Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

62

April 2022

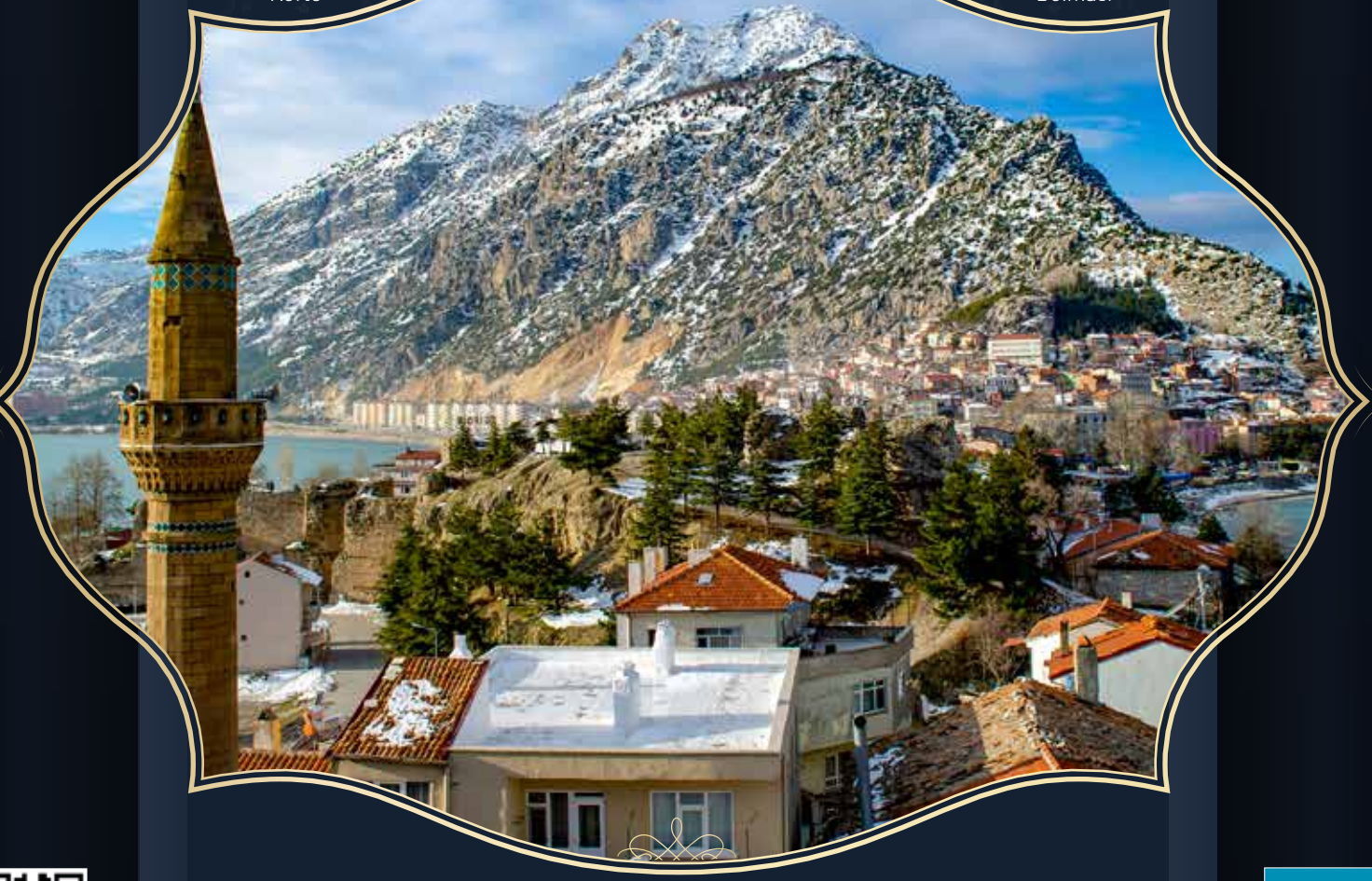
STADT DER ROSEN:

ISPARTA

Güllerin Kenti

Isparta Frikadellen am Spieß
Isparta Şiş Köfte 14

Gefüllte Tomaten mit Fleisch
Kıymalı Domates Dolması 17



SPEZIALAUSGABE
ZUM RAMADAN

Ramazan Özel Sayısı

eurogida.de

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

FEIN SÄUERLICH!
GELENEKSEL TADIYLA
HAFİF EKŞİMSİ!

NATÜRLICH CREMIG!
DOĞAL KREMSİ TADIYLA!

Auch im wiederverschließbaren 3 kg Familieneimer erhältlich!
Tekrar kapanabilir kase kapağı ile
3 kiloluk aile yoğurdumuz da mevcut!

gazi.de

INDEX | *İçindekiler*

NR. 62

STADT DER ROSEN: *Güllerin Kenti:* **ISPARTA** 4

Tutmaç Suppe ◈ Tutmaç Çorbası 10

Bohnen mit Fleisch ◈ Etli Kuru Fasulye 11

Isparta Frikadellen am Spieß ◈ Isparta Şiş Köfte 14

Sap Aşı ◈ Sap Aşı 16

Gefüllte Tomaten mit Fleisch ◈ Kıymalı Domates Dolması 17

Gebackenes Tahini Halva ◈ Fırında Tahin Helvası 20

Rosenpudding ◈ Güllü Muhallebi 21

DAS WUNDERSCHÖN DUFTENDE WUNDER DER NATUR: DOĞANIN MİS KOKULU GÜZELLİĞİ: **DIE ROSE GÜL** 24

Rosenmarmelade ◈ Gül Reçeli 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

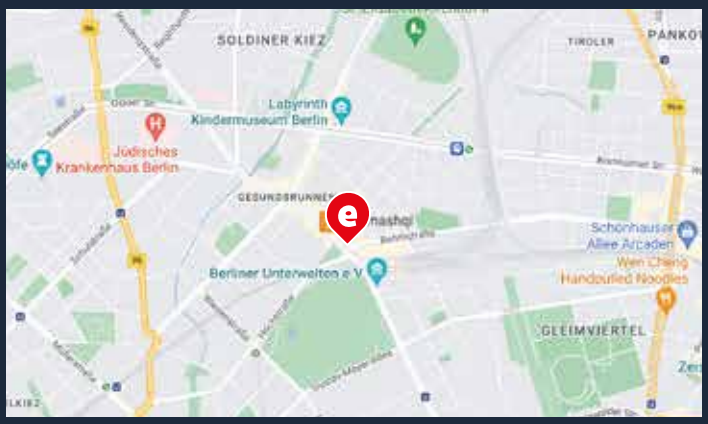
Je nach Zutat können die Gewichtangaben abweichen, daher wurden die Maße als Volumen angegeben.

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



Badstr. 9,
13357 Berlin

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

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

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

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

Obst & Gemüse

Feinkost

Fleischerei

Backwaren

FILIALE WEDDING 1

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WEDDING 1 ŞUBESİ

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

Ziyaretinizden memnun olacağız!

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

SÜCUK IST EGETÜRK

EGETÜRK

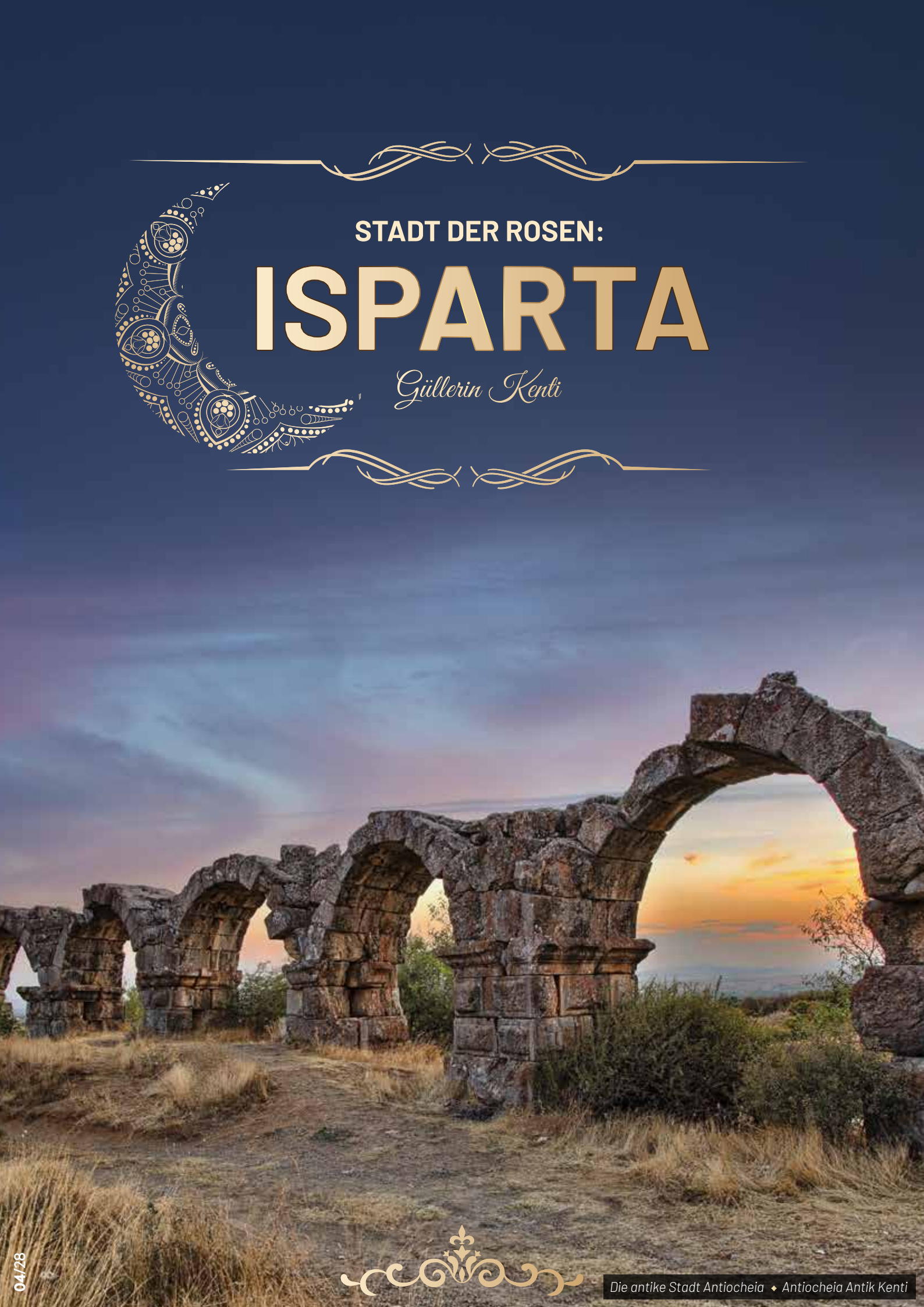
LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

STADT DER ROSEN:

ISPARTA

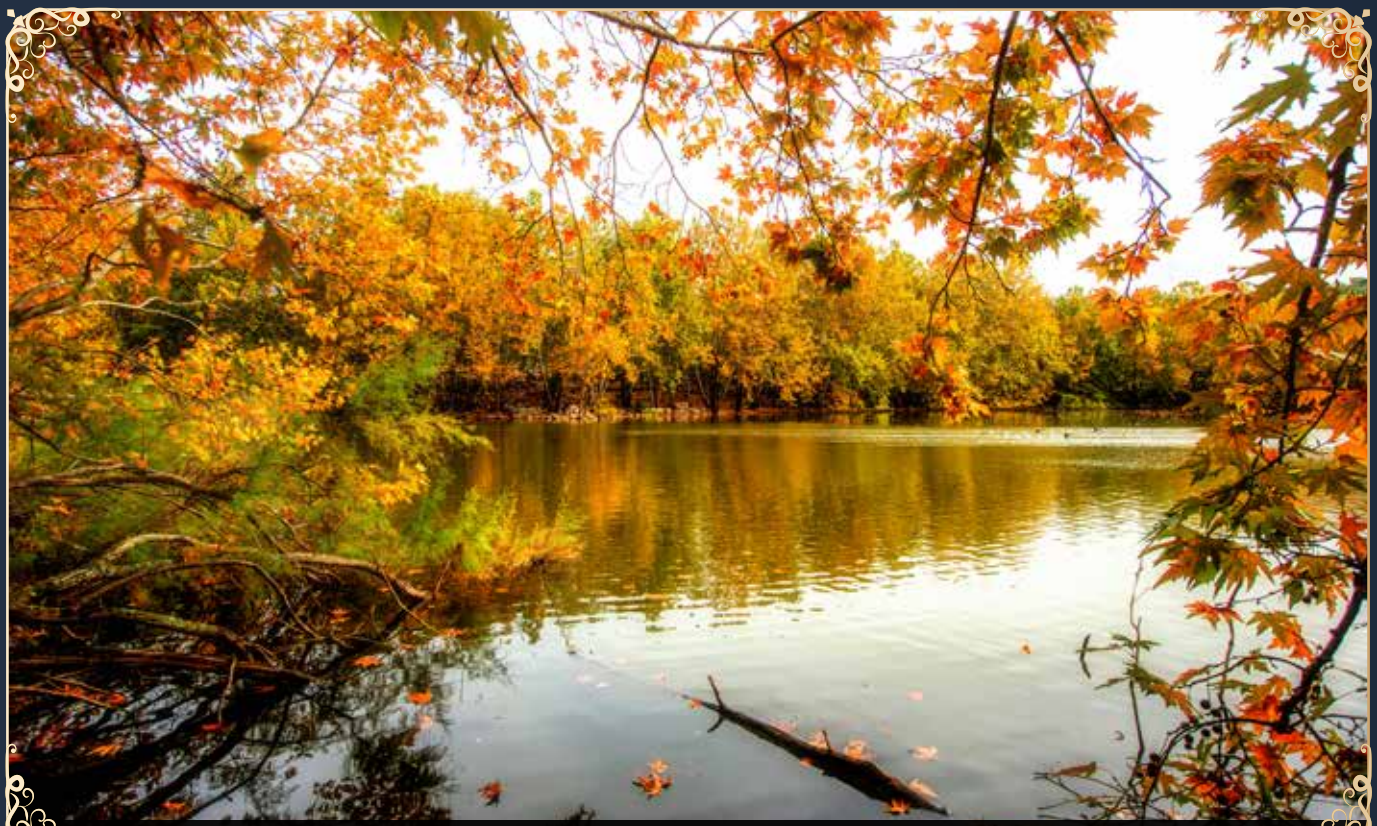
Güllerin Kenti



Die antike Stadt Antiocheia ◆ Antiocheia Antik Kenti

Isparta liegt im nordwestlichen Teil der Mittelmeerregion der Türkei. Isparta, für seine Rosen berühmt, ist aber auch für seine Lavendelgärten beliebt. Denn diese freundliche Stadt ist ein Blumenparadies am Mittelmeer. Die Stadt, deren Geschichte bis ins Jahr 2000 v. Chr. zurückreicht, hat viele Zivilisationen beherbergt. Viele Zivilisationen, insbesondere die Phryger, Lyder, Perser und Römer, beherrschten die Stadt. Aus dieser Zeit sind verschiedene Ruinen erhalten geblieben. Mit seinen antiken Stätten, historischen Gebäuden und Museen begrüßt Isparta Geschichtsliebhaber herzlich und bietet seinen Besuchern mit seinen versteckten Ecken, farbenfrohen und duftenden Blumengärten, Naturwundern, Seen, Bergen und einzigartigen Naturschönheiten ein unvergessliches Erlebnis.

Türkiye'nin Akdeniz Bölgesi'nde, bölgenin kuzeybatı kısmında bulunan Isparta, Göller Bölgesi'nde yer almaktadır. Aslen gülleriyle meşhur olan ancak son yıllarda oldukça popüler olan doğa harikası lavanta bahçeleriyle de dillerden düşmeyen Isparta, Akdeniz'in çiçek cenneti, sıcakkanlı bir kentidir. Tarihi M.Ö. 2000'li yıllara kadar uzanan kent, pek çok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Başta Frigler, Lidyalılar, Persler ve Romalılar olmak üzere birçok uygarlık kentte hakimiyet kurmuştur. Bu dönemlerden günümüze çeşitli kalıntılar da ulaşmıştır. Isparta; antik kentleri, tarihî yapıları ve müzeleri ile tarihseverleri kucaklarken; gizli kalmış cennet köşeleri, rengârenk ve mis kokulu çiçek bahçeleri, doğa harikası gölleri, dağları, kendine has doğal güzellikleri ile ziyaretçilerine unutulmaz bir deneyim sunan muhteşem bir kenttir.



Kovada-See-Nationalpark ◆ Kovada Gölü Milli Parkı

Eine der wichtigsten historischen Ruinen von Isparta ist die antike Stadt Antiocheia in der Region Pisidien. Die Stadt, deren Geschichte bis ins Jahr 281 v. Chr. zurückreicht, liegt 1 km von der Stadt Yalvaç entfernt. Eine der ersten Kirchen Anatoliens, die St. Pauls Kirche, zählt zu den wichtigsten Bauwerken der antiken Stadt. Abgesehen davon gibt es viele Bauwerke wie Aquädukte, das antike Theater, die byzantinische Kirche und den Tempel des Augustus, aber nur deren grundlegenden Überreste sind bis heute erhalten. Eine weitere antike Stadt in der Region Pisidien ist die antike Stadt Adada. Das wichtigste Merkmal der Stadt im Stadtteil Sütçüler ist der Wanderweg an der Stelle, an der sich die Stadt befindet. Der 500 km lange Wanderweg, an dem sich die antike Stadt befindet, beherbergt auch den Königsweg, einen Teil der zweitlängsten Wanderroute der Türkei, des St. Pauls Weg. Bei den Ausgrabungen in der Stadt wurden mehr als zwanzig antike Stadtreste gefunden. Antike Stadtruinen, Tempelruinen, Aquädukte und Mausoleen wurden im Stadtzentrum und in verschiedenen Stadtteilen gefunden. Für geschichtsinteressierte Besucher gibt es in der Stadt auch viele sehenswerte Burgen, Moscheen, Medressen, Museen, Kirchen und Gräber.

Isparta'nın en önemli tarihî kalıntılarından biri Pisidia Bölgesi'nde yer alan Antiocheia Antik Kenti'dir. Tarihi M.Ö. 281 yılına dayanan kent, Yalvaç ilçesine 1 km uzaklıkta bulunmaktadır. Antik kentteki en önemli eser, Anadolu'daki ilk kiliselerden biri olan St. Paul Kilisesi'dir. Bunun dışında su kemerleri, antik tiyatro, Bizans Kilisesi ve Augustus Tapınağı gibi pek çok eser vardır ancak bu eserlerin sadece temel kalıntıları günümüze kadar ulaşmıştır. Pisidia bölgesindeki bir diğer antik kent de Adada Antik Kenti'dir. Sütçüler ilçesinde bulunan kentin en önemli özelliği, kentin bulunduğu noktada bulunan yürüyüş parkurudur. Antik kentin içinde yer aldığı ve 500 km uzunluğa sahip yürüyüş parkuru, aynı zamanda Türkiye'nin ikinci en uzun yürüyüş rotası olan Aziz Paul Yolu'nun bir bölümü olan Kral Yolu'na da ev sahipliği yapmaktadır. Kentte yapılan kazılarda yirmiden fazla antik kent kalıntısına rastlanmıştır. Kent merkezinde ve çeşitli ilçelerde antik kent kalıntıları, tapınak kalıntıları, su kemerleri ve anıt mezarlar bulunmuştur. Tarihsever ziyaretçiler için ayrıca kentte görülmeye değer pek çok kale, cami, medrese, müze, kilise ve türbeler bulunmaktadır.

Die Yazılı Schlucht (Beschriftete Schlucht) ◆ Yazılı Kanyon

Die Zindan-Höhle ◆ Zindan Mağarası

Der Eğirdir-See ✦ Eğirdir Gölü

Isparta fasziniert Besucher mit seinen Naturschönheiten. In der Stadt befinden sich unzählige Naturwunder. Der bekannteste davon ist der Eğirdir-See. Der Eğirdir-See, bekannt als „Siebenfarbiger See", ist der zweitgrößte Süßwassersee der Türkei. Der See ist mit seinen herrlichen Stränden und seiner einzigartigen Natur einer der Orte, die man unbedingt besuchen sollte. Die Can Insel, die Yesil Insel (Grüne Insel), der Altinkum Strand, der Bedre Strand und die Ayastefanos Kirche in der Region sind ebenfalls besuchenswerte Orte. Der Kovada-See, 25 km von Eğirdir entfernt, und der Kovada-See-Nationalpark, in dem sich der See befindet, sind weitere bemerkenswerte Schönheiten der Stadt. Camping, Trekking, Fotografie, Vogelbeobachtung, Radfahren, Klettern und Wanderaktivitäten sind im Park möglich. Abgesehen von diesen Seen gehören der Karacaören-Dammsee und der Beyşehir-See im Kızıldağ-Nationalpark zu den Orten, die bei einem Besuch in Isparta auf die Liste der Sehenswürdigkeiten gesetzt werden können. Ebenfalls für Naturliebhaber ist die Naturpark Yazılı Schlucht eine Empfehlung. Hier trifft die schönste Form der Natur auf Geschichte, auf einer der besten Wanderrouten der Türkei. Inschriften aus der byzantinischen Zeit an den Felswänden der Schlucht versetzen die Besucher Hunderte von Jahren zurück. Die Yazılı Schlucht (Beschriftete Schlucht) hat ihren Namen von der Inschrift, auf der das Gedicht „Der freie Mann" des berühmten Philosophen Epicurus eingraviert ist.

Isparta, doğal güzellikleriyle misafirlerini kendine hayran bırakan bir şehirdir. Kentte, saymakla bitmeyecek kadar çok doğa harikası vardır. Bunların en bilineni Eğirdir Gölü'dür. "Yedi Renkli Göl" olarak bilinen Eğirdir Gölü, Türkiye'nin en büyük ikinci tatlı su gölüdür. Göl, muhteşem plajları ve benzersiz doğası ile mutlaka görülmesi gereken yerlerdendir. Bölgede bulunan Can Ada, Yeşil Ada, Altınkum Plajı, Bedre Plajı ve Ayastefanos Kilisesi de göl ziyaretinde uğranması gereken noktalardandır. Eğirdir'e 25 km mesafede bulunan Kovada Gölü ve gölün de içinde yer aldığı Kovada Gölü Milli Parkı, şehrin nadide güzelliklerinden bir diğeridir. Çok geniş bir alan üzerine kurulu olan parkta; kampçılık, trekking, fotoğrafçılık, kuş gözlemciliği, bisiklet, tırmanış ve yürüyüş aktiviteleri mümkündür. Bu göllerin dışında Isparta ziyaretinde ayrıca Karacaören Baraj Gölü ve Kızıldağ Milli Parkı içinde bulunan Beyşehir Gölü de gezi listesine eklenebilecek yerlerdendir. Ayrıca doğa severler için tabiatın en güzel halinin tarihle buluştuğu Yazılı Kanyon Tabiat Parkı, Türkiye'deki en iyi hiking rotalarından birine ev sahipliği yapmaktadır. Kanyonun kaya duvarlarında Bizans Dönemi'nden kalma yazıtlar, ziyaretçilerini yüzlerce yıl öncesine taşımaktadır. Yazılı Kanyon, ismini ünlü düşünür Epiküros'un Hür İnsan şiirinin kazılı olduğu yazıttan almaktadır.

Isparta begrüßt die Liebhaber des Winterurlaubs mit dem Davraz Ski Center, das über eine 23.500 Meter lange Piste verfügt. Die Stadt macht auch mit ihren Höhlen auf sich aufmerksam. Innerhalb der Stadtgrenzen gibt es viele Höhlen, von denen jede einzelne ein Naturwunder ist. Eine dieser Höhlen, die Ayı İni Höhle (Bärenhöhle), ist aufgrund ihrer natürlichen Schönheit und ihrer historischen Zisternen und ihres Wassers eine besonders interessante Formation. Die Pınargözü-Höhle, eine der längsten Höhlen der Türkei, beeindruckt mit ihrer Vegetation. Abgesehen von diesen sind viele Höhlen wie die Aksu-Zindan-Höhle, die İnönü-Höhle und die Kuz-Höhle sehenswert.

Isparta, 23.500 metre uzunluğunda bir piste sahip olan Davraz Kayak Merkezi ile kış tatili seven ziyaretçilerini ağırlamaktadır. Kent ayrıca mağaralarıyla da dikkat çekmektedir. Kent sınırları içinde, her biri birer doğa harikası olan pek çok mağara bulunmaktadır. Bu mağaralardan Ayı İni Mağarası hem doğal güzelliği hem de içindeki tarihî sarnıçlar ve suyu sebebiyle oldukça ilginç bir oluşumdur. Türkiye'nin en uzun mağaralarından biri olan Pınargözü Mağarası ise çevresindeki bitki örtüsüyle de dikkat çekicidir. Bunların dışında Aksu Zindan Mağarası, İnönü Mağarası ve Kuz Mağarası gibi pek çok mağara da görülmeye değerdir.

Die als Rosengarten der Türkei bekannte Stadt ist ein wichtiges Zentrum für den Rosenanbau und der Rosenölproduktion. Isparta deckt 65 % des weltweiten Bedarfs an Rosenöl ab. Isparta, in dem jedes Jahr auch das Rosenfest stattfindet, ist neben den Rosengärten auch für seine Lavendelgärten berühmt. Mit seinen natürlichen Lavendelgärten begrüßt es besonders zur Erntezeit viele einheimische und ausländische Touristen.

Türkiye'nin gül bahçesi olarak bilinen kent, gül yetiştiriciliği ve gül yağı üretiminde önemli bir merkezdir. Dünyadaki gül yağı ihtiyacının %65'ini Isparta karşılamaktadır. Her yıl Gül Festivali'ne de ev sahipliği yapan Isparta, gül bahçelerinin ardından lavanta bahçeleriyle de ün kazanmıştır. Doğa harikası lavanta bahçeleriyle özellikle hasat zamanında yerli ve yabancı pek çok turisti ağırlamaktadır.

Isparta ist über Luft-, Land- und Schienenweg erreichbar. Sie können Isparta von jeder Stadt der Türkei mit dem Flugzeug über den Flughafen Süleyman Demirel, mit der Bahn über die Bahnlinie Göller-Express und mit dem Auto erreichen. Darüber hinaus gibt es in der Stadt für jedes Budget passende Übernachtungsmöglichkeiten.

Isparta, ziyaretçilerine hava, kara ve demir yolu ile ulaşım imkânı sunar. Hava yolu ile Süleyman Demirel Havalimanı üzerinden, demir yolu ile Göller Ekspresi tren hattı üzerinden ve karayolu ile her ilden ulaşım sağlanabilir. Ayrıca kentte her bütçeye uygun konaklama seçenekleri de mevcuttur.

Lavendelgärten ◆ Lavanta Bahçeleri

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

www.arba-berlin.de

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

TUTMAÇ SUPPE

Tutmaç Çorbası

ZUTATEN

*½ Glas grüne Linsen
*½ Glas Nudeln
1 Zwiebel
*1 Glas Joghurt
*1 Esslöffel Mehl
1 Ei
1 Liter warmes Wasser
*1 Kaffeelöffel Salz
*4-5 Esslöffel Öl

Für die Sauce:

*2 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel trockene Minze

MALZEMELER

*½ su bardağı yeşil mercimek
*½ su bardağı erişte
1 soğan
*1 su bardağı yoğurt
*1 yemek kaşığı un
1 yumurta
1 l sıcak su
*1 tatlı kaşığı tuz
*4-5 yemek kaşığı sıvı yağ

Sosu için:

*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı kuru nane

6 Personen
6 Kişilik

45 Minuten
45 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Öl in einen tiefen Topf geben. Gehackte Zwiebeln hinzufügen und rosa braten. Gebratene Zwiebeln mit heißem Wasser versetzen. Nachdem das Wasser kocht, Linsen hinzugefügen. Nachdem die Linsen 4-5 Minuten halb gekocht sind, die Nudeln hinzufügen und zum Kochen bringen. In einer separaten Rührschüssel Eier, Mehl und Joghurt gut verquirlen und das Dressing der Suppe vorbereiten. Nach und nach aus dem kochenden Wasser etwas Wasser entnehmen zu der Dressingsmischung geben und lauwarm mischen. Das warme Dressing in den Suppentopf geben und gut vermischen. Den Herd niedrig stellen und eine Weile weiter kochen. Ab und zu umrühren, damit der Joghurt nicht sauer wird. Für die Sauce der Suppe Butter in einer separaten Pfanne schmelzen und die getrocknete Minze in Öl leicht anbraten. Die zubereitete Sauce zur gekochten Suppe geben. Warm servieren.

Derin bir tencereye sıvı yağ koyulur. Soğan ince ince doğranarak sıvı yağda tuz ilavesiyle pembeleşene kadar kavrulur. Kavrulan soğanların üzerine sıcak su ilave edilir. Su kaynadıktan sonra içine mercimekler eklenir. Mercimekler 4-5 dakika yarı piştikten sonra erişteler de ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Ayrı bir karıştırma kabında yumurta, un ve yoğurt güzelce çırpılarak çorbanın terbiyesi hazırlanır. Tenceredeki kaynayan sudan azar azar alınarak terbiyenin içine eklenir ve ılıyana kadar karıştırılır. Ilıyan terbiye, çorba tenceresine eklenir ve güzelce karıştırılır. Ocağın altı kısılarak çorba bir süre pişmeye bırakılır. Yoğurdun kesilmemesi için ara sıra karıştırmak gereklidir. Çorbanın sosu için ayrı bir tavada tereyağı eritilir ve kuru nane yağda hafifçe kavrulur. Hazırlanan sos, pişen çorbanın üzerine eklenir. Sıcak servis edilir.

BOHNEN MIT FLEISCH

Etli Kuru Fasulye

ZUTATEN	MALZEMELER
300 g gewürfeltes Rindfleisch (in Würfel geschnitten)	300 g kuşbaşı dana eti
*2 Gläser Bohnen	*2 su bardağı kuru fasulye
1 Zwiebel	1 soğan
*5 Esslöffel Öl	*5 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 Esslöffel Tomatenmark	*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 Esslöffel Paprikamark	*1 yemek kaşığı biber salçası
1 Liter warmes Wasser	1 l sıcak su
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz

6 Personen
6 Kişilik

70 Minuten
70 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

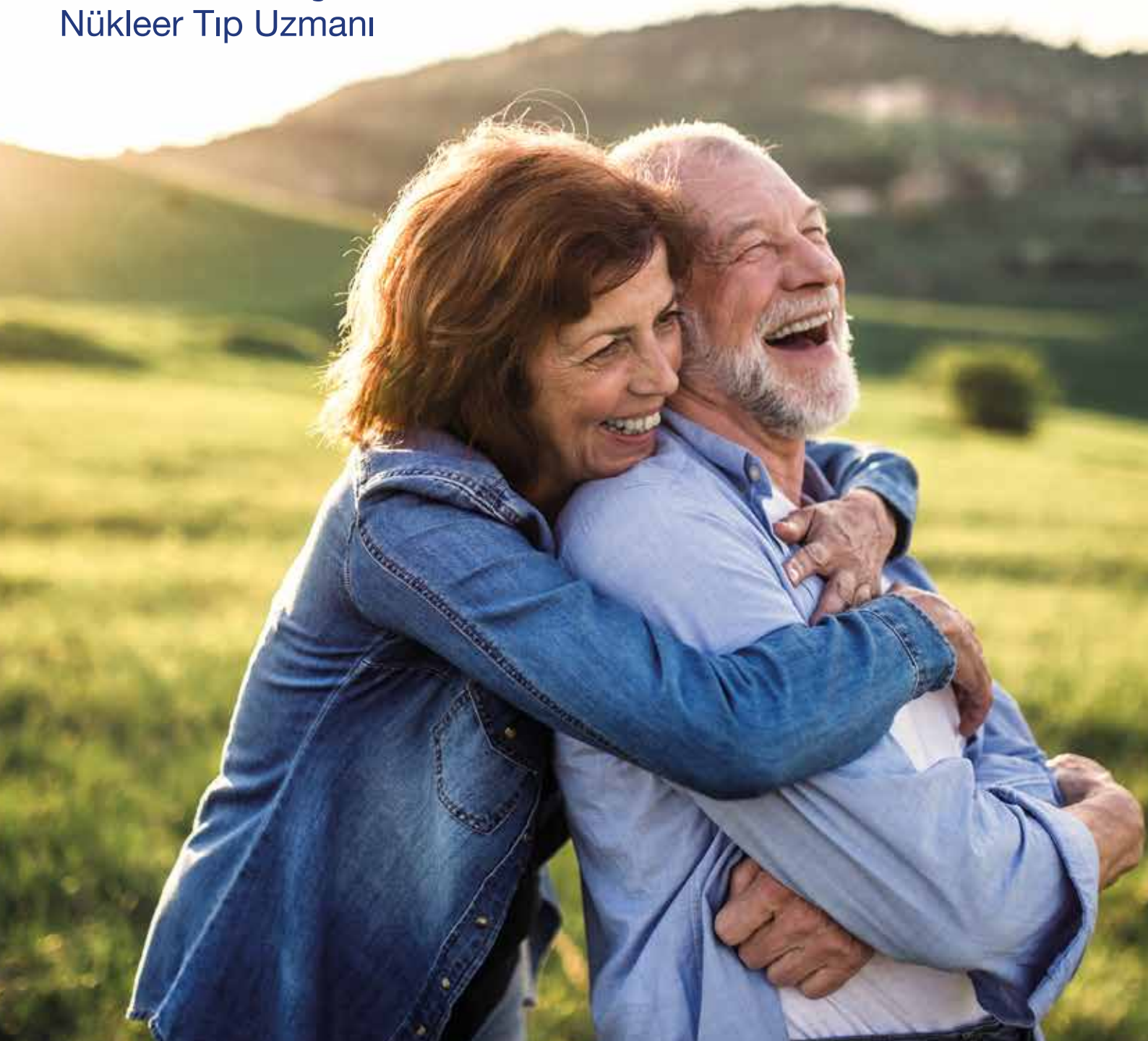
*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Bohnen werden 1 Nacht im Voraus in einer tiefen Schüssel aufbewahrt, wobei genügend Wasser hinzugefügt wird, um sie bis zum Morgen zu bedecken. Am Morgen das Wasser filtern und gründlich waschen. Das Fleisch in einem Topf kochen. Wenn es sein Wasser abgibt und wieder zu absorbieren beginnt, Öl und gehackte Zwiebeln hinzufügen. Gehackte Zwiebeln rosa anbraten. Dann Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und weiter braten. Danach Bohnen und Salz hinzugeben. Nach Zugabe von heißem Wasser den Herd niedrig stellen und 1 Stunde bei schwacher Hitze kochen lassen. Warm servieren.

Kuru fasulyeler 1 gece önceden derin bir kapta üzerlerini geçecek kadar su ilavesiyle sabaha kadar bekletilir. Sabah suyu süzülür ve iyice yıkanır. Etler bir tencereye alınarak pişirmeye başlanır. Suyunu salıp tekrar çekmeye başlayınca üzerine sıvı yağ ve yemeklik doğranmış soğanlar eklenir. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Ardından domates ve biber salçası eklenerek kavurmaya devam edilir. Son olarak fasulyeler ve tuzu ilave edilir. Sıcak suyu verilerek ocağın altı kısılır ve kısık ateşte 1 saat kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

HASTALIK KADERİNİZ OLAMAZ!

Dr. Azem ÇOBANER
Nükleer Tıp Uzmanı



Ozon Tedavisi

Ozon üç oksijen atomundan oluşan yüksek enerji yüklü bir moleküldür. Bir hastalık ilacı olmamasına rağmen insan vücudunda pek çok hastalığın iyileştirilmesinde olumlu etkileri vardır. Daha da önemlisi vücudun hastalıklara karşı direncini artırmaktadır. Bu anlamda koruyucu hekimlik açısından büyük önem arzeder.

Ozon tedavisinin diğer bir anlamı ise gençlik, dinçlik, güzellik ve uzun ömür demektir.

Ozon Tedavisinin Uygulandığı Bazı Hastalıklar ve Durumlar

- Güçlü detoks etkisi; insan vücudunu yaşlandıran, performansını düşüren veya pek çok kronik hastalıklara neden olan atık ve toksik maddelerin temizlenmesini sağlayan enzimleri aktive eder.
- Dolaşım bozuklukları; özellikle küçük çaplı atar damar tıkanıklıklarında çok etkilidir. Damar açıcıdır.
- Diyabet Mellitus (ŞEKER HASTALIĞI); şeker hastalığına bağlı el ve ayaklardaki uyuşma, ağrı ve soğuklukların tedavisinde kullanılır.
- Ozon tedavisi şeker hastalığında tıkanan damarları açar, şeker hastalarında en elzem tedavilerden biridir.
- Şeker hastalarında iyileşmeyen yaraların tedavisinde, hatta pek çok amputasyonu önler.
- Astım bronşiale gibi allerjik zeminli hastalıkların tedavisinde; Anti-aging etkisi ile yaşlanma sürecini yavaşlatır.
- İş hayatındaki kronik yorgunlukların ve stresin azaltılmasında; yoğun çalışma temposuna bağlı zihinsel ve bedensel yorgunluk ozon tedavisine çok iyi yanıt verir.
- Kanlanmasını artırarak cilde canlılık ve parlaklık verir. Kırışıkların azalması veya önlenmesinde olumlu etkileri vardır.
- Göz hastalıklarında ozon tedavisi; gözde yaşa bağlı dolaşım yetersizliği nedeni ile oluşan atrofik ve dejeneratif hastalıklarda ve senil makuler dejenerasyon gibi hastalıklarda hastalığın ilerleyişini yavaşlatır.
- Enfekte yaralar; enfeksiyonlu veya enfeksiyonsuz yaraların tedavisinde.
- Özellikle dolaşım yetersizliğine bağlı oluşan yaraların ve kangrenin tedavisinde etkilidir.
- Bağırsak Hastalıkları; proktitis, irritabl kolon, kolit, ülseratif kolit ve spastik kolon vs.
- Virüslerden kaynaklanan hastalıklar; sık sık tekrarlayan uçuklarda,
- Karaciğer enflamasyonu (Hepatit A, B, C)
- Eklem hastalıkları; diz, dirsek ve omuz gibi eklemlerin artrozlarında.
- Romatizmal eklem hastalıklarında; immün sistemi regüle (dengeleme) ederek etkili olur.

ISPARTA FRIKADELLEN AM SPIEß

Isparta Şiş Köfte

ZUTATEN	MALZEMELER
1 kg mageres Rinderhackfleisch	1 kg yağsız dana kıyma
200 g Schmalz	200 g iç yağ
*2 Kaffeelöffel Salz	*2 tatlı kaşığı tuz
Zum Verzieren:	**Üzeri için:**
Sumach	Sumak
Zum Servieren:	**Servis için:**
Pita-Brot	Pide ekmeği
Geröstete grüne Paprika und Tomaten	Közlenmiş yeşil biber ve domates

6 Personen
6 Kişilik

30 Minuten
30 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Gut durchzogenes, mageres Hackfleisch in eine Schüssel geben und Salz und Schmalz hinzugeben. Alles gut durchkneten. Nachdem lange und gut geknetet wurde, walnussgroße Stücke abnehmen und auf dünne Spieße stecken. Vorzugsweise auf einem Grill über einem Eichenfeuer grillen, wenn dies nicht möglich ist, in einem Ofen oder in einer Pfanne ohne Öl braten, bis beide Seiten goldbraun sind. Vorbereitete aufgespießte Frikadellen auf Fladenbrot legen und mit Sumach bestreuen. Auf Wunsch mit gegrillter oder gebackener grüner Paprika und Tomaten garniert heiß servieren.

Bemerkung: Der Unterschied von Isparta Frikadellen zu den Frikadellen aus anderen Regionen besteht darin, dass sie auf dünnen Spießen vorbereitet werden und keine Gewürze enthalten.

İyi çekilmiş yağsız dana kıyma, bir kaba alınarak üzerine tuz ve iç yağ koyulur. Tüm malzeme yoğrulmaya başlanır. Uzunca ve güzelce yoğrulduktan sonra harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak ince şişlere geçirilir. Tercihen meşe ateşinde mangal ızgarasında, eğer mümkün değilse fırında ya da yağsız tavada iki tarafı da kızarana kadar pişirilir. Hazırlanan şiş köfteler, pide ekmeklerinin üzerine koyularak üzerine sumak serpilir. Arzuya göre mangalda ya da fırında közlenmiş/pişirilmiş yeşil biber ve domateslerle süslenerek sıcak olarak servis edilir.

Not: Isparta Şiş Köfte'nin diğer yörelerde yapılan köftelerden farkı, ince şişlere takılarak pişirilmesi ve içinde hiçbir baharat bulunmamasıdır.

Ramazan berekettir.

Bereket paylaştıkça çoğalır.

Ramazan - ein Monat des Gebens und Teilens.

Ramazan kann uns zur Ruhe kommen und innehalten lassen.

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

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

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

Und sowohl für Iftar wie für Suhoor gilt:

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

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

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

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

SAP AŞI

Sap Aşı

ZUTATEN	MALZEMELER
1 kg Spinat	1 kg ıspanak
250 g Hackfleisch	250 g kıyma
1 Zwiebel	1 soğan
*1 Esslöffel Tomatenmark	*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 Esslöffel Butter	*1 yemek kaşığı tereyağı
*2 Esslöffel Öl	*2 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 Glas warmes Wasser	*1 su bardağı sıcak su
2 Eier	2 yumurta
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz
*1 Kaffeelöffel Pfeffer	*1 tatlı kaşığı karabiber

4 Personen
4 Kişilik

30 Minuten
30 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Stängel des Spinats entfernen und die Blätter für die spätere Verwendung aufbewahren. Die gereinigten Spinatstiele fein hacken. Die Zwiebel schneiden und in eine große Pfanne geben. Öl und Butter hinzugeben und die Zwiebeln braten, bis sie rosa werden. Hackfleisch hinzugeben und eine Weile weiter sautieren. Wenn das Hackfleisch durchgekocht ist, Tomatenmark, Spinatstiele, Salz und Pfeffer hinzufügen und einige Minuten weiter rösten. Dann heißes Wasser hinzufügen und etwa 10 Minuten lang kochen, bis das Wasser absorbiert ist. Nachdem das Wasser aufgesaugt ist, Eier darauf schlagen, nicht mischen und den Deckel schließen. 5 Minuten lang kochen lassen. Warm servieren.

Ispanakların sapları ayıklanarak yaprakları daha sonra kullanılmak üzere saklanır. Ayıklanıp temizlenen ıspanak sapları ince ince doğranır. Soğan yemeklik doğranarak geniş bir tavaya alınır. Sıvı yağ ve tereyağı ilavesiyle soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine kıyma eklenerek bir süre daha kavurmaya devam edilir. Kıyma piştiğinde salça, ıspanak sapları, tuz ve karabiber de eklenerek birkaç dakika kavrulur. Ardından sıcak su ilave edilerek yaklaşık 10 dakika, suyunu çekene kadar pişirilir. Suyunu çektikten sonra üzerine yumurtalar kırılır ve karıştırılmadan kapağı kapatılır. 5 dakika daha bu şekilde pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

GEFÜLLTE TOMATEN MIT FLEISCH

Kıymalı Domates Dolması

ZUTATEN

1 kg mittelgroße Tomaten
Für die Füllung:
250 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
*1 Glas Reis
½ Bund Petersilie
*½ Glas Öl
*1 Esslöffel Paprikamark
*1 Esslöffel Tomatenmark
*2 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel trockene Minze
*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten
Zum Kochen:
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Glas warmes Wasser

MALZEMELER

1 kg orta boy domates
İç harcı için:
250 g dana kıyma
1 soğan
*1 su bardağı pirinç
½ demet maydanoz
*½ su bardağı sıvı yağ
*1 yemek kaşığı biber salçası
*1 yemek kaşığı domates salçası
*2 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı nane
*1 tatlı kaşığı pul biber
Pişirmek için:
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 su bardağı sıcak su

4 Personen
4 Kişilik

60 Minuten
60 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Tomaten waschen und die Spitzen abschneiden. Die geschnittenen Teile beiseite legen, um sie später als Abdeckungen zu verwenden. Tomaten mit einem Löffel oder einem Tranchierwerkzeug aushöhlen. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Reis waschen. Hackfleisch, Reis, Zwiebeln und Petersilie in eine Rührschüssel geben. Die weiteren Zutaten der Füllung hinzugeben. Die vorbereitete Füllung in die Tomaten füllen. Tomaten in einen geeigneten Topf geben und die abgeschnittenen Deckel darauf schließen. Tomatenmark in heißem Wasser auflösen und dann in den Topf geben. Den Topf abdecken und 40 Minuten garen, zunächst bei hoher Hitze, bis es kocht, danach bei schwacher Hitze, bis die Tomaten weich werden.

Domatesler yıkanarak temizlenir ve üst kısımlarından kesilir. Kesilen parçalar, daha sonra kapak olarak kullanılmak üzere kenara alınır. Domateslerin içleri bir kaşık ya da oyma aparatı ile boşaltılır. Soğan ve maydanozlar ince ince doğranır. Pirinçler yıkanır. Bir karıştırma kabına kıyma, pirinçler, soğan ve maydanozlar eklenir. İç harcı için kullanılacak diğer malzemeler de ilave edilerek harç hazırlanır. Hazırlanan iç harcı, domateslerin içine doldurulur. Domatesler uygun bir tencereye yerleştirilir ve kesilen üst kısımları üzerlerine kapatılır. Domates salçası, sıcak suda eritildikten sonra tencereye eklenir. Tencerenin kapağı kapatılarak önce yüksek, kaynadıktan sonra ise kısık ateşte domatesler yumuşayana dek, 40 dakika kadar pişirilir.

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.

GEBACKENES TAHINI HALVA

Fırında Tahin Helvası

ZUTATEN	MALZEMELER
300 g Tahini Halva	300 g tahin helvası
*¼ Glas Milch	*¼ su bardağı süt
*2-3 Tropfen Zitronensaft	2-3 damla limon suyu
Zum Bestreuen:	**Üzeri için:**
50 g Pistazienpulver (nach Wunsch)	50 g toz Antep fıstığı (isteğe göre)

2 Personen
2 Kişilik

220 °C

20 Minuten
20 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Tahini Halva in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch und Zitronensaft darauf geben und mit einer Gabel zerdrücken, sodass keine Klümpchen zurückbleiben. Zerkleinertes Halva in hitzebeständigem Geschirr oder Auflaufschalen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten goldbraun backen. Sobald es aus dem Ofen kommt, ohne Wartezeit servieren, und je nach Wunsch mit Pistazienpulver bestreuen.

Tahin helvası küp küp doğranarak bir kaba alınır. Üzerine süt ve limon suyu eklenir ve bir çatal yardımıyla içinde hiç topak kalmayacak şekilde ezilir. Ezilen helva, ısıya dayanıklı fırın kapları ya da güveçlere paylaştırılır. Önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarıncaya kadar, 10-12 dakika pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz isteğe göre üzerine toz Antep fıstığı serpilerek bekletmeden servis edilir.

ROSENPUDDING

Güllü Muhallebi

ZUTATEN

*5 Gläser Milch
*1 Glas Zucker
*¼ Glas gesiebtes Mehl
*3 Esslöffel gesiebte Weizenstärke
*1-2 Esslöffel Butter
4 Tropfen Rosenöl
*3 Esslöffel Rübensaft/ 1 Tropfen rosa Lebensmittelfarbe

Zum Verzieren:

Einige frische Rosenknospen (je nach Wunsch)
*1 Esslöffel Rote-Bete-Pulver (je nach Wunsch)

MALZEMELER

*5 su bardağı süt
*1 su bardağı toz şeker
*¼ su bardağı elenmiş un
*3 yemek kaşığı elenmiş buğday nişastası
*1-2 yemek kaşığı tereyağı
4 damla gül esansı
*3 yemek kaşığı pancar suyu/ 1 damla pembe gıda boyası

Üzeri için:

Birkaç adet taze tomurcuk gül (isteğe göre)
*1 yemek kaşığı kırmızı pancar tozu (isteğe göre)

4 Personen
4 Kişilik

25 Minuten
25 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Milch in einen breiten Topf geben. Mehl, Weizenstärke und Zucker hinzugeben, mischen und auf den Herd stellen. Um es zu färben, Rübensaft oder rosa Lebensmittelfarbe hinzufügen und mischen. Unter Rühren kochen, bis es eine dicke Konsistenz besitzt. Nachdem die Konsistenz erreicht ist, den Herd abstellen. Butter und ätherisches Rosenöl hinzufügen und gut verquirlen. Den fertigen Pudding auf Servierschalen verteilen und 2 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Nach dem Abkühlen kann er je nach Wunsch mit frischen Rosenknospen garniert und mit Rote-Bete-Pulver bestreut serviert werden.

Süt, geniş bir tencereye alınır. Un, buğday nişastası, toz şeker ilave edilip karıştırıldıktan sonra ocağın altı açılır. Renklendirmek için pancar suyu ya da pembe gıda boyası katılarak karıştırmaya devam edilir. Kıvam alana kadar karıştıra karıştıra pişirilir. Kıvam aldıktan sonra altı kapatılır. İçine tereyağı ve gül esansı eklenerek güzelce çırpılır. Hazırlanan muhallebi, servis kâselerine paylaştırılır ve buzdolabına alınarak 2 saat kadar soğutulur. Soğuduktan sonra isteğe göre taze tomurcuk güllerle süslenerek ve kırmızı pancar tozu serpilerek servis edilebilir.

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

DAS WUNDERSCHÖN DUFTENDE WUNDER DER NATUR:

DIE ROSE

DOĞANIN MİS KOKULU GÜZELLİĞİ:

GÜL

Die Rose, die einen ganz besonderen Platz in unserem Leben einnimmt, ist eine prächtige Blume, die sowohl mit ihrem Aussehen als auch mit ihrem Geruch Romantik, Liebe, Zuneigung und Respekt symbolisiert. Der Rose, der Königin der Blumen, die seit Jahrtausenden das Symbol der Schönheit auf der Bühne der Geschichte ist, wird eine Geschichte von 70 Millionen Jahren nachgesagt. Die Rose, die sich von ihrer Heimat Zentralasien in die ganze Welt ausbreitet, ist seit der Antike eine wichtige Pflanze mit ihrem feinen Geruch, ihrer medizinischen Bedeutung und ihrem Platz in der Küche. In der Antike waren Rosengärten genauso wichtig wie Weizenfelder und Obstplantagen. Neben der Medizin-, Küchen-, Kosmetik- und Pharmaindustrie wird die vielseitig einsetzbare Rose auch dekorativ eingesetzt. Die Rose ist eine sehr nützliche Pflanze, mit der Rosenwasser, Rosenöl, Rosenessenz, Trockenfrüchte und Marmelade produziert wird, und deren Produkte sowohl verzehrt als auch äußerlich verwendet werden kann.

Hayatımızda çok özel bir yeri olan gül; romantizmi, aşkı, sevgi ve saygıyı simgeleyen, hem görünüşü hem de kokusuyla muhteşem bir çiçektir. Binlerce yıldır tarih sahnesinde güzelliğin sembolü olan, çiçeklerin baş tacı gülün, 70 milyon yıllık bir geçmişe sahip olduğu düşünülmektedir. Anavatanı Orta Asya'dan dünyaya yayılan gül, mis kokusu, tıbbî önemi ve mutfaklardaki yeri ile antik çağlardan beri önemli bir bitki olmuştur. Antik dönemde gül bahçeleri, en az buğday tarlaları ve meyve bahçeleri kadar önem arz etmiştir. Çok çeşitli şekillerde kullanılabilen gül; tıp, mutfak, kozmetik ve ilaç sektörünün dışında dekoratif olarak da kullanılmaktadır. Gül; suyu, yağı, esansı, kurusu, reçeli üretilen; hem yiyip içilerek tüketilebilen hem de haricen kullanılabilen çok faydalı bir bitkidir.

ROSENWASSER

Rosenwasser ist ein natürliches Wasser mit vielen gesundheitlichen Vorteilen. Rosenwasser, das bekanntermaßen gut gegen viele Krankheiten ist, ist reich an den Vitaminen A, C, E und B. Der wichtigste Vorteil ist, dass es gut für die Haut ist. Es verzögert die Hautalterung, indem es Falten auf der Haut reduziert, und bietet auch Vorteile gegen dunkle Flecken auf der Haut. Es reinigt, befeuchtet die Haut, reduziert Irritationen und Rötungen. Es besitzt entzündungshemmende Eigenschaften. Rosenwasser, das auch getrunken werden kann, hilft gegen Blähungen im Magen. Es ist gut bei Erkältungen, lindert Atemwegserkrankungen und reduziert Depressionen.

GÜL SUYU

Gül suyu, sağlık açısından pek çok faydaya sahip bir doğal sudur. Birçok hastalığa iyi geldiği bilinen gül suyu; A, C, E ve B vitaminleri bakımından zengindir. En önemli faydası, cilde iyi gelmesidir. Ciltte yer alan kırışıklıkları gidererek yaşlanmayı geciktirir ve koyu lekelere karşı da fayda sağlar. Cildi temizler, nemlendirir, tahriş ve kızarıklığı azaltır. İltihap önleyici özelliği vardır. İçerek de tüketilebilen gül suyu, midedeki şişkinliği geçirmeye yardımcı olur. Soğuk algınlığına iyi gelir. Solunum yolu rahatsızlıklarını geçirir ve depresyonu azaltır.

ROSENÖL

Rosenöl, das von osmanischen Ärzten als „gesegnetes Öl" und „nützliches Elixier-Öl" definiert wurde, hat viele Vorteile wie die Heilung von Fieber und Hautwunden, die Beseitigung von Entzündungen, insbesondere von Kopfschmerzen, die Beschleunigung der Durchblutung und die Befeuchtung der Haut. Rosenöl, das in einem sehr aufwendigen Verfahren hergestellt wird, kann mit Wasser verdünnt als natürlicher Make-up-Entferner verwendet werden. Es revitalisiert die Haut und verleiht ihr Jugendlichkeit. Es hat therapeutische Eigenschaften bei Ekzemen und offenen Wunden. Es ist ein ätherisches Öl, das häufig in der Aromatherapie verwendet wird. Massage mit Rosenöl beschleunigt die Durchblutung und aktiviert das Verdauungssystem. Es hilft bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Atemnot und Asthma.

GÜL YAĞI

Osmanlı doktorlarının "mübarek yağ", "iksir gibi faydalı yağ" diye tanımladığı gül yağı, başta baş ağrıları olmak üzere ateşli hastalıkları ve cilt yaralarını iyileştirme, iltihapları giderme, dolaşımı hızlandırma, cildi nemlendirme gibi pek çok faydaya sahiptir. Oldukça zahmetli bir süreçten geçirilerek hazırlanan gül yağı, su ile seyreltilerek doğal makyaj temizleyicisi olarak kullanılabilir. Cildi canlandırır, gençlik katar. Egzama ve açık yaralarda tedavi edici özelliğe sahiptir. Aromaterapide sıklıkla kullanılan esansiyel bir yağdır. Gül yağı ile masaj yapmak kan dolaşımını hızlandırır, sindirim sistemini harekete geçirir. Nefes darlığı ve astım gibi solunum rahatsızlıklarının tedavisine yardımcı olur.

ROSENTEE

Der Rosentee, der durch Aufbrühen getrockneter Rosenblätter zubereitet wird, reinigt mit seiner antioxidativen Wirkung den Körper von Giftstoffen und sorgt für Zellregeneration. Außerdem besitzt der Tee einen beruhigenden Geruch und Aroma und er baut Stress ab, indem er die Nerven beruhigt. Er beschleunigt den Blutfluss. Mit seiner antiseptischen Wirkung reinigt er den Körper von Giftstoffen und lindert Entzündungen. Er reguliert auch das Verdauungssystem, erleichtert die Atmung und lindert Schmerzen. Bei regelmäßiger Einnahme beschleunigt er den Stoffwechsel und trägt zur Gewichtsabnahme bei.

GÜL ÇAYI

Kurutulmuş gül yapraklarının demlenmesiyle hazırlanan gül çayı, antioksidan özelliğiyle vücudu zehirli maddelerden arındırır ve hücre yenilenmesini sağlar. Sakinleştirici bir kokuya ve aromaya sahip olan gül çayı, sinirleri yatıştırarak stresi yok eder. Kan akışını hızlandırır. Antiseptik özelliğiyle vücudu toksinlerinden arındırır ve iltihapları giderir. Ayrıca sindirim sistemini düzenler, solunumu rahatlatır, ağrıları azaltır. Düzenli olarak tüketildiğinde metabolizmayı hızlandırarak kilo vermeye katkı sağlar.

ROSENMARMELADE

Rosenmarmelade, welche ein starkes Antioxidans ist, reduziert die Magensäure. Da sie ein sehr guter Blutreiniger ist, beugt sie der Bildung von Akne und Pickeln vor. Durch die Regulierung des Verdauungssystems steigert sie den Appetit und behandelt Verstopfung. Der Verzehr von Rosenmarmelade während der Schwangerschaft reduziert Stress und sorgt für Entspannung. Außerdem ist Rosenmarmelade gut für Magen und Darm.

GÜL REÇELİ

Güçlü bir antioksidan olan gül reçeli, mide asidini azaltır. Çok iyi bir kan temizleyicisi olduğundan sivilce ve akne oluşumunu engeller. Sindirim sistemini düzenleyerek iştahı artırır, kabızlığı tedavi eder. Hamilelikte gül reçeli tüketmek stresi azaltır, rahatlama sağlar. Mide ve bağırsaklara iyi gelir.

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

ROSENMARMELADE

Gül Reçeli

ZUTATEN	MALZEMELER
200 g duftende Rosenblätter	200 g kokulu gül yaprağı
*2 Gläser Wasser	*2 su bardağı su
*2 Gläser Zucker	*2 su bardağı toz şeker
Saft von ½ Zitrone	½ limonun suyu

2 Gläser
2 Kavanoz

45 Minuten
45 Dakika

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die getrockneten und faulen Blätter in den Rosenblättern entfernen. Die Blätter unten von den weißen Teilen abschneiden und mehrmals sorgfältig waschen. Rosenblätter in ein Sieb geben und das überschüssige Wasser herausfiltern. Danach diese in einen tiefen Topf geben. Zucker darauf streuen, zugedeckt 1 Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag die Rosenblätter, die ihr Wasser abgegeben haben, mit Wasser versetzen und auf den Herd geben. Wenn es zu kochen beginnt, Zitronensaft auspressen und solange kochen, bis die Konsistenz fester wird. Den beim Kochen entstehenden Schaum mit Hilfe eines Siebes entfernen. 20 Minuten lang kochen. Dann vom Herd nehmen und solange warten, bis es Raumtemperatur erreicht hat. Die auf Raumtemperatur erwärmte Marmelade in Gläser abfüllen und nach vollständiger Abkühlung verschlossen lagern.

Gül yaprakları içindeki kurumuş ve çürümüş yapraklar ayıklanır. Yapraklar, diplerindeki beyaz kısımlardan kesilir ve dikkatli bir şekilde birkaç kere sudan geçirerek yıkanır. Gül yaprakları bir süzgece alınarak fazla suları süzülür. Ardından derin bir tencereye alınır. Üzerine toz şeker serpilerek üzeri kapatılır ve 1 gece bu şekilde bekletilir. Ertesi gün, suyunu salmış olan gül yapraklarının üzerine suyu eklenerek ocağa alınır. Kaynamaya başlayınca limon suyu sıkılır ve kıvam alana kadar pişirmeye devam edilir. Piştikçe oluşan köpükler bir kevgir yardımıyla alınır. Bu şekilde 20 dakika kadar pişirilir. Ardından ocaktan alınarak oda sıcaklığına gelmesi beklenir. Oda sıcaklığına kadar ılıyan reçel, kavanozlara paylaştırılır ve tamamen soğuduktan sonra ağzı kapatılarak saklanır.

SUNTAT®
Mediterranean Products

Olursa iyisi olsun

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