die Nudeln weich sind. Zum Begießen die Butter in einem separaten Topf erhitzen. Getrocknete Minze und optional Paprikaschoten hinzugeben und rösten. Die vorbereitete Sauce in den Suppentopf gießen und gut vermischen. Warm servieren.

MALZEMELER

*1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
*1 su bardağı erişte
2 kuru soğan
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 yemek kaşığı zeytinyağı
*2 yemek kaşığı un
*8 su bardağı sıcak su (tercihen tavuk/et suyu)
*½ çay kaşığı tuz

Üzeri için:
*1 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı kuru nane
*1 çay kaşığı pul biber (arzuya göre)

Kuru soğanlar çok küçük parçalar halinde doğranır. Tereyağı ve zeytinyağı bir tencereye alınarak ısıtılır. Kuru soğanlar hafif renk alana kadar yağda kavrulur. Ardından tencereye un eklenerek kısık ateşte rengi dönene kadar kavurmaya devam edilir. Un kavrulduktan sonra tencereye azar azar su ilave edilir. Unun topaklanmaması için bir çırpıcı yardımıyla sürekli karıştırılır. Ocak orta ateşe alınır. Su kaynadıktan sonra üzerine haşlanmış yeşil mercimekler eklenir. Tuz ilave edilir. Tekrar kaynamaya başlayınca tencereye erişteler ilave edilir ve erişteler yumuşayana kadar pişirilir. Üzeri için, ayrı bir sos tavasında tereyağı kızdırılır. Üzerine kuru nane ve isteğe göre pul biber atılarak kavrulur. Hazırlanan sos, çorba tenceresine dökülerek güzelce karıştırılır. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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

AFYON-KARAHİSAR KEBAP

AFYON-KARAHİSAR KEBABI

5 KİŞİLİK
5 PER.

60 DK
60 MIN

ZUTATEN

1 kg gewürfeltes Rindfleisch
2 Pita-Brote
¼ Bund Petersilie
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz
Fleischbrühe

MALZEMELER

1 kg kuşbaşı dana eti
2 adet tırnak pide
¼ demet maydanoz
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz
Et suyu

Gewürfeltes Fleisch in einen großen Topf geben. Solange rösten, bis das Wasser freigesetzt und wieder aufgenommen wird. So viel heißes Wasser hinzufügen, dass das geröstete Fleisch bedeckt ist, und mehrmals mischen. Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen lassen. Solange kochen lassen, bis das Fleisch erweicht ist. Inzwischen die Pitas in Quadrate schneiden und auf die Servierplatte legen. Nachdem das Fleisch gekocht ist, das Wasser abfiltern. Die Brühe über die Pitas gießen und diese gründlich befeuchten. Das gewürfelte Fleisch darauf geben. Petersilie reinigen, fein hacken und das Fleisch damit bestreuen, alles servieren.

Kuşbaşı etler, geniş bir tencereye alınır. Suyunu salıp tekrar çekene kadar kavrulur. Kavrulan etlerin üzerine, üzerini geçecek kadar sıcak su eklenir ve birkaç kez karıştırılır. İçine tuz ve karabiber eklenerek orta ateşte pişmeye bırakılır. Etler iyice yumuşayana kadar pişirilir. Diğer yanda pideler kare kare doğranarak servis tabağına alınır. Etler piştikten sonra suyu süzülür. Pidelerin üzerine et suyu gezdirilerek iyice ıslatılır. Üzerine kuşbaşı etler yerleştirilir. Maydanozlar temizlenerek ince ince kıyılır ve etlerin üzerine serpilerek servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Yaylalardan Sofralara

Yoğurdun sadece mayalanmış süt ürünü olarak görülmediğini biliyoruz. Her öğün sofralarımızda bize eşlik eden yoğurt bize büyüklerimizin bir armağanıdır.

Ve biz, dağların eteklerinde yaşayan yörüklerden aldık lezzet elini, yaylaların eşsiz kokusunu taşıdık yoğurdumuza. Annelerimizin akşam mayaladığı bizimse heyecanla kaymağını yemeyi beklediğimiz, hatta herkesten önce yemek için sabah erkenden uyandığımız anlar geliyor aklımıza.

Her yörenin yoğurt yapma şekli farklıdır. Bir kaşık yoğurttan yaylaların o eşsiz kokusunu alırsınız, ikinci kaşıkta sürünün sesini duyar, üçüncü kaşıkta kendinizi bir yörük şenliğinde bulursunuz. Doğanın enerjisini taşıyan ve besin değeri yüksek olan yoğurtlar hem tatlı hem de tuzlu tüketilme özelliğine sahiptir. Yoğurdun kıvamını tutturmak, sütün kalitesinden ve mayalayanın hassasiyetinden geçer.

Siz de yıllardır müşterilerimize ulaştırdığımız Sütüm Gurme yoğurt çeşitleri arasından damak zevkinize en uygun yoğurdu tercih ederek güvenle tüketebilirsiniz.

AUBERGINEN BÖREK (PASTETE)

PATLICAN BÖREĞİ

6 KİŞİLİK
6 PER.

180 °C

55 DK
55 MIN

ZUTATEN

6 mittelgroße Auberginen
500 g Hackfleisch
¼ Bund Petersilie
1 Tomate
1 Ei
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Pulver Paprika
*1 Teelöffel Salz

Zum Braten:
Öl

Zum Begießen:
Tomaten
Grüne Paprika

Auberginen streifig schälen und in Salzwasser ruhen lassen, damit die Bitterkeit vergeht. Die aus dem Wasser genommenen Auberginen abtrocknen, mit Hilfe eines Messers an mehreren Stellen durchstechen und in Öl braten. Nachdem die Auberginen gebraten sind, diese abkühlen lassen. Gleichzeitig eine Mischung von Hackfleisch, fein gehackter Petersilie, Ei, Pfeffer, Paprikaschoten und Salz herstellen. Die lauwarmen Auberginen mit einem Messer in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Eine Tomate schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Auberginen geben. Die Hälfte des vorbereiteten Hackfleisches zu den Auberginen geben und gut vermischen. Die Fleisch-Auberginen-Mischung auf ein Backblech legen. Die restliche Fleischmischung hinzugeben und verteilen. Je nach Wunsch und Geschmack in Scheiben geschnittene Tomaten und grüne Paprika darauf legen und im Ofen bei 180 °C 30 Minuten lang backen. Warm servieren.

MALZEMELER

6 adet orta boy patlıcan
500 g dana kıyma
¼ demet maydanoz
1 domates
1 yumurta
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı toz kırmızı biber
*1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:
Sıvı yağ

Üzeri için:
Domates
Biber

Patlıcanlar alacalı olarak soyularak acısının çıkması için bir süre tuzlu suda bekletilir. Sudan çıkarılan patlıcanlar kurulanarak birkaç yerinden bıçak yardımıyla delinir ve sıvı yağda bütün olarak kızartılır. Patlıcanlar kızartıldıktan sonra ılımaya bırakılır. Diğer tarafta kıyma, ince ince kıyılan maydanozlar, yumurta, karabiber, kırmızı biber ve tuz karıştırılarak bir harç elde edilir. Ilıyan patlıcanlar bir bıçakla küçük küçük doğranır ve bir kaba alınır. Bir adet domatesin kabuğu soyularak küçük küçük doğranarak patlıcanlara eklenir. Hazırlanan kıymalı harcın yarısı da patlıcanlara eklenerek güzelce karıştırılır. Bir fırın tepsisine kıymalı patlıcanlı karışım koyulur. Üzerine kalan kıymalı harç ilave edilerek yayılır. Arzuya göre üzerine dilimlenmiş domates ve biber koyularak 180 °C fırında 30 dakika kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Früher ist alles besser.

Die richtige Vorsorge für Ihre Kinder

Sie bestimmen die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes mit der Qualität der medizinischen Vorsorge. Und Sie wissen, dass die ersten Jahre im Leben Ihres Kindes entscheidend für die körperliche und geistige Entwicklung sind.

Deswegen bietet Ihre KNAPPSCHAFT Ihnen für Ihre Kinder zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen an. Diese zusätzlichen Untersuchungen (U10, U11, J2) können Sie für Ihre Kinder ohne eigene Zuzahlung in Anspruch nehmen.

- Mit der U10 für Kinder im Alter von 7 bis 8 Jahren werden unter anderem Schulleistungsstörungen oder auch Zahn-, Mund- und Kieferanomalien untersucht.
- Bei der U11 für Kinder von 9 bis 10 Jahren kommt auch noch die Untersuchung der Pubertätsentwicklung hinzu.
- Die J2 prüft bei Jugendlichen zwischen 16 und 17 Jahren die medizinischen Risiken für Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes, wie auch Körperhaltung und Fitness.
- Zusätzlich kann bei den Untersuchungen auch der Impfstatus kontrolliert werden.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT. Ihr Kind und Sie sind es uns wert und wichtig.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

ZÜRBİYE MIT FLEISCH

ETLİ ZÜRBİYE

5 KİŞİLİK
5 PER.

90 DK
90 MIN

ZUTATEN

1 kg gewürfeltes Rindfleisch
500 g Schalotten
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Esslöffel Paprikamark
*2 Esslöffel Butter
*2 Gläser Fleischbrühe
*2 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Fleisch in einen Topf geben, genügend Wasser hinzufügen, bis das Fleisch bedeckt ist und solange kochen, bis es weich wird. Fleisch abtropfen lassen und das Kochwasser beiseitestellen. Schalotten reinigen, in einen Topf geben und in so viel Wasser leicht kochen, dass sie bedeckt sind. In einem Topf Butter schmelzen lassen. Tomaten- und Paprikamark hinzugeben und gut durchkochen. Dann das gekochte Fleisch, Schalotten, Salz und Pfeffer hinzufügen und leicht mischen. 2 Gläser des beiseitegestellten Fleischwassers entnehmen und es in den Topf hinzugeben. Nachdem es kocht, weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Warm servieren.

MALZEMELER

1 kg kuşbaşı dana eti
500 g arpacık soğan
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 yemek kaşığı biber salçası
*2 yemek kaşığı tereyağı
*2 su bardağı et suyu
*2 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

Dana eti, bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ve bir miktar tuz ilavesiyle yumuşayana kadar pişirilir. Et süzülerek haşlama suyu kenara ayrılır. Arpacık soğanlar temizlenerek bir tencereye alınır ve üzerini geçecek kadar suda diri kalacak şekilde hafifçe pişirilir. Bir tencereye tereyağı alınarak eritilir. Üzerine domates ve biber salçası eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulur. Ardından üzerine haşlanan etler, arpacık soğanlar, tuz ve karabiber eklenerek hafifçe karıştırılır. Kenara ayrılan et haşlama suyundan 2 su bardağı kadar alınarak tencereye ilave edilir. Kaynadıktan sonra 10 dakika kadar kısık ateşte pişirilir. Sıcak olarak 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

ÇULLAMA FRIKADELLEN

4 PER.

50 MIN

ZUTATEN

Für die Frikadellen:
500 g Rinderhackfleisch
*½ Glas feiner Bulgurweizen
¼ Bund Petersilie
1 Zwiebel
*1 Teelöffel Kreuzkümmel
*1 Teelöffel Nelkenpfeffer
*1 Teelöffel Pfeffer
*3 Teelöffel Salz

Zur Beschichtung:
3 Eier
*3 Esslöffel Mehl
*1 Esslöffel Joghurt
*½ Teelöffel Backpulver
*½ Teelöffel Salz

Zum Braten:
Öl

Für die Tomatensauce:
*1,5 Gläser Tomatenpüree
*1 Esslöffel Butter
*½ Teelöffel Salz
*½ Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel getrocknete Minze

Zur Verzierung:
*2 Gläser Joghurt
1 Knoblauchzehe
*½ Teelöffel Salz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Für die Frikadellen die Petersilie sehr fein hacken. Die Zwiebeln mit der dicken Seite der Reibe reiben. Hackfleisch, Petersilie, Zwiebel, Bulgur, Salz und Gewürze in eine große Schüssel geben und 5-6 Minuten gut durchkneten. Aus der Mischung walnussgroße Stücke entnehmen und durch leichtes Befeuchten der Handflächen runde Frikadellen formen. Frikadellen mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Wasser in einen großen Topf geben und etwas Salz hineinstreuen. Die Frikadellen in das kochende Wasser geben und 3 Minuten kochen lassen. Die gekochten Frikadellen aus dem Wasser nehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Zur Beschichtung Joghurt und Eier verquirlen und nach und nach Mehl hinzufügen. Durch Zugabe von Salz und Karbonat eine flüssige Mischung erhalten. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Frikadellen in die Eiermischung tauchen, den Überschuss abtropfen lassen und beidseitig in Öl braten. Die gebratenen Frikadellen auf ein Papiertuch legen. Für die Sauce die Butter in einer Pfanne schmelzen und geriebene Tomaten, Salz und Gewürze darauf geben. Bei schwacher Hitze etwas kochen lassen und beiseitestellen. In einer Schüssel Joghurt und Salz verquirlen. Frikadellen warm mit Tomatensauce und Joghurt servieren.

4 KİŞİLİK

50 DK

ÇULLAMA KÖFTE

MALZEMELER

Köfte harcı için:
500 g dana kıyma
*½ su bardağı ince bulgur
¼ demet maydanoz
1 kuru soğan
*1 çay kaşığı kimyon
*1 çay kaşığı yenibahar
*1 çay kaşığı karabiber
*3 çay kaşığı tuz

Kaplaması için:
3 yumurta
*3 yemek kaşığı un
*1 yemek kaşığı yoğurt
*½ çay kaşığı karbonat
*½ çay kaşığı tuz

Kızartmak için:
Sıvı yağ

Domates sosu için:
*1,5 su bardağı domates rendesi
*1 yemek kaşığı tereyağı
*½ çay kaşığı tuz
*½ çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı kuru nane

Sunum için:
*2 su bardağı süzme yoğurt
*½ çay kaşığı tuz

Köfte harcı için maydanozlar çok ince kıyılır. Soğanlar rendenin kalın tarafıyla rendelenir. Geniş bir kabın içine kıyma, maydanoz, soğan, bulgur, tuz ve baharatlar eklenerek 5-6 dakika iyice yoğrulur. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır ve avuç içi hafifçe ıslanarak yuvarlak köfteler oluşturulur. Köfteler en az 15 dakika buzdolabına alınarak dinlendirilir. Ardından geniş bir tencereye su alınarak içine biraz tuz serpilir. Su kaynadıktan sonra köfteler suyun içine atılarak 3 dakika kadar pişirilir. Pişen köfteler süzülerek sudan alınır ve soğumaya bırakılır. Köftenin kaplaması için yoğurt ve yumurtalar çırpılır ve azar azar un eklenir. Tuz ve karbonat da ilave edilerek akışkan bir harç hazırlanır. Geniş bir tavaya sıvı yağ koyularak ısıtılır. Köfteler, yumurtalı harca batırılarak fazlası süzdürülür ve sıvı yağda arkalı önlü kızartılır. Kızaran köfteler bir kâğıt havlu üzerine çıkarılır. Sos için bir tavada tereyağı eritilerek üzerine domates rendesi, tuz ve baharatlar eklenir. Kısık ateşte biraz kaynadıktan sonra kenara alınır. Bir kâsede süzme yoğurt ve tuz çırpılır. Köfteler sıcak olarak yanında domates sosu ve süzme yoğurt ile servis edilir.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Mukaddes Sahin
Leitung Office Management

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau, Kunden-
beraterin Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungs-
kaufmann im Außendienst

Eda Yapan
Versicherungskauffrau
im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Agenturassistentin, Kunden-
beraterin im Innendienst

Ugurcan Yilmaz
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Merve Köse
Versicherungskauffrau,
Kundenberaterin

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Gamze Akin
Versicherungsfachfrau, Kunden-
beraterin Schadenmanagement

Aylin Turp
Agenturassistentin
Empfang

LVM-Versicherungsagentur

Aziz Akseki

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

LVM VERSICHERUNG

Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

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

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

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

Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

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

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

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

2. Besitz- und Vermögenssicherung
- Arbeit und Freizeit
- Haus und Wohnen
- Rund ums Kfz

3. Vermögensmanagement
- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

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

BROT-KADAYIF MIT SAUERKIRSCHE UND MILCHCREME

KAYMAKLI VİŞNELİ EKMEK KADAYIFI

12 PORS.
12 PORT.

70 DK
70 MIN

ZUTATEN

1 Packung mittelgroßes kochbereites Brot-Kadayif (300 g)
*6 Gläser Zucker
*5 Gläser Wasser
Saft von ½ Zitrone
500 g Kirschen (entkernt)
Für den Überguss:
Milchcreme
gemahlene Pistazien

MALZEMELER

1 paket orta boy hazır ekmek kadayıfı (300 g)
*6 su bardağı toz şeker
*5 su bardağı su
½ limonun suyu
500 g vişne (çekirdekleri çıkarılmış)
Üzeri için:
Kaymak
Toz Antep fıstığı

Brotkadayif mit der gebratenen Fläche nach unten in ein etwa doppelt so großes Blech wie der Kadayif legen. Mit warmem Wasser benetzen und bedecken, 15 Minuten lang erweichen lassen. Dann das überschüssige Wasser in der Schale ablassen und den Kadayif ruhen lassen. Für den Sirup Zucker und Wasser in einen großen Topf geben, mischen und aufkochen lassen. Wenn es kocht, Kirschen und Zitronensaft hinzufügen. Wenn der Sirup wieder zu kochen beginnt, diesen vom Herd nehmen. Das Kadayif-Blech auf den offenen Herd stellen und den Sirup darauf gießen. Den Sirup, der sich an den Seiten des Tabletts ansammelt, mit Hilfe einer Schöpfkelle langsam über den Kadayif gießen, damit der Kadayif den gesamten Sirup vollständig aufsaugen kann. Nachdem der Kadayif den Sirup vollständig aufgenommen hat, das Blech vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden. Mit Milchcreme und gemahlene Pistazien servieren.

Ekmek kadayıfı, kızarmış yüzeyi alta gelecek şekilde, kadayıftan yaklaşık iki kat büyük bir tepsi içine koyulur. Üzerini geçecek kadar ılık su ile ıslatılır ve yumuşaması için 15 dakika kadar bekletilir. Ardından tepside kalan fazla su süzdürülür ve kadayıf beklemeye alınır. Şerbeti için geniş bir tencereye toz şeker ve su ilave edilerek karıştırılır ve kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başlayınca içine vişneler ilave edilir ve limon suyu eklenir. Şerbet tekrar kaynamaya başlayınca ocaktan alınır. Kadayıf tepsisi açık olan ocağa alınarak üzerine şerbeti dökülür. Tepsinin kenarlarında biriken şerbet, kepçe yardımıyla kadayıfın üzerine yavaş yavaş gezdirilerek kadayıfın tüm şerbeti iyice çekmesi sağlanır. Kadayıf, şerbeti tamamen çektikten sonra tepsi ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır. İyice soğuduktan sonra dilimlenir. Üzerine kaymak ve toz Antep fıstığı koyularak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

euro qida

bei euroqida®
schmeckt's wie im Urlaub

TEMPELHOF	REINICKENDORF	STEGLITZ	WILMERSDORF	MOABIT
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

EIN WUNDER AUS DER ERDE:
DIE SÜßKARTOFFEL

TOPRAKTAN GELEN MUCİZE:
YER ELMASI

Die Süßkartoffel (auch Batate oder Weiße Kartoffel), aus der Familie der Korbblütler, ist ein Wintergemüse, das unter der Erde wächst. Die Süßkartoffel, außen dunkel und innen weiß, ist eine Wurzelpflanze mit süßem Aroma. Ihr Geschmack gleicht der Artischocke und dem Rettich und ihre Form ähnelt der Kartoffel. Obwohl die Heimat der Süßkartoffel Nordamerika ist, wird sie in vielen Teilen der Welt angebaut. Die Süßkartoffel, die sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden kann, verleiht Gerichten, Suppen und Salaten nicht nur einen köstlichen Geschmack, sondern bietet außerdem viele gesundheitliche Vorteile. Die Süßkartoffel zeichnet sich als reiche Quelle an Vitaminen und Mineralstoffen aus, da sie unter der Erde wächst. Sie ist ein natürliches Antioxidans und bietet Schutzfunktionen in vielen Aspekten des Körpers. Da sie keine Stärke enthält, gehört sie zu den Lebensmitteln, die Blutdruck- und Diabetespatienten problemlos verzehren können.

Papatyagiller ailesinden olan yer elması, toprağın altında yetişen bir kış sebzesidir. Dışı koyu renkli, içi beyaz olan yer elması, tatlı bir aromaya sahip olan bir kök bitkidir. Tadı enginar ve turpa, şekli ise patatese benzetilmektedir. Yer elmasının ana vatanı Kuzey Amerika olmakla birlikte dünyanın pek çok yerinde yetiştirilmektedir. Hem çiğ hem pişirilerek tüketilebilen yer elmasının yemeklere, çorbalara ve salatalara enfes bir lezzet katmasının yanı sıra sağlık açısından da pek çok faydası bulunmaktadır. Yer elması, toprağın altında yetiştiğinden dolayı zengin bir vitamin ve mineral deposu olarak ön plana çıkmaktadır. Doğal bir antioksidan olan yer elması, pek çok konuda vücudu koruyucu bir özelliğe sahiptir. İçinde nişasta bulundurmamasından dolayı tansiyon ve şeker hastalarının da rahatça tüketebileceği besinler arasındadır.

UNTERSTÜTZT DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Die Süßkartoffel enthält viele B-Vitamine. Diese Vitamine helfen bei der Produktion von Salzsäure und beugen Bauchschmerzen vor. Gleichzeitig unterstützt sie als sehr gute Ballaststoffquelle das Verdauungssystem, indem sie die Bewegungen im Darm normalisiert.

SİNDİRİM SİSTEMİNİ DESTEKLER

Yer elmasının içeriğinde bolca B vitamini bulunur ve bu vitaminler hidroklorik asit üretimine yardımcı olarak mide ağrılarının önüne geçer. Aynı zamanda çok iyi bir lif kaynağı olan yer elması, bağırsaklardaki hareketlerin normalleşmesini sağlayarak sindirim sistemini destekler.

REGULARIERT DEN CHOLESTERIN-SPIEGEL

Da die Süßkartoffel eine gute Ballaststoffquelle ist, hilft sie, den Cholesterinspiegel im Körper zu regulieren. Lösliche Ballaststoffe in ihrem Inhalt gleichen den Cholesterinspiegel aus, indem sie den schlechten Cholesterinspiegel senken. Daher wird die Süßkartoffel besonders für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel empfohlen.

KOLESTEROLÜ DÜZENLER

Yer elması iyi bir lif kaynağı olduğundan vücuttaki kolesterol seviyesinin düzenlenmesine yardımcı olur. İçeriğindeki çözünebilir lifler, kötü kolesterol seviyelerini düşürerek kolesterolü dengeler. Özellikle kolesterolü yüksek kişilerce tüketilmesi önerilir.

KREBSVORBEUGEND

Die Süßkartoffel enthält eine Substanz namens „Inulin“, die schützende Eigenschaften gegen viele Krankheiten hat. Diese Substanz bietet einen hervorragenden Schutz gegen viele Krebsarten, insbesondere gegen Dickdarmkrebs.

KANSERE KARŞI KORUMA SAĞLAR

Yer elmasının içinde, vücudu pek çok hastalığa karşı koruyucu özelliği bulunan “inülin” adlı madde bulunur. Bu madde, kolon kanseri başta olmak üzere pek çok kanser türüne karşı büyük koruma sağlar.

EIN NATÜRLICHES ANTIOXIDANS

Die Süßkartoffel ist ein natürliches Antioxidans. Sie enthält antioxidative Vitamine wie Vitamin C, Vitamin A und Vitamin E. Diese Vitamine tragen zusammen mit anderen Verbindungen dazu bei, freie Radikale aus dem Körper zu entfernen und den Körper gegen viele Krankheiten widerstandsfähig zu machen.

DOĞAL BİR ANTİOKSİDANDIR

Yer elması doğal bir antioksidandır. İçeriğinde C vitamini, A vitamini ve E vitamini gibi antioksidan vitaminler bulunur. Bu vitaminler, diğer bileşiklerle birlikte vücuttan serbest radikallerin atılmasına yardımcı olur ve vücudu pek çok hastalığa karşı dirençli hale getirir.

EIN WAHRER KALIUMSPEICHER

Die Süßkartoffel enthält noch mehr Kalium als die Banane, die für ihren hohen Kaliumgehalt bekannt ist. Kalium ist sehr wichtig für gesunde Muskeln und Knochen. Die Süßkartoffel stärkt Knochen und Muskeln und hilft, das Risiko von Osteoporose, die im späteren Alter auftreten kann, zu reduzieren.

TAM BİR POTASYUM DEPOSUDUR

Yer elması, potasyum içeriğinin yüksek olması ile bilinen muzdan bile daha fazla potasyum barındırır. Potasyum, kas ve kemiklerin sağlıklı olması için çok önemlidir. Yer elması da kemikleri ve kasları güçlendirerek ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek olan kemik erimesi riskini azaltmaya yardımcı olur.

EINE GUTE EISENQUELLE

Die Süßkartoffel gehört zu den Lebensmitteln mit hohem Eisengehalt. So sehr, dass die Eisenmenge in Süßkartoffeln der Eisenmenge in rotem Fleisch nahekommt. Außerdem enthält die Süßkartoffel kein Fett und kann unbeschwert verzehrt werden. Sie ist eine sehr gesunde Quelle für Menschen mit Eisenmangel.

DEMİR KAYNAĞIDIR

Yer elması, demir içeriği yüksek besinlerden biridir. Öyle ki yer elmasında bulunan demir miktarı, kırmızı etteki demir miktarına yakındır. Ayrıca yer elması yağ içermez ve rahatça tüketilebilir. Demir eksikliği sorunu yaşayan kişiler için çok sağlıklı bir kaynaktır.

VORTEILE FÜR DIE HAARGESUNDHEIT

Die Süßkartoffel ist ein wahrer Eisenspeicher und außerdem auch reich an Kupfer und Vitamin C. Eisen stärkt die Haarwurzeln, während Kupfer das Haarwachstum fördert. Vitamin C ist sehr wichtig für die Kollagensynthese. Die Süßkartoffel, die all diese Vitamine und Mineralstoffe enthält, ist damit ein sehr wertvolles Lebensmittel für die Haargesundheit.

SAÇ SAĞLIĞINA FAYDALIDIR

Tam bir demir deposu olan yer elması, bakır ve C vitaminleri bakımından da zengindir. Demir, saç köklerini güçlendirirken bakır da saç büyümesini destekler. C vitamini ise kolajen sentezi için çok önemlidir. Bu vitamin ve mineralleri bir arada bulunduran yer elması, saç sağlığı açısından çok değerli bir besindir.

BIETET UNTERSTÜTZUNG DURCH MAGNESIUM

Die Süßkartoffel zeichnet sich auch durch ihren Magnesiumgehalt aus. Magnesium wird für die Bereitstellung von Energie im Körper, der Kontrolle des Nervensystems und der Reinigung verwendet. Es verhindert auch die Entwicklung einer Insulinresistenz, indem es den Blutzucker im Körper ausgleicht.

MAGNEZYUM DESTEĞİ SAĞLAR

Yer elması, magnezyum içeriği ile de öne çıkar. Magnezyum vücutta enerji sağlama, sinir sistemini kontrol etme ve arınma gibi kısımlarda kullanılmaktadır. Ayrıca vücuttaki kan şekerini dengeleyerek insülin direnci gelişmesini de engeller.

BIETET SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Die Süßkartoffel ist sehr reich an Ballaststoffen und sehr kalorienarm. Mit ihrer faserigen Struktur sorgt sie für lange Zeit für ein Sättigungsgefühl. Insofern ist es problemlos möglich, dieses Lebensmittel in Diäten einzusetzen. Es beschleunigt auch den Stoffwechsel und hilft dem Körper lebendiger und aktiver zu arbeiten.

TOKLUK HİSSİ VERİR

Yer elmasının lif içeriği çok yüksek, kalori oranı ise çok düşüktür. Lifli yapısıyla uzun süre tokluk hissi sağlar. Bu bakımdan diyet uygulamalarında rahatça kullanmak mümkündür. Ayrıca metabolizmayı hızlandırarak daha canlı ve aktif çalışmasına yardımcı olur.

Auch wenn der Verzehr der Süßkartoffel gesundheitlich unbedenklich ist, können bei übermäßigem Verzehr Nebenwirkungen wie Durchfall und Magenbeschwerden auftreten. Aus diesem Grund ist es notwendig es kontrolliert zu konsumieren.

Sağlık açısından herhangi bir zararı bulunmayan yer elmasının, aşırı tüketimi durumunda ishal, mide rahatsızlığı gibi yan etkileri olabilir. Bu sebeple kontrollü olarak tüketmeye dikkat etmek gerekir.

SUCUK IST EGETÜRK

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

SÜßKARTOFFELN IM OFEN

FIRINDA YER ELMASI

4 KİŞİLİK
4 PER.

180 °C

30 DK
30 MIN

ZUTATEN

500 g Süßkartoffeln
2-3 Knoblauchzehen
*3 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Pfeffer
*2 Teelöffel Salz
Einige Zweige Petersilie

MALZEMELER

500 g yer elması
2-3 diş sarımsak
*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı karabiber
*2 çay kaşığı tuz
Birkaç dal maydanoz

Süßkartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Je nach Größe in zwei oder drei Teile teilen, ohne sie zu schälen. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Olivenöl in eine Schüssel geben und zerdrückten Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermischen. Backpapier in eine Auflaufform legen. Süßkartoffeln darauf legen. Die vorbereitete Olivenölsauce über die Süßkartoffeln gießen und von Hand mischen. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15-20 Minuten backen. Inzwischen Petersilie reinigen und fein hacken. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und warm servieren.

Yer elmaları iyice yıkandıktan sonra kurulanır. Kabukları soyulmadan, büyüklüklerine göre iki ya da üç parçaya bölünür. Sarımsakların kabukları soyularak ezilir. Zeytinyağı, bir kâseye alınarak içine ezilmiş sarımsaklar, tuz ve karabiber eklenerek iyice karıştırılır. Bir fırın kabının içine yağlı kâğıt serilir. Üzerine yer elmaları koyulur. Hazırlanan zeytinyağlı sos, yer elmalarının üzerine gezdirilir ve el ile karıştırılır. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 15-20 dakika kadar pişirilir. Bu sırada maydanozlar temizlenerek ince ince kıyılır. Yer elmalarını fırından çıkardıktan sonra üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilerek sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Kolay ♥ sindirim için

Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

SÜßKARTOFFELSUPPE

YER ELMASI ÇORBASI

4 KİŞİLİK
4 PER.

40 DK
40 MIN

ZUTATEN

400 g Süßkartoffeln
1 Liter Hühnerbrühe
1 große Kartoffel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
70 ml Sahne
*3 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Kreuzkümmel
*½ Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz
Einige Zweige Dill

Süßkartoffeln und Kartoffeln gründlich waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einen breiten Topf geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und in Olivenöl braten. Süßkartoffeln und Kartoffeln in den Topf geben und weiter braten. Dann Hühnerbrühe, Salz und Gewürze hinzufügen und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel solange kochen, bis das Gemüse weich ist. Die gekochte Mischung mit einem Mixer klümpchenlos zerkleinern. Dann Sahne hinzufügen und gut mit der Suppe vermischen. Den Herd abschalten, damit die Sahne nicht sauer wird. Dill reinigen, fein hacken und der Suppe hinzugeben. Die Suppe in Servierschalen aufteilen. Je nach Wunsch und Geschmack pur oder mit gerösteten Brotstücken warm servieren.

MALZEMELER

400 g yer elması
1 l tavuk suyu
1 büyük boy patates
1 kuru soğan
2 diş sarımsak
70 ml sıvı krema
*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı kimyon
*½ çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı tuz
Birkaç dal dereotu

Yer elmaları ve patates iyice yıkandıktan sonra kabukları soyulur ve küçük küpler halinde doğranır. Soğan ve sarımsak ayıklanarak ince ince kesilir. Geniş bir tencereye zeytinyağı koyularak ısıtılır. Soğan ve sarımsaklar tencereye eklenir ve zeytinyağında kavrulur. Yer elmaları ve patatesler de tencereye ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Ardından tavuk suyu, tuz ve baharatlar ilave edilerek sebzeler yumuşayana kadar kapağı kapalı olarak orta ateşte pişirilir. Pişen karışım, blender ile parçalanarak pürüzsüz hale getirilir. Daha sonra krema eklenerek çorbayla iyice karışması sağlanır. Kremanın kesilmemesi için ocağın altı kapatılır. Dereotları temizlenerek ince ince kıyılır ve çorbaya karıştırılır. Çorba, servis kâselerine paylaştırılır. Arzuya göre sade olarak ya da kızarmış ekmek parçaları ile sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

DUBLIN *Schlafzimmer*

NEU

DUBLIN *Couchgarnitur*

DUBLIN *Esszimmer*

Alles unter einem Dach.

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

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 speziato - ricetta turca
Hvidløgpølse let krydret tyrkisk art
SUNTAT
GOLD SERİ
%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 icon pezzi di prosciutto di manzo - ricetta turca
Hvidløgpølse med okseskinke tyrkker - Tyrkisk art
SUNTAT
GOLD SERİ
%100 DANA ETİ
Sucuk
Pastırmalı
ECC
Knoblauchwurst
mit Rinderschinkenstückchen nach türkischer Art
300g
Garlic Sausage
Saucisson à l' ail
SUNTAT
GOLD SERİ
%100 DANA ETİ
Sucuk
Geleneksel
ECC
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
300g
www.suntat.de