Kunden Kochmagazin

euroqida

...täglich mediterrane Frische

August 78 2023

KOSTENLOS

Ein Wunder der Natur

TABİAT HARİKASI

EDREMİT

euroqida.de

AR City

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

BEYTİ KEBAB 12 BEYTİ KEBABI

KALBURABASTI 16 KALBURABASTI

GEGRILLTES LAMM-KOTELETT 19 IZGARA KUZU PİRZOLA

SUNTAT
Mediterranean Products
GOLD SERİ
Deneyin seveceksiniz!
Geleneksel ve yeni bir arada
Garlic Sausage slight spicy according to Turkish kind
Saucisson à l'ail légèrement assaisonné - recette turque
Knoflookworst licht gekruid naar turks recept
Salsiccia all' aglio leggermente speziata - ricetta turca
Hvidløgspølse let krydret Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Az Baharatlı
ECC
Garlic Sausage with cuts of cured, spiced beef - according to Turkish kind
Saucisson à l'ail avec des morceaux de jambon de bœuf - recette turque
Knoflookworst met runderham stukjes - naar turks recept
Salsiccia all' aglio con pezzi di prosciutto di manzo - ricetta turca
Hvidløgspølse med røgsikinke stykker - Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Pastırmalı
ECC
Knoblauchwurst
mit Rinderschinkenstückchen nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
Garlic Sausage according to Turkish kind
Knoblauchwurst nach türkischer Art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Geleneksel
ECC
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
www.suntat.de

Index İÇİNDEKİLER Nr: 78

Ein Wunder der Natur — TABİAT HARİKASI
4 EDREMİT

HÜHNERSUPPE MIT FADENNUDELN 10 ŞEHRİYELİ TAVUK ÇORBASI

BEYTİ KEBAB 12 BEYTİ KEBABI

GEMISCHTE GEMÜSEPFANNE 14 KARIŞIK SEBZE KIZARTMASI

KALBURABASTI 16 KALBURABASTI

KARTOFFEL-GRATIN 18 PATATES GRATEN

GEGRILLTES LAMMKOTELETT 19 IZGARA KUZU PİRZOLA

APFELGEBÄCK 20 ELMALI KURABİYE

EINE LEBENSVERLÄNGERNDE FRUCHT DER APFEL 22
ÖMRÜ UZATAN MEYVE ELMA

APFEL-SALAT 28 ELMALI SALATA

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 TEMPELHOF

Unsere Filiale am Tempelhofer Damm in Tempelhof ist über 320 m² groß. Diese befindet sich unweit der U-Bahn-Station „Platz der Luftbrücke" U6. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TEMPELHOF ŞUBESİ

Tempelhofer Damm'da bulunan Tempelhof şubemiz 320 m²'den daha fazla bir alana sahiptir. Şubemiz, "Platz der Luftbrücke" U6 metro istasyonunun yakınında bulunmaktadır. Burada müşterilerimize, diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

1	**Moabit** Turmstraße 43, 10551 Berlin	
2	**Wilmersdorf** Bundesallee 180, 10717 Berlin	
3	**Neukölln 1** Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin	P
4	**Wedding 1** Badstr. 9, 13357 Berlin	P
5	**Wedding 2** Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin	P
6	**Spandau** Breite Straße 37, 13597 Berlin	
7	**Schöneberg** Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin	
8	**Steglitz** Albrechtstr. 19, 12167 Berlin	P
9	**Kreuzberg** Wrangelstr. 85, 10997 Berlin	
10	**Tempelhof** Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin	
11	**Reinickendorf** Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin	P
12	**Charlottenburg** Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin	P
13	**Neukölln 2** Hermannstraße 218, 12049 Berlin	
14	**Lichtenrade** Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin	P

Obst & Gemüse · *Feinkost* · *Fleischerei* · *Backwaren*

www.eurogida.de

- Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
- Bus / Otobüs: 104, 248, N42, N6 (Kaiserkorso / Platz der Luftbrücke)
- U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke
- Montag – Freitag / Samstags: 08.00 - 20.00
  Pazartesi - Cuma / Cumartesi: 08.00 - 20.00
- Tel: 030 / 78 95 67 90
  Fax: 030 / 78 95 67 91

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

Ihr Film für mehr Kunden & mehr Umsatz

Erklaervideos-guenstiger.de

QUALITÄT ZUM FESTPEIS

Erklär-**filme**

Social-Media-**Videos**

Werbeclips

Recruiting-**Spots**

Mehrsprachige **Versionen**

Animations-Videos zum günstigen Festpreis

Präsentieren Sie Ihre Angebote in einem professionellen Video

- **Branchenübergreifend**
- **Effektiv**
- **Günstig**

Jetzt online gehen und Angebote entdecken

erklaervideos-guenstiger.de

Ein Wunder der Natur

TABİAT HARİKASI

EDREMİT

Edremit ist eine Stadt in der Ägäisregion der Türkei, die in der Region zwischen der Edremit-Bucht und dem Kaz-Gebirge liegt und mit Balıkesir verbunden ist, einer Küste am Ägäischen Meer. Mit seiner herrlichen Natur, der sauberen Luft und der friedlichen Atmosphäre ist Edremit vor allem im Sommer ein Anziehungspunkt für unzählige einheimische und ausländische Touristen. Edremit liegt zwischen dem Kaz-Gebirge und der Edremit-Bucht und ist dank seiner einzigartigen Lage eines der häufigsten Reiseziele für Tages- und Wochenendurlaube. Obwohl das genaue Gründungsdatum von Edremit nicht bekannt ist, reicht die Geschichte der Stadt bis in die Antike zurück. Die Region, in der Edremit liegt, stand im Laufe der Geschichte unter dem Einfluss vieler Zivilisationen. In der Antike wurden Siedlungen verschiedener griechischer Zivilisationen wie Troja, Mysien und Aiolis gesehen. Die Stadt, die später unter die Herrschaft der Römer und dann im Mittelalter unter die Herrschaft der Byzantiner kam, schloss sich im 14. Jahrhundert den osmanischen Gebieten an. Alle diese in der Stadt vorherrschenden Zivilisationen trugen zur Gestaltung des historischen und kulturellen Gefüges von Edremit bei. Jede von ihnen hinterließ ein anderes Erbe in der Region und bildete eines der Elemente, die die reiche Geschichte von Edremit ausmachen.

Edremit, Türkiye'nin Ege Bölgesi'nde, Edremit Körfezi ile Kaz Dağları arasındaki alanda kurulmuş, Balıkesir'e bağlı, Ege Denizi'ne kıyısı olan bir ilçedir. Muhteşem doğası, tertemiz havası ve huzurlu atmosferi ile Edremit, özellikle yaz aylarında sayısız yerli ve yabancı turistin ilgi odağı bir yerdir. Kaz Dağları ve Edremit Körfezi'nin arasında kalan Edremit, bu eşsiz konumu sayesinde günübirlik ve hafta sonu tatillerinin de uğrak noktalarından biridir. Edremit'in tam kuruluş tarihi kesin olarak bilinmemekle birlikte, kentin tarihi çok eski dönemlere kadar uzanmaktadır. Edremit'in yer aldığı bölge, tarih boyunca pek çok medeniyetin etkisi altında kalmıştır. Antik dönemde bölgede; Truva, Mysia ve Aiolis gibi çeşitli Yunan medeniyetlerinin yerleşimleri görülmüştür. Daha sonra Romalıların ve ardından Orta Çağ'da Bizanslıların egemenliğine giren Edremit, 14. yüzyılda Osmanlı topraklarına katılmıştır. Kentte hüküm süren bütün bu uygarlıklar, Edremit'in tarihî ve kültürel dokusunun şekillenmesine katkı sağlamıştır. Her biri, bölgeye farklı bir miras bırakmış ve Edremit'in zengin tarihini oluşturan unsurlardan birini oluşturmuştur.

Der interessanteste Ort für Besucher, die die historische Struktur von Edremit spüren möchten, ist die antike Stadt Antandros. Die antike Stadt, die 4 km vom Zentrum von Altınoluk entfernt liegt, beherbergte viele Zivilisationen. Bei archäologischen Ausgrabungen in der Stadt wurden das antike Theater, die Agora, Bäder, Ruinen der Stadtmauer, Tempel, Grabdenkmäler und Sarkophage ausgegraben. Eine Besonderheit der Stadt ist, dass hier der erste Schönheitswettbewerb der Welt stattfand. Eine weitere antike Stadt in der Region ist die antike Stadt Astyra. Bei den Ausgrabungen in der antiken Stadt Güre wurden verschiedene Ruinen und Artefakte freigelegt. Darüber hinaus befinden sich in der antiken Stadt ein Aquädukt und Zisternen aus der Römerzeit.

Edremit'in tarihî dokusunu hissetmek isteyen ziyaretçilerin en çok ilgi gösterdiği yer, Antandros Antik Kenti'dir. Altınoluk merkeze 4 km mesafede bulunan antik kent, pek çok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Kentte yapılan arkeolojik kazılar sonucunda; antik tiyatro, agora, hamamlar, sur kalıntıları, tapınaklar, mezar anıtları ve lahitler ortaya çıkarılmıştır. Kentin bir diğer özelliği ise dünyadaki ilk güzellik yarışmasının burada yapılmış olmasıdır. Bölgede bulunan bir diğer antik kent de Astyra Antik Kenti'dir. Güre beldesinde bulunan antik kentte yapılan kazılar sonucunda çeşitli kalıntılar ve eserler gün yüzüne çıkarılmıştır. Ayrıca Roma dönemine ait bir su kemeri ve sarnıçları da antik kentte yer almaktadır.

Die im Zentrum gelegene und immer noch aktiv genutzte Edremit-Kurşunlu-Moschee ist eines der ältesten und wichtigsten Bauwerke der Stadt. Die Moschee, die durch ihre Bleibeschichtungen, Holzarbeiten und Ornamente auffällt, trägt architektonisch seldschukische und osmanische Einflüsse. Ein weiteres Gebäude, das Spuren osmanischer Architektur trägt, ist das Ethnographiemuseum Ayşe Sıdıka Erke. Im Museum, das die Kuva-yi Milliye-Zeit beleuchtet, gibt es auch einen Bereich, in dem Kriegswerkzeuge aus dieser Zeit ausgestellt sind. Ein weiteres sehenswertes Museum der Stadt ist das von der Unesco ausgezeichnete Ethnographiemuseum Tahtakuşlar. Die Kulturgüter der aus Zentralasien in die Türkei eingewanderten türkischen Stämme werden im Museum ausgestellt, das als erstes privates Ethnographiemuseum der Türkei gilt.

Merkezde bulunan ve hala aktif olarak kullanılan Edremit Kurşunlu Cami, kentin en eski ve en önemli yapılarından biridir. Üzerindeki kurşun kaplamalar, ahşap işçiliği ve süslemeleriyle dikkat çeken cami, mimarî olarak Selçuklu ve Osmanlı etkilerini taşımaktadır. Osmanlı mimarîsinin izlerini taşıyan bir diğer bina ise Ayşe Sıdıka Erke Etnografya Müzesi'dir. Kuva-yi Milliye dönemine ışık tutan müzede o dönemden kalan savaş aletlerinin sergilendiği bir alan da bulunmaktadır. Kentte görülmeye değer bir diğer müze de Unesco tarafından ödüllendirilmiş Tahtakuşlar Etnografya Müzesi'dir. Türkiye'nin ilk özel etnografya müzesi olarak kabul edilen müzede, Orta Asya'dan Türkiye'ye göç eden Türk boylarının kültür varlıkları sergilenmektedir.

DER ŞAHİNDERE CANYON
ŞAHİNDERE KANYONU

Die Stadt Edremit, die mit ihren historischen Orten Interesse weckt, ist auch im Hinblick auf Naturschönheiten und Tourismus von großer Bedeutung. Der Kaz-Gebirge-Nationalpark, eine der Naturschönheiten von Edremit, bietet ein breites visuelles Spektrum wie reiche Vegetation, Artenvielfalt, Teiche und Wasserfälle, sehenswerte Täler und Berge. Das Kaz-Gebirge bietet den Besuchern mit seinen Wanderwegen, Trekkingrouten und einzigartigen Naturschönheiten ein mit der Natur verbundenes Erlebnis. Der Sarıkız-Hügel, bekannt als der Gipfel des Kaz-Gebirges, ist aufgrund seiner Legende und Aussicht einer der Orte, die man gesehen haben muss. Hier werden Besucher mit einer herrlichen Aussicht auf die Bucht von Edremit begrüßt. Die Schönheit der Edremit-Bucht vom Sarıkız-Hügel aus zu beobachten, insbesondere bei Sonnenuntergang, ist für Besucher ein unvergessliches Erlebnis.

Tarihî mekânları ile ilgi uyandıran Edremit'in doğal güzellikler ve turizm açısından da önemi büyüktür. Edremit'in doğal güzelliklerinden olan Kaz Dağları Milli Parkı, görülmeye değer zengin bitki örtüsü, biyolojik çeşitlilik, gölet ve şelaleler, vadi ve dağlar gibi geniş bir görsel yelpaze sunmaktadır. Kaz Dağları; yürüyüş parkurları, trekking rotaları ve eşsiz doğal güzellikleriyle ziyaretçilerine doğa ile iç içe bir deneyim sunmaktadır. Kaz Dağları'nın zirve noktası olarak bilinen Sarıkız Tepesi ise hem efsanesi hem de manzarasıyla mutlaka görülmesi gereken yerlerdendir. Burada, ziyaretçileri muazzam bir Edremit Körfezi manzarası karşılamaktadır. Özellikle gün batımında Sarıkız Tepesi'nden Edremit Körfezi'nin güzelliklerini seyretmek, ziyaretçiler için unutulmaz bir deneyim sunmaktadır.

Ein weiteres beliebtes Ausflugsziel der Region ist der Sütüven-Wasserfall im Kaz-Gebirge-Nationalpark. Mit seiner herrlichen Atmosphäre ist der Sütüven-Wasserfall ein idealer Ort für Naturliebhaber. Der Wasserfall mit einer Höhe von 15 bis 16 Metern ist von üppigen Bäumen und einer einzigartigen Flora umgeben. Rund um den Wasserfall gibt es große Bereiche zum Picknicken sowie zum Fotografieren und für Spaziergänge in der Natur. Der Teich Hasan Boğuldu, der nach dem Sütüven-Wasserfall leicht zu erreichen ist, ist einer der berühmtesten Orte von Edremit. Der mit seiner Geschichte beliebte Teich wird vor allem in den Sommermonaten von Besuchern bevorzugt.

Bölgenin popüler destinasyonlarından bir diğeri de Kaz Dağları Milli Parkı içinde bulunan Sütüven Şelalesi'dir. Muhteşem bir atmosfere sahip olan Sütüven Şelalesi, doğa severler için ideal bir noktadır. Yüksekliği 15-16 metreyi bulan şelalenin çevresi yemyeşil ağaçlar ve eşsiz flora ile çevrilidir. Şelale çevresinde fotoğrafçılık ve doğa yürüyüşleri yapılabileceği gibi piknik için geniş alanlar da mevcuttur. Sütüven Şelalesi'ni geçtikten sonra kolayca ulaşılabilen Hasan Boğuldu Göleti de Edremit'in en meşhur noktalarından biridir. Hikayesiyle popüler olan gölet, özellikle yaz aylarında ziyaretçi akınına uğramaktadır.

Der Şahindere Canyon, der sich innerhalb der Grenzen von Altınoluk befindet, ist einer der Orte, der die Aufmerksamkeit der Besucher auf sich zieht. Der Canyon liegt innerhalb der Grenzen des Nationalparks und hat nach den Schweizer Alpen den höchsten Sauerstoff-Gehalt der Welt. Der Canyon, der eine sehr beeindruckende Aussicht bietet, ist auch die Heimat Hunderter verschiedener Pflanzen- und Tierarten. Es ist möglich, die herrlichen Schönheiten zu entdecken, indem man den Wanderwegen rund um die Schlucht folgt.

Bölgede, Altınoluk sınırları içerisinde bulunan Şahin Deresi Kanyonu da ziyaretçilerin yoğun ilgisini çeken alanlardan biridir. Milli park sınırları içinde bulunan kanyon İsviçre Alpleri'nin ardından dünyanın en çok oksijen üreten ikincisi bölgesi olarak bilinmektedir. Çok etkileyici manzaralara sahip olan kanyon, yüzlerce farklı bitki ve hayvan çeşidine de ev sahipliği yapmaktadır. Kanyonun etrafında bulunan yürüyüş parkurlarını takip ederek muhteşem güzellikleri keşfetmek mümkündür.

Edremit ist ein Bezirk, in dem Sie dank der sauberen Luft des Kaz-Gebirges und den langen, sauberen Stränden und Heilbädern Ihren Aufenthalt in vollen Zügen genießen können. Die Küstenhotels in den Stadtteilen Altınoluk und Akçay sowie die Thermalquellen Güre und Derman ziehen die Aufmerksamkeit der Urlauber auf sich. Es ist eine Region mit vielen Unterkunftsmöglichkeiten wie Hotels, Motels, Campingplätzen und Hostels.

Edremit, Kaz Dağları'nın tertemiz havası, mavi bayraklı plajları, uzun temiz sahilleri ve şifalı kaplıcaları ile turizmin dolu dolu yaşandığı bir ilçedir. Altınoluk ve Akçay mahallelerinin denize sıfır otelleri, Güre ve Derman Kaplıcaları tatilcilerin yoğun ilgisini çekmektedir. Otel, motel, kamp alanları, pansiyon gibi birçok konaklama seçeneği olan bir bölgedir.

Es ist sehr einfach, Edremit per Straße und Luftweg zu erreichen. Vom Busbahnhof im Stadtteilzentrum verkehren regelmäßig Busse. Mit einem Privatfahrzeug über die Balıkesir-Çanakkale Autobahn ist der Ort ebenfalls leicht zu erreichen. Außerdem wird vom Flughafen Edremit Koca Seyit ein Transferservice zum Zentrum angeboten.

Edremit'e karayolu ve hava yolu ile çok kolay ulaşım sağlanabilmektedir. İlçe merkezinde yer alan otogardan düzenli otobüs seferleri yapılmaktadır. Özel araçla ise Balıkesir-Çanakkale otoyolu üzerinden kolaylıkla ulaşım sağlanabilmektedir. Ayrıca Edremit Koca Seyit Havalimanı'na hava yolu ile ulaşım sağlandıktan sonra servislerle birlikte merkeze transfer yapılmaktadır.

HÜHNERSUPPE MIT FADENNUDELN

Zutaten
2 Hühnerkeulen
*½ Glas Fadennudeln
*3 Gläser Hühnerbrühe
*2 Gläser heißes Wasser
*1 Esslöffel Mehl
*2 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Hühnerkeulen in einen tiefen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen. 3 Gläser Hühnerbrühe zur späteren Verwendung beiseitestellen. Hühnerkeulen von den Knochen und Häuten trennen und zerstückeln. Butter in einem Suppentopf schmelzen lassen. Nachdem die Butter geschmolzen ist, Mehl hinzufügen und rösten. Unter ständigem Rühren erst die Hühnerbrühe, dann das heiße Wasser hinzufügen. Nachdem die Brühe zu kochen beginnt, den Herd auf niedrige Hitze stellen. Fadennudeln und zerkleinertes Hühnerfleisch hinzufügen. Weiter kochen, bis die Fadennudeln weich geworden sind. Salz und Pfeffer hinzufügen und den Herd ausschalten. Warm servieren.

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

20'

ŞEHRİYELİ TAVUK ÇORBASI

Malzemeler
2 tavuk budu
*½ su bardağı tel şehriye
*3 su bardağı tavuk suyu
*2 su bardağı sıcak su
*1 yemek kaşığı un
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

Tavuklar derin bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesiyle pişirilir. Pişen tavukların suyu süzdürülerek daha sonra kullanılmak üzere 3 su bardağı kadarı bir kenara alınır. Tavuk butları, kemikli kısımlarından ve derilerinden ayrılarak tel tel olacak şekilde didiklenir. Bir çorba tenceresine tereyağı alınarak eritilir. Tereyağı eridikten sonra üzerine un eklenerek unun kokusu çıkana kadar kavrulur. Kavrulan unun üzerine, sürekli karıştırılarak, yavaş yavaş önce tavuk suyu ve ardından sıcak su eklenir. Kaynamaya başladıktan sonra ocağın altı kısılır. İçine tel şehriye ve didiklenmiş tavuklar eklenir. Tel şehriyeler yumuşayıncaya kadar pişirilir. Son olarak tuzu ve karabiberi de eklenerek ocağın altı kapatılır. Sıcak olarak servis edilir.

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

Lichtenrade
Lichtenrader Damm 98,
12305 Berlin

euro gida

eurogida

...täglich mediterrane Frische

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

BEYTİ KEBAB

Zutaten

2 Stück Blätterteig
*2 Esslöffel Butter

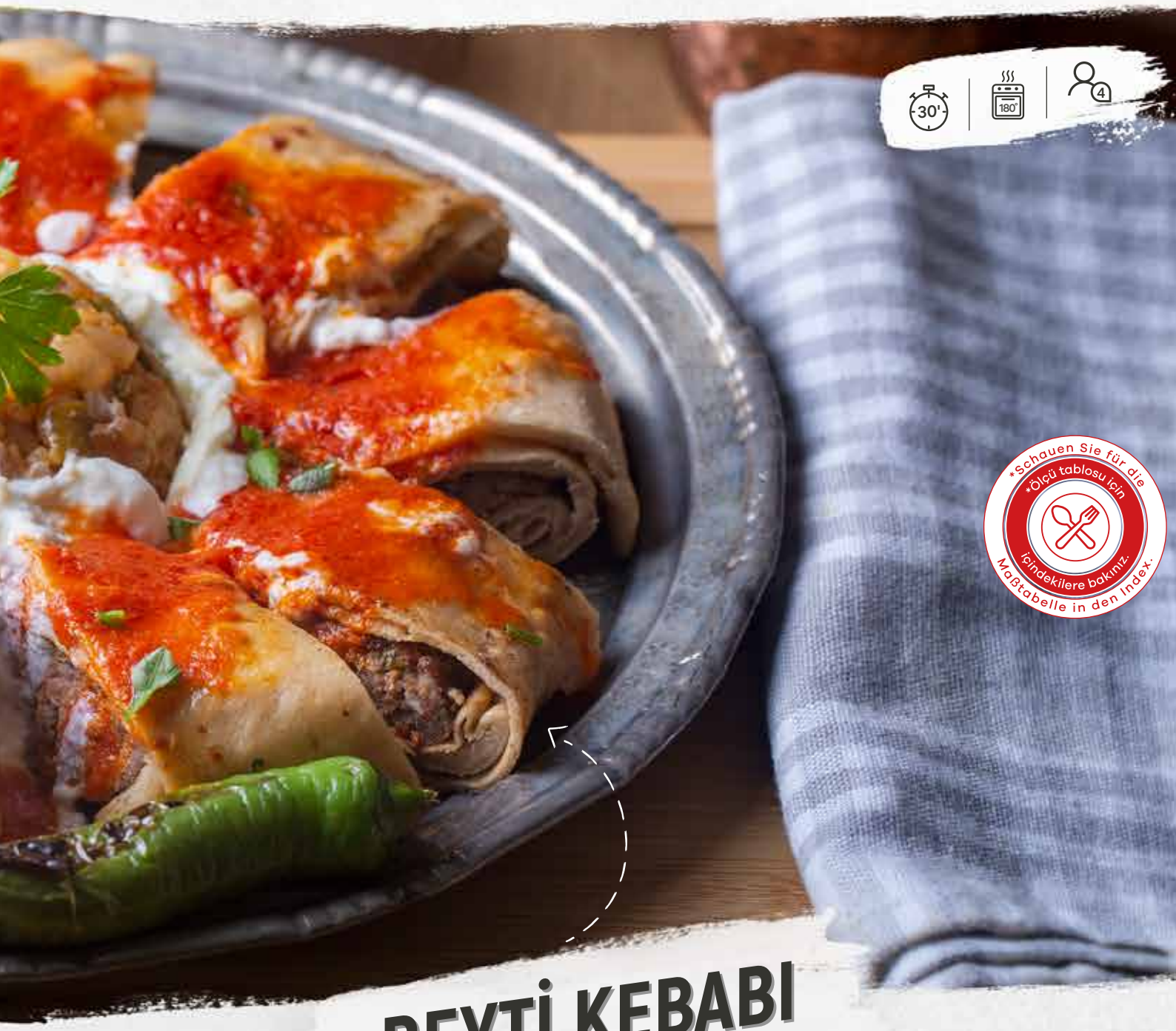
Für die Frikadelle:

400 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
*½ Glas Paniermehl
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Paprika-Pulver

Für die Soße:

*1 Glas geriebene Tomaten
*2 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Für die Frikadellen Hackfleisch in eine große Rührschüssel geben. Zwiebel reiben, den Saft auspressen und zum Hackfleisch zufügen. Knoblauch ebenfalls reiben und hinzufügen. Eier, Paniermehl und Gewürze zufügen und mit dem Kneten beginnen. Alle Zutaten gründlich kneten, bis sie gut vermischt sind. Ein Backblech nehmen und mit Backpapier auslegen. Von der Frikadellenmischung kleine, fingerbreite, längliche Frikadellen formen. Vorbereitete Frikadellen auf das Backblech geben. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen etwa 15–20 Minuten backen, bis die Frikadellen gebräunt sind. Den Blätterteig auf eine Arbeitsfläche auslegen und in zwei Hälften teilen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die geschmolzene Butter mit Hilfe eines Pinsels auf den Teig auftragen. Die Frikadellen lückenlos nebeneinander auf den Teig reihen. Den Teig zusammenrollen und in drei fingerbreite Stücke schneiden. Dieser Vorgang wird fortgesetzt, bis der ganze Teig und alle Frikadellen fertig sind. Die geschnittenen und vorbereiteten Frikadellenröllchen wieder auf das Backblech nehmen. Die restliche Butter auftragen. Im Ofen backen, bis der Teig gebräunt ist. Die Butter für die Soße in einem Topf schmelzen lassen. Geriebene Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen und einige Minuten lang kochen. Die gebräunten Frikadellenröllchen aus dem Ofen nehmen und mit der Soße übergießen. Auf Wunsch mit Bulgur, Reis, Joghurt und geröstetem Gemüse servieren.



30'

180°

4

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

BEYTİ KEBABI

Malzemeler

2 adet yufka
*2 yemek kaşığı tereyağı

Köftesi için:

400 g dana kıyma
1 soğan
1 diş sarımsak
1 yumurta
*½ su bardağı galeta unu
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı pul biber

Sosu için:

*1 su bardağı domates rendesi
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

Köftesi için geniş bir yoğurma kabına kıyma alınır. Soğan rendelenerek suyu sıkılır ve kıymanın üzerine eklenir. Sarımsaklar da rendelenerek ilave edilir. Yumurta, galeta unu ve baharatlar da eklenerek yoğurmaya başlanır. Tüm malzemeler iyice harmanlanana kadar iyice yoğrulur. Bir fırın tepsisi alınarak içine pişirme kâğıdı serilir. Hazırlanan köfte harcından küçük parçalar koparılarak iki parmak kalınlığında, uzun köfteler elde edilir. Hazırlanan köfteler fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 15-20 dakika, köftelerin üzeri kızarıncaya kadar pişirilir. Diğer yanda, yufkalar düz bir zemin üzerine serili ve ortadan ikiye bölünür. Tereyağı, bir sos tavasına alınarak eritilir. Eriyen tereyağı, bir fırça yardımıyla yufkanın üzerine sürülür. Pişen köfteler, yan yana, boşluk kalmayacak şekilde yufkanın üzerine dizilir. Yufka, rulo şeklinde sarılır ve üçer parmak kalınlığında kesilir. Tüm yufka ve köfteler bitene kadar bu işleme devam edilir. Kesilip hazırlanan köfteli rulolar tekrar fırın tepsisine dizilir. Kalan tereyağı üzerlerine sürülür. Fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Sosu için, bir sos tavasına tereyağı alınarak eritilir. Domates rendesi, tuz ve karabiber eklenerek birkaç dakika kaynatılarak pişirilir. Kızaran beytiler fırından çıkarılır ve üzerine sosu dökülür. Arzuya göre bulgur pilavı, yoğurt ve közlenmiş sebzelerle servis edilebilir.

GEMISCHTE GEMÜSEPFANNE

Zutaten

2 Auberginen
2 Zucchini
1 Kartoffel
3-4 rote Paprika
3-4 grüne Paprika

Für die Soße:

3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
*1 Teelöffel Salz

Zum Braten:

*1 Glas Öl

Das gesamte Gemüse gründlich waschen und abtrocknen. Auberginen und Zucchini so schälen, dass Sie die Schale abwechselnd in Streifen stehen lassen und in runde, 2,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Kartoffel schälen und in gewünschter Größe und Form schneiden. Stiel und Kerne der roten und grünen Paprika entfernen und waschen. Die Paprika längs halbieren. Öl in eine Bratpfanne geben. Warten, bis das Öl gut erhitzt ist. Dann erst die Kartoffeln, dann die Zucchini, danach die Auberginen und zuletzt die Paprika braten. Das gebratene Gemüse auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller nehmen, damit das überschüssige Öl aufgesaugt wird. Die Tomaten für die Soße schälen, reiben und in eine Pfanne geben. Knoblauch ebenfalls reiben und hinzufügen. Salz hinzufügen und eine Weile kochen lassen. Das Gemüse auf einen Servierteller geben. Vorbereitete Tomatensoße auf das Gemüse verteilen und leicht vermischen. Je nach Wunsch warm oder lauwarm servieren.

45' | 4

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

KARIŞIK SEBZE KIZARTMASI

Malzemeler

2 patlıcan
2 kabak
1 patates
3-4 kırmızı kapya biber
3-4 yeşil biber

Sosu için:

3 domates
2 diş sarımsak
*1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

*1 su bardağı sıvı yağ

Kızartma hazırlığı için tüm sebzeler iyice yıkanarak kurulanır. Patlıcan ve kabaklar alacalı olarak soyulur. Yuvarlak olacak şekilde bir parmak kalınlığında dilimlenir. Patatesin kabuğu soyulur. İstenilen büyüklükte ve şekilde kesilir. Yeşil ve kapya biberlerin de baş ve tomurcuk kısımları ayrılarak temizlenir. Biberler, ortadan uzunlamasına ikiye kesilir. Bu esnada bir kızartma tavası alınarak içine sıvı yağ koyulur. Yağın iyice kızması beklenir. Yağ kızdığında, sırasıyla önce patatesler, kabaklar, patlıcanlar ve son olarak biberler kızartılır. Kızaran sebzeler, fazla yağını alması için havlu kâğıt serili bir tabağa alınır. Sosu için domatesler soyularak rendelenir ve bir tavaya alınır. Sarımsaklar da rendelenerek üzerine eklenir. Tuzu da ilave edilerek bir süre kaynatılır. Fazla yağı süzülen sebzeler bir servis tabağına alınır. Sebzelerin üzerine, hazırlanan domates sos eklenerek hafifçe karıştırılır. Arzuya göre sıcak ya da ılık olarak servis edilir.

Kökleri sağlam olan bir ağaç, tatlı meyveler verir.

Gesunde Grundlagen von Anfang an.

Die ersten Jahre Ihres Kindes sind die wichtigsten für seine körperliche und geistige Entwicklung.

Deswegen hat Ihr Kind bei der KNAPPSCHAFT Anspruch auf elf reguläre Untersuchungen, zwei weitere Kinder- und eine Jugenduntersuchung.

Mit den Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2 schließt die KNAPPSCHAFT die Lücke zwischen den gesetzlich vorgesehenen Untersuchungen U9 und J1.

Die U10 zum Beispiel, ist für Kinder zwischen sieben und acht, also in der ersten Schulzeit. Hier prüft der Kinderarzt, ob die Schulleistungen oder das Verhalten aufgrund einer krankhaften Störung problematisch sind. In diesem Zusammenhang wird auch das Medienverhalten genauer betrachtet, also, wie oft und wie lange das Kind das Internet oder den Fernseher nutzt.

Mit den drei zusätzlichen Früherkennungsuntersuchungen möchte die KNAPPSCHAFT die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zusammen mit den Eltern und der Familie fördern, um ein möglichst gutes Aufwachsen möglich zu machen.

Sprechen Sie mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT.
Gemeinsam für die Gesundheit der Kinder.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

KALBURABASTI

Zutaten

125 g Butter
*¼ Glas Öl
*4 Esslöffel Joghurt
*½ Glas Grieß
1 Ei
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver

Für den Sirup:
*2 Gläser Zucker
*2 Gläser Wasser
*1 Teelöffel Zitronensaft

Für die Füllung:
*1 Glas gehackte Walnüsse

Zum Bestreuen:
*2 Esslöffel gehackte Pistazien

Für den Sirup Wasser und Zucker in einen tiefen Topf geben. Ständig umrühren, bis es kocht. 4-5 Minuten nach Beginn des Kochens den Zitronensaft hinzufügen, den Herd ausschalten und den Sirup abkühlen lassen. Für den Teig Butter, Öl, Joghurt und Eier in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Grieß hinzufügen. Backpulver und Vanillezucker hinzufügen und erneut verrühren. Dann nach und nach Mehl hinzufügen und kneten, bis ein Teig entsteht, der nicht an der Hand klebt. Aus dem Teig walnussgroße Stücke schneiden und in der Handfläche rollen. Den ausgerollten Teig auf ein Sieb oder eine Reibe legen und ausdrücken. Walnüsse in die Mitte des Teiges fügen und den Teig von beiden Seiten übereinander legen und verschließen. Die fertigen Teigtaschen vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den gleichen Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten goldbraun backen. Den abgekühlten Sirup über die Teigtaschen, die aus dem Ofen genommen wurden, gießen. Etwa zwei Stunden ziehen lassen. Mit Pistazien bestreuen und servieren.

KALBURABASTI

Malzemeler

125 g tereyağı
*¼ su bardağı sıvı yağ
*4 yemek kaşığı yoğurt
*½ su bardağı irmik
1 yumurta
1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu

Şerbeti için:

*2 su bardağı toz şeker
*2 su bardağı su
*1 çay kaşığı limon suyu

İçi için:

*1 su bardağı kıyılmış ceviz içi

Üzeri için:

*2 yemek kaşığı Antep fıstığı

Tatlının şerbeti için derin bir tencereye su ve toz şeker alınır. Kaynayana kadar sürekli karıştırılır. Kaynamaya başladıktan 4-5 dakika sonra limon suyu ilave edilerek ocağın altı kapatılır ve şerbet soğumaya bırakılır. Hamuru için, bir karıştırma kabına tereyağı, sıvı yağ, yoğurt ve yumurta eklenerek iyice karıştırılır. Ardından irmik eklenir. Kabartma tozu ve vanilya da ilave edilerek tekrar karıştırılır. Ardından, azar azar un ilavesiyle ele yapışmayan bir hamur elde edilene kadar yoğrulur. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlanır. Yuvarlanan hamur, bir kalburun ya da rendenin üzerine konur ve bastırılarak açılır. Hamurun tam ortasına ceviz içi koyulur ve kenarlarından ortada birleştirilerek kapatılır. Hamur dikkatlice alınır ve yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir. Hamurun tamamı bitene kadar aynı işlem uygulanır. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 30 dakika kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkarılan kalburabastıların üzerine, soğuyan şerbet gezdirilir. Ortalama iki saat kadar şerbetini çekmesi için dinlendirilir. Üzerine Antep fıstığı serpilerek servis edilir.

KARTOFFELGRATIN

Zutaten
1 kg Kartoffeln
400 g Sahne
*3 Gläser Milch
*2 Esslöffel Butter
*2 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Thymian
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Muskatnuss
1 Knoblauchzehe

Milch in einen tiefen Topf geben. 1 Esslöffel Butter, Muskatnuss und Thymian hinzufügen, gut vermischen, auf den Herd stellen und aufkochen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und in runde Scheiben schneiden. Wenn die Milch kocht, Kartoffeln hinzufügen und 10-15 Minuten lang kochen, bis sie leicht aufgeweicht sind. In der Zwischenzeit in einer separaten Pfanne 1 Esslöffel Butter schmelzen lassen, den Knoblauch fein hacken und hinzufügen. Nachdem der Knoblauch leicht angeröstet ist, den Herd ausschalten. Ein Backblech nehmen und den Boden und die Seiten mit der Knoblauchbutter einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln auf das Backblech nehmen. Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Hälfte der Sahne über die Kartoffeln verteilen. Die restlichen Kartoffeln auf das Backblech fügen. Nochmals Salz und Pfeffer hinzufügen und die restliche Sahne über die Kartoffeln verteilen. Zuletzt die restliche Milch in den Topf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten garen. Warm servieren.

PATATES GRATEN

Malzemeler
1 kg patates
400 g krema
*3 su bardağı süt
*2 yemek kaşığı tereyağı
*2 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı kekik
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı muskat
1 diş sarımsak

Derin bir tencereye süt eklenir. Üzerine 1 yemek kaşığı tereyağı, muskat ve kekik eklenip iyice karıştırılarak ocağa alınır ve kaynamaya bırakılır. Süt kaynayıncaya kadar patatesler yıkanarak kabukları soyulur ve yuvarlak dilimler şeklinde kesilir. Süt kaynadıktan sonra, içine dilimlenmiş patatesler koyularak 10-15 dakika, hafif yumuşayıncaya kadar pişirilir. Bu sırada ayrı bir tavada, 1 yemek kaşığı tereyağı eritilir ve sarımsak ince ince doğranarak içine eklenir. Sarımsaklar hafif kavrulduktan sonra ocağın altı kapatılır. Bir fırın tepsisi alınarak sarımsaklı tereyağı ile tepsinin tabanı ve kenarları yağlanır. Haşlanan patateslerin yarısı süzdürülerek fırın tepsisine yerleştirilir. Üzerlerine tuz ve karabiber serpilir. Kremanın yarısı, patateslerin üzerine gezdirilir. Kalan patatesler de süzdürülerek fırın tepsisine eklenir. Tekrar tuz ve karabiber serpilerek kremanın kalan kısmı da patateslerin üzerine gezdirilir. Ardından, tencerede kalan sütün tamamı patateslerin üzerine eklenir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 60 dakika kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

GEGRILLTES LAMMKOTELETT

Zutaten

1 kg Lammkotelett
1 Knoblauchzehe
4-5 Stängel frischer Thymian
*½ Glas Olivenöl
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Paprika-Pulver

Das Olivenöl in eine Schüssel geben und geriebenen Knoblauch zufügen. Pfeffer und Paprika-Pulver hinzufügen und gut vermischen. Die Lammkoteletts in eine tiefe und breite Schüssel geben und frischen Thymian hinzufügen. Die Olivenölmischung und das Fleisch hinzufügen, gut vermischen und mit Frischhaltefolie abdecken. Etwa 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Die Grillpfanne auf den Herd stellen und bei starker Hitze gut erhitzen. Die Koteletts auf beiden Seiten versiegeln. Die gebratenen Koteletts mit frischem Thymian und Salz würzen. Auf Wunsch mit verschiedenen Soßen servieren.

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

IZGARA KUZU PİRZOLA

Malzemeler

1 kg kuzu pirzola
1 diş sarımsak
4-5 dal taze kekik
*½ su bardağı zeytinyağı
* 1 çay kaşığı tuz
* 1 çay kaşığı karabiber
* 1 çay kaşığı toz kırmızı biber

Zeytinyağı bir kâseye alınarak üzerine sarımsak rendelenir. Karabiber ve toz kırmızı biber de eklenerek iyice karıştırılır. Kuzu pirzolalar derin ve geniş bir kaba alınır üzerine taze kekikler yerleştirilir. Zeytinyağlı karışım üzerlerine gezdirilir. Etler iyice harmanlanarak üzeri streçlenir. Buzdolabında yaklaşık 1-2 saat kadar dinlendirilir. Dinlenen etler dolaptan çıkarılır. Izgara tava ocağa alınır ve yüksek ateşte iyice ısıtılır. Pirzolalar önlü arkalı olacak şekilde mühürlenerek pişirilir. Pişen pirzolaların üzerine taze kekik ve tuzu eklenerek tatlandırılır. Arzuya göre çeşitli soslarla servis edilebilir.

30' | 180° | 4

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

APFELGEBÄCK

Zutaten

Für den Teig:

125 g Butter
*½ Glas Öl
*1 Glas Puderzucker
*3 Esslöffel Joghurt
*4 Gläser Mehl
1 Ei
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker

Für die Füllung:

3 rote Äpfel
*3 Esslöffel Zucker
*½ Glas gehackte Walnüsse
*1 Esslöffel Zimt

Zum Bestreuen:

Puderzucker

Die Äpfel gründlich waschen, schälen und reiben. Die geriebenen Äpfel in eine Pfanne geben und unter Zugabe von Zucker rösten. Nachdem die Äpfel ihren Saft aufgenommen haben und weich geworden sind, den Herd ausschalten. Zimt und gehackte Walnüsse hinzufügen und leicht vermischen. Zum Abkühlen beiseitestellen. In der Zwischenzeit eine Rührschüssel für den Teig nehmen und die zimmerwarme Butter, das Öl, das Ei und den Joghurt hinzufügen und alle Zutaten gründlich vermischen. Anschließend den Puderzucker, den Vanillezucker und das Backpulver hinzufügen und mit dem Kneten beginnen, indem man nach und nach Mehl hinzufügt. Nachdem ein Teig entstanden ist, eine Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestreuen. Den Teig mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen. Anschließend der gewünschten Größe entsprechend, mit Hilfe eines Messers Dreiecke schneiden. Die Füllung auf die breite Seite des Dreiecks fügen und den Teig rollen. Den Vorgang fortsetzen, bis die Füllung aufgebraucht ist. Vorbereitetes Gebäck in Abständen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech fügen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Das Gebäck aus dem Ofen nehmen und erst abkühlen lassen. Anschließend mit Puderzucker bestreuen und servieren.

30' | 180° | 4

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

ELMALI KURABİYE

Malzemeler

Hamuru için:

125 g tereyağı
*½ su bardağı sıvı yağ
*1 su bardağı pudra şekeri
*3 yemek kaşığı yoğurt
*4 su bardağı un
1 yumurta
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

İç harcı için:

3 kırmızı elma
*3 yemek kaşığı toz şeker
*½ su bardağı kıyılmış ceviz içi
*1 yemek kaşığı toz tarçın

Üzeri için:

Pudra şekeri

Elmalar güzelce yıkanır. Kabukları soyularak rendelenir. Rendelenen elmalar bir tavaya alınarak toz şekeri ilavesiyle kavurmaya başlanır. Elmalar suyunu çekip iyice yumuşadıktan sonra ocağın altı kapatılır. Toz tarçın ve ceviz içi eklenerek hafifçe karıştırılır. Soğuması için bir kenara alınır. Bu sırada, hamuru için bir karıştırma kabı alınarak oda ısısındaki tereyağı, sıvı yağ, yumurta ve yoğurt eklenerek iyice karıştırılır. Ardından pudra şekeri, vanilya ve kabartma tozu da eklenerek yavaş yavaş un ilavesiyle yoğurmaya başlanır. Hamur iyice yoğrulduktan sonra, tezgâhın üzerine hafifçe un serpilir. Hamur, tezgâha alınarak bir merdane yardımı ile açılır. Ardından bir bıçak yardımı ile arzu edilen büyüklüğe göre üçgen parçalar kesilir. Üçgenlerin geniş kısımlarına elmalı iç harçtan eklenerek rulo şeklinde sarılır. Harç bitene kadar bu işleme devam edilir. Hazırlanan kurabiyeler, pişirme kâğıdı serilmiş fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında hafif kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkarılan kurabiyeler soğuyuncaya kadar bekletildikten sonra üzerlerine pudra şekeri serpilerek servis edilir.

EINE LEBENSVERLÄNGERNDE FRUCHT

Der Apfel

ELMA

ÖMRÜ UZATAN MEYVE

Äpfel zählen zu den am meisten konsumierten Früchten der Welt und stammen aus der Familie der Rosengewächse. Die Gattung umfasst etwa 42 bis 55 Arten Bäume und Sträucher aus Wäldern und Dickichten der nördlichen gemäßigten Zone in Europa, Asien und Nordamerika, aus denen auch eine große Anzahl an oft schwer unterscheidbaren Hybriden hervorgegangen ist. Dabei gilt der Apfel als König der Früchte: Seine Verwendung als Lebensmittel ist vielfältig. Die Heimat des Apfels ist Kasachstan, von dort aus kam er über Griechenland nach Italien. Die Domestizierung des Apfels geht auf das Jahr 2000 v. Chr. zurück. In dieser Zeit begann man vor allem in Mesopotamien mit dem Anbau von Apfelbäumen.

Günümüzde, dünyanın en çok tüketilen meyvelerinden biri olan elma, gülgiller familyasından bir meyve türüdür. Çok eski çağlardan beri üretilen elma, aşılama yöntemiyle pek çok çeşide bürünerek çoğalmıştır. Bugün dünya genelinde farklı aroma, renk, büyüklük ve tada sahip binlerce elma çeşidi bulunmaktadır. Elma, insanlık tarihi boyunca değerli bir besin olarak görülmüş ve önemli bir rol oynamıştır. Elmanın tarihi, binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. İnsanlar tarafından vahşi halde bulunup tüketilmeye başlanan elmanın, ilk olarak bugünkü Kazakistan ve Türkmenistan topraklarının dağlık alanlarında bulunduğu düşünülmektedir. Elmanın evcilleştirilmesi ise M.Ö 2000'li yıllara dayanmaktadır. Bu dönemde özellikle Mezopotamya'da elma ağaçları yetiştirilmeye başlanmıştır.

Der Apfel wurde von vielen Zivilisationen als wertvolle Frucht angesehen. Er hat in der Mythologie, Kunst, Medizin und symbolisch in der gesamten Menschheitsgeschichte eine wichtige Rolle gespielt. Im alten Ägypten war er ein Symbol der Schönheit, kam in Geschichten der griechischen und römischen Mythologie vor, wurde in Gemälden, Gedichten und anderen Kunstwerken verwendet und galt in vielen Kulturen als Symbol der Einheit, Fruchtbarkeit und des Teilens.

Elma, pek çok medeniyet tarafından değerli bir meyve olarak kabul edilmiş; mitolojide, sanatta, tıpta ve sembolik olarak insanlık tarihi boyunca önemli bir rol oynamıştır. Eski Mısır'da güzelliğin sembolü olmuş, Yunan ve Roma mitolojilerinde hikayelerde yer etmiş, resimlerde, şiirlerde ve diğer sanat eserlerinde kullanılmış, pek çok kültür için birlik, bereket ve paylaşımın simgesi olarak tanınmıştır.

Äpfel können im Ganzen, gerieben, püriert, entsaftet, eingemacht, gedünstet, gebacken und gekocht, im Müsli, als Obstsalat, zu deftigen Speisen, in der Suppe, als Apfelschalentee und auf dem Kuchen verwendet werden. Kaum eine Frucht kann man auf so viele Arten zubereiten und findet in so vielen Rezepten Verwendung wie der Apfel. Auch in getrockneter Form ist er sehr beliebt. Saft, Schale, Öl und Essig des Apfels werden auch für Ernährungs- und Gesundheitszwecke verwendet.

Çok geniş kullanım alanlarıyla elma, mutfakların vazgeçilmez bir besinidir. Taze şekilde atıştırmalık olarak, salatlara eklenerek ya da meyve tabaklarında tüketilmektedir. Keklere, tatlılara, kurabiyelere ve sos olarak yemeklere lezzet katmasının yanı sıra reçel, marmelat ve komposto yapımında da sıklıkla kullanılır. Ayrıca kurutulmuş hali de oldukça popülerdir. Elmanın suyu, kabuğu, yağı ve sirkesi de hem besin hem de sağlık gibi amaçlarla kullanılmaktadır.

Der Apfel, der sich sowohl durch seinen Nährwert als auch durch seinen Geschmack und seine vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten auszeichnet, ist eine Frucht, die reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ist. Der Apfel ist wirksam im Kampf gegen Krankheiten, indem er den Körper stärkt. Der hohe Ballaststoffgehalt senkt das Krebsrisiko, indem er den Cholesterinspiegel und den Blutdruck reguliert. Einer neuen Studie zufolge senkt der tägliche Verzehr eines kleinen Apfels das Risiko eines vorzeitigen Todes um 35 % und verlängert somit die Lebenserwartung derjenigen, die regelmäßig Äpfel konsumieren.

STÄRKT DAS GEDÄCHTNIS

Dank des enthaltenen Phosphors und Eisens trägt der täglich verzehrte Apfel dazu bei, fit zu bleiben und das Gedächtnis zu stärken.

SCHÜTZT VOR KREBS

Dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts, ihrer antioxidativen Eigenschaften und ihres hohen Ballaststoffgehalts verhindern Äpfel bekanntermaßen das Wachstum von Krebszellen im Körper und bieten Schutz.

IST GUT FÜR DIE HAUT

Dank ihres reichhaltigen Gehalts an Antioxidantien und des darin enthaltenen Vitamins E helfen Äpfel dabei, Giftstoffe im Körper auszuscheiden, während sie gleichzeitig die Haut verschönern und die Hautgesundheit verbessern.

SCHÜTZT DEN MAGEN

Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium im Apfel tragen zur Regulierung der Magensäure bei. Äpfel helfen bei der Regulierung von Reflux.

Lezzeti ve kullanım çeşitliliğin yanı sıra besleyici değeri ile de öne çıkan elma; vitaminler, mineraller ve lif açısından zengin bir meyvedir. Elma, vücudu güçlendirerek hastalıklara karşı mücadelede etkindir. İçeriğinde yüksek oranda bulunan lif, kolesterolü ve tansiyonu düzenleyerek kanser riskini azaltmaktadır. Yeni yapılan araştırmalara göre, her gün küçük bir elma tüketmenin, erken ölüm riskini %35 oranında azalttığı, böylece düzenli elma tüketenlerin ömrünü uzattığı ortaya koyulmuştur.

HAFIZAYI GÜÇLENDİRİR

Her gün tüketilen elma, içeriğinde bulunan fosfor ve demir sayesinde zinde kalmayı sağlarken hafızayı da güçlendirir.

KANSERE KARŞI ETKİLİDİR

Elmanın, içerdiği yüksek C vitamini, antioksidan özelliği ve yüksek besin lifi sayesinde vücuttaki kanserli hücrelerin büyümesini önlediği ve koruma sağladığı bilinmektedir.

CİLT SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Zengin antioksidan içeriği ve içeriğinde barındırdığı E vitamini sayesinde elma, vücuttaki toksinlerin atılımına yardımcı olurken aynı zamanda cildi güzelleştirerek cilt sağlığına da iyi gelmektedir.

MİDEYİ KORUR

Elmanın içeriğinde bulunan potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller mide asidinin düzenlenmesine katkı sağlar. Reflü şikayetlerinin giderilmesine de yardımcı olur.

HILFT BEIM ABNEHMEN

Der Apfel gehört zu den ballaststoffreichsten Früchten und trägt dazu bei, lange satt zu bleiben, indem er beim Verzehr den Anstieg des Blutzuckers verlangsamt. Er ist eine der am häufigsten verwendeten Früchte in Diätprogrammen.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Der Verzehr von Äpfeln, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind, trägt wesentlich zur Stärkung des Immunsystems bei.

IST GUT FÜR DIE ZÄHNE

Insbesondere Äpfel, die ohne Schale verzehrt werden, wirken sich positiv auf die Zahnreinigung aus.

HAT EINE PROBIOTISCHE WIRKUNG

Pektin, eine Ballaststoffart, die in Äpfeln vorkommt, hat probiotische Eigenschaften. Durch die Anregung des Stoffwechsels hilft es schädliche Bakterien im Darm zu beseitigen und sorgt für die Bildung guter Bakterien.

SCHÜTZT VOR PARKINSON

Studien haben gezeigt, dass Früchte mit hohem Ballaststoffgehalt, wie zum Beispiel Äpfel, freie Radikale bekämpfen und möglicherweise eine schützende Wirkung gegen Krankheiten wie Parkinson haben.

KİLO VERMEYE YARDIMCIDIR

Lif bakımından en zengin meyvelerden biri olan elma, tüketildiğinde kan şekeri yükselmesini yavaşlatarak uzun süreli tok kalmaya yardımcı olur. Diyet programlarında en çok kullanılan meyvelerdendir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR

Vitamin, mineral, lif açısından zengin olan elmanın tüketimi bağışıklık sisteminin güçlenmesine büyük katkı sağlamaktadır.

DİŞ SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Özellikle kabuğuyla birlikte dilimlenmeden tüketilen elma, dişlerin temizlenmesinde fayda sağlamaktadır.

PROBİYOTİK ETKİSİ VARDIR

Elmanın içinde bulunan ve bir tür lif olan pektin, probiyotik özelliktedir. Metabolizmayı uyararak bağırsakta zararlı bakterileri ortadan kaldırır ve iyi bakterilerin oluşmasını sağlar.

PARKİNSONA KARŞI KORUR

Araştırmalar, elma gibi yüksek lif içeriğine sahip meyvelerin serbest radikallerle savaştığını ve Parkinson gibi hastalıklara karşı koruyucu etkiye sahip olabileceğini ortaya koymuştur.

IST WIRKSAM GEGEN ANÄMIE

Äpfel sind reich an Eisen und wirksam gegen Eisenmangel. Der Verzehr erhöht nicht nur die Anzahl der roten Blutkörperchen im Körper, sondern ist auch gut für die Durchblutung.

ANEMİYİ GİDERMEDE ETKİLİDİR

Elma, demir içeriği ile anemiye karşı etkilidir. Vücuttaki kırmızı kan hücrelerinin sayısını artırmasının yanı sıra kan dolaşımına da iyi gelir.

SCHÜTZT DAS HERZ

Durch die Regulierung des Cholesterinspiegels im Blut beugen Äpfel Herz- und Gefäßerkrankungen vor und verringern das Herzinfarktrisiko.

KALBİ KORUR

Kanda bulunan kolesterol miktarını düzenleyen elma, kalp ve damar rahatsızlıklarının önüne geçerek kalp krizine yakalanma riskini düşürür.

HILFT ASTHMA ZU BEKÄMPFEN

Da Äpfel sehr reich an Antioxidantien sind, tragen sie dazu bei, die Lunge vor verschiedenen Schäden und Asthma zu schützen. Der in der Schale des Apfels enthaltene Stoff Quercetin ist wirksam gegen Asthma und allergischen Reaktionen.

ASTIMLA MÜCADELEYE YARDIM EDER

Antioksidanlar açısından çok zengin olan elma, akciğerleri çeşitli hasarlardan ve astımdan korumaya yardımcı olur. Elmanın kabuğunda bulunan kersetin maddesi de astım ve alerjik reaksiyonlar konusunda etkilidir.

HINWEIS: *Obwohl Äpfel zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten, kann ein übermäßiger Verzehr einige negative Auswirkungen haben. Äpfel sollten in Maßen und dem persönlichen Gesundheitszustand entsprechend konsumiert werden.*

NOT: *Elma, sağlığa sayısız fayda sağlayan bir meyve olmakla birlikte, aşırı tüketiminde bazı olumsuz etkilere sebep olabilir. Aşırıya kaçmadan ve kişisel sağlık durumuna göre tüketilmelidir.*

ÜLKER
halley
ÜLKER
halley
Chocolate coated sandwich biscuits • Sch
ÜLKER
ÜLKER
Chocolate
halley
ÜLKER
Chocolate
halley
PASCHA
info@pascha-wh.de
www.ulker-berlin.de
ÜLKER

APFELSALAT

Zutaten
1 Apfel
200 g Baby-Spinat
100 g Blaubeeren
100 g Quark
*½ Glas Walnüsse
*1 Teelöffel Salz
*1 Esslöffel Olivenöl

Die Spinatblätter von den Stielen trennen, waschen und abtropfen lassen. Apfel und Blaubeeren ebenfalls waschen und abtrocknen. Den Apfel in zwei Hälften teilen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat in eine Salatschüssel fügen. Quark und Blaubeeren hinzufügen. Die Walnüsse zerkleinern und hinzufügen. Olivenöl und Salz hinzufügen und leicht vermischen. Zum Schluss die Apfelscheiben dazugeben und servieren.

15'

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

ELMALI SALATA

Malzemeler
1 elma
200 g bebek ıspanak
100 g yaban mersini
100 g lor peyniri
*½ su bardağı ceviz içi
*1 çay kaşığı tuz
*1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ispanaklar saplarından ayrılarak yıkanır ve süzdürülür. Elma ve yaban mersinleri yıkanır, kurulanır. Elma ikiye bölünerek çekirdek kısmı temizlenir ve ince ince dilimlenir. Ispanaklar bir salata kâsesine alınır. Üzerine lor peyniri ve yaban mersinleri ilave edilir. Cevizler irili ufaklı olacak şekilde kırılarak üzerine serpilir. Zeytinyağı ve tuzu eklenerek hafif karıştırılır. Son olarak elma dilimleri de eklenerek bekletmeden servis edilir.

GAZİ

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

FEIN SÄUERLICH!
GELENEKSEL TADIYLA
HAFİF EKŞİMSİ!

NATÜRLICH CREMIG!
DOĞAL KREMSİ TADIYLA!

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

gazi.de

SUCUK IST EGETÜRK