

Kunden Kochmagazin

# euroqida

...täglich mediterrane Frische

Juli 77  
2023  
KOSTENLOS



euroqida.de



RUNTERLADEN UND SCANNEN

ZUCCHINI  
ŞAYAN

10 KABAK  
ŞAYAN

HÄHNCHEN MIT  
BÉCHAMEL-  
SAUCE 12 BEŞAMEL  
SOSLU TAVUK

KNUSPER-  
MANTI 16 ÇITIR  
MANTI

# SUNTAT®

Mediterranean Products

## GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!



## Geleneksel ve yeni bir arada

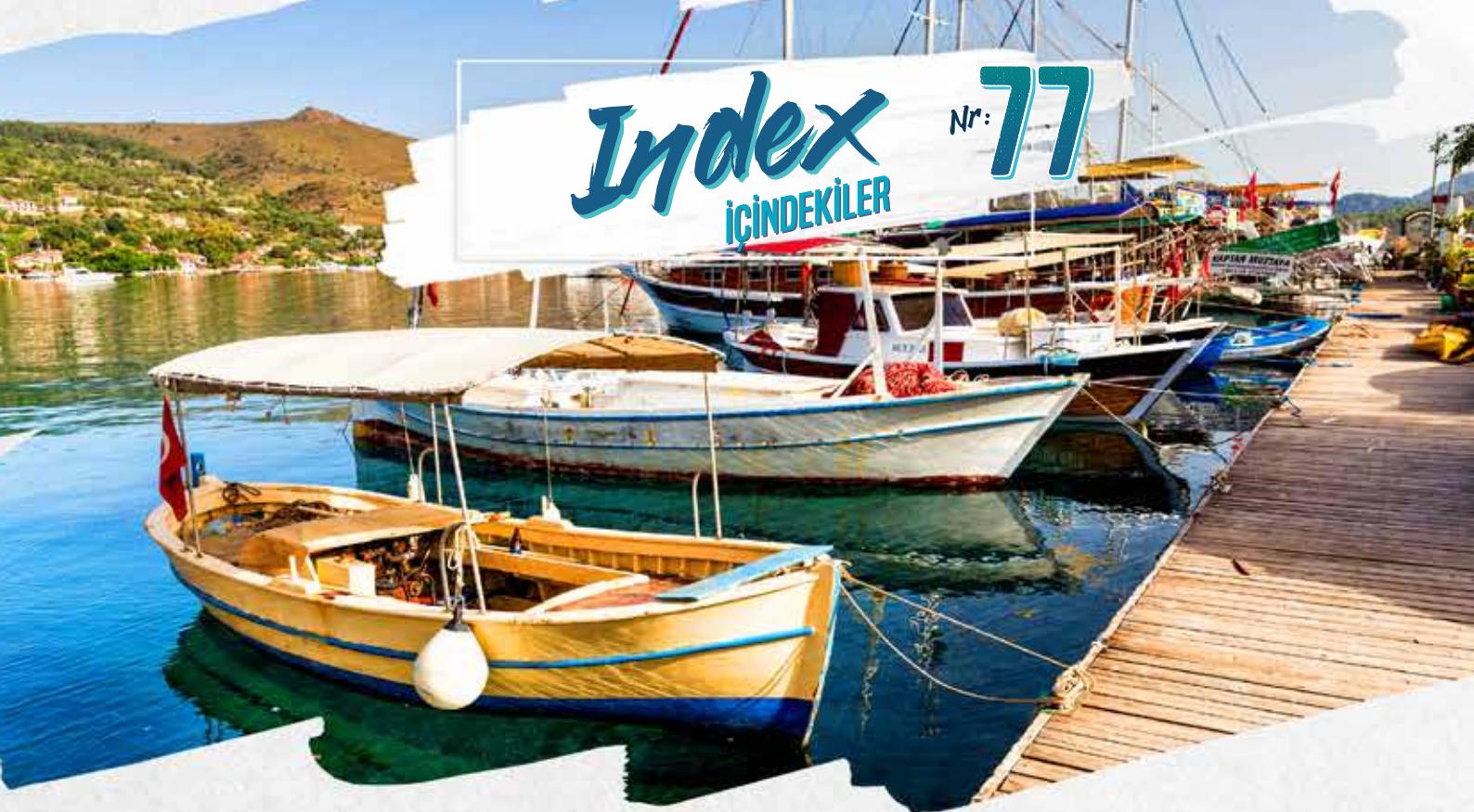


[www.suntat.de](http://www.suntat.de)

# Index

İÇİNDEKİLER

Nr: 77



Eine Versteckte Schönheit  
in der Ägäis

## 4 SELİMİYE

EGE'DE SAKLI BİR GÜZELLİK

AUGENBOHNEN  
IN OLIVENÖL

14 ZEYTINYAĞLI  
BÖRÜLCE

GERÖSTETER  
AUBERGINENSALAT  
MIT TAHINI

19 TAHİNLİ KÖZ  
PATLİCAN

SOMMERSALAT  
MIT MANGO

28 MANGOLU YAZ  
SALATASI

ZUCCHINI  
ŞAYAN

10 KABAK  
ŞAYAN

KNUSPER-  
MANTI

16 CITIR  
MANTI

MANGO-  
PUDDING

20 MANGOLU  
PUDİNG

HÄHNCHEN MIT  
BÉCHAMEL-  
SAUCE

12 BEŞAMEL  
SOSLU  
TAVUK

KONFITÜRE AUS  
WASSERMELONEN-  
SCHALE

18 KARPUS  
KABUĞU REÇELİ

MANGO  
DIE KÖNIGIN DER FRÜCHTE  
MEYVELERİN KRALI  
MANGO

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  
gösterdiginden dolayı ölçüler hacim olarak  
verilmiştir.

In unserer Filiale auf der Potsdamer Straße, ca. 100 m Fußweg vom U-Bahnhof Bülowstraße entfernt, bieten wir Ihnen auf über 650 m<sup>2</sup> täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus eigener Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Potsdamer Straße'deki şubemizde, Bülowstraße metro istasyonundan yaklaşık 100 metre yürüyerek, taze meyve, sebze ve her şeyden önce kendi üretimimizden gelen Türk atıştırmalıklarını 650 m<sup>2</sup>'den fazla alanda sunuyoruz. İster atıştırmalık, ister seniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyaretinizden memnun olacağız!


**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

**14 Lichtenrade**

Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin



**Obst & Gemüse**



**Feinkost**



**Fleischerei**



**Backwaren**



[www.eurogida.de](http://www.eurogida.de)

- Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
- Bus / Otobüs: 106, 187 (U-Bhf. Bülowstraße)
- U-Bahn: U2 Bülowstraße
- Montag - Freitag / Samstags: 08.00 - 20.00  
Pazartesi - Cuma / Cumartesi: 08.00 - 20.00
- Tel: 030 / 21 91 39 33  
Fax: 030 / 21 91 39 35



FOLGE UNS AUF FACEBOOK  
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



# Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg,  
alles aus einer Hand!

Social-Media-Design und -Management

Animations-Werbevideos

Webshops

Ethno-Marketing

Grafik-Design

Erstellung von Radiospots

Unternehmens- und Produktwerbungsvideos

Webseiten

Foto-Shooting



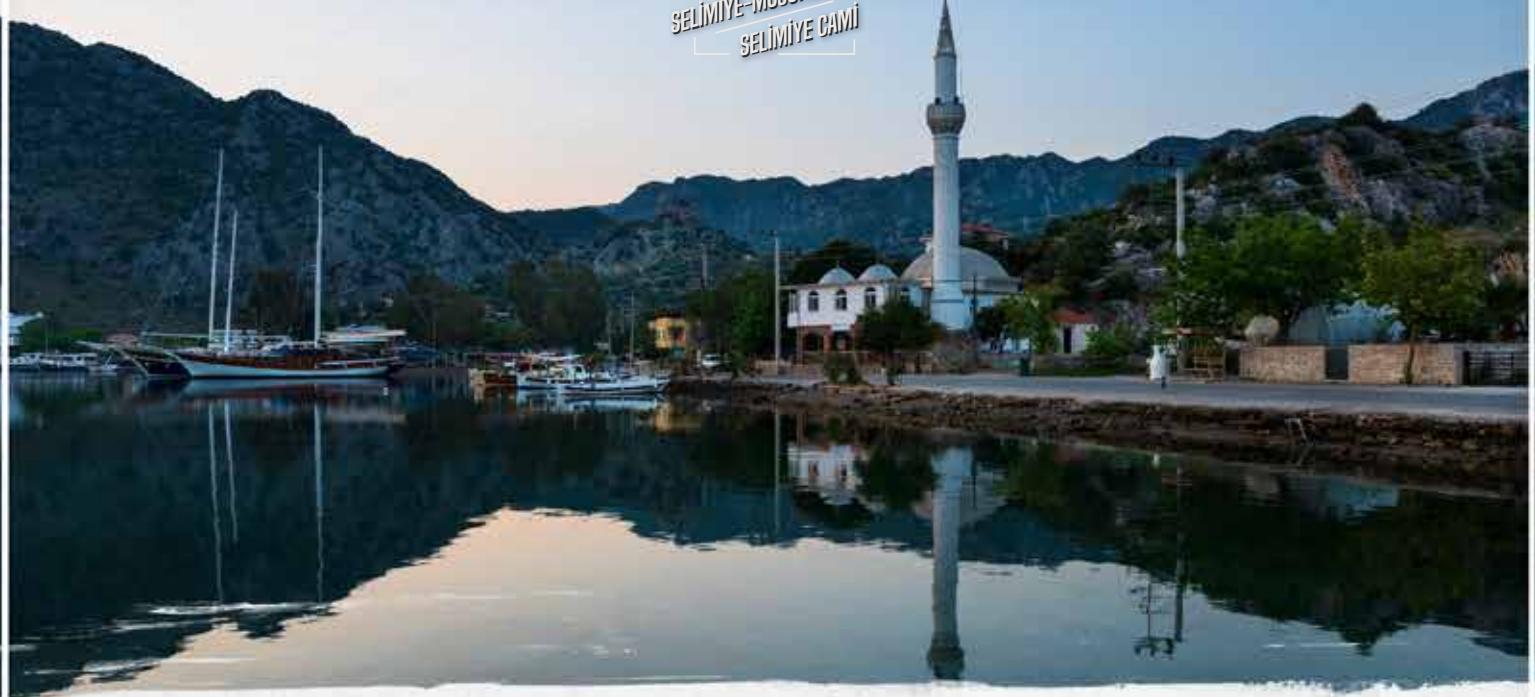


Eine versteckte Schönheit in der Ägäis

# SELİMİYE

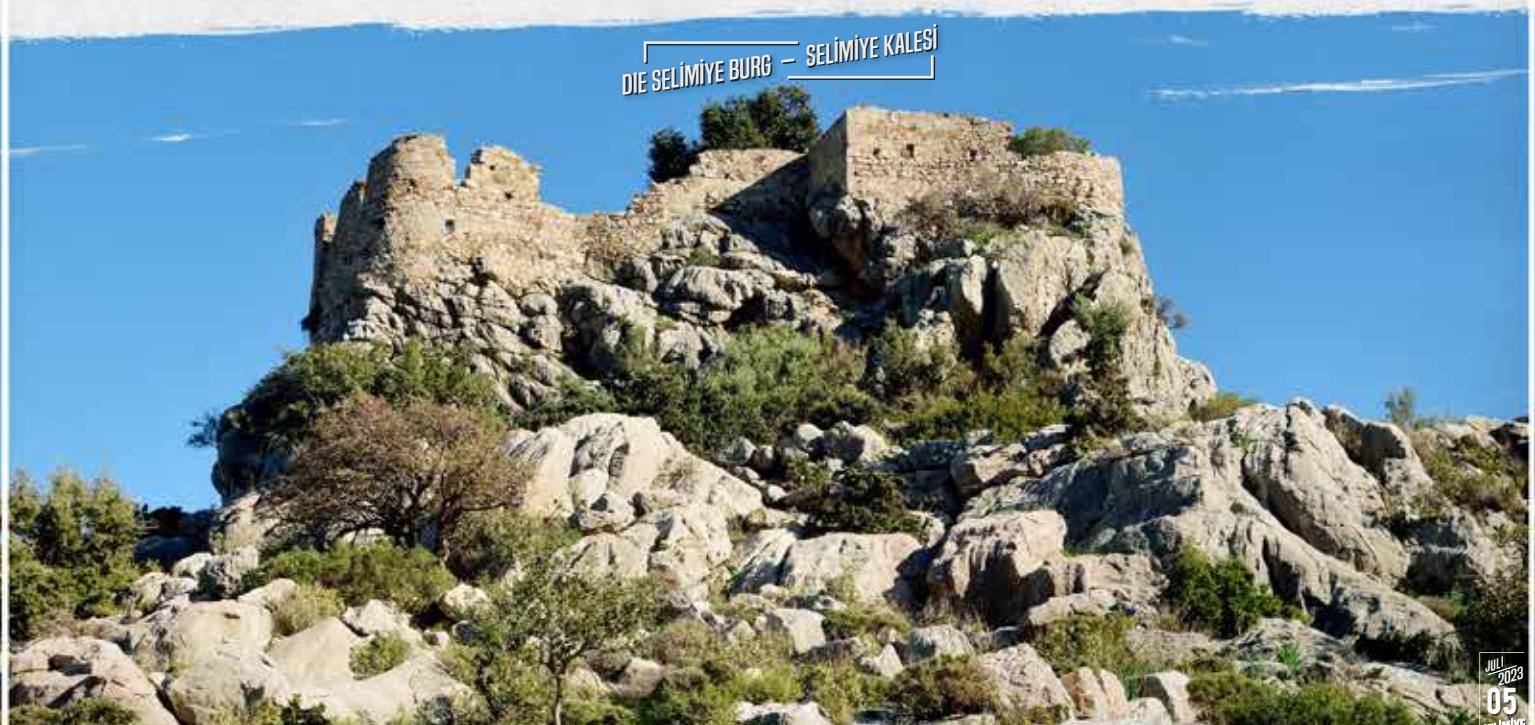
EĞE'DE SAKLI BİR GÜZELLİK





Selimiye ist ein hübscher Ferienort im Bezirk Marmaris in der Provinz Muğla. Der etwa 40 Kilometer von Marmaris entfernte Ort Selimiye hat eine tief verwurzelte Geschichte. Es ist bekannt, dass die Geschichte von Selimiye bis 2000 v.Chr. in die Antike zurückreicht. Selimiye hat im Laufe der Geschichte viele verschiedene Zivilisationen beherbergt. Selimiye war in der Antike ein Teil der Region Karien und stand unter der Herrschaft des Römischen Reiches, des Byzantinischen Reiches und des Osmanischen Reiches. Selimiye hieß in der Antike Hydas und später Losta. Nach der Annexion der Region an die osmanischen Länder wurde der Name Selimiye verwendet. Aufgrund der herrlichen Aussicht bei Sonnenuntergang wurde der Ort auch Kızılköy genannt.

Selimiye, Muğla ilinin Marmaris ilçesine bağlı şirin bir tatil beldesidir. Marmaris'e yaklaşık 40 kilometre uzaklıkta bulunan Selimiye, köklü bir geçmişe sahiptir. Selimiye'nin tarihinin M.Ö. 2000'li yıllara, Antik döneme kadar uzandığı bilinmektedir. Selimiye, tarihi boyunca pek çok farklı medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Antik dönemde Karya bölgesinin bir parçası olan Selimiye sırasıyla Roma İmparatorluğu, Bizans İmparatorluğu ve Osmanlı İmparatorluğu'nun egemenliğine girmiştir. Selimiye, Antik Çağ'da Hydas, daha sonraları Losta olarak anılmıştır. Bölgenin Osmanlı topraklarına katılmasının ardından ismi Selimiye olarak kullanılmaya başlanmıştır. Günbatımının muhteşem görüntülerine şahit olunabilecek manzarasıyla bilinen Selimiye için bu manzara sebebiyle Kızılköy ismi de kullanılmıştır.





In Selimiye, das während der osmanischen Zeit als Hafen an Bedeutung gewann, setzten die Menschen ihre Wirtschaftstätigkeit durch Seehandel und Fischerei fort. Selimiye zeichnet sich durch seine kulturellen und natürlichen Schönheiten aus und nimmt heute einen sehr wichtigen Platz im Tourismus ein. Mit seiner herrlichen Naturschönheit, dem türkisfarbenen Meer, Tausenden von Grüntönen und seiner friedlichen Atmosphäre gilt er als einer der schönsten Ferienorte in Marmaris.

Osmanlı döneminde liman köyü olarak önem kazanan Selimiye'de halk, deniz ticareti ve balıkçılık yaparak ekonomik faaliyetlerini sürdürmüştür. Kültürel ve doğal güzellikleriyle öne çıkan Selimiye'nin turizm açısından günümüzde oldukça önemli bir yeri vardır. Selimiye; muhteşem doğal güzellikleri, turkuaz renkli denizi, yeşilin bin bir tonu ve huzurlu atmosferiyle Marmaris'in en güzel tatil beldelerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Mit seiner bis in die Antike zurückreichenden Geschichte zieht Selimiye die Aufmerksamkeit von Geschichtsliebhabern auf sich. In der Nähe befinden sich viele historische Ruinen wie antike Theater und antike Gräber. Dazu gehören die Burg Selimiye, die Selimiye-Moschee, die Überreste der Mauern aus der hellenistischen Zeit, der Leuchtturm, die Gräber aus der Römerzeit und die antike Straße.

Selimiye, antik döneme kadar uzanan geçmişiyle tarih severlerin ilgisini çekmektedir. Çevresinde bulunan antik tiyatrolar, antik mezarlar gibi birçok tarihî kalıntıya ev sahipliği yapmaktadır. Selimiye Kalesi, Selimiye Cami, Helenistik Çağ'dan kalan surların kalıntıları, deniz feneri, Roma dönemi mezarlar ve antik yol bunlardan bazlarıdır.

Die Burg Selimiye befindet sich in Hisarburnu und wurde bekanntermaßen während der osmanischen Zeit erbaut, um maritime Aktivitäten zu unterstützen und die Verteidigung der Region sicherzustellen. Es gibt Bereiche wie einen Waffenladen, eine Munitionskammer, eine Küche und ein Schießpulverlager. Eines der wichtigsten Merkmale der noch heute erhaltenen Burg ist ihr herrlicher Panoramablick.

Selimiye Kalesi, Hisarburnu'nda yer almaktır olup kalenin, denizcilik faaliyetlerini desteklemek ve bölgenin savunmasını sağlamak amacıyla Osmanlı döneminde inşa edildiği bilinmektedir. İçinde silah deposu, cephanilik, mutfak, barut ambarı gibi bölümler bulunur. Bugün halâ ayakta olan kalenin en önemli özelliklerinden bir diğeri de panoramik muhteşem bir manzaraya sahip olmuştur.

Die Selimiye-Moschee im Zentrum von Selimiye ist eine historische Moschee aus der osmanischen Zeit. Die Moschee, die Spuren osmanischer Architektur trägt, ist eines der Bauwerke, das die kulturelle Struktur von Selimiye am besten wider- spiegelt. Ein weiteres dieser Bauwerke ist die Kirche Agios Ioannis. Die in byzantinischer Zeit genutzte Kirche wurde im Laufe der Zeit restauriert und in einen Ort verwandelt, der die Aufmerksamkeit von Touristen auf sich zieht.

Selimiye'nin merkezinde yer alan Selimiye Cami, Osmanlı zamanından kalan, tarihî bir camidir. Osmanlı mimarisinin izlerini taşıyan cami, Selimiye'nin kültürel dokusunu en iyi yansitan yapılardan biridir. Bu yapılardan bir diğeri de Agious Ioannis Kilisesidir. Bizans döneminde kullanılan kilise, zaman içinde restorasyona girerek turistlerin ilgisini çeken bir mekân haline getirilmiştir.

Der Ort ist auch für seine Steinhäuser aus der osmanischen Zeit bekannt. Die Architektur der Region wurde von der osmanischen Zeit beeinflusst. Historische Gebäude und Steinhäuser aus dieser Zeit sind wichtige Kulturgüter, die die Geschichte von Selimiye widerspiegeln.

Selimiye aynı zamanda Osmanlı döneminden kalan taş evleriyle de meşhurdur. Bölgenin mimarı Osmanlı döneminden etkilenmiştir. Bu döneme ait tarihî yapılar ve taş evler, Selimiye'nin tarihini yansitan önemli kültürel miraslardır.

DIE AKKUM BUCHT – AKKUM KOYU



Die sehr ruhige Atmosphäre von Selimiye bietet Urlaubern einen ruhigen und friedlichen Aufenthalt. In dem als Naturschutzgebiet ausgewiesenen Gebiet können Besucher Spaziergänge in der Natur unternehmen, Bootstouren machen und an den sauberen Stränden schwimmen. Selimiye hat viele kleine Buchten entlang seiner Küste. Die Cennet Bucht, der Siğ Liman Strand und Cin Bükü sind einige davon. Die Siğ Liman Bucht, die etwa 5 Minuten von Selimiye entfernt liegt, ist einer der beliebtesten Strände der Region. Dieser Strand verfügt über ein sehr sauberes, flaches Meer und feinen Sand. Die Cennet Bucht hingegen ist ein Naturwunder, das alle Besucher fasziniert. Da sich in dieser Gegend keine Betriebsanlagen befinden, ist sie ein faszinierender Ort, an dem Grün und Blau in unberührter Natur aufeinandertreffen. Der einfachste Zugang zur Cennet Bucht sind die täglichen Bootstouren von Selimiye. Darüber hinaus können Sie von der Akkum Bucht aus in 30 Minuten zu Fuß hierher gelangen.

Oldukça sakin bir atmosfere sahip olan Selimiye'de tatilciler dingin ve huzurlu zamanlar geçirebilmektedir. Doğal sit alanı olarak korunma-ya alınmış bölgede doğa yürüyüşleri, tekne turları yapılmaktır ve tertemiz plajlarında denize girilebilmektedir. Selimiye, sahil şeridi boyunca küçük küçük birçok koya sahiptir. Cennet Koyu, Siğ Liman Plajı, Cin Bükü bunlardan bazlarıdır. Selimiye'ye yaklaşık 5 dakikalık mesafede olan Siğ Liman Koyu, bölgenin en çok tercih edilen plajlarından biridir. Oldukça temiz denizi ve incecik kumu olan bu plaj aynı zamanda siğ ve berrak bir denize sahiptir. Cennet Koyu ise görenleri büyüleyen, doğa harikası bir yerdir. Bu koyda herhangi bir işletme bulunmamakla birlikte el değişmemiş doğanın içerisinde yeşil ile mavinin birleştiği büyüleyici bir yerdir. Cennet Koyu'na en kolay ulaşım Selimiye'den hareket eden günübirlik tekne turlarıdır. Ayrıca Akkum Koyu'ndan yaklaşık 30 dakikalık yürüyüş ile buraya ulaşım sağlanabilir.

Ein weiterer sehenswerter Ort in der Region ist die Insel Kameriye. Auf der Insel befinden sich Überreste eines Klosters. Das als Naturschutzgebiet ausgewiesene Kloster wurde durch Naturereignisse stark beschädigt. Es ist nicht genau bekannt, wann und von wem das Kloster erbaut wurde. Eines der wichtigsten Merkmale des Klosters sind die Jesus-Fresken im Inneren. Im Innenhof des Klosters steht ein tausend Jahre alter Olivenbaum. Menschen, die glauben, dass dieser Baum Glück bringt, hängen ihre aufgeschriebenen Wünsche an den Baum. Die Insel ist auch für ihre unberührten Buchten und das herrliche Meer bekannt. Die Überreste der versunkenen Städte in der Region werden jetzt in Bodrum im Museum für Unterwasser-Archäologie ausgestellt.

Bölgdede görülmeye değer bir başka yer ise Kameriye Adasıdır. Adada bir manastır kalıntısı bulunmaktadır. 1. derece doğal sit alanı olarak korunmaya alınmış olan manastır, doğal olaylar sebebiyle pek çok hasar görmüştür. Manastırın kim tarafından ne zaman yaptırıldığı net olarak bilinmemektedir. Manastırın en önemli özelliklerinden biri, içinde İsa Freskleri bulunmasıdır. Ayrıca manastırın avlusunda bin yıllık bir zeytin ağacı bulunmaktadır. Bu ağacın şans getirdiğine inanan kişiler, ağaca dileklerini asmaktadır. Ada aynı zamanda bakır koyları, muhteşem denizi ile de ünlüdür. Bölgedeki batık şehirlerden çıkarılmış olan kalıntılar ise günümüzde Bodrum Su Altı Arkeoloji Müzesi'nde sergilenmektedir.



In Selimiye sind Tourismus und Fischerei die wichtigsten Lebensgrundlagen der Menschen der Region. Der auch für den Yachttourismus sehr wichtige Ort liegt ebenfalls in der Bucht von Sığ Liman, einem der berühmtesten Yachthäfen der Türkei. Hier besteht die Möglichkeit, an Yacht- und Bootstouren teilzunehmen sowie Boote und Yachten zu mieten. In der Gegend, insbesondere entlang der Küste, gibt es viele Hotels und Restaurants. Diese Restaurants bieten Köstlichkeiten der türkischen Küche und frische Meeresfrüchte.

Deniz kıyısında yer alan Selimiye'de, bölge halkın günümüzde en önemli geçim kaynakları turizm ve balıkçılıktır. Yat turizmi için de oldukça öneme sahip olan Selimiye'de, Türkiye'nin ünlü yat limanlarından biri olan Sığ Liman Koyu da yer almaktadır. Buradaki yat ve tekne turlarına katılmak mümkün olduğu gibi tekne ve yat kiralama hizmetleri de sunulmaktadır. Bölgede, özellikle sahil şeridinde birçok otel ve restoran bulunmaktadır. Bu restoranlar Türk mutfağından lezzetler ve taze deniz ürünleri sunmaktadır.

Es gibt viele Unterkunftsmöglichkeiten in Selimiye, die für jedes Budget geeignet sind, wie Hotels, Hostels und Motels. Die Hotels liegen im Allgemeinen in der Nähe des Meeres, während Hostels eine gemütlichere und vertraute Atmosphäre bieten. Es ist auch möglich, in einigen Feriendorfern in und um Selimiye zu übernachten. Darüber hinaus stehen auch Bungalow- und Campingmöglichkeiten zur Verfügung.

Selimiye'de pek çok konaklama seçeneği mevcuttur. Oteller, pansion ve moteller gibi her bütçeye uygun birçok işletme bulunmaktadır. Oteller genellikle denize yakın konumlanmakta, pansionlar ise daha sıcak ve samimi bir atmosfer sunmaktadır. Selimiye ve çevresinde bazı tatil köylerinde de konaklamak mümkündür. Bunların dışında bungalow ve kamp olanakları da mevcuttur.

Der nächstgelegene Flughafen ist der Flughafen Dalaman. Von hier aus können Sie Selimiye mit dem Taxi oder einem privaten Transferservice erreichen. Besucher, die für ihre Reise einen Bus bevorzugen, können Selimiye über die Provinz Muğla erreichen.

Selimiye'ye ulaşım için en yakın havalimanı, Dalaman Havalimanı olmakla birlikte buradan taksi veya özel transfer hizmetleriyle Selimiye'ye ulaşılabilmektedir. Seyahatinde otobüs tercih edecek ziyaretçiler ise Muğla ili üzerinden Selimiye'ye ulaşabilmektedir.



# ZUCCHINI ŞAYAN

## Zutaten

- 3 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- \*1 Glas Quark
- \*4 Esslöffel Olivenöl
- \*1 Kaffeelöffel Salz

## Zum Überstreuen:

- \*2 Esslöffel Olivenöl
- \*½ Glas klein gehackte Walnüsse
- \*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze
- \*1 Kaffeelöffel Chili-Pfeffer

Die Zucchini gründlich waschen, schälen und grob reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Geriebene Zucchini dazugeben und anbraten. Nachdem die Zucchini ihr Wasser abgegeben und wieder aufgenommen haben, den Herd abschalten. In der Zwischenzeit den Quark in eine Schüssel geben. Geriebenen Knoblauch und Salz hinzufügen und gut vermischen. Ein Drittel der gebratenen und abgekühlten Zucchini hinzufügen und umrühren. Olivenöl in einen Topf geben und die Walnüsse rösten. Gewürze hinzufügen, noch ein wenig weiter rösten und den Herd abschalten. Einen breiten Servietsteller nehmen. Die gerösteten Zucchini auf den Teller legen. Die Quarkmischung darüber gießen. Zum Schluss mit gerösteten Walnüssen überstreuen und servieren.



# KABAK ŞAYAN

## Malzemeler

- 3 kabak
- 1 diş sarımsak
- \*1 su bardağı süzme yoğurt
- \*4 yemek kaşığı zeytinyağı
- \*1 tatlı kaşığı tuz

## Üzeri için:

- \*2 yemek kaşığı zeytinyağı
- \*½ su bardağı dövülmüş ceviz
- \*1 tatlı kaşığı kuru nane
- \*1 tatlı kaşığı pul biber

Kabaklar iyice yıkanarak alacaklı olarak soyulur ve rendenin kalın tarafıyla rendelenir. Bir tavaya zeytinyağı alınarak ısıtilır. Üzerine rendelenmiş kabaklar ilave edilerek kavurmaya başlanır. Kabaklar suyunu salıp tekrar çektikten sonra ocağın altı kapatılır. Bu sırada süzme yoğurt bir kâseye alınır. Sarımsaklar rendelenerek yoğurda ilave edilir. Tuzu da eklenerek iyice karıştırılır. Kavrulup ilk sıcaklığı geçen kabakların üçte biri yoğurt ile karıştırılır. Ayri bir sos tavasına zeytinyağı alınarak cevizler kokusu çıkana kadar yağıda kavrulur. Baharatları da ilave edilerek kavurma-ya devam edilir ve ocağın altı kapatılır. Genişçe bir servis tabağı alınır. Sırasıyla önce kavrulmuş kabaklar en alta güzelce yayılır. Üzerine yoğurtlu kabaklar yerleştirilir. Son olarak da kavrulmuş cevizler eklenerek servis edilir.



#### Charlottenburg

Wilmersdorfer Str. 46,  
10627 Berlin

#### Schöneberg

Potsdamer Straße 152,  
10783 Berlin

#### Wilmersdorf

Bundesallee 180,  
10717 Berlin

#### Steglitz

Albrechtstr. 19,  
12167 Berlin

#### Neukölln 1

Karl-Marx-Str. 225,  
12055 Berlin

#### Kreuzberg

Wrangelstr. 85,  
10997 Berlin

#### Wedding 1

Badstr. 9,  
13357 Berlin

#### Tempelhof

Tempelhofer Damm 2,  
12101 Berlin

#### Wedding 2

Müllerstr. 32A-33,  
13353 Berlin

#### Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 129,  
13439 Berlin

#### Spandau

Breite Straße 37,  
13597 Berlin

#### Moabit

Turmstraße 43,  
10551 Berlin

#### Neukölln 2

Hermannstraße 218,  
12049 Berlin

#### Lichtenrade

Lichtenrader Damm 98,  
12305 Berlin



# eurogida

... täglich mediterrane Frische



[www.eurogida.de](http://www.eurogida.de)



[info@eurogida.de](mailto:info@eurogida.de)



[/Berlin.Euro.Gida](#)



[/eurogida.berlin](#)



## HÄHNCHEN MIT BÉCHAMELSAUCE

### Zutaten

500 g Hühnerbrust  
 300 g Champignons  
 1 Zwiebel  
 \*2-3 Esslöffel Olivenöl  
 \*1 Kaffeelöffel Salz  
 \*1 Teelöffel Pfeffer  
 \*1 Teelöffel Chili-Pfeffer  
 \*1 Teelöffel Tymian

### Für die Béchamelsauce:

\*2 Esslöffel Mehl  
 \*2 Esslöffel Butter  
 \*2 Gläser Milch  
 \*1 Teelöffel Salz  
 \*1 Teelöffel Pfeffer

### Zum Überstreuen:

\*½ Glas geriebener Kashar-Käse

Hühnerbrust in Breite von drei Fingern länglich schneiden. In einer Bratpfanne auf beiden Seiten goldbraun braten. Gebratene Hühnerstücke mit Salz, Pfeffer, Thymian und Chili-Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen. Zwiebeln klein hacken und in eine Pfanne geben. Olivenöl zufügen und braten, bis sie rosa werden. Die Champignons gründlich reinigen, hacken und den Zwiebeln zufügen. Die Champignons so lange anbraten, bis sie ihr Wasser abgeben und wieder aufnehmen. Die Butter für die Béchamelsauce in einem Topf schmelzen lassen. Nachdem die Butter geschmolzen ist, Mehl zufügen und anrösten. Wenn das Mehl eine bräunliche Farbe annimmt, die Milch hinzugeben. Das Kochen unter ständigem Rühren mit Hilfe eines Schneebesens fortsetzen, um Klumpenbildung zu vermeiden. Wenn die Soße sich zu verdicken beginnt, Salz und Pfeffer hinzufügen und den Herd ausschalten. Die vorbereitete Béchamelsauce zu den Champignons geben und gut vermischen. Die Champignon-Béchamelsauce über das Fleisch verteilen. Das Hähnchenfleisch im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15-20 Minuten lang garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit geriebenem Kashar-Käse bestreuen und nochmals in den Ofen geben. Noch ein paar Minuten garen lassen, bis der Kashar-Käse eine bräunliche Farbe annimmt. Das Gericht aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

# BESAMEL SOSLU TAVUK

## Malzemeler

500 g tavuk göğüs  
300 g mantar  
1 soğan  
\*2-3 yemek kaşığı zeytinyağı  
\*1 tatlı kaşığı tuz  
\*1 çay kaşığı karabiber  
\*1 çay kaşığı pul biber  
\*1 çay kaşığı kekik

## Beşamel sos için:

\*2 yemek kaşığı un  
\*2 yemek kaşığı tereyağı  
\*2 su bardağı süt  
\*1 çay kaşığı tuz  
\*1 çay kaşığı karabiber

## Üzeri için:

\*½ su bardağı kaşar rendesi

Tavuklar üçer parmak kalınlığında uzunlamasına kesilir. Bir kızartma tavası alınarak kesilen tavuklar önlü arkalı olacak şekilde kızaranca kadar pişirilir. Güzelce kızaran tavuklar; tuz, karabiber, kekik ve pul biber serpilerek tatlandırılır ve bir fırın tepsisine yerleştirilir. Soğan yemeklik doğranarak ayrı bir tavaya alınır. Zeytinyağı ilavesiyle pembeleşene kadar kavrulur. Ardından, mantarlar iyice temizlenerek doğranır ve pembeleşen soğanların üzerine eklenir. Mantarlar suyunu salıp tekrar çekinceye kadar kavrulur. Bu sırada, beşamel sos için bir sos tavaşında tereyağı eritilir. Tereyağı eridikten sonra üzerine un koyularak kavrulmaya başlanır. Un, kokusu çıçıp rengi dönene kadar kavrulduktan sonra yavaş yavaş süt ilave edilir. Topaklanmaması için bir çırpmacı teli yardımıyla sürekli karıştırılarak pişirme işlemine devam edilir. Sosun kıvamı koyulaşmaya başladığında tuz ve karabiberi eklenerek ocağın altı kapatılır. Hazırlanan beşamel sos, mantarların üzerine eklenir ve iyice karıştırılır. Beşamel sosla harmanlanan mantarlar, her bir tavuğun üzerine gelecek şekilde tepsİYE yayılır. Tavuklar önceden ısıtılmış 180 °C fırına verilerek 15-20 dakika kadar pişirilir. İlk pişirme tamamlandıktan sonra tavuklar fırından çıkarılarak üzerine kaşar rendesi serpilir ve tekrar fırına verilir. Kaşar peynirleri kızarıp renk değiştiğe kadar birkaç dakika daha pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz sıcak olarak servis edilir.



# AUGENBOHNEN IN OLIVENÖL

## Zutaten

500 g frische Augenbohnen  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
 $\frac{1}{2}$  Glas Olivenöl  
\*1 Kaffeelöffel Tomatenmark  
1 Zuckerwürfel  
\*1 Kaffeelöffel Salz  
\*1 Teelöffel Pfeffer  
\*1 Glas heißes Wasser

Frische Augenbohnen waschen und in die gewünschte Größe schneiden. Zwiebeln klein hacken und in einen flachen Topf geben. Oivenöl hinzufügen und goldbraun braten. Tomatenmark hinzufügen. Den Röstvorgang fortsetzen. Die Augenbohnen zufügen und ein paar Minuten weiter braten. Anschließend die Schalen der Tomaten schälen, die Tomaten reiben und in den Topf geben. Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen, umrühren und 4-5 Minuten weiter braten. Heißes Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen, bis das Wasser aufgesogen ist. Warm servieren.



# ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE

## Malzemeler

500 g taze börülce  
2 domates  
1 soğan  
3 diş sarımsak  
 $\frac{1}{2}$  su bardağı zeytinyağı  
\*1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 küp şeker  
\*1 tatlı kaşığı tuz  
\*1 çay kaşığı karabiber  
\*1 su bardağı sıcak su

Taze börülceler ayıklanıp yıkandırılarak istenilen büyülüklükte doğranır. Yayvan bir tencere alınır ve soğan yemeklik doğranarak içine eklenir. Zeytinyağı ilavesiyle pembeleşinceye kadar kavrulur. Pembeleşen soğanların üzerine salça eklenir. Salçanın kokusu çıkışana kadar kavurma işlemeye devam edilir. Börülceler de eklenerek birkaç dakika daha kavrulur. Ardından, domateslerin kabukları soyularak rendelenir ve tencereye eklenir. Sarımsak, şeker, tuz ve karabiberi de ilave edilerek karıştırılır ve 4-5 dakika kadar kavrulur. Üzerine sıcak su ilave edilerek orta ateşe 20-25 dakika suyunu çekinceye kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

# Cildinizi güneşin zararlı etkilerinden koruyun



**Sonne macht glücklich.**

**Verbessert das Immunsystem. Stärkt die Knochen.**

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

Dies geht ganz einfach durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.

Gerade für die Haut Ihrer Kinder ist dies einfach nötig.

Menschen mit sensibler Haut können ihre Haut auch sehr gut mit z.B. einem Hut und Kleidung vor den schädlichen Wirkungen der Sonne schützen.

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

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

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

Sprechen Sie doch einfach mit uns, der KNAPPSCHAFT.



# KNUSPER-MANTI

## Zutaten

### Für den Teig:

- \*3 Gläser Mehl
- \*1 Glas Wasser
- 1 Ei
- \*1 Kaffeelöffel Salz

### Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- \*1 Teelöffel Salz
- \*1 Teelöffel Pfeffer

### Zum Braten:

- \*½ Glas Öl

Für den Teig Eier, Wasser und Salz in eine tiefe Rührschüssel geben und gut verrühren. Nach und nach Mehl zufügen und kneten, bis ein Teig entsteht, der nicht an der Hand klebt. Den Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel für die Füllung reiben. Den Saft auspressen und die Zwiebel in eine Rührschüssel geben. Hackfleisch, Salz und Pfeffer hinzufügen und 3-4 Minuten kneten. Den ausgeruhten Teig in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche in runder Form dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig in kleine, gleich große Quadrate schneiden. Die Füllung auf jedes Stück verteilen und die vier Ecken des Teiges verschließen. Den gleichen Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen. Öl in einen tiefen Kochtopf geben. Nachdem das Öl heiß genug ist, die vorbereiteten Teigtaschen zufügen. Mit Hilfe eines Schöpfloffels leicht umrührend braten. Die frittierten Teigtaschen auf ein Papiertuch geben, damit überschüssiges Öl aufgesaugt wird. Die fertige Knusper-Manti kann je nach Wunsch mit Joghurt, Tomatensauce oder verschiedenen Gewürzen serviert werden.



# ÇITIR MANTI

## Malzemeler

### **Hamuru için:**

- \*3 su bardağı un
- \*1 su bardağı su
- 1 yumurta
- \*1 tatlı kaşığı tuz

### **İç harcı için:**

- 250 g kıyma
- 1 soğan
- \*1 çay kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı karabiber

### **Kızartmak için:**

- \*½ su bardağı sıvı yağı

Mantının hamuru için derince bir karıştırma kabına yumurta, su ve tuz eklerek iyice karıştırılır. Azar azar un ilavesiyle yoğrularak ele yapışmayan bir hamur elde edilir. Hamurun üzeri temiz bir bezle örtülerek dinlendirilmek üzere bir kenarda bekletilir. Bu sırada iç harcı için soğan rendelenir. Rendelenen soğanın suyu sıkılarak bir karıştırma kabına aktarılır. Kıyma, tuz ve karabiber eklerek 3-4 dakika kadar yoğrulur. Dinlendirilen hamur dört eşit bezeye bölünür. Her bir beze, un serpileri tezgâh üzerinde yuvarlak olacak şekilde ince yufka olarak açılır. Açılan yufka enine ve boyuna eşit parçalar halinde küçük kareler olacak şekilde kesilir. Her bir kare parçasının içine, iç harçtan koyulur ve hamur parçaları uçlarından birleştirilerek kapatılır. Sırasıyla diğer tüm bezelere de aynı işlem uygulanır. Tüm işlemler bittikten sonra derin bir tencereye sıvı yağ alınır. Yağ kızdıktan sonra hazırlanan mantılar tencerenin içine bırakılır. Bir kevgir yardımı ile hafif hafif karıştırılarak kızartılır. Kızaran mantıların fazla yağını alması için kâğıt havlu üzerine bırakılır. Kızarmış mantılar arzuya göre sade olarak, yoğurtla, domates sosu ya da çeşitli baharatlarla sıcak olarak servis edilir.

# KONFITÜRE AUS WASSERMEŁONENSCHALE

## Zutaten

- 3 Scheiben Wassermelone
- \*3 Gläser Zucker
- \*2 Gläser Wasser
- 3-4 Nelken
- \*1 Teelöffel Zitronensaft

Die äußersten, grünen Teile der Wassermelonenschale mit Hilfe eines Schälers entfernen. Die Wassermelonenschalen waschen und nach gewünschter Größe in Würfel schneiden. Wasser in einen tiefen Topf füllen und kochen lassen. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, die Wassermelonenschalen vorsichtig hinzufügen und etwa 30-35 Minuten lang kochen, bis sie weich werden. Nachdem die Schalen aufgeweicht sind, Zucker und Nelken hinzugefügen und den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Auf diese Weise weitere 30 Minuten kochen lassen. Wenn die Konfitüre anfängt einzudicken, Zitronensaft hinzufügen und den Herd ausschalten. Die vorbereitete Konfitüre noch heiß in saubere Gläser abfüllen. Die Deckel fest verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren. Die fertige Konfitüre kann zum Frühstück oder zu Nachtischen serviert werden.



## KARPUZ KABUĞU REÇELİ

## Malzemeler

- 3 dilim karpuz kabuğu
- \*3 su bardağı şeker
- \*2 su bardağı su
- 3-4 adet karanfil
- \*1 çay kaşığı limon suyu

Karpuz kabuklarının dış yeşil kısımları, bir soyacak yardımı ile temizlenir. Karpuz kabukları ykanır ve istenilen büyülüklükte küp küp doğranır. Derin bir tencereye su koyularak kaynamaya bırakılır. Su kaynamaya başladığında karpuz kabukları dikkatlice içine bırakılır ve yaklaşık 30-35 dakika yumuşayınca kadar pişirilir. Kabuklar yumuşadıktan sonra şeker ve karanfiller ilave edilerek ocağın altı kışılır. Bu şekilde 30 dakika kadar daha kaynatılır. Reçel kıvam almaya başladığında limon suyu da eklenerek ocağın altı kapatılır. Hazırlanan reçel henüz sıcakken temiz kavanozlarla doldurulur. Kapakları sıkıca kapatılarak serin bir yerde saklamaya bırakılır. Hazırlanan reçel, kahvaltlarda ya da tatlıların yanında servis edilebilir.

# GERÖSTETER AUBERGINENSALAT MIT TAHINI

## Zutaten

- 3 Auberginen
- \*2 Esslöffel Quark
- \*5 Esslöffel Tahini
- \*1 Kaffeelöffel Salz
- \*1 Kaffeelöffel Zitronensaft
- \*1 Esslöffel gerösteter Sesam
- 1 Knoblauchzehe
- Zum Übergießen:**
- \*3 Esslöffel Olivenöl

Auberginen gründlich waschen und trocknen. Mit Hilfe eines Messers die Auberginen an mehreren Stellen einschneiden. Die Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech fügen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15-20 Minuten lang rösten. Nachdem die Auberginen geröstet sind, in eine tiefe Schüssel fügen, abdecken und ruhen lassen. Zitronensaft und Tahini in einer Rührschüssel geben und gut vermischen. Dann den Knoblauch reiben und hinzufügen. Quark, Sesam und Salz hinzufügen und nochmals verrühren. Die abgekühlten Auberginen schälen. Die geschälten Auberginen auf ein Schneidebrett nehmen und mit Hilfe eines Messers fein hacken. Die gehackten Auberginen der vorbereiteten Quark-Tahinisaucen hinzufügen und gut vermischen. Die Mischung auf einen Servietteller geben, mit Olivenöl beträufeln und servieren.



## TAHİNLİ KÖZ PATLICAN SALATASI



## Malzemeler

- 3 patlıcan
- \*2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- \*5 yemek kaşığı tahin
- \*1 tatlı kaşığı tuz
- \*1 tatlı kaşığı limon suyu
- \*1 yemek kaşığı kavrulmuş susam
- 1 diş sarımsak

## Üzeri için:

- \*3 yemek kaşığı zeytinyağı

Patlıcanlar iyice yıkanarak kurulanır. Bir bıçak yardımı ile patlıcanların birkaç yerinden kesilir. Bir fırın tepsisi alınarak içine yağılı kâğıt serilir ve patlıcanlar üzerine yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 200 °C fırına verilerek 15-20 dakika kadar patlıcanların közlenmesi sağlanır. Patlıcanlar közlen dikten sonra derin bir kâseye koynulur ve üzeri örtülerek dinlenmeye bırakılır. Bir karıştırma kabının içine limon suyu ve tahin eklenerek iyice karıştırılır. Ardından sarımsaklar da rendelenerek eklenir. Yoğurt, susam ve tuzu da ilave edilerek tekrar karıştırılır. Bu sırada dinlenen ve soğuyan patlıcanların kabukları soyulur. Soyulan patlıcanlar bir kesme tahtası üzerine alınır ve bıçak yardımı ile ince ince kıyllır. Kıylan patlıcanlar, hazırlanan tahinli yoğurtlu sosa ilave edilerek güzelce karıştırılır. Bir servis tabağına aktarılır ve üzerine zeytinyağı gezdirilerek servis edilir.



# MANGO-PUDDING

## Zutaten

- 1 l Milch
- \*1 Glas Zucker
- \*2 Esslöffel Mehl
- \*1 Esslöffel Speisestärke
- \*2 Esslöffel Butter
- 1 Eigelb
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Sahne
- 2 Mangos

Milch in einen tiefen Kochtopf geben. Zucker, Eigelb und Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen umrühren. Kochtopf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen. Wenn die Mischung anfängt einzudicken, den Herd auf niedrige Hitze stellen, Butter hinzufügen und das Rühren fortsetzen. Nachdem die Konsistenz des Puddings vollständig erreicht ist, den Herd ausschalten. Speisestärke hinzufügen und umrühren. Die Mangos schälen und in Würfel schneiden. Sahne und Mangos mit Hilfe eines Stabmixers pürieren, bis eine klumpenfreie Mischung entsteht. Die vorbereitete Mango-Sahne-Mischung in den Topf mit dem Pudding geben und umrühren. Den fertigen Pudding in Serviergläser füllen. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, in den Kühlschrank stellen und weitere 2-3 Stunden abkühlen lassen. Nach Wunsch verzieren servieren.



# MANGOLU PUDİNG



## Malzemeler

- 1 l süt
- \*1 su bardağı toz şeker
- \*2 yemek kaşığı un
- \*1 yemek kaşığı nişasta
- \*2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yumurta sarısı
- 1 paket vanilya
- 200 g krema
- 2 mango

Derin bir tencereye süt eklenir. Üzerine toz şeker, yumurta sarısı ve un ilave edilerek bir çırpmalı teli ile çırılır. Ocağa alınarak orta ateşte sürekli karıştırılarak pişirilir. Kivam almaya başladığında ocağın altı kısılır ve tereyağı ilave edilerek karıştırmaya devam edilir. Tamamen pudding kıvamını aldıktan sonra ocağın altı kapatılır. Nişasta eklenerek karıştırılır. Ayrı bir yerde mangonun kabukları temizlenerek küp küp doğranır. Doğrulan mangolar krema ilavesiyle pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderden geçirilir. Hazırlanan mangolu krema karışımı, puddingin içine dökülerek çırılır. Hazırlanan pudding, servis kâselerine aktarılır. Pudingler oda sıcaklığına gelene kadar bekletildikten sonra buzdonabına alınarak 2-3 saat kadar soğutulur. Arzuya göre süslenerek servis edilir.

DIE KÖNIGIN DER FRÜCHTE  
**Mango**



**MANGO**  
MEYVELERİN KRALI



Mango, in einigen Teilen der Welt oft auch „Königin der Früchte“ (*Mangifera Indica*) genannt, ist eine tropische Frucht aus der Familie der Sumachgewächse. Die Mango hat eine süße und saftige Konsistenz, wird auf der ganzen Welt konsumiert und ist sehr beliebt. Zunächst ist ihre Farbe grün und wird mit zunehmender Reife gelb und orange. Die Mango ist eine Frucht, die in tropischen Klimazonen wächst. Die in Indien und Südostasien beheimatete Mango stammt ursprünglich auch aus Indien. Sie wird in den Provinzen Adana, Antalya und Mersin in der Türkei angebaut. Es gibt weltweit mehr als 1.000 verschiedene Mangosorten, die sich in Form, Größe und Geschmack unterscheiden. Die bekannteste Sorte ist die einheimische indische Mango. Indien produziert den Großteil der Mangoproduktion weltweit. Die Mango gilt als Nationalfrucht Indiens und ist in der indischen Mythologie als Frucht der Götter bekannt. Die Mango ist ein wichtiger Teil des farbenfrohen kulturellen Erbes Indiens und eine kostbare Frucht, die Fülle und Fruchtbarkeit symbolisiert.

Dünyanın bazı bölgelerinde “Meyvelerin Kralı” (*Mangifera Indica*) olarak adlandırılan mango, sakız ağaçgiller familyasına ait tropik bir meyvedir. Mango, tatlı ve sulu bir yapıya sahip olup tüm dünyada sevilerek tüketilmektedir. Rengi önce yeşil, olgunlaşıkça sarı ve portakal rengine dönüşmektedir. Mango, tropikal iklimlerde yetişen bir meyvedir. Hindistan ve Güneydoğu Asya'ya özgü olan mangonun ana vatanı Hindistan olarak bilinmektedir. Türkiye'de Adana, Antalya ve Mersin illerinde yetiştirilmektedir. Orta kısmında büyük ve sert bir çekirdeği olan mangonun her biri farklı boyut, tat ve lezzete sahip olan birçok türü vardır. En çok bilinen çeşidi ise ana vatanına özgü Hint mangosudur. Dünyadaki mango üretiminin büyük bölümünü Hindistan karşılamaktadır. Mango Hindistan'ın ulusal meyvesi olarak kabul edilmekle beraber Hindistan mitolojisinde tanrıların meyvesi olarak bilinmektedir. Hindistan'ın renkli kültürel mirasının önemli bir parçası olan mango bolluk ve bereketi simgeleyen kıymetli bir meyvedir.

Die Mango ist eine Frucht, die in vielen verschiedenen Formen in Küchen verwendet wird. Sie kann sowohl einfach als Frucht verzehrt als auch in Salaten und Desserts verwendet werden. Auch Getränke und Marmeladen lassen sich mit Mango zubereiten, die vor allem im Sommer auch bei der Eisherstellung Verwendung findet. Die Mango ist eine duftende, süße und erfrischende Frucht mit hohem Nährwert. Sie ist reich an Magnesium, Kalium, Phosphor, Kalzium und Ballaststoffen, kalorienarm und nährstoffreich. Mango ist eine natürliche Quelle für Antioxidantien und enthält die Vitamine A, E, C und K. Mango ist eine Frucht, die aufgrund ihres reichhaltigen Inhalts von Ärzten zum regelmäßigen Verzehr empfohlen wird.

### **STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM**

Mango schützt den Körper vor Krankheiten, indem sie dank der enthaltenen Antioxidantien und Vitamine A, E, C und K das Immunsystem stärkt.

### **REGULIERT DAS VERDAUUNGSSYSTEM**

Dank ihres reichhaltigen Ballaststoffgehalts entspannt und reguliert Mango das Verdauungssystem, indem sie den Stuhlgang reguliert.

### **IST GUT FÜR DIE AUGEN**

Dank ihres hohen Vitamin-A-Gehalts hat Mango die Eigenschaft, die Augengesundheit zu unterstützen.

Mango, mutfaklarda ve sofralarda çok çeşitli şekillerde yer alan bir meyvedir. Sade olarak tüketileceği gibi salatalarda ve tatlılarda da kullanılmaktadır. Özellikle yaz aylarında dondurma yapımında da kullanılan mango ile içecekler ve reçeller de hazırlanabilmektedir. Mango hoş kokulu, tatlı ve ferahlatıcı olmasının yanı sıra besin değeri yüksek bir meyvedir. Magnezyum, potasyum, fosfor, kalsiyum ve lif açısından oldukça zengin olan mangonun kalorisi düşük, besleyici özelliği yüksektir. Doğal bir antioksidan kaynağı olan mango içerisinde A, E, C ve K vitaminlerini bulundurmaktadır. Tam bir şifa deposu olan mango, zengin içeriği ile doktorlar tarafından düzenli olarak tüketilmesi tavsiye edilen bir meyvedir.

### **BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR**

Mango, içerisinde bulunan antioksidanlar ve A, E, C ve K vitaminleri sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirecek hastalıklara karşı vücutu korur.

### **SİNDİRİM SİSTEMİNİ DÜZENLER**

Mango zengin lif içeriği sayesinde bağırsak hareketlerini düzenleyerek sindirim sistemini rahatlatır ve düzene sokar.

### **GÖZ SAĞLIĞINA İYİ GELİR**

İçerdiği yüksek A vitamini sayesinde mangonun göz sağlığını destekleyici özelliği bulunur.





### HILFT GEGEN KREBS

Mango, die reich an Antioxidantien und Peripherolen ist, die Zellschäden verhindern, kann das Krebsrisiko senken.

### STÄRKT DAS HERZ

Dank ihres hohen Magnesium- und Kaliumgehalts schützt Mango vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem sie den Blutdruck ausgleicht.

### IST GUT FÜR DIE HAUT

Dank ihres Protein- und Vitamingehalts schützt Mango die Hautgesundheit, indem sie die Zellerneuerung unterstützt.

### VERZÖGERT DAS ALTERN

Mango ist reich an Proteinen und Kollagen, schützt die Blutgefäße und erneuert die Zellen. Sie zeigt eine Anti-Aging-Wirkung, indem sie die durch Vitamin-A- und C-Mangel verursachte Alterung verzögert. Sie stärkt das Bindegewebe im Körper und erhöht die Elastizität der Haut.

### KANSERE KARŞI ETKİLİDİR

Hücre hasarını önleyen antioksidan ve perifenoller açısından zengin olan mango kanser riskini aza indirgeyebilir.

### KALP SAĞLIĞINI DESTEKLER

Mango, zengin magnezyum ve potasyum içeriği sayesinde kan basıncını dengeleyerek kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucudur.

### CİLT SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Mango, protein ve zengin vitamin içeriği sayesinde hücre yenilemeye destek olarak cilt sağlığını korur.

### YAŞLANMAYI GECİKTİRİR

Protein ve kolajen içeriği yönünden zengin olan mango, kan damarlarını korur ve hücreleri yeniler. A ve C vitamini eksikliğinden kaynaklanan yaşlanmayı geciktirerek anti-aging etkisi gösterir. Vücuttaki bağı dokularını güçlendirir ve cildin elastikliğini artırır.



## REGULIERT DEN CHOLESTERINSPIEGEL

Mango ist reich an Ballaststoffen, reguliert den Cholesterinspiegel und hält den Blutdruck auf einem normalen Niveau.

## KOLESTEROLÜ DÜZENLER

Lifler bakımından zengin olan mango, kolesterolü düzenler ve kan basıncını normal seviyede tutar.

## HILFT BEIM ABNEHMEN

Dank ihrer hohen Faserstruktur hilft Mango beim Abnehmen, indem sie ein Sättigungsgefühl vermittelt. Auch der Verzehr einer ausgewogenen Menge Mango beschleunigt die Fettverbrennung.

## KİLO VERMEYE YARDIMCIDIR

Mango, yüksek lifli yapısı sayesinde tokluk hissi vererek kilo vermeye yardımcı olur. Dengeli miktarda mango tüketilmesi aynı zamanda yağ yakımını da hızlandırır.

## HILFT GEGEN ANÄMIE

Mango spielt eine Rolle bei der Linderung von Anämie, die durch die Verringerung der roten Blutkörperchen im Körper verursacht wird. Sie ist gut gegen Eisenmangel und Anämie, da sie mit ihrem hohen Eisen- und Vitamin-C-Gehalt die roten Blutkörperchen erhöht.

## KANSIZLIĞA İYİ GELİR

Mango, vücutta kırmızı kan hücrelerinin azalmasıyla ortaya çıkan aneminin giderilmesinde rol oynar. İçeriğinde yer alan zengin demir ve C vitamini içeriği ile kırmızı kan hücrelerini artırarak demir eksikliği ve kansızlığa iyi gelir.

**HINWEIS:** Obwohl der Verzehr von Mango zahlreiche gesundheitliche Vorteile hat, kann ein übermäßiger Konsum verschiedene Probleme wie allergische Reaktionen, Durchfall oder Blutzuckerschwankungen verursachen.

**NOT:** Mangonun sağlığa sayısız faydası olmasına rağmen aşırı tüketimi; alerjik reaksiyon, ishal ya da kan şekerinde dalgalmalar gibi çeşitli problemlere sebep olabilir.



**ÜLKER**

**halley**



**PASCHA**  
info@pascha-wh.de

[www.ulker-berlin.de](http://www.ulker-berlin.de)

**ÜLKER**

# SOMMERSALAT MIT MANGO

## Zutaten

- 1 Mango
- 4 Blätter Kopfsalat
- 3 Blätter roter Kopfsalat
- 150 g Schafskäse
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- \*5-6 Esslöffel Olivenöl
- \*1 Teelöffel Salz

Die Salatblätter gründlich waschen und das Wasser abtropfen lassen. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die Salatblätter in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die in Würfel geschnittene Mango hinzufügen. Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden und auf den Salat verteilen. Für die Salatsauce in eine separate Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und Salz geben und vermischen. Die Soße gleichmäßig über den ganzen Salat gießen. Auf Wunsch mit verschiedenen Trockenfrüchten servieren.



## MANGOLU YAZ SALATASI

## Malzemeler

- 1 mango
- 4 yaprak kıvırcık marul
- 3 yaprak kırmızı marul
- 150 g beyaz peynir
- $\frac{1}{2}$  limonun suyu
- \*5-6 yemek kaşığı zeytinyağı
- \*1 çay kaşığı tuz

Kıvırcık ve kırmızı marul yaprakları bol su ile ykanarak suyu iyice süzdürülür. Mangonun kabukları soyularak küp küp doğranır. Suyu süzülen yeşillikler, çatala gelecek büyülüklüte doğranır. Doğranan yeşillikler salata kasesine aktarılır. Üzerine, doğranmış mangolar eklendir. Peynir, küçük parçalar haline getirilerek salatanın üstüne serpiştirilir. Aynı bir kâsedede, tuz ilavesiyle zeytinyağı ve limon suyu çırplılarak salatanın sosu hazırlanır. Sos salatanın her yerine eşit gelecek şekilde dökülür. Arzuya göre çeşitli kuruyemişlerle de tatlandırılarak servis edilir.

# GAZİ®

## #Entdecke die Frische

### TAZELİĞİ KEŞFET



UNSERE CREMIGSTEN  
WEICHKÄSESORTEN!  
EN YUMUSAK PEYNİR  
ÇESİTLERİMİZ!



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

GAZİ'nin klasik beyaz peynir  
çeşitleri. 500 g'luk 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.