Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
75
2023
Mai

Die außergewöhnliche Stadt am Schwarzen Meer

ARTVİN

Karadeniz'in Sıra Dışı Kenti

12 **Kalaco**
Kalaco

14 **Gerösteter Schwarzkohl**
Karalahana Kavurması

21 **Silor-Desert**
Silor Tatlısı

eurogida.de
City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ

#Entdeckedie Frische

TAZELİĞİ KEŞFET

UNSERE CREMIGSTEN WEICHKÄSESORTEN!

EN YUMUSAK PEYNİR ÇEŞİTLERİMİZ!

Unsere GAZİ Klassiker im Weichkäsesortiment. Auch in der 500 g Dose erhältlich!

GAZİ'nin klasik beyaz peynir çeşitleri. 500 g'lık küçük teneke kutuda'da mevcut!

gazi.de

INDEX İçindekiler

NR. 75

4 Die außergewöhnliche Stadt am Schwarzen Meer
ARTVİN
Karadeniz'in Sıra Dışı Kenti

10

16

21

23

10 **Kürbissuppe mit Milch**
Sütlü Bal Kabağı Çorbası

12 **Kalaco**
Kalaco

14 **Gerösteter Schwarzkohl**
Karalahana Kavurması

16 **Gefüllte Weißkohlblätter mit Olivenöl**
Zeytinyağlı Lahana Sarması

20 **Geröstete, eingelegte grüne Bohnen**
Turşu Kavurması

21 **Silor-Desert**
Silor Tatlısı

22 **Gurkenrollen mit Käse**
Peynirli Salatalık Ruloları

23 **Erfrischend und geschmackvoll: die Gurke**
Lezzeti ve Ferahlığıyla Salatalık

28 **Detox-Wasser mit Gurke**
Salatalıklı Detoks İçeceği

200 ml
1 Glas
1 Su Bardağı

2,5 ml
1 Teelöffel
1 Çay Kaşığı

5 ml
1 Kaffeelöffel
1 Tatlı Kaşığı

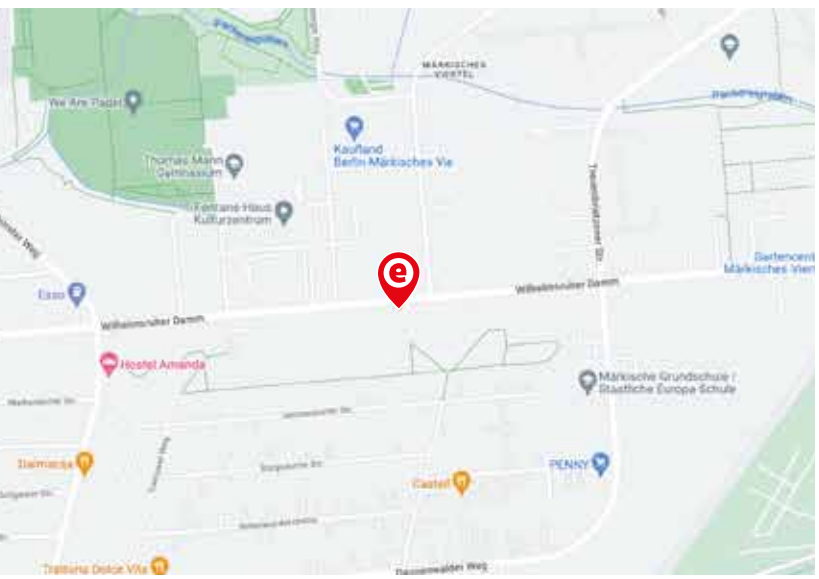
10 ml
1 Esslöffel
1 Yemek Kaşığı

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

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



FILIALE REINICKENDORF

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

REINICKENDORF ŞUBESİ

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

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Wilhelmsruher Damm 129,
13439 Berlin

Bus / Otobüs:
X21, M21, X33, 124

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

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

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

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

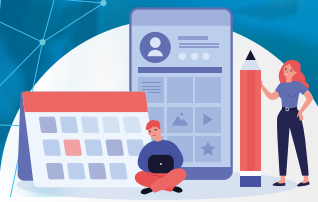
www.eurogida.de

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

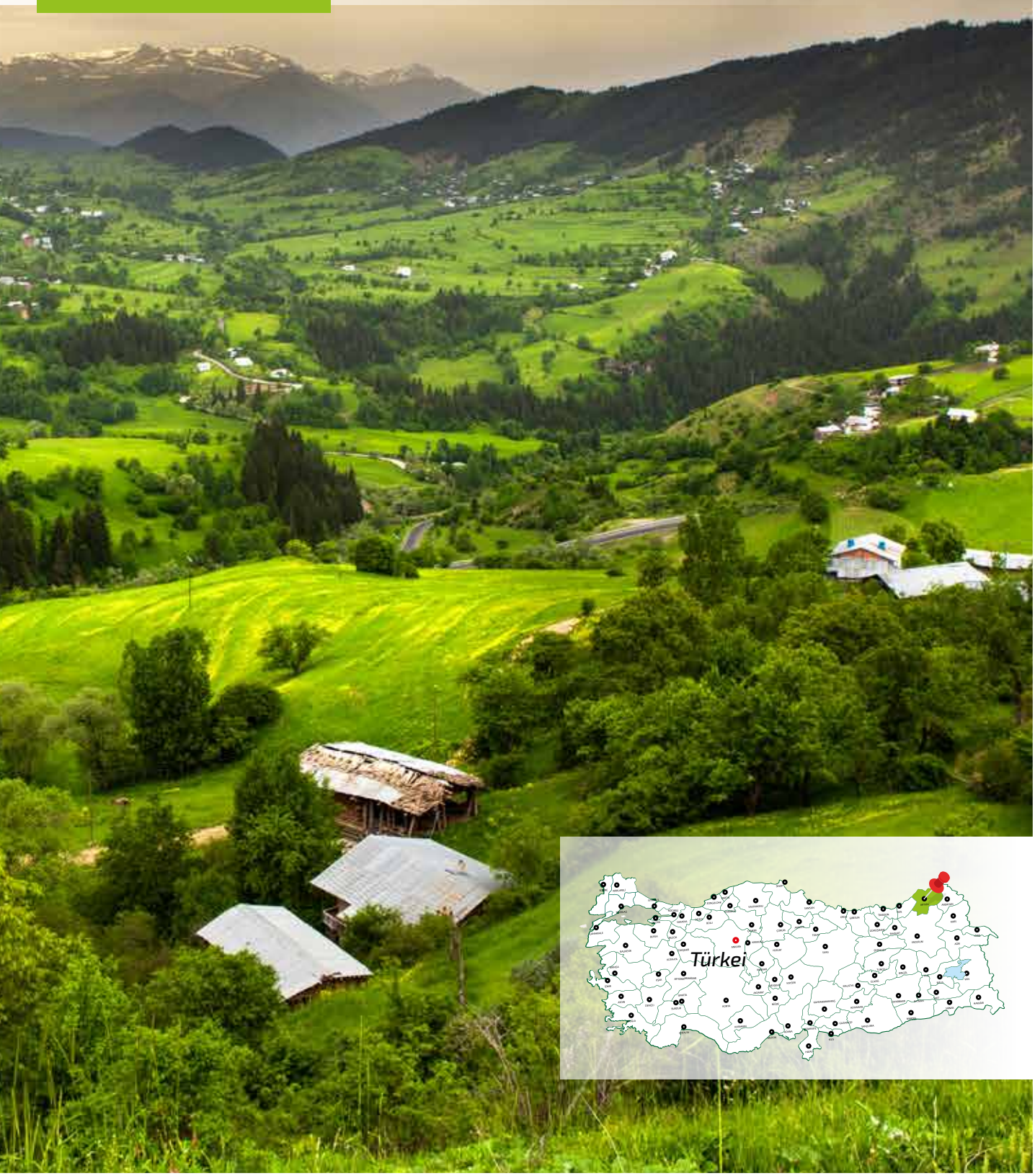
Jugendberufsagentur Berlin · jobcenter Berlin Neukölln · jobcenter Berlin Tempelhof-Schöneberg · jugend.berufsagentur Barnim · KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! · World Health Organization · BER Flughafen Berlin Brandenburg

meray · AUTOHAUS ROYAL GMBH · OSTERMANN · ANAAKA HALAL SKINCARE · BIB INNENAUSBAU GMBH · Di-Lara ZEIT ZUM TRÄUMEN · LVM Versicherungen · EURES

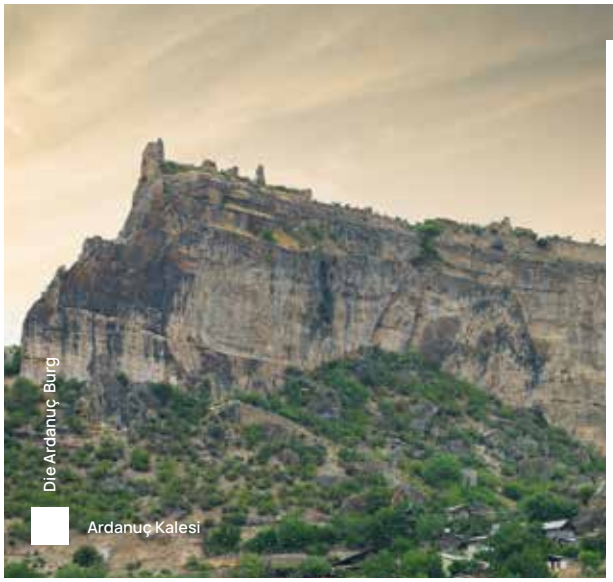
Die außergewöhnliche Stadt am Schwarzen Meer

ARTVİN

Karadeniz'in Sıra Dışı Kenti

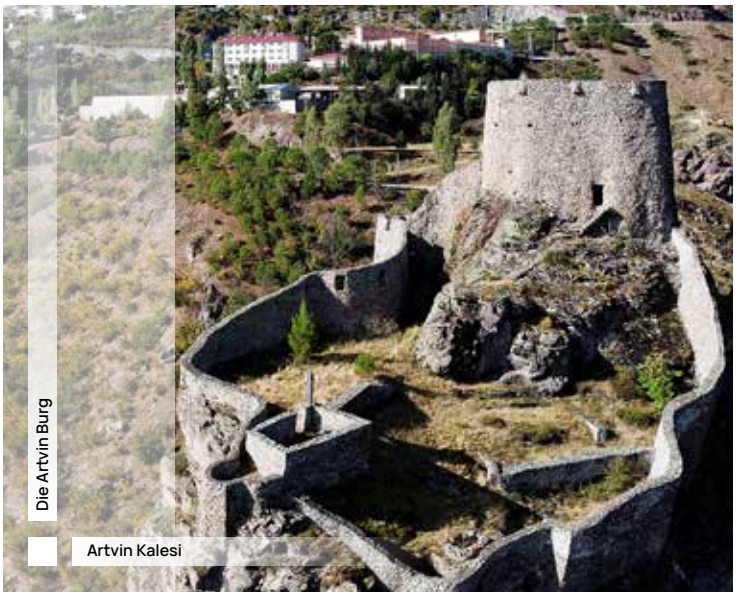


ARTVİN ARTVİN ARTVİN ARTVİN ARTVİN ARTVİN



Die Ardanuç Burg

Ardanuç Kalesi



Die Artvin Burg

Artvin Kalesi

Die in der östlichen Schwarzmeerregion im Nordosten der Türkei gelegene Stadt Artvin, ist mit ihrer reichen und tief verwurzelten Geschichte sowie ihren großartigen Naturschönheiten eine außergewöhnliche Stadt. Die Stadt, die das Tor von Anatolien zum Kaukasus darstellt, hat aufgrund ihrer Lage im Laufe der Geschichte viele Zivilisationen beherbergt und die Spuren verschiedener Kulturen bis in die Gegenwart getragen. Die erste Zivilisation, die die Vorherrschaft in Artvin etablierte und deren Geschichte auf 3000 v. Chr. zurückgeht, sind die Hurrianer. Die Hurrianer, die seit 2000 v. Chr. kleine Staaten in der Region gründeten, dominierten die Region lange Zeit. Die Stadt geriet bis 1479 unter die Herrschaft von Hethitern, Urartu, Skythen, Byzantinern, Seldschuken, Georgiern, Mongolen und Ilkhaniden und schloss sich dann den osmanischen Ländern an. Die Stadt Artvin, die während des Nationalen Kampfes viele Male überfallen wurde, kam durch Vereinbarung mit den Georgiern im Jahr 1921 wieder unter türkische Herrschaft. Die Stadt, die das Erbe der Zivilisationen trägt, die sie im Laufe ihrer tief verwurzelten Geschichte beherbergt hat, ist eine Stadt, die ihre Besucher mit ihren historischen Artefakten, kulturellen Reichtümern und seltenen Naturschönheiten fasziniert.

Türkiye'nin kuzeydoğusunda, Karadeniz Bölgesi'nin Doğu Karadeniz Bölümü'nde yer alan Artvin, zengin ve köklü tarihinin yanı sıra muhteşem doğal güzellikleriyle sıra dışı bir kenttir. Anadolu'nun Kafkaslara açılan kapısı olan kent, konumu itibariyle tarih boyunca pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış ve çok çeşitli kültürlerin izlerini günümüze taşımıştır. Tarihinin M.Ö. 3000'li yıllara kadar uzandığı tahmin edilen Artvin'de ilk egemenlik kuran uygarlık ise Hurrilerdir. M.Ö. 2000'li yıllardan itibaren bölgede küçük devletler kuran Hurriler, bölgeye uzun süre hâkim olmuşlardır. Kent, 1479 yılına kadar Hitit, Urartu, İskit, Bizans, Selçuklu, Gürcü, Moğol ve İlhanlı hakimiyetine girmiş, ardından Osmanlı topraklarına katılmıştır. Millî Mücadele döneminde de pek çok kez istilaya uğrayan Artvin, 1921'de Gürcülerle yapılan anlaşma ile tekrar Türk egemenliğine girmiştir. Köklü tarihi boyunca ev sahipliği yaptığı medeniyetlerin mirasını günümüze taşıyan Artvin; tarihi eserleri, kültürel zenginlikleri ve eşine az rastlanır doğal güzellikleriyle ziyaretçilerini kendine hayran bırakan bir kenttir.

Der Maral Wasserfall

Maral Şelalesi

Die Artvin Burg ist aufgrund ihrer geografischen Lage eines der Wahrzeichen von Artvin, die im Laufe ihrer tausendjährigen Geschichte viele Zivilisationen beherbergt hat. Die im Zentrum gelegene historische Burg liegt am Ufer des Flusses Çoruh. Die wichtigsten Überreste der Burg, die im Auftrag des georgischen Königs Oset des Großen erbaut wurde, sind die Überreste der Kapelle und der Zisterne. Die zuletzt 2012 restaurierte und beleuchtete Artvin Burg zieht mit ihrer grandiosen Aussicht die Blicke auf sich. Die Burg Ardanuç, die sich im Bezirk Ardanuç befindet und deren Bau auf das 5. Jahrhundert zurückgeht, die Burg Ferhatlı, die in der Legende von Ferhat und Şirin erwähnt wird, und die Burg Satlel, die von Evliya Çelebi in seinem Reisebuch erwähnt werden, sind ebenfalls wichtige Burgen von Artvin.

Coğrafi konumu sebebiyle binlerce yıllık tarihi boyunca pek çok medeniyete ev sahipliği yapan Artvin'indeki simge yapılardan biri Artvin Kalesi'dir. Merkezde yer alan tarihî kale, Çoruh Nehri kıyısında konumlanmaktadır. Gürcü Kralı Büyük Oşet'in isteği üzerine inşa edilen kalede günümüze ulaşan en önemli kalıntılar şapel ve sarnıç kalıntılarıdır. En son 2012 yılında restore edilerek ışıklandırılan Artvin Kalesi, muhteşem manzarası ile dikkat çekmektedir. Ardanuç ilçesinde bulunan ve yapımı 5. yüzyıla dayandırılan Ardanuç Kalesi, Ferhat ile Şirin efsanesinde adı geçen Ferhatlı Kalesi ve Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi'nde bahsettiği Satlel Kalesi de Artvin'in önemli kalelerindendir.

Kirchen und Klöster haben einen wichtigen Platz unter den historischen Denkmälern von Artvin. Die Dolishane-Kirche, die ursprünglich Mitte des 10. Jahrhunderts von König Sumbath aus Bagrat als Kloster erbaut wurde, ist eines der wichtigsten Monumente der Stadt. Das tibetische Kloster im Dorf Cevizli im Bezirk Şavşat ist mit seiner 1200-jährigen Geschichte ein wichtiges Denkmal. In der im Laufe der Jahre stark beschädigten Kirche werden archäologische Ausgrabungen durchgeführt und die Restaurierungsarbeiten fortgesetzt. Außerdem gehört das Parehi-Kloster im Zentrum, das mit seinem Mauerwerk die Aufmerksamkeit auf sich zieht, die Rabat-Kirche mit einer fast tausendjährigen Geschichte, die Satlel-Kirche, die als mittelalterliches Denkmal bekannt ist, das Ishan-Kloster mit seiner beeindruckenden Architektur, das Tekkale-Kloster, das als die größte Kirche, die bis heute in der Region erhalten geblieben ist, bekannt ist und das Kloster Porto, ein mittelalterliches georgisch-orthodoxes Kloster, ebenfalls zu den sehenswerten historischen Orten der Stadt.

Artvin'in tarihî eserleri arasında kilise ve manastırlar da önemli bir yer tutmaktadır. Bagratlı Kral Sumbath tarafından 10. yüzyılın ortalarında aslen bir manastır olarak inşa ettirilen Dolishane Kilisesi, kentin önemli eserlerinden biridir. Şavşat ilçesinin Cevizli Köyü'nde bulunan ve günümüze sadece kilise kısmı ulaşan Tibet Manastırı da 1200 yıllık tarihi ile önemli bir eserdir. Yıllar içinde oldukça hasar alan kilisede arkeolojik kazılar yapılmakta ve restorasyon için çalışmalar sürdürülmektedir. Bunların dışında merkezde bulunan Parehi Manastırı, taş işçiliği ile büyük dikkat çeken Parhali Manastırı, neredeyse bin yıllık geçmişe sahip olan Rabat Kilisesi, bir Ortaçağ eseri olduğu bilinen Satlel Kilisesi, etkileyici mimarisiyle İşhan Manastırı, bölgede günümüze kadar ulaşabilmiş en büyük kilise olarak bilinen Tekkale Manastırı ve Orta Çağ'dan kalma bir Gürcü Ortodoks manastırı olan Porto Manastırı da kentte görülmeye değer tarihi yerler arasında bulunmaktadır.

Einer der Orte, an denen die historische Struktur von Artvin am besten erlebt werden kann, ist die Region Çifte Köprüler im Dorf Ortacalar im Distrikt Arhavi. In dieser Region, in der Geschichte und Natur miteinander verflochten sind, ist bekannt, dass die Doppelbrücken, die so positioniert sind, dass sie einen vollständigen Kreis über die Bäche Kamilat und Soğucak bilden, im 18. Jahrhundert gebaut wurden. Die Doppelbrücken, die als eines der schönsten Beispiele osmanischer Architektur und Mauerwerk zählen, gehören zu den wichtigsten kulturellen Bauwerken der Stadt.

Artvin'in tarihî dokusunun en güzel deneyimlenebileceği yerlerden biri de Arhavi ilçesi Ortacalar Köyü'nde yer alan Çifte Köprüler bölgesidir. Tarih ve doğanın iç içe olduğu bu bölgede, Kamilat ve Soğucak dereleri üzerinde birbirini tamamlayarak tam bir daire oluşturacak şekilde konumlandırılan Çifte Köprüler'in, 18. yüzyılda inşa edildiği bilinmektedir. Osmanlı mimarisi taş işçiliğinin en güzel örneklerinden olan Çifte Köprüler, kentin en önemli kültürel yapıları arasında yer almaktadır.

Borçka/Karagöl

Borçka/Karagöl

Ein weiterer wichtiger Punkt von Artvin ist Atatepe, wo sich die größte Atatürk-Statue der Türkei befindet. Atatepe befindet sich auf einem Hügel, der einen wundervollen Blick auf drei Täler bietet und ist mit seinen sozialen Einrichtungen bzw. Restaurants und Cafés eines der häufigen Ziele der Einheimischen und Touristen.

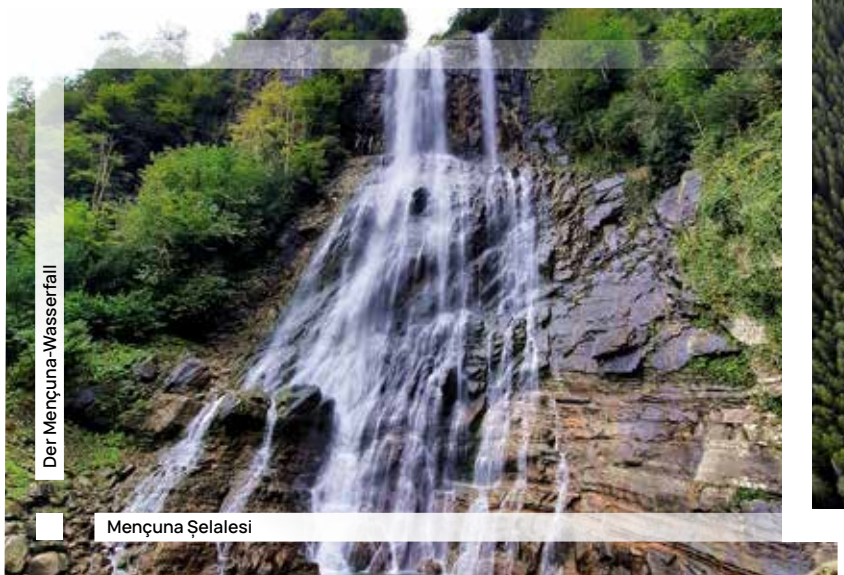
Artvin'in bir diğer önemli noktalarından biri de Türkiye'nin en büyük Atatürk heykelinin bulunduğu Atatepe'dir. Üç vadiyi gören bir tepede bir seyir terası konumunda olan Atatepe, Atatürk heykelinin yanı sıra restoran ve kafeteryaların hizmet verdiği sosyal tesisleriyle yerel halkın ve turistlerin uğrak noktalarından biridir.

Die Stadt, die ihren Besuchern sehr reiche und vielfältige Sehenswürdigkeiten bietet, beherbergt unzählige großartige Naturschönheiten, die über ein weites Terrain verteilt sind. Der Naturpark Borçka Karagöl, der eines der wichtigsten Tourismuszentren der Stadt ist, und der Nationalpark Karagöl Sahara im Bezirk Şavşat gehören zu den unverzichtbaren Orten für Naturliebhaber. Die Naturparks, die im Frühling Dutzende Grüntöne und im Herbst gelbe, orange, rote und braune Farben zeigen, bedecken sich im Winter mit Weiß und bieten ihren Besuchern einzigartige Ausblicke.

Ziyaretçilerine çok zengin ve çeşitli gezi noktaları sunan Artvin, geniş bir coğrafyaya yayılmış sayısız muhteşem doğal güzelliklere ev sahipliği yapmaktadır. Kentin en önemli turizm merkezlerinden olan Borçka Karagöl Tabiat Parkı ve Şavşat ilçesinde yer alan Karagöl Sahara Milli Parkı, doğa severlerin vazgeçilmez noktaları arasında yer almaktadır. Bahar aylarında yeşilin, sonbaharda ise sarı, turuncu, kırmızı ve kahverenginin onlarca tonunu sergileyen tabiat parkları kışın ise beyazlara bürünerek ziyaretçilerine eşsiz manzaralar sunmaktadır.

Ein weiteres Naturwunder von Artvin ist der Hatila Tal National Park. Der meistbesuchte Punkt des Tals, das Tausende von endemischen Pflanzen- und Tierarten beheimatet, ist die Glasterrasse. Die Aussichtsterrasse, die die Möglichkeit bietet, den Blick auf den Hatila Bach zu genießen, ist die höchste Glasterrasse in der Türkei. Der Naturpark Altıparmak ist mit seinen wunderschönen Bächen, einem Gletschersee und historischen Artefakten ein weiteres Naturwunder der Stadt.

Artvin'in bir diğer doğa harikası da Hatila Vadisi Milli Parkı'dır. Binlerce çeşit endemik bitki ve hayvan türüne ev sahipliği yapan vadinin en çok ziyaret edilen noktası ise cam terastır. Hatila Deresi manzarasını izleme imkânı sunan seyir terası aynı zamanda Türkiye'nin en yüksek cam terası olma özelliğine sahiptir. İçinde birbirinden güzel dereler, buzul gölü ve tarihi eserler yer alan Altıparmak Tabiat Parkı da kentin doğa harikası tabiat parklarından bir diğeridir.


Der Mençuna-Wasserfall

Mençuna Şelalesi

Şavşat/Karagöl

Şavşat/Karagöl

Eines der am häufigsten besuchten Plateaus in Artvin, das sehr viele Naturschönheiten zu bieten hat, ist das Kafkasör-Plateau. Auf der Hochebene, die mit ihrer üppigen Natur und sauberen Luft jeden Betrachter fasziniert, findet jedes Jahr im Juni das Kafkasör-Festival statt. Darüber hinaus beherbergt Artvin zahlreiche Hochebenen wie das Arsiyan-Plateau, das Intkor-Plateau, das Sahara-Plateau und das Kutul-Plateau, die die Aufmerksamkeit der Touristen auf sich ziehen.

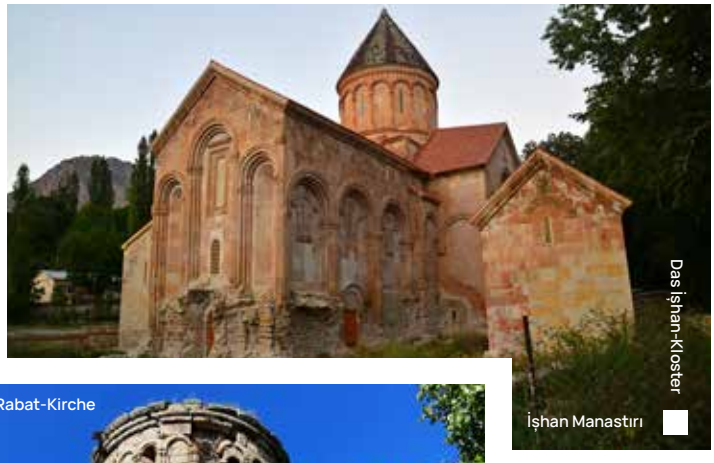
Anlatmakla bitmeyecek kadar çok doğal güzelliğe sahip olan Artvin'de en sık ziyaret edilen yaylalardan biri Kafkasör Yaylası'dır. Yemyeşil doğası ve tertemiz havasıyla görenleri kendine hayran bırakan yayla, aynı zamanda her yıl haziran ayında Kafkasör Şenlikleri'ne de ev sahipliği yapmaktadır. Bunun yanı sıra Artvin; Arsiyan Yaylası, İntkor Yaylası, Sahara Yaylası ve Kutul Yaylası gibi sayısız yaylayla turistlerin dikkatini çekmektedir.

In der Stadt, in der sich die schönsten Wasserfälle des Schwarzen Meeres befinden, gibt es Naturwunder wie den Deliklikaya-Wasserfall, den Mençuna-Wasserfall, den Maral-Wasserfall, den Ciro-Wasserfall und den Suatan-Wasserfall in der Region, die auch als Tamara Odaları bekannt ist. In der Stadt befindet sich auch die Cehennem Deresi Schlucht, die nach dem Grand Canyon die zweitgrößte Schlucht der Welt ist. Das Skizentrum Atabarı, das sich auf dem Gipfel der Stadt befindet und über eine 800 Meter lange Skipiste verfügt, ist im Winter ein sehr beliebtes Ziel.

Karadeniz'in en güzel şelalelerine de ev sahipliği yapan Artvin'de Deliklikaya Şelalesi, Mençuna Şelalesi, Maral Şelalesi, Ciro Şelalesi, Tamara Odaları olarak da bilinen bölgede bulunan Suatan Şelalesi gibi doğa harikası yerler bulunmaktadır. Grand Canyon'dan sonra dünyanın en büyük 2. kanyonu olan Cehennem Deresi Kanyon'u da Artvin ilinde yer almaktadır. Artvin'in zirvesinde bulunan ve 800 metre piste sahip olan Atabarı Kayak Merkezi de kış aylarında oldukça popüler bir destinasyondur.

Artvin bietet zu jeder Jahreszeit einzigartige Schönheiten und Unterkunftsmöglichkeiten für jedes Budget. Im Zentrum und in den Ortsteilen gibt es Hotels, Motels, Pensionen, Bungalowhäuser, Camping- und Wohnwagenplätze. Es ist möglich, die Stadt über die Straße oder auf dem Luftweg zu erreichen. Über die Flughäfen Artvin Hopa oder Trabzon und Kars, die der Stadt am nächsten liegen, erreicht man die Stadt mit dem Flugzeug am besten. Es gibt keine direkte Zugverbindung nach Artvin, aber die Stadt kann mit der Bahn und dann über die Straße bis Erzurum oder Kars erreicht werden.

Yılın her mevsiminde eşsiz güzellikler sunan Artvin'de her bütçeye uygun konaklama seçeneği mevcuttur. Merkezde ve ilçelerde otel, motel, pansiyon, bungalov evler, kamp ve karavan alanları yer almaktadır. Kente karayolu ve hava yolu ile direkt ulaşım mümkündür. Kente hava yolu ile ulaşmak için Artvin Hopa Havalimanı ya da kente en yakın havalimanları olan Trabzon ve Kars havalimanları tercih edilebilir. Artvin'e trenle doğrudan ulaşım mevcut değildir ancak Erzurum veya Kars'a kadar demiryolu ve ardından kara yolu ile kente ulaşılabilir.



Das İşhan-Kloster

İşhan Manastırı

Die Rabat-Kirche

Rabat Kilisesi

Der Deliklikaya-Wasserfall

Deliklikaya Şelalesi

Charlottenburg
Wilmersdorfer Str. 46,
10627 Berlin

Wilmersdorf
Bundesallee 180,
10717 Berlin

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

Wedding 1
Badstr. 9,
13357 Berlin

Wedding 2
Müllerstr. 32A-33,
13353 Berlin

Spandau
Breite Straße 37,
13597 Berlin

Neukölln 2
Hermannstraße 218,
12049 Berlin

Schöneberg
Potsdamer Straße 152,
10783 Berlin

Steglitz
Albrechtstr. 19,
12167 Berlin

Kreuzberg
Wrangelstr. 85,
10997 Berlin

Tempelhof
Tempelhofer Damm 2,
12101 Berlin

Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129,
13439 Berlin

Moabit
Turmstraße 43,
10551 Berlin

eurogida

eurogida

...täglich mediterrane Frische

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

KÜRBISSUPPE MIT MILCH

30' • • 6

Zutaten

500 g Kürbis
1 Kartoffel
1 Zwiebel
1 Mohrrübe
2-3 Knoblauchzehen
*1 Glas Milch
*1 Glas Fleischbrühe
*3 Gläser heißes Wasser
*3 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*½ Teelöffel Kurkuma-Pulver

Kürbis und Kartoffeln in Würfel schneiden und in einen tiefen Topf geben. Mit Wasser bedecken und kochen bis das Gemüse aufgeweicht ist. Knoblauch und Zwiebel klein hacken und in einem separaten Topf in Butter anbraten. Mohrrüben reiben und hinzufügen. 2-3 Minuten weiter braten. Rinderbrühe hinzufügen. Die gekochten und eingeweichten Kartoffeln und den Kürbis in den Topf geben und das gesamte Gemüse mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Heißes Wasser, Milch, Salz und Gewürze hinzufügen und umrühren. Einige Minuten weiter kochen und warm servieren.

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

Sütlü Bal Kabağı Çorbası

30' • • 6

Malzemeler

500 g bal kabağı
1 patates
1 soğan
1 havuç
2-3 diş sarımsak
*1 su bardağı süt
*1 su bardağı et suyu
*3 su bardağı sıcak su
*3 yemek kaşığı tereyağı
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*½ çay kaşığı zerdeçal

Bal kabakları ve patatesler küp küp doğranarak derin bir tencereye eklenir. Üzerini geçecek kadar su ilavesiyle sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirilir. Sarımsaklar ve soğan yemeklik doğranarak ayrı bir tencerede tereyağında kavrulur. Havuçlar da rendelenerek üzerine eklenir. 2-3 dakika daha kavurma işlemine devam edilir. Üzerine et suyu ilave edilir. Bu sırada haşlanıp yumuşayan patates ve bal kabakları da tencereye eklenerek tüm sebzeler blender yardımıyla pürüzsüz hale gelene kadar parçalanır. Ardından sıcak su, süt, tuz ve baharatlar da eklenerek karıştırılır ve birkaç dakika daha kaynatıldıktan sonra sıcak olarak servis edilir.

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

KALACO

Kalaco

Zutaten

100 g Maisbrot

1 Zwiebel

*1 Glas dickflüssiger Ayran

*3 Esslöffel Butter

*1 Teelöffel Salz

* ½ Glas Traubenmelasse

Malzemeler

100 g mısır ekmeği

1 soğan

*1 su bardağı koyu kıvamlı ayran

*3 yemek kaşığı tereyağı

*1 çay kaşığı tuz

*½ su bardağı pekmez

Die Zwiebel klein hacken und in Butter braten, bis sie rosa wird. Ayran langsam und rührend zu den gerösteten Zwiebeln zufügen. Währenddessen das Maisbrot fein zerkrümeln und in die kochende Mischung geben. Salz hinzufügen und eine Weile kochen lassen. Mit der Traubenmelasse servieren.

Soğan yemeklik doğranarak tereyağında pembeleşinceye kadar kavrulur. Kavrulan soğanın üzerine koyu kıvamlı ayran yavaş yavaş ve karıştırılarak ilave edilir. Bu esnada mısır ekmeği ince ince ufalanır ve kaynayan karışımın içine eklenir. Tuz ilave edilir ve bir süre daha pişirildikten sonra yanında pekmez ile birlikte servis edilir.

Bir tedbir, bin hastalığı önler.

Deutlich gestiegen - rechtzeitig handeln

Das Risiko, sich mit der meistens von Zecken übertragenen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zu infizieren, ist nach Einschätzung von Experten deutlich gestiegen.

FSME ist eine durch Zeckenstiche übertragene Viruserkrankung.

Mit dem Stich können die Viren in das Blut gelangen. Wegen der allgemein steigenden Temperaturen setzt das Risiko, von Zecken gebissen zu werden, nun schon immer früher im Jahresverlauf ein.

Damit steigt die Zahl der Fälle und die Risikogebiete breiten sich aus.

Leider werden bei Kindern die Infektionen oft übersehen.

FSME geht mit Fieber einher und kann die Hirnhäute befallen, in schweren Fällen auch Gehirn und Rückenmark.

Dauerhafte Schäden am zentralen Nervensystem, zum Beispiel Lähmungen, sind möglich.

Die ersten Symptome ähneln denen einer Erkältung, wie etwa Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Auch wenn die Symptome behandelt werden können, gibt es gegen FSME keine Behandlung.

Gegen FSME gibt es jedoch eine Impfung, die die KNAPPSCHAFT ihren Versicherten bundesweit anbietet.

Versicherte der Knappschaft können sich überall in Deutschland gegen FSME impfen lassen, unabhängig davon, ob sie in einem Risikogebiet wohnen oder sich dort für längere Zeit aufhalten.

Sprechen Sie einfach mit uns – Ihrer Knappschaft

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

GERÖSTETER SCHWARZKOHL

Karalahana Kavurması

Zutaten	Malzemeler
1 Bund Schwarzkohl	1 demet karalahana
1 Zwiebel	1 soğan
*4-5 Esslöffel Olivenöl	*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
2 Knoblauchzehen	2 diş sarımsak
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz
Zum Übergießen:	**Üzeri için:**
*1 Glas Joghurt	*1 su bardağı yoğurt
*2 Esslöffel Butter	*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 Teelöffel Chili-Pfeffer	*1 çay kaşığı pul biber

Die Zwiebel hacken und in Olivenöl goldbraun braten. Die Stängel des Schwarzkohls abschneiden, waschen, fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Knoblauch fein hacken und hinzufügen. Salz hinzufügen, mischen und den Röstvorgang fortsetzen Den Schwarzkohl bei mittlerer Hitze rösten, bis er sein Wasser abgibt und wieder aufnimmt. Nachdem das Wasser absorbiert ist, noch ein paar Minuten kochen und den Herd ausschalten. Über den auf eine Servierplatte gegebenen Schwarzkohl Joghurt träufeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, den Chili-Pfeffer zufügen und rösten. Die fertige Soße über den Joghurt gießen, heiß oder warm servieren.

Soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur. Karalahanaların sapları kesilerek yıkanır ve ince ince doğranarak soğanların üzerine eklenir. Sarımsaklar da küçük küçük doğranarak ilave edilir. Tuzu serpilerek karıştırılır ve kavurma işlemine devam edilir. Karalahanalar suyunu salıp tekrar çekene kadar orta ateşte kavrulur. Suyunu çektikten sonra birkaç dakika daha pişirilir ve ocağın altı kapatılır. Bir servis tabağına alınan karalahanaların üzerine yoğurt gezdirilir. Ardından tavada tereyağı eritilerek pul biber kavrulur. Hazırlanan sos, yoğurdun üzerine gezdirilerek sıcak ya da ılık olarak servis edilir.

ÜLKER

halley

PASCHA

info@pascha-wh.de

www.ulker-berlin.de

ÜLKER

GEFÜLLTE WEIßKOHLBLÄTTER MIT OLIVENÖL

Zutaten

1 mittelgroßer Weißkohl
3 Zwiebeln
*2 Gläser Reis
*½ Glas Olivenöl
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Esslöffel Paprikamark
*1 Kaffeelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Chili-Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz
Heißes Wasser

Den Kohlstängel abschneiden, die Blätter entfernen und einige Minuten in Wasser kochen, bis der Kohl weich wird. Den gekochten Kohl in ein Sieb geben und das Wasser abtropfen lassen. Die Zwiebeln für die Füllung fein hacken, in eine Pfanne geben und in Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzufügen und das Braten fortsetzen. Den Reis waschen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln geben. Eine Weile weiter braten, Salz und Gewürze hinzufügen. 1 Tasse heißes Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen lassen, bis das Wasser eingezogen ist. Die gekochten Kohlblätter in gewünschte Größe schneiden und auf eine Arbeitsfläche geben. Die Füllung mithilfe eines Löffels auf die Blätter geben und schön einwickeln. Dieser Vorgang wird fortgesetzt, bis alle Blätter aufgefüllt sind. Die eingewickelten Kohlblätter in einen Topf geben, mit heißem Wasser bedecken und etwa 40-45 Minuten kochen. Je nach Wunsch warm oder kalt servieren.

60' • • 6

Zeytinyağlı Lahana Sarması

Malzemeler

1 orta boy lahana

3 soğan

*2 su bardağı pirinç

*½ su bardağı zeytinyağı

*1 yemek kaşığı domates salçası

*1 yemek kaşığı biber salçası

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı pul biber

*1 tatlı kaşığı tuz

Sıcak su

Lahananın kök kısmı kesilerek yaprakları ayrılır ve kaynar suda hafif yumuşayana kadar birkaç dakika haşlanır. Haşlanan lahanalar bir süzgece alınarak suyu süzülür. İç harcı için soğanlar ince ince kıyılarak bir tavaya alınır ve zeytinyağında kavrulur. Pembeleşen soğanların üzerine salça ilave edilerek kokusu çıkana kadar kavurma işlemine devam edilir. Ardından pirinçler yıkanıp süzülür ve soğanın üzerine eklenir. Bir süre daha bu şekilde kavrulduktan sonra tuz ve baharatları eklenir. 1 su bardağı sıcak su ilave edilerek kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Haşlanan lahana yaprakları istenilen boyutlarda kesilerek düz bir zemine serilir. İç harçtan bir kaşık yardımıyla yaprakların üzerlerine koyularak güzelce sarılır. Tüm yapraklar ve iç harcı bitene kadar bu işleme devam edilir. Sarılan lahanalar bir tencereye dizilerek üzerini geçecek kadar sıcak su ilavesiyle ortalama 40-45 dakika kadar pişirilir. Arzuya göre sıcak ya da soğuk olarak servis edilir.

60' • • 6

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

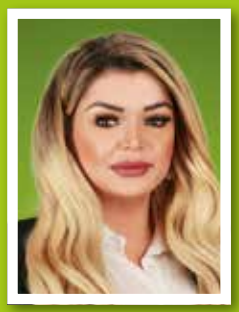
Mukaddes Sahin
Leitung Office Management

Emre Akseki
Versicherungsfachmann im Außendienst

Eda Yapan
Versicherungskauffrau im Außendienst

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungskaufmann im Außendienst

Merve Köse
Versicherungskauffrau, Kundenberaterin



Serap Elevli
Agenturassistentin, Kundenberaterin im Innendienst

Ugurcan Yilmaz
Versicherungsfachmann im Außendienst

Tarik Akan
Versicherungsfachmann im Außendienst

Gamze Akin
Versicherungsfachfrau, Kundenberaterin 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.

GERÖSTETE, EINGELEGTE GRÜNE BOHNEN

Turşu Kavurması

30' • • 4

Zutaten	Malzemeler
*2 Gläser eingelegte grüne Bohnen	*2 su bardağı taze fasulye turşusu
2 Zwiebeln	2 soğan
*3 Esslöffel Olivenöl	*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*½ Esslöffel Butter	*½ yemek kaşığı tereyağı
2 Knoblauchzehen	2 diş sarımsak
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
*¼ Glas heißes Wasser	*¼ su bardağı sıcak su

Die eingelegten grünen Bohnen mit Wasser bedecken und 1 Stunde ruhen lassen, damit das überschüssige Salz entfernt wird. Das Wasser ausschütten und und die eingelegten grünen Bohnen beiseitestellen. In einer Pfanne Olivenöl und Butter schmelzen lassen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, hinzufügen und braten, bis sie rosa werden. Die Bohnen in die Pfanne geben und das Braten fortsetzen. Den Knoblauch zerdrücken und zu den Bohnen fügen. Salz hinzufügen und mischen. Heißes Wasser darüber gießen und aufkochen lassen. Nach mehrmaligem Mischen den Herd ausschalten und das Gericht auf einen Servierteller geben. Heiß oder warm servieren.

Taze fasulye turşusu, üzerini geçecek kadar suyun içinde 1 saat kadar bekletilerek fazla tuzunun alınması sağlanır. Ardından suyu süzülerek kenara alınır. Bir tavaya zeytinyağı ve tereyağı alınarak eritilir. Soğanlar piyazlık doğranarak yağda pembeleşene kadar kavrulur. Soğanlar pembeleşince, süzülen fasulyeler de tavaya eklenir ve kavurmaya devam edilir. Sarımsaklar ezilerek fasulyelere ilave edilir. Tuz ile tatlandırılarak karıştırılır. Üzerine sıcak suyu gezdirilerek kaynamaya bırakılır. Birkaç kere daha karıştırdıktan sonra altı kapatılarak servis tabağına alınır. Sıcak ya da ılık olarak servis edilebilir.

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

SİLOR-DESERT

Silor Tatlısı

45' · 200° · 6

Zutaten	Malzemeler
2 Stück Blätterteig	2 adet yufka
½ l gekochtes Wasser	½ l kaynar su
200 g Zucker	200 g toz şeker
150 g Butter	150 g tereyağı

Den Teig auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und in zwei Finger breite, lange Streifen schneiden. Jeden Streifen rollen und senkrecht auf ein Backblech legen. Das gleiche Verfahren mit dem zweiten Teig wiederholen und bei 200 °C im Ofen backen, bis er vollständig angebräunt und knusprig ist. Die fertigen Teigrollen aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Den gründlich abgekühlten Teig mit kochendem Wasser übergießen und mit Puderzucker bestreuen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Geschmolzene Butter gleichmäßig über die Teigrollen gießen. Das Backblech noch einmal in den Ofen geben und bei 180 °C backen, bis die Teigrollen leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen und servieren.

Yufka, düz bir zemin üzerine alınır ve ikişer parmak kalınlığında, ince uzun şeritler halinde kesilir. Her bir şerit rulo şeklinde sarılır ve dik olarak bir fırın tepsisine dizilir. İkinci yufkaya da aynı işlem uygulanır ve yufkalar 200 °C fırında tamamen kızarıp kuruyana kadar pişirilir. Yufkalar kızardıktan sonra fırından çıkarılır ve soğuması için bir kenarda bekletilir. İyice soğuyan yufkaların üzerine, her yere gelecek şekilde kaynar su gezdirilir. Ardından üzerlerine toz şeker serpilir. Tereyağı, bir tavaya alınarak eritilir. Eriyen tereyağı, yufkaların üzerine eşit şekilde dökülür. Tepsi tekrar fırına verilerek 180 °C ısıda, üzeri hafif kızarana kadar pişirilir. İlk sıcağı geçtikten sonra servis edilmeye hazırdır.

GURKENROLLEN MIT KÄSE

Peynirli Salatalık Ruloları

10' · · 4

Zutaten	Malzemeler
2 große Gurken	2 büyük boy salatalık
250 g Schaafskäse	250 g beyaz peynir
200 g Lor-Käse	200 g lor peyniri
*4-5 Esslöffel Olivenöl	*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı

Den Käse in eine Rührschüssel und Olivenöl hinzufügen. Mithilfe einer Gabel zerdrücken und gut vermischen. Gurken waschen und in dünne, lange Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Scheiben auf eine Arbeitsfläche legen. Die vorbereitete Käsemischung mit Hilfe eines Löffels auf jede Scheibe verteilen, in Röllchen wickeln und auf eine Servierplatte geben. Je nach Wunsch mit verschiedenen Gemüsesorten garniert servieren.

Peynirler bir karıştırma kabına alınarak üzerine zeytinyağı eklenir. Bir çatal yardımıyla ezilerek iyice karıştırılır. Salatalıklar yıkanır ve ince uzun dilimler halinde kesilir. Hazırlanan dilimler düz bir zemine serilir. Hazırlanan peynirli harçtan her bir dilimin üzerine birer kaşık koyularak rulo şeklinde sarılır ve servis tabağına alınır. Arzuya göre çeşitli yeşilliklerle süslenerek servis edilir.

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

Erfrischend und geschmackvoll:

DIE GURKE

Lezzeti ve Ferahlığıyla

SALATALIK

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse, hat eine dünne, grüne Schale und einen hohen Wassergehalt. Obwohl es keine genauen Informationen darüber gibt, woher die Gurke stammt, wird geschätzt, dass dieses nützliche Lebensmittel seit der Antike verwendet wird. Es ist bekannt dass Gurken auch im alten Ägypten angebaut wurden und in der antiken griechischen und römischen Zeit weit verbreitet waren. Obwohl die Gurke im Mittelalter an Popularität verlor, wurde sie im 16. Jahrhundert wieder populär und begann sich in allen Küchen der Welt zu verbreiten. Heutzutage werden Gurken verschiedener Sorten auf der ganzen Welt angebaut und bei Frühstücken, in Tzatziki, Salaten, Mahlzeiten, als Brotbeilage, in Getränken und zum Einlegen verwendet. Außerdem dient die Gurke der Hautpflege und ist Bestandteil von Pflegeprodukten.

Salatalık; kabakgiller familyasından, ince kabuklu, yeşil renkli ve yüksek su içeriğine sahip bir besindir. Salatalığın nereden geldiği ile ilgili kesin bilgi olmasa da bu faydalı besinin çok eski zamanlardan beri kullanıldığı tahmin edilmektedir. Salatalığın antik Mısır'da da yetiştirildiği, antik Yunan ve Roma dönemlerinde de yaygın olarak tüketildiği bilinmektedir. Salatalık, Orta Çağ'da popülerliğini bir ölçüde kaybetse de 16. yüzyılda yeniden popüler olmuş ve dünya çapında tüm mutfaklarda yaygın olarak tüketilmeye başlanmıştır. Günümüzde de salatalık, dünya genelinde farklı farklı türlerle yetiştirilmekte; kahvaltılarda, cacıklarda, salatalarda, yemeklerde, sandviçlerde, içeceklerde ve turşu yapımında kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra cilt bakımı için faydalıdır ve bakım ürünlerinin içeriklerinde de yer almaktadır.

Die Gurke, die zu den unverzichtbaren Nahrungsmitteln gehört, ist nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern auch ihres geringen Kalorien- und hohen Wassergehalts ein sehr bevorzugtes Nahrungsmittel. Sie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie wird bevorzugt, wenn es darum geht, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, den Flüssigkeitsbedarf des Körpers zu decken und mit ihrer faserigen Struktur ein Sättigungsgefühl zu vermitteln. Die Gurke, deren regelmäßiger Verzehr von Experten empfohlen wird, hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Sofraların vazgeçilmez besinleri arasında yer alan salatalık sadece tadıyla değil düşük kalorisi ve yüksek su içeriğiyle de çok tercih edilen bir yiyecektir. Vitamin, mineral ve antioksidanlar bakımından zengindir. Salatalık; vücuttaki toksinleri atması, vücudun sıvı ihtiyacını karşılaması ve lifli yapısıyla tokluk hissi vermesi bakımından da diyet listelerinin önde gelen besinlerindendir. Uzmanlar tarafından düzenli olarak tüketilmesi tavsiye edilen salatalığın sağlığa sayısız faydası bulunmaktadır.

ERFÜLLT DEN WASSERBEDARF

Die Gurke hat 96 % Wassergehalt und enthält auch Elektrolyte. Aus diesem Grund unterstützt der Verzehr von Gurken den Wasserbedarf des Körpers und verringert das Risiko einer Austrocknung.

SU İHTİYACINI KARŞILAR

Salatalık, %96 su oranına sahiptir ve bunun yanı sıra elektrolitler de içerir. Bu sebeple salatalık tüketmek vücudun su ihtiyacının karşılanmasına destek olur ve dehidrasyon riskini azaltır.

UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG

Gurken, die reich an Ballaststoffen sind, sind auch sehr vorteilhaft für das Verdauungssystem. Die Ballaststoffe in der Gurke regulieren die Verdauungsfunktionen und beugen Verdauungsproblemen vor.

SİNDİRİMİ DESTEKLER

Diyet lifleri bakımından zengin olan salatalık, sindirim sistemi için de çok faydalıdır. Salatalığın içeriğindeki lifler sindirim fonksiyonlarını düzenleyerek sindirim sorunlarının önüne geçer.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Gurken sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Deshalb helfen sie, das Immunsystem zu stärken. Die Inhaltsstoffe der Gurke schützen den Körper vor schädlichen freien Radikalen und erhöhen die Widerstandskraft gegen Infektionen.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Salatalık; vitamin, mineral ve antioksidanlar bakımından zengindir. Bu sayede bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. Salatalığın içeriğindeki maddeler, vücudu zararlı serbest radikallere karşı korur ve enfeksiyonlara karşı direnci artırır.

IST GUT FÜR DIE HAUTPFLEGE

Die Gurke, die in vielen Hautpflegeprodukten enthalten ist, hat feuchtigkeitsspendende und hautberuhigende Eigenschaften. Darüber hinaus können die enthaltenen Antioxidantien der Hautalterung vorbeugen.

CİLDE İYİ GELİR

Pek çok cilt bakım ürününün içeriğinde yer alan salatalık, cildi nemlendirmek ve sakinleştirmek gibi özelliklere sahiptir. Ayrıca içeriğindeki antioksidanlar da cildin yaşlanmasının önüne geçebilir.

SCHÜTZT DAS HERZ

Die Gurke ist ein kalium- und ballaststoffreiches Lebensmittel. Kalium hilft, den Blutdruck zu regulieren, während Ballaststoffe gut für den Cholesterinspiegel sind. Daher ist der Verzehr von Gurken vorteilhaft für die Herzgesundheit.

KALBİ KORUR

Salatalık, potasyum ve lif bakımından zengin bir besindir. Potasyum, kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olurken lifler de kolesterole iyi gelir. Bu yüzden salatalık tüketimi kalp sağlığı için faydalıdır.

HILFT BEIM ABNEHMEN

Die Gurke ist ein kalorienarmes Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt. Sie ist sehr fett- und kalorienarm, da sie zu einem erheblichen Teil aus Wasser besteht. Auf diese Weise hilft sie bei der Gewichtskontrolle.

KİLO VERMEYE YARDIMCI

Salatalık yüksek lif içeriğine sahip, düşük kalorili bir besindir. Önemli bir kısmı sudan oluştuğundan yağ ve kalori oranı çok düşüktür. Bu sayede kilo kontrolüne yardımcı olmaktadır.

HILFT GEGEN KREBS

Die Gurke enthält starke Antioxidantien. Sie schützt vor Krebs, indem sie freie Radikale bekämpft, die das Krebsrisiko im Körper erhöhen.

KANSERE KARŞI ETKİLİDİR

Salatalık, güçlü antioksidanlara sahiptir. Vücutta, kanser oluşumu riskini artıran serbest radikallerle mücadele ederek kansere karşı koruma sağlar.

REINIGT DEN KÖRPER VON GIFTSTOFFEN

Die Gurke ist gut geeinigt für ein Detox-Getränk. Sie ist sehr nützlich bei der Reinigung der Lunge, des Darms und der Giftstoffe im Blut. Sie hat auch eine harntreibende Wirkung.

VÜCUDU TOKSİNLERDEN ARINDIRIR

Salatalık, iyi bir detoks besinidir. Ciğerlerin, bağırsakların ve kanda bulunan toksinlerin temizlenmesinde oldukça faydalıdır. Aynı zamanda idrar söktürücü etkisi de bulunmaktadır.

Hinweis: Übermäßiger Verzehr von Gurken kann verschiedene Beschwerden und Reaktionen im Körper hervorrufen. Daher sollten sie in Maßen konsumiert werden.

Not: Salatalığın aşırı tüketimi, vücutta çeşitli rahatsızlıklara ve reaksiyonlara sebebiyet verebilir. Bu yüzden ölçülü bir şekilde tüketilmelidir.

DETOX-WASSER MIT GURKE

Salatalıklı Detoks İçeceği

10' • • 4

Zutaten	Malzemeler
1 l Wasser	1 l su
2-3 Stängel Petersilie	2-3 dal maydanoz
1 Zitrone	1 limon
1 Gurke	1 salatalık
*1 Esslöffel geriebener Ingwer	*1 yemek kaşığı taze zencefil rendesi

Gurken, Zitronen und Petersilie gründlich waschen. Zitrone und Gurken in dünne Scheiben schneiden. Stiele von den Petersilien abschneiden. Zitronen und Gurkenscheiben, Petersilienblätter und den geriebenen frischen Ingwer in eine Flasche oder einen Krug fügen. Nach Zugabe von Wasser und einer Ruhezeit von 3-4 Stunden trinken.

Salatalık, limon ve maydanozlar iyice yıkanır. Limon ve salatalıklar ince ince dilimlenir. Maydanozlar kalın saplarından ayrılır. Bir şişe ya da sürahinin içine limon ve salatalık dilimleri, maydanoz yaprakları ve taze zencefil rendesi eklenir. Üzerine suyu ilave edilerek 3-4 saat kadar dinlendirildikten sonra tüketilir.

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

SUNTAT
Mediterranean Products
GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!

Geleneksel ve yeni bir arada

www.suntat.de

EGETÜRK

SUCUK

und mehr

/egeturk