

Kunden Kochmagazin

euroqida

...täglich mediterrane Frische

80
OKTOBER

'23
KOSTENLOS

ein PRÄCHTIGES
anatolisches Erbe

CORUM

İHTİŞAMLI BİR ANADOLU MİRASI

mehlsuppe
UN ÇORBASI

Gebäckene
auberginen
PATLICAN
KAPAMA



SUNTAT®

Mediterranean Products

GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!



Geleneksel ve yeni bir arada



www.suntat.de



4

10

12

14

16

18

20

21

22

28

ein PRÄCHTIGES
anatolisches Erbe

ÇORUM

ihtisamlı bir anadolu mirası

mehlsuppe

un çorbası

GESCHMORTES LAMMFLEISCH
MIT GEMÜSE
Sebzeli KUZU Haşlama

BULGUR-REIS MIT KICHERERBSEN
NOHUTLU BULGUR PILAVI

GEBACKENE AUBERGINEN
PATLICAN KAPAMA

GEFLÜGELSALAT MIT JOGHURT
TAVUKLU YOGURTLU SALATA

keşkül
Keşkül

leblebi-kekse
Leblebi TOZLU KURABİYE

ein KNUSPRIGES VERGNÜGEN
leblebi (GERÖSTETE KICHERERBSEN)
leblebi ÇITIR ÇITIR KEŞKÜL

leblebi Hälva
Leblebi HELVASI

Je nach Zutat können die Gewichtangaben abweichen, daher wurden die Maße als Volumen angegeben.

Malzeme türne göre gramajlar değişiklik gösterdiğinde dolayı ölçüler hacim olarak verilmiştir.

200 ml	2,5 ml	5 ml	10 ml
1 Glas	1 Teelöffel	1 Kaffeelöffel	1 Eßlöffel
1 Su Bardağı	1 Çay Kaşığı	1 Tatlı Kaşığı	1 Yemek Kaşığı





www.eurogida.de



Filiale WILMERSDORF

In der über 400 m² großen Filiale an der Bundesallee sind Sie ganz schnell, wenn Sie in Charlottenburg, Schöneberg oder Wilmersdorf wohnen. Die Filiale an der U-Bahn-Station Berliner Straße liegt mitten in der Stadt. Hier sind Sie richtig, um sich mit der vielfältigen Produktpalette bestehend aus Feinkostartikeln wie hausgemachte Antipasti, Oliven und verschiedensten Käsesorten einzudecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WILMERSDORF ŞUBESİ

Charlottenburg, Schöneberg ya da Wilmersdorf'ta oturuyorsanız, 400 m²'nin üzerinde alana sahip olan Wilmersdorf şubemiz yanınızda. Şehrin tam ortasında, Berliner Straße metro istasyonunda bulunan şubemizde, çok geniş yelpazede ürün çeşitlerinin yanında, zengin şarküteri reyonunda ev yapımı taze mezeleri, birbirinden lezzetli zeytin ve peynir çeşitlerini bulabilirsiniz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



Bundesallee 180, 10717 Berlin



Bus / Otobüs:
104 (U-Bhf. Berliner Straße)



U-Bahn:
U9 + U7 Berliner Straße



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



Tel: 030 / 85 75 73 80
Fax: 030 / 85 73 06 49

- 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



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



Ihr Film für ▶▶ mehr Kunden & mehr Umsatz



Erklaervideos-guenstiger.de

QUALITÄT ZUM FESTPREIS

Erklärfilme



Social-Media-Videos



Recruiting-Spots



Werbeclips



Mehrsprachige Versionen



Animations-Videos zum günstigen Festpreis

Präsentieren Sie Ihre Angebote in einem professionellen Video

► Branchenübergreifend ► Effektiv ► Günstig

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert

TRENDS.DE
by OSTERMANN

euroqida

JAM FM

//OSTERMANN

Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

Bundesagentur
für Arbeit

jobcenter

www.jobcenter.digital

Jugendberufsagentur
Berlin

Möbelland

BARMER

NOVITAS BKK

EURES

anna

GaumenSchmaus
Das Frischgrill-Hähnchen

BENLI

FESTLER

Jetzt online gehen und Angebote entdecken



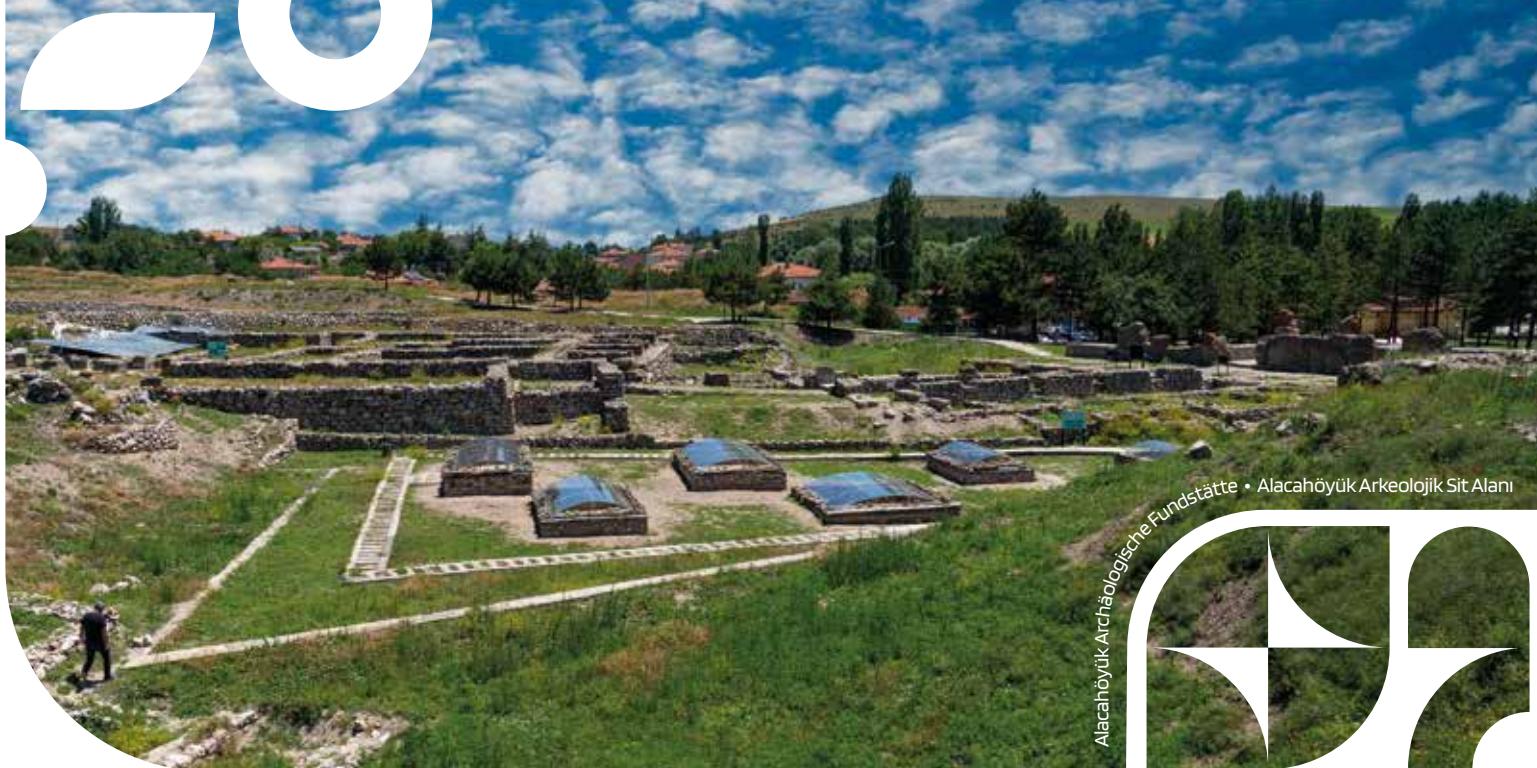
►►► erklaervideos-guenstiger.de

ein PRÄKTIGES
anatolisches Erbe

ğırısu Ordu

ihtisamlı bir
Anadolu Mirası





Çorum liegt in der zentralen Schwarzmeerregion der Türkei, am Schnittpunkt zwischen Zentralanatolien und dem Schwarzen Meer, und ist eine einzigartige Stadt, die den Reichtum der anatolischen Kultur und Geschichte beherbergt, mit herrlichen Naturschönheiten und einer Küche, die den Gaumen erfreut. Çorum spielte eine wichtige Rolle auf der Bühne der Geschichte und ist heute eines der großartigsten Erbe Anatoliens mit den Spuren und Überresten seiner reichen und farbenfrohen Geschichte, die Tausende von Jahren zurückreicht. Die Stadt, in der noch heute viele verschiedene Kulturen leben, hat im Laufe der Geschichte verschiedene Zivilisationen wie die Hethiter, Phryger, Perser, Römer, Byzantiner, Seldschuken und Osmanen beherbergt. Die Geschichte von Çorum reicht bis in die Antike zurück. Es ist bekannt, dass das erste Lebenszeichen in der Region auf 4.000 v. Chr. zurückgeht und die erste Besiedlung 3.000 v. Chr. während der Hattiler-Periode stattfand. Zahlreiche Ruinen beleuchten die Geschichte der Menschheit in Çorum, das die ältesten Spuren der Menschheitsgeschichte beherbergt, und bieten den Besuchern eine magische historische Reise.

Türkiye'nin Orta Karadeniz Bölgesi'nde, İç Anadolu ile Karadeniz'in kesişim noktasında bulunan Çorum; Anadolu'nun kültür ve tarih zenginliklerini barındıran, muhteşem doğal güzelliklere ve damakları şenlendiren bir mutfağa sahip eşsiz bir kenttir. Tarih sahnesinde önemli bir rol oynayan Çorum, binlerce yıl öncesine uzanan zengin ve renkli tarihinin izleri ve kalıntılarıyla bugün Anadolu'nun en ihtişamlı miraslarından biridir. Günümüze kadar pek çok farklı medeniyete kucak açmış olan Çorum, tarih boyunca Hititler, Frigler, Persler, Romalılar, Bizanslılar, Selçuklular ve Osmanlılar gibi çeşitli medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Çorum'un tarihi çok eski zamanlara kadar uzanmaktadır. Bölgede ilk yaşam belirtisinin M.Ö. 4000 yılına dayandığı, ilk yerleşimin ise M.Ö. 3000 yılında Hattiler döneminde gerçekleştiği bilinmektedir. İnsanlık tarihinin en eski izlerini barındıran Çorum'da insanlık tarihine ışık tutan sayısız kalıntı, ziyaretçilere büyülü bir tarih yolculuğu sunmaktadır.



Alacahöyük



Vor allem die hethitische Periode bildet einen der Eckpfeiler des historischen und kulturellen Reichtums von Çorum. Die Hethiter, eine der ältesten Zivilisationen der Welt, gründeten hier den ersten Zentralstaat Anatoliens und machten Çorum zur Hauptstadt des Staates. In Çorum befanden sich antike Siedlungen wie die antike Stadt Hattusa, Alacahöyük und Şapinuva. Die antike Stadt Hattusa, die sich im Bezirk Boğazkale von Çorum befindet, bietet ihren Besuchern mit ihren herrlichen Ruinen die Spuren der Hethiter. Die Stadt, die auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes steht, ist berühmt für ihre Sehenswürdigkeiten wie das Löwentor, die Königsstraße und den Großen Tempel. Ein weiterer wichtiger Punkt der antiken Stadt ist der Nationaltempel des hethitischen Reiches, der heute Yazılıkaya heißt. Yazılıkaya, ein auf einem natürlichen Felsen errichteter Freilufttempel, ist die beeindruckendste heilige Stätte von Hattusa.

Özellikle Hititler dönemi, Çorum'un tarihî ve kültürel zenginliğinin temel taşlarından birini oluşturmaktadır. Dünyadaki en köklü medeniyetlerden olan Hititler burada Anadolu'nun ilk merkezî devletini kurmuş ve Çorum'u devletin başkenti yapmıştır. Çorum, Hattusa Antik Kenti ile Alacahöyük ve Şapinuva gibi antik yerleşim alanlarına ev sahipliği yapmıştır. Çorum'un Boğazkale ilçesinde yer alan Hattusa Antik Kenti, görkemli kalıntılarıyla ziyaretçilere Hititlerin izlerini sunmaktadır. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan kent; Aslanlı Kapı, Kraliyet Yolu, Büyük Tapınak gibi varlıklarla ünlüdür. Antik kentin bir diğer önemli noktası, günümüzde Yazılıkaya olarak adlandırılan Hitit İmparatorluğu'nun ulusal tapınağıdır. Doğal kaya üzerine yapılmış bir açık hava tapınağı olan Yazılıkaya, Hattusa'nın en etkileyici kutsal mekânıdır.

Alacahöyük, im Bezirk Alaca gelegen, ist ebenfalls eine archäologische Stätte, die für ihre historische und archäologische Bedeutung bekannt ist. Bei Ausgrabungen in der Region wurden verschiedene Schichten aus der hellenistischen, römischen, byzantinischen, seldschukischen und osmanischen Zeit gefunden. Zu den wichtigsten Entdeckungen in der Region gehören die Königsgräber und das Sphinxtor. Auch hethitische Reliefs, Inschriften, monumentale Tore, Palastruinen und Grabsteine wurden in der Region ausgegraben. Die bei den Ausgrabungen von Alacahöyük, einer der ersten nationalen Ausgrabungen der Türkei, gefundenen Artefakte werden im Alacahöyük Museum ausgestellt.

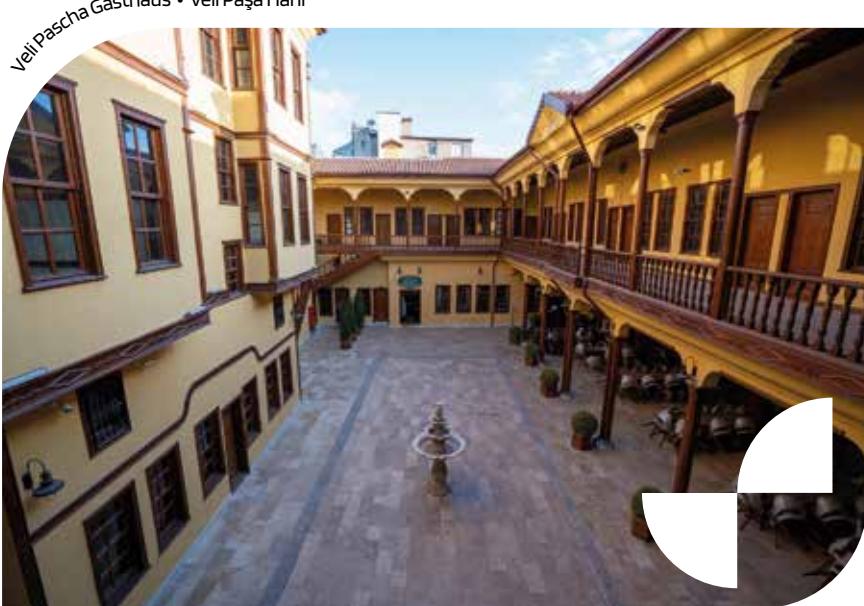
Alaca ilçesinde yer alan Alacahöyük de tarihî ve arkeolojik önemiyle ünlü bir arkeolojik alandır. Bölgede yapılan kazılar sonucunda Hellenistik, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerine ait çeşitli katmanlara rastlanmıştır. Kral mezarlari ve Sfenksli kapı, bölgedeki en önemli keşiflerdendir. Bölgede ayrıca Hitit kabartmaları, yazıtları, anıtsal kapılar, saray kalıntıları, mezar taşları gibi eserler de ortaya çıkarılmıştır. Türkiye'nin ilk ulusal kazılarından biri olan Alacahöyük kazılarında gün yüzüne çıkarılan eserler, Alacahöyük Müzesi'nde sergilenmektedir.



Sphinx-Tor • Sfenks-Kapısı



Stadtzentrum • Şehir Merkezi



Ein weiterer Zeuge der Geschichte der Stadt ist die Iskilip Burg aus der osmanischen Zeit im Stadtteil Iskilip und das römische Felsengrab am Fuße des Felsens, auf dem die Burg errichtet wurde. Çorum, das über ein sehr reiches historisches Erbe verfügt, beherbergt auch zahlreiche bedeutende Bauwerke wie das Laçın Kapılıkaya Felsengrab, ein Felsengrab aus hellenistischer Zeit, das Gerdek Felsengrab aus hellenistischer Zeit, das Kybele Relief in İncesu, die Şapinuva Ruinen, eines der wichtigen Verwaltungszentren der Hethiter, die Burg von Çorum im Zentrum, den Uhrenturm von Çorum, das Wahrzeichen der Stadt, die Murad-ı Rabi Moschee, ein Werk der Seldschuken, die Koyunbaba Brücke, die während der Herrschaft von Beyazit II. erbaut wurde, und das Gasthaus Veli Paşa, eines der Beispiele für Gasthäuser aus osmanischer Zeit. Verschiedene Artefakte, die bei Ausgrabungen in der Umgebung, insbesondere in Alacahöyük, gefunden wurden, sind im Museum von Çorum im Stadtzentrum ausgestellt.

Kentin tarihine tanıklık eden bir diğer nokta da İskilip ilçesindeki Osmanlı Dönemi'ne tarihlenen İskilip Kalesi ve kalenin inşa edildiği kayalıkların eteğinde bulunan Roma dönemine ait kaya mezarıdır. Çok zengin bir tarihî mirasa sahip olan Çorum ayrıca; bir Helenistik Dönem kaya mezarı olan Laçın Kapılıkaya Kaya Mezarı, Helenistik döneme tarihlenen Gerdek Kaya Mezarı, İncesu'da bulunan Kybele Kabartması, Hititlerin önemli idari merkezlerinden biri olan Şapinuva Ören Yeri, merkezde bulunan Çorum Kalesi, kentin simgesi Çorum Saat Kulesi, bir Selçuklu eseri olan Murad-ı Rabi Cami, II.Beyazıt zamanında yapılan Koyunbaba Köprüsü, Osmanlı Dönemi han örneklerinden olan Veli Paşa Hanı gibi sayısız önemli esere ev sahipliği yapmaktadır. Başta Alacahöyük olmak üzere civardaki kazılardan elde edilen çeşitli eserler de kent merkezindeki Çorum Müzesi'nde sergilenmektedir.





Çorum, das nicht nur mit seinem historischen Erbe, sondern auch mit seiner Natur auf sich aufmerksam macht, bietet Naturliebhabern herrliche Schönheiten. Die Incesu Schlucht, eine der Naturschönheiten von Çorum, ist ein wichtiger Punkt, der die Aufmerksamkeit von Naturliebhabern und abenteuerlustigen Besuchern auf sich zieht. Die 12 km lange Schlucht ist von hohen Klippen, grüner Vegetation, Bächen und natürlichen Formationen umgeben. Sie bietet auch eine historische Struktur mit Reliefs aus der hellenistischen Zeit auf den Felsen auf beiden Seiten. In der Schlucht gibt es Möglichkeiten zum Trekking, Rafting, Camping, Picknick und Fotografieren. Die Çatak Schlucht im Bezirk Osmancık ist ebenfalls ein geeignetes Gebiet für Trekkingtouren und Wanderungen. Sie zieht mit ihren natürlichen Felsformationen und Landschaften die Aufmerksamkeit auf sich. Das Abdullah Plateau im Bezirk Kargı ist ein perfekter Zufluchtsort für alle, die Natur und Ruhe suchen. In der Region gibt es Wanderwege, auf denen Trekking und Naturtourismus mit Pferden betrieben werden können. Darüber hinaus gibt es in den Bezirken Kargı und İslahiye zahlreiche Hochebenen. Diese Hochebenen bieten den Besuchern die Möglichkeit, mit ihrer sauberen Luft, ihrem Grün und ihrer natürlichen Schönheit friedliche Momente in der Natur zu erleben.

Tarihî mirası kadar doğasıyla da dikkat çeken Çorum, doğa severler için görkemli güzelliklere ev sahipliği yapmaktadır. Çorum'un doğal güzelliklerinden biri olan İncesu Kanyonu, doğa severlerin ve macera tutkunlarının ilgisini çeken önemli bir noktadır. 12 km uzunluğunda olan kanyon; yüksek kayalıklar, yeşil bitki örtüsü, akarsu ve doğal oluşumlarla çevrili bir alandır. İki tarafında yer alan kayaların üzerinde bulunan Helenistik döneme ait kabartmalarla tarih dokusu da sunmaktadır. Kanyonda trekking, rafting, kamp, piknik ve fotoğrafçılık imkânları mevcuttur. Osmancık ilçesinde bulunan Çatak Kanyonu da, doğa yürüyüşü ve trekking için uygun bir alandır. Doğal kayalık oluşumları ve manzaralarıyla dikkat çekmektedir. Kargı ilçesinde bulunan Abdullah Yayıları, doğa ve sakinlik arayanlar için mükemmel bir kaçış noktasıdır. Bölgede trekking ve atlı doğa turizmi yapılabilecek parkur alanları mevcuttur. Bunun dışında Kargı ve İslahiye ilçelerinde pek çok yayla bulunmaktadır. Bu yaylalar temiz havası, yeşillikleri ve doğal güzellikleriyle ziyaretçilere doğanın içinde huzurlu anlar yaşama imkânı sunmaktadır.





Çorum ist eine Stadt, die den Reichtum der Geschichte, der Natur und der Kultur in sich vereint und für Geschichts- und Archäologiebegeisterte, Naturliebhaber und Feinschmecker verschiedene Erlebnisse bietet. Im Stadtzentrum und in der näheren Umgebung gibt es zahlreiche Unterkunftsmöglichkeiten. Hotels, Motels, Herbergen, Campingplätze, Dorfhäuser und Feriendorfer sind nur einige dieser Möglichkeiten.

Tarih, doğa ve kültür zenginliklerini bir araya getiren Çorum, tarih ve arkeoloji meraklıları, doğa severler ve lezzet tutkunları için farklı deneyimler sunan bir kenttir. Kent merkezinde ve civarda pek çok konaklama seçeneği mevcuttur. Otel, motel, pansiyon, kamp alanları, köy evleri ve tatil köyleri bu seçeneklerden bazlıdır.

Die Stadt ist per Straße, Bahn und Flugzeug zu erreichen. Viele Busunternehmen aus den Großstädten bieten Direktverbindungen nach Çorum an. Mit der Bahn gibt es von verschiedenen Städten der Türkei aus Zugverbindungen nach Çorum. Obwohl es direkt in Çorum keinen Flughafen gibt, ist der nächstgelegene Flughafen, der Amasya Merzifon Airport, nur 67 km entfernt. Abgesehen davon können auch der Flughafen Samsun Çarşamba (193 km) und der Flughafen Ankara Esenboğa (254 km) für den Transport in die Stadt genutzt werden.

Dünya çapında ünlü ören yerlerine sahip olan Çorum'a karayolu, demiryolu ve havayolu ile ulaşım sağlanabilmektedir. Büyükşehirlerden pek çok otobüs firmasında Çorum'a direkt seferler mevcuttur. Demiryolu için ise Türkiye'nin farklı şehirlerinden Çorum'a tren seferleri vardır. Çorum'da bir havalimanı bulunamamakla birlikte kente en yakın havalimanı olan 67 km mesafedeki Amasya Merzifon Havalimanı üzerinden ulaşım sağlanabilmektedir. Bunun dışında Samsun Çarşamba Havalimanı (193 km) ve Ankara Esenboğa Havalimanı (254 km) da kente ulaşım için kullanılabilir.



20'

ss
dd

6



mehl- SUPPE

Zutaten

- *3 Esslöffel Mehl
 - *2 Esslöffel Butter
 - *1 Esslöffel Öl
 - *5 Gläser Hühnerbrühe
 - *2 Teelöffel Salz
 - *1 Teelöffel Pfeffer
- Zum Übergießen:**
- *2 Esslöffel Butter
 - *2 Teelöffel getrocknete Minze

Öl und die Butter in einen tiefen Kochtopf geben und auf den Herd stellen. Nachdem die Butter geschmolzen ist, das Mehl in den Kochtopf fügen und in Butter anschwitzen. Nach etwa 4-5 Minuten, wenn das Mehl leicht Farbe annimmt, Herd auf niedrige Hitze stellen. Die Hühnerbrühe langsam in den Topf geben. Währenddessen die Mischung mit einem Schneebesen ständig umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Nachdem Sie die gesamte Hühnerbrühe hinzugefügt haben, weiter rühren, bis die Suppe zu kochen beginnt. Wenn die Suppe kocht und eindickt, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einem separaten Topf schmelzen lassen. Die getrocknete Minze in der Butter leicht anrösten. Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit der gerösteten Minze garnieren. Heiß servieren.

un CORBA

Malzemeler

- *3 yemek kaşığı un
 - *2 yemek kaşığı tereyağı
 - *1 yemek kaşığı sıvı yağ
 - *5 su bardağı tavuk suyu
 - *2 çay kaşığı tuz
 - *1 çay kaşığı karabiber
- Üzeri için:**
- *2 yemek kaşığı tereyağı
 - *2 çay kaşığı kuru nane

Derin bir tencereye sıvı yağ ve tereyağı koymalarak ocağa alınır. Tereyağı eridikten sonra tencereye un ilave edilecek ya da kavrulmaya başlanır. 4-5 dakika kadar kavrulduktan sonra, kokusu çırpıp hafif rengi döndüğünde ocağın altı kisılır. Tavuk suyu, yavaş yavaş tencereye ilave edilir. Bu sırada, unun topaklanması için bir çırıcı yardımıyla sürekli karıştırılır. Tavuk suyunun tamamı eklendikten sonra kaynamaya başlayıcaya kadar karıştırılmaya devam edilir. Kaynayıp kıvam alan çorba, tuz ve karabiber ilavesiyle tatlandırılır. Üzeri için ayrı bir tavada tereyağı eritilir. Kuru nane, tereyağında hafifçe kavrulur. Çorba, kâselere paylaştırıldıkten sonra üzerine birer kaşık kavrulmuş nane gezdirilir. Sıcak olarak 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



GESCHMORTES LAMMFLEISCH MIT Gemüse

Zutaten

500 g Lammfleischwürfel
2 Mohrrüben
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4-5 Zweige Petersilie
*1 Esslöffel Mehl
*4 Gläser heißes Wasser
*3 Esslöffel Butter
*2 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Das Fleisch in einen tiefen Topf geben. Braten, bis das Wasser austritt und aufgesogen wird. Butter, gehackte Zwiebeln und ganze Knoblauchzehen hinzufügen. Braten, bis die Zwiebeln rosa werden. Dann das Mehl hinzufügen. Eine Weile weiterbraten, dann unter ständigem Rühren heißes Wasser hinzufügen. Die Mohrrüben in Scheiben schneiden. Die Kartoffel in Würfel schneiden. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, zuerst die Mohrrüben, dann die Kartoffeln hinzufügen. Kochen, bis das Fleisch und das Gemüse weich geworden sind, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kochtopf vom Herd nehmen und das fertige Gericht auf einen Servierteller geben. Mit fein gehackter Petersilie überstreuen und servieren.



Sebzeli KUZU ET — Həş (əmək)

Malzemeler

- 500 g kuşbaşı kuzu eti
- 2 havuç
- 2 patates
- 1 soğan
- 2 diş sarımsak
- 4-5 dal maydanoz
- *1 yemek kaşığı un
- *4 su bardağı sıcak su
- *3 yemek kaşığı tereyağı
- *2 çay kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı karabiber

Derin bir tencereye etler alınır. Suyunu salıp çekinceye kadar kavrulur. Üzerine tereyağı, yemeklik doğranmış soğan ve bütün haldeki sarımsaklar eklenir. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Ardından unu eklenir. Unun kokusu çıktıktan sonra sürekli karıştırılarak sıcak suyu eklenir. Havuç halka halka dilimlenir. Patates küp küp doğranır. Su kaynamaya başladıkten sonra önce havuç ardından patatesler eklenir. Etler ve sebzeler yumuşayana kadar pişirilir. Etler ve sebzeler yumuşadığında tuz ve karabiberi de eklenerek tatlandırılır. Ocağın ateşi söndürüldükten sonra servis tabağına alınır. Arzuya göre ince kıymış maydanoz serpilerek servis edilir.

30'



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



BULGUR-REIS MIT KICHERERBSEN

Zutaten

- *2 Gläser Bulgur für den Reis
- *1 Glas gekochte Kichererbsen
- *½ Glas Fadennudeln
- *4 Gläser Fleischbrühe
- *2 Teelöffel Salz
- *4 Esslöffel Butter

NOHUTLU — BULGUR Pilavı

Malzemeler

- *2 su bardağı pilavlık bulgur
- *1 su bardağı haşlanmış nohut
- *½ su bardağı tel şehriye
- *4 su bardağı et suyu
- *2 çay kaşığı tuz
- *4 yemek kaşığı tereyağı

Bulgur für den Reis gut waschen und in ein Sieb geben, damit das Wasser abtropft. Die Butter in einen breiten Topf geben und schmelzen lassen. Die Fadennudeln hinzufügen und einige Minuten in der Butter braten, bis die Nudeln eine leichte Farbe annehmen. Dann den abgetropften Bulgur zu den gerösteten Fadennudeln geben. Noch ein paar Minuten weiterbraten. Nachdem der Bulgur eine Weile geröstet wurde, langsam die Brühe hinzufügen und die Hitze auf die niedrigste Stufe herunterschalten. Salz und gekochte Kichererbsen hinzufügen und vorsichtig umrühren. Den Topf zudecken und bei niedriger Hitze kochen, bis der Bulgur das Wasser aufgesogen hat. Wenn das Wasser vollständig aufgesogen ist, den Herd ausschalten. 4-5 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen und dann servieren.

Pilavlık bulgur güzelce yikanarak suyunun süzülmesi için bir sızgece alınarak bekletilir. Geniş bir pilav tenceresine tereyağı eklenerken eritilir. Üzerine tel şehriyeler koyularak şehriyelerin rengi hafifçe dönene kadar birkaç dakika tereyağında kavrulur. Ardından, suyu süzülen bulgurlar kavrulmuş tel şehriyelerin üzerine eklenir. Birkaç dakika daha kavurma işlemine devam edilir. Bulgurlar biraz kavrulduktan sonra yavaş yavaş et suyu ilave edilerek ocağın altı en kısıkta olacak şekilde ayarlanır. Tuz ve haşlanmış nohutlar da eklenerken hafifçe karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte bulgurlar suyunu çekinceye kadar pişirilir. Suyunu tamamen çektiğten sonra ocağın altı kapatılır. Kapağı kapalı bir şekilde 4-5 dakika kadar dinlendirildikten sonra servis edilir.

Mevsim geçişlerinin en yaygın hastalığı gripten korunun



Grippe – impfen? Elbette!

Eine Erkältung und die Grippe haben zwar ähnliche Symptome, wie eine laufende Nase, Halsschmerzen und Gliederschmerzen, doch ist der Verlauf bei einer echten Virusgrippe (Influenza) häufig schwerer.

Hohes Fieber, heftige Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen können ganz plötzlich auftreten.

Und als lebensbedrohliche Komplikation ist auch eine Lungenentzündung möglich.

Daher empfiehlt sich die Impfung gegen Grippe besonders für Personen, die besonders anfällig für einen schweren Krankheitsverlauf sein können.

Beispielsweise sind dies:

- Personen über 60 Jahre
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einem Grundleiden (z.B. chronische Krankheiten, Diabetes)

- Personen mit einem geschwächten Immunsystem (z.B. HIV)
- Schwangere
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen

Auch wer aus beruflichen Gründen viel Kontakt zu anderen Personen hat und damit einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt ist, kann über eine Grippeschutzimpfung nachdenken.

Der Körper benötigt etwa zwei Wochen, bis er genügend Antikörper produziert hat, um gegen eine Infektion geschützt zu sein. Nach der Impfung kann es zu Reaktionen an der Einstichstelle kommen. Selten treten Symptome wie bei einer Erkältung auf.

Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für Sie selbst und für Ihre Gesundheit.



Gebackene Auberginen



Zutaten

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 500 g Kalbfleischwürfel | *1 Glas heißes Wasser |
| 4 Auberginen | *2 Esslöffel Butter |
| 1 Zwiebel | *½ Glas Öl |
| 2 Knoblauchzehen | *1 Kaffeelöffel Paprikamark |
| 2 grüne Paprika | *1 Teelöffel Salz |
| 2 rote Paprika | *1 Teelöffel Pfeffer |
| 2 Tomaten | *1 Teelöffel Paprikaflocken |
| 2 Kartoffeln | |

Das Fleisch in einen Topf geben. Etwa 10 Minuten braten, bis das Wasser aufgesogen ist. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Stücke schneiden und zu dem Fleisch fügen, das das Wasser aufgesogen hat. Die Butter hinzufügen und braten, bis die Zwiebeln rosa werden. Die Knoblauchzehen, die rote und die grüne Paprika fein hacken und zu den Zwiebeln hinzufügen. Tomatenmark zufügen und gut vermischen. Weiterbraten, bis die Paprikas weich werden. Die Gewürze hinzufügen und den Herd abschalten. Die Tomaten häuten und reiben. Die geriebenen Tomaten über das gebratene Fleisch geben. Heißes Wasser hinzufügen und gut vermischen. Die Auberginen schälen und der Länge nach durchschneiden. Die Auberginen 10-15 Minuten lang in eine Schüssel mit Salzwasser legen, um die Bitterkeit zu entfernen. Die Auberginen abtropfen lassen und gründlich abtrocknen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Auberginen in dem Öl nacheinander braten. Die Kartoffeln schälen, in Ringe schneiden und auf beiden Seiten braten, so dass sie nicht ganz durch sind. Das gebratene Gemüse auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Blech legen, damit das überschüssige Öl abtropfen kann. Ein rundes, leicht ausgehöhltes Blech nehmen und die Auberginen so nebeneinander legen, dass die Hälfte von ihnen aus dem Blech herauht. Die Kartoffeln, dicht nebeneinander auf die Auberginen legen. Das vorbereitete Fleisch auf die Kartoffeln fügen und gut verteilen. Dann die Auberginen mit den aus dem Blech ragenden Teilen zum Fleisch hin abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Das Blech aus dem Backofen nehmen und mit Hilfe eines großen Tellers umdrehen. Mit Tomaten und Petersilie garnieren und servieren.

45



Malzemeler

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 500 g kuşbaşı dana eti | *1 su bardağı sıcak su |
| 4 kemer patlıcan | *2 yemek kaşığı tereyağı |
| 1 soğan | *½ su bardağı sıvı yağı |
| 2 diş sarımsak | *1 tatlı kaşığı biber salçası |
| 2 yeşil biber | *1 çay kaşığı tuz |
| 2 kırmızı biber | *1 çay kaşığı karabiber |
| 2 domates | *1 çay kaşığı pul biber |
| 2 patates | |

Patlıcan kapma

Etler bir tencereye alınır. Suyunu salıp çekinceye kadar yaklaşık 10 dakika kadar kavrulur. Bu sırada soğan yemeklik doğranır ve suyunu çeken etlerin üzerine eklenir. Tereyağı ilave edilerek soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Sarımsaklar küçük küçük, kırmızı ve yeşil biberler de ince ince doğranarak pembeleşen soğanların üzerine eklenir. Salçası da eklenerek iyice karıştırılır. Biberler yumuşayıncaya kadar kavurma işlemine devam edilir. Baharatları da eklenerek ocağın altı kapatılır. Domateslerin kabukları soyularak rendelenir. Rendelenmiş domatesler, kavrulmuş olan etlerin üzerine dökülür. Sıcak su ilave edilerek güzelce harmanlanır. Patlıcanlar alacalı olarak soyulur ve uzunlamasına kesilir. Kesilen patlıcanların acısının çıkışının için 10-15 dakika kadar tuzlu su dolu bir kapta bekletilir. Patlıcanların suyu süzüldükten sonra iyice kurulanır. Bir kızartma tavasına sıvı yağ alınarak kızdırılır. Patlıcanlar sıvı yağda arkalı önlü kızartılır. Patatesler de soyulup halka halka doğranarak hafif diri kalacak şekilde arkalı önlü kızartılır. Kızaran sebzeler fazla yağından süzülmeli için havlu kağıt serili bir tepsİYE dizilir. Yuvarlak ve hafif çukur bir tepsİ alınıp yağı süzülen patlıcanlar yarısI tepsİden dışarı sarkacak şekilde yan yana dizilir. Patlıcanların üzerine hiç boş yer kalmayacak şekilde patatesler de dizilir. Patateslerin üzerine, hazırlanan etler eklenir ve güzelce yayılır. Ardından, patlıcanların tepsİden dışarı sarkan kısımları etlerin üzerine doğru gelecek şekilde kapatılır. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında, yaklaşık 15-20 dakika üzeri kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkarılan tepsİ, geniş bir tabak yardımıyla ters çevrilir. Üzeri, arzuya göre domates ve maydanoz ile süslenerek servis edilir.



*Schauen Sie für die
*Ölü tablosu için
icindekiler bakınız.
Maßtabelle in den Index.

GEFLÜGELSALAT (MIT JOGHURT)



Zutaten

- 450 g Hähnchenbrust
- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Dill
- 500 g gesiebter Joghurt
- 10 Gewürzgurken
- *1 Glas Mais aus der Dose
- *2 Teelöffel Salz

Zum Übergießen:

- *3-4 Esslöffel Olivenöl
- *1 Teelöffel rotes Paprikapulver
- *½ Glas gehackte Walnüsse

Die Hühnerbrust in einen tiefen Kochtopf geben, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze kochen, bis sie durch ist. In der Zwischenzeit Salat und Dill waschen. Zum Abtropfen beiseitestellen. Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden. Das abgetropfte Grünzeug fein hacken. Eine tiefe Rührschüssel nehmen und die gehackten Zutaten hineinfügen. Den Mais hinzufügen. Für die Joghurtsauce gesiebten Joghurt und Salz in einer separaten Schüssel vermischen. Hühnerbrust ein wenig abkühlen lassen und dann zerkleinern und in die Rührschüssel geben. Nachdem alle Zutaten gut vermischt wurden, den Joghurt hinzufügen, gut verrühren und auf den Servierteller geben. Das Olivenöl in einer separaten Pfanne erhitzen. Die gehackten Walnüsse hinzufügen und leicht anrösten. Rotes Paprikapulver hineinfügen und den Herd ausschalten. Die vorbereitete Sauce über den Salat gießen und servieren.



TAVUKLU YOĞURTLU Salata

Malzemeler

450 g tavuk göğsü
1 göbek marul
1 demet dereotu
500 g süzme yoğurt
10 adet kornişon turşu
*1 su bardağı konserve misir
*2 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

*3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı toz kırmızı biber
*½ su bardağı kıyılmış ceviz

Tavuk göğsleri derin bir tencereye alınarak üzerlerini geçecek kadar su ilave edilir. Tavuklar orta ateşte iyice pişinceye kadar haşlanır. Bu sırada, göbek marul ve dereotu temizlenerek yıkanır. Süzülmesi için bir kenara alınır. Kornişon turşular küçük küçük kesilir. Suyu süzülen yeşillikler ince ince doğranır. Derin bir karıştırma kabı alınarak doğranan malzemeler içine aktarılır. Mısırlar da eklenir. Ayri bir kâsedede süzme yoğurt ve tuz çırırlarak yoğurt sosu hazırlanır. Tavuklar haşlandıktan sonra ilk sıcaklığı geçince küçük küçük didiklenir. Oda ısısına gelen didiklenmiş tavuklar da karıştırma kabına ilave edilir. Tüm malzemeler iyice harmanlandıktan sonra yoğurdu eklenerek güzelce karıştırılır ve servis tabağına aktarılır. Ayri bir sos tavaşına zeytinyağı alınarak ısıtılr. Cevizler de ilave edilerek hafifçe kavrulur. Üzerine toz kırmızı biber de eklenerek ocağın altı söndürülür. Hazırlanan sos salatanın üzerine gezdirilir ve servis edilir.

20'



Keşkül

Keşkül

Zutaten

- 1 l Milch
- *1 Glas Zucker
- *1 Glas gemahlene Mandeln
- *2 Esslöffel Speisestärke
- 1 Eigelb
- 1 Päckchen Vanille

Malzemeler

- 1 l süt
- *1 su bardağı toz şeker
- *1 su bardağı toz badem
- *2 yemek kaşığı nişasta
- 1 yumurta sarısı
- 1 paket vanilya

Milch, Eigelb und Zucker in einen tiefen Topf geben. Mit einem Schneebesen rühren, bis sich das Ei gut in der Milch verteilt hat. Dann gemahlene Mandeln, Speisestärke und Vanille hinzufügen. Den Topf auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse kocht. Nach dem Aufkochen noch 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze weiterkochen, damit die Masse eindickt. Dann den Herd ausschalten. Den zubereiteten Keşkül in Servierschalen verteilen. Ein wenig abkühlen lassen, mit Mandelplitter oder gemahlenen Pistazien bestreuen und servieren.

Derin bir tencereye süt, yumurta sarısı ve toz şeker koyulur. Bir çırpmalı teli yardımıyla yumurta, sütün içerisinde iyice dağıtılan kadar karıştırılır. Ardından toz badem, nişasta ve vanilya da eklenir. Tencere ocağa alınır ve sürekli karıştırılarak kaynayana kadar pişirilir. Kaynamaya başladıkten sonra 5-6 dakika daha kıvam alması için orta ateşte pişirme işlemine devam edilir. Ardından ocağın altı söndürülür. Hazırlanan keşkül, servis kâselerine paylaştırılır. İlk sıcaklığı geçtikten sonra arzuya göre üzerlerine file badem ya da toz Antep fıstığı serpilerek servis edilir.

30'

180°

6



leblebi-kekse

Zutaten

- *2 Gläser Mehl
- *2 Gläser gemahlene Leblebi
- *1 Glas Öl
- *1 Glas Puderzucker
- 1 Päckchen Backpulver

Eine tiefe Rührschüssel nehmen und Pflanzenöl, Puderzucker und Backpulver hineingeben. Mit einem Schneebesen verrühren, bis eine homogene Mischung entsteht. Dann die gemahlenen Leblebi hinzufügen und verrühren. Nach und nach das Mehl mit Hilfe eines Löffels hinzugeben, bis ein weicher, nicht an der Hand klebender Keksteig entsteht. Aus dem Teig walnussgroße Stücke abstechen und zu runden Plätzchen formen. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen, bis die Plätzchen leicht gebräunt sind. Nach dem Herausnehmen aus dem Ofen warten, bis die Plätzchen Zimmertemperatur angenommen haben, und dann servieren.

leblebi TOZLU - KURABIYEH

Malzemeler

- *2 su bardağı un
- *2 su bardağı leblebi tozu
- *1 su bardağı sıvı yağı
- *1 su bardağı pudra şekeri
- 1 paket kabartma tozu

Derin bir karıştırma kabı alınarak sıvı yağ, pudra şekeri ve kabartma tozu eklenir. Çırpmalı yardımıyla homojen bir karışım elde edinceye kadar çırpılır. Ardından leblebi tozu eklenerek karıştırılır. Bir spatula yardımı ile yavaş yavaş un ilave ederek yumuşak, ele yapışmayan bir kurabiye hamuru elde edilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlak şekilde kurabiye yapılır. Kurabiye yağlı kâğıt fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında kurabiye hafif kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkarıldıkten sonra oda ısısına gelmesi beklenir ve ardından servis edilir.



ein KNUSPiges VERGNÜGEN
leblebi

(GERÖSTete KICHERERBSen)

leblebi

ÇITIR ÇITIR K'EYIF



Leblebi ist ein Snack der türkischen Küche, der aus in Heißluft gerösteten Kichererbsen besteht, die Teil der Hülsenfrüchter-Familie sind. Die Kichererbsen, die in der Regel eine harte Schale haben, werden von ihrer Schale getrennt und geröstet. Dadurch erhalten die Kichererbsen einen einzigartigen Geschmack und eine knusprige Struktur.

Leblebi, baklagiller familyasından olan nohut tanelerinin özel işlemlerden geçirilerek elde edilmesiyle üretilen, kurutulmuş ve kavrulmuş bir atıştırmalık besindir. Genellikle sert bir kabuğa sahip olan nohut taneleri, kabuklarından ayrılarak leblebi üretimi için özel bir kavurma işleminden geçirilir. Bu işlemle birlikte leblebi, kendine özgü bir aroma ve çitir bir yapı kazanır.

Die Geschichte von Leblebi, die heute auf der ganzen Welt als beliebter Snack verzehrt wird, reicht bis ins Altertum zurück. Schon vor Tausenden von Jahren wurden in verschiedenen Teilen des alten Ägyptens und des Nahen Ostens Leblebi-ähnliche Produkte verzehrt, indem die Kichererbsen auf verschiedene Weise verarbeitet wurden. Vor allem im Mittelalter wurden die Hülsenfrüchte in Salzwasser eingeweicht und anschließend getrocknet, um sie vor dem Verderben zu bewahren und transportierbar zu machen, um den Bedarf an Lebensmitteln auf langen Reisen und unter rauen Bedingungen zu decken. Leblebi, die in der osmanischen Zeit sehr beliebt war, wurde wegen ihres Geschmacks und ihres Nährwerts von der Bevölkerung häufig verzehrt. Sie wurde auch von Soldaten verwendet, da sie die Ausdauer erhöht und Energie liefert.

Günümüzde dünya genelinde popüler bir atıştırmalık olarak tüketilen leblebinin tarihi antik dönemlere kadar uzanmaktadır. Antik Mısır ve Orta Doğu'nun farklı bölgelerinde binlerce yıl öncesinde nohutun çeşitli şekillerde işlenmesiyle, leblebi benzeri ürünler tüketilmiştir. Özellikle Orta Çağ'da, baklagilleri bozulmadan saklayabilmek, uzun yolculuklarda ve zorlu şartlarda besin ihtiyacını karşılamak üzere taşınabilir hale getirmek için baklagiller, tuzlu suda ıslatılarak ve ardından kurutularak kullanılmıştır. Osmanlı döneminde de oldukça popüler olan leblebi hem lezzeti hem de besin değeri sebebiyle halk tarafından sıkça tüketilmiştir. Dayanıklılığı artırması ve enerji sağlama sebebiyle askerler tarafından da kullanılmıştır.

Leblebi kommt in verschiedenen Kulturen und Gegenden mit unterschiedlichen Produktionsmethoden vor. Sowohl einheimische Leblebi, die mit traditionellen Methoden hergestellt werden, als auch Sorten, die mit modernen Produktions- und Aromatisierungsverfahren gewonnen werden, sprechen den Geschmack vieler Menschen an. Obwohl Leblebi normalerweise mit Salz gewürzt wird, gibt es auch pikante, süße oder mit verschiedenen Aromen angereicherte Varianten. Leblebi, einer der beliebtesten Snacks der traditionellen türkischen Küche, ist ein Lebensmittel, das mit seinem einzigartigen Geschmack und gesundheitlichen Vorteilen von vielen bevorzugt wird. Mit ihrer dünnen Schale, ihrer knusprigen Textur und ihren verschiedenen Geschmacksrichtungen sprechen sie jeden Gaumen an. Eine der speziellsten, einzigartigsten und berühmtesten Varianten von Leblebi ist die Çorum Leblebi.

Leblebi, farklı kültürlerde ve coğrafyalarda, farklı üretim yöntemleriyle karşımıza çıkmaktadır. Hem geleneksel yöntemlerle üretilen yerel leblebi çeşitleri hem de modern üretim ve tatlandırma teknikleriyle elde edilen çeşitlerle pek çok insanın damak tadına hitap etmektedir. Genellikle tuzla tatlandırılsa da baharatlı, tatlı ya da çeşitli aromalarla zenginleştirilmiş leblebi çeşitleri de bulunmaktadır. Geleneksel Türk mutfağının da en sevilen atıştırmalıklarından biri olan leblebi, hem benzersiz lezzeti hem de sağlığa olan katkılarıyla sofraları renklendiren bir besindir. İnce kabuğu, çitir çitir dokusu ve farklı aromalarıyla her damak zevkine hitap etmektedir. Leblebinin en özel, en eşsiz ve en meşhur versiyonlarından biri ise Çorum leblebisidir.





Die Krone der traditionellen Geschmacksrichtungen: Çorum Leblebi

Çorum Leblebi, die als Knabberartikel in der Türkei sehr geschätzt wird, wird durch die Zubereitung sorgfältig ausgewählter Kichererbsen von höchster Qualität hergestellt, indem sie in den geschickten Händen von Küchenmeistern speziellen Verfahren unterzogen wird. Çorum Leblebi unterscheidet sich von anderen gerösteten Kichererbsenarten durch ihr einzigartiges Aroma und ihren Geschmack. Mit ihrem reichen Aroma unter der dünnen Schale ist Çorum Leblebi auch Repräsentant einer tief verwurzelten Tradition und eines kulturellen Erbes. Çorum Leblebi, die mit ihrem hochwertigen Rohstoff, der auf den fruchtbaren Böden von Çorum angebaut wird, ihrem einzigartigen Geschmack und ihren traditionellen Herstellungsverfahren einzigartig ist, hat im Laufe der Zeit die Grenzen des Landes überwunden und auf der internationalen Bühne Anerkennung und Ruhm erlangt.

Geleneksel Tatların Baş Tacı: Çorum Leblebisi

Türkiye'nin lezzet haritasında özel bir yere sahip olan Çorum leblebisi, özenle seçilmiş en kaliteli nohut tanelerinin ustaların hünerli ellerinde özel işlemelere tabi tutularak hazırlanmasıyla üretilmektedir. Çorum leblebisi, kendine has aroması ve tadıyla diğer leblebi çeşitlerinden ayrılmaktadır. İnce kabuğunun altında zengin bir aromaya sahip olan Çorum leblebisi, bir kültür mirası olarak köklü bir geleneğin de temsilcisidir. Çorum'un bereketli topraklarında yetişen kaliteli hammaddesi, özgün aroması ve geleneksel üretim yöntemleriyle benzersiz olan Çorum leblebisi, zaman içinde ülke sınırlarını aşıp uluslararası arenada da bilinirlik ve ün kazanmıştır.

Leblebi, die sich durch ihre historische Identität und ihren Geschmack auszeichnet, macht nicht nur durch diese Eigenschaften auf sich aufmerksam, sondern auch durch ihren Nährwert. Dank ihres hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalts gleicht sie den Energiehaushalt aus und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Darüber hinaus ist Leblebi reich an Vitaminen und Mineralstoffen und stellt eine gesunde Snack-Alternative auf dem Tisch dar.

Tarihsel kimliği ve lezzetiyle ön plana çıkan leblebi, sadece bu özellikleriyle değil besleyici değeri ile de dikkat çekmektedir. Yüksek lif ve protein içeriği sayesinde enerji seviyelerini dengelemekte ve uzun süre topluk hissi sağlamaktadır. Bunun yanı sıra vitamin ve mineraller bakımından da zengin olan leblebi, sağlıklı bir atıştırmalık alternatif olarak sofralarda yerini almaktadır.



Ist reich an Ballaststoffen Der hohe Ballaststoffgehalt reguliert das Verdauungssystem und beugt Verstopfung vor. Leblebi trägt auch zur Gewichtskontrolle bei und sorgt für eine langanhaltende Sättigung.

Lif bakımından zengindir Yüksel lif içeriğine sahip olan leblebi, sindirim sisteminin düzenlenmesinde, kabızlığın önlenmesinde etkilidir. Ayrıca uzun süre tokluk hissi sağlamasından dolayı kilo kontrolüne de katkı sağlar.

Reguliert den Blutzucker Leblebi ist ein Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Auf diese Weise hilft sie, den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten. Sie verhindert plötzliche Blutzuckerschwankungen und hält den Energilevel konstant.

Kan şekerini düzenler Leblebi, düşük glisemik indeksine sahip bir besindir. Bu sayede kan şekerinin dengede tutulmasına yardımcı olur. Kan şekerindeki ani dalgalanmaları engeller ve enerji seviyelerinin sabit kalmasını sağlar.

Ist eine hohe Eiweißquelle Leblebi enthält viel und hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Dies unterstützt den Muskelaufbau, die Reparatur und die Körperfunktionen.

Protein kaynağıdır Leblebi, yüksek oranda ve kalitede bitkisel protein içermektedir. Bu sayede kas gelişimi, onarımı ve vücut fonksiyonlarını destekler.

Enthält gesunde Fette Leblebi unterstützt die Herzgesundheit, senkt den schlechten Cholesterinspiegel und trägt zur allgemeinen Herzgesundheit bei, da sie einfach ungesättigte Fettsäuren enthält, die zu den gesunden Fetten gehören.

Sağlıklı yağlar içerir Leblebi, sağlıklı yağlardan olan tekli doymamış yağlar içermesiyle kalp sağlığını destekler, kötü kolesterol seviyelerini düşürür ve genel kalp sağlığına katkı sağlar.

Ist reich an Antioxidantien Leblebi, die reich an Antioxidantien ist, stärkt das Immunsystem und verlangsamt den Alterungsprozess, indem sie die durch freie Radikale verursachten Zellschäden im Körper reduziert.

Antioksidandır Antioksidanlar bakımından zengin olan leblebi, vücutta serbest radikallerin sebep olduğu hücresel zararları azaltarak bağışıklık sistemini güçlendirir ve yaşlanma sürecini yavaşlatır.

Ist reich an Mineralien und Vitaminen

Leblebi enthält Nährstoffe wie Eisen, Magnesium, Kalium, Zink und B-Vitamine. Diese Mineralstoffe und Vitamine unterstützen die Grundfunktionen des Körpers.

Mineral ve vitamin bakımından zengindir

Leblebi, demir, magnezyum, potasyum, çinko ve B vitaminleri gibi besleyici maddeler içerir. Bu mineraller ve vitaminler, vücutun temel fonksiyonlarını destekler.

Reduziert das Krebsrisiko

Dank der enthaltenen Antioxidantien kann Leblebi, die zur Verringerung von Zellschäden beiträgt, auch das Risiko für verschiedene Krebsarten im Körper verringern.

Krebsrisikini azaltır

İçerdiği antioksidanlar sayesinde hücresel hasarı azaltmaya yardımcı olan leblebi, buna bağlı olarak vücuttaki çeşitli kanser türü risklerini de azaltabilmektedir.

Stärkt die Knochen

Die in Leblebi enthaltenen Mineralstoffe, insbesondere Phosphor und Magnesium, unterstützen die Bildung gesunder Knochen und die Stärkung der Knochen.

Kemikleri güçlendirir

Leblebinin içerisinde bulunan mineraller, özellikle fosfor ve magnezyum, sağlıklı kemiklerin oluşumunu ve kemiklerin güçlendirilmesini destekler.

Hinweis: Es ist wichtig, beim Verzehr von Leblebi auf die Portionsgröße und den Inhalt zu achten. Menschen mit gesundheitlichen Problemen oder Menschen, die eine spezielle Diät einhalten, wird empfohlen, den Verzehr unter fachkundiger Kontrolle durchzuführen.

Not: Leblebi tüketirken porsiyon kontrolüne ve içeriğe dikkat etmek önemlidir. Herhangi bir sağlık sorunu olan veya özel bir diyet uygulayan kişilerin uzman kontrolünde tüketimi önerilmektedir.





ÜLKER

halley



15'

SSS
BBB

2



leblebi

Halva

leblebi

— Halva —

Zutaten

- *2 Gläser gemahlene Leblebi
- *3 Esslöffel Butter
- *1 Glas Kristallzucker
- *2 Gläser Milch

Malzemeler

- *2 su bardağı leblebi tozu
- *3 yemek kaşığı tereyağı
- *1 su bardağı toz şeker
- *2 su bardağı süt

Milch und Zucker in einen tiefen Topf geben und auf den Herd stellen. Unter ständigem Rühren kochen, bis sich der Zucker auflöst. Herd ausschalten, wenn sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Butter in einem separaten Topf schmelzen lassen. Gemahlene Leblebi hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 9-10 Minuten rösten, bis sie Farbe annehmen. Während des Röstens langsam die Milch hinzufügen und die Mischung umrühren, damit sie die Milch aufsaugt. Den Herd ausschalten, wenn die Milch vollständig aufgesogen ist. Nach Belieben in Form schneiden und servieren.

Derin bir tencereye süt ile toz şeker eklenir. Tencere ocağa alınır. Sürekli karıştırılarak toz şeker eriyene kadar pişirilir. Şeker tamamen eridikten sonra ocağın altı kapatılır. Ayri bir tencerede tereyağı eritilir. Leblebi tozu ilave edilerek kışık ateşte yaklaşık 9-10 dakika, rengi dönünceye kadar kavrulur. Kavurma işlemine devam ederken bir yandan süt yavaş yavaş eklenerek karıştırılır ve südü çekmesi sağlanır. Südü tamamen çekildikten sonra ocağın altı kapatılır. Arzuya göre şekillendirilerek ve süslenerken servis edilir.

GAZİ®

#Entdecke die Frische

TAZELİĞİ KEŞFET

FEIN SÄUERLICH!
GELENEKSEL TADIYLA
HAFIF EKSİMSİ!



NATÜRLICH CREMIG!
DOĞAL KREMSİ TADIYLA!



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

DOĞANIN
LEZZETLERİ
BİR ARADA...

YENİ



Bu tadı
geveceksiniz!



LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ