Kunden Kochmagazin

eurogıda

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

59

Januar
2022

ANATOLIENS VERBORGENER SCHATZ:

TUNCELİ

ANADOLU'NUN GİZLİ HAZİNESİ: TUNCELİ

FROHES NEUES JAHR! | YENİ YILINIZ KUTLU OLSUN!

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

SULU HEDİK
SULU HEDİK

10

HAZIRLOP FRIKADELLEN
HAZIRLOP KÖFTE

16

GAZİ®

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

UNSERE CREMIGSTEN WEICHKÄSESORTEN!

EN YUMUSAK PEYNİR ÇEŞİTLERİMİZ!

Unsere GAZİ Klassiker im Weichkäsesortiment. Auch in der 500 g Dose erhältlich!

GAZİ'nin klasik beyaz peynir çeşitleri. 500 g'lık küçük teneke kutuda'da mevcut!

gazi.de

INDEX | İÇİNDEKİLER

NR.59

ANATOLIENS VERBORGENER SCHATZ: TUNCELİ
ANADOLU'NUN GİZLİ HAZİNESİ: TUNCELİ 4

SULU HEDİK
SULU HEDİK 10

KAVURMALI GÖMME (BÖREK MIT BRATENFLEISCH)
KAVURMALI GÖMME 12

CHAMPIGNONS MIT GEMÜSE
SEBZELİ MANTAR 14

HAZIRLOP FRIKADELLEN
HAZIRLOP KÖFTE 16

TAS KEBAP
TAS KEBABI 17

KALBUR HURMASI (SIEB-DATTEL DESSERT)
KALBUR HURMASI 20

EINE HEILQUELLE IN DER WINTERLICHEN KÜCHE: LAUCH
KIŞ SOFRALARININ ŞİFA DEPOSU: PIRASA 22

LAUCHQUICHE
PIRASALI KİŞ 26

LAUCH IN OLIVENÖL
ZEYTİNYAĞLI PIRASA 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**: 10.000 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

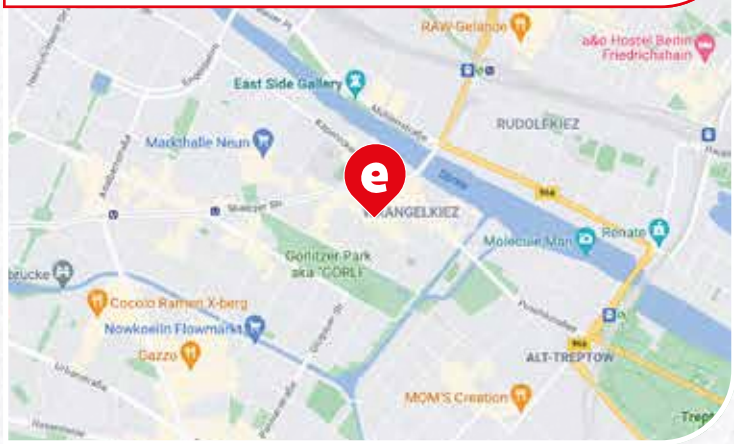
Wrangelstr. 85,
10997 Berlin

Bus / Otobüs:
265, N1, N265 (Koepenicker Straße)

U-Bahn:
U1 Schlesisches Tor

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

Tel: 030 / 69 80 76 92
Fax: 030 / 69 80 76 93



FILIALE KREUZBERG

Unsere Filiale in der Wrangelstr in Kreuzberg ist über 380 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KREUZBERG ŞUBESİ

Kreuzberg, Wrangel`de yer alan şubemiz 380 m²'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

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
   Breite Straße 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

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

ANATOLIENS VERBORGENER SCHATZ: TUNCELİ

ANADOLU'NUN GİZLİ HAZİNESİ: TUNCELİ

Tunceli liegt im oberen Euphrat-Abschnitt der ostanatolischen Region der Türkei, ist im Norden und Westen von den Munzur-Bergen und dem Karasu-Fluss, im Osten von den Bingöl-Bergen und dem Peri-Strom und im Süden mit dem Keban-Staudamm-See umgeben. Die Geschichte von Tunceli, das aufgrund seiner Lage in einer sehr steilen und bergigen Region eine sehr geschützte Stadt ist, reicht bis ins Chalkolithikum zurück. Bei den Ausgrabungen in der Stadt wurden Ruinen bis aus dem Jahr 5500 v. Chr. gefunden. Die geschriebene Geschichte der Stadt begann im Jahr 2200 v.Chr. Im Laufe der Geschichte haben viele Zivilisationen die Region dominiert. Die Stadt beherbergte viele Zivilisationen wie die Hethiter, Urartier, Meder, Perser, Römer, Araber und Byzantiner und kam nach der Schlacht von Manzikert unter die Herrschaft der Türken. Die von den anatolischen Seldschuken, Mengüceks und Akkoyuns regierten Länder schlossen sich später dem Osmanischen Reich an. Mit der Gründung der Republik wurde die Region zunächst zu einer Provinz mit dem Namen Dersim und dann nahm sie den Namen Tunceli an.

Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'nin Yukarı Fırat Bölümü'nde yer alan Tunceli, kuzeyde ve batıda Munzur Dağları ile Karasu Irmağı, doğuda Bingöl Dağları ve Peri Suyu, güneyde Keban Barajı Gölü ile çevrilidir. Sarp ve dağlık bir bölgede bulunması sebebiyle oldukça korunaklı bir kent olan Tunceli'nin tarihi Kalkolitik Çağ'a kadar uzanmaktadır. Kentte yapılan kazı çalışmalarında M.Ö. 5500 yılına ait kalıntılar bulunmuştur. Kentin yazılı tarihi ise M.Ö. 2200'lü yıllarda başlamıştır. Tarih boyunca bölgede pek çok medeniyet egemenlik kurmuştur. Kent; Hititler, Urartular, Medler, Persler, Romalılar, Araplar ve Bizanslılar gibi pek çok uygarlığa ev sahipliği yapmış; Malazgirt Savaşı'nın ardından Türklerin hakimiyetine girmiştir. Anadolu Selçukluların, Mengüceklerin ve Akkoyunların hüküm sürdüğü topraklar daha sonra Osmanlı İmparatorluğu'na katılmıştır. Cumhuriyet'in kurulmasıyla birlikte bölge önce Dersim sonra da Tunceli adıyla il yapılmıştır.

Tunceli, der verborgene Schatz Anatoliens, ist mit seinen historischen Denkmälern, touristischen Regionen und Naturschönheiten eine äußerst sehenswerte Stadt. In Bezug auf historische Artefakte ist Çemişgezek der reichste Bezirk Tuncelis. Ganz oben stehen Werke wie Yeni Köy Höyüğü (Höhle des Neuen Dorfes), das sich unter dem Keban-Dam-see befindet, die In Delikleri (Derwischzellen), die Yelmaniye Moschee, das Uzun Hasan Grab, der Hamam-ı Atik, die Aşağı (untere) Brücke, das Ferruh Şad Bey Grab, die Çemişgezek Burg und die Hamidiye Madrasa.

Anadolu'nun gizli hazinesi Tunceli; tarihî eserleri, turistik bölgeleri ve doğal güzellikleri ile gezilip görülmeye değer şehirlerden biridir. Tarihî eserler bakımından Tunceli'nin en zengin ilçesi Çemişgezek'tir. Bu eserlerin başında Keban Baraj Gölü altında kalan Yeni Köy Höyüğü, İn Delikleri (Derviş Hücreleri), Yelmaniye Camisi, Uzun Hasan Türbesi, Hamam-ı Atik, Aşağı Köprü, Ferruh Şad Bey Türbesi, Çemişgezek Kalesi ve Hamidiye Medresesi gelmektedir.

DER MUNZUR-FLUSS
MUNZUR NEHRİ

DIE PERTEK BURG
PERTEK KALESİ

Ein weiterer Stadtteil von Tunceli, der für seinen historischen Reichtum bekannt ist, ist Pertek. Die Spuren der Mengüç und Osmanen sind in den historischen Artefakten zu finden. Sehenswert sind die Burg Pertek, die Çelebi-Ağa-Moschee, die Sağman-Moschee, die Sungur Bey-Moschee und die Sağman-Burg. Die Pertek Burg ist einer der wichtigsten touristischen Orte Tuncelis. Es ist ein sehr beeindruckendes Bauwerk in Form einer Insel am Ufer des Flusses Murat. In der Vergangenheit bekam der Keban-Dammsee dieses Aussehen, als er überflutet wurde. Die Burg kann mit Fischerbooten erreicht werden. Eines der interessantesten historischen Überreste dieser Zeit, bekannt als „Cıncıklı-Zimmer“, befindet sich unter den Wassern des Keban-Staudamms.

Tunceli’nin tarihî zenginlikleriyle bilinen bir diğer ilçesi de Pertek’tir. Bölgedeki tarihî eserlerde Mengüçlüler ve Osmanlıların izleri görülür. Pertek Kalesi, Çelebi Ağa Camii, Sağman Camii, Sungur Bey Camii ve Sağman Kalesi görülmeye değer eserlerdendir. Pertek Kalesi, Tunceli’nin en önemli turistik noktalarından biridir. Murat Nehri kıyısında, ada şeklinde bulunan çok etkileyici bir yapıdır. Geçmişte Keban Baraj Gölü’nün sular altında kalmasıyla bu görünümü almıştır. Kaleye, balıkçı tekneleri ile ulaşılmaktadır. Dönemin tarihî kalıntılarından en ilginci ve “Cıncıklı Oda” adıyla bilenen yapı ise Keban Baraj Gölü suları altında kalmıştır.

Zu den bekanntesten historischen Denkmälern von Tunceli zählen die Grabsteine in Form von Widdern und Schafen. In diesen Grabsteinen vereinen sich traditionelle Motive und mythologische Elemente, eine Tradition, die von den Akkoyunlus stammt, die die Region eine Zeit lang regierten. Die Grabsteine, die hauptsächlich im Dorf Sağlamtaş in Pülümür zu finden sind, stammen vermutlich aus der Zeit vor etwa 300 Jahren.

Tunceli’nin en ünlü tarihî eserleri arasında koç ve koyun şeklindeki mezar taşları da yer almaktadır. Bölgede bir dönem hâkimiyet süren Akkoyunlulardan gelen bir gelenek olan bu mezar taşlarında geleneksel motiflerle mitolojik unsurlar bir arada bulunmaktadır. Yoğun olarak Pülümür’ün Sağlamtaş Köyü’nde rastlanan mezar taşlarının yaklaşık 300 yıl öncesine ait olduğu düşünülmektedir.

Die Brautzimmer und Höhlen im Stadtteil Pülümür von Tunceli gehören zu den Werken, die ihr Geheimnis bis heute bewahren. Es wurde festgestellt, dass es in den Tiefen der Höhlen in der Region, in der die Steine gemeißelt und in Höhlen umgewandelt wurden, einen Geheimgang gibt, der schätzungsweise während der Urart-Zeit gebaut wurde. Abgesehen von diesen Werken gibt es in Tunceli viele weitere Werke wie Moscheen, Kirchen, Brücken, Burgen, Medresen und Bäder.

Tunceli’nin Pülümür ilçesinde bulunan Gelin Odaları ve Mağaraları, gizemini günümüze kadar koruyan eserlerdendir. Urartular döneminde yapıldığı tahmin edilen ve taşların oyularak mağaralar haline getirildiği bölgede, mağaraların derinliklerinde gizli bir geçit olduğu da tespit edilmiştir. Bu eserlerin dışında Tunceli’de daha pek çok cami, kilise, köprü, kale, medrese ve hamam gibi yapılar bulunmaktadır.

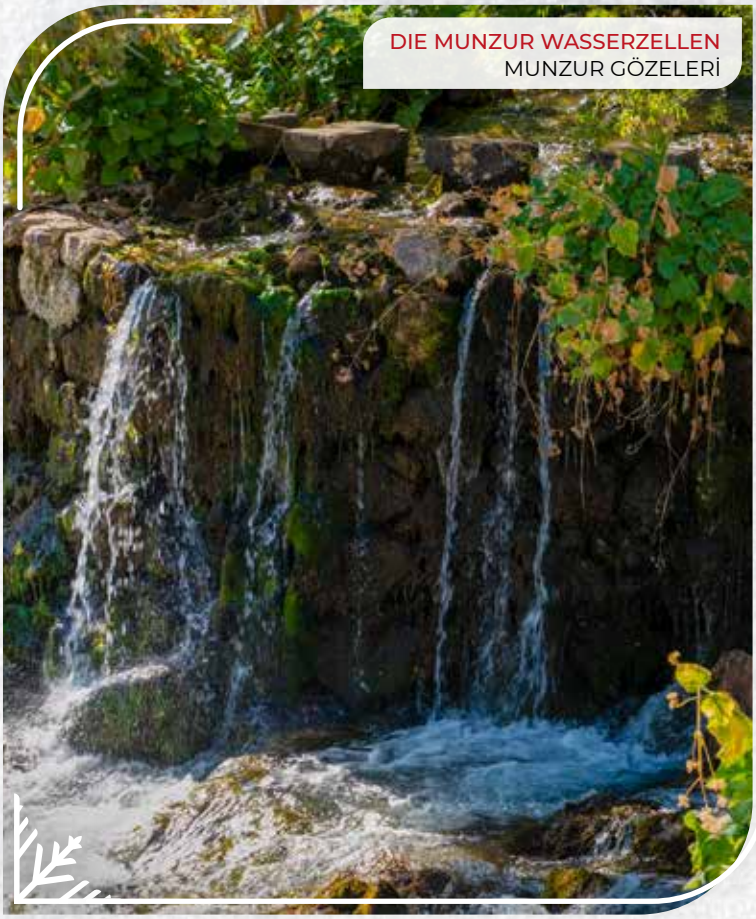
DER MUNZUR-TAL-NATIONALPARK
MUNZUR VADİSİ MİLLİ PARKI

Tunceli ist eine Stadt, die ihre Besucher mit ihren Naturschönheiten, ihrer Vegetation und ihrem Heilwasser beeindruckt. Mit einer Fläche von 42.000 Hektar im Munzur-Tal, das sich zwischen Tunceli und Ovacık erstreckt, befindet sich der Munzur-Tal-Nationalpark, einer der größten Nationalparks der Türkei. 1971 wurde er zum Nationalpark erklärt und beherbergt ein sehr reichhaltiges Ökosystem wie endemische Pflanzenarten, verschiedene Tier- und Fischarten, Bäche, Seen, Schluchten, Wasserfälle und Kraterseen.

Tunceli; doğal güzellikleri, bitki örtüsü ve şifalı sularıyla da ziyaretçilerini etkileyen bir kenttir. Tunceli ve Ovacık arasında uzanan Munzur Vadisi'nde 42 bin hektarlık bir alanı kaplayan Munzur Vadisi Milli Parkı, Türkiye'nin en büyük milli parklarından biridir. 1971 yılında milli park olarak ilan edilen bölge; endemik bitki türleri, çeşitli hayvan ve balık türleri, akarsular, gözeler, kanyonlar, şelaleler ve krater göller gibi çok zengin bir ekosisteme ev sahipliği yapmaktadır.

Ein weiteres Naturwunder, das mit seiner Schönheit in Tunceli im Mittelpunkt steht, sind die Munzur Wasserzellen (Gözeler). Hier sprudelt Wasser aus der sogenannten Karstquelle in Form von 40 großen und kleinen Zellen in Schäumen. Das Wasser dieser 40 Zellen erzeugt im Tal den Munzurbach. Die Munzur-Höhlen, die von den Einheimischen als heilig angesehen werden, wurden zu einem Naturschutzgebiet ersten Grades erklärt.

Tunceli'de güzelliğiyle ilgi odağı olan bir diğer doğa harikası da Munzur Gözeleri'dir. Burada su, karstik tabir edilen kaynaktan irili ufaklı 40 göze şeklinde, köpükler halinde fışkırır. Bu 40 gözenin suyu, vadide de Munzur Çayı'nı meydana getirir. Yöre halkınca kutsal kabul edilen Munzur Gözeleri, 1. derece doğal sit alanı ilan edilmiştir.



DIE MUNZUR WASSERZELLEN
MUNZUR GÖZELERİ

Der Mercan-Tal liegt innerhalb der Grenzen des Munzur Nationalparks und ist der ideale Ort für Aktivitäten wie Spaziergänge in der Natur, Camping und Picknicks. Im Tal, durch das der Bach Mercan fließt, bilden sich, wenn im Sommer das Eis auf den Bergen schmilzt, Gletscherseen. Das Kepir-Plateau im Bezirk Ovacık fasziniert seine Besucher mit seinen klaren Bächen, grünen Wiesen und den Gletscherseen. Ein weiterer unverzichtbarer Ort, welcher unbedingt besucht werden sollte, ist das Rabat-Tal, das verschiedenste Grüntöne aufweist. Das Tal, in dem Berge, Wasserfälle und historische Brücken miteinander verwoben sind, wird von vielen einheimischen und ausländischen Touristen speziell zum Bergsteigen besucht. Die Thermalquelle Bağın, die sich im Bezirk Mazgirt befindet und eine herrliche Aussicht bietet, ist einer der Orte, der zur Behandlung vieler Krankheiten besucht wird.

Munzur Vadisi Milli Park sınırları içerisinde yer alan Mercan Vadisi, doğa yürüyüşleri, kamp ve piknik gibi aktivitelerin yapıldığı en ideal yerlerden biridir. İçinden Mercan Deresi akan vadide yazın dağlardaki buzlar eriyince buzul gölleri oluşmaktadır. Ovacık ilçesinde bulunan Kepir Yaylası ise berrak dereleri, yemyeşil çayırları ve buzul gölleriyle görenleri kendine hayran bırakmaktadır. Tunceli ziyaretlerinin bir diğer vazgeçilmez noktası, yeşilin bin bir tonunu barındıran Rabat Vadisi'dir. Dağların, şelalelerin, tarihî köprülerin iç içe olduğu vadi, özellikle dağcılık sporu için pek çok yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmektedir. Mazgirt ilçesinde bulunan ve muhteşem bir manzaraya eşlik eden Bağın Kaplıcası ise pek çok hastalığın tedavisi için ziyaret edilen noktalardan biridir.

Tunceli ist auch für Natursportarten sehr geeignet. Es bietet verschiedene sportliche Aktivitäten wie Bergsteigen, Rafting, Skifahren und Trekking. Das Munzur-Gebirge im Norden von Ovacık und die Eichenhügel im Süden des Bezirks, das Karasu-Aras-Gebirge und das Bağırpaşa-Gebirge im Nordosten von Tunceli auf einer Höhe von 3.292 Metern eignen sich zum Bergsteigen, Trekking und Skifahren. Rafting kann im Munzur-Strom, im Pülümür-Strom und dem Peri-Strom durchgeführt werden. Sowohl die Tiefen als auch die Fließgeschwindigkeiten dieser Flüsse sind zum Rafting geeignet.

Tunceli, doğa sporları için de elverişli kentlerden biridir. Dağcılık, rafting, kayak, doğa yürüyüşü gibi sporlar için farklı alternatifler sunar. Ovacık'ın kuzeyindeki Munzur sıra dağları ile ilçenin güneyindeki meşelik tepeler, Tunceli'nin kuzeydoğusundaki 3.292 metre yükseklikteki Karasu-Aras dağları ve Bağırpaşa dağları; dağcılık, doğa yürüyüşü ve kayak için uygundur. Munzur Çayı, Pülümür Çayı ve Peri Suyu'nda ise rafting sporu yapılabilmektedir. Bu akarsuların gerek debileri gerekse akış hızları raftinge uygundur.

Die Anreise nach Tunceli, in der in den letzten Jahren der Inlandstourismus immer beliebter wird, kann auf dem Land- oder Luftweg erfolgen. Der nächstgelegene Flughafen von Tunceli ist der 130 km entfernte Flughafen Elazig. Es gibt Direktflüge aus Städten wie Istanbul, Ankara, Izmir und Antalya. Für die Unterkunft gibt es für jedes Budget geeignete Alternativen.

Son yıllarda iç turizmde giderek popülerleşen bir kent olan Tunceli'ye ulaşım kara ya da hava yoluyla sağlanabilir. Tunceli'ye en yakın havalimanı, 130 km uzaklıktaki Elazığ Havalimanı'dır. Buraya; İstanbul, Ankara, İzmir, Antalya gibi şehirlerden direkt uçak seferleri düzenlenmektedir. Konaklama için ise Tunceli'de her bütçeye uygun farklı alternatifler yer almaktadır.

PÜLÜMÜR

DIE SUNGUR BEY-MOSCHEE
SUNGUR BEY CAMİİ

ASKA
LARA RESORT&SPA
ANTALYA | LARA

ASKA
RIVER SUITES
ANTALYA | LARA

ASKA
GRAND PRESTIGE
MANAVGAT | SIDE

ASKA
BAYVIEW RESORT
ALANYA | İNCEKUM

ASKA
JUST IN BEACH
ALANYA | İNCEKUM

ASKAGROUP
23 YEAR .YIL

ASKA
HOTELS

LARA RESORT & SPA • RIVER SUITES • GRAND PRESTIGE • BAYVIEW RESORT • JUST IN BEACH

facebook.com/askahotels twitter.com/askahotels instagram.com/askahotels | askahotels.com

6 KİŞİLİK
6 PER.

40 DK
40 MIN

SULU HEDİK

SULU HEDİK

ZUTATEN

*2 Gläser Weizen
*1 Glas Kichererbsen
2 grüne Paprika
1 Zwiebel
*2 Esslöffel Tomatenmark
*2 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel trockenes Basilikum
*1 Teelöffel rote Paprikaschoten
*1 Kaffeelöffel Salz
1 Liter Wasser

MALZEMELER

*2 su bardağı buğday
*1 su bardağı nohut
2 adet yeşil biber
1 adet kuru soğan
*2 yemek kaşığı domates salçası
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı kuru reyhan
*1 çay kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı tuz
1 l su

- Weizen und Kichererbsen, die 1 Tag zuvor in separaten Behältern eingeweicht wurden, unter Zugabe von ausreichend Wasser, um sie zu bedecken, mit Hilfe eines Siebs filtern und beiseitestellen. 1 Liter Wasser in einen tiefen Topf geben. Kichererbsen hinzufügen und kochen lassen. Nachdem die Kichererbsen eine Weile gekocht wurden (aber nicht ganz durchgeweicht sind), Weizen hinzufügen. Weizen und Kichererbsen zusammen weich kochen lassen. Falls notwendig kann Wasser hinzugefügt werden. Zwiebeln und grüne Paprika fein hacken. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebeln und Paprika anbraten. Tomatenmark, trockenes Basilikum und rote Paprikaflocken dazugeben und eine Weile weiter braten. Nachdem der Geruch von Tomatenmark entflohen ist, den Herd abschalten. Die vorbereitete Mischung über den kochenden Weizen und die Kichererbsen gießen. Salz hinzufügen und gut mischen. Nach einer Weile bei schwacher Hitze kochen und warm servieren.

- 1 gün önceden ayrı kaplarda üzerini geçecek kadar su ilavesiyle ıslatılan buğday ve nohutlar, bir süzgeç yardımıyla süzülerek kenara alınır. Derin bir tencereye 1 litre su koyulur. Üzerine nohutlar eklenerek pişmeye bırakılır. Nohutlar diri kalacak şekilde bir süre piştikten sonra içine buğday eklenir. Buğday ve nohut yumuşayıncaya kadar pişirilir. Bu sırada su ilavesi gerekirse ara ara su eklenir. Diğer yanda kuru soğan ve yeşil biber ince ince doğranır. Bir tavada tereyağı eritilerek soğanlar ve biberler kavrulur. Üzerlerine domates salçası, kuru reyhan ve pul biber eklenerek bir süre daha kavurmaya devam edilir. Salçanın kokusu çıktıktan sonra ocağın altı kapatılır. Hazırlanan karışım, bu sırada kaynamakta olan buğday ve nohutun üzerine dökülür. Tuzu da ilave edilerek iyice karıştırılır. Bir süre daha kısık ateşte pişirildikten sonra sıcak olarak servis edilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

Haydi Demle Bir Çay...

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

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

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

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

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

6 KİŞİLİK
6 PER.

180 °C

60 DK
60 MIN

KAVURMALI GÖMME
(BÖREK MIT BRATENFLEISCH)

KAVURMALI GÖMME

ZUTATEN

Für den Teig:
1 kg Mehl
*2 Gläser Wasser
*2 Kaffeelöffel Salz
Für die Füllung:
500 g Rind- oder Lammbratenfleischwürfel
2 Zwiebeln
200 g Butter
*1 Teelöffel Paprika
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz
*1 Esslöffel Öl

MALZEMELER

Hamuru için:
1 kg un
*2 su bardağı su
*2 tatlı kaşığı tuz
Harcı için:
500 g dana/kuzu kavurma
2 adet kuru soğan
200 g tereyağı
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 yemek kaşığı sıvı yağ

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln schneiden und in Butter gut braten. Bratenfleisch und Gewürze dazugeben und eine Weile weiter braten. Die vorbereitete Füllung zum Abkühlen beiseitestellen. Das Mehl in eine Knetschüssel geben. Salz und langsam Wasser hinzufügen und solange kneten, bis man einen nicht haftenden Teig hat. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und eine Weile ruhen lassen. Vom ruhenden Teig walnussgroße Stücke entnehmen und mit Hilfe eines Nudelholzes auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche runde und dünne Filoteige ausrollen. Nachdem der erste Filoteig ausgerollt ist, diesen auf ein gefettetes Backblech legen. Die geröstete Fleischfüllung dazugeben und verteilen. Dann ein weiteres Teigblatt ausrollen und auf die Mischung legen. Danach nochmals Füllung darauf geben. Den Vorgang fortsetzen, indem jeweils eine Teigschicht und eine Füllungsschicht aufgelegt werden, bis die gesamte Füllung und der Teig aufgebraucht sind. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen. Warm servieren.

Tereyağı bir tavaya alınarak eritilir. Soğanlar yemeklik doğranarak tereyağında iyice kavrulur. Üzerine kavurma ve baharatlar da eklenerek bir süre pişirilir. Hazırlanan iç harcı, soğuması için bir kenara alınır. Hamuru için, geniş bir yoğurma kabına un alınır. Tuz ve azar azar su ilavesiyle yoğrularak, ele yapışmayacak bir hamur elde edilir. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülerek bir süre dinlenmeye bırakılır. Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak hafifçe unlanmış tezgâh üzerinde bir merdane yardımıyla yuvarlak şekilde ince yufkalar açılmaya başlanır. İlk yufka açıldıktan sonra yağlanmış fırın tepsisine koyulur. Üzerine kavurmalı iç harçtan dökülür ve yayılır. Ardından bir yufka daha açılır ve harcın üzerine yerleştirilir. Üzerine tekrar harç koyulur. Tüm harç ve hamur bitene kadar bir kat yufka, bir kat harç olacak şekilde hazırlanarak işleme devam edilir. Ardından, önceden ısıtılmış 180 °C fırında 40 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Her şeyin başı sağlık!

Gesundheit fördern? Sportliches Training „auf Krankenschein“?

Warum warten, bis ein Leiden chronisch wird?
Nutzen Sie mit dem Funktionstraining eine Bewegungstherapie, die mit Mitteln der Krankengymnastik und/oder Ergotherapie gezielt auf einzelne Strukturen, wie Muskeln oder Gelenke, einwirkt.
Sie können damit Ihre körperlichen und seelischen Zustände positiv beeinflussen und Ihre Schmerzen lindern.
Sie können aktiv daran mitwirken, Ihre Muskel-, Gelenk- und Wirbelsäulenfunktionen zu erhalten.

Und Sie können sowohl Ihr allgemeines Wohlbefinden wie auch Ihre Beweglichkeit und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.
Oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Rehabilitationssport, um Ihre gesundheitlichen Ressourcen ganzheitlich zu fördern.

Sie möchten gesund werden und bleiben. Wir helfen Ihnen gern dabei.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

4 KİŞİLİK
4 PER.

30 DK
30 MIN

CHAMPIGNONS MIT GEMÜSE

SEBZELİ MANTAR

ZUTATEN

1 kg Champignons
2 Zwiebeln
4 mittelgroße Tomaten
Einige Zweige Petersilie
*2 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

1 kg mantar
2 adet kuru soğan
4 adet orta boy domates
Birkaç dal maydanoz
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz

Die gewaschenen und gut gereinigten Champignons in Würfel schneiden und in eine große Pfanne geben. Butter hinzugeben und bei starker Hitze kurz anbraten. Während die Champignons rösten, Zwiebeln und Tomaten im Würfelschnitt vorbereiten. Petersilie fein hacken. Wenn die Champignons ihren Saft abgegeben haben, Zwiebeln hinzufügen und eine Weile weiter rösten. Dann Tomaten und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei schwacher Hitze weitere 5-6 Minuten kochen lassen und warm servieren.

Güzelce yıkanıp temizlenen mantarlar küp küp doğranır ve genişçe bir tavaya alınır. Üzerine tereyağı ilave edilerek yüksek ateşte bir süre kavrulur. Mantarlar kavrulurken soğan ve domatesler küp küp doğranarak hazırlanır. Maydanozlar ince ince kıyılır. Mantarlar suyunu saldığında soğanlar eklenerek bir süre daha kavrulur. Ardından, üzerine domatesler ve maydanozlar eklenir. Tuz ve karabiber ilavesiyle tatlandırılır. Kısık ateşte 5-6 dakika daha pişirilir ve 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

4 KİŞİLİK
4 PER.

40 DK
40 MIN

HAZIRLOP FRIKADELLEN

HAZIRLOP KÖFTE

ZUTATEN

500 g feiner Bulgur (geeignet für Frikadellen)
*1 Glas rote Linsen
*½ Glas Mehl
1 Zwiebel
*4 Gläser Wasser
*1 Kaffeelöffel Basilikum
*1 Kaffeelöffel Salz
Zum Bestreichen:
250 g Joghurt
Für die Sauce:
100 g Butter
*1 Kaffeelöffel rotes Paprikapulver

Rote Linsen nur solange kochen, bis sie nicht ganz durch sind, indem man so viel Wasser hinzufügt, dass sie bedeckt sind. Bulgur hinzugeben und warten, bis der Bulgur anschwillt. In der Zwischenzeit Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Basilikum und Salz in die Linsenbulgurmischung geben. Mehl hinzufügen und kneten. Nachdem alle Zutaten gründlich durchgeknetet sind, haselnussgroße Stücke aus der vorbereiteten Frikadellenmischung entnehmen. In Länge von einem halben Finger Frikadellen formen, indem die Stücke in der Handfläche zusammendrückt werden. Die vorbereiteten Frikadellen 5-6 Minuten in kochendem und gesalztem Wasser garen lassen. Nach dem Kochen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Mit Joghurt begießen. Für die Sauce die Butter in einer Pfanne schmelzen und die roten Paprikaschoten anbraten. Die zubereitete Sauce über die Frikadellen gießen. Warm servieren.

MALZEMELER

500 g köftelik bulgur
*1 su bardağı kırmızı mercimek
*½ su bardağı un
1 adet kuru soğan
*4 su bardağı su
*1 tatlı kaşığı reyhan
*1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
250 g yoğurt
Sosu için:
100 g tereyağı
*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

Kırmızı mercimek, üzerini geçecek kadar su ilavesiyle hafif diri kalacak şekilde haşlanır. Üzerine bulgur eklenerek bulgurlar şişene kadar beklenir. Diğer bir tarafta kuru soğan küçük küçük doğranır. Reyhan ve tuz ile birlikte mercimekli bulgur karışımına ilave edilir. Unu da eklenerek yoğrulmaya başlanır. Tüm malzeme iyice yoğrulduktan sonra hazırlanan köfte harcından fındık büyüklüğünde parçalar koparılır. Koparılan parçalar avuç içinde sıkılarak yarım parmak uzunluğunda köfteler elde edilir. Hazırlanan köfteler kaynayan tuzlu suda 5-6 dakika kadar haşlanır. Haşlandıktan sonra sudan çıkarılarak süzülür. Üzerine yoğurt dökülür. Sosu için bir tavada tereyağı eritilerek kırmızı biber kavrulur. Hazırlanan sos, köftelerin üzerine gezdirilir. Sıcak olarak servis edilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

6 KİŞİLİK
6 PER.

75 DK
75 MIN

TAS KEBAP

TAS KEBABI

ZUTATEN

1 kg Hackfleisch
1 Zwiebel
3 Kartoffeln
2 Tomaten
2 grüne Paprika
5-6 Stk. Schalotten
*1 Esslöffel Tomatenmark
*2 Esslöffel Butter
*4 Esslöffel Olivenöl
2 Lorbeerblätter
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Pfeffer
1 Liter heißes Wasser

MALZEMELER

1 kg dana kuşbaşı et
1 kuru soğan
3 patates
2 domates
2 yeşil biber
5-6 adet arpacık soğan
*1 yemek kaşığı domates salçası
*2 yemek kaşığı tereyağı
*4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 defne yaprağı
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı karabiber
1 l sıcak su

- Das in Würfel geschnittene Fleisch gründlich waschen und abtropfen. Olivenöl in einen großen Topf geben, Fleischwürfel hinzufügen und kochen. Zwiebel fein hacken. Nachdem das Fleisch seinen Saft abgegeben hat, Zwiebeln, Lorbeerblätter und Butter hinzufügen und das Fleisch 5 Minuten braten. Dann Tomatenmark hinzugeben und weiter braten, bis der Geruch entflieht. Heißes Wasser hinzufügen, den Deckel schließen und ca. 50 Minuten kochen lassen. Dann Salz und Pfeffer hinzugeben und das Fleisch zart garen lassen. Wenn das Wasser zu diesem Zeitpunkt zu wenig sein sollte, kann noch etwas heißes Wasser hinzugefügt werden. Während das Fleisch kocht, die Kartoffeln in Würfel schneiden. Mit Salz und etwas Öl vermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomaten vierteln, Schalotten schälen und reinigen. Auf ein separates Backblech oder auf das Blech legen, auf dem die Kartoffeln platziert wurden. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C solange backen, bis das Gemüse gut gebacken ist. In der Zwischenzeit das gegarte Fleisch auf eine Servierplatte geben. Mit Bratkartoffeln belegen. Den Tellerrand mit gebratenen Tomaten und Schalotten garnieren. Grüne Paprikaschoten ebenfalls in große Stücke schneiden und auf den Teller geben. Warm servieren.

- Kuşbaşı etler güzelce yıkanarak süzülür. Geniş bir tencereye zeytinyağı koyularak üzerine kuşbaşı etler ilave edilir ve pişirmeye başlanır. Kuru soğan ince ince doğranır. Etler suyunu salıp çektikten sonra soğanlar, defne yaprakları ve tereyağı eklenerek etler 5 dakika kavrulur. Ardından salçası eklenerek kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edilir. Üzerine sıcak suyu eklenerek kapağı kapatılır ve bu şekilde 50 dakika kadar pişirmeye bırakılır. Ardından üzerine tuz ve karabiber eklenerek etler yumuşayana kadar pişirmeye devam edilir. Bu aşamada suyu eksik kalırsa üzerine biraz daha sıcak su ilave edilebilir. Etler pişerken patatesler küp küp doğranır. Tuz ve bir miktar sıvı yağ ile karıştırılıp yağlı kâğıt serili fırın tepsisine alınır. Domatesler dörde bölünür, arpacık soğanlar temizlenir. Ayrı bir fırın tepsisine ya da patateslerin koyulduğu tepsiye alınır. 180 °C fırında tüm sebzeler kızarana kadar pişirilir. Bu sırada pişen etler servis tabağına alınır. Üzerine kızarmış patatesler koyulur. Tabağın kenarı, kızarmış domates ve arpacık soğanlarla süslenir. Yeşil biberler de iri parçalar halinde doğranarak tabağın üzerine koyulur. Sıcak olarak servis edilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Mukaddes Sahin
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.

6 KİŞİLİK
6 PER.

60 DK
60 MIN

KALBUR HURMASI
(SIEB-DATTEL DESSERT)

KALBUR HURMASI

ZUTATEN

500 g Mehl
200 g Butter (bei Zimmertemperatur)
1 Ei
*½ Glas Joghurt
*½ Glas Milch
*1 Teelöffel Salz

Zum Braten:
Öl

Für den Sirup:
*3 Gläser Wasser
*3 Gläser Zucker
*1 Teelöffel Zitronensaft

MALZEMELER

500 g un
200 g tereyağı (oda sıcaklığında)
1 adet yumurta
*½ su bardağı yoğurt
*½ su bardağı süt
*1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:
Sıvı yağ

Şerbeti için:
*3 su bardağı su
*3 su bardağı şeker
*1 çay kaşığı limon suyu

- Für den Sirup Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Nach 5-6 Minuten Kochen Zitronensaft hinzufügen, den Herd abschalten und abkühlen lassen. In eine große Schüssel Mehl, Butter und Salz geben und mischen. Danach Ei, Joghurt und Milch hinzufügen. Alle Zutaten gründlich durchkneten, bis man einen weichen Teig erhält. Walnussgroße Stücke vom vorbereiteten Teig entnehmen. In der Handfläche in Dattelform rollen, auf ein umgekehrtes Sieb oder eine Reibe pressen/drücken. Öl in eine Pfanne geben und die vorbereiteten Datteln in heißem Öl braten und abkühlen lassen. Über die warmen Siebdatteln den vorgefertigten und abgekühlten Sirup gießen. Nachdem sie den Sirup ein wenig eingezogen haben servieren.

- Şerbeti için, su ve şeker bir tencereye alınarak kaynatılır. 5-6 dakika kadar kaynadıktan sonra içine limon suyu ilave edilerek ocağın altı kapatılır ve soğumaya bırakılır. Genişçe bir kaba un, tereyağı ve tuz eklenerek karıştırılır. Ardından üzerine yumurta, yoğurt ve süt eklenir. Tüm malzeme iyice yoğrularak yumuşak kıvamda bir hamur elde edilir. Hazırlanan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır. Avuç içinde yuvarlanarak hurma şekli verilir ve ters çevrilmiş kalbur ya da rende üzerinde bastırılır. Sıvı yağ tavaya eklenir ve hazırlanan kalbur hurmaları kızgın yağda kızartılıp soğumaya bırakılır. Ilıyan kalbur hurmalarının üzerine önceden hazırlanıp soğutulan şerbet gezdirilir. Biraz çektikten sonra servis edilir.

Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

bei **euroqida**®
schmeckt's wie im Urlaub

MOABIT	WILMERSDORF	NEUKÖLLN	WEDDING	SPANDAU	SCHÖNEBERG
Turmstraße 43	Bundesallee 180	Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstraße 218	Badstr. 9 & Müllerstr. 32A-33	Breite Straße 37	Potsdamer Straße 152

STEGLITZ	KREUZBERG	TEMPELHOF	REINICKENDORF	CHARLOTTENBURG
Albrechtstr. 19	Wrangelstr. 85	Tempelhofer Damm 2	Wilhelmsruher Damm 129	Wilmersdorfer Str. 46

EINE HEILQUELLE IN DER WINTERLICHEN KÜCHE: LAUCH

KIŞ SOFRALARININ ŞİFA DEPOSU: PIRASA

Der Lauch gehört zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zur gleichen Familie. Es ist eine wichtige, sehr alte Pflanzenart, dessen Stängel und Blätter verzehrt werden können. Obwohl Lauch heute nicht so beliebt ist wie das restliche Gemüse aus dieser Familie, wurde es im Laufe der Geschichte als eine sehr wichtige Nahrungsquelle konsumiert. Der erste Fund bezüglich des Lauchs, der seit etwa 3000 v. Chr. angebaut wurde, geht bis auf die Römer zurück. In der römischen Küche war Lauch ein sehr beliebtes Lebensmittel. Der berühmte römische Lebensmittelautor Apicious hatte Lauch in viele seiner Rezepte aufgenommen. Die Römer glaubten, dass sie ein gesundes Schlafmuster hatten, weil sie nach jedem Abendessen einen Teller Lauch zu sich nahmen. Der römische Kaiser Nero hingegen konsumierte regelmäßig in Öl gebratenen Lauch, weil er glaubte, dass seine Stimme damit ihre Schönheit bewahren würde.

Soğan, sarımsak ve yeşil soğan gibi bitkilerle aynı aileden olan pırasa, sapı ve yaprakları tüketilen çok yıllık, önemli bir bitki türüdür. Pırasa, günümüzde familyasındaki sebzeler kadar popüler olmasa da tarih boyunca çok önemli bir besin kaynağı olarak tüketilmiştir. Yaklaşık olarak M.Ö. 3000 civarından beri yetiştirilen pırasanın ilk keşfedilmesi Romalılara kadar dayanmaktadır. Pırasa, Roma mutfağında çok popüler bir besin olmuştur. Romalı ünlü yemek yazarı Apicious, pek çok tarifinde pırasaya yer vermiştir. Romalılar, her akşam yemeğinden sonra bir tabak pırasa tüketerek sağlıklı bir uyku düzenine sahip olduklarına inanmışlardır. Roma İmparatoru Neron ise sesinin güzelliğini koruduğuna inandığı için düzenli olarak yağda pişirilmiş pırasa tüketmiştir.

Lauch war auch auf den ersten nationalen Emblemen von Wales zu sehen. Obwohl es viele Gerüchte zu diesem Thema gibt, ist das bekannteste, dass der heilige David im Krieg mit den Sachsen im 6. Jahrhundert den Soldaten befahl, Lauch auf den Helmen zu tragen und damit den Krieg gewonnen habe. So wurde der Lauch zu dieser Zeit zum Symbol der nationalen Identität von Wales. Lauch wurde in verschiedenen Kulturen im Laufe der Geschichte als wertvolles Gemüse angesehen und ist ein ballaststoffreiches Gemüse und ein wichtiges Antioxidans. Dank der enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe ist es eine sehr wertvolle Nahrungsquelle für den Stoffwechsel.

Pırasa ayrıca, Galler'in ilk ulusal amblemlerinde de yer almıştır. Konuyla ilgili pek çok rivayet olsa da en bilineni 6. yy.'da Saxonlularla yapılan savaşta Aziz David'in askerlerin miğferlerine pırasa takmasını emretmesi ve böylelikle savaşı kazanmasıdır. Böylece pırasa o dönemde Galler'in adeta ulusal kimliğinin simgesi haline gelmiştir. Tarih boyunca farklı kültürlerde değerli bir sebze olarak görülen pırasa, lif bakımından oldukça zengin bir sebzedir ve önemli bir antioksidandır. İçerisinde bulunan vitamin ve mineraller sayesinde metabolizma için çok değerli bir besin kaynağıdır.

EIN STARKES ANTIOXIDANS

Lauch enthält „Polyphenol", ein sehr starkes Antioxidans. Dieser Stoff schützt unseren Körper vor freien Radikalen, die der Entstehung verschiedener chronischer Krankheiten den Weg öffnen.

GÜÇLÜ BİR ANTİOKSİDANDIR

Pırasa, çok güçlü bir antioksidan olan "polifenol" maddesini içerir. Bu madde, vücudumuzda bulunan ve çeşitli kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayan serbest radikallere karşı koruma sağlar.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Lauch enthält die wichtigsten Mineralstoffe, die der Körper für die Knochen- und Muskelgesundheit benötigt. Er enthält viel Kalzium, welches die Knochenentwicklung unterstützt. Außerdem ist er reich an Kalium und Magnesium.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Pırasa; kemik ve kas sağlığı için vücudun ihtiyacı olan en önemli mineralleri bünyesinde barındırır. Pırasanın içerisinde, kemik gelişimini destekleyen kalsiyum bol miktarda bulunur. Ayrıca potasyum ve magnezyum açısından da zengindir.

SCHÜTZT DIE GESUNDHEIT VON HERZ UND GEFÄßEN

Lauch enthält den Wirkstoff „Kaempherol", der die Blutgefäße vor freien Radikalen schützt. Auf diese Weise lässt er die Blutgefäße ruhen. Er schützt auch die Gefäßgesundheit, indem er die Stickoxidproduktion reduziert und das Risiko von Bluthochdruck verringert. In einer Studie wurde festgestellt, dass Lauch bei regelmäßigem Verzehr sehr wirksam bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

KALP-DAMAR SAĞLIĞINI KORUR

Pırasa, kan damarlarını serbest radikallere karşı koruyan "kaempherol" maddesi içerir. Bu sayede kan damarlarının dinlenmesini sağlar. Ayrıca nitrik oksit üretimini düşürerek damar sağlığını korur ve hipertansiyon riskini azaltır. Yapılan bir araştırmada, pırasanın düzenli olarak tüketildiğinde kalp ve damar hastalıkları üzerinde çok etkili olduğu görülmüştür.

FEIND DER FETTLEIBIGKEIT

Mit seinem hohen Ballaststoffgehalt bietet Lauch bei regelmäßigem und richtigem Verzehr ein Sättigungsgefühl und verhindert lange Zeit das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme. Darüber hinaus hat er eine schützende Wirkung gegen Gewichtszunahme, da er kein Fett enthält.

OBEZİTE DÜŞMANIDIR

Yüksek miktarda lif içeriği ile pırasa, düzenli ve doğru bir şekilde tüketildiğinde tokluk hissi vermekte ve uzun süre yemek ihtiyacını önlemektedir. Ayrıca içeriğinde yağ bulundurmaması sebebiyle kilo alımına karşı koruyucu bir etki göstermektedir.

GUT FÜR DEN SCHLAFRHYTHMUS

Lauch ist auch in Bezug auf den Schlafrhythmus sehr nützlich. Dank der enthaltenen Mineralstoffe bringt er das Gehirn zum Schlafen und unterstützt dabei die körpereigene Selbsterneuerung.

UYKU DÜZENİ SAĞLAR

Pırasa, uyku düzeni açısından da çok faydalıdır. İçerdiği mineraller sayesinde beyni daha rahat bir şekilde uyku haline sokar ve bu süreçte vücudun kendini yenilemesini destekler.

LINDERT GELENKSCHMERZEN

Eine der Ursachen für Gelenkschmerzen im Körper ist, dass Giftstoffe, die sich durch Lebensmittel im Körper angesammelt haben, eine Entzündung zwischen den Gelenken verursachen. Lauch reinigt mit seiner antioxidativen Wirkung den Körper von diesen Giftstoffen und verhindert die Bildung von Entzündungszellen. Der Verzehr von Lauch ist damit eine der natürlichsten Behandlungsmethoden bei Gelenkschmerzen.

EKLEM AĞRILARINA İYİ GELİR

Vücuttaki eklem ağrılarının sebeplerinden biri, besinler sebebiyle vücutta biriken toksinlerin eklem aralarında iltihaplara sebep olmasıdır. Pırasa, antioksidan özelliği ile vücudu bu toksinlerden arındırır ve iltihaplı hücre oluşumunu engeller. Pırasa tüketmek, eklem ağrılarının en doğal tedavi yöntemlerinden biridir.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Dank seiner antioxidativen Eigenschaften bekämpft Lauch Infektionen im Körper. Er schützt den Körper wie ein Schild vor Krankheiten. Er ist besonders wirksam bei der Reduzierung von Gesundheitsproblemen, die in den Wintermonaten auftreten. Er beugt auch druckinduzierten Schmerzen vor, indem er den Sauerstoffgehalt des Körpers ausgleicht.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Pırasa, antioksidan özelliği sayesinde vücuda giren enfeksiyonlarla savaşır. Hastalıklara karşı vücudu kalkan gibi korur. Özellikle kış aylarında yaşanan sağlık sorunlarını azaltmada etkilidir. Ayrıca vücudun oksijen seviyesini dengeleyerek basınç kaynaklı ağrıların önüne geçer.

EINE GUTE FOLSÄUREQUELLE

Lauch unterstützt durch die enthaltene Folsäure die Neubildung von Zellen. Der Konsum von Folsäure ist sehr wichtig, insbesondere während der Schwangerschaftsphasen von Frauen und in der Entwicklungsphase von Kindern. Die in Lauch enthaltene Folsäure hilft außerdem, gesundheitliche Probleme wie Stress, Müdigkeit und Depressionen zu reduzieren, indem sie das Verdauungssystem reguliert.

İYİ BİR FOLİK ASİT KAYNAĞIDIR

Pırasa, içerdiği folik asit sayesinde yeni hücre oluşumuna destek vermektedir. Özellikle kadınların hamilelik dönemlerinde ve çocukların gelişim çağlarında folik asit tüketimi çok önemlidir. Pırasada bulunan folik asit ayrıca sindirim sistemini düzenleyerek stres, yorgunluk, depresyon gibi sağlık sorunlarının azaltılmasına destek olur.

GUT GEGEN ANÄMIE (BLUTARMUT)

Der Mangel an Hämoglobin im Körper führt zu Anämie und um das Hämoglobin zu erhöhen, ist eine regelmäßige Eisenaufnahme erforderlich. Ein Teller Lauch hilft, Anämie zu beseitigen, indem er den täglichen Eisenbedarf des Körpers deckt.

KANSIZLIĞA İYİ GELİR

Vücutta hemoglobin maddesinin eksikliği kansızlığa yol açar ve hemoglobinin yükselmesi için düzenli şekilde demir alınması gerekmektedir. Bir tabak pırasa, vücudun günlük demir ihtiyacını karşılayarak kansızlığı gidermeye yardımcı olur.

Auch obwohl von Lauch keine ernsthaften Schäden für den Körper bekannt sind, können durch übermäßigen Verzehr manche Probleme auftreten. Aus diesem Grund sollte ein übermäßiger Konsum vermieden werden.

Pırasanın vücuda bilinen ciddi bir zararı bulunmasa da aşırı tüketiminden dolayı bazı sıkıntılar ortaya çıkabilir. Bu sebeple aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır.

YENİ YILINIZI KUTLAR, SAĞLIK, MUTLULUK VE BAŞARILAR DİLERİZ.

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

6 KİŞİLİK
6 PER.

180 °C

50 DK
50 MIN

LAUCHQUICHE

PIRASALI KİŞ

ZUTATEN

Für den Teig:
*4 Gläser Mehl
200 g Butter (bei Zimmertemperatur)
2 Eier
*½ Glas Wasser
*1 Teelöffel Salz

Für die Füllung:
2 Lauch
*2 Esslöffel Öl
2-3 Scheiben Fetakäse
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

MALZEMELER

Hamuru için:
*4 su bardağı un
200 g tereyağı (oda sıcaklığında)
2 adet yumurta
*½ su bardağı su
*1 çay kaşığı tuz

İç harcı için:
2 adet pırasa
*2 yemek kaşığı sıvı yağ
2-3 dilim beyaz peynir
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

- Für die Füllung den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch darauf geben und rösten, jedoch nicht schwarz werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Herd ausschalten. Käse in kleine Würfel schneiden und in die vorbereitete Füllung geben und mischen. Die Füllung zur Seite stellen. Für den Teig Butter bei Raumtemperatur, Eier, Wasser und Salz in eine große Knetschüssel geben und vermischen. Solange kneten, bis ein weicher Teig entsteht, indem nach und nach Wasser hinzugefügt wird. Den vorbereiteten Teig mit Hilfe eines Nudelholzes im Durchmesser der Tortenform rund ausrollen. Den ausgerollten Teig in die leicht gefettete Tortenform legen. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen, damit er nicht aufgeht, und 10 Minuten lang bei 180 ° C in einem vorgeheizten Ofen backen. Den gebackenen Tarteteig aus dem Ofen nehmen und die Füllung gut darauf verteilen. Danach erneut in den Ofen zurückstellen und weitere 20 Minuten backen lassen. Warm servieren.

- İç harcı için pırasalar yıkanarak halka şeklinde doğranır. Bir tavaya sıvı yağ alınarak ısıtılır. Üzerine pırsalar eklenerek diri kalacakları şekilde kavrulur. Tuz ve karabiber de eklenerek ocağın altı kapatılır. Beyaz peynirler küçük küpler halinde doğranarak hazırlanan harcın içine eklenir ve karıştırılır. Hazırlanan harç, kenara alınır. Hamuru için, genişçe bir yoğurma kabına oda sıcaklığındaki tereyağı, yumurta, su ve tuz eklenerek karıştırılır. Azar azar un ilavesiyle yumuşak bir hamur yoğrulur. Hazırlanan hamur merdane yardımı ile, tart kalıbının çapında yuvarlak bir şekilde açılır. Açılan hamur, hafifçe yağlanmış tart kalıbına güzelce yerleştirilir. Kabarmaması için hamurun üzerine bir çatal yardımı ile delikler açılır ve önceden 180 °C ısıtılmış fırında 10 dakika pişirilir. Pişen tart hamuru fırından çıkarılır ve üzerine iç harcı güzelce yayılır. Tekrar fırına verilerek 20 dakika daha pişirildikten sonra hazırdır. 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

4 KİŞİLİK
4 PER.

30 DK
30 MIN

LAUCH IN OLIVENÖL

ZEYTİNYAĞLI PIRASA

ZUTATEN

5 Lauch
2 Karotten
1 Zwiebel
Saft einer halben Zitrone
*2 Esslöffel Reis
*½ Glas Olivenöl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Glas Wasser
1 Würfel Zucker

Zwiebel fein hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln hinzufügen. Gehackte Zwiebeln im Olivenöl rosa anbraten. Nach dem Reinigen Lauch und Karotten in mittelgrosse Stücke schneiden. Auf die gerösteten Zwiebeln erst Karotten dann Lauch geben und auf diese Weise eine Weile weiter rösten. Gründlich gewaschenen Reis, Zitronensaft, Salz und Wasser zum gerösteten Gemüse geben und vermischen. Zum Schluss den Würfel Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze kochen. Nachdem es kocht, bei geschlossenem Deckel 20 Minuten bei schwacher Hitze weiter kochen lassen. Das Gericht kann kalt oder auch lauwarm serviert werden.

MALZEMELER

5 adet pırasa
2 adet havuç
1 adet kuru soğan
Yarım limonun suyu
*2 yemek kaşığı pirinç
*½ su bardağı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 su bardağı su
1 adet küp şeker

Kuru soğan ince ince kıyılır. Bir tencerede zeytinyağı ısıtılarak içine soğanlar ilave edilir. Soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. Pırasa ve havuçlar temizlendikten sonra hafif iri parçalar halinde doğranır. Pembeleşen soğanların üzerine sırasıyla havuçlar ardından pırasalar eklenir ve bir süre daha bu şekilde kavrulur. Kavrulan sebzelerin üzerine iyice yıkanmış pirinçler, limon suyu, tuz ve su eklenip karıştırılır. Son olarak küp şeker de atılarak kaynayana kadar orta ateşte, kaynadıktan sonra kapağı kapalı bir şekilde kısık ateşte 20 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk 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 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