

KOSTENLOS

Kunden Kochmagazin

eurogida #63

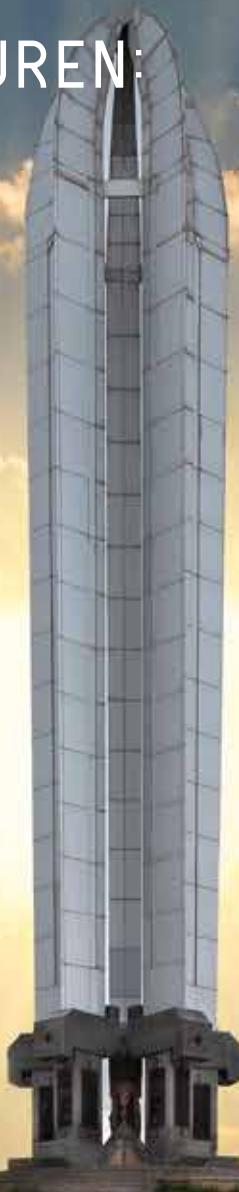
Mai 2022

... täglich mediterrane Frische

KREUZUNG DER KULTUREN:

Kültürler Kavşağı:

İĞDIR



BOZBAS
Bozbaş

#10

SRUERREIS MIT
KICHERERBSEN

Lepeli Ekşili Pilav

#14

SOĞUK KATIK AŞI
(KALTES GERICHT)

Soğuk Katık Aşı

#17



eurogida.de

RUNTERLADEN UND
SCANNEN

ÖMÜR

Ömre
Lezzet
Katar

Yoğurt çeşitlerimiz –
kendine öz hafif ekşimsi tat



Klasik peynir
çeşitlerimizde deneyiniz.

oemuer.de

▼ KREUZUNG DER
KULTUREN:
Kültürler Kavşağı:



4

▼ BOZBAŞ | Bozbaş

10

▼ GERÖSTETE PANSEN (KUTTELN) | İşkembe Kavurma

11

▼ SAUERREIS MIT KICHERERBSEN | Lepeli Ekşili Pilav

14

▼ TRAŞ FRIKADELLEN (STEIN-FRIKADELLEN) | Taş Köfte

16

▼ SOĞUK KATIK RŞİ (KALTES GERICHT) | Soğuk Katık Aşı

17

▼ APRIKOSENMARMELADE | Kayısı Marmelatı

20

▼ FRIKADELLEN MIT KNOBLAUCH | Sarımsaklı Köfte

21

EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM:
KNOBLAUCH

Doğal Antibiyotik:
SARIMSAK

24

▼ OFENKARTOFFELN MIT KNOBLAUCH | Sarımsaklı Fırın Patates

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.



Obst & Gemüse



Feinkost



Fleischerei



Backwaren



FILIALE REINICKENDORF

Unsere Filiale am Wilhelmsruher Damm in Reinickendorf ist über 300 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

REINICKENDORF SUBESİ

Reinickendorf, Wilhelmsruher Damm'da yer alan şubemiz 300 m²'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



**Wilhelmsruher Damm 129,
13439 Berlin**

Bus / Otobüs:
X21, M21, X33, 124

U-Bahn & S-Bahn:
U8, S+U Wittenau

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

Tel: 030 / 46 79 55 78
Fax: 030 / 46 79 55 79

1 Moabit
Turmstraße 43, 10551 Berlin

2 Wilmersdorf
Bundesallee 180, 10717 Berlin

3 Neukölln 1
Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin



4 Wedding 1
Badstr. 9, 13357 Berlin



5 Wedding 2
Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin



6 Spandau
Breite Straße 37, 13597 Berlin

7 Schöneberg
Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin

8 Steglitz
Albrechtstr. 19, 12167 Berlin



9 Kreuzberg
Wrangelstr. 85, 10997 Berlin

10 Tempelhof
Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

11 Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin



12 Charlottenburg
Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin



13 Neukölln 2
Hermannstraße 218, 12049 Berlin



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

KONTAKT UND
SCANNEN

SÜCUK IST EGETÜRK



LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ



KREUZUNG DER KULTUREN: Kültürler Kavşağı:

İĞDIR





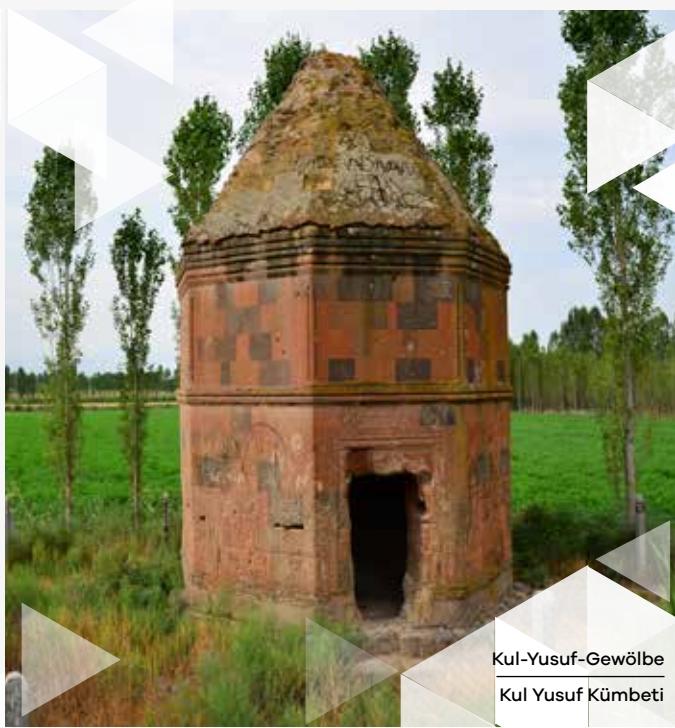
Iğdır liegt an der östlichsten Spitze der Türkei und ist eine der wichtigsten Städte der Region Ostanatolien. Die Stadt, die das Tor der Türkei zu drei Ländern ist, grenzt an den Iran, Nachitschewan und Armenien. Mit dieser Eigenschaft ist Iğdır die einzige Stadt in der Türkei, die an drei Länder grenzt. Das Wort Iğdır, was „Güte, Größe, Tapferkeit“ bedeutet, ist der Name eines der 24 Hauptstämme der Oghusen und des Sohnes von Deniz Han, der einer der sechs Söhne von Oguz Khan ist. Iğdır ist daneben unter verschiedenen Namen bekannt wie die Stadt, in der die Sonne zum ersten Mal geboren wurde, die Stadt Noahs, das Tor Asiens und das Zentrum des Kaukasus. Die Stadt, die seit 4000 v. Chr. als Siedlung genutzt wird, beherbergt seit Jahrhunderten viele Zivilisationen und Kulturen und befindet sich in einer strategischen Lage. Iğdır bietet seinen Besuchern mit seiner Kultur, Geschichte, Folklore, seinem Klima und seinen Naturschönheiten ein einzigartiges Erlebnis.

Türkiye'nin en doğu ucunda bulunan Iğdır, Doğu Anadolu Bölgesi'nin önemli kentlerindendir. Türkiye'nin 3 ülkeye açılan penceresi konumunda olan kentin İran, Nahçıvan ve Ermenistan'a sınırı vardır. Bu özelliğiyle Türkiye'de 3 ülkeye sınırı olan tek şehridir. "İyilik, büyülük, ululuk, yiğitlik" anımlarına gelen Iğdır sözcüğü, Oğuzların 24 ana boyundan birinin ve aynı zamanda Oguz Han'in altı oğlundan biri olan Deniz Han'ın oğlunun ismidir. Iğdır ayrıca Güneşin İlk Doğduğu Kent, Nuh'un Şehri, Asya'nın Kapısı ve Kafkasya'nın Merkezi gibi farklı isimlerle de anılmaktadır. M.Ö. 4000'li yillardan beri yerleşim yeri olarak kullanılan kent, yüzyıllar boyunca pek çok medeniyet ve kültüre ev sahipliği yapmış ve stratejik bir konumda yer almıştır. Iğdır; kültürü, tarihi, folkloru, iklimi ve doğal güzellikleriyle ziyaretçilere çok farklı bir deneyim sunar.





Iğdır-Denkmal und -Museum
Iğdır Anıt ve Müzesi



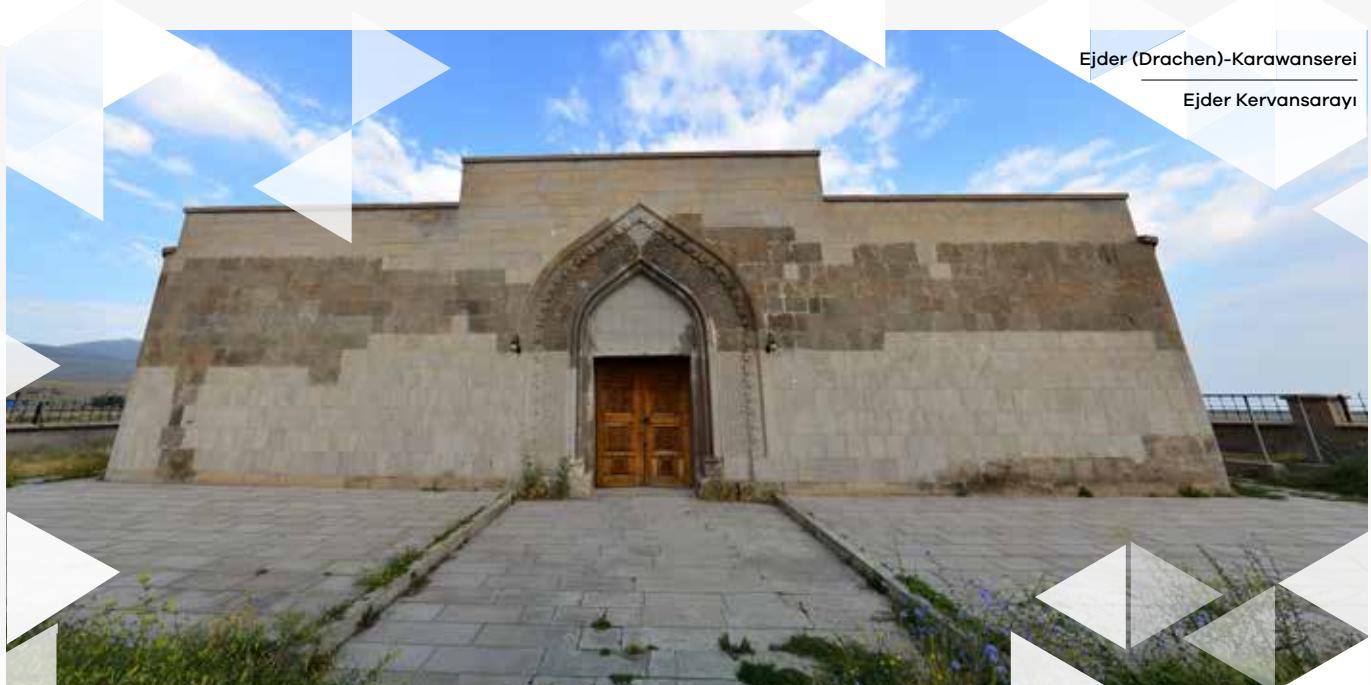
Kul-Yusuf-Gewölbe
Kul Yusuf Kümbeti

In Iğdır, einer Wiege der Zivilisationen, befinden sich viele bedeutende historische Orte. Iğdır Korgan (Burg) liegt am Fuße des Großen Ararat-Gebirges und wurde auf steilen Klippen erbaut. Die Überreste der Burg, die in ihrer frühen Zeit dazu diente, den Handelsweg der Karawanen zu kontrollieren, sind bis heute erhalten. Das Kul-Yusuf-Gewölbe im Dorf Çakırtaş gehört zu den wichtigen historischen Werten der Region. Aus der Inschrift auf dem Eingangstor geht hervor, dass die Kuppel 1485 n. Chr. für eine Person namens Kul Yusuf gebaut wurde.

Tam bir medeniyetler besiği olan Iğdır'da öne çıkan pek çok tarihi mekân bulunmaktadır. Büyük Ağrı Dağı'nın eteklerinde bulunan Iğdır Korgani (Kalesi) sarp kayalıklar üzerine kurulmuştur. İlk çağın kervan ticaret yolunu kontrol edebilecek bir konumda bulunan kalede günümüze kalıntılar ulaşmıştır. Çakırtaş Köyü'nde bulunan Kul Yusuf Kümbeti, bölgenin önemli tarihi değerleri arasında yer almaktadır. Giriş kapısı üzerinde yer alan kitabeden, kümbetin, 890 H./ 1485 M. yılında Kul Yusuf adlı bir zat için yaptırıldığı anlaşılmaktadır.

Ein weiterer häufig besuchter Ort in der Stadt ist das Iğdır-Denkmal und -Museum. Das Denkmal symbolisiert die armenischen Angriffe, die zwischen 1915 und 1920 in der Region stattfanden. Das Museum, das auch Dokumente der Anschläge enthält, wird jeden Monat von Tausenden Menschen besucht. Das Denkmal ist mit einer Höhe von 43,5 Metern das höchste Denkmal in der Türkei. Eine weitere historische Struktur ist die Ejder (Drachen)-Karawanserei, die von den Seldschuken im Harmandöven-Dorf der Stadt vererbt wurde. Die mit sehr reichen Motiven geschmückte Karawanserei, eines der ältesten erhaltenen Werke der Region, spiegelt die Hochkultur der Seldschuken wider. Abgesehen davon sind die Ruinen von Karakale und Ahura, das Freilichtmuseum Karakoyunlu, historische Widder-Grabsteine, das Tufan-Ali-Denkmal und das Freilichtmuseum ebenfalls sehenswert.

Kentte sıkça ziyaret edilen bir diğer nokta da Iğdır Anıt ve Müzesi'dir. Anıt, 1915-1920 tarihleri arasında bölgede yaşayan Ermeni saldırularını sembolize etmektedir. Saldırılarla ait belgelerin de yer aldığı müze, her ay binlerce kişi tarafından ziyaret edilmektedir. Anıt, 43,5 metre yüksekliğiyle Türkiye'nin en yüksek anıtıdır. Bir diğer tarihî doku ise kentin Harmandöven Köyü'nde bulunan ve Selçuklulardan kalan Ejder Kervansarayıdır. Bölgede ayakta kalan en eski eserlerden biri olan ve çok zengin motiflerle süslenmiş olan kervansaray Selçuklularının yüksek kültürünü yansımaktadır. Bunların dışında Karakale ve Ahura ören yerleri, Karakoyunlu Açık Hava Müzesi, tarihî koçbaşı mezar taşları ile Tufan Ali Anıtı ve Açık Hava Müzesi de görülmeye değer yerlerdendir.



Neben seinen historischen und kulturellen Werten macht Iğdır auch mit seiner unberührten natürlichen Landschaft auf sich aufmerksam. Der erste davon ist der Berg Ararat. Obwohl angenommen wird, dass er aufgrund seines Namens zu Ağrı gehört, befinden sich 65 % des Berges innerhalb der Grenzen der Provinz Iğdır. Der Berg Ararat, einer der touristischen Lieblingsorte der Türkei, zieht mit seinem Blick auf Ağrı und Iğdır die Aufmerksamkeit von Bergsteigern und Fotografen auf sich. Eines der Naturwunder von Iğdır ist das Korhan-Plateau am Fuße des Berges Ararat. Dieses Naturgebiet, das viele Aktivitäten wie Camping, Picknick, Wandern und Fotografieren ermöglicht, ist auch berühmt für die Meteorgrube. Die riesige Grube, die von einem Meteoriten gebildet wurde, der 1892 in die Region fiel, zieht die Aufmerksamkeit von einheimischen und ausländischen Touristen auf sich. Sehenswert ist auch die Burg Korhan, die sich in den oberen Teilen des Plateaus befindet.

Iğdır, tarihi ve kültürel değerlerinin yanı sıra el değmemiş doğal dokusu ile de dikkat çekmektedir. Bunların başında Ağrı Dağı gelir. İsminden dolayı Ağrı'ya ait olduğu düşünülse de dağın %65'lik bölümü Iğdır ili sınırları içindedir. Türkiye'nin en turistik noktalarından biri olan Ağrı Dağı hem Ağrı hem Iğdır manzarası ile özellikle dağcıların ve fotoğrafçıların ilgisini çekmektedir. Iğdır'ın doğa harikalarından biri de Ağrı Dağı'nın eteklerinde bulunan Korhan Yaylasıdır. Çevresinde kamp, piknik, yürüyüş, fotoğrafçılık gibi pek çok aktiviteye imkân tanıyan bu doğal alan Meteor Çukuru ile de ünlüdür. 1892 yılında bölgeye düşen bir göktaşının oluşturduğu dev çukur, yerli ve yabancı turistlerin oldukça ilgisini çekmektedir. Ayrıca yaylanın yüksek kesimlerinde bulunan Korhan Kalesi de görülmeye değerdir.

Berg Ararat
Ağrı Dağı





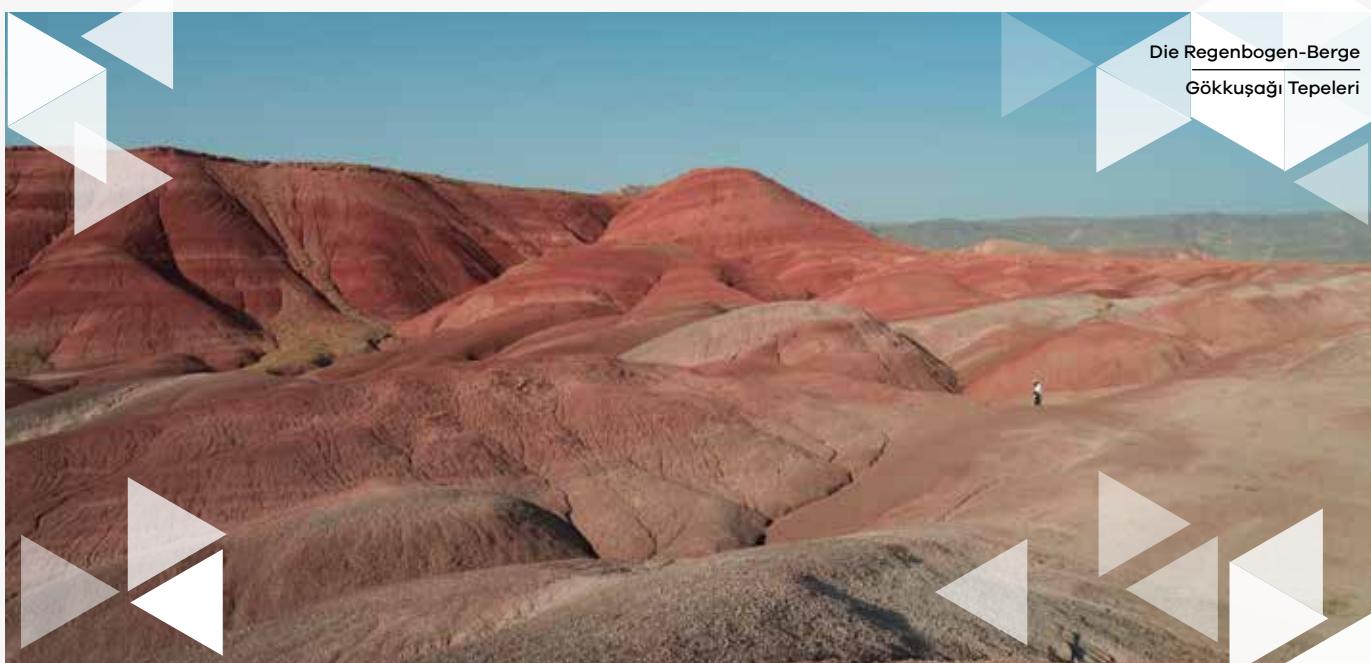
Die Salzhöhlen
Tuz Mağaraları

Die Regenbogen-Berge im Bezirk Tuzluca hingegen bieten ihren Besuchern einen einmalig schönen Anblick. Die Bodenstruktur dieser Hügel, die eine natürliche Formation ist, besitzt unterschiedliche Farben und Töne. Besonders bei Sonnenuntergang nehmen sie prächtige Farben an. Die Salzhöhlen im selben Bezirk sind eine weitere natürliche Schönheit. Es wird angenommen, dass die Höhlen seit der hethitischen Zeit genutzt wurden. Die Salzhöhlen sind wichtige Quellen, die auch den Salzbedarf des Landes decken. Es ist auch bekannt, dass die Tunnel in der Höhle gut für die Linderung vieler Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis sind. Neben diesen Bereichen gibt es in der Stadt zahlreiche sehenswerte Orte wie die historische Bebek-Höhle, den Pamuk-Berg, den Fischsee, das Aras-Tal und die İrem-Weinberge.

Tuzluca ilçesindeki Gökkuşağı Tepeleri ise ziyaretçilere eșsiz güzellikte bir manzara sunar. Doğal bir oluşum olan bu tepelerin toprak yapısı birbirinden farklı renkte ve tonda görüntüye sahiptir. Özellikle gün batımında muhteşem renklere bürünlürler. Aynı ilçede bulunan Tuz Mağaraları tam anlamıyla bir doğal güzellikdir. Mağaraların, Hititler döneminden beri kullanıldığı düşünülmektedir. Tuz Mağaraları, ülkenin tuz ihtiyacını da karşılayan önemli bir kaynaktır. Ayrıca mağara içinde bulunan tünelerin, astım ve bronşit gibi pek çok solunum rahatsızlığına iyi geldiği de bilinmektedir. Bu alanların yanı sıra kentte; Tarihi Bebek Mağarası, Pamuk Dağı, Balık Gölü, Aras Vadisi ve İrem Bağları gibi görülmeye değer sayısız yer vardır.

Es ist möglich, Iğdır auf dem Straßen-, Schienen- oder Luftweg zu erreichen. Der Flughafen Şehit Bülent Aydın liegt in der Stadt und ist 14 km vom Zentrum entfernt. Es gibt verschiedene Alternativen für die Unterkunft im Stadtzentrum von Iğdır. Besucher haben eine große Auswahl von Einrichtungen wie Hotels, Motels oder Hostels.

Iğdır'a karayolu, demir yolu ya da hava yolu ile ulaşmak mümkündür. Kentte bulunan Şehit Bülent Aydın Havalimanı, merkeze 14 km mesafede bulunmaktadır. Iğdır kent merkezinde konaklama için farklı alternatifler mevcuttur. Ziyaretçiler otel, motel ya da pansion gibi olanaklar arasından tercih yapabilmektedir.



Die Regenbogen-Berge
Gökkuşağı Tepeleri

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...



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

4 PER.
4 KİŞİLİK80 MIN
80 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Kichererbsen am Vorabend einweichen lassen und am nächsten Tag das Wasser abfiltern und die Kichererbsen weich kochen. Lammfleisch, Schwanzfett und Brühe in einen Schnellkochtopf geben und zum Kochen bringen. Wenn es zu kochen beginnt, die darauf angesammelten Schäume entfernen. Dann den Topf abdecken und 45-50 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist. Nach dem Kochen wird die Luft aus dem Topf gelassen und der Deckel geöffnet. Gekochte Kichererbsen, Salz und Gewürze in das Gericht geben und mischen. Die geputzten und gehackten Tomaten zugeben. Mit einem normalen Topfdeckel abdecken und den Kochvorgang fortsetzen, bis die Tomaten weich sind. Das zubereitete Gericht wird in Emaille- oder Steingutschalen geteilt und in einen auf 180 °C vorgeheizten Ofen gestellt. Wenn die Oberseiten zu bräunen und zu karamellisieren beginnen, diese aus dem Ofen nehmen und auf Servierplatten gießen. Warm servieren.

Zutaten

- 1 kg Lammfleisch mit Knochen (Hüfte oder Nacken)
- 1 l Rinderbrühe
- *1 Glas Kichererbsen
- 2 Tomaten
- *½ Teelöffel Kurkuma
- *1 Teelöffel Pfeffer
- *1 Teelöffel Salz
- Einige Stücke Schmalz (Schwanzfett)

Nohutlar bir gece öncesinden ıslatılır ve ertesi gün suyu süzülerek yumuşaya-na kadar haşlanır. Bir düdüklü tencereye kuzu etleri, kuyruk yağı ve et suyu eklenerek kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başlayınca üzerinde biriken köpükler temizlenir. Ardından tencerenin kapağı kapatılarak 45-50 dakika etler yumuşayana kadar pişirilir. Piştikten sonra tencerenin havası alınarak kapağı açılır. Yemeğe haşlanmış nohutlar, tuz ve baharatlar eklenip karıştırılır. Domatesler temizlenip doğranarak ilave edilir. Üzerine normal bir tencere kapağı kapatılarak domatesler yumuşayana kadar pişirme işleme devam edilir. Hazırlanan yemek, emaye ya da toprak kaplara paylaştırılarak önceden ısıtılmış 180 °C fırına verilir. Üzerleri kızarıp karamelize olmaya başlayınca fırından çıkarılır ve servis tabaklarına boşaltılır. Sıcak olarak servis edilir.

Malzemeler

- 1 kg kemikli parça kuzu eti (incik ya da gerdan)
- 1 l et suyu
- *1 su bardağı nohut
- 2 domates
- *½ çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- Birkaç parça kuyruk yağı



GERÖSTETE PANSEN (KÜTTELN)

İŞKEMBE KAVURMA



4 PER.
4 KİŞİLİK



60 MIN
60 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindikilere bakınız.

Pansen gut waschen und fein schneiden. Gehackte Pansen in einen tiefen Topf geben und 40 Minuten bei mittlerer Hitze unter Zugabe von heißem Wasser kochen lassen. Die gekochten Pansen abtropfen lassen und beiseitestellen. Zwiebel schneiden und in einem großen Topf unter Zugabe von Butter rösten. Knoblauch fein hacken und hinzufügen. Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Die abgetropften Pansen ebenfalls in den Topf geben und gut rösten. Tomaten, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen. 1 Glas heißes Wasser in den Topf geben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Warm servieren.

Zutaten

500 g gereinigter Rinderpansen

1 Zwiebel

3 mittelgroße Tomaten

2 Knoblauchzehen

*3 Esslöffel Butter

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Teelöffel Pfeffer

Warmes Wasser

Malzemeler

500 g temizlenmiş dana işkembeler

1 soğan

3 orta boy domates

2 diş sarımsak

*3 yemek kaşığı tereyağı

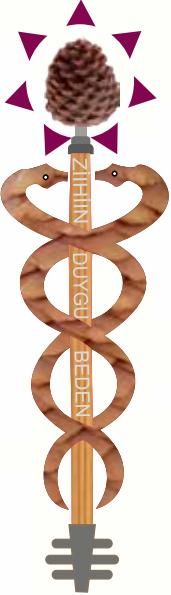
*1 tatlı kaşığı tuz

*1 çay kaşığı karabiber

Sıcak su

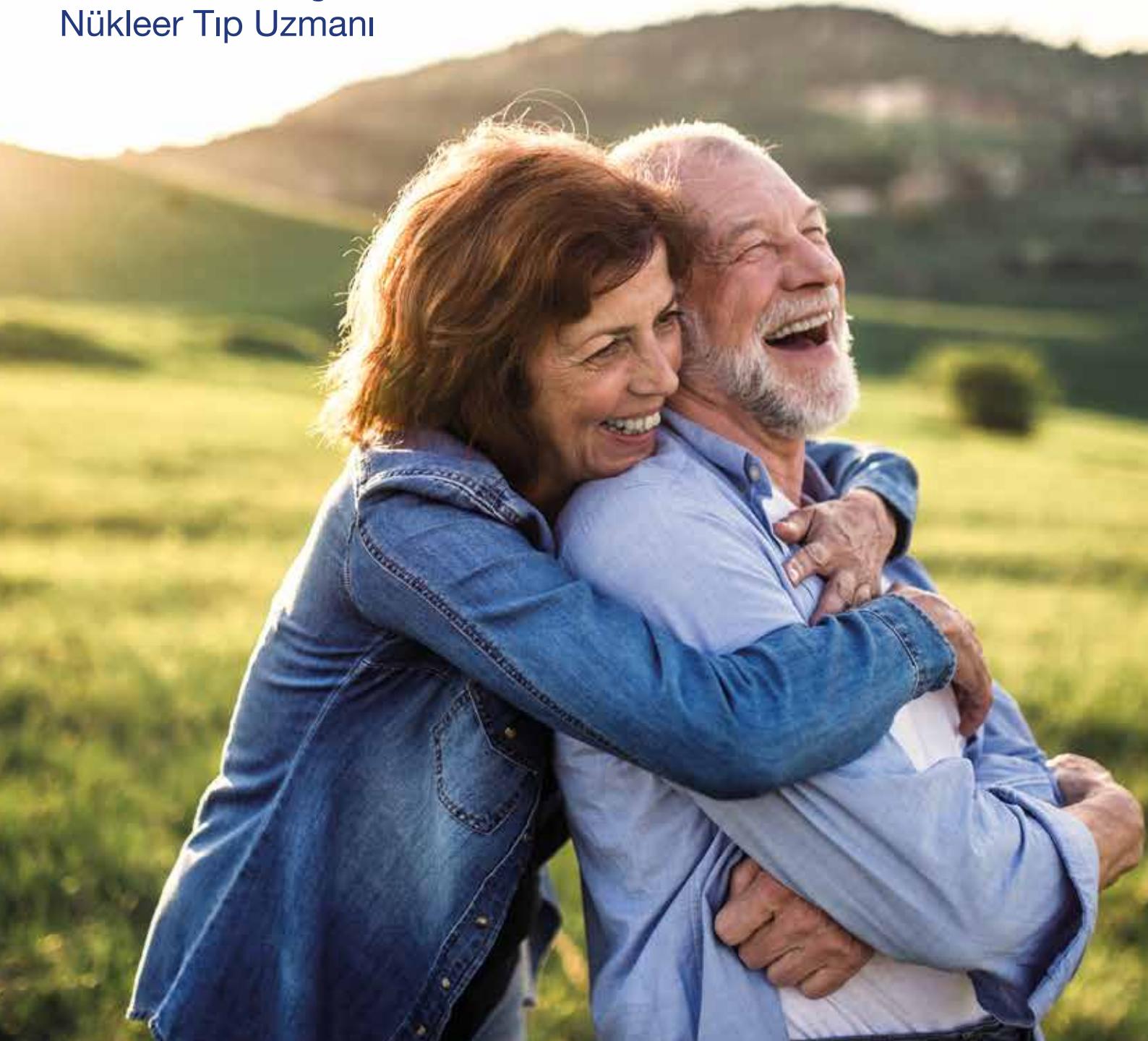


HASTALIK KADERİNİZ OLAMAZ!



Dr. Azem ÇOBANER

Nükleer Tıp Uzmanı



Visseral Manuel Terapi

(VMT)

VMT tanı ve tedavi yöntemidir. En kısa tanımı ile vücutumuzun herhangi bir yerinde hissettiğimiz ağrı, yanma, hareket kısıtlılığı veya fonksiyon bozukluğu (azalma veya artma) o bölgedeki bir patoloji ile ilgili olabileceği gibi hiçbir komşuluğu olmayan başka bir organ veya dokudan yansıyan rahatsızlık olabilir. Örneğin; karaciğer kapsülü (zarı) gerildiğinde sağ omuzda şiddetli ağrı olması gibi. Vücutumuzdaki tüm organlar, organlar arası destek bağ (visseral dokular) dokusu bir balık ağı gibi birbirine fiziksel olarak, veya hormonlarla bağlantılıdır. Çoğu insan geçirdiği ameliyat veya bir kazadan sonra tam iyileşemediği veya yeni bir rahatsızlığının ortaya çıktığını söyler. Nedeni geçirilen ameliyat veya kazanın visserallerde bıraktığı hasarlar ile bağlantılıdır. Visseral manuel terapi nöral terapi ile yapılan regülasyon tedavisinin başarısını arttırır.

Vmt ile düzeltilebilecek hastalıkların sayısı buraya sığdırılamayacak kadar çoktur.

Bunlardan bazıları:

- Bel ağrıları, bel fıtığı, sabah tutuklukları, boyun, sırt, omuz ve kol ağrıları (özellikle bu ağrı bölgelerine yapılan lokal tedavilere rağmen geçmiyor ise),
- Organların sarkması, yer değiştirmesi, şişkinlik ve bası oluşturmasıyla ortaya çıkan ağrıları, sindirim sistemine ait sorunların giderilmesinde,
- Abdominal ve pelvik dolaşımın düzelmesi, alt ekstremitelerdeki dolaşımın rahatlamasına yardımcı olur,
- Lenfödem masajı ile birlikte uygulanabilir,
- Kalp, akciğerler, meme, tiroid de batın organları dışında manuel visseral terapi uygulanabilen organlardır.
- Batın organlarının disfonksiyonlarına bağlı batın sorunları, ileoçekal valv disfonksiyonu, hiatal herni, endometriozise bağlı yapışıklıklar, fibromiyalji, kronik kabızlık, şiddetli menstruasyon ağrıları, reflü, iç organlardaki sorunların yansımısıyla gelişen bel sırt ağrılarında uygulanmaktadır.
- Huzursuz bacak sendromu, FMF, çocukluk çağında gece işemeleri, vertigo, kalp ritim bozukluklarında da yararlıdır.



SAUERREIS MIT KICHERERBSEN

LEPELİ EKSİLİ PILAV

6 PER.
6 Kişilik



60 MIN
60 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Reis in eine Schüssel geben und 10-15 Minuten in gesalzenem heißen Wasser ziehen lassen. Währenddessen das gewürfelte Fleisch in einen Schnellkochtopf geben und unter Zugabe von Wasser und Salz bissfest garen lassen. Nur die grünen Teile der Frühlingszwiebeln und die trockenen Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. In einem Topf 1 Esslöffel Butter schmelzen. Zwiebeln zugeben und anbraten. Gekochtes Fleisch ebenfalls hinzufügen und mischen. Von der Brühe 1 Glas entnehmen und dem Fleisch zusetzen. Gekochte Kichererbsen ebenfalls hinzufügen und mischen. Kurkuma und Zitrat hinzufügen, mischen und vom Herd nehmen. In der Zwischenzeit den bereitstehenden Reis waschen und abtropfen lassen. Reichlich kochendes Wasser in einen Reistopf geben. Salz hinzufügen und solange kochen, bis der Reis weich ist. Dann das Wasser abfiltern. Im selben Topf 1 Esslöffel Butter schmelzen und den abgetropften Reis zurück in den Topf geben. In einem separaten Saucenpfanne 2 weitere Esslöffel Butter erhitzen. Das erhitzte Öl über den Reis gießen. Nicht mischen, den Deckel schließen und ziehen lassen. Nachdem der Reis gut gezogen hat, diesen auf den Servierteller geben. Die vorbereitete Fleischmischung rundherum hinzufügen und warm servieren.

Pirinçler bir kaba alınarak tuzlu sıcak suda 10-15 dakika kadar bekletilir. Bu sırada kuşbaşı etler bir düdüklü tencereye alınarak su ve tuz ilavesiyle yumuşayana kadar pişirilir. Yeşil soğanların sadece yeşil kısımları ve kuru soğan küçük küçük doğranır. Bir tencereye 1 yemek kaşığı tereyağı koyularak eritilir. Üzerine soğanlar eklerek kavrulur. Haşlanan etler de ilave edilerek karıştırılır. Et suyundan 1 su bardağı kadar miktarda alınarak etlere eklenir. Haşlanan lepeler de ilave edilerek karıştırılır. Üzerine zerdeçal ve limon tuzu eklerek harmanlanır ve ocaktan alınır. Bu sırada beklemiş olan pirinçler yıkanarak süzülür. Bir pilav tenceresine bolca kaynar su koyulur. Üzerine tuz eklerek pirinçler yumuşayana kadar haşlanır. Ardından suyu süzülür. Aynı pilav tenceresinde 1 kaşık tereyağı eritilerek suyu süzülen pirinçler tekrardan tencereye alınır. Ayrı bir sos tavasında 2 yemek kaşığı daha tereyağı kızdırılır. Kızdırılan yağ, pilavın üzerine gezdirilir. Hiç karıştırılmadan kapağı kapatılarak demlenmeye bırakılır. Pilav demini aldıktan sonra sunum tabağına alınır. Etrafına, hazırlanan etli karışım yerleştirilerek sıcak servis edilir.

Zutaten

- *3 Gläser Basmatireis
- *1 Glas Baldoreis
- 1 kg gewürfeltes Rindfleisch
- *2 Gläser gekochte Lepe (gebrochene Kichererbsen)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- *4 Esslöffel Butter
- *1 Glas Rinderbrühe
- *1 Esslöffel Paprikamark
- *1 Kaffeelöffel Zitrat
- *1 Teelöffel Kurkuma
- Salz

Malzemeler

- *3 su bardağı basmati pirinç
- *1 su bardağı baldo pirinç
- 1 kg dana kuşbaşı et
- *2 su bardağı haşlanmış lepe (kırık nohut)
- 1 demet taze soğan
- 1 kuru soğan
- *4 yemek kaşığı tereyağı
- *1 su bardağı et suyu
- *1 yemek kaşığı biber salçası
- *1 tatlı kaşığı limon tuzu
- *1 çay kaşığı zerdeçal Tuz



Ne kadar erken,



o kadar iyi

Früher ist alles besser.

Die richtige Vorsorge für Ihre Kinder

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

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

- Mit der U10 für Kinder im Alter von 7 bis 8 Jahren werden unter anderem Schulleistungsstörungen oder auch Zahn-, Mund- und Kieferanomalien untersucht.

- Bei der U11 für Kinder von 9 bis 10 Jahre kommt auch noch die Untersuchung der Pubertätsentwicklung hinzu.
 - Die J2 prüft bei Jugendlichen zwischen 16 und 17 Jahren die medizinischen Risiken für Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes, wie auch Körperhaltung und Fitness.
 - Zusätzlich kann bei den Untersuchungen auch der Impfstatus kontrolliert werden.
- Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT. Ihr Kind und Sie sind es uns wert und wichtig.

TAŞ FRIKADELLEN (STEIN-FRIKADELLEN)

TAŞ KÖFTE

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.
*Ölçü tablosu için içindelikere bakınız.



Zutaten

Für die Frikadellen die Zwiebel reiben und in eine große Schüssel geben. Hackfleisch hinzugeben. Gekochten und abgetropften Lepe sowie gewaschenen und abgetropften Reis durch den Küchenroboter führen und dem Hackfleisch hinzufügen. Das Ei hinzugeben. 1 Teelöffel Salz und Gewürze hinzufügen und mit dem Kneten beginnen. Frikadellen sollten sehr gut durchgeknetet werden, damit sie beim Garen nicht auseinanderfallen. Nach Abschluss des Knetvorgangs Stücke von der Frikadellenmischung entnehmen und Frikadellen in der Größe einer mittelgroßen Kartoffel zubereiten und zur Seite stellen. Butter und Öl in einen breiten Topf geben. Tomaten- und Paprikamark hinzugeben und gut anbraten. Heißes Wasser in den Topf geben und die Fleischbällchen in das kochende Tomaten-Paprikamarkwasser geben. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Wassermenge ausreicht, um über die Fleischbällchen zu laufen. Kartoffeln schälen, in große Stücke schneiden und in den Topf geben. 1 Teelöffel Salz hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Nachdem alles gut gekocht ist, auf Servierteller geben und mit fein gehackter Petersilie bestreut heiß servieren.

500 g Rinderhackfleisch
(zweimal durch den Wolf gezogen)

*½ Glas Reis

*2 Gläser gekochte Lepe
(gebrochene Kichererbsen)

1 Zwiebel

3-4 mittelgroße Kartoffeln

1 Ei

*1 Esslöffel Tomatenmark

*1 Esslöffel Paprikamark

*1 Esslöffel Butter

*¼ Glas Öl

*1 Kaffeelöffel trockenes Basilikum

*1 Teelöffel Kurkuma

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*2 Kaffeelöffel Salz

Zum Bestreuen:

Einige Zweige Petersilie

Malzemeler

500 g dana kıyma
(2 kere çekilmiş)

*½ su bardağı pirinç

*½ su bardağı haşlanmış lepe
(kırık nohut)

1 kuru soğan

3-4 orta boy patates

1 yumurta

*1 yemek kaşığı domates salçası

*1 yemek kaşığı biber salçası

*1 yemek kaşığı tereyağı

*¼ su bardağı sıvı yağ

*1 tatlı kaşığı kuru reyhan

*1 çay kaşığı zerdeçal

*1 tatlı kaşığı karabiber

*2 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

Birkaç dal maydanoz



SOĞUK KATIK ASI (KALTES GERICHT)

SOĞUK KATIK ASI



6 PER.
6 KİŞİLİK



40 MIN
40 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Lepe am Vorabend in Wasser einweichen lassen und das Wasser am nächsten Tag abfiltern. Reis und Lepe gründlich waschen und in einen tiefen Topf geben. Genug Wasser hinzufügen, um alles zu bedecken, und bei mittlerer Hitze für 15-20 Minuten kochen, bis es weich wird. Spinat, Petersilie und Dill gut waschen. Alles fein hacken und zu dem gekochten Reis und Lepe geben. Nach einigen Minuten Kochen den Herd abstellen. Den Topf auf Raumtemperatur bringen, danach im Kühlschrank abkühlen lassen. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz gut verquirlen. Etwas Wasser in den Topf geben, damit der Joghurt verdünnen und weiter rühren. Wenn der Joghurt eine flüssige Konsistenz annimmt, diesen in den Topf gießen und vorsichtig mischen. Mit Salz abschmecken und kalt servieren.

Lepe, bir gece önceden suda ıslatılır ve ertesi gün suyu süzülür. Pirinç ve lepe iyice yıkanarak derin bir tencereye alınır. Üzerini geçecek kadar su eklenerek orta ateşte 15-20 dakika yumuşayana kadar haşlanır. İspanak, maydanoz ve dereotu güzelce yıkanır. Ayıklandıktan sonra ince kıyılr ve bu sırada haşlanmış olan pirinç ve lepenin üzerine ilave edilir. Birkaç dakika kaynadıktan sonra ocağın altı kapatılır. Tencere, oda sıcaklığına gelene kadar beklenip ardından buzdolabına alınarak soğutulur. Yoğurt, bir kâseye alınarak tuz ilavesiyle güzelce çırpılır. Tenceredeki sudan bir miktar alınarak yoğurt seyrettilir ve çırpma devam edilir. Yoğurt akışkan bir kıvamaldığında tencereye boşaltılarak dikkatlice karıştırılır. Tuz ile tatlandırılır ve soğuk olarak servis edilir.

Zutaten

*½ Glas Reis

*½ Glas Lepe (gebrochene Kichererbsen)

500 g Joghurt

250 g Spinat

1 Bund Petersilie

1 Bund Dill

*1 Kaffeelöffel Salz

Warmes Wasser

Malzemeler

*½ su bardağı pirinç

*½ su bardağı lepe (kırık nohut)

500 g yoğurt

250 g ıspanak

1 demet maydanoz

1 demek dereotu

*1 tatlı kaşığı tuz

Sıcak su



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 Gewerbe-kunden.

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 richtigen 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.



APRIKOSENMARMELADE

KAYISI MARMELATI

1 GLAS
1 KAVANOZ



40 MIN
40 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Aprikosen gut waschen. Jede halbieren und die Kerne entfernen. Dann die Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Gehackte Aprikosen in einen tiefen Topf geben. Zucker, Nelken und Zimtstangen darauf geben. Bei schwacher Hitze einige Minuten röhren. Danach Wasser hinzugeben. Aprikosen unter gelegentlichem Rühren solange kochen, bis sie vollständig geschmolzen sind, und das darin enthaltene Wasser verdunstet ist. Wenn eine dickere Konsistenz entsteht, Zitronensaft hinzufügen. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Dann die Zimtstangen und Nelken entfernen und vom Herd nehmen. Mit Hilfe eines Handmixers die Marmelade so durchziehen, dass keine großen Stücke mehr vorhanden sind, und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Wenn sie gut abgekühlt ist und seine Konsistenz eindickt, die Marmelade in ein sauberes Glas geben und den Deckel schließen. Kühl und trocken lagern.

Kayıtlar güzelce yıkanır. Her biri ortadan ikiye bölünerek çekirdekleri çıkarılır. Ardından kayıtlar küçük küçük doğranır. Derin bir tencerenin içine doğranmış kayıtlar alınır. Üzerine toz şeker, karanfiller ve çubuk tarçın koyulur. Kısık ateşte, birkaç dakika karıştırılır. Ardından üzerine su ilave edilir. Kayıtlar tamamen eriyene ve içindeki su buharlaşana kadar arada karıştırılarak pişirilir. Koyulaşmaya başlayınca içine limon suyu ilave edilir. Bu şekilde 5 dakika kadar daha pişmeye bırakılır. Ardından içindeki çubuk tarçın ve karanfiller çıkarılarak ocaktan alınır. Marmelat, bir blender yardımıyla içinde iri parça kalmayacak şekilde çekilir ve oda sıcaklığında soğumaya bırakılır. İyice soğuyup kıvamı koyulaştığında temiz bir kavanoza koyularak kapağı kapatılır. Serin ve kuru yerde saklanır.

Zutaten

500-600 g frische Aprikosen

*2,5 Gläser Wasser

*1,5 Gläser Zucker

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

5-6 getrocknete Nelken

1 Stange Zimt

Malzemeler

500-600 g taze kayısı

*2,5 su bardağı su

*1,5 su bardağı toz şeker

$\frac{1}{2}$ limonun suyu

5-6 adet karanfil

1 adet çubuk tarçın



FRIKADELLEN MIT KNOBLAUCH

SARIMSAKLI KÖFTE

4 PER.
4 KİŞİLİK

100 G
100 G

45 MIN
45 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Zuerst den Knoblauch reiben, der den Frikadellen mit seinem Aroma Geschmack verleiht. Petersilie fein hacken. Die Karotten schälen und mit dem dünnen Teil der Reibe reiben. Hackfleisch in eine tiefe Schüssel geben. Nach Zugabe von Knoblauch, gehackter Petersilie, Karotten, Paniermehl, Eiern, Salz und allen Gewürzen mit dem Kneten beginnen. Frikadellen zubereiten, indem alle Zutaten gründlich geknetet werden, bis eine homogene Mischung entsteht. Aus der vorbereiteten Mischung walnussgroße Stücke entnehmen und diesen in der Handfläche eine runde Ballform geben. Die Frikadellen mindestens 1 Stunde lang in den Kühl schrank stellen. Um die ausgeruhten Fleischbällchen zu braten, Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen in heißem Öl solange frittieren, bis sie überall eine gute Farbe annehmen. Die frittierten Fleischbällchen auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und ruhen lassen. Für die Sauce der Frikadellen die Gurke in sehr kleine Stücke schneiden, ohne aber die Schale zu schälen. Minzblätter mit der Hand abzupfen. Den Knoblauch reiben. Abgesiebten Joghurt in eine Schüssel geben und die Sauce durch Zugabe von Gurke, Minze, Knoblauch und Olivenöl zubereiten. Die lauwarmen Frikadellen mit Sauce servieren.

Zutaten

600 g Rinderhackfleisch
(einmal durch den Wolf gezogen)

5-6 Knoblauchzehen

*2 Esslöffel Paniermehl

1 Karotte

1 Ei

½ Bund Petersilie

*1 Kaffeelöffel Gemüsewürze

*½ Kaffeelöffel Kreuzkümmel

*1 Teelöffel Pfeffer

*1 Teelöffel Salz

Zum Braten:

Öl

Für die Sauce:

*1 Glas Joghurt

*2 Esslöffel Olivenöl

1 Gurke (klein)

2 Knoblauchzehen

¼ Bund frische Minze

*½ Teelöffel Salz

Malzemeler

600 g dana kıyma (1 kez çekilmiş)

5-6 diş sarımsak

*2 yemek kaşığı galeta unu

1 havuç

1 yumurta

½ demet maydanoz

*1 tatlı kaşığı sebzeli çesni

*½ tatlı kaşığı kimyon

*1 çay kaşığı karabiber

*1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Sosu için:

*1 su bardağı süzme yoğurt

*2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 salatalık

2 diş sarımsak

¼ demet taze nane

*½ çay kaşığı tuz







ASKA OTELLERİNDEN ALMANYA PAZARI İÇİN ÖNEMLİ ETKİNLİK

Almanya'da faaliyet gösteren seyahat acenteleri Aska Hotels ve Sunexpress ortak organizasyonuyla Antalya'ya getirildi.

Almanya'da faaliyet gösteren Türk acenta sahipleri ve yetkilileri 24-27 Mart tarihleri arasında Aska Hotels & SunExpress ortak organizasyonuyla Aska otellerini görmek ve bölgeyi tanımak amacıyla info gezisi yaptı.

Hakan Ortatepe: Bu etkinlik Türk turizmine katkı sağlayacak

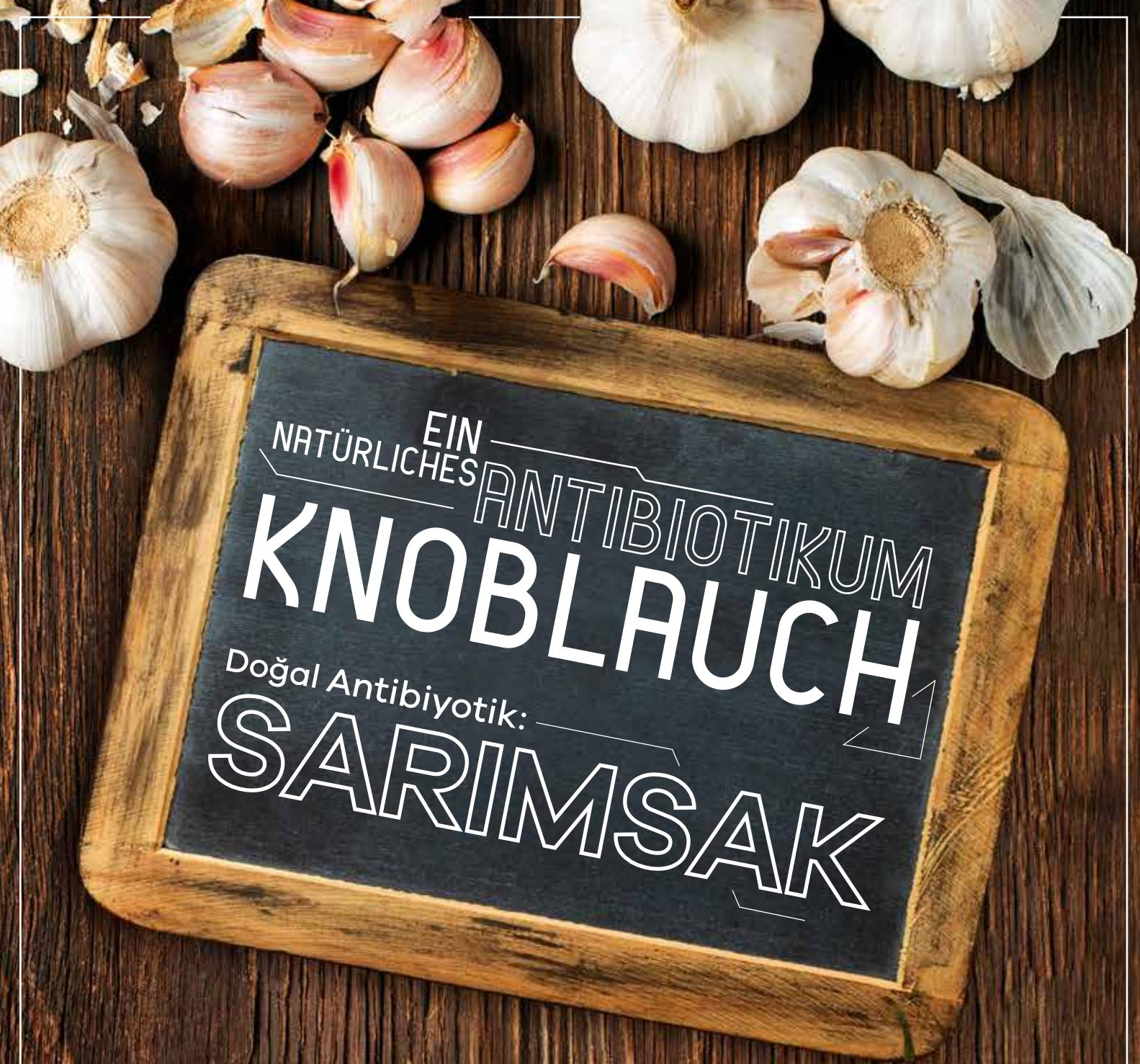
SunExpress Kuzey ve Batı Almanya, İngiltere ve İskandinavya Bölge Müdürü Hakan Ortatepe geziyle öncelikli olarak Türkiye'nin uçuşlarda ulaşılabilir olduğunu göstermeyi amaçladıklarını ifade etti. Ortadepe, "Ayrıca Aska otellerini tüm acentalara yerinde göstererek, genel bilgilendirmenin yapılmasını sağlamak, genel anlamda Türk turizmine katkı sağlamak istiyoruz. Bu organizasyona ev sahipliği yapan Aska otellerine ve bu organizasyon planlamasını birlikte yaptığımız Aska otelleri Almanya temsilcisi Şenay Hanıma katkıları dolayısıyla ayrıca teşekkür ediyoruz. Pandemi öncesinde planladığımız organizasyonun 2.sini yaparak hem Aska otellerinin hem de diğer tesislerin tanıtımına katkı sağladığımız düşünüyoruz." diye konuştu.

Bünyamin Vural: Tekrar bir araya gelmekten mutluluk duyduk

Aska Otelleri Satış ve Pazarlama direktörü Bünyamin Vural ise Almanya'daki Türk acenta sahiplerini her sene otellerinde ağırladıklarını söyledi. Pandemi sebebiyle son iki yıldır böyle bir etkinlik yapamadıklarını belirten Vural, "Tekrar bir araya gelmek bizleri mutlu etti. Bu organizasyon planımız, Rusya Ukrayna savaşından önce yapılmıştı. Sezonun iyi veya kötü olması, bütün pazarların açık veya bazı pazarların kapalı olması gibi unsurlar bizim bu organizasyon planımızı asla değiştirmeyecek. SunExpress firmasına da iş birliğinden dolayı teşekkür ediyoruz. Otelimize gelen acenta sahipleri sadece Aska Otellerine değil, diğer otellere de destek olmaya çalışacaklarını belirtti." dedi.

Şenay Yavşan: Etkinlik bölgedeki tesislerin tanıtımına da katkı sağladı

Aska Otelleri Almanya Temsilcisi Şenay Yavşan ise ikincisini gerçekleştirdikleri bu organizasyonla Aska otellerinin Almanya acenteleri nezdinde bilinirliğini arttırdıklarını ifade etti. Yavşan, "Organizasyonun, bölge tesislerine de ayrıca tanıtım katkısı oldu. Türk turizminin genel tanıtımına katkı sağlayacağını düşünüyoruz." ifadelerini kullandı.



Knoblauch, der in der Küche einen sehr wichtigen Platz einnimmt, ist eine Pflanze aus der Familie der Narzissenengewächse. Es gibt weiße und schwarze Sorten und es wird angenommen, dass die Heimat des Knoblauchs Zentralasien ist. Dieses wundersame Lebensmittel, das seit 5.000 Jahren konsumiert wird, wird von vielen Gesellschaften mit Gesundheit gleichgesetzt und als Allheilmittel angesehen. Es wird gesagt, dass das Elixier der Unsterblichkeit, das Lokman Hekim fand, ein Knoblauchsamen sei. Knoblauch kann mit seinem scharfen Geruch und einzigartigen Aroma roh verzehrt werden und verleiht fast jedem Gericht einen besonderen Geschmack. Er wird gerne in Suppen, Gemüsegerichten, Geflügel, zu roten Fleisch- und Fischsorten, Salaten und vielen Saucen verzehrt und ist auch eines der besten Antioxidantien. Der regelmäßige Verzehr von Knoblauch, dem natürliche Antibiotikum, leistet viele Beiträge zur Gesundheit.

Mutfaklarda çok önemli bir yere sahip bir besin olan sarımsak, nergisgiller familyasından bir bitkidir. Beyaz ve siyah türleri bulunan sarımsağın anavatanının Orta Asya olduğu kabul edilmektedir. 5 bin yıldan beri tüketilen bu muzicizevi besin, pek çok toplum tarafından sağlıkla eş değer tutulmuş ve her derde deva olarak görülmüştür. Öyle ki, Lokman Hekim'in bulduğu ölümsüzlük iksirinin sarımsak tohumu olduğu rivayet edilmektedir. Sarımsak keskin kokusu ve eşsiz aroması ile çiğ olarak tüketilebildiği gibi hemen hemen her türlü yemeğe de farklı bir lezzet katar. Çorbalarda, sebze yemeklerinde, tavuk, kırmızı et ve balık çeşitlerinde, salatalarda ve pek çok sosun içinde afiyetle tüketilen sarımsak, aynı zamanda en iyi antioksidanlardan biridir. Doğal bir antibiyotik olan sarımsağın düzenli olarak tüketilmesi, sağlığa pek çok katkı sağlayacaktır.

EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Knoblauch wirkt dank der enthaltenen Sulfosid- und Allicin-Substanzen als natürliches Antibiotikum. Es bekämpft alle Arten von Infektionen im Körper und beugt Krankheiten wie Erkältungen, Schnupfen und Halsentzündungen vor.

DOĞAL BİR ANTİBİYOTİKİTİR

Sarımsak, içinde bulunan sulfosid ve allisin maddeleri sayesinde doğal antibiyotik görevi görmektedir. Soğuk algınlığı, nezle, boğaz iltihabı gibi hastalıkları önlemesinin yanında vücuttaki her türlü enfeksiyona karşı savaşır.

EIN SEHR STARKES ANTIOXIDANS

Knoblauch ist eine der stärksten Quellen für Antioxidantien, die helfen, die antioxidative Kapazität des Körpers zu erhöhen. Um den Gehalt an Antioxidantien im Knoblauch zu maximieren, wird empfohlen, ihn roh zu verzehren.

ÇOK GÜÇLÜ BİR ANTİOKSIDANDIR

Sarımsak, vücutun antioksidan kapasitesini artırmaya yardım eden en güçlü antioksidan kaynaklarından biridir. Sarımsağın antioksidan içeriğinden en üst düzeyde faydalananmak için çiğ tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

STÄRKT DIE IMMUNITÄT

Knoblauch stärkt die Immunität, indem er die Abwehrsysteme des Körpers stärkt. Er leistet einen großen Beitrag zum Immunsystem, indem er den Körper vor vielen schädlichen Mikroorganismen schützt.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Sarımsak, vücutun savunma sistemlerini destekleyerek bağışıklığı güçlendirir. Vücutu pek çok zararlı mikroorganizmaya karşı koruyarak bağışıklık sistemine çok büyük bir katkı sağlar.

UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG

Knoblauch ist entgegen der landläufigen Meinung sehr gut für die Verdauung. Der regelmäßige Verzehr von Knoblauch hilft der Leber, richtig zu funktionieren und das Gleichgewicht der Darmflora aufrechtzuerhalten.

SİNDİRİME YARDIM EDER

Sarımsak, inanılanın aksine sindirim için çok faydalıdır. Düzenli sarımsak tüketmek karaciğerlerin düzgün çalışmasına ve bağırsak florاسının dengesinin korunmasına yardımcı olur.

GLEICHT DEN CHOLESTERINSPIEGEL AUS

Knoblauch ist sehr effektiv bei der Senkung des schlechten Cholesterinspiegels und der Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels. Er trägt auch zur Aufrechterhaltung normaler Blutfettwerte bei.





KOLESTEROLÜ DENGELER

Sarımsak, kötü huylu kolesterol seviyelerinin düşürülmesinde ve normal kolesterol seviyelerinin korunmasında oldukça etkilidir. Ayrıca normal kan lipid düzeylerinin korunmasına da yardımcı olur.

HILFT BEIM ABNEHMEN

Knoblauch verbessert die Empfindlichkeit gegenüber Insulin, indem er hilft, den Blutzucker auszugleichen. Durch den Ausgleich des Blutzuckers beugt er Hungerkrisen vor und unterdrückt den Appetit.

ZAYIFLAMAYA YARDIMCI OLUR

Sarımsak, kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olarak insüline duyarlılığı artırır. Kan şekerinin dengelenmesiyle açlık krizlerinin önüne geçer ve iştahı bastırır.

STEIGERT DIE SPORTLICHE LEISTUNG

Knoblauch ist ein ausgezeichneter Leistungssteigerer. Es wurde beobachtet, dass er vor allem Sportlern hilft, ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Er hilft, die durch Training entstehenden Ermüdungen zu reduzieren und die Arbeitsfähigkeit zu steigern.

ATLETİK PERFORMANSI ARTIRIR

Sarımsak mükemmel bir performans arttırıcıdır. Özellikle sporcuların egzersiz kapasitesini artırdığı gözlemlenmiştir. Egzersizlere bağlı yorgunlıkların azalmasına, çalışma kapasitesinin artırılmasına yardımcı olur.

EFFEKTIV GEGEN AKNE

Es wird gesagt, dass Knoblauch gut gegen Hautkrankheiten wie Akne und Pickelbildung ist. Er erzeugt eine schnelle Reaktion mit den darin enthaltenen Radikalen und beseitigt die Beschwerden auf der Haut.

AKNE TEDAVİSİNDE ETKİLİDİR

Sarımsağın sivilce, akne gibi cilt hastalıklarına iyi geldiği söylenmektedir. İçinde bulunan radikallerle hızlı bir reaksiyon oluşturarak ciltteki rahatsızlıklarını giderir.

Obwohl Knoblauch ein sehr nützliches Lebensmittel ist, kann ein übermäßiger Verzehr zu Magenbeschwerden führen. Er sollte während der Stillzeit in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden. Auch Allergiker sollten bezüglich des Knoblauchkonsums einen Arzt konsultieren.

Sarımsak çok faydalı bir besin olmasına rağmen aşırı tüketimi mide rahatsızlıklarına yol açabilir. Emzirme döneminde doktora danışarak tüketilmelidir. Alerjik durumu olan kişiler de sarımsak tüketimi ile ilgili doktora danışmalıdır.



ÜLKER

halley



PASCHA
info@pascha-wh.de

www.ulker-berlin.de

ÜLKER

OFENKARTOFFELN MIT KNOBLAUCH

2 PER.
2 KİŞİLİK

190 °C

60 MIN
60 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

SARIMSAKLI FIRIN PATATES

Zutaten

Kartoffeln bürsten und reinigen. Die Kartoffeln in Apfelscheiben schneiden, ohne ihre Haut zu schälen. Frischen Rosmarin in kleine Stücke schneiden. Knoblauch vorbereiten, ohne die Schalen zu schälen. Die Kartoffeln in eine tiefe Schüssel geben. Rosmarin, ganze Knoblauchzehen, Kürbiskerne, Koriandersamen, Olivenöl, Paprikapulver und Salz hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Gewürzen und frischen Kräutern vermischt Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech anordnen. In einem vorgeheizten Backofen bei 190 °C ca. 35-40 Minuten rosa-braun backen. Warm servieren.

4 mittelgroße Kartoffeln
4-5 Knoblauchzehen
Einige Zweige frischer Rosmarin
*2 Esslöffel Kürbiskernsamen
*1 Teelöffel Koriandersamen
*4 Esslöffel Olivenöl
½ Teelöffel Paprikapulver
½ Teelöffel Salz

Malzemeler

Patateslerin üzeri bir fırça yardımıyla güzelce fırçalanarak temizlenir. Kabukları soyulmadan elma dilimi şeklinde kesilir. Taze biberiyeler küçük parçalar halinde ayıklanır. Sarımsakların kabukları soyulmadan kullanılmak üzere hazırlanır. Elma dilim patatesler derin bir kaba alınır. Üzerine biberiye, bütün sarımsaklar, kabak çekirdeği içi, kişniş tohumu, zeytinyağı, toz kırmızı biber ve tuz koyularak güzelce harmanlanır. Baharatlar ve taze otlarla harmanlanan patates dilimleri, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 190 °C fırında patatesler kızarana kadar, yaklaşık 35-40 dakika fırınlanır. Sıcak servis edilir.

4 orta boy patates
4-5 diş sarımsak
Birkaç dal taze biberiye
*2 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi
*1 tatlı kaşığı kişniş tohumu
*4 yemek kaşığı zeytinyağı
½ çay kaşığı toz kırmızı biber
½ çay kaşığı tuz



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



www.suntat.de