Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

70

Dezember 2022

KASTAMONU

Die einzigartige Stadt des Nordens

Kuzeyin Eşsiz Kenti

eurogida.de

ar City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

Ecevit Suppe
Ecevit Çorbası 9

Banduma
Banduma 10

İnebolu Eintopf
İnebolu Güveci 14

GAZİ

#entdeckedieFrische

TAZELİĞİ KEŞFET

FEIN SÄUERLICH!
GELENEKSEL TADIYLA
HAFİF EKŞİMSİ!

NATÜRLICH CREMIG!
DOĞAL KREMSİ TADIYLA!

Unsere GAZİ Klassiker in der 800 g Dose im Weichkäsesortiment. Auch in der 500 g Dose erhältlich! 800 gr'lık kutudaki GAZİ'nin beyaz peynir çeşitleri. Ayrıca 500 gr'lık küçük teneke kutularda da mevcuttur!

gazi.de

İçindekiler

INDEX

NR.70

4 **Die einzigartige Stadt des Nordens: KASTAMONU**
Kuzeyin Eşsiz Kenti: KASTAMONU

9 **Ecevit Suppe**
Ecevit Çorbası

10 **Banduma**
Banduma

12 **Kastamonu Kringel**
Kastamonu Simidi

14 **İnebolu Eintopf**
İnebolu Güveci

16 **Fleischbrot**
Et Ekmeği

20 **Çekme Halva**
Çekme Helva

22 **Urahn des Weizens: Einkorn**
Buğdayların Atası: Siyez Buğdayı

26 **Einkornmehl-Plätzchen**
Siyez Unlu Kurabiye

28 **Einkorn-Weizengrütze-Salat**
Siyez Bulguru Salatası

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

Obst & Gemüse • Feinkost • Fleischerei • Backwaren

Turmstraße 43, 10551 Berlin

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

Bus / Otobüs: TXL, M27, 101, 123
(Turmstraße / Oldenburger Str.)

Tel: 030 / 39 87 53 98
Fax: 030 / 39 87 95 50

U-Bahn / S-Bahn:
U9 Turmstraße

www.eurogida.de

FILIALE MOABIT

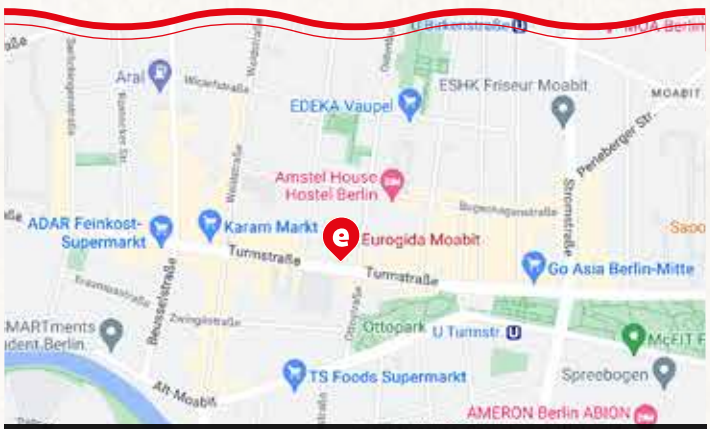
Unsere Filiale in der Turmstraße in Moabit ist über 450 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MOABIT ŞUBESİ

Moabit, Turmstraße`de yer alan şubemiz 450 m² den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde diğer şubelerimizde olduğu gibi müşterilerimize taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

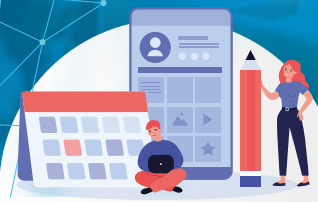
1. Moabit
Turmstraße 43, 10551 Berlin
2. Wilmersdorf
Bundesallee 180, 10717 Berlin
3. Neukölln 1
Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin (P)
4. Wedding 1
Badstr. 9, 13357 Berlin (P)
5. Wedding 2
Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin (P)
6. Spandau
Breite Straße 37, 13597 Berlin
7. Schöneberg
Potsdamer Straße 152, 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

AR City

www.arcitymedia.de

Animations-Werbevideos

Webshops



Social-Media-Design und -Management

Ethno-Marketing

Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg, alles aus einer Hand!

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

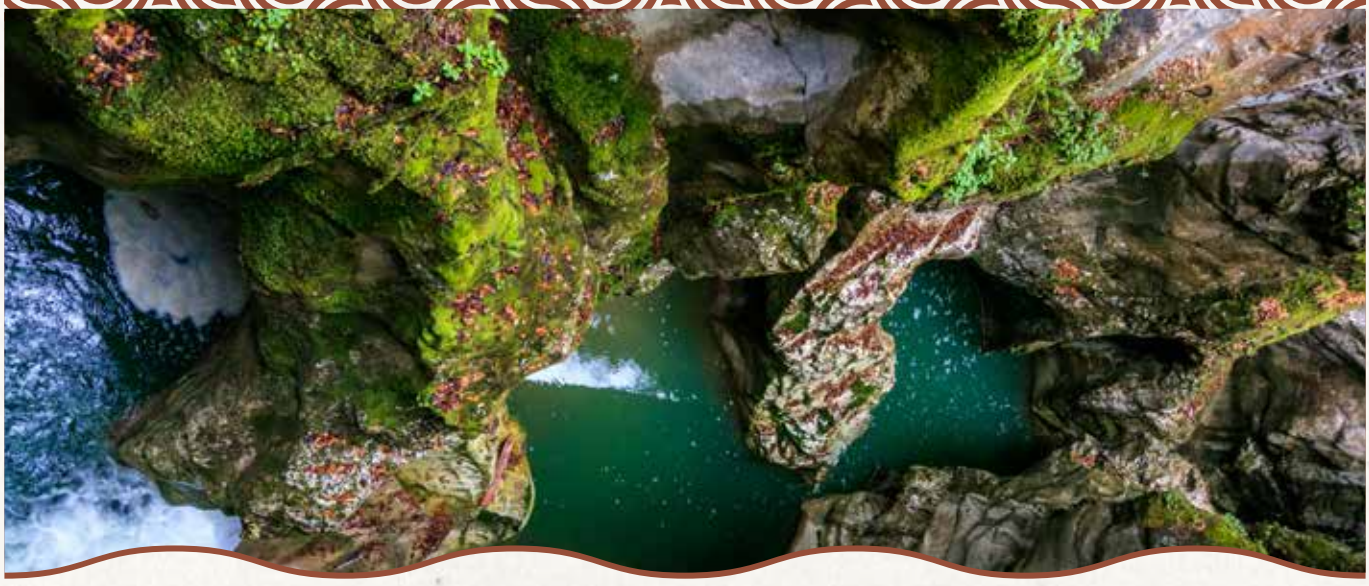
Jugendberufsagentur Berlin · jobcenter Berlin Neukölln · jobcenter Berlin Tempelhof-Schöneberg · jugend.berufsagentur Barnim · KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! · World Health Organization · BER Flughafen Berlin Brandenburg

meray · AR Autohaus Royal GmbH · OSTERMANN · ANAAKA Halal Skinlare · BIB Innenausbau GmbH · Di-Lara Zeit zum Träumen · LVM Versicherungen · EURES

KASTAMONU

Die einzigartige Stadt des Nordens

Kuzeyin Eşsiz Kenti



Die Horma-Schlucht | Horma Kanyonu

Kastamonu ist in der westlichen Schwarzmeerregion der Türkei gelegen und umgeben von den Bergen Küre und Ilgaz. Sie ist eine etablierte Stadt, die seit Jahrhunderten viele Zivilisationen beherbergt. Archäologische Studien zeigen, dass die ersten Spuren der Geschichte in Kastamonu bis in die Altsteinzeit zurückreichen. Die Menschen der Region, die in der Antike „Paphlagonien“ genannt wurde, wurden in Homers Ilias als ehrenhaftes Volk erwähnt. Der Name der Stadt tauchte 2000 v. Chr. in schriftlichen Quellen auf. Die Souveränität, die mit dem hethitischen Reich begann, setzte sich mit den phrygischen, lydischen, persischen, hellenischen, pontischen und römischen Zivilisationen fort. Kastamonu wurde zu einem wichtigen Wissenschafts- und Kulturzentrum, bis sie 1460 unter die osmanische Herrschaft kam und viele Wissenschaftler ausbildete. Die Stadt, die ihre Bedeutung im folgenden Prozess beibehielt, leistete auch während des Nationalen Kampfes große Beiträge, und der İnebolu-Distrikt in Kastamonu wurde die erste Stadt in der Türkei, der die Unabhängigkeitsmedaille verliehen wurde.

Türkiye’nin Batı Karadeniz Bölgesi’nde yer alan, Küre ve Ilgaz Dağları’nın çevrelediği, yeşilin her tonunun mavinin sonsuzluğuyla buluşmasıyla muhteşem doğal güzelliklere sahip olan Kastamonu, yüzyıllar boyunca pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış köklü bir kenttir. Arkeolojik çalışmalar, Kastamonu’da tarihin ilk izlerinin Paleolitik çağlara kadar uzandığını göstermektedir. Antik dönemde “Paphlagonia” olarak anılan bölgenin halkından, Homeros’un İlyada’sında onurlu bir halk olarak söz edilmiştir. Kentin ismi, M.Ö. 2000’li yıllarda ise yazılı kaynaklarda geçmeye başlamıştır. Hitit İmparatorluğu ile başlayan egemenlik, daha sonra sırasıyla Frig, Lidya, Pers, Helen, Pontus ve Roma uygarlıklarıyla devam etmiştir. Kastamonu, 1460 yılında Osmanlı hakimiyetine girene kadar önemli bir bilim ve kültür merkezi olmuş, pek çok bilim adamı yetiştirmiştir. İlerleyen süreçte bu önemini koruyan kent, Millî Mücadele döneminde de büyük katkılar sağlamış ve bu katkılarından dolayı Türkiye’de ilk defa Kastamonu’nun İnebolu ilçesine İstiklâl Madalyası verilmiştir.

Kastamonu Archäologiemuseum | Kastamonu Arkeoloji Müzesi

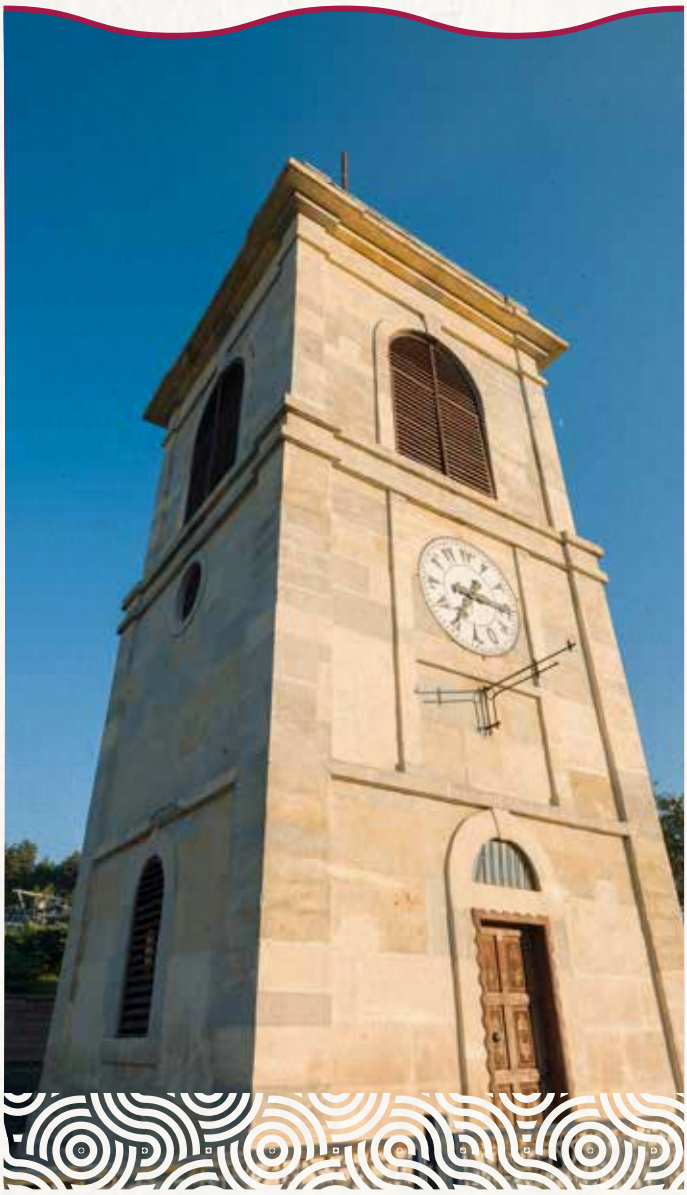
Die Kastamonu Burg | Kastamonu Kalesi

Kastamonu hat viele Zivilisationen beherbergt und es geschafft, einen bedeutenden Teil der Überreste dieser Zivilisationen zu bewahren. Die Stadt, die die Spuren der Geschichte von der Vorgeschichte bis in die Gegenwart trägt, ist ein komplettes Freilichtmuseum. Die Kastamonu Burg und der Uhrturm, die als Wahrzeichen der Stadt zählen, sind die besten Orte, um sowohl die Geschichte zu erleben als auch die Aussicht auf die Stadt zu genießen. Die Evkaya-Gräber, die sich im Stadtzentrum befinden und als das älteste Felsengrab der Stadt bekannt sind, stammen einigen Quellen zufolge aus dem vorchristlichen Jahrhundert. Es wurde von den Paphlagoniern im 7. Jahrhundert v. Chr. durch das Schnitzen eines Felsblocks geformt und als Kultstätte genutzt. Die antike Stadt Pompeipolis im Bezirk Taşköprü wurde 65- 64 Jahre v. Chr. von den Römern als Stadtzentrum von Paphlagonien gegründet. Die Stadt, deren älteste historische Überreste durch Ausgrabungen gefunden wurden, wird von Experten und Archäologen aufgrund der Ähnlichkeit mit der antiken Stadt Ephesus und Gaziantep Zeugma verglichen. Die Ausgrabungen in der Stadt dauern an.

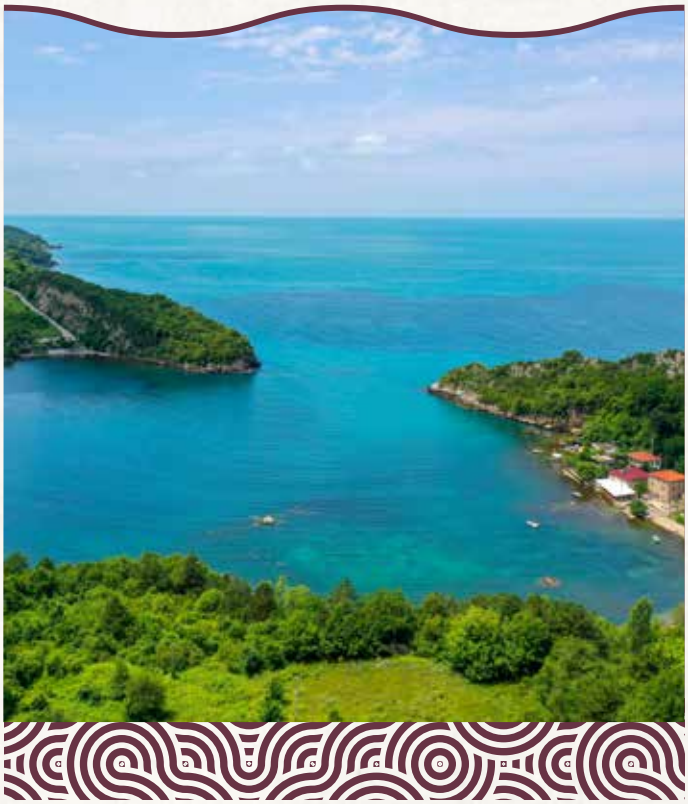
Kastamonu, pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış ve bu medeniyetlere dair kalıntıların önemli bir kısmını korumayı başarmıştır. Tarih öncesi dönemlerden günümüze kadar tarihin izlerini taşıyan kent, tam bir açık hava müzesi konumundadır. Şehrin simgesel yapılarından olan Kastamonu Kalesi ve Saat Kulesi, hem tarihe tanıklık etmek hem de şehrin manzarasını izlemek için en uygun noktalardandır. Şehir merkezinde yer alan ve kentteki en eski kaya mezarı olarak bilinen Evkaya Mezarları, bazı kaynaklara göre M.Ö. 7. yüzyılda Paflagonyalılar tarafından bir kaya bloğunun oyulmasıyla oluşturulmuş ve tapınma alanı olarak kullanılmıştır. Taşköprü ilçesinde bulunan Pompeipolis Antik Kenti ise M.Ö. 65-64 yıllarında Romalılar tarafından Paflagonya kent merkezi olarak kurulmuştur. Yapılan çalışmalarda en eski tarihi kalıntılara ulaşılmış olan kent, uzmanlar ve arkeologlar tarafından Efes Antik Kenti ve Gaziantep Zeugma'nın bir benzeri olarak nitelendirilmektedir. Kentte kazı çalışmaları devam etmektedir.

Der Sheikh Şaban-ı Veli Komplex im Zentrum ist einer der religiösen Tourismusstätten der Stadt. Es gibt Strukturen wie Moscheen, Gräber, Bibliotheken, Brunnen und Klosterhäuser in dem Komplex. Ein Teil des Komplexes dient auch als Museum. Darüber hinaus gehören viele wertvolle Werke wie der İsmail-Bey-Komplex, der Yakup-Ağa-Komplex, die Nasrullah-Moschee und die Mahmutbey-Moschee zu den Reichtümern der Stadt. Museen sind in Kastamonu auch in Bezug auf Geschichte und Kultur von großer Bedeutung. In der Stadt gibt es viele Museen und Kulturzentren wie das Archäologiemuseum, das Ethnographiemuseum des Herrenhauses Livapaşa, das Museum für Stadtgeschichte sowie das Kultur- und Kunstzentrum des Architekten Vedat Tek.

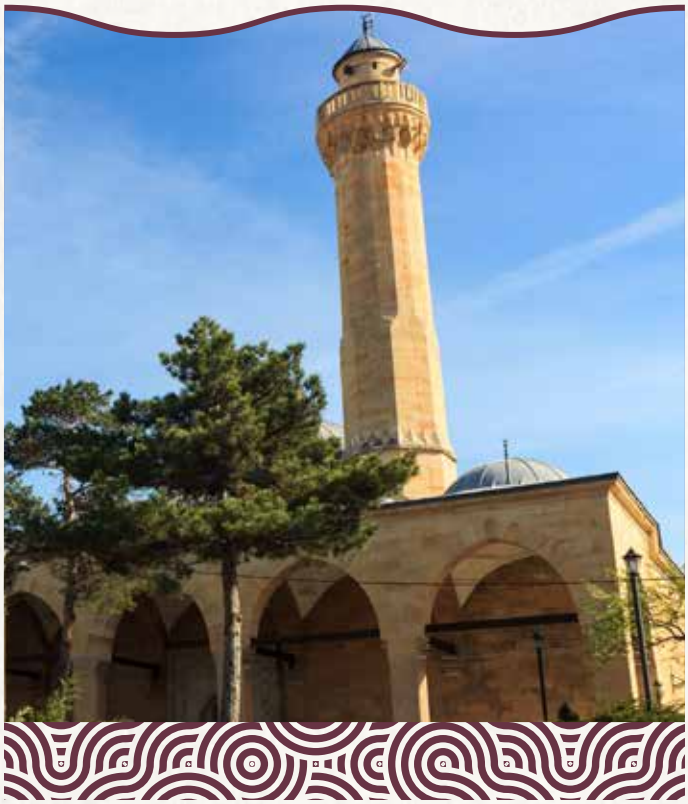
Merkezde bulunan Şeyh Şaban-ı Veli Hazretleri Külliyesi, kentteki inanç turizmi noktalarından biridir. Külliye içinde cami, türbe, kütüphane, şadırvan ve dergâh evleri gibi yapılar bulunmaktadır. Külliyenin bir bölümü de müze olarak hizmet vermektedir. Bunun yanı sıra İsmail Bey Külliyesi, Yakup Ağa Külliyesi, Nasrullah Camii ve Mahmutbey Camii gibi pek çok değerli eser de kentin zenginliklerindendir. Kastamonu'da, tarih ve kültür bakımından müzelerin de büyük önemi vardır. Kentte; Arkeoloji Müzesi, Livapaşa Konağı Etnografya Müzesi, Kent Tarihi Müzesi, Mimar Vedat Tek Kültür ve Sanat Merkezi gibi pek çok müze ve kültür merkezi bulunmaktadır.



Der Uhrturm von Kastamonu | Kastamonu Saat Kulesi



Die Bucht von Gideros | Gideros Koyu



Der İsmail-Bey-Komplex | İsmail Bey Külliyesi

Kastamonu ist eine Stadt, die eine tief verwurzelte Geschichte und Kultur hat und die reich an Beispielen ziviler Architektur ist. Vor allem die im Stadtzentrum gelegenen Gebäude, die als „Kastamonu-Häuser“ bekannt sind, wurden mit unterschiedlichem architektonischen Design und ästhetischem Verständnis gebaut und bieten eine reiche Vielfalt. Zu den sehenswerten Bauwerken gehören die im Stadtteil İnebolu gelegenen „İnebolu-Häuser“, die durch die Verbindung der geografischen Gegebenheiten der Stadt und Ästhetik entstanden sind.

Köklü bir tarih ve kültüre sahip olan Kastamonu, sivil mimarlık örnekleriyle de zengin bir kenttir. Özellikle kent merkezinde yer alan ve “Kastamonu Konakları” olarak bilinen yapılar, farklı mimarî tasarım ve estetik anlayışı ile inşa edilmiş olup zengin bir çeşitlilik sunmaktadır. İnebolu ilçesinde bulunan “İnebolu Evleri” de kentin coğrafî şartlarının estetikle birleşmesiyle oluşturulan, görülmeye değer yapılardandır.

Kastamonu ist aufgrund ihrer geografischen Struktur eine Stadt mit außergewöhnlichen Naturschönheiten. Die Stadt, in der Wälder 60 % der Fläche ausmachen, beherbergt zwei Nationalparks innerhalb ihrer Grenzen. Einer von ihnen ist der Ilgaz Berg-National Park, der auch das Wintersportzentrum von Kastamonu ist und dessen einer Teil innerhalb der Grenzen von Çankırı liegt. Es gibt viele touristische Einrichtungen im Nationalpark. In der besonders für Wintersport geeigneten Region gibt es zwei Skipisten, einen Sessellift und einen Skilift. Das Skizentrum Ilgaz ist aufgrund seiner Geländebeschaffenheit und des reichlichen Schneefalls für den Wintertourismus sehr beliebt. Der Küre Berg-National Park, den Kastamonu mit Bartın teilt, ist Europas 13. und das erste von Pan Parks (Schutzgebiete-Netzwerk) zertifizierte Gebiet in der Türkei. Innerhalb der Grenzen des Nationalparks gibt es unzählige großartige Naturschönheiten wie das Paşa-Herrenhaus, die Valla-Schlucht, die Çatak-Schlucht, die Horma-Schlucht, das Loç-Tal, die Ilgarini-Höhle und den Ilıca-Wasserfall.

Kastamonu, coğrafî yapısı sebebiyle olağanüstü doğal güzellikler barındıran bir kenttir. Yüzölçümünün %60’ını ormanların oluşturduğu kent, sınırlarında iki millî parkı birden barındırır. Bunlardan biri, Kastamonu’nun kış sporları merkezi de olan ve bir bölümü Çankırı sınırları içinde yer alan Ilgaz Dağı Millî Parkı’dır. Millî park içinde pek çok turizm tesisi bulunmaktadır. Özellikle kış sporları için elverişli olan bölgede iki adet kayak pisti, bir telesiyej ve bir de teleski mevcuttur. Ilgaz Kayak Merkezi gerek arazi özellikleri gerekse bol kar yağışı almasından dolayı kış turizmi için oldukça rağbet görmektedir. Kastamonu’nun Bartın ile paylaştığı Küre Dağları Millî Parkı ise, Avrupa’nın 13., Türkiye’nin de ilk Pan Parks (Korunan Alanlar Ağı) sertifikalı alanıdır. Millî park sınırları içinde; Paşa Konağı, Valla Kanyonu, Çatak Kanyonu, Horma Kanyonu, Loç Vadisi, Ilgarini Mağarası ve Ilıca Şelalesi gibi saymakla bitmeyecek muhteşem doğal güzellikler bulunmaktadır.

Umgeben von üppigen Wäldern auf der einen Seite und einem tiefblauen Meer auf der anderen Seite ist Kastamonu eine der Städte mit der längsten Küste des Schwarzen Meeres. Die Stadt beherbergt wunderschöne Strände wie den Ginolu-Strand in Çakalzeytin, den Abana-Strand im Abana-Bezirk, den Derya-Strand in der Nähe von Bozkurt, die Gemiciler-Bucht östlich von İnebolu und den öffentlichen Strand der Gemeinde Doğanyurt. Insbesondere die Bucht von Gideros im Distrikt Cide ist als das Paradies von Kastamonu bekannt. Der Town Strand, der Nasuh Strand und der Memiş Strand in derselben Gegend gehören zu den schönsten Stränden der Region.

Bir tarafı yemyeşil ormanlar, bir tarafı masmavi bir denizle çevrili olan Kastamonu, Karadeniz'in en uzun sahil şeridine sahip kentlerinden biridir. Kastamonu; Çakalzeytin'de bulunan Ginolu Plajı, Abana ilçesindeki Abana Plajı, Bozkurt yakınlarındaki Derya Plajı, İnebolu'nun doğusundaki Gemiciler Koyu, Doğanyurt Belediye Halk Plajı gibi birbirinden güzel plaja ev sahipliği yapmaktadır. Özellikle Cide ilçesindeki Gideros Koyu, Kastamonu'nun cenneti olarak anılmaktadır. Aynı bölgedeki Kasaba Plajı, Nasuh Plajı ve Memiş Plajı civardaki en güzel plajlar arasında yer almaktadır.

Die Stadt, die zu jeder Jahreszeit verschiedene Schönheiten bietet, ist auf dem Land oder Luftweg erreichbar. Der Flughafen Kastamonu ist 13 Kilometer vom Zentrum entfernt. Im Zentrum und in den Bezirken der Stadt gibt es eine große Auswahl an Unterkunftsalternativen, die für jeden Geldbeutel geeignet sind. Während in den Bergen von Küre und Ilgaz Hotels und Chalets zur Unterbringung zu bevorzugen sind, kann man in den Städten und Gemeinden auch in Herrenhäusern, Bauernhöfen und Gasthöfen sowie in Hotels übernachten. Darüber hinaus gibt es innerhalb der Grenzen des Nationalparks Möglichkeiten zum Wohnwagen-Camping oder Zelten.

Ziyaretçilerine yılın her mevsimi bambaşka güzellikler sunan Kastamonu'ya karayolu ve hava yolu ile ulaşım mümkündür. Kastamonu Havalimanı, merkeze 13 kilometre mesafede bulunmaktadır. Kastamonu merkez ve ilçelerinde çok çeşitli ve her bütçeye uygun konaklama alternatifleri mevcuttur. Küre ve Ilgaz dağlarında konaklamak için oteller ve dağ evleri tercih edilebilirken, şehir ve ilçelerde otellerin yanı sıra konaklar, çiftlikler ve hanlarda kalınabilir. Bunun yanı sıra millî parklar sınırları içinde karavan ya da çadır kampı olanakları da vardır.

Ilıca-Wasserfall | Ilıca Şelalesi

Das Skizentrum Ilgaz | Ilgaz Kayak Merkezi

Ecevit Suppe

ECEVİT ÇORBASI

Zutaten

*5 Gläser Wasser/Hühnerbrühe
*½ Glas Reis
1 Ei
*2 Gläser Joghurt
*1 Esslöffel Mehl
*1 Kaffeelöffel Salz

<u>Zum Übergießen:</u>

*2 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Minze

Den Reis gründlich waschen und in einen tiefen Topf geben. Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis der Reis aufgeweicht ist. Mehl, Eier und den Joghurt in eine tiefe Schüssel geben und gut umrühren. Wenn der Reis aufgeweicht ist, mit Hilfe einer Schöpfkelle ein wenig von dem kochendem Wasser entnehmen und langsam in die Mischung zufügen. Die lauwarme Mischung in den Topf geben und weiter umrühren. Salz hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Minze hinzufügen und leicht anbraten. Die vorbereitete Soße in die Suppe zufügen und gut umrühren. Warm servieren.

Malzemeler

*5 su bardağı su/tavuk suyu
*½ su bardağı pirinç
1 yumurta
*2 su bardağı yoğurt
*1 yemek kaşığı un
*1 tatlı kaşığı tuz

<u>Üzeri için:</u>

*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı nane

Pirinçler iyice yıkanarak derin bir tencereye alınır. Üzerine su ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Pirinçler yumuşayana kadar orta ateşte pişirilir. Bu sırada, derince bir kâseye un, yumurta ve yoğurt eklenerek çorbanın terbiyesi hazırlanır. Pirinçler yumuşadıktan sonra bir kepçe yardımı ile haşlanan sudan bir miktar alınarak terbiyeye yavaş yavaş karıştırarak ilave edilir. Terbiye ılık bir kıvama geldiğinde tencereye dökülür ve karıştırmaya devam edilir. Tuz ile tatlandırılarak kısık ateşte bir süre daha pişirilir. Ayrı bir sos tavasında tereyağı eritilir ve üzerine nane eklenerek hafifçe kavrulur. Hazırlanan sos, çorbanın üzerine eklenir ve güzelce karıştırılır. Sıcak olarak servis edilir.

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

30' 4

Banduma | BANDUMA

Zutaten

2 Hühnerbrustfilets

*2 Gläser Hühnerbrühe

4 Banduma Blätterteig
(oder Blätterteig)

*1 Glas fein gehackte Walnüsse

100 g Butter

*1 Kaffeelöffel Salz

Hühnerfleisch in einen tiefen Topf fügen, mit Wasser bedecken und gut kochen. Das gekochte Hühnerfleisch aus dem Kochwasser herausnehmen und in kleine Stücke teilen. Den Blätterteig in 3-4 fingerbreite Stücke schneiden. Die Hälfte des geschnittenen Blätterteigs in die Hühnerbrühe tauchen und auf eine Servierplatte geben. Die Hälfte des zerkleinerten Hühnerfleisches zufügen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und über das Hühnerfleisch gießen. Den restlichen Blätterteig in die Hühnerbrühe tauchen und den gleichen Vorgang wiederholen. Mit Salz aromatisieren. Als Letztes mit kleingehackten Walnüssen überstreuen und die restliche Butter darübergießen. Warm servieren.

Malzemeler

2 adet tavuk göğsü

*2 su bardağı tavuk suyu

4 adet banduma yufkası
(yoksa normal yufka)

*1 su bardağı ince kıyılmış ceviz içi

100 g tereyağı

*1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk etleri derin bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesi ile iyice haşlanır. Haşlanan tavuk etleri süzülür ve suyu ayrılarak bir kenara alınır. Tavuklar irice parçalar halinde didiklenir. Yufkalar 3-4 parmak genişliğinde kesilir. Kesilen yufkaların yarısı tavuk suyuna batırılarak servis tabağına dizilir. Yufkaların üzerine tavukların yarısı eklenir. Tereyağı bir tavaya alınarak eritilir ve tavukların üzerine gezdirilir. Kalan yufkalar da tavuk suyuna batırılarak aynı işlem tekrarlanır. Tuz ile tatlandırılır. Son olarak üzerine cevizler serpilir ve kalan tereyağı üzerine gezdirilir. Sıcak olarak servis edilir.

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

45'

4

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

Kastamonu Kringel
KASTAMONU SİMİDİ

Zutaten

*4 Gläser Mehl
*1+¼ Gläser Wasser
½ Paket Trockenhefe
*1 Kaffeelöffel Salz
*½ Glas Melasse
*4 Gläser heißes Wasser

Mehl in eine große Schüssel geben, Trockenhefe und Salz hinzugeben. Langsam Wasser hinzufügen und solange kneten, bis ein harter Teig entsteht, der nicht an der Hand klebt. Den vorbereiteten Teig zudecken und ruhen lassen. In der Zwischenzeit 4 Gläser heißes Wasser in einen tiefen Topf geben und aufkochen lassen. Melasse in das kochende Wasser geben, gut mischen und bei schwacher Hitze kochen lassen. Den ca. 2-3 Minuten ruhenden Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, kneten und in ungefähr 10 Stücke teilen. Jedes Stück mit der inneren Handfläche in Form einer Stange rollen und an beiden Enden verbinden, sodass ein Ring entsteht. Nachdem alle Ringe fertig geformt sind, vorsichtig in das kochende Melassewasser geben. 1-2 Minuten kochen lassen und die Ringe auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C backen, bis sie goldbraun werden. Ein wenig abkühlen lassen und servieren.

Malzemeler

*4 su bardağı un
*1+¼ su bardağı su
½ paket kuru maya
*1 tatlı kaşığı tuz
*½ su bardağı pekmez
*4 su bardağı sıcak su

Genişçe bir karıştırma kabına un alınarak üzerine kuru maya ve tuz eklenir. Azar azar su ilavesiyle ele yapışmayan, sert bir hamur elde edilene kadar güzelce yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzeri örtülerek dinlenmeye bırakılır. Bu sırada derin bir tencereye 4 su bardağı sıcak su ilave edilir ve kaynamaya bırakılır. Kaynayan suyun üzerine pekmez eklenerek iyice karıştırılır ve kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Yaklaşık 2-3 dakika kadar dinlenen hamur, un serpilmiş tezgâh üzerine alınarak yoğrulur ve ortalama 10 bezeye bölünür. Her bir beze, rulo şeklinde yuvarlanarak uzatılır ve iki ucundan birleştirilerek yuvarlak bir simit şekli verilir. Tüm bezeler şekillendirildikten sonra kaynayan pekmezli suyun içine yavaşça bırakılır. 1-2 dakika haşlanan simitler, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine alınır. Önceden ısıtılmış 220 °C fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. İlk sıcaklığı geçtikten sonra servis edilir.

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

Mutlu Yıllar Dileriz!

Her yeni yıl, yeni tazelenen umutların, çoğalan sevgilerin habercisidir. Gelecek yılın bu vaatleri yerine getirmesi, mutlu, bereketli ve huzurlu bir yıl olması dileğiyle. Nice mutlu yıllara!

Gesundheit wünschen wir jetzt zum neuen Jahr den Menschen, die wir gern haben. Und Gesundheit erhoffen wir auch für uns selbst.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Hoffnungen wahr werden. Es ist 2023 und die KNAPPSCHAFT und Sie können zusammen für Ihre Gesundheit aktiv werden.

Nutzen Sie zum Beispiel unsere Aktivtage, um sich fit für das Jahr zu machen. Das geht ganz einfach mit den Aktivtagen der KNAPPSCHAFT.
Sie brauchen nur ein wenig Zeit und es kostet Sie kaum etwas. Sie können sich in ausgewählten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands nur um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern.

Sağlığınızın çoğalmasına izin verin.

Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für Ihre Gesundheit.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

İnebolu Eintopf

İNEBOLU GÜVECİ

Zutaten

750 g Rindfleischwürfel
5 Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Tomate
2 Knoblauchzehe
*2 Esslöffel Tomatenmark
*4-5 Esslöffel Öl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Paprikapulver
Heißes Wasser

Das Fleisch in einen tiefen Topf geben und anbraten, bis es seinen Saft abgibt und wieder aufnimmt. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und zufügen. Öl hinzufügen und noch ein bisschen weiter braten. Tomaten klein schneiden und in den Topf geben. Tomatenmark zufügen und umrühren. Kartoffeln in große Würfel schneiden und in den Topf geben. Salz und Gewürze zufügen und umrühren. 1-2 Minuten weiter garen lassen und heißes Wasser zufügen, sodass das Fleisch bedeckt ist. Die gesamte Mischung in eine Eintopf- oder Auflaufform geben und mit einem Backpapier gut bedecken. Im Backofen bei 180 °C für 3-3,5 Stunden backen. Warm servieren.

Malzemeler

750 g kuşbaşı dana eti
5 patates
2 soğan
1 domates
2 diş sarımsak
*2 yemek kaşığı domates salçası
*4-5 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı pul biber
Sıcak su

Etler derin bir tencereye alınır ve suyunu salıp tekrar çekinceye kadar kavrulur. Soğan ve sarımsaklar yemeklik doğranıp etlerin üzerine eklenir. Sıvı yağ ilavesiyle bir süre daha kavurmaya devam edilir. Domates de yemeklik doğranarak tencereye alınır. Domates salçası ilave edilir ve bir iki kere çevrilir. Patatesler büyük küpler halinde kesilerek tencereye eklenir. Tuz ve baharatlar serpilerek karıştırılır. 1-2 dakika daha kavrulduktan sonra üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edilir ve hazırlanan yemek, bir güvecin ya da fırın kabının içine aktarılır. Üzeri, yağlı kağıtla güzelce kapatılır. 180 °C fırında 3-3,5 saat kadar kontrollü olarak pişirildikten sonra sıcak olarak servis edilir.

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

240° 180° 6

euro qida

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	

Fleischbrot

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

Zutaten

Für den Teig:
*1 Glas lauwarmes Wasser
*3 Gläser Mehl
*1 Kaffeelöffel Salz

Für die Füllung:
500 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Kreuzkümmel Pulver
*1 Teelöffel Pfeffer

Zum Überstreichen:
Butter

Mehl in eine große Rührschüssel geben und Salz hinzufügen. Nach und nach Wasser hinzufügen, kneten, bis ein nicht ganz so weicher Teig entsteht. Den Teig 15-20 Minuten lang mit einem sauberen und feuchten Tuch abdecken und ruhen lassen. Das Rinderhackfleisch für die Füllung in eine separate Rührschüssel geben. Die Zwiebeln reiben und zum Hackfleisch hinzufügen. Salz und Gewürze hinzufügen und gut vermischen. Den ausgeruhten Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in zehn gleich große Stücke teilen und kleine Bällchen formen. Dann erneut mit einem nassen Tuch bedecken, damit der Teig nicht austrocknet. Ein Bällchen nehmen und auf beiden Seiten mit Mehl bestreuen und mit Hilfe einer Teigwalze in Größe eines Esstellers ausrollen. Einen Teil der vorbereiteten Füllung auf die Hälfte des Teiges verteilen und mit der anderen Hälfte zudecken. Den Teig an den Rändern zudrücken. Das gleiche mit den übrigen Teigbällchen machen. Eine breite Pfanne nehmen, ein wenig Öl in die Pfanne geben und die vorbereiteten Brötchen bei schwacher Hitze auf beiden Seiten anbraten. Die fertigen Brötchen je nach gewünschter Menge mit Butter bestreichen. Warm servieren.

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

60'

6

ET EKMEĞİ

Malzemeler

Hamuru için:

*1 su bardağı ılık su
*3 su bardağı un
*1 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için:

500 g dana kıyma
2 soğan
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı kimyon
*1 çay kaşığı karabiber

Üzeri için:

Tereyağı

Genişçe bir karıştırma kabına un alınır ve üzerine tuz eklenir. Azar azar su ilavesiyle, hafif sert bir hamur elde edene kadar yoğrulur. Üzeri temiz ve ıslak bir bezle kapatılarak 15-20 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. İç harcı için kıyma, ayrı bir karıştırma kabına alınır. Soğanlar rendelenerek kıymaya eklenir. Tuz ve baharatlar da ilave edilerek iyice karıştırılır. Dinlenen hamur, un serpilmiş bir tezgâh üzerine alınır ve on eşit bezeye ayrılır. Hazırlanan bezelerin üzeri kurumaması için tekrar ıslak bezle örtülür. Bezelerden biri alınarak altına ve üstüne un serpilir. Bir merdane yardımıyla bir yemek tabağı büyüklüğünde açılır. Hazırlanan iç harcından yufkanın yarısına yayılır ve diğer yarısı onun üzerine katlanır. Hamur, kenarlardan bastırarak yapıştırılır. Kalan tüm bezeler için aynı işlem yapılır. Geniş bir tava alınarak hafifçe yağlanır ve hazırlanan yufkalar kısık ateşte önlü arkalı pişirilir. Pişen yufkaların üzerine istenilen miktarda tereyağı sürülür ve sıcak olarak 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, Kundenberaterin Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungskaufmann im Außendienst

Eda Yapan
Versicherungskauffrau im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann im Außendienst

Serap Elevli
Agenturassistentin, Kundenberaterin im Innendienst

Ugurcan Yilmaz
Versicherungsfachmann im Außendienst

Merve Köse
Versicherungskauffrau, Kundenberaterin

Tarik Akan
Versicherungsfachmann im Außendienst

Gamze Akin
Versicherungsfachfrau, Kundenberaterin 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.

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

40'

Çekme Halva

ÇEKME HELVA

Zutaten

*2 Gläser Mehl
*1 Glas Puderzucker
125 g Butter
1 Päckchen Vanillezucker

Die Butter in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mehl in eine separate Pfanne fügen und ca. 10 Minuten rösten, bis es eine dunklere Farbe annimmt. Puderzucker und Vanillenzucker hinzufügen. Die Mischung mit Hilfe eines Siebes in eine Schüssel sieben. Die geschmolzene Butter zufügen und gut mischen. Die vorbereitete Mischung auf ein kleines Backblech oder in eine Auflaufform geben. Platt drücken und verteilen. In den Kühlschrank stellen und etwa 2 Stunden lang ruhen lassen. In kleine Würfel schneiden und servieren.

Malzemeler

*2 su bardağı un
*1 su bardağı pudra şekeri
125 g tereyağı
1 paket vanilya

Tereyağı bir tavaya alınarak kısık ateşte eritilir. Ayrı bir tavaya un eklenir ve rengi koyulaşana kadar yaklaşık 10 dakika karıştırarak kavrulur. Kavrulan unun üzerine pudra şekeri ve vanilya eklenir. Bu karışım, bir elek yardımıyla bir kaba elenir. Eritilmiş olan tereyağı, karışımın üzerine eklenerek iyice karıştırılır. Hazırlanan karışım, küçük bir tepsi ya da fırın kabına bastırılarak yayılır. Buzdolabına koyularak yaklaşık 2 saat bu şekilde dinlendirilir. Dinlendikten sonra küçük küpler halinde dilimlenerek servis edilir.

SUCUK?
EGETÜRK!

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

Urahn des Weizens

Einkorn

SİYEZ BUĞDAYI

Buğdayların Atası

Weizen wird fast auf der ganzen Welt als Grundnahrungsmittel verwendet und ist nach Mais und Reis das am häufigsten produzierte Getreide. Die Geschichte von Weizen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Es wird angenommen, dass sie eine Geschichte von 45.000-50.000 Jahren hat. Die erste Verwendung der Menschheit von Weizen begann in der Zeit der Jäger und Sammler, und Weizen spielte eine wichtige Rolle bei der Ansiedlung von Menschen. Funde aus prähistorischer Zeit zeigen, dass Weizen eine der ersten Kulturpflanzen der Menschheit war. Archäologische Quellen zeigen, dass der Weizenanbau zum ersten Mal in den Regionen Anatolien, Aserbaidschan, Westiran und Südkaukasus begann. Später verbreitete er sich aus diesen Regionen auf der ganzen Welt und wird bis heute auf fast allen Kontinenten als Grundnahrungsmittel verwendet.

Buğday, dünyanın hemen hemen her yerinde temel besin maddesi olarak kullanılan ve mısır ile pirinçten sonra en çok üretilen tahıl çeşididir. Buğdayın geçmişi, insanlık tarihi kadar eskidir. 45-50 bin yıllık bir geçmişe sahip olduğu düşünülmektedir. İnsanlığın buğdayla ilk ilişkisi avcı-toplayıcı dönemde başlamış ve buğday, insanoğlunun yerleşik hayata geçmesinde önemli bir rol oynamıştır. Tarih öncesi devirlerden elde edilen bulgular, insanoğlunun kültüre aldığı ilk bitkilerden birinin buğday olduğunu göstermektedir. Arkeolojik kaynaklar ise buğday tarımının ilk defa Anadolu, Azerbaycan, Batı İran ve Güney Kafkasya bölgelerinde başlamış olduğunu ortaya koymaktadır. Daha sonra da bu bölgelerden dünyaya yayılmış ve günümüze kadar neredeyse tüm kıtalarda temel besin olarak kullanılmıştır.

Weizen hat das menschliche Leben seit Jahrhunderten wirtschaftlich, sozial und kulturell beeinflusst und war ein Nahrungsmittel von großer Bedeutung für die Menschheit. Ebenso wurde Weizen von Menschen beeinflusst, angebaut und domestiziert. Einkornweizen, auch bekannt als „Triticum Monococcum“, „Einkorn“ und „Emmer“, gehört zu den in der Frühzeit angebauten Weizensorten. Es wird einigen Quellen zufolge angenommen, dass Einkornweizen vor 10.000 oder vor 12.000 Jahren angebaut worden sein soll, und erstmals in Karacadağ, in der Region Südostanatolien domestiziert wurde.

Buğday, yüzyıllar boyunca ticarî, sosyal ve kültürel olarak insan yaşamını etkilemiş, insanlık için büyük önem taşıyan bir besin olmuştur. Aynı şekilde insanlar da buğdayı etkilemiş, kültüre almış ve evcilleştirmiştir. Erken dönemde kültüre alınan buğday çeşitlerinden biri “Triticum Monococcum”, “einkorn” ve “kaplıca” olarak da bilinen siyez buğdayıdır. Bazı kaynaklara göre 10 bin, bazı kaynaklara göre ise 12 bin yıl önce kültüre alındığı söylenen siyez buğdayının ilk kez Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan Karacadağ'da evcilleştirildiği düşünülmektedir.

Einkorn ist vor allem als die natürlichste Weizenart bekannt. Da es nicht möglich ist, die Genetik des Einkornweizens zu manipulieren, der eine 2n=14-Chromosomenstruktur hat, konnte er seine Genetik von vor Tausenden Jahren bis heute erhalten, ohne seine Struktur zu ändern und schaffte es, seine Struktur vollständig zu erhalten. Aus diesem Grund wird er auch als „Urahn des Weizens“ bezeichnet.

Siyez; esas olarak en doğal buğday türü olarak bilinmektedir. 2n=14 kromozom yapısına sahip siyez buğdayının genetiği ile oynanması mümkün olmadığından binlerce yıl öncesinden günümüze kadar genetiği hiç değişmeden, yapısını tamamen koruyarak ulaşabilmiştir. Bu sebeple de “buğdayların atası” olarak nitelendirilmektedir.

EINKORN-WEIZEN

Einkorn hat einen schnell wachsenden Einsatzbereich gewonnen. Neben der Verwendung als Mehl in Brot und Gebäck wird Einkorn im Allgemeinen durch die Verarbeitung zur Weizengrütze verzehrt. Einkorn-Weizengrütze wird durch Kochen und Trocknen der Einkorn-Weizen erstellt und anschließend in Steinmühlen zu Weizengrütze verarbeitet. Die Einkorn-Weizengrütze, die auf vollkommen traditionelle Weise hergestellt wird, findet immer mehr Verwendung in Küchen und Tischen. Sie ist eine unverzichtbare Nahrungsquelle, insbesondere für diejenigen, die eine gesündere Alternative für ihre Reis- und Salatgarnitur suchen.

SİYEZ BULGURU

Siyez; hızlı bir şekilde artmakta olan bir kullanım alanı kazanmıştır. Un olarak ekmek ve hamur işlerinde kullanılmasının yanı sıra, siyez buğdayı genelde bulgura işlenerek tüketilmektedir. Siyez bulguru, siyez buğdayının kaynatılıp kurutulması ve ardından taş değirmenler üzerinde bulgura dönüştürülmesiyle elde edilmektedir. Tamamen geleneksel yöntemlerle elde edilen siyez bulguru, mutfaklarda ve sofralarda her geçen gün daha fazla kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle pilav ve salata yapımlarında daha sağlıklı alternatif arayanlar için vazgeçilmez bir besin kaynağıdır.

KASTAMONU-EINKORN

Einkorn-Weizen, eines der seltenen landwirtschaftlichen Kulturgüter, das seine Form seit der Antike bewahrt hat, wird hauptsächlich in Kastamonu in der Türkei angebaut. Vor allem rund um die Distrikte İhsangazi, Taşköprü, Seyçiler und Devrekani werden jährlich tonnenweise Produkte geerntet. Einkornweizen, eines der Markenprodukte von Kastamonu, sowie Einkornmehl und Weizengrütze, die aus diesem Weizen hergestellt werden, haben mit den Bemühungen der Landwirtschaftskammer von Kastamonu und der Industrie- und Handelskammer von Kastamonu geografische Angaben erhalten. Dank des Beitrags und der Bemühungen der Einheimischen von Kastamonu zur Produktion findet Einkornweizen jeden Tag immer mehr Eingang in die Küchen und die Gelegenheit, diese Aromen zu probieren, nimmt weiter zu.

KASTAMONU SİYEZİ

Antik çağlardan beri formunu koruyarak günümüze kadar ulaşan nadir tarım kültürü miraslarından biri olan siyez buğdayı, Türkiye'de en fazla Kastamonu ilinde yetiştirilmektedir. Özellikle İhsangazi, Taşköprü, Seydiler ve Devrekani ilçeleri civarında yıllık tonlarca ürün hasadı yapılmaktadır. Kastamonu'nun marka ürünlerinden olan siyez buğdayı ve bu buğdaydan üretilen siyez unu ve bulguru, Kastamonu Ziraat Odası ve Kastamonu Sanayi ve Ticaret Odası'nın çabalarıyla coğrafi işaret almıştır. Kastamonu yöre halkının üretime katkı ve çabaları sayesinde siyez buğdayı her geçen gün mutfaklarda daha fazla yer almakta ve bu lezzetleri tatma imkânı artarak devam etmektedir.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON EINKORN

In vielen Studien und Forschungen wurde festgestellt, dass der Nährwert von Einkornweizen sowie in den aus Einkornweizen gewonnenen Produkten der Gehalt an Proteinen und Antioxidantien höher ist als bei anderen Weizenarten. Darüber hinaus macht die Beibehaltung der Nährstoffe in der Weizenkleie bei der Verarbeitung von Weizen zu Weizengrütze, die Einkorn-Weizengrütze zu einem ballaststoffreichen Lebensmittel mit hohem Proteingehalt und niedrigem glykämischen Index.

- Hilft dank des reichen Ballaststoffgehalts die Blutfettwerte zu reduzieren.
- Hat hohe antioxidative Eigenschaften. Bewahrt die Zellstruktur.
- Hält den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Es ist eines der Lebensmittel mit dem niedrigsten glykämischen Index.
- Hilft den Cholesterinspiegel zu senken.
- Er ist reich an Folsäure. Er ist ein wichtiges Lebensmittel für Schwangere, stillende Mütter und Kinder.
- Stärkt das Verdauungs- und Nervensystem mit den darin enthaltenen B-Vitaminen.
- Beschleunigt die Aufnahme von Nährstoffen, schützt die Darmgesundheit, beugt Verstopfung vor.
- Beschleunigt den Stoffwechsel mit seinem hohen Proteingehalt.

SİYEZİN FAYDALARI

Yapılan pek çok çalışma ve araştırmada, siyez buğdayının ve siyez buğdayından elde edilen ürünlerin besleyici değerinin yanı sıra protein ve antioksidan içeriğinin diğer buğday türlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca buğdayın bulgur olarak işlenmesi aşamasında buğday kepeğindeki besinlerin bulgura geçerek muhafaza edilmesi, siyez bulgurunu lif açısından zengin, yüksek proteinli ve glisemik indeksi düşük bir besin haline getirmektedir.

- Zengin lif içeriği sayesinde kandaki yağ oranının düşürülmesine yardımcı olur.
- Yüksek derecede antioksidan özelliğine sahiptir. Hücre yapısını korur.
- Kan şekerini dengeli tutar. Glisemik indeksi en düşük besinlerden biridir.
- Kolesterolü düşürmeye yardımcı olur.
- Folik asit açısından zengindir. Hamile kadınlar, emziren anneler ve çocuklar için önemli bir kaynaktır.
- İçinde bulunan B vitaminleri ile sindirim ve sinir sistemini güçlendirir.
- Besinlerin emilimini hızlandırır, bağırsak sağlığını korur, kabızlığı engeller.
- Yüksek protein içeriğiyle metabolizmayı hızlandırır.

Hinweis: Es wird empfohlen, einen Ernährungsberater bezüglich der täglich zu verzehrenden Menge zu konsultieren.

Not: Günlük tüketilecek miktar için diyetisyene danışılması önerilmektedir.

Einkornmehl-Plätzchen

Zutaten

*2 Gläser Einkornmehl
2 Eier
*2 Esslöffel Joghurt
*½ Glas Stärke
200 g zuckerfreie Schokolade
200 g Kokosöl
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
*2 Esslöffel Kakaopulver
*1 Kaffeelöffel Kaffee

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

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Eier, Kokosöl, Kakao, Kaffee und die Stärke in eine große Schüssel nehmen und gut vermischen. Geschmolzene Schokolade dazufügen. Einkornmehl, Backpulver und Vanillezucker hinzufügen und gut vermischen, bis ein Teig ensteht, der nicht an der Hand klebt. Den Teig in mandarinengroße Stücke schneiden und rundformen. Vorbereitete Plätzchen in Abständen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheiztem Ofen bei 180 °C 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen und servieren.

SİYEZ UNLU KURABİYE

Malzemeler

*2 su bardağı siyez unu
2 yumurta
*2 yemek kaşığı yoğurt
*½ su bardağı nişasta
200 g şekersiz çikolata
200 g Hindistan cevizi yağı
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
*2 yemek kaşığı kakao
*1 tatlı kaşığı kahve

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

Çikolata, benmari usulü eritilir. Genişçe bir kaba yumurta, Hindistan cevizi yağı, kakao, kahve ve nişasta alınarak iyice çırpılır. Üzerine eritilen çikolata eklenir. Siyez unu, kabartma tozu ve vanilya da ilave edilerek güzelce karıştırılır. Ele yapışmayacak bir hamur elde edilir. Hamurdan mandalina büyüklüğüne parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir. Hazırlanan kurabiyeler, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak dizilir. 180 °C ısıtılmış fırında 15-20 dakika kadar pişirilir. İlk sıcağı geçtikten sonra servis edilir.

Einkorn-Weizengrütze-Salat
SİYEZ BULGURU SALATASI

Zutaten

*1 Glas Einkorn-Weizengrütze
2 Bund Winterzwiebeln
9-10 Kirschtomaten
8-10 Gewürzgurken
1 rote Zwiebel
2 rote Paprika
8-10 Zweige Petersilie
8-10 Zweige frische Minze
8-10 Zweige Dill
2 Orangen
2 Zitronensaft
*4-5 Esslöffel Olivenöl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Kurkumin

Die Einkorn-Weizengrütze in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen lassen, bis die Weizengrütze aufgeweicht ist. Das Wasser abschütten und die Weizengrütze abkühlen lassen. Die Gewürzgurken, die Zwiebeln und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten in vier Srücke teilen. Petersilie, Minze und Dill feinhacken. Orangen schälen, in Scheiben schneiden und kleinhacken. Die abgekühlte Weizengrütze in eine Rührschüssel geben. Alle vorbereiteten Zutaten hinzufügen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Gewürze in einer separaten Schüssel gut vermischen. Die vorbereitete Dressing-Soße über den Salat gießen. Alle Zutaten gut vermischen und in einer Salatschüssel servieren.

Malzemeler

*1 su bardağı siyez bulguru
2 dal taze soğan
9-10 çeri domates
8-10 kornişon turşu
1 kırmızı soğan
2 kapya biber
8-10 dal maydanoz
8-10 dal taze nane
8-10 dal dereotu
2 portakal
2 limonun suyu
*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı zerdeçal

Siyez bulguru, bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su eklenir ve bulgurlar yumuşayana kadar haşlanır. Haşlanan siyez bulguru süzülerek soğumaya bırakılır. Kornişon turşu, kırmızı soğan ve kapya biberler küçük küpler halinde doğranır. Çeri domatesler dörde bölünür. Yeşillikler ince ince kıyılır. Portakallar soyularak dilimlenir ve küçük küçük doğranır. Soğuyan siyez bulguru, bir karıştırma kabına alınır. Üzerine, hazırlanan tüm malzemeler eklenir. Limon suyu, zeytinyağı, tuz ve baharatlar ayrı bir kapta iyice karıştırılır. Hazırlanan sos, salatanın üzerine gezdirilir. Tüm malzemeler homojen bir şekilde karıştırıldıktan sonra bir salata kâsesine alınarak servis edilir.

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