Kunden Kochmagazin
eurogıda
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
65
JULI 2022

DIE MAGISCHE STADT VON PAMFILYA

SİDE

PAMFİLYA'NIN BÜYÜLÜ KENTİ

AUBERGINEN-MOUSSAKA
PATLICAN MUSAKKA 12

REIS MIT TOMATEN
DOMATESLİ PİLAV 14

VEGAN

GAZİ®

Doğal.
Bitkisel. Lezzetli.

Natürlich. Pflanzlich. Lecker.

gazi.de

INDEX

İÇİNDEKİLER

NR. 65

DIE MAGISCHE STADT VON PAMFILYA: SİDE
PAMFİLYA'NIN BÜYÜLÜ KENTİ: 4

ROTE LINSENSUPPE
KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI 10

FLEISCHBÄLLCHEN-ERBSEN-GERICHT
KÖFTELİ BEZELYE 11

AUBERGINEN-MOUSSAKA
PATLICAN MUSAKKA 12

REIS MIT TOMATEN
DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI 14

KÜRBIS-PASTETE
BALKABAKLI BÖREK 16

ORANGENPLÄTZCHEN
PORTAKALLI KURABİYE 20

GESUND UND ERFRISCHEND: DIE ANANAS
SAĞLIKLI VE FERAHLATICI: ANANAS 22

GEBRATENE ANANAS MIT EIS
DONDURMALI KIZARMIŞ ANANAS 26

ANANAS-SMOOTHIE
ANANASLI SMOOTHIE 28

200 ml **1 Glas** 1 Su Bardağı	2,5 ml **1 Teelöffel** 1 Çay Kaşığı	5 ml **1 Kaffeelöffel** 1 Tatlı Kaşığı	10 ml **1 Esslöffel** 1 Yemek Kaşığı

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

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

Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 I 10719 Berlin - **Telefon:** +49 (0) 30 91466492- Fax: +49 (0) 30 91485957 - **E-Mail:** mail@arcitymedia.de - **Website**: www.arcitymedia.de - **Geschäftsführer**: Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa · **Herausgeber**: AC eurogida GmbH Beusselstraße 44 n-q I 10553 Berlin - **Telefon**: +49 (30) 39 49 40 09 - **E-Mail**: info@eurogida.de - **Website**: www.eurogida.de - **Geschäftsführer**: Celal Irgi · **Chefredakteur**: Macit Şahyazıcı - **Redaktion**: Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Übersetzung**: Übersetzungsbüro A - **Marketing**: Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Bildbearbeitung, Layout und Satz**: AR City Media GmbH · **Produktion / Druck**: Concept Medien & Druck GmbH Bülowstraße 56-57 I 10783 Berlin · **Auflage**: 10.000 Stück © AR City Media GmbH · **Quelle**: "Gesund türkisch kochen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti. - **Quelle Fotos**: istockphoto.com - shutterstock.com - **Fotografie**: Merve Ağın

FILIALE SCHÖNEBERG

In unserer Filiale auf der Potsdamer Straße, ca. 100 m Fußweg vom U-Bahnhof Bülowstraße entfernt, bieten wir Ihnen auf über 650 m² täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus eigener Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SCHÖNEBERG ŞUBESİ

Potsdamer Straße'deki şubemizde, Bülowstraße metro istasyonundan yaklaşık 100 metre yürüyerek, taze meyve, sebze ve her şeyden önce kendi üretimimizden gelen Türk atıştırmalıklarını 650 m²'den fazla alanda sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Potsdamer Straße 152,
10783 Berlin

Bus / Otobüs:
106, 187 (U-Bhf. Bülowstraße)

U-Bahn:
U2 Bülowstraße

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

Tel: 030 / 21 91 39 33
Fax: 030 / 21 91 39 35

1. Moabit
Turmstraße 43, 10551 Berlin
2. Wilmersdorf
Bundesallee 180, 10717 Berlin
3. Neukölln 1
Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin (P)
4. Wedding 1
Badstr. 9, 13357 Berlin (P)
5. Wedding 2
Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin (P)
6. Spandau
Breite Straße 37, 13597 Berlin
7. Schöneberg
Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
8. Steglitz
Albrechtstr. 19, 12167 Berlin (P)
9. Kreuzberg
Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
10. Tempelhof
Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
11. Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin (P)
12. Charlottenburg
Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin (P)
13. Neukölln 2
Hermannstraße 218, 12049 Berlin

www.eurogida.de

Obst & Gemüse · Feinkost · Fleischerei · Backwaren

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

AR City

www.arcitymedia.de

Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg, alles aus einer Hand!

Animations-Werbevideos

Webshops

Social-Media-Design und -Management

Ethno-Marketing

Grafik-Design

Erstellung von Radiospots

Unternehmens- und Produktwerbungsvideos

Webseiten

Foto-Shooting

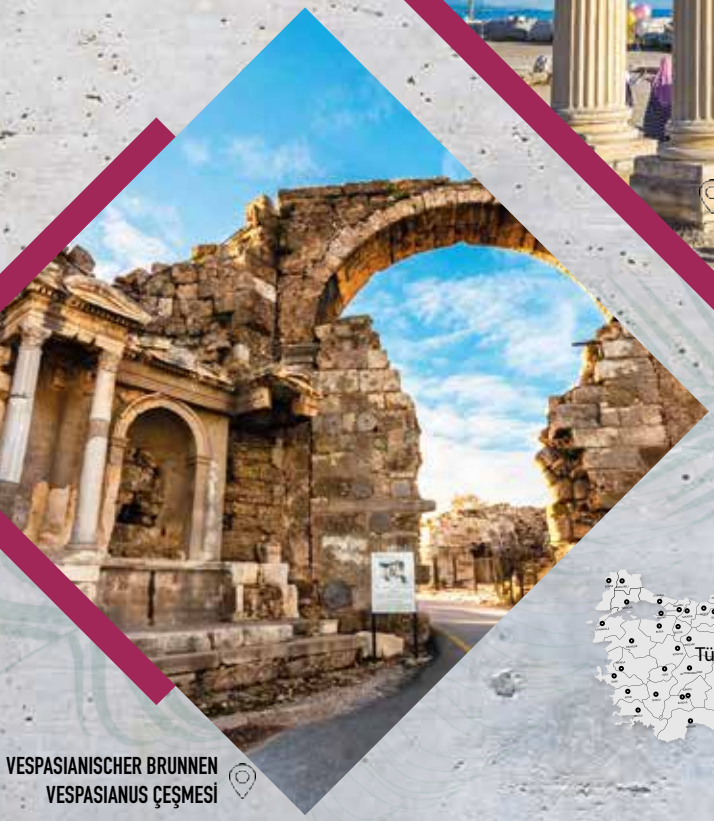
euroqida · ONKEL SAHINGÖZ · GaumenSchmaus Das Frischgrill-Hähnchen · jobcenter Barnim · Bundesagentur für Arbeit · jobcenter Landeshauptstadt Potsdam · jobcenter Cottbus · Jugendberufsagentur Berlin · jobcenter Berlin Neukölln · jobcenter Berlin Tempelhof-Schöneberg · jugend.berufsagentur Barnim · KNAPPSCHAFT für unsere Gesundheit! · World Health Organization · BER Flughafen Berlin Brandenburg · meray · AR Autohaus Royal GmbH · Ostermann · ANAAKA Halal Skinlare · BIB Innenausbau GmbH · Di-Lara Zeit zum Träumen · LVM Versicherungen · EURES

DIE MAGISCHE STADT VON PAMFILYA

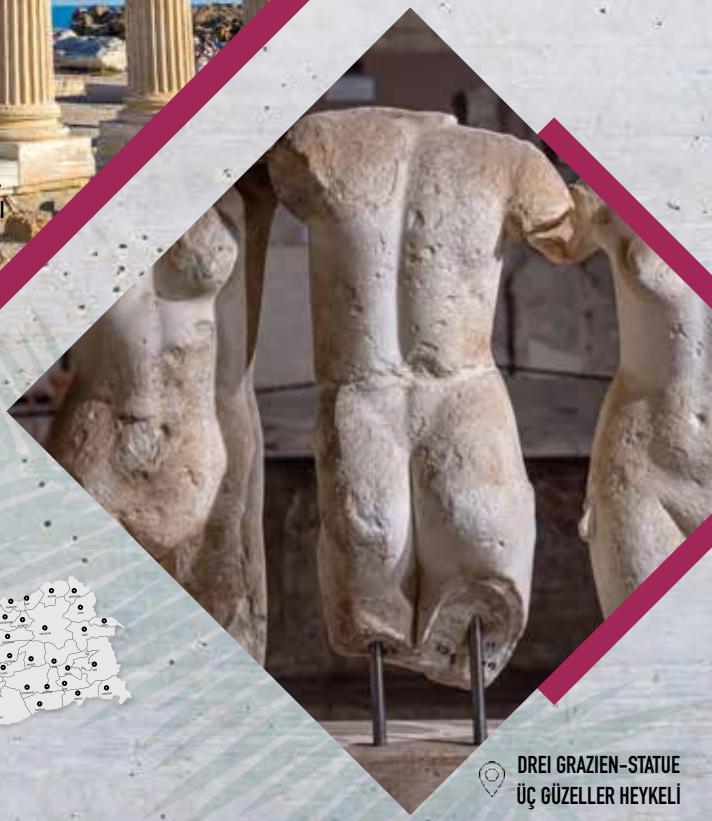
SİDE

PAMFİLYA'NIN BÜYÜLÜ KENTİ

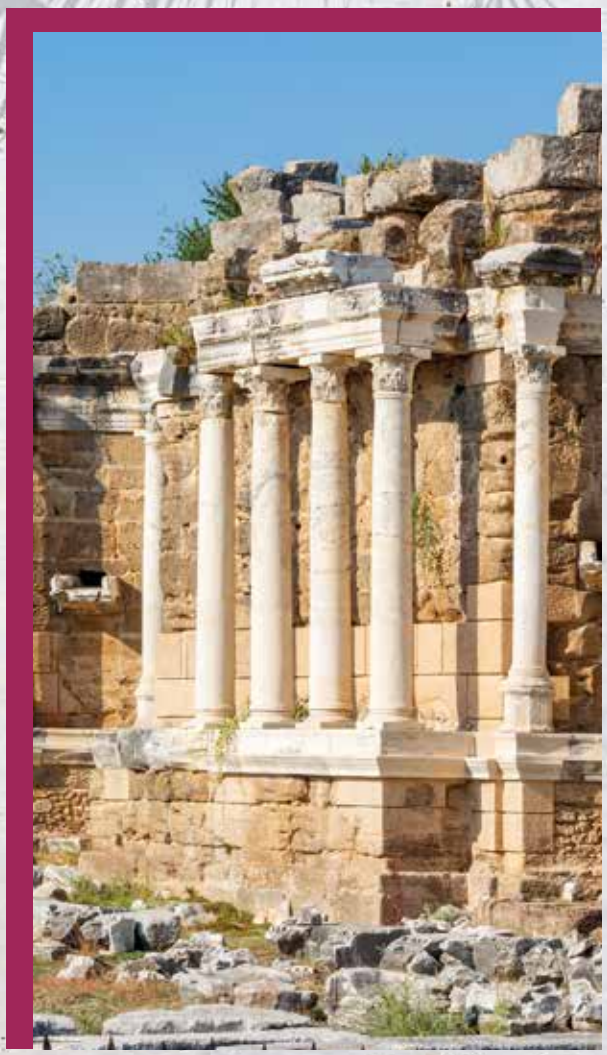
APOLLON-TEMPEL
APOLLON TAPINAĞI



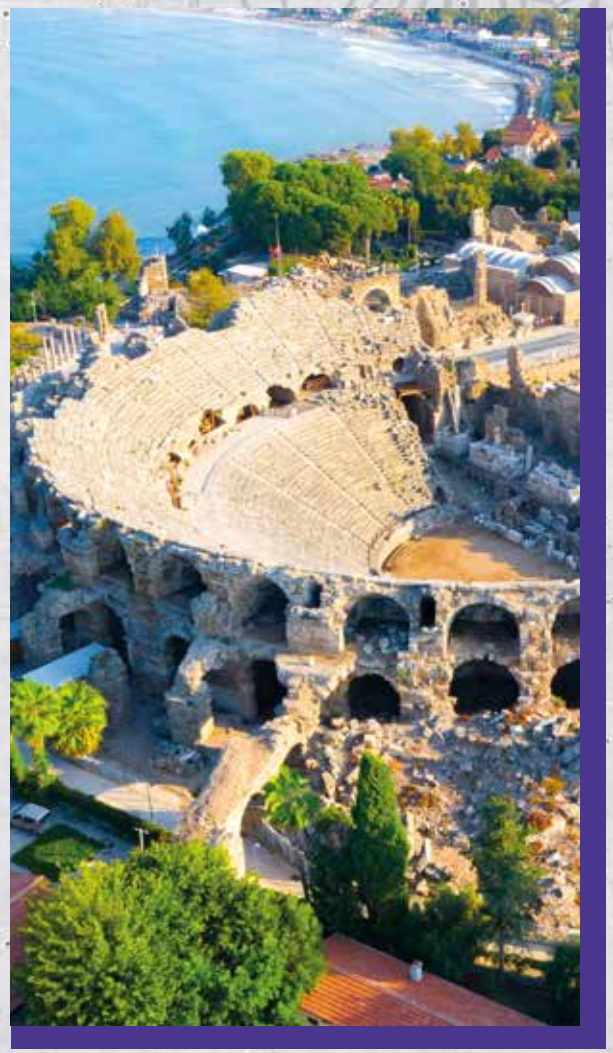
VESPASIANISCHER BRUNNEN
VESPASIANUS ÇEŞMESİ



DREI GRAZIEN-STATUE
ÜÇ GÜZELLER HEYKELİ



MONUMENTALER BRUNNEN / ANITSAL ÇEŞME



SİDE ANTIKES THEATER / SİDE ANTİK TİYATRO

Side, die wichtigste Hafenstadt Pamphyliens in der Antike, wurde auf einer Halbinsel im Südwesten des Distrikts Manavgat in der Provinz Antalya erbaut. Side wurde als eine der ältesten Siedlungen in Anatolien im Jahr 7 v. Chr. gegründet. Der Name der Stadt, die einst als „Sidece“ eine eigene Sprache hatte, bedeutet „Granatapfel“. Die Stadt geriet zum ersten Mal unter die Herrschaft des lydischen Königreichs und umfasste dann im Laufe der Jahrhunderte viele verschiedene Zivilisationen. Auf diese Weise hat es eine sehr wichtige historische und kulturelle Akkumulation. Die einzigartige natürliche Schönheit des Mittelmeers mit einer glorreichen Geschichte krönend, ist Side heute einer der meistbesuchten Orte von einheimischen und ausländischen Touristen und eine Stadt, die ihren Gästen unzählige Schönheiten an jeder Ecke bietet.

Antik çağda Pamfilya'nın en önemli liman kenti olan Side, Antalya ili Manavgat ilçesinin güneybatısında yer alan bir yarımada üzerine kurulmuştur. Anadolu'nun en eski yerleşim beldelerinden biri olan Side'nin M.Ö. 7. asırdan önce kurulduğu bilinmektedir. Bir dönem, "Sidece" olarak kendi diline sahip olan kentin adı "nar" anlamına gelmektedir. Kent, ilk kez Lidya Krallığı'nın hakimiyetine girmiş, ardından yüzyıllar boyunca pek çok farklı medeniyete kucak açmıştır. Bu sayede çok önemli bir tarihsel ve kültürel birikime sahip olmuştur. Akdeniz'in eşsiz doğal güzelliğini görkemli bir tarihle taçlandıran Side, bugün yerli ve yabancı turistler tarafından en çok ziyaret edilen yerlerden biri olup konuklarına her köşesinde sayısız güzellik yaşatan bir kent olarak karşımıza çıkmaktadır.

Side ist eine magische Stadt, die die Geschichte miterlebt hat, und trägt die Spuren der Vergangenheit in die Gegenwart. Die im Stadtzentrum gelegene antike Stadt Side zieht jedes Jahr Millionen von Besuchern an. Die Ruinen der durch jahrhundertelange Angriffe zerstörten Stadt bilden die Bausteine der antiken Stadt Side. In der antiken Stadt, die das Wahrzeichen von Side ist, gibt es viele wertvolle Werke wie das Stadttor, Mauern, Tempel, Bäder, Aquädukte, Agoras, Brunnen, Säulenstraßen und Theater.

Tarihe tanıklık etmiş büyülü bir kent olan Side, geçmişin izlerini günümüze taşımaktadır. Kent merkezinde yer alan Side Antik Kenti, her yıl milyonlarca ziyaretçi tarafından yoğun ilgi görmektedir. Yüzyıllarca süren saldırılar sebebiyle tahrip olan kentin kalıntıları, Side Antik Kenti'nin yapı taşlarını oluşturmaktadır. Side'nin simgesi olan antik kentte; şehir kapısı, surlar, tapınaklar, hamamlar, su kemerleri, agoralar, çeşmeler, sütunlu yol ve tiyatro gibi pek çok değerli eser bulunmaktadır.

Eines der interessantesten Werke in der antiken Stadt Side ist das antike Theater von Side. Es wird angenommen, dass das Theater im 2. Jahrhundert v. Chr. erbaut wurde. Mit seiner außergewöhnlichen Architektur trägt das Theater die Spuren der römischen und hellenistischen Zeit. Da es auf einer gewölbten Struktur erbaut wurde, ist es in dieser Architektur in Anatolien einzigartig. Heute ist das Theater Schauplatz vieler Open-Air-Konzerte und anderer Aufführungen.

Side Antik Kenti'nde en çok ilgi çeken eserlerden biri Side Antik Tiyatro'dur. Tiyatronun M.Ö. 2. yüzyılda yapıldığı düşünülmektedir. Olağanüstü bir mimariye sahip olan tiyatro, Roma ve Helenistik Dönem'in izlerini taşımaktadır. Kemerli bir yapı üzerine oturtulmuş olmasıyla da Anadolu'da bu mimaride tek olma özelliğine sahiptir. Tiyatro, günümüzde pek çok açık hava konserine ve gösterilere ev sahipliği yapmaktadır.

Ein weiterer wichtiger Punkt der antiken Stadt ist der Tempel des Apollo. Dieser dem Gott Apollo gewidmete Tempel befindet sich an einem Punkt in der Nähe des Strandes. Es wird angenommen, dass der Tempel mit dem Glauben gebaut wurde, dass die Götter die Stadt vor Feinden schützen würden. Der Tempel des Apollo, der eine beeindruckende Architektur hat, wurde zu verschiedenen Zeiten restauriert. Besonders bei Sonnenuntergang und mit seiner Beleuchtung nach Einbruch der Dunkelheit bietet er beeindruckende Anblicke.

Antik kentin bir diğer önemli noktası da Apollon Tapınağı'dır. Tanrı Apollon'a ithafen yapılan bu tapınak, sahile yakın bir noktada konumlanmaktadır. Tapınağın, tanrıların kenti düşmanlardan koruyacağı inancıyla yapıldığı düşünülmektedir. Etkileyici bir mimariye sahip olan Apollon Tapınağı çeşitli zamanlarda restore edilmiştir. Özellikle gün batımında ve hava karardıktan sonraki aydınlatmalarıyla görülmeye değer manzaralar sunar.

Das Nymphäum, ein monumentaler Brunnen, in der antiken Stadt ist ebenfalls eine Sehenswürdigkeit, die besucht werden muss. Es wird geschätzt, dass dieses Bauwerk, das der prächtigste Brunnen ist, der aus der Römerzeit erhalten geblieben ist, im 2. Jahrhundert n. Chr. erbaut wurde. Nur zwei Stockwerke des Gebäudes, von dem angenommen wird, dass es drei Stockwerke hatte, sind bis heute erhalten. Auch als Neunbrunnen und Römerbrunnen bekannt, zieht das Nymphäum mit seinen 50 Metern Breite und 20 Metern Höhe die Blicke auf sich. Darüber hinaus ist der Vespasianus-Brunnen, eines der Wahrzeichen der Stadt, eines der schönsten Beispiele römischer und hellenistischer Architektur.

Antik kentte yer alan Nymphaeum (Anıtsal Çeşme) de mutlaka görülmesi gereken eserlerdendir. Roma Dönemi'nden günümüze ulaşan en görkemli çeşme olan bu yapının M.S. 2. yüzyılda yapıldığı tahmin edilmektedir. Üç katlı olduğu düşünülen yapının sadece iki katı günümüze kadar gelebilmiştir. Dokuz Çeşmesi ve Roma Çeşmesi olarak da bilinen Nymphaeum, 50 metre genişliği ve 20 metre yüksekliği ile oldukça dikkat çekmektedir. Bunun yanı sıra kentin ikonik yapılarından biri olan Vespasianus Çeşmesi de Roma ve Helenistik mimarinin en güzel örneklerinden biridir.

LUFTAUFNAHME VON SİDE
SİDE HAVADAN GÖRÜNÜM

SİDE-MUSEUM
SİDE MÜZESİ

Das Side-Museum, das sich am Eingang der antiken Stadt Side befindet, ist ein sehr wichtiger Ort, an dem historische Artefakte ausgestellt werden, die bei archäologischen Ausgrabungen in der Region gefunden wurden. Das Museum, das entstand, nachdem das Agora-Bad in der antiken Stadt restauriert und in ein Museum umgewandelt wurde, beherbergt wertvolle historische Artefakte aus der römischen, byzantinischen und hellenistischen Zeit. Die 2 Säle und der Hofteil des Museums, mit teilweise geschlossenen Sälen, dienen als Freilichtmuseum. Im Innenhof des Museums sind Artefakte aus vielen verschiedenen Epochen ausgestellt. Die Statue der drei Schönheiten aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. ist eines der wertvollsten Werke des Museums von Side.

Side Antik Kenti'nin girişinde bulunan Side Müzesi, bölgedeki arkeolojik kazılarda ortaya çıkan tarihî eserlerin sergilendiği çok önemli bir mekândır. Antik kentte bulunan Agora Hamamı'nın restore edilip dönüştürülmesiyle ortaya çıkan müze; Roma, Bizans ve Helenistik dönemlere ait birbirinden değerli tarihî eserlere ev sahipliği yapmaktadır. Bir kısmı kapalı salonlardan oluşan müzenin 2 salonu ve avlu bölümü açık hava müzesi olarak hizmet vermektedir. Müze avlusunda pek çok farklı döneme ait eserler sergilenmektedir. M.S. 2. yüzyıla ait Üç Güzeller Heykeli ise Side Müzesi'nin en nadide eserlerinden biridir.

Umgeben von langen Stränden mit feinem Sand und blauer Flagge bietet Side seinen Besuchern eine friedliche Atmosphäre, die mit der Natur verflochten ist. Kumköy Beach, der einen herrlichen Blick auf den Sonnenuntergang bietet und eine der schönsten Ecken von Side ist, ist sicher und zum bequemen Schwimmen und Sonnenbaden geeignet. Der öffentliche Strand von Side in Çolaklı ist einer der Strände, die in den Sommermonaten sehr gefragt sind. Am Strand stehen Services wie Duschen, Toiletten und Sonnenliegen kostenlos zur Verfügung. Evrenseki Beach, der mit seinen Dienstleistungen ein Novum in der Türkei ist, ist einer der saubersten und besten Strände in Side und bietet eine sichere und angenehme Umgebung mit kostenlosen Duschen, Kabinen, Cafés, Sportplätzen, 24-Stunden-Sicherheitsdienst und einem Rettungsteam. Big Beach und Small Beach, im Osten der Stadt gelegen, sind mit ihrem sauberen Meer und dem feinen Sandstrand sehr geeignete Strände, um den Urlaub zu genießen. Besucher, die lieber tauchen als schwimmen, können im Side Underwater Museum, dem ersten Unterwassermuseum der Türkei, um die großartigen Skulpturen, in Begleitung von farbenfrohen Meeresbewohnern herumschwimmen. Yachttouren und Yachtcharter werden in Side Harbor angeboten, das sowohl in Bezug auf seine Lage als auch auf seine Aussicht eine sehr schöne Struktur hat.

Etrafı ince kumlu, mavi bayraklı uzun plajlarla çevrili olan Side, ziyaretçilerine doğayla iç içe, huzurlu bir atmosfer sunmaktadır. Muhteşem bir günbatımı manzarasına sahip olan ve Side'nin en güzel köşelerinden biri olan Kumköy Plajı, rahatça denize girip güneşlenebilmek için güvenli ve uygundur. Çolaklı mevkiinde bulunan Side Halk Plajı da yaz aylarında yoğun talep gören plajlardan biridir. Plajda; duş, tuvalet, şezlong gibi hizmetler ücretsiz olarak verilmektedir. Verdiği hizmetlerle Türkiye'de bir ilk olan Evrenseki Plajı, Side'nin en temiz, en iyi plajlarından biri olmasının yanı sıra ücretsiz duşlar, kabinler, kafeler, spor alanları, 24 saat özel güvenlik ve cankurtaran ekibiyle hem güvenli hem de keyifli bir ortam sunmaktadır. Kentin doğusunda yer alan Büyük Plaj ve Küçük Plaj, tertemiz denizi ve ince kumlu sahiliyle tatilin tadını çıkarmak için oldukça uygun plajlardandır. Yüzmek yerine dalış yapmayı tercih eden ziyaretçiler ise Türkiye'nin ilk sualtı müzesi olan Side Sualtı Müzesi'nde muhteşem heykelleri rengârenk deniz canlıları eşliğinde yüzerek gezebilir. Yat turu ve yat kiralama hizmetleri ise hem konumu hem manzarası itibariyle çok güzel bir yapıya sahip olan Side Limanı'nda verilmektedir.

Es ist möglich, Side, das mit seinem sauberen Meer, seiner herrlichen Natur und seinem historischen Erbe ein häufiges Ziel für Besucher ist, auf der Straße oder mit dem Flugzeug zu erreichen. Während es private Auto- und Busmöglichkeiten für den Transport nach Side gibt, das 75 km von Antalya und etwa 30 km von Manavgat entfernt ist, ist es auf der Luftwegen möglich, den Flughafen Antalya von vielen Punkten aus zu erreichen und dann mit dem Flugzeug nach Side zu gelangen. Mit einer großen Auswahl an Unterkunftsmöglichkeiten bietet die Stadt das Passende für jedes Budget, von 5-Sterne-Hotels bis hin zu Hostels, von Motels bis hin zu Aparthotels.

Tertemiz denizi, muhteşem doğası ve tarihî mirası ile ziyaretçilerin uğrak noktası Side'ye, karayolu ya da hava yolu ile ulaşmak mümkündür. Antalya'ya 75 km, Manavgat'a ise yaklaşık 30 km mesafede bulunan Side'ye kara yolu ile ulaşım için özel araç ve otobüs seçenekleri mevcutken, havayolu ile pek çok noktadan Antalya Havalimanı'na, oradan da Side'ye ulaşım sağlanabilmektedir. Konaklama için de geniş bir yelpaze sunan kentte 5 yıldızlı otellerden pansiyonlara, motellerden apart otellere kadar her bütçeye uygun konaklama seçenekleri mevcuttur.

SİDE-HAFEN / SİDE LİMANI

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

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

www.arba-berlin.de

ROTE LINSENSUPPE

KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI

ZUTATEN

*1,5 Gläser rote Linsen
1 Kartoffel
1 Karotte
1 Zwiebel
*3 Esslöffel Öl
*1 Esslöffel Mehl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*6 Gläser heißes Wasser
(nach Wunsch Hühner-oder Rinderbrühe)

Zum Begießen:
*2 Esslöffel Butter
*3 Esslöffel Öl
*1 Teelöffel gemahlener roter Pfeffer

MALZEMELER

*1,5 su bardağı kırmızı mercimek
1 patates
1 havuç
1 kuru soğan
*3 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 yemek kaşığı un
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*6 su bardağı sıcak su
(arzu edilirse tavuk suyu/et suyu)

Üzeri için:
*2 yemek kaşığı tereyağı
*3 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

6 60

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

Zwiebelwürfel in einer tiefen Pfanne mit 3 Esslöffeln Öl braten. Nachdem die Zwiebeln geröstet sind, Mehl in den Topf geben. Den Röstvorgang fortsetzen, bis der Geruch des Mehls herauskommt und Farbe annimmt. Karotten und Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Gehackte Karotten und Kartoffeln in den Topf geben und mischen. Linsen mit reichlich Wasser waschen und nach dem Abfiltern des Wassers in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Heißes Wasser hinzugeben. In diesem Schritt kann die gewünschte Menge an Hühnerbrühe oder Rinderbrühe verwendet werden. Den Topf abdecken und 40 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Karotten und Kartoffeln weich sind. Nachdem die Suppe gekocht ist, wird sie durch einen Stabmixer passiert, um eine glatte Konsistenz zu erhalten. Auf diese Weise weitere 5 Minuten kochen und vom Herd nehmen. Butter und Öl in einer Soßenpfanne erhitzen. Gemahlenen roten Pfeffer dazugeben und leicht anbraten, auf die Suppe geben. Die Suppe auf Servierteller geben und heiß servieren.

Kuru soğan, derin bir tencerede 3 yemek kaşığı sıvı yağ ile kavrulur. Soğanlar kavrulduktan sonra tencereye un eklenir. Unun kokusu çıkıp renk alana kadar kavurma işlemine devam edilir. Havuç ve patatesin kabukları soyularak iri parçalar halinde doğranır. Doğranan havuç ve patatesler tencereye eklenerek karıştırılır. Mercimek bol su ile yıkanarak suyu süzdürüldükten sonra tencereye ilave edilir. Tuz ve karabiber ile tatlandırılarak son kez güzelce karıştırılır. Üzerine, sıcak suyu ilave edilir. Bu aşamada arzuya göre istenilen miktarda tavuk suyu ya da et suyu da kullanılabilir. Tencerenin kapağı kapatılarak, havuç ve patatesler yumuşayana kadar ara ara karıştırıp 40 dakika kadar pişirilir. Çorba piştikten sonra pürüzsüz bir kıvam alması için el blenderından geçirilir ve 5 dakika daha bu şekilde pişirilerek ocaktan alınır. Üzeri için tereyağı ve sıvı yağ bir sos tavasına alınarak kızdırılır. Üzerine toz kırmızı biber eklenerek hafifçe kavrulur. Çorbalar, servis tabaklarına alınır ve üzerine yağ gezdirilerek sıcak servis edilir.

FLEISCHBÄLLCHEN-ERBSEN-GERICHT

KÖFTELİ BEZELYE YEMEĞİ

4 | 50

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

ZUTATEN	MALZEMELER
*2 Gläser Erbsen	*2 su bardağı bezelye
2 Karotten	2 havuç
3 Kartoffeln	3 patates
*2 Gläser heißes Wasser	*2 su bardağı sıcak su
*1,5 Esslöffel Tomatenmark	*1,5 yemek kaşığı domates salçası
*3 Esslöffel Olivenöl	*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 Kaffeelöffel Zitronensaft	*1 tatlı kaşığı limon suyu
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
Für die Frikadellen:	Köftesi için:
400 g Hackfleisch	400 g dana kıyma
1 geriebene Knoblauchzehe	1 diş rendelenmiş sarımsak
*1 Kaffeelöffel Paprikamark	*1 tatlı kaşığı biber salçası
*2 Esslöffel Olivenöl	*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*3 Esslöffel Semmelbrösel	*3 yemek kaşığı galeta unu
*1 Teelöffel gemahlene rote Paprika	*1 çay kaşığı toz kırmızı biber
*1 Teelöffel Pfeffer	*1 çay kaşığı karabiber
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz

Alle Zutaten für die Frikadellen in eine Schüssel geben und gut durchkneten. Nachdem alle Zutaten homogen vermischt sind, walnussgroße Stücke entnehmen, rollen und auf einen Teller legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Nach dem Schälen der Kartoffeln und Karotten diese in gleich große Stücke schneiden. Karotten und Kartoffeln gut anbraten, indem Olivenöl in einen Topf gegeben wird. Dann Tomatenmark hinzufügen und rösten, bis der Geruch entflieht. Heißes Wasser darüber gießen und aufkochen lassen. Nachdem das Wasser kocht, die Fleischbällchen hinzufügen und gut mischen. Wenn die Kartoffeln und Karotten leicht weich sind und die Fleischbällchen zu kochen beginnen, die Erbsen, das Salz und den Zitronensaft hinzufügen. Nach dem Mischen wird alles auf diese Weise eine Weile gekocht und heiß serviert.

Köfte için tüm köftelik malzemeler bir kaba alınarak iyice yoğrulur. Tüm malzemeler iyice özdeşleştikten sonra köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlanır ve bir tabağa alınır. Üzeri streç filmle kapatılarak buzdolabında birkaç saat dinlendirilir. Patatesler ve havuçların kabukları soyulduktan sonra eşit büyüklükte parçalar halinde doğranır. Bir tencerenin içine zeytinyağı alınarak havuç ve patatesler güzelce sotelenir. Ardından salça da eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulur. Üzerine sıcak su koyularak kaynamaya bırakılır. Su kaynadıktan sonra köfteler de ilave edilir ve güzelce karıştırılır. Patatesler ve havuçlar hafifçe yumuşayıp köfteler pişmeye başlayınca bezelyeler, tuz ve limon suyu eklenir. Karıştırıldıktan sonra bir süre daha bu şekilde pişirilir ve sıcak olarak servis edilir.

AUBERGINEN-MOUSSAKA

PATLICAN MUSAKKA

4 | 45

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

ZUTATEN	MALZEMELER
300 g Hackfleisch	300 g dana kıyma
4 Auberginen	4 patlıcan
1 Zwiebel	1 kuru soğan
2 Tomaten	2 domates
1 Paprika	1 kapya biber
*2 Esslöffel Öl	*2 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 Esslöffel Tomatenmark	*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 Glas heißes Wasser	*1 su bardağı sıcak su
*1 Teelöffel Kreuzkümmel	*1 çay kaşığı kimyon
*1 Teelöffel Pfeffer	*1 çay kaşığı karabiber
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
Zum Braten:	Kızartmak için:
Öl	Sıvı yağ

Nachdem die Enden der Auberginen abgeschnitten sind, werden ihre Häute geschält. Die geschälten Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und 10 Minuten in Salzwasser legen, damit sich die Bitterkeit löst. Währenddessen Öl für die Hackfleischmischung in eine Pfanne gießen. Zwiebeln schneiden und in Öl braten. Die Paprika in kleine Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und weiter braten. Dann Hackfleisch, Tomatenmark, Salz und Gewürze dazugeben und gut vermischen. Die Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Nachdem das Hackfleisch ein wenig geröstet ist, Tomaten hinzufügen und die Mischung kochen lassen. Nach dem Kochen beiseite stellen. In der Zwischenzeit das Wasser der Auberginen ablassen und diese mit Küchenpapier gründlich abtrocknen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Getrocknete Auberginen in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Wenn die Auberginen goldgelb sind, beiseitenehmen und in einen Topf geben. Nachdem die vorbereitete Hackfleischmischung darauf verteilt ist, heißes Wasser hinzugeben und 15 Minuten kochen lassen. Warm servieren.

Patlıcanların uç kısımları kesildikten sonra kabukları alacalı şekilde soyulur. Soyulan patlıcanlar, birer cm kalınlığında halkalar şeklinde kesilip tuzlu suya alınarak 10 dakika kadar acısının çıkması için bekletilir. Bu sırada kıymalı harç için bir tavaya sıvı yağ koyulur. Soğan, yemeklik doğranarak sıvı yağda kavrulur. Kapya biber küçük küçük doğranarak soğanlara eklenerek kavurmaya devam edilir. Ardından kıyma, salça, tuz ve baharatlar eklenerek güzelce karıştırılır. Domateslerin kabuğu soyularak küp küp doğranır. Kıymalar biraz kavrulduktan sonra domatesler de eklenerek harç pişmeye bırakılır. Piştikten sonra kenara alınır. Bu sırada patlıcanların suyu süzülerek kâğıt havlu yardımıyla iyice kurutulur. Sıvı yağ, geniş bir tavaya alınarak kızdırılır. Kurulanan patlıcanlar kızgın yağda önlü arkalı kızartılır. Patlıcanlar altın rengini alınca kenara çıkarılır ve bir tencereye dizilir. Üzerine, hazırlanan kıymalı harç yayıldıktan sonra sıcak suyu eklenerek 15 dakika pişmeye bırakılır. Sıcak olarak servis edilir.

Cildinizi güneşin zararlı etkilerinden koruyun

Sonne macht glücklich.

Verbessert das Immunsystem. Stärkt die Knochen.

Genießen Sie die Sonne und schützen Sie sich vor den schädlichen Folgen des Zuviels an Sonne.
Dies geht ganz einfach durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
Gerade für die Haut Ihrer Kinder ist dies einfach nötig.
Menschen mit sensibler Haut können ihre Haut auch sehr gut mit z.B. einem Hut und Kleidung vor den schädlichen Wirkungen der Sonne schützen.
Dunkler Stoff absorbiert Sonnenstrahlung besser als heller und schützt so die Haut intensiver.

Übrigens, Ihre Haut mag Feuchtigkeit von innen und außen und sie mag übermäßige Sonneneinstrahlung überhaupt nicht. Dies lässt Ihre Haut Sie auch mit Sonnenbrand spüren und durch ein Mehr an Falten sehen.
Die KNAPPSCHAFT übernimmt für Sie als Mitglied die Kosten der Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung. Somit können Sie sich alle zwei Jahre gezielt auf Hautkrebs untersuchen lassen.
Sprechen Sie doch einfach mit uns, der KNAPPSCHAFT.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

REIS MIT TOMATEN

DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI

ZUTATEN

*1 Glas Reis
3 Tomaten
*1 Esslöffel Butter
*4 Esslöffel Öl
*1 Teelöffel Zucker
*2 Gläser heißes Wasser
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

*1 su bardağı pirinç
3 domates
*1 yemek kaşığı tereyağı
*4 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 çay kaşığı toz şeker
*2 su bardağı sıcak su
*1 çay kaşığı tuz

4 40

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

Zunächst Reis in eine Schüssel geben und mit Salz und kochendem Wasser versetzen. Auf diese Weise 30 Minuten lang ruhen lassen, damit sich der Reis von seiner Stärke trennt. Dann Reis gut waschen und beiseite stellen, um das Wasser abfiltern zu lassen. Tomaten enthäuten, reiben und in einen Topf geben. Zucker dazugeben und braten, bis das Wasser aufgesogen ist. Öl in einen Reiskocher geben. Nachdem das Öl erhitzt ist, den gewaschenen und abgetropften Reis in den Topf geben und rösten. Geröstete Tomaten zum gerösteten Reis geben und mischen. Butter in kleinen Stücken zum Reis geben. Heißes Wasser und Salz hinzufügen und auf niedrigster Stufe kochen, ohne den Deckel zu öffnen, bis das Wasser aufgebraucht ist. Nach 15-20 Minuten Garzeit den Herd abstellen und den Reis ziehen lassen. Nach dem Aufbrühen kann er pur serviert oder mit verschiedenen grünen Kräutern wie Minze und Petersilie dekoriert werden.

Öncelikle pirinçler bir kaba alınarak üzerine tuz ve kaynar su eklenir. Bu şekilde 30 dakika kadar bekletilir ve pirinçlerin nişastasından ayrılması sağlanır. Ardından pirinçler güzelce yıkanarak suyu süzülmesi için kenara alınır. Domateslerin kabukları soyularak rendelenir ve bir tencereye alınır. Üzerine toz şeker ilave edilerek suyunu çekene kadar kavrulur. Diğer tarafta bir pilav tenceresine sıvı yağ alınır. Yağ ısındıktan sonra tencereye, yıkanıp süzülen pirinçler eklenerek kavrulur. Kavrulan pirinçlerin üzerine, kavrulan domatesler eklenerek karıştırılır. Tereyağı, küçük parçalar halinde pilava eklenir. Üzerine sıcak suyu ve tuzu ilave edilerek en kısık ateşte, suyunu çekene kadar hiç kapağı açılmadan pişirilir. 15-20 dakika kadar piştikten sonra altı kapatılarak demlenmeye bırakılır. Demlendikten sonra arzuya göre sade olarak ya da nane, maydanoz gibi çeşitli yeşilliklerle süslenerek servis edilebilir.

bei euroqida®
schmeckt's wie im Urlaub

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

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

KÜRBIS-PASTETE

ZUTATEN

Für den Teig:
1 kg Mehl
*1 Teelöffel Trockenhefe
*1,5 Gläser warme Milch
*½ Glas Wasser
*½ Glas Öl
*½ Glas Kristallzucker
*½ Teelöffel Salz

Zum Bestreichen:
Öl

Für die Füllung:
500 g Kürbis
*1 Glas Kristallzucker
*1 Teelöffel Zimt (optional)

Zum Bestreuen:
Fein gemahlene Walnüsse

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

Für den Teig ein halbes Glas warme Milch mit Trockenhefe mischen und einige Minuten warten, bis sich die Hefe aktiviert hat. Mehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte eine Kuhle formen und fermentierte Milch in die Mitte geben. Durch Zugabe von Öl, Zucker und Salz kneten. Die restliche Milch und das Wasser nach und nach hinzufügen und das Kneten fortsetzen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Nachdem der Teig gut gezogen hat, wird er abgedeckt und 10 Minuten lang gehen gelassen. Für die Füllung Kürbisse in große Stücke schneiden und dünsten, bis sie weich sind. Zucker und Zimt (nach Wunsch) auf die aufgeweichten Kürbisse streuen und gründlich zerkleinerm und zu einer pürierten Konsistenz bringen. Den ruhenden Teig ein- bis zweimal wenden und nochmals kneten und in 20 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Die Füllung in den ausgerollten Teig geben und zu einer Rolle formen und spiralförmig auf das gefettete Backblech legen. Der gleiche Vorgang wird angewendet, bis der Teig fertig ist. Den vorbereiteten Teig mit Öl bestreichen und bei 180 °C in den Backofen geben. Dann ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Nachdem die erste Hitze entflohen ist, in Scheiben schneiden und servieren, auf Wunsch Walnüsse darauf streuen.

BALKABAKLI BÖREK

MALZEMELER

Hamuru için:
1 kg un
*1 tatlı kaşığı kuru maya
*1,5 su bardağı ılık süt
*½ su bardağı su
*½ su bardağı sıvı yağ
*½ su bardağı toz şeker
*½ tatlı kaşığı tuz

Üzerine sürmek için:
Sıvı yağ

İç harcı için:
500 g balkabağı
*1 su bardağı toz şeker
*1 tatlı kaşığı tarçın (arzuya göre)

Üzeri için:
İnce çekilmiş ceviz içi

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

Hamuru için, kuru maya ile yarım su bardağı ılık süt karıştırılarak mayanın aktifleşmesi için birkaç dakika beklenir. Un, geniş bir kaba alınarak ortası havuz gibi açılır ve ortasına mayalı süt eklenir. Sıvı yağ, toz şeker ve tuz ilave edilerek yoğurmaya başlanır. Kalan süt ve su azar azar ilave edilerek pürüzsüz bir kıvam alana kadar yoğurmaya devam edilir. Hamur toparlandıktan sonra üzeri örtülerek 10 dakika mayalanmaya bırakılır. İç malzeme için balkabakları iri iri doğranarak yumuşayana kadar buharda pişirilir. Yumuşayan balkabaklarının üzerine toz şeker ve arzuya göre tarçın serpilerek iyice ezilir ve püre kıvamına getirilir. Dinlenmiş olan hamur bir iki kere çevrilerek tekrar yoğrulur ve 20 eşit bezeye ayrılır. Her bir beze, hafifçe unlanmış tezgâh üzerinde olabildiğince ince açılır. Açılan yufkaların içine iç harcından koyularak rulo şeklinde sarılır ve yağlanmış fırın tepsisine sarmal şekilde yerleştirilir. Yufkalar bitene kadar aynı işlem uygulanır. Hazırlanan böreğin üzerine sıvı yağ sürülerek 180 °C fırına verilir ve üzeri kızarana kadar, yaklaşık 30 dakika pişirilir. İlk sıcaklığı çıktıktan sonra dilimlenir ve arzuya göre üzerine ceviz içi serpilerek 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 Gewerbekunden.

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

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

Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

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

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

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

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

3. Vermögensmanagement
- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

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

ORANGENPLÄTZCHEN

PORTAKALLI KURABİYE

ZUTATEN

*3,5 Gläser Mehl
*1 Glas Zucker
*½ Glas Joghurt
*½ Glas Öl
1 Orangenschale
2 Eier
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker

Zum Bestreuen:
Puderzucker

MALZEMELER

*3,5 su bardağı un
*1 su bardağı toz şeker
*½ su bardağı yoğurt
*½ su bardağı sıvı yağ
1 portakal kabuğu rendesi
2 yumurta
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilin

Üzeri için:
Pudra şekeri

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

2 Eier in einer großen Schüssel mit Zucker, Joghurt, Öl und Orangenschale gut verrühren. Dann Backpulver und Vanillezucker hinzufügen. Durch kontrolliertes Hinzufügen von Mehl gründlich kneten, bis der Teig die Konsistenz eines Ohrläppchens hat. Den vorbereiteten Teig abdecken und ihn für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Nach dem Ruhen Stücke, die etwas größer als Walnüsse sind, aus dem Teig entnehmen, eine runde Form geben und auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. In einen auf 180 °C vorgeheizten Ofen geben. Plätzchen etwa 15 Minuten lang backen, bis sie gebräunt sind. Nachdem sie aus dem Ofen entnommen sind servieren, indem (je nach Wunsch und Geschmack) Puderzucker darauf gestreut wird.

Yumurtalar; toz şeker, yoğurt, sıvı yağ ve portakal kabuğu rendesi ile geniş bir kapta güzelce karıştırılır. Ardından kabartma tozu ve vanilin de eklenir. Kontrollü bir şekilde un ilavesiyle yoğurmaya başlanır ve kulak memesi kıvamında bir hamur elde edene kadar iyice yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzeri kapatılarak buzdolabına alınır ve yarım saat kadar bekletilir. Dinlendikten sonra hamurdan cevizden biraz daha büyük parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir ve yağlı kâğıt serilmiş bir fırın tepsisine yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırına verilir. Kurabiyeler, üzerleri kızarana kadar yaklaşık 15 dakika pişirilir. Fırından çıktıktan sonra arzuya göre kurabiyelerin üzerine pudra şekeri serpilerek servis edilir.

SÜCUK IST EGETÜRK

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

GESUND UND ERFRISCHEND

DIE ANANAS

SAĞLIKLI VE FERAHLATICI

Bekannt mit seiner Heimat Südamerika, ist die Ananas eine der beliebtesten und am meisten konsumierten tropischen Früchte auf der ganzen Welt. Die Ananas wurde im 16. Jahrhundert von Europäern entdeckt und verbreitete sich im Laufe der Zeit auf der ganzen Welt. Während Indien das Land ist, in dem weltweit die meisten Ananas angebaut werden, ist der Ananasanbau in der Türkei in den westlichen und südlichen Regionen weit verbreitet, insbesondere in Antalya, Mersin und Adana. Diese tropische Frucht, die außen Rinde und Dornen und im oberen Teil lange Blätter hat, ist sehr faserig und nahrhaft. Die Ananas, die zu etwa 80 % aus Wasser besteht, hat einen süßen, köstlichen und erfrischenden Geschmack. Ananas wird hauptsächlich frisch verzehrt und kann in Speisen und Getränken, Salaten, Fleischsaucen, Desserts und Eiscreme als Süßungsmittel verwendet werden. Auch der Saft der zuckerreichen Ananas wird weithin bevorzugt. Die Ananas, die viele Vorteile für die menschliche Gesundheit hat, ist eine gute Quelle für Vitamin C und ein gutes Antioxidans. Sie hat sehr positive Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit mit 16 natürlichen Mineralien in seinem Inhalt.

Ana vatanı Güney Amerika olarak bilinen ananas, tüm dünyada en çok sevilen ve tüketilen tropikal meyvelerden biridir. Ananas, 16. yüzyılda Avrupalılar tarafından keşfedilip zamanla tüm dünyaya yayılmıştır. Dünyada en çok ananas yetiştiren ülke Hindistan iken Türkiye'de ise en çok batı ve güney bölgelerinde; özellikle Antalya, Mersin ve Adana'da ananas yetiştiriciliği yaygındır. Dış kısmı kabuklu ve dikenli, üst kısmında uzun yapraklara sahip olan bu tropikal meyve, oldukça lifli ve besleyicidir. %80'ine yakın bir kısmı su olan ananasın tatlı, lezzetli ve ferahlatıcı bir tadı vardır. Ağırlıklı olarak taze tüketilen ananas; yiyecek ve içeceklerde, salatalarda, et soslarında, tatlı yapımında ve tatlandırıcı olarak dondurma yapımında kullanılabilir. Şeker bakımından da zengin bir meyve olan ananasın suyu da yaygın olarak tercih edilmektedir. İnsan sağlığına pek çok faydaları bulunan ananas, iyi bir antioksidan olmasının yanı sıra yüksek bir C vitamini kaynağıdır. İçeriğinde bulunan 16 doğal mineral ile insan sağlığı açısından çok olumlu etkilere sahiptir.

EINE GUTE QUELLE FÜR VITAMIN C

Ananas ist eine sehr starke Quelle für Vitamin C. Vitamin C ist ein wertvolles Antioxidans, das den Zellverfall bekämpft. Auf diese Weise stärkt es das Immunsystem und schützt den Körper vor vielen Krankheiten.

İYİ BİR C VİTAMİNİ KAYNAĞIDIR

Ananas, çok güçlü bir C vitamini kaynağıdır. C vitamini, hücre bozulmasına karşı savaşan değerli bir antioksidandır. Bu sayede bağışıklığı güçlendirerek vücudu pek çok hastalığa karşı korur.

BEUGT KREBS VOR

Ananas verhindert die Entwicklung einiger Krebsarten, indem sie Entzündungen reduziert. Sie schützt den Körper auch vor Krebs, indem das Wachstum von Krebszellen unterdrückt wird.

KANSERE KARŞI KORUR

Ananas, iltihaplanmayı azaltarak bazı kanser türlerinin gelişmesini önler. Ayrıca kanserli hücrelerin büyümesini baskılayarak vücudu kansere karşı korur.

STÄRKT DIE GESUNDHEIT DES HERZENS

Vitamin C, viele Ballaststoffe und Kalium in Ananas sind vorteilhaft für die Herzgesundheit. Sie gleicht den Blutdruck aus.

KALP SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Ananasta bulunan C vitamini, yüksek orandaki lif ve potasyum kalp sağlığına faydalıdır. Kan basıncını ve tansiyonu dengelemektedir.

BESCHLEUNIGT DIE REGENERATION

Ananas spielt eine wichtige Rolle bei der schnelleren Heilung von entzündlichen Wunden und chirurgischen Verletzungen.

İYİLEŞMEYİ HIZLANDIRIR

İltihaplı yaraların ve cerrahi yaralanmaların daha hızlı iyileşmesinde önemli rol oynar.

STÄRKT DIE GESUNDHEIT DER AUGEN

Es wird angenommen, dass die Antioxidantien der Ananas den altersbedingten Sehverlust verlangsamen.

GÖZ SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Ananas içeriğinde bulunan antioksidanların yaşa bağlı oluşan görme kayıplarını yavaşlattığı düşünülmektedir.

POSITIVE WIRKUNG GEGEN ERKÄLTUNGEN

Dank der hohen Vitaminwerte in seinem Inhalt unterstützt sie die Widerstandskraft des Körpers gegen Erkältungen und Virusinfektionen.

SOĞUK ALGINLIĞINA İYİ GELİR

İçeriğinde bulunan yüksek vitamin değerleri sayesinde soğuk algınlığı ve viral enfeksiyonlara karşı vücudun direnç sağlamasına destek olur.

REGELT DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Dank ihrer faserigen und wässrigen Struktur kann Ananas die Beseitigung von Verdauungsproblemen unterstützen und spielt eine Rolle bei der Vorbeugung von Verstopfung und Durchfall.

SİNDİRİM SİSTEMİNİ DÜZENLER

Ananas lifli ve sulu yapısı sayesinde sindirim problemlerinin giderilmesine destek olabilir; kabızlık ve ishalin önlenmesinde rol oynar.

GUT FÜR GESUNDHEIT VON HAUT UND HAAR

Dank der reichhaltigen Mineralien und Vitamine in ihrem Inhalt ist sie gut für die Gesundheit von Haar und Haut. Sie leistet einen großen Beitrag zur Verringerung des Haarausfalls und verleiht der Haut Helligkeit und ein lebendiges Aussehen.

SAÇ VE CİLT SAĞLIĞINA İYİ GELİR

İçeriğinde bulunan zengin mineral ve vitaminler sayesinde saç ve cilt sağlığına iyi gelir. Saç dökülmelerinde azalma, ciltte parlaklık ve canlı görünüm sağlamada katkısı büyüktür.

REDUZIERT STRESS

Ananas enthält hohe Mengen an B-Vitaminen, die es dem Gehirn ermöglichen, besser zu arbeiten und Stress effektiv zu bewältigen.

STRESİ AZALTIR

Ananas, beynin daha iyi çalışmasını ve stresle etkin bir şekilde başa çıkmayı sağlayan B vitaminini yüksek miktarda içerir.

Der Verzehr unreifer Ananas kann gesundheitliche Probleme verursachen. Es wird empfohlen, die Frucht nicht zusammen mit Blutverdünnern, Antibiotika und Antidepressiva einzunehmen. Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, Nierenkranke und Schwangere sollten zur Einnahme einen Arzt zu Rate ziehen.

Olgunlaşmamış ananasın tüketilmesi sağlık problemlerine sebep olabilir. Kan incelticiler, antibiyotikler ve antidepresanlarla birlikte tüketilmemesi tavsiye edilir. Düzenli ilaç kullanan kişiler, böbrek hastaları ve hamileler, tüketim için doktora danışmalıdır.

GEBRATENE ANANAS MIT EIS

DONDURMALI KIZARMIŞ ANANAS

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

4 | 15

ZUTATEN	MALZEMELER
1 große Ananas	1 büyük boy ananas
500 g Vanilleeis	500 g vanilyalı dondurma
Zum Verzieren:	Üzeri için:
*2 Teelöffel Honig	*2 tatlı kaşığı bal
Einige frische Minzblätter	Birkaç adet taze nane yaprağı

Die Ananas schälen und den harten Teil in der Mitte entfernen. Die geschälte Ananas in Ringe von 1,5-2 cm Breite schneiden. Nachdem die Ananas 5 Minuten auf dem Grill gegart wurden, werden sie ohne Wartezeit auf die Servierplatten gelegt, damit die Wärme nicht entflieht. Auf jede Ananasscheibe eine Kugel Vanilleeis geben. Auf Wunsch etwas Honig darüber träufeln und mit Minzblättern dekorieren. Servieren, bevor das Eis schmilzt.

Ananasın kabuğu soyularak ortadaki sert kısmı alınır. Soyulan ananas, enine 1,5-2'şer santimlik daireler halinde dilimlenir. Ananaslar ızgarada önlü arkalı 5 dakika kadar pişirildikten sonra sıcaklığı geçmemesi için hiç bekletmeden servis tabaklarına alınır. Her bir dilim ananas üzerine birer top vanilyalı dondurma koyulur. Arzuya göre üzerine biraz bal gezdirilir ve nane yapraklarıyla süslenir. Dondurmaların erimesine izin verilmeden servis edilir.

GENAU DEIN GESCHMACK.

Bisschen jobben machen andere.
Als **Serviceassistent*in** liest du unseren Patient*innen die Menüwünsche von den Augen ab.

Werde Teil unseres Teams.

Du hast Fragen?
Telefon (030) 130 26 36 07
E-Mail: bistro@vivantes.de
Oder direkt online bewerben:

Wir suchen

Küchenhelfer*innen

Mitarbeiter*innen Bistro, Shop & Café

Serviceassistent*innen

Gehalt ab 2.119 Euro.

läuft-nicht-ohne-dich.de

Vivantes

ANANAS-SMOOTHIE

ANANASLI SMOOTHIE

ZUTATEN

2 Scheiben Ananas
1 Banane
400 ml Magermilch
*2 Esslöffel Joghurt
*1 Teelöffel Kurkumapulver
*2 Kaffeelöffel Chiasamen
*2 Kaffeelöffel Kokosnusspulver

MALZEMELER

2 dilim ananas
1 muz
400 ml yağsız süt
*2 yemek kaşığı yoğurt
*1 çay kaşığı toz zerdeçal
*2 tatlı kaşığı chia tohumu
*2 tatlı kaşığı toz Hindistan cevizi

2 10

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

Zunächst einmal sollten alle Zutaten, die für den Smoothie verwendet werden sollen, außer die Gewürze, im Kühlschrank gekühlt werden. Dann die Ananas schälen. Nach dem Entfernen des harten Teils in der Mitte in Scheiben schneiden. 2 Scheiben Ananas nehmen und in kleine Stücke schneiden. Banane auch in kleine Würfel schneiden. Das Wasser des Joghurts filtern und in einen Mixer geben. Milch, Fruchtstücke, Kurkuma, Chiasamen und Kokos zugeben. Alles kurz in den Mixer geben, bis es leicht klumpig bleibt. Ohne Wartezeit servieren.

Öncelikle, smoothie için baharat harici kullanılacak tüm malzemeler buzdolabında soğutulmalıdır. Ardından ananas soyulur. Ortadaki sert kısmı alındıktan sonra dilimlenir. 2 dilim ananas alınarak küçük parçalar halinde kesilir. Muz da küçük küpler halinde doğranır. Yoğurdun suyu süzülerek bir blendera alınır. Üzerine süt, meyve parçaları, zerdeçal, chia tohumu ve Hindistan cevizi eklenir. Tüm malzeme kısa bir süre, hafif pütürlü şekilde kalana kadar blenderda çekilir. Bekletmeden servis edilir.

ÜLKER
halley
ÜLKER
halley
Chocolate coated sandwich biscuits • Sch
ÜLKER
ÜLKER
Chocolate
halley
ÜLKER
Chocolate
halley
PASCHA
info@pascha-wh.de
www.ulker-berlin.de
ÜLKER

SUNTAT
Mediterranean Products
GOLD SERİ
Deneyin seveceksiniz!
Geleneksel ve yeni bir arada
Garlic Sausage slight spicy according to Turkish kind
Saucisson à l'ail légèrement assaisonné - recette turque
Knoflookworst licht gekruid naar turks recept
Salsiccia all' aglio leggermente speziata - ricetta turca
Hvidløgspølse let krydret Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Az Baharatlı
ECC
Garlic Sausage with cuts of cured, spiced beef - according to Turkish kind
Saucisson à l'ail avec des morceaux de jambon de bœuf - recette turque
Knoflookworst met runderham stukjes - naar turks recept
Salsiccia all' aglio con pezzi di prosciutto di manzo - ricetta turca
Hvidløgspølse med røgsikinke stykker - Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Pastırmalı
ECC
Knoblauchwurst
mit Rinderschinkenstückchen nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
Garlic Sausage according to Turkish kind
Knoblauchwurst nach türkischer Art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Geleneksel
ECC
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
www.suntat.de