Kunden Kochmagazin

urogida

...täglich mediterrane Frische



















Die antike Stadt_ASIRLIK TARIHI İLE 4 ASSOS

RÖSTPAPRIKA- OKIRMIZI KÖZ SUPPE RİBER ÇORBASI

AVCI BÖREK 12 AVCI. BÖREĞİ

HÜHNER-SPIERSE TAVUK ŞİŞ EINGELEGTE AUBERGINEN 16 PATLICAN TURȘUSU

GERÖSTETE TAZE FASULYI KAVURMASI

OLIVEN-BEILAGE 19 ZEYTİN PİYAZI BLAUBEER-KÄSEKUCHEN 20 YABAN MERSINLI CHEESECAKE DIE BLAUBEERE 22

EINE WUNDER
BEWIRKENDE FRUCHT
MUCIZE YEMIŞ

YABAN MERSINI

BLAUBEER-SMOOTHIE 28 YABAN MERSINLI 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

FILIALE LICHTENRADE

In unserer 14. Filiale an der Grenze zu Berlin-Brandenburg bieten wir unseren Kunden aus Berlin und Brandenburg einen freundlichen und qualitativ hochwertigen Service. In unserer Filiale, die am Lichtenrader Damm auf einer Fläche von 350 m² errichtet wurde, bieten wir unseren Kunden mit unserer Fleischabteilung, die über ein großes Sortiment an exklusiven mediterranen Produkten verfügt, täglich frisches Fleisch und Trockenfleischwaren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Berlin Branderburg sınırında açılan 14. şubemizde hem Berlin'den hem de Brandenburg'dan müşterilerimize güler yüzlü ve kaliteli hizmet veriyoruz. Lichtenrade anayolu üzerinde, 350 m² alana kurulan şubemizde seçkin Akdeniz ürünlerinin yanı sıra geniş bir yelpazeye sahip et reyonumuzla günlük taze et ve kurutulmuş et ürünlerini müşterilerimize sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



- - Turmstraße 43, 10551 Berlin
- Wilmersdorf
 - Bundesallee 180, 10717 Berlin
- Neukölln 1
 - Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin
- P

- Wedding 1
 - Badstr. 9, 13357 Berlin



- Wedding 2
 - Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin



- **Spandau**
 - Breite Straße 37, 13597 Berlin
- Schöneberg
 - Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
- Steglitz
 - Albrechtstr. 19, 12167 Berlin



- Kreuzberg
 - Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
- Tempelhof 10
 - Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin



Charlottenburg

Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin



Neukölln 2

Hermannstraße 218, 12049 Berlin

Lichtenrade Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin











Feinkost

Backwaren



www.eurogida.de

Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin

Bus / Otobüs: M76, X76

S-Bahn: S2

Montag - Freitag / Samstags: 08.00 - 20.00 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.















machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg, alles aus einer Hand!



Ethno-Marketing

Erstellung von Radiospots



Grafik-Design

Unternehmensund Produktwerbungsvideos





















eurogida e





















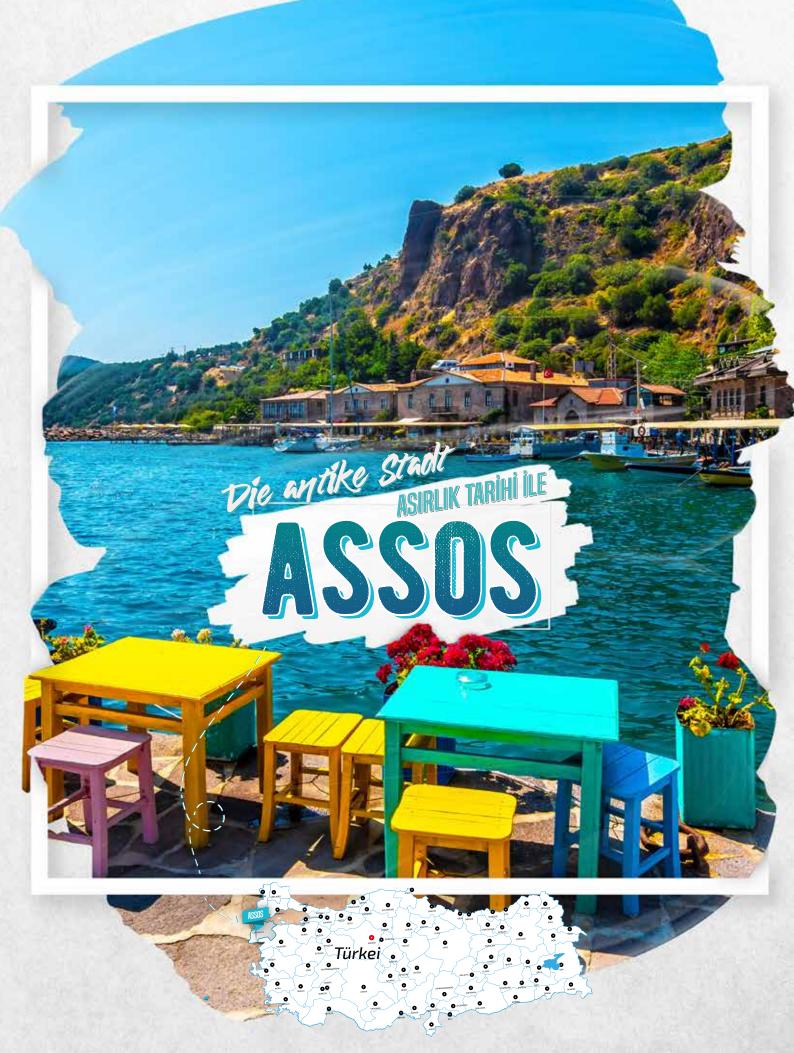


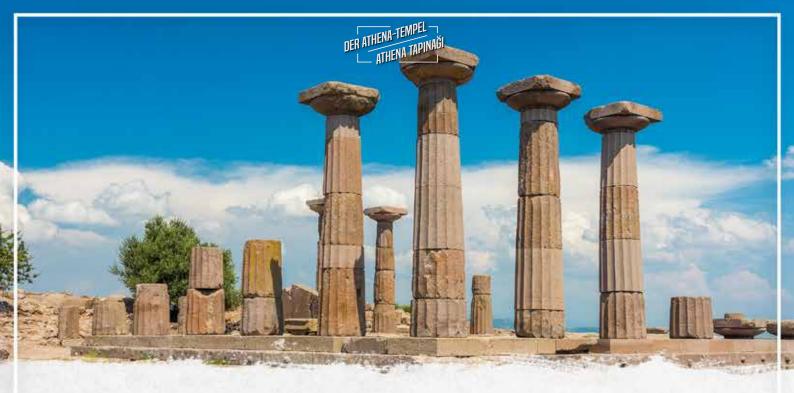












Assos, auch bekannt als Behramkale, ist eine antike Stadt im Dorf Behramkale im Landkreis Ayvacık in der türkischen Provinz Çanakkale. Die Stadt hieß während der byzantinischen Zeit Makhramion. Daher stammt auch der heute verwendete Name Behramkale. Die Stadt wurde auf der Spitze und den Hängen eines felsigen Hügels aus Andesit am Ufer des Ägäischen Meeres, direkt gegenüber der Insel Lesbos gegründet. Assos hieß in der Antike Troas. Assos, eine Stadt, die im Laufe der Geschichte von vielen verschiedenen Kulturen beeinflusst wurde, kam unter die Herrschaft von Lydien, Persien, Pergamon und Rom. Die byzantinische Herrschaft dauerte in der Region bis 1330 an. Im 14. Jahrhundert, während die Stadt unter der Herrschaft des Fürstentums Karesi stand, wurden Assos und Çanakkale 1359 den osmanischen Ländern angegliedert. Das Gebiet wurde zwichen 1880 und 1883 bei Ausgrabungen des Archaeological Institute of America (AIA) entdeckt.

Behramkale olarak da anılan Assos, Çanakkale'nin Ayvacık ilçesine bağlı Behramkale Köyü içinde bulunan antik bir kenttir. Assos'a Bizans döneminde Makhramion adı verilmiştir. Günümüzde kullanılan Behramkale ismi buradan gelmektedir. Kent, Ege Denizi kıyısında andezit kayalık bir tepenin üzeri ve yamaçlarında, Midilli Adası'nın tam karşısında kurulmuştur. Assos Antik Çağ'da Troas olarak adlandırılmıştır. Tarih boyunca birçok farklı kültürün etkisinde kalmış bir kent olan Assos; Lidya, Pers, Pergamon ve Roma egemenlikleri altına girmiştir. Bölgede 1330 yılına kadar Bizans hakimiyeti sürmüştür. 14. yüzyılda ise Karesi Beyliği hakimiyetindeyken 1359 yılında Assos ve Çanakkale çevresi Osmanlı topraklarına katılmıştır. Bölge 1880-1883 yılları arasında Amerikan Arkeoloji Enstitüsü'nün yaptığı kazılar sırasında bulunmuştur.





Die Stadt Assos, deren Geschichte bis in die Bronzezeit zurückreicht, besteht aus antiken Bauwerken, die aus Andesitsteinen der Region erbaut wurden. Gleichzeitig waren Sarkophage aus Andesitstein für ihre schnelle Zersetzung weltberühmt und wurden in der Antike in den Libanon, nach Syrien, Griechenland und Rom exportiert.

Tarihi, Tunç Çağı'na kadar dayanan Assos, bölgeye ait olan andezit taşı ile inşa edilmiş antik yapılardan oluşmaktadır. Aynı zamanda andezit taşından imal edilen lahitler cesetleri çabuk çürütmesi ile dünyaca ün yapmıştır ve Antik dönemde Lübnan, Suriye, Yunanistan ve Roma'ya ihraç edilmiştir.

Auch philosophiegeschichtlich ist die Region von großer Bedeutung. Aristoteles, ein Schüler von Platon, einem der bedeutendsten Denker der Antike, kam mit anderen Philosophiestudenten nach Assos, gründete nach Athen eine zweite Philosophieschule in Assos und lebte hier drei Jahre lang. Auch die Ankunft des Heiligen Paulus in Assos, die eine der Stationen der in der Bibel beschriebenen Lesvos-Tour im Jahr 57 n. Chr. war, ist sowohl für die Geschichte der Stadt als auch für die Christen von großer Bedeutung.

Bölge, felsefe tarihi açısından da oldukça önem taşımaktadır. Antik Çağ'ın önemli düşünürlerinden olan Platon'un öğrencisi Aristo, diğer felsefe öğrencileriyle birlikte Assos'a gelmiş ve Atina'dan sonra Assos'ta ikinci bir felsefe okulu kurarak 3 yıl burada yaşamışlardır. Aziz Paul'un, İncil'de anlatılan M.S. 57 yılındaki Midilli gezisinin duraklarından biri olan Assos'a gelişi de hem şehrin tarihi açısından hem de Hristiyanlarca çok önemlidir.

3100 Meter lange Mauern umgeben die antike Stadt. Obwohl einige der Mauern beschädigt wurden, blieb ein erheblicher Teil bis heute erhalten. Die Stadt hat zwei Eingänge, Ost und West.

Antik kentin etrafını, 3100 metre uzunluğunda surlar çevrelemektedir. Surların bir kısmı zarar görmüş olsa da önemli bir bölümü günümüze kadar ayakta durmayı başarmıştır. Kentin doğu ve batı olmak üzere iki adet girişi bulunmaktadır.

Der auf dem höchsten Punkt errichtete Athena-Tempel, einer der wichtigsten Bauwerke von Assos, ist das erste Beispiel dorischer Architektur aus der archaischen Zeit in Anatolien. Der Athena-Tempel hat seinen Namen von der Schutzgöttin der Stadt, Athene, der Tochter von Zeus und einer der 12 olympischen Götter. Wenn man in der Stadt zum Meer hinabsteigt, kann man die Agora, das Gymnasium, das Theater, das Bouleuterion des Stadtrats, das Türkische Bad und die Nekropole, einen alten Friedhofsbereich, besichtigen.

Assos'un en önemli yapılarından olan ve en yüksek yerinde kurulmuş Athena Tapınağı, Anadolu'daki Arkaik Çağ'da inşa edilen ilk Dor mimari örneğidir. Athena Tapınağı adını, Zeus'un kızı ve 12 Olympos tanrısından biri olan şehrin koruyucu tanrıçası Athena'dan almaktadır. Kentte denize doğru inildikçe Agora, Gymnasium, tiyatro, kent meclisi Bouleuterion, hamam ve antik mezarlık bölgesi olan Nekropol yapıları görülmektedir.



Das am Meer im Süden des Stadtzentrums erbaute antike Theater bietet Platz für 5000 Personen. Es handelt sich hinsichtlich der Architektur und Technik um ein charakteristisches römisches Theater. Das antike Theater, das im Mai 2017 in die vorläufige Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen wurde, ist ein wichtiges historisches und naturtouristisches Zentrum.

Kent merkezinin güneyinde, denize nazır kurulan antik tiyatro 5000 kişilik bir kapasiteye sahiptir. Mimarisi ve tekniği bakımından tam bir Roma dönemi tiyatrosudur. 2017 yılının mayıs ayında UNESCO Dünya Kültür Mirası geçici listesine girmiş olan antik tiyatro, tarih ve doğa turizmi açısından önemli bir merkezdir.

Im Dorf Behramkale, nördlich der Akropolis, befindet sich eine einkuppelige Hüdavendigar-Moschee, die im 14. Jahrhundert von Sultan Murat I. erbaut wurde. Die Hüdavendigar-Brücke, die innerhalb der Grenzen von Behramkale liegt und während der osmanischen Zeit erbaut wurde, wird immer noch aktiv genutzt. Die Brücke wurde am Bach Tuzla gebaut und ihre Bögen bewahren noch immer ihre Originalität. Derzeit ist das Überqueren der Brücke nur für Fußgänger gestattet.

Akropolün kuzeyinde Behramkale Köyü içerisinde 14. yüzyılda Sultan I. Murat tarafından yaptırılan tek kubbeli Hüdavendigar Camii bulunmaktadır. Behramkale sınırlarında yer alan ve Osmanlı döneminde yaptırılmış olan Hüdavendigar Köprüsü de hala aktif olarak kullanılmaktadır. Köprü, Tuzla Çayı üzerine kurulmuştur ve kemerleri hala orijinalliğini korumaktadır. Günümüzde köprü üzerinden sadece yaya geçişine izin verilmektedir.

Der antike Hafen von Assos liegt an der Küste der Stadt. Der antike Hafen, der im 4. Jahrhundert v. Chr. erbaut wurde, ist eines der wichtigsten Bauwerke der Stadt und wurde in der Antike für wichtige Handelsaktivitäten genutzt. Gleichzeitig ist im Hafen, wo sich heute touristische Einrichtungen und Fischrestaurants befinden, die jahrhundertealte Hafenatmosphäre erhalten geblieben. Auch das Baden im Meer ist in der Region möglich.

Kentin deniz kıyısında ise Assos Antik Limanı bulunmaktadır. M.Ö 4. yüzyılda inşa edilen Antik Liman, kentin önemli yapılarından biri olmakla beraber Antik Çağ'da önemli ticarî faaliyetler için kullanılmıştır. Günümüzde turistik tesisler ve balık restoranlarının bulunduğu limanda yüzyıllar öncesinin antik liman havası korunmaktadır. Aynı zamanda bölgede denize girme imkânı da mevcuttur.





Als eine der naturbelassensten Urlaubsregionen mit seinem tiefblauen Meer und einzigartigen Buchten sowie seinen historischen Denkmälern und Schönheiten zieht Assos viele einheimische und ausländische Touristen an. Die Stadt, die vom mediterranen Klima dominiert wird, ist eine herrliche Route, die zu allen vier Jahreszeiten bereist werden kann. Für Besucher, die das Meer genießen möchten, gehören die Kadırga-Bucht, die Yeşil-Liman-Bucht, der Kuruoba-Strand und der Ort Sokakağzı, insbesondere der antike Hafen, der sich im Zentrum der Stadt befindet, zu den Orten, die die Besucher mit ihrem herrlichem Meer und Strände faszinieren. Die in einer üppigen, mit Olivenbäumen geschmückten Natur versteckten Buchten sind beliebte Ziele für Meeres- und Naturliebhaber.

Assos, tarihî eserleri ve güzelliklerinin yanı sıra masmavi denizi ve eşsiz koylarıyla en doğal tatil bölgelerinden biri olarak yerli ve yabancı birçok turistin ilgisini çekmektedir. Akdeniz ikliminin hâkim olduğu Assos, dört mevsim ziyaret edilebilecek muhteşem bir rotadır. Denizin tadını çıkarmak isteyen ziyaretçiler için kentin tam merkezinde olan Antik Liman başta olmak üzere, Kadırga Koyu, Yeşil Liman Koyu, Kuruoba Sahili ve Sokakağzı mevkii, sunduğu muhteşem denizi ve sahilleriyle ziyaretçileri kendine hayran bırakan yerler arasındadır. Zeytin ağaçlarıyla bezenmiş yemyeşil bir doğanın içinde saklanmış olan bu koylar, deniz ve doğaseverlerin uğrak noktalarındandır.

Das Dorf Behramkale, das rund um die antike Stadt Assos liegt, ist ebenfalls besonders sehenswert. Behramkale ist ein Dorf, das während der osmanischen Zeit gegründet wurde. Bei einem Spaziergang durch die Straßen des Dorfes, dessen historische Struktur nicht beeinträchtigt wurde, kann man Beispiele der Steinmetzarbeit der Assos-Architektur sehen. In dem Dorf, das als Naturschutzgebiet unter Schutz steht, sind handgefertigte Teppiche und Kelims berühmt. Die in der Region reichlich angebauten Oliven und das durch Pressen erhaltene Olivenöl sind die Haupteinnahmequellen. Rund um Assos gibt es viele einheimische Produkte, von hausgemachten Pasten, Brot, Marmelade bis hin zu Schmuck und Ornamenten.

Assos Antik Kenti çevresinde bulunan Behramkale Köyü de görülmeye değer yerlerdendir. Behramkale Köyü, Osmanlı zamanında kurulmuş bir köydür. Tarihî dokusu bozulmamış köy sokaklarında gezerken Assos mimarisinin taş işçiliklerinin örneklerini görmek mümkündür. Sit alanı olarak koruma altına alınan köyde, el yapımı halı ve kilimler meşhurdur. Bölgede bolca yetiştirilen zeytin ve sıkımı ile elde edilen zeytinyağı da başlıca geçim kaynaklarındandır. Assos çevresinde ev yapımı salçalardan, ekmekler, reçeller, takılar ve süs eşyalarına kadar pek çok yöresel ürün bulunabilmektedir.





Die Stadt, die die Menschen mit ihrer historischen Struktur, dem Meer und der Natur fasziniert, bietet viele Unterkunftsmöglichkeiten. An der Küste des antiken Hafens von Assos reihen sich antike Steinbauten aneinander. Obwohl es in dem zum Schutzgebiet erklärten Gebiet keine Bauarbeiten gibt, ist nur die Restaurierung dieser Steinstrukturen erlaubt. Es ist möglich, in diesen Steinhotels zu übernachten, deren historische Struktur gut erhalten ist. Von den Holzstegen vor diesen Hotels aus besteht die Möglichkeit, im Meer zu schwimmen. Neben dem antiken Hafen gibt es in den Buchten Kadırga, Sivrice und Sokakağzı sowie an der Straße zwischen Assos und Küçükkuyu zahlreiche Einrichtungen und Hotels direkt am Meer.

Tarihî dokusu, denizi ve doğasıyla insanı kendine hayran bırakan Assos'ta konaklama için birçok seçenek bulunmaktadır. Assos Antik Limanı kıyısı boyunca sıralanan eski dönemlere ait taş yapılar bulunmaktadır. Sit alanı olarak ilan edilen bölgede inşaat söz konusu olmamakla beraber sadece bu taş yapıların restorasyonuna izin verilmiştir. Tarihi dokusu bozulmamış bu taş otellerde konaklamak mümkündür. Bu otellerin önündeki ahşap iskelelerden de denize girmek mümkündür. Antik Liman'ın yanı sıra Kadırga, Sivrice ve Sokakağzı koylarında ve Assos-Küçükkuyu arasındaki yolda konaklama yapılabilecek birçok denize sıfır tesis ve otel bulunmaktadır.

Die Stadt ist per Flugzeug und Straße zu erreichen. Obwohl es keine direkten Überlandbusverbindungen zu der antiken Stadt Assos gibt, die 90 km vom Zentrum von Çanakkale und 150 km vom Zentrum von Balikesir entfernt liegt, erfolgt der Transport mit Kleinbussen über Balikesir und Çanakkale. Sie liegt 90 km vom Flughafen Çanakkale und 60 km vom Flughafen Balikesir Koca Seyit entfernt. Nach dem Transport zu den Flughäfen kann der Transport nach Assos mit Kleinbussen und Bussen erfolgen.

Assos'a hava ve karayolu ile ulaşım sağlanabilir. Çanakkale merkeze 90 km, Balıkesir merkeze 150 km uzaklıkta olan Assos'a şehirlerarası direkt otobüs seferleri bulunmamakla beraber Balıkesir ve Çanakkale üzerinden minibüsler ile ulaşım sağlanmaktadır. Çanakkale Havalimanı'na 90 km mesafede, Balıkesir Koca Seyit Havalimanı'na ise 60 km mesafede yer almaktadır. Havalimanlarına ulaşım sonrasında Assos'a minibüs ve otobüslerle ulaşım sağlanabilmektedir.



RÖSTPAPRIKA-SUPPE

Zutaten

4 rote Paprika

- *1 Esslöffel Mehl
- *2 Esslöffel Butter
- *1 Glas Milch
- *5 Gläser heißes Wasser
- *1 Teelöffel Salz
- *1 Teelöffel Pfeffer

Die roten Paprikaschoten waschen und im Ofen oder auf dem Herd rösten. Die Schalen abziehen und klein hacken. Butter in einem Suppentopf schmelzen lassen. Mehl zufügen und anbraten. Die gerösteten Paprikaschoten hinzugefügen ein-, zweimal umrühren und das heiße Wasser hinzufügen. Bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren warten, bis die Suppe kocht. Nachdem sie zu kochen beginnt, den Herd auf niedrige Temperatur stellen und die Suppe mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Milch, Salz und Pfeffer hinzufügen und eine Weile kochen lassen, dann vom Herd nehmen. Die fertige Suppe mit gerösteten Brotstückchen, auf Wunsch auch ohne, warm servieren.



Malzemeler

- 4 kırmızı kapya biber
- *1 yemek kaşığı un
- *2 yemek kaşığı tereyağı
- *1 su bardağı süt
- *5 su bardağı sıcak su
- *1 çay kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı karabiber

Kırmızı biberler yıkanarak fırında ya da ocakta közlenir. Közlendikten sonra kabukları temizlenerek doğranır. Bir çorba tenceresine tereyağı alınarak eritilir. Üzerine un eklenir ve kokusu çıkınca-ya kadar tereyağında kavrulur. Ardından közlenen biberler de eklenerek bir iki kez karıştırılır ve sıcak suyu eklenir. Orta ateşte kaynayıncaya kadar karıştırılarak pişirilir. Kaynamaya başladıktan sonra ocağın altı kısılır ve çorba blenderdan geçirilir. Süt, tuz ve karabiberi de eklenerek bir süre daha pişirildikten sonra ocaktan alınır. Arzuya göre kızarmış ekmek parçacıklarıyla ya da sade olarak sıcak servis edilir.



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

Tempelhof

Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin

Moabit

Turmstraße 43, 10551 Berlin

Lichtenrade

Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin



eurogida

...täglich mediterrane Frische



🗰 www.eurogida.de



info@eurogida.de









Zutaten

2 Stücke Blätterteig Öl

Für die Füllung:

17wiebel

250 g Hackfleisch

1/2 Bund Petersilie

*1/2 Glas gehackte Walnüsse

*1 Glas feine Weizengrütze

*3-4 Esslöffel Öl

*1 Teelöffel Salz

*1 Teelöffel Pfeffer Heißes Wasser

Zum Braten:

*1 Glas Paniermehl 2 Eier Für die Füllung die feine Weizengrütze in eine große Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken. Mit einem sauberen Tuch abdecken und beiseitestellen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Zwiebeln und Öl in eine Pfanne geben und anbraten. Nachdem sich die Zwiebeln leicht rosa verfärben, das Hackfleisch hinzufügen und den Bratvorgang noch eine Weile fortsetzen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Nachdem das Hackfleisch vollständig angebraten ist, die Petersilie, die gehackten Walnüsse und die Weizengrütze in die Pfanne zufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen, den Herd ausschalten und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Blätterteig auf eine saubere Arbeitsfläche auslegen und in vier dreieckige Stücke schneiden. Jedes Stück mit Öl bepinseln und die Füllung auf den breiten Teil des Dreiecks auftragen. Den Teig zuerst an den Seiten falten und dann rollen. Den gleichen Vorgang fortsetzen, bis der gesamte Teig und die Füllung fertig ist. In einer separaten Schüssel die Eier aufschlagen und schlagen. Paniermehl auf einen Teller geben. Vorbereitete Teigrollen zunächst in Ei und dann in Paniermehl tauchen und in Abständen auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 30 Minuten lang backen, bis die Oberflächen eine goldbraune Farbe angenommen haben. Warm servieren.





Malzemeler

2 adet hazır yufka Sıvı yağ

İç harcı için:

1 soğan

250 g kıyma

1/2 demet maydanoz

*1/2 su bardağı çekilmiş ceviz içi

- *1 su bardağı ince bulgur
- *3-4 yemek kaşığı sıvı yağ
- *1 çay kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı karabiber Sıcak su

Pişirmek için:

*1 su bardağı galeta unu 2 yumurta İç harcı için, ince bulgur genişçe bir kaba alınarak üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edilir. Üzeri temiz bir bezle örtülür ve suyunu çekmesi için bir kenarda bekletilir. Soğan yemeklik doğranır. Bir tavaya sıvı yağ koyularak soğanlar yağda kavrulmaya başlanır. Soğanlar hafifçe pembeleştikten sonra üzerine kıyma da eklenerek bir süre daha kavurma işlemine devam edilir. Maydanozlar yıkanır ve ince ince kıyılır. Kıyma tamamen kavrulduktan sonra maydanoz, ceviz içi ve suyunu çekmiş bulgur da tavaya ilave edilir. Tuz ve karabiberle tatlandırılıp harmanlanarak ocağın altı kapatılır ve soğumaya bırakılır. Bu sırada yufkalar temiz bir tezgâh üzerine serilerek her biri üçgen şeklinde dört parçaya bölünür. Her bir parça sıvı yağ ile yağlanarak, üçgenin geniş kısmına iç harçtan eklenir. Önce kenarlardan katlanan yufkalar, rulo şeklinde sarılır. Tüm yufkalar ve harç bitene kadar aynı işleme devam edilir. Ayrı bir kaba yumurtalar kırılarak çırpılır. Galeta unu da bir tabağa alınır. Hazırlanan börekler önce yumurtaya, ardından da galeta ununa bulanarak fırın tepsisine aralıklı olarak dizilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında böreklerin üzeri kızarana kadar, yaklaşık 30 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

HÜHNERSPIESSE

Zutaten

500 g Hähnchenschenkel ohne Knochen

- *1/2 Glas Milch
- *4 Esslöffel Olivenöl
- *1 Teelöffel Salz
- *1 Teelöffel Thymian

Hähnchenschenkel in Würfel schneiden. Milch und Olivenöl in eine tiefe Schüssel geben. Salz und Gewürze hinzufügen, gut vermischen. Das in Würfel geschnittene Hühnerfleisch in die vorbereitete Mischung geben. Mit Hilfe eines Löffels alles gut vermischen, so dass die Soße überall auf dem Hühnerfleisch verteilt ist. Abdecken und etwa 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren. Das marinierte Hühnerfleisch auf Metall- oder Holzspieße stecken. Das Fleisch in einer Grillpfanne braten, bis sie gut durchgebraten sind. Je nach Wunsch warm mit Soße und Gemüse servieren



Malzemeler

500 g kemiksiz tavuk but

- *1/2 su bardağı süt
- *4 yemek kaşığı zeytinyağı
- *1 çay kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı kekik
- *1 çay kaşığı karabiber

Tavuk but, kuşbaşı olarak doğranır. Derin bir kâseye süt ve zeytinyağı alınır. Üzerine tuz ve baharatlar da ilave edilerek iyice çırpılır ve sos hazırlanır. Doğranmış tavuklar, hazırlanan sosun içine eklenir. Bir kaşık yardımıyla tavukların her yerine sos gelecek şekilde karıştırılır. Üzeri örtülerek buzdolabında yaklaşık 1 saat bekletilir. Marine olmuş tavuklar metal ya da tahta şişlere dizilir. Izgara tavada, tavuklar iyice kızarana kadar çevire çevire pişirilir. Arzuya göre sos ve yeşilliklerle sıcak olarak servis edilir.





Güneş, nerede olursan ol sana ulaşmaya çalışan kozmik bir eldir!

Sonne macht glücklich-verbessert das Immunsystem-stärkt die Knochen.

Genießen Sie die Sonne und schützen Sie sich vor den schädlichen Folgen des Zuviels an Sonne.

Dies geht ganz einfach durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.

Gerade für die Haut Ihrer Kinder ist dies einfach nötig. Menschen mit sensibler Haut können ihre Haut auch sehr gut mit z.B. einem Hut und Kleidung vor den schädlichen Wirkungen der Sonne schützen.

Dunkler Stoff absorbiert Sonnenstrahlung besser als heller und schützt so die Haut intensiver.

Übrigens, Ihre Haut mag Feuchtigkeit von innen und außen und sie mag übermäßige Sonneneinstrahlung überhaupt nicht. Dies lässt Ihre Haut Sie auch mit Sonnenbrand spüren und durch ein Mehr an Falten sehen.

Die KNAPPSCHAFT übernimmt für Sie als Mitglied die Kosten der Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung, so dass Sie sich alle zwei Jahre gezielt auf Hautkrebs untersuchen lassen können.

Sprechen Sie doch einfach mit uns, der KNAPPSCHAFT.



08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)



Zutaten

1kg Auberginen

*3 Gläser fein gehackter Weißkohl

2 Mohrrüben

3 rote Paprika

3 grüne Paprika

2 Tomaten

1/2 Bund Petersilie

1Zitronensaft

5-6 Knoblauchzehen

*1 Kaffeelöffel Zucker

Für die Salzlake:

*2 Gläser Traubenessig

*4 Esslöffel Steinsalz

*1 Kaffeelöffel Zucker

*3 Gläser Wasser

Das gesamte Gemüse gründlich waschen, in ein Sieb geben und eine Weile stehen lassen, damit das Wasser abtropfen kann. Die Stiele der Auberginen abschneiden und mit Hilfe eines Messers länglich in der Mitte durchschneiden. Die Hälfte des Wassers in einen tiefen Topf geben und kochen lassen. Nachdem das Wasser zu kochen beginnt, die Auberginen hinzufügen und 4-5 Minuten lang kochen. Gekochte Auberginen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel geben. Ein Küchentuch auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Die Auberginen aus dem kalten Wasser nehmen und mit der Schnittseite nach unten auf das Küchentuch legen. Dadurch wird der bittere Saft der Auberginen entfernt. Den fein gehackten Weißkohl in eine Rührschüssel fügen. Tomaten, grüne Paprika, Mohrrüben, Knoblauch und Petersilie fein hacken und hinzufügen. Alle Zutaten gründlich vermischen. Zitronensaft und Zucker hinzufügen und gut vermischen. Die Auberginen mit der vorbereiteten Füllung füllen. Die roten Paprikaschoten in große Stücke schneiden. Nachdem alle Auberginen gefüllt sind, die roten Paprikaschoten auf die Auberginen legen, so dass die angeschnittenen Teile bedeckt sind. Mit Hilfe der Petersilienstängel fest umwickeln. Vorbereitete Auberginen in ein ausreichend großes Glas geben. Für die Salzlake Essig, Salz, Zucker und Wasser in eine Rührschüssel geben. Gut vermischen, bis sich das Salz auflöst. Die vorbereitete Mischung in das Glas gießen, so dass sie die Auberginen vollständig bedeckt sind. Den Deckel des Glases fest verschließen und etwa 10-15 Tage lang an einem kühlen, sonnengeschützten Ort aufbewahren. Nach Ablauf dieser Zeit sind die eingelegten Auberginen servierfertig.



Malzemeler

1kg patlican

*3 su bardağı ince doğranmış lahana

2 havuc

3 kırmızı kapya biber

3 yeşil biber

2 domates

½ demet maydanoz

1 limonun suyu

5-6 diş sarımsak

*1 tatlı kaşığı toz şeker

Salamura için:

- *2 su bardağı üzüm sirkesi
- *4 yemek kaşığı kaya tuzu
- *1 tatlı kaşığı toz şeker
- *3 su bardağı su

Turşuluk tüm sebzeler iyice yıkandıktan sonra bir süzgece alınarak sularının süzülmesi için bir süre bekletilir. Ardından, patlıcanların baş kışımları temizlendikten sonra bir bıcak yardımı ile ortadan uzunlamasına hafifçe kesilir. Derin bir tencereye yarısına kadar su eklenir ve kaynamaya bırakılır. Su kaynamaya başladıktan sonra patlıcanlar içine koyulur ve 4-5 dakika haşlanır. Haşlanan patlıcanlar sudan çıkarılarak süzülür ve içi soğuk su dolu bir kâseye koyulur. Temiz bir tepsiye kâğıt havlu serilir. Patlıcanlar soğuk sudan cıkarılarak kâğıt havlu üzerine, kesik kısımları alta qelecek şekilde dizilir. Bu şekilde içindeki acı suyun çıkması beklenir. İç malzemesi için bir karıştırma kabı alınır ve ince doğranmış lahanalar eklenir. Domates, yeşil biber, havuç, sarımsak ve maydanoz ince ince doğranarak lahanaların üzerine eklenir. Tüm malzemeler iyice harmanlanır. Limon suyu ve toz şeker de ilave edilerek iyice karıştırılır. Hazırlanan iç malzemelerle patlıcanların içi doldurulur. Kırmızı kapya biberler iri iri kesilir. Tüm patlıcanlar doldurulduktan sonra kırmızı kapya biberler patlıcanların kesik kısımlarını kapatacak şekilde üzerine koyulur. Maydanoz sapı yardımı ile sarılıp sıkıca bağlanır. Hazırlanan patlıcanlar yeterli büyüklükteki bir kavanoza yerleştirilir. Salamurası için bir karıştırma kabına sirke, tuz, şeker ve su alınır. Tuz eriyinceye kadar iyice karıştırılır. Hazırlanan karışım patlıcanların üzerini tamamen örtecek şekilde kavanozun içine dökülür. Ardından kavanozun kapağı sıkıca kapatılır ve güneş görmeyen serin bir ortamda yaklaşık 10-15 gün kadar bekletilir. Bu sürenin sonunda, patlıcan turşusu servise hazırdır.

GERÖSTETE GRÜNE BOHNEN

Zutaten

300 g frische Bohnen 1 rote Paprika

- 2-3 Knoblauchzehen
- *4 Esslöffel Olivenöl
- *1 Teelöffel Salz
- *1 Teelöffel Paprikapulver
- *1 Teelöffel Pfeffer
- *1 Glas heißes Wasser

Zum Servieren:

Bohnen waschen und säubern. Paprika ebenfalls waschen. Bohnen und Paprika in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Geschnittene Bohnen in Olivenöl anbraten, bis sich die Farbe ändert. Paprika hinzufügen und weiter braten. Den Knoblauch in kleine Stücke hacken, in die Pfanne geben und vermischen. Salz und Gewürze zufügen. Heißes Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen lassen, bis das Gemüse aufgeweicht ist, danach zum Abkühlen beiseitestellen. Den Sahnejoghurt auf einen breiten Servierteller geben. Das abgekühlte Gericht gleichmäßig darauf verteilen und servieren.



Malzemeler

300 g taze fasulye 1 kırmızı kapya biber 2-3 diş sarımsak

*4 yemek kaşığı zeytinyağı

- *1 çay kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı pul biber
- *1 çay kaşığı karabiber
- *1 su bardağı sıcak su

Servis için:

*1 su bardağı süzme yoğurt

Fasulyeler yıkanarak kılçıklarından ayıklanır. Kapya biber de yıkanarak temizlenir. Fasulyeler ve kapya biber, ince ince jülyen olarak doğranır. Bir tavaya zeytinyağı alınarak ısıtılır. Doğranan fasulyeler zeytinyağında rengi değişene kadar sotelenir. Üzerine kapya biberler eklenerek kavurmaya devam edilir. Sarımsaklar küçük küçük doğranarak tavaya eklenir ve karıştırılır. Tuz ve baharatlarla tatlandırılarak kavurma işlemi sürdürülür. Üzerine sıcak suyu eklenerek ocağın altı kısılır. Kısık ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirilir ve ılıması için bir kenara alınır. Süzme yoğurt, genişçe bir servis tabağının tabanına dökülerek yayılır. Üzerine, ılımış olan fasulyeler eşit şekilde yerleştirilerek ılık olarak servis edilir.

OLIVEN-BEILAGE

Zutaten

- *1 Glas grüne Oliven
- *1/2 Glas grob gehackte Walnüsse
- *4-5 Esslöffel Olivenöl
- 2-3 Stiele frischer Thymian

Thymian waschen und Stiele entfernen. Oliven, gehackte Walnüsse, Olivenöl und Paprikapulver in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Thymian hinzufügen, gut vermischen und servieren.



Malzemeler

- *1 su bardağı yeşil zeytin
- *1/2 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
- *4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2-3 dal taze kekik
- *1 tatlı kaşığı pul biber

Taze kekik yıkanarak kalın saplarından ayrılır. Karıştırma kâsesine zeytinler, ceviz içi, zeytinyağı ve pul biber eklenerek güzelce karıştırılır. Temizlenen kekikler de eklenerek harmanlanır ve servis edilir.



Zutaten

2 Packungen Haferkekse

- *2 Esslöffel Butter
- *4 Esslöffel Zucker

Für die Crème:

800 g Philadelphia-Käse

- 3 Eier
- 1 Paket Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- *3 Esslöffel Speisestärke
- *1 Glas Zucker
- *1/2 Glas Blaubeeren

Zum Servieren:

Frische Blaubeeren

Eine runde Springform nehmen, mit Backpapier belegen und die Ränder mit Butter bestreichen. Die Außenseite der Backform mit Aluminiumfolie in 2-3 Schichten abdecken. Kekse mit Hilfe eines Stabmixers zu Mehl zerkleinern. Butter in einem Topf schmelzen lassen. In einer tiefen Rührschüssel Zucker, Kekse und Butter miteinander vermischen und gründlich verrühren. Die vorbereitete Keksmischung mit Hilfe der Handfläche festdrücken und auf dem Boden der Backform verteilen, so dass sie überall gleichmäßig verteilt ist. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 10-15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Philadelphia und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit Hilfe eines Mixers zunächst bei niedriger Geschwindigkeit verrühren. Nachdem der Zucker vollständig geschmolzen ist, die Sahne hinzufügen und weiter mixen. Die Eier einzeln hinzufügen und weiter mixen. Zum Schluss Speisestärke und Vanillezucker hinzufügen. Weitere 2-3 Minuten mixen. Ein Drittel der zubereiteten Crème über die gebackenen Kekse gießen und im Ofen 10 Minuten vorbacken. Die Blaubeeren in einen Zerkleinerer fügen und pürieren. Die pürierten Blaubeeren zu der restlichen Sahne hinzufügen und gut vermischen. Die aus dem Ofen genommene Form eine Weile abkühlen lassen. Ein Backblech, das größer als die Backform ist, nehmen und bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Die Backform langsam in das mit Wasser gefüllte Backblech setzen. Die restliche Blaubeer-Sahne-Mischung hinzufügen und die Kekse nochmals in den Ofen geben. Etwa 45 Minuten lang backen. Den fertigen Käsekuchen Stück für Stück abkühlen lassen, damit er nicht reißt. Zunächst etwa 15 Minuten die Backofentür halb öffnen. Anschließend weitere 30 Minuten bei vollständig geöffneter Backofentür warten. Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen, bis er auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. Den Kuchen eine Nacht im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag mit frischen Blaubeeren servieren.

YABAN MERSİNLİ CHEESECAKE

Malzemeler

2 paket yulaflı bisküvi

*2 yemek kaşığı tereyağı

*4 yemek kaşığı toz şeker

Kreması için:

800 g labne peyniri

3 yumurta

1 paket krema

1 paket vanilya

*3 yemek kaşığı nişasta

*1 su bardağı toz şeker

*1/2 su bardağı yaban mersini

Üzeri için:

Taze yaban mersini

Kelepçeli yuvarlak bir kek kalıbı alınarak tabanına yağlı kâğıt serilir ve kenarlarına tereyağı sürülür. Dışı da alüminyum folyo ile 2-3 kat olacak şekilde güzelce kaplanarak hazırlanır. Bisküviler rondodan geçirilerek un haline getirilir. Bir sos tavasında tereyağı eritilir. Derin bir karıştırma kabında şeker, bisküviler ve tereyağı birbirine yedirilerek iyice karıştırılır. Hazırlanan bisküvili karışım kelepçeli kalıbın tabanına her yerine eşit dağılacak şekilde avuç içi ile bastırılarak yayılır. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 10-15 dakika kadar pişirilir. Bu esnada kreması için bir çırpma kabına labne peyniri ve toz şeker eklenerek düşük hızda çırpmaya başlanır. Şeker tamamen eridikten sonra krema eklenerek çırpmaya devam edilir. Yumurtalar teker teker eklenerek çırpılır. Son olarak nişasta ve vanilya eklenir. 2-3 dakika daha çırpılır. Hazırlanan kremanın üçte biri, pişen bisküvilerin üzerine dökülür ve fırında 10 dakikalık bir ön pişirme yapılır. Yaban mersinleri rondodan geçirilerek püre haline getirilir. Kremanın kalan kısmına, püre halindeki yaban mersinleri ilave edilir ve iyice karıştırılır. Ön pişirme yapıldıktan sonra fırından çıkarılan kalıp, ilk sıcaklığı geçmesi için bir süre bekletilir. Ardından kek kalıbından daha geniş bir tepsi alınarak içine, yarısına gelecek kadar su doldurulur. Kalıp, su dolu tepsinin içine yavaşça yerleştirilir. Kalan yaban mersinli krema karışımı da eklenerek tekrar fırına verilir. Yaklaşık 45 dakika kadar pişirilir. Pişen cheesecake çatlamaması için kademeli olarak soğutulur. Önce fırının kapağı yarı açık olarak yaklaşık 15 dakika bekletilir. Ardından fırının kapağı tamamen açık olarak 30 dakika daha bekletilir. En son fırından çıkarılır ve oda sıcaklığına gelinceye kadar dinlendirilir. Oda sıcaklığına gelen cheesecake buzdolabında bir gece bekletilir ve ertesi gün taze yaban mersinleri ile süslenerek servis edilir.







Die Blaubeere ist eine blau-violett farbige Beerenart, die an die gemäßigte Klimazone angepasst ist. Sie wächst weltweit in Amerika und Nordeuropa und vor allem in Hochgebirgsregionen der Schwarzmeerregion in der Türkei. Blaubeeren werden zwischen Juli und September geerntet und haben verschiedene Namen wie zum Beispiel "Heubeere, Schwarzbeere, Waldbeere, Bickbeere". Blaubeeren, die einen süß-säuerlichen Geschmack haben, können sowohl frisch als auch getrocknet verzehrt werden. Sie werden häufig in Nachtischen, Kuchen und Torten, Eis, Salaten und Getränken verwendet. Durch das Aufbrühen der Blätter sowie der Früchte können gesunde und köstliche Tees zubereitet werden. Blaubeeren haben ein sehr breites Anwendungsgebiet und werden auch als Rohstoff in der Pharmaindustrie und in Kosmetikprodukten eingesetzt.

Yaban mersini, ılıman iklim kuşağına adapte olmuş, mavi-mor renkli üzümsü bir meyve türüdür. Dünyada Amerika ve Kuzey Avrupa'da, Türkiye'de ise en çok Karadeniz Bölgesi'nde yüksek dağlık alanlarda yetişir. Temmuz-eylül ayları arasında hasatı yapılan yaban mersini; "mavi yemiş, ayı üzümü, çay üzümü, çoban üzümü" gibi birçok isimle adlandır. Tatlı ekşi bir tadı olan yaban mersini taze olarak tüketileceği gibi kurutularak kuru yemiş olarak da yenilebilir. Tatlılarda, pasta ve keklerde, dondurmalarda, salata ve içeceklerde oldukça yaygın olarak kullanılır. Meyvesinin yanı sıra yaprakları da demlenerek şifalı ve lezzetli çaylar da hazırlanabilir. Kullanım alanı oldukça geniş olan yaban mersini ilaç sanayisi ve kozmetik ürünlerde de ham madde olarak yer almaktadır.

Die Blaubeere zeichnet sich durch ihren einzigartigen Geschmack und ihre einzigartige Farbe sowie zahlreiche Vorteile aus; eine Frucht mit vielen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Blaubeere ist ein Lebensmittel mit hohen antioxidativen Eigenschaften und enthält einen hohen Anteil an Vitamin C. Außerdem ist sie ein sehr reichhaltiges Lebensmittel in Bezug auf Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen, Ballaststoffe, Vitamine A, E und K. Dank der reichhaltigen Vitaminen wirken Blaubeeren gegen viele Krankheiten. Die enthaltenen Antioxidantien gleichen die freien Radikale im Körper aus und spielen eine Rolle für die gesunde Zellstruktur. Sie wirkt positiv gegen viele Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Augenkrankheiten, Bluthochdruck und Cholesterin. Viele Experten äußern , dass der regelmäßige Verzehr von Blaubeeren, der sogenannten "Wunderfrucht", vielfältige Vorteile mit sich bringt.

Yaban mersini eşsiz lezzeti ve renginin yanında sayısız faydalarıyla da öne çıkan, sağlık üzerinde yararlı birçok etkisi bulunan bir meyvedir. Antioksidan özelliği en yüksek besinlerden olan yaban mersini, içeriğinde yüksek miktarda C vitamini bulundurur. Aynı zamanda magnezyum, potasyum, fosfor, demir, lif, A, E ve K vitaminleri açısından da çok zengin bir besindir. Yaban mersini, zengin içeriği sayesinde pek çok hastalığa karşı etki göstermektedir. İçeriğinde bulunan antioksidanlar vücuttaki serbest radikalleri dengelemekte ve hücre yapısının sağlıklı olmasında rol oynamaktadır. Kanser, diyabet, göz rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, kolesterol gibi birçok rahatsızlığa karşı olumlu etkisi bulunmaktadır. Pek çok uzman, "Muzice Yemiş" olarak anılan yaban mersininin düzenli olarak tüketilmesinin çok çeşitli faydaları olduğunu belirtmektedir.

GLEICHT DAS VERDAUUNGSSYSTEM AUS

Die reichhaltige Ballaststoffstruktur unterstützt die Arbeit des Darms, entspannt das Verdauungssystem und beugt Verstopfungsproblemen vor.

SCHÜTZT DAS HERZ

Die Anthocyane in Blaubeeren helfen, die Blutgefäße zu erweitern und so die Durchblutung zu steigern. Dank ihrer faserigen Struktur trägt sie dazu bei, die Menge an schlechtem Cholesterin im Blut zu reduzieren.

IST GUT FÜR DIE KNOCHENGESUNDHEIT

Blaubeeren enthalten Vitamin K, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Stärkung der Knochen.

UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM

Die in Blaubeeren enthaltenen Antioxidantien, Vitamin A, C und E, Kupfer und Eisen stärken das Immunsystem und unterstützen den Körper. Das Krankheitsrisiko wird verringert.

SINDIRIM SISTEMINI DENGELER

Yaban mersini içeriğinde bulunan zengin lif yapısı ile bağırsakların çalışmasını sağlayarak sindirim sistemini rahatlatır ve kabızlık sorunlarını önler.

KALP SAĞLIĞINI KORUR

Yaban mersini içeriğinde bulunan antosiyaninler, kan damarlarının genişlemesine yardımcı olarak kan akışını artırır. Lifli yapısı sayesinde kandaki kötü kolesterol miktarını azaltmada rol oynar.

KEMİK SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Yaban mersini, kemik yapı taşlarından olan K vitamini, magnezyum, demir, çinko ve manganez bulundurur. Bunlar, kemikleri güçlendirmede önemli rol oynar.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER

Yaban mersini içeriğinde bulunan antioksidanlar, A, C ve E vitaminleri, bakır, demir gibi içerikleri sayesinde bağışıklık sistemine büyük oranda katkı sağlayarak vücudu destekler. Hastalıklara yakalanma riskini azaltarak vücudu korur.





SCHÜTZT GEGEN KREBS

Die in Blaubeeren enthaltene Folsäure kann die Bildung von Krebszellen verhindern, dadurch dass sie eine antioxidative Wirkung zeigt. Gleichzeitig sind Antioxidantien hilfreich bei der Reduzierung von Entzündungen im Körper.

IST GUT FÜR DAS GEDÄCHTNIS

Die in Blaubeeren enthaltenen Antioxidantien tragen zur Verbesserung des Gedächtnisses bei, indem sie der Alterung des Gehirns und möglicherweise auftretenden neurologischen Störungen entgegenwirken.

IST GUT FÜR DIE AUGENGESUNDHEIT

Blaubeeren wirken gegen Beschwerden wie trockene Augen und Infektionen. Regelmäßiger Verzehr hat positive Auswirkungen auf die Augengesundheit.

IST GUT FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT

Dank ihrer beruhigenden Wirkung kann die Blaubeere auch als natürliches Antidepressivum eingesetzt werden.

SCHÜTZT GEGEN MUNDERKRANKUNGEN

Die in Blaubeeren enthaltenen Antioxidantien spielen eine große Rolle bei der Heilung von Wunden und Infektionen im Mund.

KANSERE KARSI ETKİLİDİR

Yaban mersini, içeriğinde bulunan folat sayesinde antioksidan etki göstererek kanser hücrelerinin oluşumunu önleyebilir. Aynı zamanda antioksidanlar vücuttaki iltihabı azaltmada yardımcıdır.

HAFIZAYI KORUR

İçerdiği antioksidanlar beynin yaşlanmasına ve oluşabilecek nörolojik rahatsızlıklara karşı savaşarak hafızayı iyileştirmeye yardımcı olur.

GÖZ SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Yaban mersini göz kuruluğu, enfeksiyonları gibi rahatsızlıklara karşı etkilidir. Düzenli tüketiminde göz sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır.

RUH SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Yaban mersini sakinleştirici etkisi sayesinde doğal antidepresan olarak da kullanılabilir.

AĞIZ SAĞLIĞINI KORUR

Doğal bir antioksidan olan yaban mersini ağız içi yaralarını ve enfeksiyonlarını iyileştirmede rol oynar.



IST WIRKSAM GEGEN INFEKTIONEN

Aufgrund der in Blaubeeren enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe gilt sie als natürliches Antibiotikum. Sie verhindert die Entstehung vieler Infektionen im Körper, insbesondere Harnwegsinfektionen.

ENFEKSİYONLARDA ETKİLİDİR

Yaban mersini içeriğinde bulunan vitamin ve mineraller sayesinde doğal antibiyotik olarak kabul edilir. İdrar yolu enfeksiyonları başta olmak üzere vücutta pek çok enfeksiyonun oluşmasını önlemektedir.

IST GUT FÜR DIE HAUT

Dank des hohen Gehalts an Antioxidantien und Vitamin C trägt sie dazu bei, die Kollagenproduktion der Haut zu unterstützen und ihr ein lebendigeres und gesünderes Aussehen zu verleihen. Gleicht die Feuchtigkeit der Haut aus und hilft Hautunreinheiten und Akneproblemen vorzubeugen.

CİLT SAĞLIĞINA FAYDALIDIR

İçeriğinde bulunan yüksek antioksidan ve C vitamini sayesinde cildin kolajen üretimine destek olarak daha canlı ve sağlıklı bir görünüm kazanmasında rol oynar. Ciltteki yağ oranını dengeler. Lekelenme ve sivilcelenme problemlerini önlemeye yardımcı olur.

HILFT BEIM ABNEHMEN

Blaubeeren gehören zu den Lebensmitteln, die eine wichtige Rolle beim Abnehmen spielen, indem sie dem Körper ein Sättigungsgefühl verleihen, da sie einen hohen Anteil an Ballaststoffen enthalten.

KİLO VERMEYE YARDIMCIDIR

Yaban mersini içeriğinde yüksek oranda lif barındırdığı için vücuda tokluk hissi vererek kilo vermede önemli rol oynayan besinlerdendir.

HINWEIS: Es sind keine schädlichen Wirkungen von Blaubeeren bekannt, aber übermäßiger Verzehr kann trotz gesunden Inhaltsstoffen gesundheitsschädlich sein. Übermäßiger Verzehr kann bei empfindlichen Menschen, wenn auch selten, allergische Reaktionen hervorrufen.

NOT: Yaban mersininin bilinen bir zararı yoktur ancak sağlıklı bir besin olsa da fazla tüketmek sağlığa zararlı olabilir. Yaban mersininin fazla tüketiminde nadiren bazı duyarlı kişilerde alerjik reaksiyonlara neden olabilir.



iilker halley





BLAUBEER-SMOOTHIE

Zutaten

- *1 Glas Blaubeeren
- 1 Banane
- *2 Gläser Milch
- *1/2 Glas Joghurt
- *2 Esslöffel Honig

Einige frische Minzblätter

Die Blaubeeren gründlich waschen. Banane schälen und in Würfel schneiden. Blaubeeren, Bananen, Joghurt und Milch mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Zum Schluss Honig hinzufügen und gut vermischen. Je nach Wunsch mit Eiswürfeln, Blaubeeren und frischen Minzblättern garniert servieren.



Malzemeler

- *1 su bardağı yaban mersini
- *2 su bardağı süt
- *1/2 su bardağı yoğurt
- *2 yemek kaşığı bal Birkaç taze nane yaprağı

Yaban mersinleri iyice yıkanır. Muz, kabuğu soyularak küp küp doğranır. Yaban mersinleri, muz, yoğurt ve süt, pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar blenderdan geçirilir. Son olarak bal da eklenerek iyice karıştırılır. Tercihe göre buz küpleri, yaban mersinleri ve taze nane yaprakları ile süslenerek servis edilir.



#Entdecke die Frische

TAZELİĞİ KEŞFET



UNSERE CREMIGSTEN
WEICHKÄSESORTEN!
EN YUMUSAK PEYNIR
ÇESİTLERİMİZ!



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

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

YAZA MERHABA!

SEVDİKLERİNE HEDİYE DÜŞÜNME NEDİR DİYE EGETÜRK ÜRÜNLERİ EN GÜZEL HEDİYE



Üstün kaliteli Egetürk ürünleri ile memleketteki yakınlarınızı sevindirin.



