

Kunden Kochmagazin

euroqida

... täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN
64
JUNI 2022

EIN PLÄTZCHEN AUS DEM PARADIES IN MERSİN

SİLİFKE

MERSİN'DE CENNETEN BİR KÖŞE



KULAK-SUPPE
KULAK ÇORBASI

10

PAPRIKA-BROT
BİBERLİ EKMEK

11



VEGAN

GAZI®

Doğal. Bitkisel. Lezzetli.

Natürlich. Pflanzlich. Lecker.



**EIN PLÄTZCHEN AUS DEM PARADIES IN MERSİN:
MERSİN'DE CENNENEN BİR KÖŞE: SILIFKE 4**

KULAK-SUPPE	10
KULAK ÇORBASI	
PAPRIKA-BROT	11
BİBERLİ EKMEK	
REIS MIT FLEISCHBRÜHE UND WEIZEN	14
ET SUYUNA DÖVME PİLAVI	
SİNİ-FRIKADELLEN	16
SİNİ KÖFTESİ	
GRAUPENSALAT	20
KISIR	
ERDBEER-MAGNOLIA	22
ÇİLEKLİ MAGNOLİA	
DIE WUNDERNAHRUNG DER TÜRKEN: JOGHURT TÜRKLERİN MUCİZE BESİNİ: YOGURT	24
TZATZIKI	27
CACIK	
SELLERIE-KAROTTEN-SALAT	28
HAVUÇLU KEREVİZ SALATASI	



200 ml
1 Glas
1 Su Bardağı



2,5 ml
1 Teelöffel
1 Çay Kaşığı



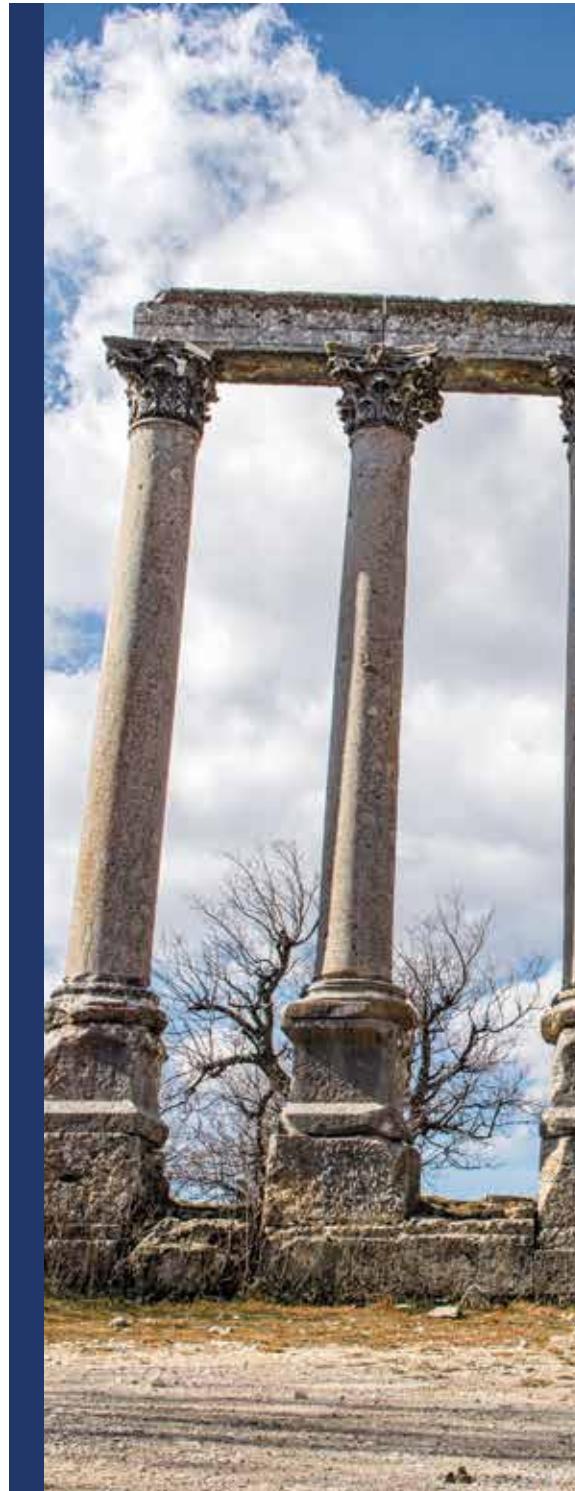
5 ml
1 Kaffeelöffel
1 Tatlı Kaşığı



10 ml
1 Esslöffel
1 Yemek Kaşığı

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

Malzeme türne göre gramajlar değişiklik gösterdigidinden dolayı ölçüler hacim olarak verilmiştir.





FILIALE NEUKÖLLN 2

Die Filiale in der Hermannstraße ist unsere 2. Filiale in Neukölln. Auf über 850 m² bieten wir Ihnen täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus der eigenen Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

NEUKÖLLN 2 ŞUBESİ

Hermannstraße'deki şubemiz Neukölln'deki ikinci şubemizdir. 850 m²'den fazla alanda günlük taze meyve, sebze ve özellikle kendi ürünlerimizden oluşan Türk aperatifleri sunuyoruz. İster atıştırmalık, ister sen de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Hermannstraße 218,
12049 Berlin

Bus / Otobüs:
104, 167, 334

U-Bahn:
U8 Boddinstraße

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

Tel: 030 / 62 98 56 16
Fax: 030 / 62 98 56 18

- | | | |
|-----------|---|--|
| 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 | |

www.eurogida.de

Obst & Gemüse

Feinkost

Fleischerei

Backwaren

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

WERTIGER LÄSSEN UND SCANNEN

Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg,
alles aus einer Hand!

Social-Media-Design und -Management

Animations-Werbevideos

Webshops

Ethno-Marketing

Grafik-Design

Erstellung von Radiospots

Unternehmens- und Produktwerbungsvideos

Webseiten

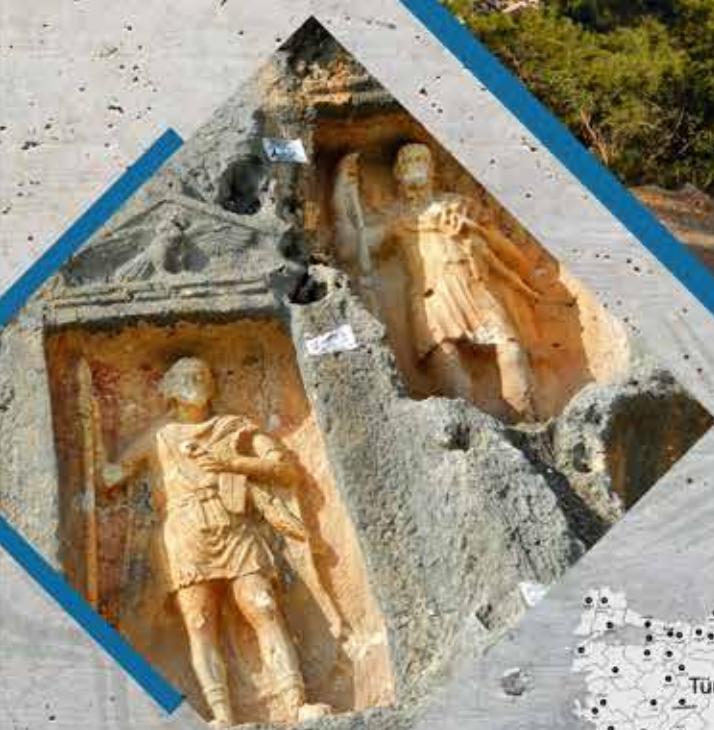
Foto-Shooting



EIN PLÄTZCHEN AUS DEM PARADIES IN MERSİN

SİLİFKE

MERSİN'DE CENNETTEN BİR KÖŞE



TİSAN BAY
TİSAN KOYU

Türkei



DAS GÖKSU-DELTA
GÖKSU DELTASI



TİSAN BAY / TİSAN KOYU



UZUNCABURÇ

Die Provinz Mersin an der Mittelmeerküste der Türkei ist eine Hafenstadt, die reich natürlichen Schönheiten ist und ihre historische Struktur beibehalten hat. Diese Stadt und ihre Umgebung liegen im Herzen der Region Kilikien und sind eine der geeigneten Routen für diejenigen, die die Spuren verschiedener Zivilisationen verfolgen und unberührte Naturschönheiten entdecken möchten. Die Stadt Silifke, die an der Verbindungsstraße zwischen Mersin und Zentralanatolien liegt, ist eine herrliche Gegend, die Geschichte und Naturschönheiten bietet, die in jedem Zentimeter miteinander verflochten sind. Silifke, 85 km von Mersin entfernt, ist ein verstecktes Paradies mit seiner einzigartigen Natur, in der sich Blau und Grün umarmen, mit alten Städten, die ihre Besucher auf eine Zeitreise mitnehmen, unberührten Stränden und dem Meer.

Türkiye'nin Akdeniz kıyılarında bulunan Mersin ili, sahip olduğu doğal güzellikleri ve tarihî dokusuyla çok zengin bir liman kentidir. Kilikya coğrafyasının kalbinde yer alan bu kent ve çevresi, farklı medeniyetin izlerini sürdürmek isteyen ve el değimemiş doğal güzellikleri keşfetmek isteyenler için en doğru rotalardan biridir. Mersin'i İç Anadolu'ya bağlayan güzergâh üzerinde bulunan Silifke ilçesi ise her karışında tarih ve doğal güzellikleri iç içe sunan muhteşem bir köşedir. Mersin'e 85 km mesafede bulunan Silifke; mavi ve yeşilin kucak kucaga olduğu eşsiz doğası, ziyaretçilerini adeta bir zaman yolculuğuna çıkarır antik kentleri, el değimemiş kumsalları ve deniziyle tam bir saklı cennettir.

Silifke, dessen Geschichte bis 6000 v. Chr. zurückreicht, liegt in einer Gegend, die sehr reich an antiken Städten ist. Die antike Stadt Olba in der Stadt Uzuncaburç war eines der wichtigsten Handels- und Religionszentren der hellenistischen Zeit. In frühchristlicher Zeit galten Olba und das nahegelegene Diokaesareia als heilige Zentren der Bischofs-herrschaft. Zu den wichtigsten Bauwerken, die bis heute in der antiken Stadt erhalten geblieben sind, gehören der historische Brunnen, das zweistöckige Aquädukt und die Wachtürme. In hellenistischer Zeit wurde Diokaesareia, das Gotteshaus der Stadt Olba, heute unter dem Namen Uzuncaburç bekannt, 72 n. Chr. von Olba getrennt und wurde zu einer eigenständigen Stadt mit eigenem Namen. Nach den Byzantinern gaben die Türken der Stadt den Namen des hohen Turms, der das Wahrzeichen der Stadt ist, und die Stadt wurde „Uzuncaburç“ genannt. In Uzuncaburç, welches die am besten erhaltenen Ruinen der Region beherbergt, gibt es viele wichtige erhaltene Werke wie den Zeustempel, das Theater, die Säulenstraße, das zeremonielle Tor, die Mausoleen, den Tempel des Glücks und das Siegestor.

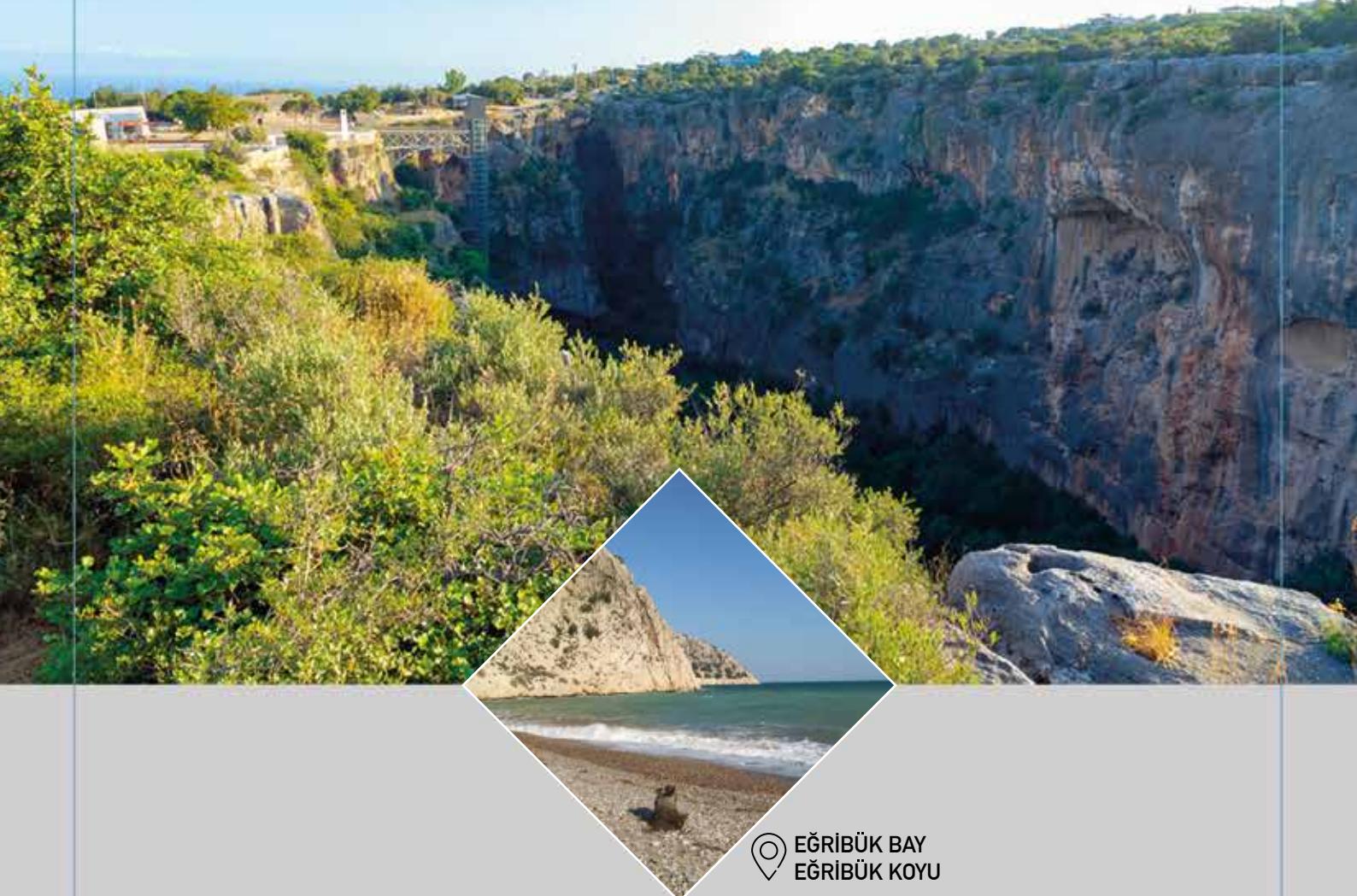


Tarihi M.Ö. 6000'li yıllara kadar uzanan Silifke, antik kentler açısından çok zengin bir kenttir. Uzuncaburç beldesinde bulunan Olba Antik Kenti, Helenistik Dönem'in önemli ticaret ve dinî merkezlerinden bir olmuştur. Erken Hristiyanlık döneminde Olba ve yakınlarındaki Diokaesareia, piskoposluk merkezleri olarak kutsal sayılmıştır. Antik kente günümüze kadar ulaşmayı başaran en önemli yapılar arasında tarihî çeşme, iki katlı su kemeri ve gözetleme kuleleri bulunmaktadır. Hellenistik Dönem'de, Olba kentinin ibadet mekânı olan Diokaesareia, bugünkü ismiyle Uzuncaburç, M.S. 72 yılında Olba'dan ayrılarak kendi adıyla özerk bir kent durumuna gelmiştir. Bizanslıların ardından Türkler buraya, kentin sembolü olan yüksek bürçün ismini vermiş ve kent "Uzuncaburç" olarak anılmaya başlanmıştır. Bölgenin en iyi korunmuş kalıntılarına ev sahipliği yapan Uzuncaburç'ta; Zeus Tapınağı, tiyatro, sütunlu cadde, tören kapısı, anıt mezarlar, Şans Tapınağı ve Zafer Kapısı gibi pek çok önemli eser bulunmaktadır.

Adamkayalar, welches im Devil Creek Canyon liegt, bildet die Grenze zwischen den Distrikten Silifke und Erdemli und ist eines der wichtigsten historischen Denkmäler dieser Region der Türkei. Die riesigen menschlichen Reliefs, die in den Berg gehauen wurden und schätzungsweise zwischen dem ersten und dem zweiten Jahrhundert v. Chr. entstanden sind, haben bis heute überlebt. Es gibt viele wichtige Bauwerke, die der Besucher gesehen haben sollte, wie das Schloss Silifke, von dem man annimmt, dass es zur hellenistischen oder römischen Zeit gehört, die Wasserzisterne Tekirambarı am Fuße des Schlosses, die Aya-Tekla-Kirche an der Taşucu-Route, welche von einem Tempel in eine Kirche umgewandelt wurde, der Jupiter-Tempel im Stadzentrum aus dem zweiten Jahrhundert n. Chr., die Taşköprü (römische Brücke), welche von den Römern am Fluss Göksu gebaut wurde, die Jungfrau-Maria-Kirche im Cennet Pithole und die Kanlıdivane, drei Kilometer nördlich der Straße Erdemli-Silifke.

Silifke ve Erdemli ilçeleri arasındaki sınırı çizen Şeytan Deresi Kanyonu'nda yer alan Adamkayalar, bölgenin ve Türkiye'nin en önemli tarihî eserlerindendir. M.Ö. 1. ile 2. yüzyıllar arasında yapıldığı tahmin edilen, dağa oyulmuş dev boyutlardaki insan kabartmaları bugüne kadar oldukça sağlam şekilde gelmiştir. Tarihî zenginlikleri saymakla bitmeyen Silifke'de; Helenistik ya da Roma dönemine ait olduğu düşünlen Silifke Kalesi, kalenin eteklerinde yer alan Tekirambarı Su Sarnıcı, Taşucu güzergâhında bulunan ve tapınaktan kiliseye dönüştürülen Aya Tekla Kilisesi, ilçe merkezinde yer alan ve M.S. 2. yüzyıla tarihlenen Jüpiter Tapınağı, Göksu Nehri'nin üzerinde yer alan ve Romalılar tarafından inşa edilen Taşköprü (Roma Köprüsü) ve Cennet Obruğu içinde yer alan Meryem Ana Kilisesi ve Erdemli-Silifke yolunun 3 km kuzeyinde yer alan Kanlıdivane gibi mutlaka görülmeli gereken önemli eserler mevcuttur.

Neben seinem reichen historischen Hintergrund zieht Silifke auch mit seiner großartigen Natur große Aufmerksamkeit auf sich. Es ist eine in dieser Hinsicht wichtige Region, da es an den Routen von Zugvögeln liegt, viele endemische Arten in seiner Flora beherbergt und Lebensraum für verschiedene gefährdete Arten darstellt. Das Göksu-Delta, das vier Städte und sieben Dörfer von Silifke umfasst, liegt innerhalb der Grenzen des besonderen Umweltschutzes. Dieses Gebiet ist auch als Vogelschutzgebiet bekannt. In der vogelarreichen Region kann man im Winter Flamingos beobachten. Darüber hinaus ist das Göksu-Delta von großer Bedeutung, da es das Laichgebiet ersten Grades im Mittelmeer ist, in dem Meeresschildkröten Eier legen.



EĞRİBÜK BAY
EĞRİBÜK KOYU

Silifke, zengin tarihî birikiminin yanı sıra muhteşem doğasıyla da büyük ilgi çeker. Göçmen kuşların göç yolları üzerinde olması, florasında pek çok endemik türü barındırması, nesli tükenmekte olan çeşitli türlerin yaşam alanı olması sebebiyle de önemli bir bölge olma özelliğini taşımaktadır. Silifke'nin 4 belde ve 7 köyünü de içine alan Göksu Deltası, özel çevre koruma sınırları içindedir. Bu bölge, aynı zamanda kuş cenneti olarak da bilinir. Kuş türleri açısından oldukça zengin olan bölgede kışın flamingoları da görmek mümkündür. Bunun yanı sıra Göksu Deltası, deniz kaplumbağalarının yumurta bıraktığı, Akdeniz'de yer alan birinci derece yumurtlama alanı olduğundan büyük bir öneme sahiptir.

Eine der wichtigsten Naturschönheiten von Silifke sind die Himmeldoline und die Höllengrube. Die Tiefe der Himmeldoline, welche unter natürlichen Bedingungen entstanden ist, beträgt 70 Meter. Die Tiefe der Höllengrube beträgt hingegen 100 Meter. Sie gehören zum Museum und ziehen jedes Jahr hunderte von Besuchern an. Die Astum-Höhle, die nur 600 Meter von den Schlaglöchern entfernt ist, wird aufgrund ihrer Luft, die Gegenstand von Legenden ist, häufig von Menschen mit Atemproblemen besucht.

Silifke'nin en önemli doğal güzelliklerinden biri de Cennet ve Cehennem obruklarıdır. Doğal bir oluşumla meydana gelen obruklardan Cennet Obruğu'nun derinliği 70 metre, Cehennem Obruğu'nun derinliği ise 100 metredir. Obruklar, müze kapsamında olup her yıl yüzlerce ziyaretçiyi ağırlamaktadır. Obrukların hemen 600 metre mesafesinde bulunan Astum Mağarası ise efsanelere konu olan havası nedeniyle özellikle nefes rahatsızlığı olan kişiler tarafından sıkça ziyaret edilmektedir.

Tisan Bay liegt in der Gegend, in der sich die antike Siedlung Aphrodisias befindet, und ist eine der schönsten Buchten der Welt, wo sich die grüne Natur und das tiefblaue Meer treffen. Der Narlıkuyu-Strand, der kalt und klar ist, mit frischem Wasser, das unter dem Meer hervorkommt, und der Akyar-Strand, der sich ebenfalls in Narlıkuyu befindet, faszinieren diejenigen, die ihn sehen, mit seiner türkisen Farbe. Die Insel Boğsağ, die das Brutgebiet der Caretta Carettas ist, der von Touristen frequentierte Strand Taşucu und die täglich von Picknickern und Zeltcampern stark besuchte Eğribük-Bucht gehören zu den Alternativen, die für den Sommerurlaub in Erwägung gezogen werden können.

Antik Afrodisias yerleşiminin bulunduğu bölgede yer alan Tisan Koyu, yemyeşil doğa ile masmavi denizin buluştuğu, dünyanın en güzel koylarından biridir. Denizin altından çıkan tatlı su ile soğuk ve berrak olan Narlıkuyu Sahili ve yine Narlıkuyu'da yer alan Akyar Sahili ise turkuaz rengiyle görenleri büyümektedir. Caretta Carettaların üreme bölgesi olan Boğsak Adası, turistlerin uğrak noktası Taşucu Plajı, çadırlı kampçılık ve günübirlik piknikçilerin yoğun olarak ziyaret ettiği Eğribük Koyu da yaz tatili için değerlendirilecek alternatiflerdendir.

Eines der bekanntesten Produkte von Silifke, welche sich durch seine köstliche Küche auszeichnet, ist Joghurt. Bei der Herstellung von Joghurt wird Milch von Ziegen verwendet, die in natürlicher Umgebung auf Stierweiden gefüttert werden, wodurch sehr leckere Joghurts hergestellt werden. Zusammen mit der Silifke Erdbeere ist der Silifke Joghurt das patentierte Produkt der Stadt.

Lezzetli mutfağıyla da öne çıkan Silifke'nin en meşhur ürünlerinden biri yoğurdudur. Yoğurdun yapımında Toros otlaklarında, doğal ortamda beslenen keçilerden elde edilen sütler kullanılmaktır, bu sebeple çok lezzetli yoğurtlar üretilmektedir. Silifke Çileği ile birlikte Silifke Yoğurdu, kentin patent almaya hak kazanmış ürünleridir.

Es ist möglich, Silifke per Straße und auf dem Luftweg über den Flughafen Adana Şakirpaşa zu erreichen. Ebenso ist es möglich, Unterkünfte für jedes Budget zu finden, von 4-Sterne-Hotels bis hin zu Hostels und Campingmöglichkeiten in der Stadt.

Silifke'ye karayolu ve Adana Şakirpaşa Havalimanı üzerinden hava yolu ile ulaşmak mümkündür. Kentte 4 yıldızlı otellerden pansionlara ve kamp seçeneklerine kadar her bütçeye uygun konaklama yeri bulmak mümkündür.



EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...



KULAK-SUPPE

ZUTATEN

Für den Teig:

- *2 Gläser Mehl
- *1 Glas Wasser
- 1 Ei
- *1 Kaffeelöffel Salz

Für die Füllung:

- 250 g mageres Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebel
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Teelöffel Pfeffer

Für die Suppe:

- *½ Glas gekochte Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *1 Esslöffel Paprikamark
- *4 Esslöffel Butter
- 500 ml Knochenbrühe
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Kaffeelöffel trockene Minze

MALZEMELER

Hamuru için:

- *2 su bardağı un
- *1 su bardağı su
- 1 yumurta
- *1 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için:

- 250 g yağsız dana kıyma
- 2 soğan
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı karabiber

Çorba için:

- *½ su bardağı haşlanmış nohut
- 1 soğan
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *1 yemek kaşığı biber salçası
- *4 yemek kaşığı tereyağı
- 500 ml kemik suyu
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 tatlı kaşığı kuru nane



*Schauen Sie für die
Ölçü tablosu için
İçindekilere bakınız.
Maßstabellen in den Index.

Das Mehl in eine Knetschüssel geben. Ei und Salz hinzugeben, langsam das Wasser hinzufügen und solange kneten, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen klebt. Mit einem feuchten Tuch abdecken und ruhen lassen. In einen weiteren Behälter Hackfleisch geben. Die Zwiebel sehr fein hacken und zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchkneten. Den geruhten Teig in 3 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück wird etwas dicker als ein Yufka-Teig ausgerollt. Ausgerollten Teig in kleine Quadrate schneiden. In jedes Quadrat von der Füllung geben, an jedem Ende in der Mitte verbinden und wie eine Ravioli schließen. Nachdem die Zwiebel gehackt wurde, diese in einer tiefen Pfanne unter Zugabe von Salz in Butter gut rösten. Nachdem die Zwiebel gut gebraten ist, Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und eine Weile weiter rösten. Als nächstes die Knochenbrühe hinzufügen. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, Kichererbsen und dann Teigstücke hinzufügen. Wenn der Teig gekocht ist, trockene Minze hinzugeben, leicht vermischen und den Herd abschalten. Warm servieren.

Hamuru için un bir karıştırma kabına alınır. Yumurta ve tuz eklenerek azar azar su ilavesiyle ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edilir. Üzerine nemli bir bez örtülerek dinlenmeye bırakılır. Ayri bir kaba kıyma alınır. Soğan çok ince şekilde doğranarak kıymaya ilave eklenir. Tuz ve karabiber ilavesiyle iyice yoğrulur. Dinlenen hamur 3 eşit bezeye ayrılır. Her bir beze, yufkadan biraz daha kalın olacak şekilde yuvarlak olarak açılır. Açılan hamur, küçük kareler şeklinde kesilir. Her bir karenin içine iç harçtan koyulur ve her bir ucundan ortada birleştirilerek mantı gibi kapatılır. Soğan yemeklik doğrandıktan sonra derin bir tencerede, tereyağından tuz ilavesiyle güzelce kavrulur. Soğan iyice kavrulduktan sonra domates salçası ve biber salçası eklenerek bir süre daha kavurmaya devam edilir. Ardından, üzerine kemik suyu eklenir. Su kaynasmağa başlayınca nohutlar ve ardından da hamur parçaları eklenir. Hamurlar piştiği zaman kuru nane de ilave edilerek hafifçe karıştırılır ve ocağın altı kapatılır. Sıcak olarak servis edilir.

PAPRIKA-BROT

BİBERLİ EKMEK



ZUTATEN

Für den Teig:

- *3 Gläser Mehl
- *½ Glas Olivenöl
- *½ Glas lauwarme Milch
- *½ Glas lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen trockene Hefe
- *1 Teelöffel Zucker
- *1 Kaffeelöffel Salz

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 3-4 Zweige Petersilie
- *¼ Glas Olivenöl
- *2 Esslöffel Paprikamark
- *1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer
- *1 Kaffeelöffel Thymian
- *1 Kaffeelöffel trockene Minze
- *1 Kaffeelöffel Salz

Zum Bestreuen:

- *2 Esslöffel Sesamkörner
- *2 Esslöffel Schwarzkümmel

MALZEMELER

Hamuru için:

- *3 su bardağı un
- *½ su bardağı zeytinyağı
- *½ su bardağı ılık süt
- *½ su bardağı ılık su
- 1 paket kuru maya
- *1 çay kaşığı toz şeker
- *1 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için:

- 1 kuru soğan
- 3-4 dal maydanoz
- *¼ su bardağı zeytinyağı
- *2 yemek kaşığı biber salçası
- *1 tatlı kaşığı pul biber
- *1 tatlı kaşığı karabiber
- *1 tatlı kaşığı kekik
- *1 tatlı kaşığı nane
- *1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

- *2 yemek kaşığı susam
- *2 yemek kaşığı çörek otu



Für den Teig eine tiefe Rührschüssel nehmen, warme Milch, Wasser, Olivenöl, Zucker, Hefe und Salz hinzufügen und gut verrühren. Nachdem die Hefe komplett aufgelöst ist, nach und nach Mehl hinzufügen, gut durchkneten, bis ein Teig entsteht, der nicht an der Hand haftet. Den Teig mit einem Tuch abdecken und etwa 45 Minuten lang fermentieren lassen. Für die Füllung die Zwiebel fein hacken, die Petersilie gut waschen und fein hacken. Die Zwiebel und die Petersilie in eine Rührschüssel geben. Olivenöl und Tomatenmark zugeben und gut vermischen. Alle anderen Zutaten und Gewürze hinzufügen und gut vermischen. Nachdem der Teig fermentiert ist, diesen in 6 gleiche Stücke teilen. Auf ein rundes Backblech legen und durch Andrücken mit der Hand weit öffnen. Innenfüllung ebenfalls darauf drücken und auf jeden Teig verteilen. Nachdem Sesam und Schwarzkümmel darauf gestreut wurden, im Ofen bei 200 °C etwa 25-30 Minuten backen lassen. Ein wenig abkühlen lassen und dann servieren.

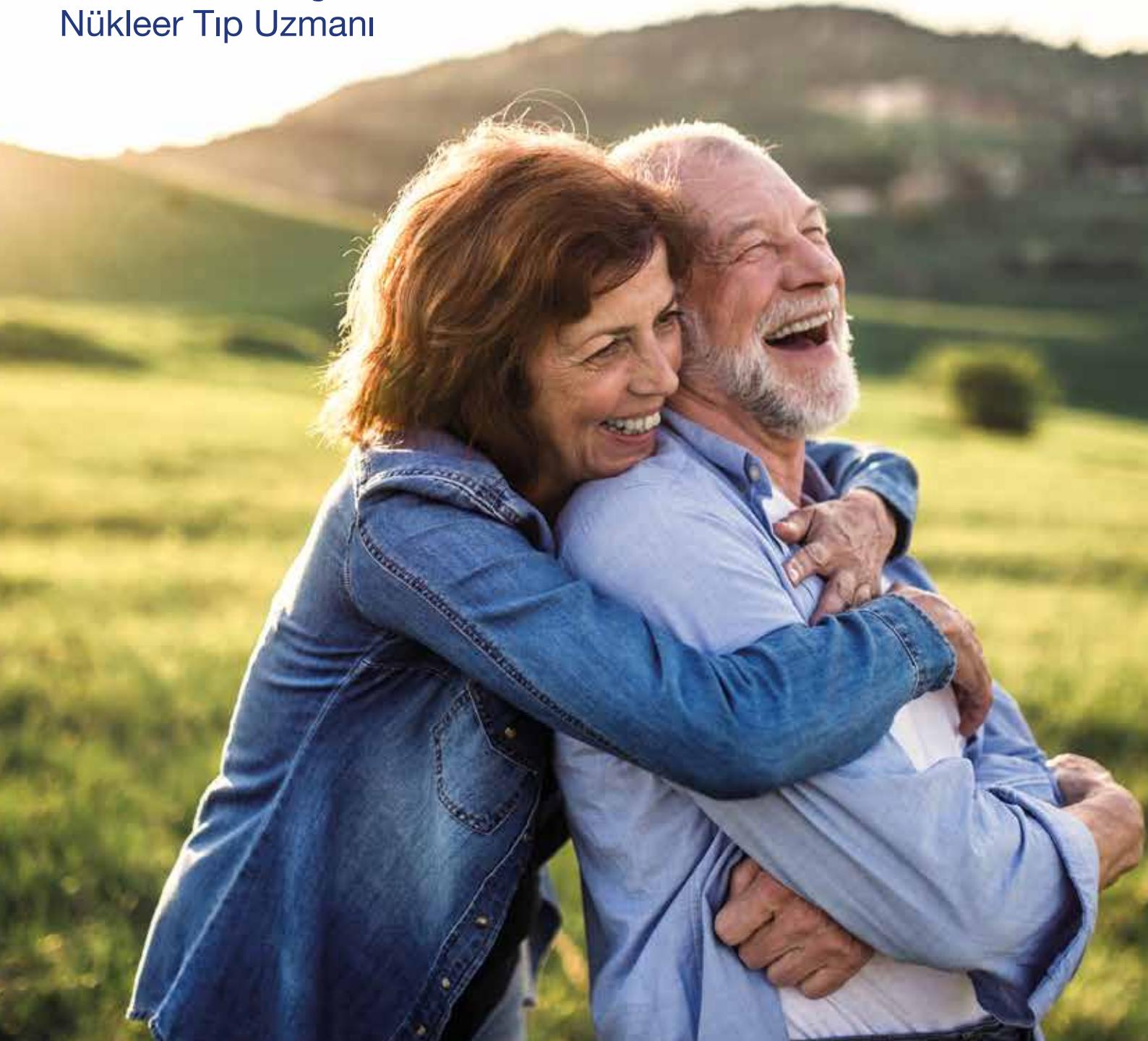
Hamuru için derince bir karıştırma kabı alınarak ılık süt, su, zeytinyağı, toz şeker, maya ve tuz eklenir ve güzelce karıştırılır. Maya tamamen çözündüğünde azar azar un ilavesiyle ele yapışmayacak kıvamda bir hamur elde edilene kadar güzelce yoğrular. Hamurun üzerine bez örtülerek yaklaşık 45 dakika mayalanması için bir kenarda bekletilir. İç harcı için kuru soğan ince ince doğranır, maydanoz güzelce yikanır ve ince ince kıvırlır. Soğan ve maydanozlar bir karıştırma kabına alınır. Üzerine zeytinyağı ve salça koyularak güzelce karıştırılır. Diğer tüm malzemeler ve baharatlar da ilave edilerek güzelce harmanlanır. Hamur mayalandıktan sonra 6 eşit bezeye ayrılır. Yuvarlak olacak şekilde fırın tepsisine yerleştirilir ve üzerine elle bastırılarak genişçe açılır. İç harç da üzerine bastırılarak her bir hamura paylaştırılır. Üzerine susam ve çörek otu serpiştirildikten sonra 200 °C fırında yaklaşık 25-30 dakika pişirilir. İlk sıcaklığı geçtikten sonra servis edilir.

HASTALIK KADERİNİZ OLAMAZ!



Dr. Azem ÇOBANER

Nükleer Tıp Uzmanı



Biyorezonans

Doğadaki tüm maddeler gibi insan vücudunun da kendine özgü frekansta yaydığı elektromanyetik bir enerjisi vardır. Her hücre grubunun, dokuların ve organların da kendine özgü frekansta elektromanyetik enerjileri vardır. Söz konusu organ, doku ve hücrelerin hastalık durumlarında frekansları düşer. Sağlıklı ve hastalıklı organ, doku ve hücrelerinde enerjileri farklıdır. Ayrıca virüs, bakteri, parazit ve mantar gibi biyolojik ajanlar, toksik maddelerin, ağır metallerin ve alerjen maddelerin kendilerine özgü frekansları vardır. Bu madde ve biyolojik ajanları vücudun normal frekansını bozarak hastalıklara neden olur. Biyorezonans teknolojisi hem teşhiste hem de tedavide kullanılmaktadır. Erken teşhis ve hücre/genler düzeyde tedaviler ile geleceğin tıbbının en önemli argümanlarından biri olacaktır.

Biyorezonansın Kullanıldığı Bazı Durumlar

Vücudun, sistemlerin, organların, dokuların ve hücrelerin enerji düzeylerinin ölçümlünde, Vücutta değişik seviyelerde oluşan hastalık frekanslarının etkisizleştirilmesinde (tedavi edilmesi)

- Bireyin vücuduna uygun olan veya olma yan gıdaların belirlenmesinde,
- Organların biyolojik yaşlarının ölçülmesinde,
- Alerjen ve toksik maddelerin teşhis ve tedavisinde,
- Vitamin, mineral ve eser elementlerin ölçümlünde,
- Sigara ve alkol gibi bağımlılık yapıcı maddelerin bıraktırılmasında,
- Ruhsal kaynaklı bazı rahatsızlıklarda teşhis ve vücudun enerjisi dengelenerek tedavisinde,
- Hücresel veya organel düzeyinde gençleştirme ve yenilemesinde kullanılır.

Sibernetik tip

Doğadaki tüm maddeler gibi insan vücudunun da kendine özgü frekansta yaydığı elektromanyetik bir enerjisi vardır. Her hücre grubunun, dokuların ve organların da kendine özgü frekansta elektromanyetik enerjileri vardır. Söz konusu organ, doku ve hücrelerin hastalık durumlarında frekansları düşer. Sağlıklı ve hastalık Ruhsal kaynaklı bazı rahatsızlıklarda teşhis ve vücudun enerjisi dengelenerek tedavisinde, Hücresel veya organel düzeyinde gençleştirme ve yenilemesinde kullanılır.



REIS MIT FLEISCHBRÜHE UND WEIZEN

ET SUYUNA DÖVME PILAVI



ZUTATEN

- *2 Gläser Dövme-Weizen (gemahlener Weizen)
- *1 Glas gekochte Kichererbsen
- *2 Gläser Rinderbrühe
- *4 Esslöffel Butter
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer

MALZEMELEK

- *2 su bardağı dövme (öğütülmüş buğday)
- *1 su bardağı haşlanmış nohut
- *2 su bardağı et suyu
- *4 yemek kaşığı tereyağı
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 tatlı kaşığı karabiber



Weizen in einer tiefen Schüssel einweichen, indem genügend Wasser hinzugefügt wird, um ihn zu bedecken. Nach ca. 1 Stunde Wartezeit gründlich abwaschen und das Wasser filtern. Butter in einen Reistopf geben, Weizen hinzugeben und gut rösten. Nachdem der Weizen geröstet ist, Kichererbsen, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut mischen. Mit Rinderbrühe begießen. Bei schwacher Hitze solange garen, bis der Weizen weich ist. Ein wenig ruhen lassen und warm servieren.

Handwritten signature or logo.

Dövmeler derin bir kapta üzerini geçecek kadar su ilavesiyle ıslatılır. Yaklaşık 1 saat bekletildikten sonra iyice yikanarak suyuzülür. Tereyağı, bir pilav tenceresine alınarak üzerine dövme ilave edilir ve güzelce kavrulur. Dövmeler kavrulduktan sonra içine nohutlar, tuz ve karabiber eklenerek güzelce karıştırılır. Üzerine et suyu dökülür. Kısık ateşe suyunu çekip dövmeler yumuşayana kadar pişirilir. Kısa bir süre demlendikten sonra sıcak olarak servis edilir.



Hayatı kanserden aşısı kurtarır

Für die Gesundheit Ihrer Kinder und Ihrer Enkelkinder

Lassen Sie Ihre Kinder gegen Krebs geschützt erwachsen werden.

Humane Papilloma Viren (HPV) können in die Haut- und Schleimhautzellen eindringen und Infektionen auslösen. Knapp 8.000 Menschen erkranken jedes Jahr wegen HPV an Krebs.

Die Infektion mit HPV selbst kann beschwerdefrei, oft ohne Symptome verlaufen.

Das Virus dringt über kleine Verletzungen in die Haut oder Schleimhaut ein und wird von Mensch zu Mensch übertragen.

Durch krebsauslösende HPV-Typen können sich verschiedene Krebsarten entwickeln und die Erkrankung kann an unterschiedlichen Stellen auftreten.

Mädchen können sich bereits seit mehr als 10 Jahren kostenfrei gegen die Gebärmutterhalskrebs verursachten HP-Viren impfen lassen.

Damit auch die Jungs geschützt sind und später als Männer gesund bleiben können, übernimmt die KNAPPSCHAFT die Kosten der Impfung und des Impfstoffes für alle Heranwachsenden von 9 bis 17 Jahren.

Schützen Sie Ihre Kinder mit der kostenfreien Impfung, bevor es zu einer Infektion kommen kann.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.

SINI-FRIKADELLEN

ZUTATEN

Für die Außenseite:

- *2 Gläser feiner Bulgur
- *½ Glas Grieß
- *½ Glas Mehl
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Ei
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Teelöffel Kreuzkümmel
- *1 Teelöffel Pfeffer
- *1 Glas warmes Wasser

Für die Füllung:

- 500 g Hackfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *½ Glas gemahlene Walnüsse
- *4 Esslöffel Butter
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer
- *1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

Zum Bestreuen:

- *½ Glas Öl



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



In einen weiten Behälter Bulgur und Grieß geben. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut mischen. Heißes Wasser hinzufügen, mit einem Tuch bedecken und quellen lassen. Kartoffeln in einen tiefen Topf geben und kochen, indem genügend Wasser hinzugefügt wird, um sie zu bedecken. Gekochte Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln, Ei und Tomatenmark zum geruhten Bulgur und Grieß geben, gut durchkneten. Mit Frischhaltefolie abdecken und kurz ruhen lassen. Für die Füllung Hackfleisch in eine Pfanne geben und gut anbraten. Die Zwiebeln schneiden und dem Hackfleisch hinzugeben. Butter und Tomatenmark zugeben und kurz anbraten. Mit Salz und Gewürzen abschmecken. Schließlich Walnüsse hinzufügen, mischen und den Herd abschalten. Petersilie fein hacken und der Füllung hinzufügen, gut mischen und beiseitestellen, damit es etwas abkühlt. Den Boden des Backblechs gut ölen. Die geruhte Bulgurmischung in zwei gleiche Teile teilen. Einen Teil der Mischung durch leichtes Drücken so verteilen, dass sie den gesamten Boden des Backblechs bedeckt. Darauf die gesamte Innenfüllung verteilen. Dann das zweite Stück der Bulgurmasse zwischen zwei Stück Pergamentpapier in der Größe eines Tablets ausrollen. So verlegen, dass es die Füllung vollständig bedeckt. Vorbereitete Sini-Frikadellen in gewünschte Größen schneiden. Mit Öl bestreichen und bei 180 °C in den Ofen geben. 40 Minuten backen, bis die Oberseite braun ist. Warm servieren.

SİNİ KÖFTESİ



MALZEMELER

Dış katmanları için:

*2 su bardağı köftelik bulgur
*½ su bardağı irmik
*½ su bardağı un
2 orta boy patates
1 yumurta

*1 yemek kaşığı domates salçası

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 çay kaşığı kimyon

*1 çay kaşığı karabiber

*1 su bardağı sıcak su

İç harcı için:

500 g kıyma

2 orta boy soğan

½ demet maydanoz

*1 yemek kaşığı domates salçası

*½ su bardağı çekilmiş ceviz içi

*4 yemek kaşığı tereyağı

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı pul biber

Üzeri için:

*½ su bardağı sıvı yağ



Derince bir kaba bulgur ve irmik alınır. Tuz, kimyon ve karabiber ilave edilerek güzelce karıştırılır. Sıcak suyu verilerek üzeri bir bez ile kapatılır ve şişmesi için beklemeye alınır. Patatesler derin bir tencereye koyularak üzerlerini geçecek kadar su ilavesiyle haşlanır. Haşlanan patateslerin kabukları soyularak küçük küçük doğranır. Bu sırada dinlenmiş olan bulgur ve irmığın üzerine patatesler, yumurta ve salça ilave edilerek güzelce yoğrulur. Üzeri streç film ile kapatılarak bir süre dinlenmeye bırakılır. İç harcı için kıyma, bir tavaya alınarak güzelce kavrulur. Soğanlar yemeklik doğranarak kıymaya eklenir. Tereyağı ve salça da ilave edilerek bir süre daha kavrulur. Tuz ve baharatlarla tatlandırılır. Son olarak ceviz içi eklenir ve karıştırılır ve ocağın altı kapatılır. Maydanozlar ince ince kıyılarak iç harçın içine eklenir ve güzelce karıştırılır ve ilk sıcaklık çıkışması için kenara alınır. Fırın tepsisinin tabanı güzelce yağılanır. Dinlenmiş olan bulgurlu karışım, iki eşit parçaya bölünür. Karışımın bir parçası fırın tepsisinin tüm tabanını kaplayacak şekilde hafifçe bastırılarak yayılır. Üzerine, iç harçın tamamı yayılır. Ardından ikinci parça bulgurlu karışım da iki parça yağlı kâğıt arasında tepside açılır. Harçın üzerini tamamen kaplayacak şekilde serilir. Hazırlanan sini köftesi, arzu edilen boyutlarda dilimlenir. Üzerine yağ sürüldür ve 180 °C fırına verilir. Yaklaşık 40 dakika, üzeri kızarana kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

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.



GRAUPENSALAT

KISIR



ZUTATEN

- *2 Gläser feiner Bulgur
- *1 Glas warmes Wasser
- * $\frac{1}{4}$ Glas Olivenöl
- *4 Esslöffel Öl
Saft von 1 Zitrone
- *4 Esslöffel Granatapfelsirup
- 1 Zwiebel
- 3 Blätter Lattich-Salat
- 1 Bund Petersilie
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln
 - *1 Esslöffel Tomatenmark
 - *1 Esslöffel Paprikamark
 - *1 Kaffeelöffel Salz
 - *1 Kaffeelöffel Pfeffer
 - *1 Kaffeelöffel Kreuzkümmel
 - *1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

MALZEMELER

- *2 su bardağı ince bulgur
- *1 su bardağı sıcak su
- * $\frac{1}{4}$ su bardağı zeytinyağı
- *4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet limonun suyu
- *4 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 kuru soğan
- 3 yaprak marul
- 1 demet maydanoz
- 4 taze soğan
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *1 yemek kaşığı biber salçası
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 tatlı kaşığı karabiber
- *1 tatlı kaşığı kimyon
- *1 tatlı kaşığı pul biber

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

Bulgur in eine große Schüssel geben und mit 1 Glas heißem Wasser versetzen. Damit der Bulgur weicher wird, diesen abgedeckt ruhen lassen. Währenddessen Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne unter Zugabe von Öl anbraten. Tomaten- und Paprikamark zu den Zwiebeln geben und solange rösten, bis der Geruch des Tomatenmarks freigesetzt ist, dann alles vom Herd nehmen. Die Tomatenpaste-Zwiebel-Mischung zum Bulgur geben, die das Wasser nun schon aufgenommen hat, und gut vermischen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Granatapfelsirup und Gewürzen abschmecken. Petersilie, Salat und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein hacken und zum Bulgur geben. Alles gut vermischen. Je nach Wunsch und Geschmack mit Zutaten wie Salatblättern, Zitronenscheiben, Tomaten und Gewürzgurken servieren.

İnce bulgur genişçe bir kaba alınır ve üzerine 1 su bardağı sıcak su eklenir. Bulgurların yumuşaması için üzeri örtülerek beklemeye alınır. Bu sırada kuru soğan ince kıylarak bir tavada sıvı yağ ilavesiyle kavrulmaya başlanır. Soğanların üzerine domates salçası ve biber salçası da eklerek salçaların kokusu çıkanca kadar kavrulur ve ocaktan alınır. Salçalı soğan karışımı, suyunu çeken bulguların üzerine eklenir ve karıştırılır. Zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi, tuz ve baharatlar eklenerken tatlandırılır. Maydanoz, marul ve taze soğan güzelce ayıklanarak yılanır, ince ince doğranır ve bulgurun üzerine ilave edilir. Güzelce karıştırılıp harmanlanır. Arzuyla göre sade olarak ya da marul yaprakları, limon dilimleri, domates ve turşu gibi malzemelerle servis edilir.



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

MOABIT

Turmstraße 43

WILMERSDORF

Bundesallee 180

NEUKÖLLN

Karl-Marx-Str. 225
& Hermannstraße 218

WEDDING

Badstr. 9
& Müllerstr. 32A-33

SPANDAU

Breite Straße 37

SCHÖNEBERG

Potsdamer Straße 152

STEGLITZ

Albrechtstr. 19

KREUZBERG

Wrangelstr. 85

TEMPELHOF

Tempelhofer Damm 2

REINICKENDORF

Wilhelmsruher Damm 129

CHARLOTTENBURG

Wilmersdorfer Str. 46

ERDBEER-MAGNOLIA

ÇİLEKLİ MAGNOLİA

ZUTATELN

300 g Erdbeeren
1 l Milch
*1 Glas Zucker
*5 Esslöffel Mehl
1 Ei
*1 Glas grob gemahlene Haselnüsse
1 Packung Haferkekse
1 Päckchen Vanille
1 Packung Sahne

MALZEMELER

300 g çilek
1 l süt
*1 su bardağı toz şeker
*5 yemek kaşığı un
1 yumurta
*1 su bardağı iri çekilmiş findik
1 paket yulaflı bisküvi
1 paket vanilya
1 paket krema



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



Haferkekse durch einen Mixer führen und in eine Schüssel abfüllen. Grob gemahlene Haselnüsse hinzufügen und mischen. Erdbeeren waschen, reinigen und in dünne Scheiben schneiden. Milch in einen tiefen Topf geben. Zucker, Mehl und Eier zugeben und gut verrühren. Den Topf auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen. Wenn es kocht, mit Bläschen quirlt und die Konsistenz von Pudding annimmt. Vanille und Sahne hinzufügen, gut vermischen und den Herd abstellen. Die Haselnuss-Keks-Mischung in Tassen verteilen. Geschnittene Erdbeeren in einer Reihe an den Rändern anordnen und etwas Pudding darauf gießen. Dann der Reihe nach eine Schicht Kekse, eine Schicht Pudding und eine Schicht Kekse darauf gegeben. Falls gewünscht, kann auch nur eine einzelne Keksschicht und eine einzelne Puddingschicht gelegt werden. Wahlweise mit Erdbeeren, Minzblättern, Pistazienpulver oder jedem anderen gewünschten Material verzieren. Nachdem das Dessert auf Raumtemperatur gehalten wurde, im Kühlschrank kühlen lassen und kalt servieren.



Yulaflı bisküviler blenderdan geçirilerek bir kaba aktarılır. Üzerine iri çekilmiş findıklar da eklenerek karıştırılır. Çilekler ykanıp temizlenir ve ince dilimler halinde doğranır. Süt, derin bir tencereye alınır. Üzerine toz şeker, un ve yumurta eklenerek güzelce karıştırılır. Tencere, ocağa alınır. Orta ateşte sürekli karıştırarak kaynayana kadar pişirilir. Göz göz olup muhallebi kıvamına geldiğinde vanilya ve krema da eklenerek iyice karıştırılır ve ocağın altı kapatılır. Findıklı bisküvi karışımı, kuplara paylaştırılır. Dilimlenmiş çilekler kenarlara gelecek şekilde bir sıra dizilir ve üzerine bir miktar muhallebi dökülür. Ardından; bir kat bisküvi, bir kat muhallebi, bir kat bisküvi sırasıyla tamamlanır. Arzuya göre tek kat bisküvi ve tek kat muhallebi de koymalıdır. Hazırlanan tatlı; çilek, nane yaprağı, toz Antep fıstığı ya da istenilen herhangi bir malzemeyle süslenebilir. Tatlı, oda sıcaklığına gelene kadar bekletildikten sonra buz dolabına alınarak soğutulur ve soğuk olarak servis edilir.

YAZA MERHABA!

SEVDİKLERİNE HEDİYE
DÜŞÜNME NEDİR DİYE
EGETÜRK ÜRÜNLERİ
EN GÜZEL HEDİYE



Üstün kaliteli Egetürk ürünleri ile
memleketteki yakınlarınızı
sevindirin.



DIE WUNDERNAHRUNG DER TÜRKEN: JOGHURT

YOGURT

TÜRKLERİN MUCİZE BESİNI

Joghurt ist nicht nur eine der Hauptbestandteile der traditionellen türkischen Küche, sondern auch ein wichtiger Teil der gesunden Ernährung auf der ganzen Welt. Joghurt ist ein sehr wertvolles Lebensmittel, das durch Fermentation von Milch gewonnen wird. Obwohl es viele Gerüchte darüber gibt, wie Joghurt zum ersten Mal hergestellt wurde, wird angenommen, dass die Türken, die in den asiatischen Steppen Viehzucht betrieben, den Joghurt entdeckten, indem sie lernten, Milch zu verarbeiten. In den Werken „Divan-ı Lügat-it Türk“ von Mahmut aus Kaşgar und „Kutadgu Bilig“ von Yusuf Has Hacip ist das Wörtchen „yogurt“ wiederzufinden, dessen Bedeutung Joghurt gleicht. Heutzutage ist der Begriff „yogurt“ in allen Sprachen der Welt als ein türkisches Wort bekannt. Die Encyclopedia Britannica, eine der angesehensten Enzyklopädien der Welt, nimmt ebenfalls an, dass die Türken den Joghurt erfunden haben könnten. Joghurt blieb tausende von Jahren ein türkisches Lebensmittel und die Gesellschaften, die mit den Türken in Kontakt kamen, brachten es durch die Türken in ihre Küchen.

Gelenkisel Türk mutfağının başlıca besinlerinden biri olan yoğurt, aynı zamanda tüm dünyada sağlıklı yeme – içme kültürünün önemli bir parçasıdır. Yoğurt, sütün mayalandırılmasıyla elde edilen çok değerli bir besindir. Yoğurdun ilk defa nasıl yapıldığı konusunda pek çok rivayet bulunmakla birlikte, bir zamanlar Asya steplerinde hayvancılık ile uğraşan Türklerin sütü işlemeyi öğrenerek yoğurdu keşfettiği bilinmektedir. Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat-it Türk ve Yusuf Has Hacip'in Kutadgu Bilig adlı eserlerinde "yoğurt" sözcüğüne rastlanmaktadır. Günümüzde "yoğurt" kelimesi tüm dünya dillerinde Türkçe bir kelime olarak bildirilmektedir. Dünyanın en saygın ansiklopedilerinden biri olan Encyclopaedia Britannica da yoğurdu Türklerin bulmuş olabileceğini söyler. Yoğurt, binlerce yıl Türklerle özgü bir yiyecek olarak kalmış. Türkler ile temas kurulan toplumlar yoğurdu Türkler vasıtasiyla mutfaklarına taşımıştır.



Heutzutage kann man in vielen Regionen der Türkei auf verschiedene Joghurtarten stoßen, insbesondere auf Silifke-, Silivri- und Kanlıca-Joghurt. Joghurt, der mit seinen gesundheitlichen Vorteilen und der gesundheitsfördernden Wirkung, die er den Menschen verleiht, auch Gegenstand von Legenden ist, tritt mit seinem sehr reichen Mineral- und Vitamingehalt in den Vordergrund.

Günümüzde Türkiye'de Silifke, Silivri ve Kanlıca yoğurdu başta olmak üzere pek çok yörede çeşitli türlerde yoğurtlara rastlamak mümkündür. Sağlığa olan faydalari ve insanlara verdiği şifa ile efsanelere de konu olan yoğurt, çok zengin mineral ve vitamin içeriği ile ön plana çıkmaktadır.

STÄRKT DIE DARMFLORA

Joghurt stärkt die Darmflora dank den darmfreundlichen Bakterien, nämlich Probiotika, die es beinhaltet. Er beugt Beschwerden wie Verstopfung, Durchfall und Verdauungsstörungen vor.

BAĞIRSAK FLORASINI GÜÇLENDİRİR

Yoğurt, içerisindeki bağırsak dostu bakteriler yani probiotikler sayesinde bağırsak florasını güçlendirir. Kabızlık, ishal, hazzımsızlık gibi rahatsızlıkların önüne geçer.

UNTERSTÜTZT DIE IMMUNITÄT

Mit seinem sehr reichhaltigen Nährstoffgehalt stärkt Joghurt das Immunsystem. Er erhöht die Aktivierung von T-Zellen, die den Widerstand des Körpers erhöhen und Krankheiten und Infektionen bekämpfen. Auf diese Weise verringert er das Risiko, an Krankheiten zu erkranken.

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLER

Çok zengin besin içeriği ile yoğurt, bağırsak sistemini güçlendirir. Vücut direncini artırın, hastalık ve enfeksiyon gibi durumlarla savaşan T hücrelerinin aktivasyonunu artırır. Bu sayede hastalıklara yakalanma riskini düşürür.

SEHR NÜTZLICH FÜR ZÄHNE UND KNOCHEN

Joghurt unterstützt dank seinem hohen Kalziumgehalt die Entwicklung von Zähnen und Knochen bei Kindern und beugt Krankheiten wie Osteoporose und der Abnahme der Knochendichte vor, die bei Erwachsenen im späten Alter auftreten können.

DİŞ VE KEMİKLER İÇİN ÇOK FAYDALIDIR

Yoğurt, zengin kalsiyum içeriği sayesinde çocukların diş ve kemik gelişimini desteklerken, yetişkinler de ilerleyen yaşlarda görülebilen kemik erimesi, kemik yoğunluğunda azalma gibi rahatsızlıkların önüne geçmektedir.



UNTERSTÜTZT DIE ENTWICKLUNG DER MUSKELN

Joghurt, welcher auch reich an Proteinen ist, unterstützt die Regeneration von Muskeln, die durch Training beansprucht wurden. Er hilft bei der Entwicklung und Reparatur von Geweben.

KAS GELİŞİMİNE KATKI SAĞLAR

Protein bakımından da zengin olan jogurt, antrenmanlar sonrası yıpranan kasların onarılmasında büyük katkı sağlar. Dokuların geliştirilmesi ve onarılmasına yardımcı olur.

UNTERSTÜTZT DIE VERBRENNUNG VON FETT

Dank dem enthaltenen Kalzium ist Joghurt besonders effektiv bei der Reduzierung von Bauchfett. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die Joghurt ihrer Ernährung hinzufügen, mehr Fett verbrennen.

YAĞ YAKIMINA DESTEK OLUR

Yoğurt, içeriğindeki kalsiyum sayesinde özellikle karın bölgesindeki yağlanması azalmasında etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalarda, diyetlerine yoğurt ekleyen kişilerde yağ yakımının daha fazla olduğu gözlenmiştir.

FÖDERT DIE SCHÖNHEIT DER HAUT

Joghurt sorgt dank den darin enthaltenen nützlichen Bakterien für die Zellregeneration. Er reinigt und verjüngt die Haut. Er wirkt wie ein natürliches Peeling mit einigen Zutaten, die seinem Inhalt hinzugefügt werden. Er reinigt die Haut von Mikroben, trocknet Pickel und vernichtet diese. Joghurt ist wirksam bei der Behandlung von Sonnenbrand, Pickeln und Mitessern.

CİLDİ GÜZELLEŞTİİRİR

Yoğurt, içeriğinde yararlı bakteriler sayesinde hücre yenilenmesini sağlar. Cildi temizler, arındırır ve canlandırır. İçeriğine eklenen birkaç malzeme ile doğal bir peeling görevi görür. Ciltteki mikropları temizler, sivilceleri kurutup yok eder. Güneş yanıkları, lekeler ve siyah noktaların tedavisinde etkilidir.

Joghurt ist gesundheitlich unbedenklich, aber wie bei allen Lebensmitteln sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden. Um den maximalen Nutzen aus Joghurt zu ziehen, sollten Joghurts ohne Zusatzstoffe bevorzugt werden.

Yoğurdun, sağlık açısından bilinen bir zararı yoktur ancak her besinde olduğu gibi aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır. Yoğurttan en iyi faydayı sağlamak için katısız ev yoğurtları tercih edilmelidir.

TZATZIKI CACIK



ZUTATEN

- *3 Gläser Joghurt
- 4 mittelgroße Gurken
- *1,5 Gläser kaltes Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Bund Dill

Zum Bestreuen:

- 1-2 Zweige Dill
- Einige Zweige frische Minze

MALZEMELER

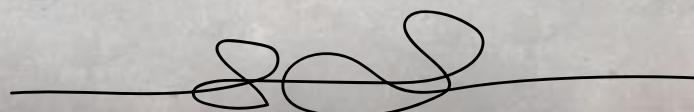
- *3 su bardağı süzme yoğurt
- 4 orta boy salatalık
- *1,5 su bardağı soğuk su
- 2 diş sarımsak
- ¼ demet dereotu

Üzeri için:

- 1-2 dal dereotu
- Birkaç adet taze nane yaprağı



Gurken mit viel Wasser waschen und gut abtrocknen. Dann die Enden abschneiden und ihre Schalen in Streifenform schälen. Nun in kleine Würfel schneiden. Knoblauch reiben oder in kleine Stücke schneiden und unter Zugabe von Salz im Mörser zerstoßen. Dill reinigen, fein hacken und zur Seite legen. Joghurt in eine große Schüssel geben. Gurkenwürfel, Knoblauch und fein gehackten Dill hinzufügen. Durch schrittweises Hinzufügen von kaltem Wasser wird die Konsistenz des Tzatziki so eingestellt, dass er nicht zu wässrig ist. Tzatziki in Servierschalen geben, mit gehacktem Dill und frischen Minzblättern garnieren und kalt servieren.



Salatalıklar bol su ile yılanıp güzelce kurulanır. Ardından uç kısımları kesilerek kabukları alacak şekilde soyulur. Soyulan salatalıklar küçük küçük küpler halinde doğranır. Sarımsaklar rendelenir ya da küçük parçalar halinde kesilerek tuz ilavesiyle havanda ezilir. Dereotları ince ince kıyılır ve kenara alınır. Yoğurt, geniş bir kâseye alınarak üzerine salatalık küpleri, sarımsak, ince kıyılmış dereotları eklenir. Azar azar soğuk su ilavesiyle cacığın kıvamı çok sulu olmayacak şekilde ayarlanır. Servis kâselerine alınan cacık, üzeri kıyılmış dereotu ve taze nane yapraklarıyla süslenerek soğuk servis edilir.

SELLERIE-KAROTTEN-SALAT

HAVUÇLU KEREVİZ SALATASI

ZUTATEN

1 große Karotte
1 kleiner Sellerie
*7 Esslöffel Joghurt
2 Knoblauchzehen
Einige Zweige Petersilie
*2 Esslöffel Olivenöl
*¼ Glas grob gemahlene Walnüsse
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

1 büyük boy havuç
1 küçük boy kereviz
*7 yemek kaşığı yoğurt
2 diş sarımsak
Birkaç dal dereotu
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*¼ su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
*1 çay kaşığı tuz



Karotten und Sellerie gut waschen und schälen. Dann mit der groben Seite der Reibe in eine tiefe Schüssel reiben. Joghurt zu geriebenen Karotten und Sellerie hinzugeben. Knoblauch reiben, Dill fein hacken und in die Schüssel geben. Walnüsse, Olivenöl und Salz hinzufügen, gut mischen und auf eine Servierplatte geben. Auf Wunsch mit Dill oder Walnüssen garnieren und ohne langes Warten servieren.



Havuç ve kereviz güzelce yıkandıktan sonra kabukları soyulur. Ardından, derin bir kabın içine rendenin iri tarafı ile rendelenir. Rendelenmiş havuç ve kerevizin üzerine yoğurt eklenir. Sarımsaklar rendelenerek, dereotları da ince ince doğranarak kaba ilave edilir. Ceviz içi, zeytinyağı ve tuz da eklenerek güzelce karıştırılır ve bir servis tabağına alınır. Arzuya göre dereotu ya da ceviz içi ile süslenip çok bekletmeden servis edilir.



ÜLKER

halley



PASCHA
info@pascha-wh.de

www.ulker-berlin.de

ÜLKER

SUNTAT®

Mediterranean Products

GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!



Geleneksel ve yeni bir arada



www.suntat.de