Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

72

Februar

2023

BİTLİS

Die angesagte Stadt im Osten

Doğunun Gözde Kenti

eurogida.de

AR City

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

Fetir mit Walnuss
Cevizli Fetir 10

Gefüllte Zucchini
Katıklı Dolma 12

Leber Taplamas
Ciğer Taplaması 16

GAZİ

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

FEIN SÄUERLICH!
GELENEKSEL TADIYLA
HAFİF EKŞİMSİ!

NATÜRLICH CREMIG!
DOĞAL KREMSİ TADIYLA!

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

gazi.de

İçindekiler

INDEX

NR.72

4 **BİTLİS, die angesagte Stadt im Osten**
Doğunun Gözde Kenti BİTLİS

9 **Bitlis Frikadelle**
Bitlis Köftesi

10 **Fetir mit Walnuss**
Cevizli Fetir

12 **Gefüllte Zucchini**
Katıklı Dolma

14 **Reis mit Saubohnen**
Baklalı Pilav

16 **Leber Taplamas**
Ciğer Taplaması

20 **Şambali**
Şambali

22 **Das grüne Wunder: Petersilie**
Yeşil Mucize: Maydanoz

26 **Teigtaschen mit Petersilie**
Maydanozlu Poğaça

28 **Petersilie-Smoothie**
Maydanozlu Smoothie

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

Wrangelstr. 85, 10997 Berlin

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

Bus / Otobüs: 265, N1, N265
(Koepenicker Straße)

Tel: 030 / 69 80 76 92
Fax: 030 / 69 80 76 93

U-Bahn:
U1 Schlesisches Tor

www.eurogida.de

FILIALE KREUZBERG

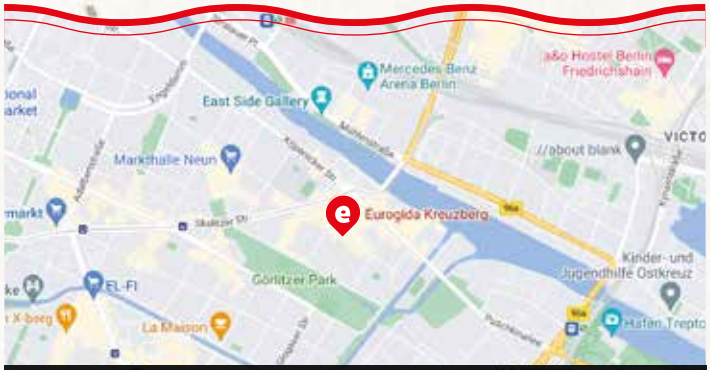
Unsere Filiale in der Wrangelstr in Kreuzberg ist über 380 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KREUZBERG ŞUBESİ

Kreuzberg, Wrangel`de yer alan şubemiz 380 m²'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi 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

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

BİTLİS

Die angesagte Stadt im Osten

Doğunun Gözde Kenti

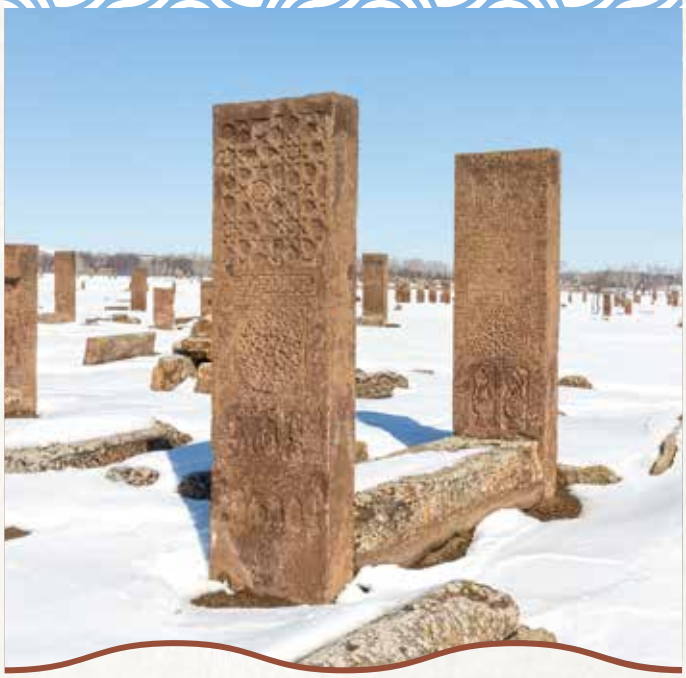
Die Stadt Bitlis, die in einem Tal westlich des Van-Sees, in der Region Ostanatolien in der Türkei gegründet wurde, ist im Sommer ganz grün, im Winter aber mit Schnee bedeckt und mit ihrer Geschichte, Kultur, Natur und ihrem Klima und Gewässern fast das Paradies auf Erden. Bitlis ist eine mystische Stadt, die verschiedene Zivilisationen beherbergt und aufgrund ihrer 7.000 Jahre alten Geschichte über ein einzigartiges, historisches Kulturerbe verfügt. Die Geschichte der Stadt reicht bis in die Jungsteinzeit zurück. Die Stadt kam im Jahr 2000 v. Chr. unter die Herrschaft der Hethiter und beherbergte später viele Jahre lang die assyrische und urartianische Zivilisation. In der Stadt Bitlis, die im Laufe ihrer Geschichte von Skythen, Medern, Lydern, Persern, Römischen und Byzantinischen Reichen, Seldschuken und Osmanen regiert wurde, hinterließ jede Zivilisation der Stadt einzigartige historische Hinterlassenschaften. Bitlis überrascht ihre Besucher mit ihrem historischen Erbe, kulturellen Reichtümern und Naturschönheiten.

Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'nde, Van Gölü'nün batısında, bir vadi içine kurulmuş olan Bitlis, kadim tarihi, kültürü, doğası, havası, suyu, yazın yemyeşil, kışın ise bembeyaz görüntüsü ile adeta bir yeryüzü cennetidir. Bitlis, 7000 yıllık tarihi ve kültürü günümüze kadar taşıyan, medeniyetler yumağı mistik bir kenttir. Kentin tarihi Neolitik çağa kadar uzanmaktadır. M.Ö. 2000 yıllarında Hititlerin egemenliğine giren kent, daha sonra uzun yıllar boyunca Asur ve Urartu medeniyetlerine ev sahipliği yapmıştır. Tarihi boyunca İskitler, Medler, Lidyalılar, Persler, Roma ve Bizans İmparatorluğu, Selçuklular ve Osmanlılar tarafından hüküm sürülen Bitlis'te her bir medeniyet, kente eşsiz tarihî miraslar bırakmıştır. Bitlis, bu tarihî mirası, kültürel zenginlikleri ve doğal güzellikleriyle ziyaretçilerinde hayranlık bırakmaktadır.

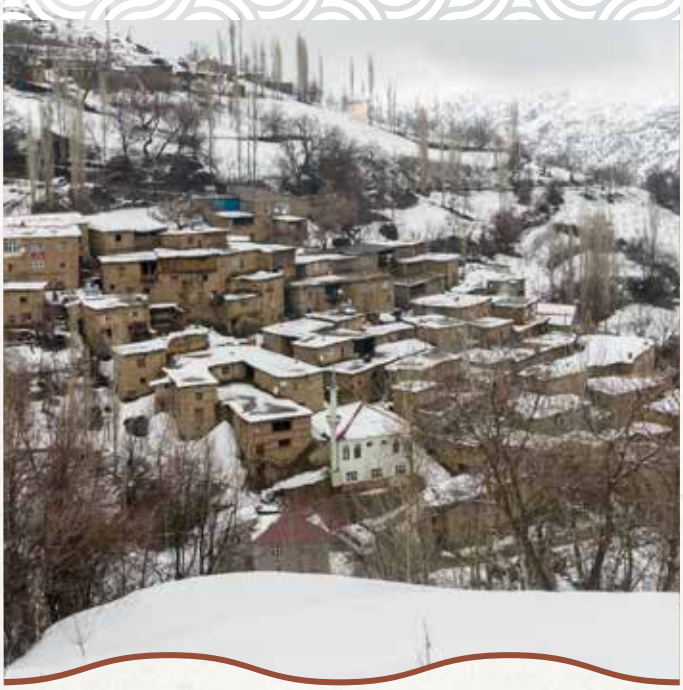
In der Stadt, die die wichtigsten Werke des Ostens, historische und antike Orte und Strukturen beherbergt, haben Burgen einen wichtigen Platz. Die im Stadtzentrum gelegene Bitlis Burg, ist eine sehr große Burg, die auf Wunsch von Badlis, einem der wichtigsten Kommandeure der Ära Alexander des Großen, auf einem riesigen Felsen erbaut wurde, Sie gilt als Wahrzeichen der Stadt. Die Burg Tatvan im Bezirk Tatvan, die Burg Ahlat in Ahlat, von der heute nur noch die Ruinen erhalten sind, und die Burg Adilcevaz, die auf einem Hügel mit Blick auf den Van-See im Bezirk Adilcevaz erbaut wurde, gehören zu den wichtigen historischen Orten von Bitlis.

Doğu'nun en önemli eserlerine, tarihî ve antik mekân ve yapılarına ev sahipliği yapan Bitlis'te kaleler önemli bir yere sahiptir. Kent merkezinde bulunan ve kentin simgesi konumundaki Bitlis Kalesi, Büyük İskender devrinin önemli komutanlarından biri olan Badlis'in isteğiyle dev bir kayanın üzerine inşa edilmiş çok büyük bir kaledir. Tatvan ilçesinde bulunan Tatvan Kalesi, Ahlat'ta bulunan ancak günümüze sadece kalıntıları ulaşabilmiş olan Ahlat Kalesi ve Adilcevaz ilçesinde Van Gölü'nü gören bir tepe üzerine inşa edilmiş olan Adilcevaz Kalesi de Bitlis'in önemli tarihî yerleri arasındadır.

Bitlis Stadtlandschaft | Bitlis Şehir Manzarası



Der Seljuk Friedhof von Ahlat | Ahlat Selçuklu Mezarlığı



Steinhäuser | Taş Evler

Einer der interessantesten Orte in Bitlis ist der Seljuk Friedhof von Ahlat. Dieser historische Ort im Stadtteil Ahlat ist der größte türkisch-islamische Friedhof der Welt. Es gibt 1.400 Grabsteine in diesem wertvollen Gebiet, das auf der vorläufigen Liste des Weltkulturerbes der UNESCO steht. Auf jedem Grabstein befinden sich beeindruckende Inschriften, die mit der Kunst der Steinbearbeitung hergestellt wurden. Diese Inschriften auf den Steinen, die vermutlich im 12. oder 13. Jahrhundert errichtet wurden, beleuchten die Geschichte und bringen die Vergangenheit in die Gegenwart.

Bitlis'in en ilgi çekici mekânlarından biri Ahlat Selçuklu Mezarlığı'dır. Ahlat ilçesinde yer alan bu tarihî mekân, dünyanın en büyük Türk-İslâm mezarlığıdır. UNESCO tarafından Dünya Kültür Mirası geçici listesinde bulunan bu kıymetli alanda 1400 mezar taşı bulunmaktadır. Her bir mezar taşının üzerinde, taş işleme sanatıyla yapılmış, etkileyici güzellikte yazılar mevcuttur. 12. veya 13. yüzyılda dikildiği düşünülen taşların üzerinde yer alan bu yazılar tarihe ışık tutmakta ve geçmişi günümüze taşımaktadır.

Gleichzeitig macht die Stadt mit ihren historischen Steinhäusern auf sich aufmerksam. Diese Häuser sind Orte, an denen die kulturelle Textur der Stadt am besten zu spüren ist. Sie wurden wie Stufen in einer labyrinthartigen Anordnung gebaut. Das wichtigste Merkmal dieser Häuser ist, dass sie aus Steinen und ihre Dächer aus Erde bestehen. Traditionelle Bitlis-Häuser befinden sich sowohl im Zentrum als auch im Stadtteil Ahlat.

Bitlis aynı zamanda tarihî taş evleriyle de ilgi çekmektedir. Kentin kültürel dokusunun en iyi hissedilebileceği yerlerden biri olan bu evler, basamak şeklinde, labirenti andıran bir düzenle inşa edilmiştir. Evlerin en önemli özelliği ise kesme taşlardan yapılmış olmaları çatılarının topraktan olmasıdır. Geleneksel Bitlis evleri hem merkezde hem de Ahlat ilçesinde yer almaktadır.

Mit ihren Moscheen, Medressen, Brücken und Gasthäusern beherbergt Bitlis unzählige Bauwerke, die darauf warten, entdeckt zu werden. Viele sehenswerte Bauwerke wie die Ulu-Moschee, die Gökmeydan-Moschee, der Şerefiye-Komplex und die Şerefiye-Moschee, die Tuğrul-Bey-Moschee im Adilcevaz-Viertel, die İskender-Paşa-Moschee in Ahlat, die İhlasiye-Medrese, die Hacı-Yusufiye-Medrese, die Narlıdere-Brücke und die Ahlat-Emir-Bayındır-Brücke sind in der gesamten Stadt verteilt.

Bitlis; camileri, medreseleri, köprüleri ve hanlarıyla keşfedilmeyi bekleyen sayısız esere ev sahipliği yapmaktadır. Ulu Cami, Gökmeydan Cami, Şerefiye Külliyesi ve Camisi, Adilcevaz ilçesindeki Tuğrul Bey Cami, Ahlat'taki İskender Paşa Camii, İhlasiye Medresesi, Hacı Yusufiye Medresesi, Narlıdere Köprüsü, Ahlat Emir Bayındır Köprüsü gibi görmeye değer pek çok eser, kentin dört bir yanına yayılmış durumdadır.

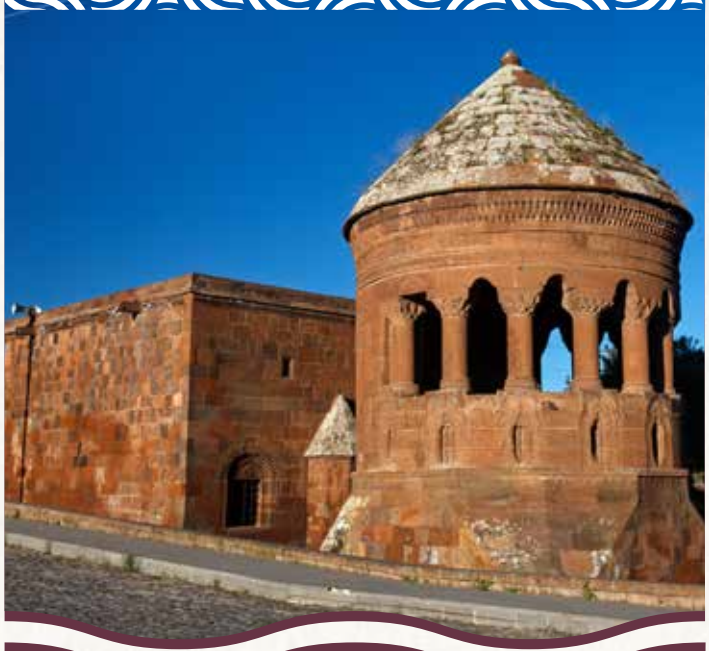
Die Kuppeln und Gräber im Stadtteil Ahlat von Bitlis haben auch eine besondere Bedeutung. Die Emir Bayındır Kuppel, eine der wichtigsten Kuppeln der Türkei, hat eine einzigartige Architektur, die Schlichtheit und Ästhetik vereint. Die 1477 erbaute Kuppel gehört bis heute zu den bedeutenden Kulturgütern der Seldschuken. Darüber hinaus gehören Ahlats größte Kuppel, das Meister-Şagirt-Gewölbe (Großes Gewölbe), das Emir-Bayındır-Gewölbe mit seiner interessanten Architektur und das Doppelgewölbe, das eines der Wahrzeichen von Ahlat ist und die perfekten Feinheiten der Steinmetzkunst trägt, zu den Bauwerken, die man gesehen haben muss. Darüber hinaus zählen das Abdurrahman Gazi Grabmal, das Sheikh Babo Grabmal und das Küfrevi Grabmal zu den meistbesuchten Orten.

Bitlis'in Ahlat ilçesinde yer alan kümbet ve türbelerin de ayrı bir önemi vardır. Türkiye'nin önemli kümbetlerinden biri olan Emir Bayındır Kümbeti, sadelik ve estetiğin bir arada bulunduğu eşsiz bir mimariye sahiptir. 1477 yılında inşa edilen kümbet, Selçuklulardan günümüze kadar gelen önemli kültür varlıklarından biridir. Bunun yanı sıra Ahlat'ın en büyük kümbeti olan Usta Şagirt Kümbeti (Ulu Kümbet), ilginç mimarisi ile Emir Bayındır Kümbeti ve Ahlat'ın simge yapılarından biri olan ve taş ustalığının mükemmel inceliklerini taşıyan Çifte Kümbet de mutlaka görülmesi gereken yapılardandır. Ayrıca Abdurrahman Gazi Türbesi, Şeyh Babo Kümbeti ve Küfrevi Türbesi de en çok ziyaret edilen noktalardandır.

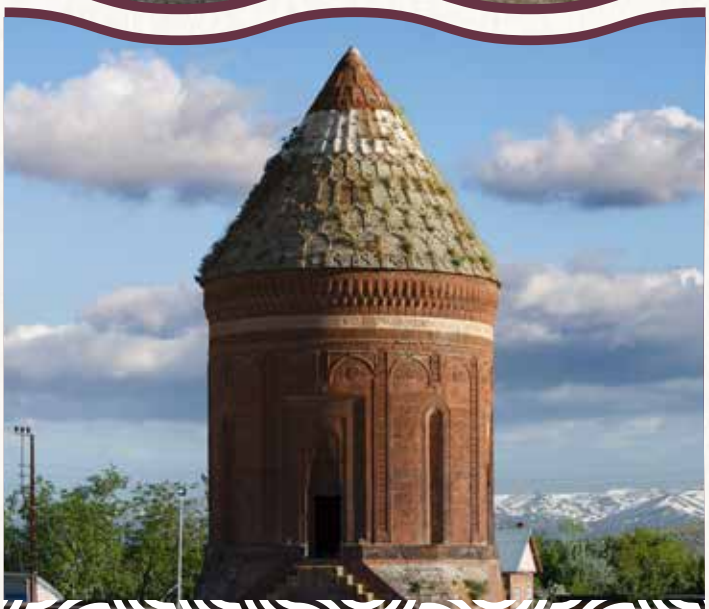
Bitlis ist eine Stadt, die neben ihrer Geschichte auch Naturschönheiten zu bieten hat. Die wichtigste unter ihnen ist der Nemrut-Kratersee, der infolge der Explosionen auf dem Berg Nemrut entstanden ist. Der Nemrut-See, einer der schönsten und beeindruckendsten Seen der Region, versetzt seine Betrachter zu jeder Jahreszeit mit einem anderen Anblick ins Staunen. Der Van-See, der an der Küste des Tatvan-Bezirks der Stadt Bitlis liegt, bietet seinen Besuchern sowohl großartige Naturschönheiten als auch viele historische Artefakte. Darüber hinaus bezeichnet man den Aygır-See und den Arin-See in Adilcevaz als Naturwunder.

Bitlis, tarihinin yanı sıra doğa harikası varlıklara da sahip bir kenttir. Bunların başında Nemrut Dağı'nda meydana gelen patlamalar sonucunda oluşan Nemrut Krater Gölü yer almaktadır. Bölgenin en güzel ve en etkileyici göllerinden biri olan Nemrut Gölü, her mevsim ayrı manzarasıyla görenleri kendine hayran bırakmaktadır. Bitlis kentinin Tatvan ilçesinin kıyı şeridinde bulunan Van Gölü de ziyaretçilerine hem muhteşem doğal güzellikler hem de pek çok tarihi eseri bir arada sunmaktadır. Bunun yanı sıra Adilcevaz'daki Aygır Gölü ve Arin Gölü de birer doğa harikasıdır.

Die İhlasiye-Medrese | İhlasiye Medresesi



Emir-Bayındır-Gewölbe | Emir Bayındır Kümbeti



Großes Gewölbe | Ulu Kümbet

Der Adilcevaz-Strand | Adilcevaz Sahili

Die Emir-Bayındır-Brücke | Emir Bayındır Köprüsü

Ein weiteres Wahrzeichen der Stadt ist der Nemrut Berg, ein ruhender Vulkan. Der Nemrut Berg bietet eine herrliche Aussicht und ist ein natürlicher Ort für viele Aktivitäten, von Bergsteigen und Wandern bis hin zum Camping. Ein weiterer Berg der Stadt, der Süphan Berg, ist einer der beliebtesten Ausflugsziele von Bergsportlern. Es gibt auch viele Skigebiete in Bitlis. Das Bitlis Ski Center und das Nemrut Ski Center in Tatvan sind im Wintertourismus sehr beliebt. Der wichtigste Ort von Bitlis für Sommertourismus ist der Adilcevaz-Strand, der 90 km vom Zentrum entfernt ist.

Kentin bir diğer simgesi de uyuyan aktif bir yanardağ olan Nemrut Dağı'dır. Muhteşem manzaralar sunan Nemrut Dağı, dağ tırmanışları ve yürüyüşlerinden kampçılığa kadar pek çok aktivite için tam bir doğal parkurdur. Kentteki bir diğer dağ olan Süphan Dağı da genellikle dağ sporu tutkunlarının ziyaret etmekten en çok keyif aldığı destinasyonlardan biridir. Ayrıca Bitlis'te pek çok kayak merkezi vardır. Bitlis Kayak Merkezi ve Tatvan'daki Nemrut Kayak Merkezi kış turizminde oldukça popülerdir. Bitlis'in en önemli yaz turizmi noktası ise merkeze 90 km uzaklıkta yer alan Adilcevaz Sahili'dir.

Man kann die Stadt Bitlis, die zu jeder Jahreszeit schön ist, über die Straße und mit der Eisenbahn erreichen. Die Stadt, die keinen Flughafen hat, kann mit dem Flugzeug über die Flughäfen Muş, Batman oder Van erreicht werden. Im Zentrum von Bitlis und seinen Ortsteilen gibt es verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten wie Hotels, Motels, Pensionen, Skihäuser und Campingplätze.

Her mevsim ayrı güzel olan Bitlis'e kara yolu ve demiryolu ile ulaşmak mümkündür. Havalimanı mevcut olmayan kente hava yolu ile Muş, Batman ya da Van havalimanları üzerinden aktarmalı olarak ulaşılabilir. Bitlis merkezinde ve ilçelerinde otel, motel, pansiyon, kayak evi, kamp gibi çeşitli konaklama alternatifleri bulunmaktadır.

Der Nemrut-See | Nemrut Gölü

Der Nemrut-See | Nemrut Gölü

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

Bitlis Frikadelle
BİTLİS KÖFTESİ

60'

Zutaten

500 g Rinderhackfleisch
500 g feine Weizengrütze
1 Ei
*1 Kaffeelöffel Salz

Für die Füllung:

500 g gehackter Talg
2 Zwiebeln
*1 Esslöffel Sumach
*1 Esslöffel Paprikapulver
*1 Kaffeelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz

Für die Füllung den gehackten Talg in eine Schüssel geben. Zwiebeln reiben, den Saft auspressen und in die Schüssel zufügen. Salz und Gewürze zufügen und alle Zutaten gut kneten. Von dem gekneteten Teig kleine Stücke abschneiden, zu Kugeln formen und zur Seite stellen. Hackfleisch, Weizengrütze, Eier und Salz auf ein großes Tablett fügen und kneten. Die Hände ab und zu befeuchten und 15-20 Minuten lang gründlich weiterkneten. Die vorbereitete Mischung in walnussgroße Stücke schneiden. Mit der Handfläche eine runde Form geben und mit dem Daumen aushöhlen. Die für die Füllung vorbereitete Mischung in die Frikadellen füllen, die Öffnung verschließen und erneut zu einer Kugel formen. In einen tiefen Topf Wasser fügen und kochen lassen. Die vorbereiteten Frikadellen in das kochende Wasser geben und 15 Minuten kochen lassen. Die gekochten Frikadellen mit Hilfe einer Siebkelle auf einen Servierteller geben und warm servieren.

Malzemeler

500 g dana kıyma
500 g köftelik bulgur
1 yumurta
*1 tatlı kaşığı tuz

İçi için:

500 g çekilmiş iç yağı
2 soğan
*1 yemek kaşığı sumak
*1 yemek kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz

İçi için; kıyma şeklinde çekilmiş iç yağı bir kaba alınır. Soğanlar rendelenip suyu sıkılır ve kaba eklenir. Tuz ve baharat ilave edilerek tüm malzeme iyice yoğrulur. Yoğrulan harçtan küçük parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir ve hepsi bir kenara alınır. Geniş bir tepsiye kıyma, köftelik bulgur, yumurta ve tuz alınarak yoğurma işlemine başlanır. Ara ara eller ıslatılarak yoğurma işlemine devam edilir. Bu şekilde 15-20 dakika kadar iyice yoğrulur. Hazırlanan harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır. Avuç içiyle yuvarlak şekil verildikten sonra baş parmak yardımıyla içine bastırılarak oyulur. İç harcı için hazırlanan dolgular köftenin içine koyularak kapatılır ve tekrar yuvarlanır. Tüm köfteler hazırlandıktan sonra derin bir tencerede su kaynatılır. Hazırlanan köfteler suyun içine atılarak 15 dakika kadar pişirilir. Pişen köfteler bir kevgir yardımıyla suyu süzülerek servis tabağına alınır. Sıcak olarak servis edilir.

Fetir mit Walnuss

CEVİZLİ FETİR

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

Zutaten

1 kg Mehl
*1 Glas Öl
*½ Glas Olivenöl
1 Ei
*1 Esslöffel Salz
*1 Esslöffel Zucker
*1 Glas Milch
*¼ Glas lauwarmes Wasser
1 Päckchen Frischhefe

Für die Füllung:

*1 Glas gemahlene Walnüsse

Die frische Hefe in eine Rührschüssel geben, Zucker und warmes Wasser hinzufügen und mischen, bis sich die Hefe auflöst. Nachdem sich die Hefe aufgelöst hat, Eiweiß, Öl, Olivenöl, Milch und Salz hinzufügen. Nach und nach Mehl hinzufügen und kneten, bis ein weicher Teig entsteht. Den gekneteten Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde ruhen lassen. Den fertigen Teig in 10 Stücke teilen und jedes Stück in der Größe einer Tortenplatte ausrollen. Walnüsse auf den ausgerollten Teig streuen, den Teig zu einem Quadrat falten und auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech fügen. Zuletzt mit Eigelb bestreichen und nach Wunsch mit Schwarzkümmel bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C goldbraun backen.

Malzemeler

1 kg un
*1 su bardağı sıvı yağ
*½ su bardağı zeytinyağı
1 yumurta
*1 yemek kaşığı tuz
*1 yemek kaşığı toz şeker
*1 su bardağı süt
*¼ su bardağı ılık su
1 paket yaş maya

İçi için:

*1 su bardağı ince kıyılmış ceviz

Yaş maya, bir karıştırma kabına alınarak üzerine toz şeker ve ılık su ilave edilerek maya eriyene kadar karıştırılır. Maya eridikten sonra karıştırma kabına yumurtanın beyazı, sıvı yağ, zeytinyağı, süt ve tuz eklenir. Azar azar un ilavesiyle yumuşak bir hamur elde edilene kadar güzelce yoğrulur. Yoğrulan hamur, üzeri nemli bir bezle örtülerek 1 saat kadar mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamur, 10 eşit bezeye ayrılır ve her bir beze, bir pasta tabağı boyutunda açılır. Açılan hamurların içine ceviz serpilerek kare olacak şekilde katlanır. Hamurlar, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine yerleştirilir. Üzerine, yumurtanın sarısı sürülerek ve tercihen çörek otu serpilerek önceden ısıtılmış 200 °C fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.

60'
200°
6

ÄSTHETIK
SCHÖNHEIT

www.clinicdrmed.com clinicdrmed

DR.MED ANTALYA

DR.MED IST EINE ÄSTHETIK- UND SCHÖNHEITSKLINIK MIT EUROPÄISCHEN STANDARDS MIT ÜBER 1.000 M2 IN ANTALYA UND HAT IHREN SITZ GENAUSO IN VERSCHIEDENEN STÄDTEN WIE PRAG, WIEN, BASEL UND IN BERLIN

DR. MED. KADIR KOCOGLU

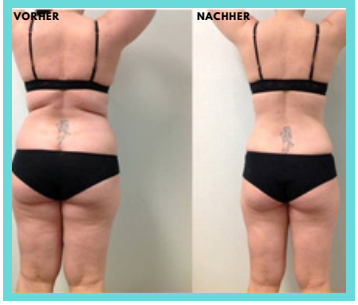
MIT ÜBER 15 JAHREN ERFAHUNG IN DER BRANCHE ÄSTHETIK UND SCHÖNHEIT STEHE ICH, DR. MED. KADIR KOCOGLU AN IHRER SEITE UND HELFE IHNEN, IHR GEWÜNSCHTES SCHÖNHEITSIDEAL ZU ERREICHEN.

BOTOX

FETT-WEG-SPRITZE

PRP-BEHANDLUNG

KRYOLIPOLYSE



LEBERFLECK-ENTFERNUNG

FLECKEN-BEHANDLUNG

Angebot nur für eurogıda Kunden

Botox pro Zone	~~250 €~~	**110 €**
Ganzes Gesicht	~~760 €~~	**350 €**
Fettwegspritze 2 Siztzungen	~~380 €~~	**180 €**
Mesotherapie	~~350 €~~	**220 €**

FRAU TAMA
Arztassistentin

Bei Fragen zu Terminen und Preisen schreiben Sie uns auf WhatsApp unter der Nummer: **+49 173 36 61 555**

Gefüllte Zucchini
KATIKLI DOLMA

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

Zutaten

4 Zucchini
1 Zwiebel
250 g Hackfleisch
*1 Glas feine Weizengrütze
*1 Kaffeelöffel Paprikamark
*1 Kaffeelöffel Salz
*2 Esslöffel Basilikum
*¼ Glas heißes Wasser

Zum Übergießen:

1 Knoblauchzehe
*2 Gläser Joghurt
*2 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Paprikapulver
*1 Kaffeelöffel Salz

Die Zucchini waschen, schälen und in zwei Finger breite Scheiben schneiden. Das Innere der Zucchini mit Hilfe eines Löffels herausschaben. Die Zwiebel reiben und in eine separate Rührschüssel geben. Hackfleisch, Weizengrütze und die anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Die Füllung in die vorbereiteten Zucchini füllen. Die Zucchini in einen Kochtopf fügen. Heißes Wasser hinzufügen und ab und zu kontrollieren, bis das Essen sein Wasser aufnimmt. Bei Bedarf kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden. Den Knoblauch für die Sauce reiben, Salz und Joghurt hinzufügen und mischen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Paprikapulver hinzufügen und anbraten. Zucchini auf einen Servierteller nehmen, mit Joghurt und Paprikasoße übergießen und servieren.

Malzemeler

4 kabak
1 soğan
250 g kıyma
*1 su bardağı ince bulgur
*1 tatlı kaşığı biber salçası
*1 tatlı kaşığı tuz
*2 yemek kaşığı kuru reyhan
*¼ su bardağı sıcak su

Üzeri için:

1 diş sarımsak
*2 su bardağı yoğurt
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
*1 tatlı kaşığı tuz

Kabaklar yıkanır ve alacalı soyularak ikişer parmak kalınlığında yuvarlak dilimlenir. Bir kaşık yardımıyla kabakların içi oyularak halka şekline getirilir. Soğan rendelenerek ayrı bir karıştırma kabına alınır. Üzerine kıyma, bulgur ve diğer malzemeler de eklenerek güzelce karıştırılır ve iç harcı hazırlanır. Her bir kabağın içi, hazırlanan harç ile doldurulur. Kabaklar, bir tencereye sıra sıra dizilir. Sıcak suyu eklenerek kontrollü bir şekilde, yavaş yavaş suyunu çekene kadar pişirilir. Gerekirse bir miktar daha su ilave edilebilir. Sosu için sarımsak rendelenerek tuz ilavesiyle yoğurtla karıştırılır. Tereyağı bir tavada eritilerek toz kırmızı biber yağda kavrulur. Pişen kabaklar servis tabağına alınır. Üzerine yoğurt ve sos gezdirilerek servis edilir.

30'
4

Geç Kalmaktansa Erken Teşhis Daha İyidir

Untersuchungen zur Früherkennung und Vorsorge helfen Risiken und Krankheiten festzustellen

Bald beginnt mit dem Monat Ramazan eine besondere Zeit für viele Menschen. Diese Zeit des Fastens kann für bestimme Personengruppen jedoch auch ihre körperliche Leistungsgrenzen überschreiten.

Vor allem wenn Krankheiten vorhanden sind, die noch nicht diagnostiziert sind, aber sich bereits im Körper auswirken. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheit ärztlich untersuchen zu lassen.

Ein „Check up“ konzentriert sich insbesondere auf die Früherkennung von Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie der Zuckerkrankheit. Auch der Impfstatus wird kontrolliert.

Ab 35 Jahren kann der Gesundheits-Check-up alle drei Jahre wiederholt werden.

Dadurch können Erkrankungen vor der Entstehung verhindert und bereits bestehende Leiden frühzeitig behandelt werden. Je früher eine Behandlung begonnen wird, desto schonender kann sie erfolgen.

Spätfolgen können vermindert oder ganz vermieden werden.

Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

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

40'

Reis mit Saubohnen
BAKLALI PİLAV

Zutaten

*2 Gläser Reis
400 g frische Saubohnen
1 Zwiebel
4-5 Stiele Dill
*3 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel Salz
*4 Gläser heißes Wasser

Die frischen Saubohnen in einem tiefen Topf kochen. Zwiebeln fein hacken. Butter in einen Kochtopf geben und Zwiebeln gut anbraten. Danach zu den gekochten Saubohnen hinzufügen, mischen und weiter braten. Den Reis waschen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Alle Zutaten weitere 5-6 Minuten braten. Salz und heißes Wasser hinzufügen. Den Topf abdecken und den Reis bei schwacher Hitze kochen lassen, bis der Reis sein Wasser aufnimmt. Den fertigen Reis für eine Weile mit geschlossenem Deckel ruhen lassen. Dill fein hacken. Den Reis auf einen Servierteller geben. Den Dill als Garnitur auflegen und warm servieren.

Malzemeler

*2 su bardağı pirinç
400 g taze bakla
1 soğan
4-5 dal dereotu
*3 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
*4 su bardağı sıcak su

Taze baklalar derin bir tencerede haşlanır. Soğanlar ince ince doğranır. Tereyağı, bir pilav tenceresine alınarak soğanlar tereyağında güzelce kavrulur. Ardından, haşlanmış baklalar üzerine eklenerek karıştırılır ve kavurma işlemine devam edilir. Pirinçler yıkanıp süzülerek tencereye ilave edilir. 5-6 dakika daha tüm malzemeler kavrulur. Tuzu eklendikten sonra sıcak suyu ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte pirinçler suyunu çekene kadar pişirilir. Pilav piştikten sonra demlenmesi için bir süre kapağı kapalı şekilde bekletilir. Dereotları ince ince kıyılır. Demlenen pilav, servis tabaklarına alınır. Üzerine dereotu serpilerek sıcak servis edilir.

Charlottenburg
Wilmersdorfer Str. 46,
10627 Berlin

Wilmersdorf
Bundesallee 180,
10717 Berlin

Schöneberg
Potsdamer Straße 152,
10783 Berlin

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

Steglitz
Albrechtstr. 19,
12167 Berlin

Wedding 1
Badstr. 9,
13357 Berlin

Kreuzberg
Wrangelstr. 85,
10997 Berlin

Wedding 2
Müllerstr. 32A-33,
13353 Berlin

Tempelhof
Tempelhofer Damm 2,
12101 Berlin

Spandau
Breite Straße 37,
13597 Berlin

Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129,
13439 Berlin

Neukölln 2
Hermannstraße 218,
12049 Berlin

Moabit
Turmstraße 43,
10551 Berlin

euro gida

eurogida

...täglich mediterrane Frische

www.eurogida.de info@eurogida.de /Berlin.Euro.Gida /eurogida.berlin

Leber Taplamas

Zutaten

500 g Lammleber
*2 Gläser feine Weizengrütze
4 grüne Hornpaprika
1 Zwiebel
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Paprikapulver
*1 Esslöffel Basilikum
*1 Glas lauwarmes Wasser

Zum Übergießen:

*2 Esslöffel Butter
*2 Kaffeelöffel Paprikapulver

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

30'

4

Die Weizengrütze in eine Rührschüssel geben, lauwarmes Wasser hinzufügen und ruhen lassen. Zwiebeln und Paprika säubern und in Würfel schneiden. Nachdem die Weizengrütze das Wasser eingezogen hat, Zwiebeln und Paprika hinzufügen und umrühren. Die Mischung mit Hilfe einer Küchenmaschine zerkleinern und beiseitestellen. Die Kalbsleber ebenfalls klein hacken und mit Hilfe einer Küchenmaschine oder, falls vorhanden, einem Fleischwolf faschieren. Die Kalbsleber der Weizengrütze-Mischung hinzufügen. Salz und Gewürze hinzufügen und 10 Minuten kneten. Die Mischung in walnussgroße Stücke teilen, zu runden Stückchen formen und mit der Handfläche flachdrücken. Zum Schluss mit dem Finger in der Mitte eine Vertiefung bilden. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren. In einen tiefen Topf Wasser geben und kochen lassen. Die zubereiteten Taplamas hinzufügen. Etwa 15 Minuten kochen lassen und mit Hilfe einer Siebkelle auf einen Servierteller geben. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, das Paprikapulver leicht anrösten und über das Essen gießen. Nach Wunsch mit fein gehacktem Schnittlauch, Petersilie oder frischer Minze verzieren.

CİĞER TAPLAMASI

Malzemeler

500 g kuzu ciğer

*2 su bardağı köftelik bulgur

4 sivri biber

1 soğan

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 tatlı kaşığı pul biber

*1 yemek kaşığı kuru reyhan

*1 su bardağı ılık su

Üzeri için:

*2 yemek kaşığı tereyağı

*2 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

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

Bulgur bir karıştırma kabına alınarak ılık su ilavesiyle ıslanır ve bekletilir. Soğan ve biberler temizlenerek küp küp doğranır. Bulgur suyunu çekince, soğan ve biberler üzerine eklenerek karıştırılır. Malzemeler iyice ufalanana kadar mutfak robotundan geçirilir ve kenara alınır. Ciğer de doğranarak mutfak robotundan ya da varsa kıyma makinesinden geçirilerek kıyma kıvamına getirilir. Ciğer, bulgurlu karışımın içine alınır. Tuz ve baharatları eklenerek 10 dakika kadar iyice yoğrulur. Hazırlanan harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir ve ardından avuç içiyle üzerine bastırarak yassılaştırılır. Son olarak ortalarına parmakla bastırılarak çukur açılır ve hazır hale getirilir. Bu şekilde 1 saat kadar buzdolabında bekletilir. Derin bir tencerede su kaynatılarak hazırlanan taplamalar içine atılır. 15 dakika kadar haşlandıktan sonra bir kevgir yardımıyla suyu süzülerek servis tabağına alınır. Üzeri için, tereyağı bir tavada eritilerek toz kırmızı biber yağda hafifçe kavrulur ve yemeğin üzerine gezdirilir. Tercihe göre üzerine ince kıyılmış taze soğan, maydanoz ya da taze nane serpilerek servis edilir.

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

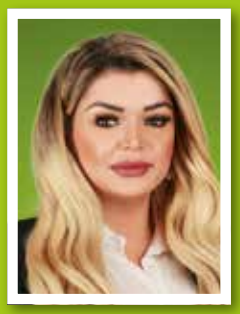
Mukaddes Sahin
Leitung Office Management

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Eda Yapan
Versicherungskauffrau
im Außendienst

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungs-
kaufmann im Außendienst

Merve Köse
Versicherungskauffrau,
Kundenberaterin



Serap Elevli
Agenturassistentin, Kunden-
beraterin im Innendienst

Ugurcan Yilmaz
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Gamze Akin
Versicherungsfachfrau, Kunden-
beraterin Schadenmanagement

Aylin Turp
Agenturassistentin
Empfang

LVM-Versicherungsagentur

Aziz Akseki

Residenzstraße 37-38
13409 Berlin
Telefon 030 49989430
agentur.lvm.de/akseki

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.

Şambali | ŞAMBALİ

Zutaten

*3 Gläser Grieß
*½ Glas Zucker
*1 Glas Joghurt
*1 Teelöffel Backsoda
1 Päckchen Backpulver

Für den Sirup:

*4 Gläser Zucker
*3 Gläser Wasser
*1 Teelöffel Zitronensaft

Joghurt und Zucker in eine tiefe Rührschüssel geben. Gut umrühren, bis der Zucker sich auflöst. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weiter umrühren, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Die vorbereitete Mischung in ein leicht gefettetes Backblech gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 40 Minuten backen. Für den Sirup Zucker und Wasser in einen Kochtopf geben. Rühren, bis sich der Zucker auflöst und das Wasser kocht. Den Zitronensaft hinzufügen, den Herd ausschalten und abkühlen lassen. Den abgekühlten Sirup über die aus dem Ofen genommene Nachspeise gießen. 4-5 Stunden warten, bis der Sirup einzieht. Nach Wunsch mit Nüssen servieren.

Malzemeler

*3 su bardağı irmik
*½ su bardağı toz şeker
*1 su bardağı yoğurt
*1 çay kaşığı karbonat
1 paket kabartma tozu

Şerbeti için

*4 su bardağı toz şeker
*3 su bardağı su
*1 çay kaşığı limon suyu

Yoğurt ve toz şeker, derin bir karıştırma kabına alınır. Karıştırılarak toz şekerin erimesi sağlanır. Ardından diğer malzemeler de eklenerek tüm malzemelerin özdeşleşmesi için iyice karıştırmaya devam edilir. Hazırlanan karışım, hafifçe yağlanmış bir fırın tepsisine dökülür. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 40 dakika kadar pişirilir. Bu sırada tatlının şerbeti için bir tencereye toz şeker ve su alınır. Şeker eriyip su kaynayana kadar karıştırılır. Kaynadıktan sonra içine limon suyu eklenerek altı kapatılır ve soğumaya bırakılır. İyice soğuyan şerbet, fırından çıkarılan tatlının üzerine dökülür ve 4-5 saat kadar şerbeti çekmesi beklenir. Arzuya göre sade olarak ya da kuruyemişlerle süslenerek servis edilebilir.

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

60' 180° 6

EGETÜRK

SUCUK

und mehr

/egeturk

Das grüne Wunder

Petersilie

MAYDANOZ

Yeşil mucize

Petersilie ist eine grünblättrige Pflanzenart aus der Gattung Petroselinum innerhalb der Familie der Doldenblüter, zu der auch Karotten und Sellerie gehören. Petersilie hat ein besonderes Aroma und ist weltweit in Küchen verbreitet. Krause Petersilie (Echter Kerbel) und glatte Petersilie (Saatgut) sind die bekanntesten Arten. Die aus dem Mittelmeerraum stammende Petersilie wurde bereits im 3. Jahrhundert v. Chr. erwähnt und erstmals für medizinische Zwecke verwendet. Später wurde sie angebaut und als Nahrung verzehrt. Petersilie bringt Geschmack und Gesundheit auf den Tisch und hat für viele Zivilisationen eine besondere Bedeutung. Die Ägypter schmückten ihre Toten mit Petersilie und Sellerieblättern, während die Griechen diese Heilpflanze für heilig hielten und sie bei Feiern und Festen an die Wände der Säle hängten und aus ihnen Kränze machten.

Maydanoz, havuç ve kerevizin de içinde bulunduğu ve kendi ismiyle anılan maydanozgiller familyasından yeşil yapraklı bir bitkidir. Özel bir aromaya sahip olan maydanoz, dünya mutfaklarında oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Kıvırcık maydanoz (Frenk maydanozu) ve düz yapraklı maydanoz (İtalyan maydanozu) en çok bilinen türleridir. Maydanozun tarihinin M.Ö. 3. yüzyıla kadar uzandığı tahmin edilmektedir. Akdeniz'de ortaya çıktığı ve tarihte ilk olarak tıbbi amaçlarla kullanıldığına inanılmaktadır. Daha sonra gıda olarak yetiştirilip tüketilmeye başlanmıştır. Sofralara lezzet ve sağlık katan maydanoz aynı zamanda pek çok medeniyet için de özel bir anlama sahip olmuştur. Mısırlılar ölülerini maydanoz ve kereviz yapraklarıyla süslemiş, Yunanlılar ise bu şifalı bitkiyi kutsal kabul ederek kutlamalarda ve şölenlerde salonların duvarlarına asmışlar ve çelenkler yapmışlardır.

Petersilie kann in Salaten, als Verzierung von Mahlzeiten oder als Zugabe zu Getränken verzehrt werden. Sie wird auch als Beilage zu Speisen verwendet. Petersilie ist eine sehr heilsame Pflanze und eine unverzichtbare Nahrungsquelle für die Gesundheit. Petersilie enthält fast drei Mal so viel Vitamin C wie die gleiche Menge Orangen. Sie hat zahlreiche Vorteile, so stärkt sie z. B. das Immunsystem, beseitigt Ödeme und kann vor Krebs schützen.

Maydanoz salatalarda, yemeklerin üzerine süs olarak veya içeceklerin içine eklenerek tüketilebilmektedir. Yemeklerin yanında garnitür olarak da kullanılır. Oldukça faydalı bir bitki olan maydanoz, insan sağlığı için vazgeçilmez bir besin kaynağıdır. İçeriğinde, aynı miktardaki portakalın 3 misli daha fazla C vitamini bulunan maydanozun; vücut direncini artırmak, ödem söktürmek ve özellikle kansere karşı koruyuculuk sağlamak gibi sayısız faydaları vardır.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Einer der wichtigsten Vorteile der Petersilie ist, dass sie das Immunsystem stärkt. Während die enthaltenen Vitamine A, C und K sowie Folsäure die Widerstandskraft des Körpers erhöhen, wirkt sich Vitamin A positiv auf die Blutzellen aus.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Maydanozun en önemli faydalarından biri bağışıklık sistemini güçlendirmesidir. İçeriğindeki A, C ve K vitaminleri ve folat, vücudun direncini artırırken, A vitamini aynı zamanda kan hücreleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

UNTERSTÜTZT DIE KNOCHENGESUNDHEIT

Petersilie trägt zur Erhaltung der Knochengesundheit bei. Neben Milchprodukten und Gemüse ist Petersilie eine der besten Kalziumquellen. Es wird empfohlen, Petersilie insbesondere gegen das Osteoporose-Risiko zu konsumieren.

KEMİK SAĞLIĞINI DESTEKLER

Maydanoz, kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur. Süt ürünleri ve sebzelerin yanı sıra maydanoz, en iyi kalsiyum kaynaklarından biridir. Özellikle kemik erimesi riskine karşı maydanoz tüketilmesi tavsiye edilir.

ERFRICHT DIE HAUT

Petersilie hat eine große Wirkung auf die Erfrischung, Verjüngung und Revitalisierung der Haut. Indem sie schädliche Chemikalien aus dem Körper entfernt, hilft Petersilie der Haut, gesünder, jünger und frischer auszusehen.

CİLDİ TAZELER

Maydanozun cildi tazelemekte, gençleştirmede ve canlandırmada büyük etkisi vardır. Maydanoz, vücuttaki zararlı kimyasalları uzaklaştırarak cildin daha sağlıklı, genç ve canlı görünmesine yardımcı olur.

WIRKT HARNTREIBEND

Die in der Petersilie enthaltenen Stoffe wirken harntreibend. Petersilie beugt Nieren- und Blasensteinen vor und besitzt antibakterielle Eigenschaften.

İDRAR SÖKTÜRÜR

Maydanozun içerdiği maddelerin idrar söktürücü etkisi vardır. Maydanoz; özellikle safra kesesi ve böbrek taşı rahatsızlıklarının ve enfeksiyonlarının tedavilerine destek olan bir besindir.

SCHÜTZT DAS HERZ

Petersilie, die reich an Folsäure ist, wird als herzfreundlich beschrieben. Sie hilft bei der Reduzierung der Menge an Homocystein im Körper, was das Risiko eines Herzinfarkts erhöht. Petersilie hat auch eine blutdrucksenkende Wirkung.

KALBİ KORUR

Zengin bir folik asit kaynağı olan maydanoz, kalp dostu olarak nitelendirilmektedir. Vücutta, kalp krizi riskini artıran homosistein miktarının azaltılmasında yardımcı olur. Ayrıca tansiyonu düşürücü etkisi de bulunur.

BEUGT ANÄMIE VOR

Petersilie hilft dank Folsäure, Eisen, Vitamin C und hohem Chlorophyllgehalt, Anämie vorzubeugen. Sie erhöht auch die im Körper enthaltene Menge des Blutes.

KANSIZLIĞI ÖNLER

İçeriğindeki folik asit, demir, C vitamini ve yüksek klorofil miktarı sayesinde maydanoz, kansızlığın önlenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda vücuttaki kan miktarını da artırır.

SCHÜTZT VOR KREBS

Durch die Vitamine A und C verhindert Petersilie die Bildung freier Radikale im Körper und wirkt krebsschützend. Petersilie, die auch reich an Eisen ist, reinigt das Blut, indem sie Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Sie hilft auch der Leber, giftige Substanzen loszuwerden.

KANSERE KARŞI ETKİLİDİR

Maydanoz, içeriğindeki A ve C vitaminleri sayesinde vücutta serbest radikallerin oluşumunu engeller ve kansere karşı koruyucu etki taşır. Demir bakımından da zengin olan maydanoz, vücuttaki toksinleri atarak kanı temizler. Ayrıca karaciğerin de zehirli maddelerden arınmasına yardımcı olur.

IST GUT FÜR DIE AUGEN

Petersilie, die eine gute Quelle für Vitamin A ist, trägt zum Schutz der Augengesundheit bei. Darüber hinaus trägt sie dank der darin enthaltenen Beta-Carotine zum Schutz der Netzhautgesundheit bei, insbesondere bei älteren Menschen.

GÖZLER İÇİN FAYDALIDIR

İyi bir A vitamini kaynağı olan maydanoz, göz sağlığını korumaya destek olur. Ayrıca içeriğindeki beta karotenler sayesinde özellikle ileri yaştaki bireylerde retina sağlığının korunmasına yardımcı olur.

REDUZIERT ÖDEME

Damit der Körper richtig funktionieren kann, muss er seinen Flüssigkeitshaushalt regulieren. Flüssigkeitsansammlungen im Körper treten auf, wenn Ödeme und Schwellungen in verschiedenen Teilen des Körpers auftreten. Der regelmäßige Verzehr von Petersilie hilft, Ödeme und Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.

ÖDEM ATTIRIR

Vücudun sağlıklı çalışabilmesi için sıvı dengesini ayarlaması gerekir. Vücutta oluşan sıvı birikimi, ödem olarak ortaya çıkar ve vücudun çeşitli yerlerinde şişlikler oluşur. Düzenli olarak maydanoz tüketmek, ödemin ve toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

LINDERT MUNDGERUCH

Petersilie ist ein antibakterielles Lebensmittel und zerstört Bakterien, die schlechten Geruch im Mund verursachen. Ein paar frische Zweige Petersilie zu kauen, hilft Mund- und Atemgeruch zu reduzieren.

AĞIZ KOKUSUNU GİDERİR

Antibakteriyel bir besin olan maydanoz, ağızda kötü kokuya neden olan bakterileri yok eder. Birkaç dal taze maydanoz yemek, kötü ağız ve nefes kokularının azaltılmasına yardımcı olur.

Hinweis: Übermäßiger Verzehr von Petersilie kann verschiedene Beschwerden verursachen. Vor allem Schwangere, Nierensteinkranke und Personen die Blutverdünner einnehmen sollten den Verzehr von Petersilie mit einem Arzt besprechen.

Not: Maydanozun aşırı tüketimi çeşitli rahatsızlıklara sebebiyet verebilmektedir. Özellikle hamileler, böbrek taşı olanlar, kan sulandırıcı ilaç kullananlar maydanoz tüketimiyle ilgili mutlaka bir doktora danışmalıdır.

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

60'
180°
6

Teigtaschen mit Petersilie

Zutaten

*5-6 Gläser Mehl
*¼ Glas lauwarme Milch
*¼ Glas Öl
*¼ Glas Joghurt
*1 Esslöffel Zucker
*1 Kaffeelöffel Salz
1 Päckchen Trockenhefe
1 Eiweiß

Für die Füllung:

200 g Labne Frischkäse

Für die Verzierung:

Geriebener Kaschar Käse
4-5 Stiele Petersilie
1 Eigelb

Milch, Öl, Zucker und Trockenhefe in eine Rührschüssel geben und mischen, bis sich die Hefe auflöst. Eiweiß, Joghurt und Salz hinzufügen und weiter umrühren. Nach und nach Mehl hinzufügen und kneten, bis ein weicher Teig entsteht. Den vorbereiteten Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig in Stücke schneiden, diese zu Bällchen rollen und auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech fügen. Mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 40-45 Minuten goldbraun ausbacken. Das Gebäck aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann das Gebäck in zwei Hälften schneiden und mit Labne Käse füllen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Füllung mit geriebenem Käse und gehackter Petersilie verzieren und servieren.

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

60'

180°

6

MAYDANOZLU POĞAÇA

Malzemeler

*5-6 su bardağı un
*¼ su bardağı ılık süt
*¼ su bardağı sıvı yağ
*¼ su bardağı yoğurt
*1 yemek kaşığı toz şeker
*1 tatlı kaşığı tuz
1 paket kuru maya
1 yumurta beyazı

Arası için:

200 g labne

Üzeri için:

Rendelenmiş kaşar peyniri
4-5 dal maydanoz
1 yumurta sarısı

Süt, sıvı yağ, toz şeker ve kuru maya bir karıştırma kabına eklenerek maya eriyene kadar karıştırılır. Ardından yumurta beyazı, yoğurt ve tuz da eklenerek karıştırmaya devam edilir. Azar azar un ilavesiyle yumuşak bir hamur elde edene kadar güzelce yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzeri temiz bir bezle örtülerek 1 saat kadar mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlanır ve yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir. Üzerlerine yumurta sarısı sürülerek önceden ısıtılmış 180 °C fırında 40-45 dakika, kızarana kadar pişirilir. Pişen poğaçalar fırından çıkarılarak oda sıcaklığına gelene kadar soğutulur. Ardından poğaçalar ortadan yarıya kadar bölünür. Aralarına labne peyniri sürülür. Maydanozlar temizlenerek ince ince kıyılır. Peynir sürülen kısım önce rendelenmiş kaşar peynirine, sonra da kıyılmış maydanoza bulanarak servis edilir.

Petersilie-Smoothie

MAYDANOZLU SMOOTHIE

Zutaten

2 Gurken
1 Zitrone
½ Bund Petersilie
2 Stiele frische Minze

Petersilie und Minze von den Stielen trennen und die Blätter ordentlich waschen. Die Zitrone auspressen. Gurken und Gemüse mit einem Mixer mixen. Zitronensaft hinzufügen und weiter mixen. Je nach Wunsch mit Minzblättern garnieren und servieren.

Malzemeler

2 salatalık
1 limon
½ demet maydanoz
2 dal taze nane

Maydanoz ve nane, saplarından ayrılarak yaprakları bol su ile yıkanır. Limonun suyu sıkılır. Salatalık ve yeşillikler blenderdan geçirilir. Limonun suyu da ilave edilerek karıştırılır. Arzuya göre nane yaprakları ile süslenerek 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