

Kunden Kochmagazin

# eurogida

...täglich mediterrane Frische

81

november

KOSTENLOS

'23

# YALOVA

DIE STADT DER  
THERMALQUELLEN

TERMAL SULARIN SEHRI

Yalova Börek  
mit Spinat  
İspanaklı  
Yalova Böreği

Rindfleischrolle  
mit Gemüse  
Sebzeli Biftek Sarma

10

18



# SUNTAT®

Mediterranean Products

## GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!



## Geleneksel ve yeni bir arada



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



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 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
----------------------------------	---------------------------------------	--	--



4

10

12

14

16

18

19

20

22

28

DIE STADT DER  
THERMALQUELLEN

# Yalova

TERMAL SULARIN ŞEHİRİ

Yalova BÖREK MIT SPINAT  
ISPANAKLI YALOVA BÖREĞİ

TERMAL-SUPPE  
TERMAL ÇORBAŞI

GEFÜLLTE EIER NACH YALOVA-ART  
YALOVA USULÜ YUMURTÀ DOLMASI

YALOVA MILCHGERICHT  
YALOVA SÜTLÜSÜ

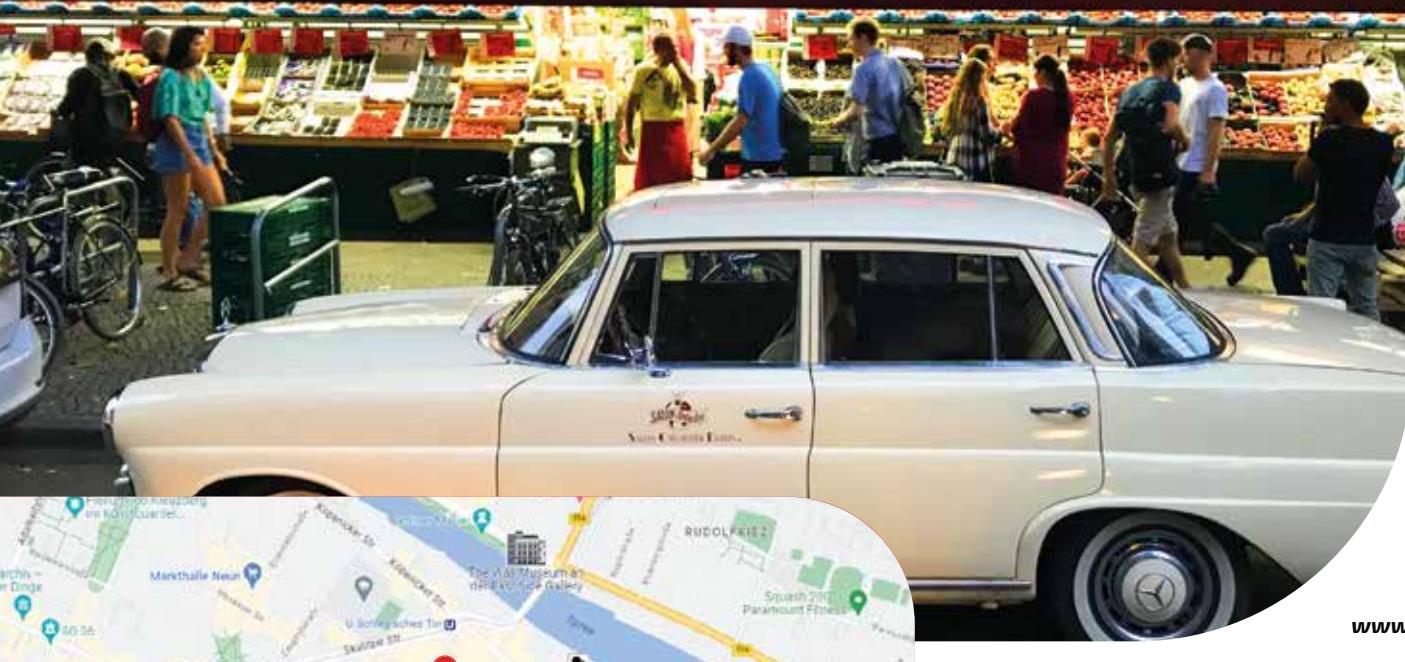
RINDFLEISCHROLLE MIT GEMÜSE  
SEBZELİ BİFTEK SARMA

BLUMENKOHLSTEAK  
KARNAFİHAR STEAK

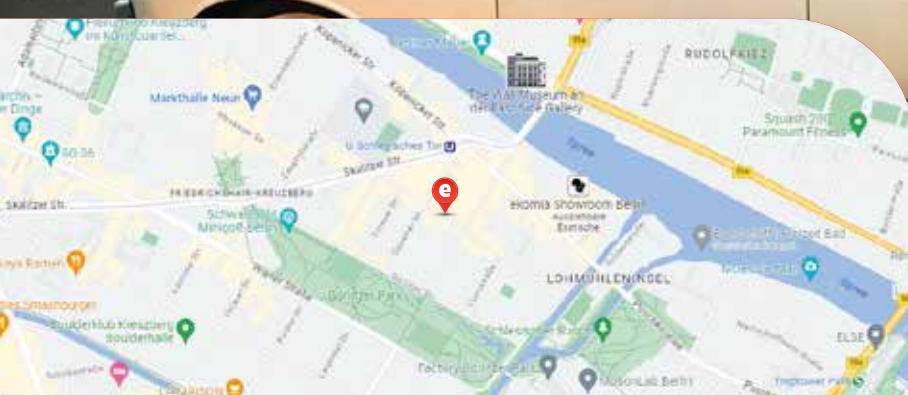
ARONIA-KÄSEKUCHEN  
ARONYALI CHEESECAKE

eine  
SUPER-  
FRUCHT  
**aronia**  
(APFEL-  
BEERE)  
**aronya**  
— SÜPER meyve —

ARONIA-KONFITÜRE  
ARONYA REÇELİ



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



## Filiale KREUZBERG

Unsere Filiale in der Wrangelstr in Kreuzberg ist über 380 m<sup>2</sup> groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## KREUZBERG Şubesi

Kreuzberg, Wrangel'de yer alan şubemiz 380 m<sup>2</sup>'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



Wrangelstraße 85, 10997 Berlin



Bus / Otobüs:  
265, N1, N265 (Koepenicker Straße)



U-Bahn:  
U1 Schlesisches Tor



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



Tel: 030 / 69 80 76 92  
Fax: 030 / 69 80 76 93

### Moabit

Turmstraße 43, 10551 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



### 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



### Charlottenburg

Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin



### Neukölln 2

Hermannstraße 218, 12049 Berlin



### 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

FAHRSCHULE  
BENLI

FESTLER

Jetzt online gehen und Angebote entdecken



►►► erklaervideos-guenstiger.de



DIE STADT DER  
THERMALQUELLEN

BODRUM

TERMAL  
SULARIN ŞEHİRİ





Die im Südosten der Marmara-Region im Nordwesten der Türkei gelegene Stadt Yalova ist eine Stadt von einzigartiger Schönheit und historischem Reichtum, die an der Meeresküste, nördlich des Saman-Gebirges liegt. Die Geschichte der Stadt reicht bis in die Antike zurück. Die Region, in der Yalova liegt, ist die Heimat des Saman-Gebirges, das in der Antike Arganthonios genannt wurde. Archäologische Funde zeigen, dass die Besiedlung der Region auf das Jahr 2000 v. Chr. zurückgeht. Die Geschichte der Thermalquellen in der Stadt reicht ebenfalls bis in die Antike zurück. Diese Thermalquellen wurden in der Antike Pythia Therma genannt. Die heilenden heißen Quellen haben in der Geschichte der Stadt eine Schlüsselrolle gespielt und waren auch für die Entwicklung und Anerkennung der Stadt von großer Bedeutung. Yalova, dessen Geschichte Tausende von Jahren zurückreicht, wurde von verschiedenen antiken Zivilisationen wie den Hethitern, Phrygern, Persern, Makedoniern und Römern beherrscht. Die Stadt, die später Teil des Byzantinischen Reiches wurde, behielt ihre Bedeutung während der byzantinischen Zeit. In dieser Zeit wurden in der Stadt Basiliken, Schlösser und andere Bauwerke errichtet. Im 14. Jahrhundert kam Yalova unter die Herrschaft des osmanischen Reiches und wurde 1924 mit der Gründung der Republik zur Provinz.

Türkiye'nin kuzeybatısında, Marmara Bölgesi'nin güneydoğusunda bulunan Yalova, Saman Dağları'nın kuzey eteklerinde deniz kıyısında kurulmuş, eşsiz güzelliklere ve tarihî zenginliklere sahip bir kenttir. Kentin tarihi, oldukça eski dönemlere kadar dayanmaktadır. Yalova'nın yer aldığı bölge, antik çağda Arganthonios olarak adlandırılan Saman Dağları'na ev sahipliği yapmaktadır. Arkeolojik bulgular, bölgedeki yerleşimin M.O. 2000'li yıllara kadar dayandığını göstermektedir. Kentteki termal kaynakların tarihi de Antik Çağ'a kadar uzanmaktadır. Bu termal kaynaklar Antik Çağ'da Pythia Therma olarak adlandırılmıştır. Şifalı sıcak su kaynakları, şehrin tarihinde kilit rol oynamış, ayrıca kentin gelişmesi ve tanınmasında önemli bir yere sahip olmuştur. Geçmişten binlerce yıl geriye uzanan Yalova; tarihi boyunca Hititler, Frigyalılar, Persler, Makedonlar ve Romalılar gibi çeşitli antik medeniyetlerin egemenliğine girmiştir. Sonrasında Bizans İmparatorluğu'nun bir parçası haline gelen kent, Bizans Dönemi'nde de önemini korumuştur. Bu dönemde kente bazilikalar, kaleler ve diğer yapılar inşa edilmiştir. 14. yüzyılda Osmanlı hakimiyetine giren Yalova, cumhuriyetin kuruluşuyla birlikte 1924 yılında şehir statüsüne kavuşmuştur.





Einer der ersten Orte, der einem in den Sinn kommt, wenn man an Yalova denkt, ist die „Bewegliche Villa“. Erbaut als Wohnsitz von Mustafa Kemal Atatürk, der die Stadt nach dem Unabhängigkeitskrieg häufig besuchte, ist die Villa bekannt für die jahrhundertealte Platane daneben. Man wollte die Platane fällen, weil man glaubte, dass ihre Äste die Villa beschädigen würden, aber Atatürk wollte, dass die Villa auf Schienen 5 Meter nach vorne versetzt wird, anstatt den Baum zu entasten. Die Villa, die mit dem Schienensystem verlegt wurde, ist seit diesem Tag unter dem Namen „Bewegliche Villa“ bekannt. Die 2006 restaurierte und heute als Museum zugängliche Bewegliche Villa wird als historisches und kulturelles Erbe bewahrt und bietet den Besuchern wichtige Informationen über Atatürks Leben und seine Zeit. Neben der Beweglichen Villa ist auch die Atatürk-Villa im Stadtteil Termal sehenswert. Die Räume der Villa, die als Museum dient, sind so eingerichtet, dass sie die Atmosphäre der damaligen Zeit mit Gegenständen aus dieser Zeit und persönlichen Gegenständen Atatürks widerspiegeln.

Yalova denildiğinde ilk akla gelen yerlerden biri "Yürüyen Köşk"tür. Kurtuluş Savaşı sonrasında kenti sık sık ziyaret eden Mustafa Kemal Atatürk'ün ikamet etmesi için inşa edilen köşk, yanındaki asırlık çınar ağacıyla bilinmektedir. Çınar ağacı, dalları büyündükçe köşke zarar vereceği düşüncesiyle kesilmek istenmiş ancak Atatürk, ağacın dallarının kesilmesinin yerine köşkün raylar üzerinde 5 metre ileriye taşınmasını istemiştir. Ray sistemiyle yeri değiştirilen köşk, o günden sonra "Yürüyen Köşk" olarak anılmaya başlanmıştır. 2006 yılında restore edilen ve günümüzde müze olarak ziyaretçilere açık olan Yürüyen Köşk; tarihî ve kültürel bir miras olarak korunmakta ve ziyaretçilere Atatürk'ün yaşamına ve dönemine dair önemli bilgiler sunmaktadır. Yürüyen Köşk'ün yanı sıra Termal ilçesinde bulunan Atatürk Köşkü de görülmeye değerdir. Müze olarak hizmet veren köşkteki odalar, döneme ait eşyalar ve Atatürk'ün kişisel eşyaları ile dönemin atmosferini yansıtan bir şekilde düzenlenmiştir.

Ein weiteres Werk, das von der Geschichte Yalovas zeugt, ist die Schwarze Kirche in Çiftlikköy. Anhand der Ruinen der Kirche wird angenommen, dass sie aus der byzantinischen Zeit stammt. Es wird angenommen, dass die in Form eines griechischen Kreuzes erbaute Kirche zunächst als Bad genutzt und dann in eine Kirche umgewandelt wurde. Von der Kirche sind bis heute nur noch geringe Reste erhalten.

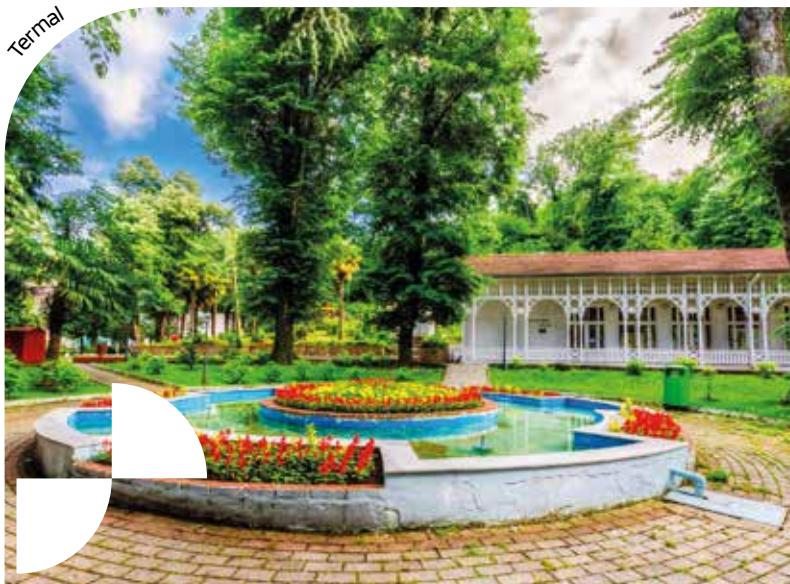
Yalova'nın tarihine tanıklık eden bir diğer eser de Çiftlikköy'deki Kara Kilise'dir. Kilisenin kalıntılarına bakılarak Bizans dönemine ait olduğu düşünülmektedir. Yunan haçı şeklinde inşa edilen kilisenin ilk zamanlarda bir hamam olarak kullanıldığı, sonrasında da kiliseye dönüştürüldüğü tahmin edilmektedir. Kiliseden günümüze sadece ana kalıntıları ulaşmıştır.



Die Schwarze Kirche • Kara Kilise:



Amutlu



Besucher, die sich auf eine historische Reise begeben möchten, können auch das Freilichtmuseum in Yalova besuchen. Das 2003 eröffnete Museum stellt Artefakte, Grabsteine und Sarkophage aus der römischen, byzantinischen und osmanischen Zeit aus. Darüber hinaus sind in diesem Museum auch Modelle einiger in Yalova gefundener Artefakte zu sehen.

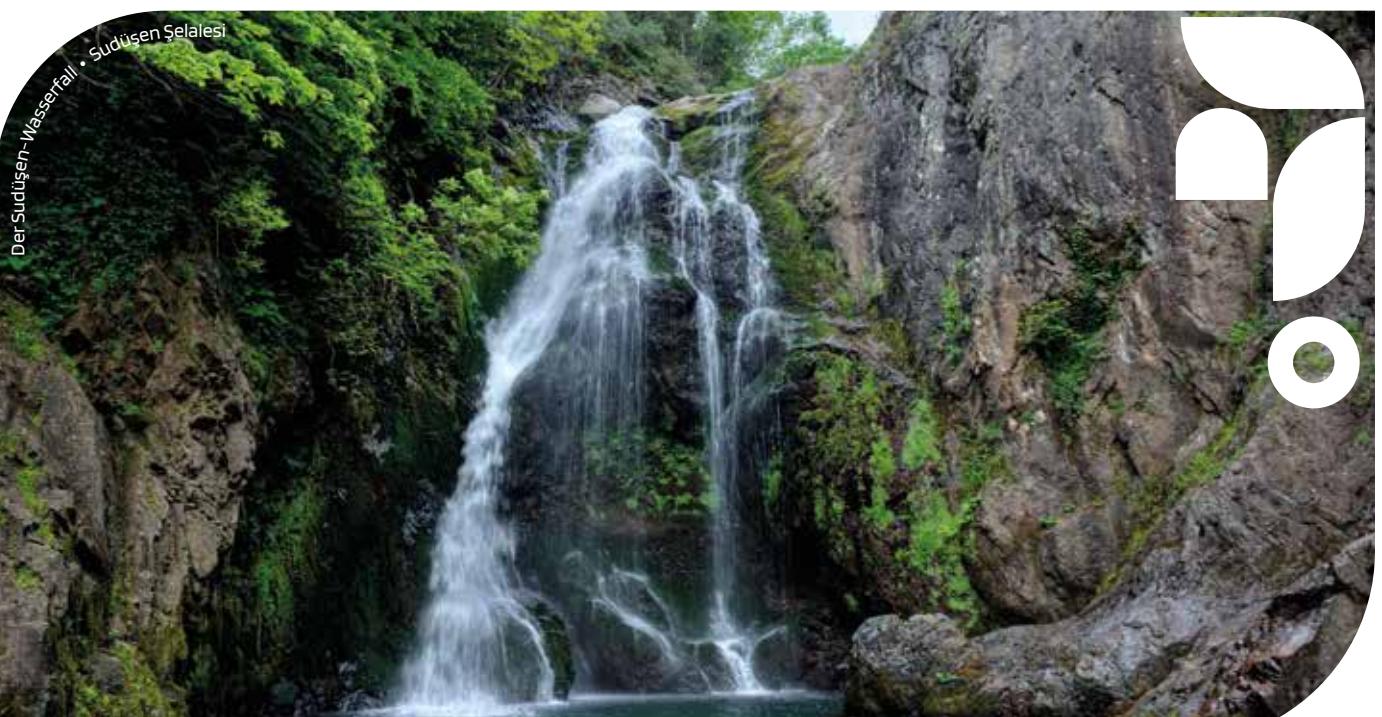
Tarih yolcuğuna çıkmak isteyen ziyaretçiler Yalova'da ayrıca Açıkhava Müzesi'ni ziyaret etmektedir. 2003 yılında açılan müzede; Roma, Bizans ve Osmanlı dönemlerinden kalma eserler, mezar taşları ve lahitler sergilenmektedir. Bunun yanı sıra bu müzede, Yalova'da bulunan bazı eserlerin maketleri de yer almaktadır.

Yalova ist eine Region, die das ganze Jahr über mit ihrer einzigartigen Vegetation, Thermalquellen, Plateaus, Stränden und Naturschönheiten die Aufmerksamkeit der Besucher auf sich zieht. Thermalquellen, die Strände von Yalova, der Sudüsen-Wasserfall, der Erikli-Doppelwasserfall, das Delmece-Plateau, der Dipsiz-See, das Armutlu-Bad, das Arboretum (Baumpark) und der Çınarcık-Strand sind nur einige der Orte, die die Aufmerksamkeit der Besucher auf sich ziehen.

Yalova; tarihî zenginliklerinin yanı sıra eşsiz bitki örtüsü, şifalı kaynak suları, yaylaları, plajları ve doğal güzellikleriyle ziyaretçilerin yıl boyunca dikkatini çeken bir bölgedir. Dört mevsim turizm yapılan bölgede Termal Kaplıcaları, Yalova plajları, Sudüsen Şelalesi, Erikli Çifte Şelale, Delmece Yaylası, Dipsiz Göl, Armutlu Hamamı, Arboretum (Ağaç Parkı) ve Çınarcık Sahili ziyaretçilerin ilgisini çeken yerlerdendir.

Der Sudüsen-Wasserfall, der etwa 20 km vom Stadtzentrum entfernt ist, bietet Naturliebhabern mit seinem durch die Berge fließenden Wasser, der üppigen grünen Natur, dem Gökçedere-Stausee und dem Blick auf das Marmarameer in Begleitung des strömenden Wasserfalls ein großartiges visuelles Vergnügen.

Şehir merkezine yaklaşık 20 km mesafede bulunan Sudüsen Şelalesi, dağların arasından gürül gürül akan suyu ve yemyeşil doğasıyla, şelaleye çıkarken görülen Gökçedere Baraj Gölü ve Marmara Denizi manzarasıyla, doğa severlere muhteşem bir görsel şölen sunmaktadır.





Das Delmece-Plateau, eine der bekanntesten Plateaus von Yalova, ist mit dem Bezirk Çınarcık verbunden. Das Plateau erstreckt sich über 400 Hektar Land und beherbergt verschiedene Baumarten wie Kiefern, Eichen, Linden und Kastanien. Das Erikli-Plateau hingegen hat sich mit seiner üppigen Natur, den verschiedenen Baumarten, den umliegenden Campingplätzen, der Aussichtsterrasse, den Picknickplätzen, den Wanderwegen und vielen anderen Möglichkeiten in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der Besucher gerückt. Der Doppelwasserfall auf dem Erikli-Plateau ist mit seinen herrlichen Naturschönheiten ebenfalls ein großartiger Ort für Camping und Trekking. Die Umgebung des Dipsiz Sees, der ebenfalls auf dem Erikli-Plateau liegt, eignet sich zum Wandern und Zelten. Im Dipsiz See, der aufgrund seines eingestürzten Bodens ein Kratersee ist, leben viele verschiedene Arten von Wassertieren. Der See bietet zu jeder Jahreszeit einen einzigartigen Ausblick und begrüßt viele Besucher mit seiner sauberen Luft und der friedlichen Atmosphäre.

Yalova'nın en meşhur yaylalarından biri olan Delmece Yaylası, Çınarcık ilçesine bağlıdır. 400 dönüm alana yayılan yayla; çam, meşe, İhlamur, kestane gibi çeşitli ağaç türlerine ev sahipliği yapmaktadır. Erikli Yaylası ise yemyeşil doğası, çeşitli ağaç türleri, çevresinde bulunan kamp alanları, seyir terası, piknik alanları, doğa yürüyüşü parkurları gibi birçok seçenek sunmasıyla ziyaretçilerin ilgi odağı olmayı başarmıştır. Erikli Yaylası'nda bulunan Çifte Şelale de muhteşem doğal güzellikleri ile kamp ve trekking için harika bir mekândır. Yine Erikli Yaylası'nda yer alan Dipsiz Göl'ün çevresi yürüyüş ve kamp için elverişlidir. Çokuntuya uğrayan zemininden dolayı bir krater gölü olan Dipsiz Göl'de pek çok farklı türde su canlısı yaşamaktadır. Her mevsim eşsiz manzaralar sunan göl, tertemiz havası ve huzurlu atmosferi ile pek çok ziyaretçi ağırlamaktadır.

Das Karaca Arboretum liegt an der Yalova-Termal-Straße, etwa 5 km vom Zentrum entfernt. Es wurde auf einer Fläche von 135.000 qm errichtet und dient als Freilichtmuseum. Es beherbergt eine Vielzahl von Pflanzen- und Baumarten mit Schwerpunkt auf Landschaftsgestaltung. Als erstes privates Arboretum der Türkei wird das Karaca Arboretum das ganze Jahr über von Tausenden von einheimischen und ausländischen Gästen besucht.

Yalova-Termal yolu üzerinde, merkeze yaklaşık 5 km mesafede bulunan Karaca Arboretum'u 135.000 m<sup>2</sup>'lik bir alanda kurulmuş, aynı zamanda açık hava müzesi olarak hizmet verirken, peyzaj ağırlıklı çok çeşitli bitki ve ağaç türünü de barındırmaktadır. Türkiye'nin ilk özel Arboretumu olan Karaca Arboretumu, yıl boyunca binlerce yerli ve yabancı misafir tarafından ziyaret edilmektedir.





Neben den Naturschönheiten spielt in Yalova auch der Gesundheitstourismus eine wichtige Rolle, denn die Stadt ist auch im Hinblick auf ihre Thermalquellen von Interesse. Das heilende Wasser der Thermalquellen in den Bezirken Termal und Armutlu ist für seine positive Wirkung bei vielen Krankheiten bekannt. Die Thermalquellen in Armutlu, die etwa 50 km vom Stadtzentrum entfernt liegen, zählen zu den ältesten Thermalbädern der Türkei. Die Thermalquellen, die seit der byzantinischen Zeit bis heute in Betrieb sind, heilen viele Krankheiten. Die Thermalbäder liegen etwa 10 km vom Zentrum entfernt. Der Name der Stadt stammt von den Thermalquellen. Die Region, die aus der Kombination der Dörfer Gökcédere und Üvezpinar besteht, wurde Termal genannt. Das Kurşunlu Bad, das sich in der Region befindet, wurde in byzantinischer Zeit erbaut und von Sultan Abdülhamit, einem der osmanischen Sultane, restauriert. Es verfügt über einen Pool und eine Sauna und wurde wie ein finnisches Bad gestaltet. Das Bad wird auch heute aktiv genutzt.

Doğal güzelliklerinin yanı sıra termal kaynakları bakımından da ilgi duyulan Yalova'da sağlık turizmi de oldukça önem taşımaktadır. Termal ve Armutlu ilçelerindeki kaplıcaların şifalı sularının birçok hastalığa iyi geldiği bilinmektedir. Şehir merkezine yaklaşık 50 km mesafede bulunan Armutlu Kaplıcaları, Türkiye'nin en eski kaplıcalarındandır. Bizans Dönemi'nden günümüze kadar hizmet vermekteden olan kaplıcalar, birçok hastalığa şifa olmaktadır. Termal Kaplıcalar ise merkeze yaklaşık 10 km uzaklıktadır. İsmi buradaki termal kaynaklarından gelmektedir. Gökcédere ve Üvezpinar köylerinin birleşiminden oluşan bölgeye Termal adı verilmiştir. Bölgede bulunan Kurşunlu Hamamı, Bizans döneminde yaptırılmış ve Osmanlı padişahlarından Sultan Abdülhamit tarafından restore ettirilmiştir. İçinde havuzu ve sauna bulunup Fin Hamamı olarak tasarılmıştır. Günümüzde aktif olarak kullanılmaktadır.

In Yalova gibt es zahlreiche Unterkunftsmöglichkeiten wie Thermenhotels, Hotels, Motels, Jugendherbergen und Campingplätze. Die Region ist mit Privatfahrzeugen sowie auch per Bus gut zu erreichen. In Yalova selbst gibt es keinen Flughafen, aber ist es möglich, Yalova über den Istanbul Flughafen Sabiha Gökçen zu erreichen, der etwa 55 km von Yalova entfernt ist. Von Istanbul und Bursa aus kann man die Stadt auch auf dem Seeweg erreichen.

Yalova'da termal otel, otel, motel, pansiyon ve kamp alanları gibi birçok konaklama imkânı mevcuttur. Bölgeye ulaşım özel araçlarla rahatlıkla sağlanırken, şehirlerarası otobüsler ile ilçelerdeki terminallere de ulaşım oldukça kolaydır. Yalova'da havaalanı bulunmamakla birlikte ortalama 55 km uzaklıktaki İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı üzerinden Yalova'ya ulaşmak mümkündür. Ayrıca kente, İstanbul ve Bursa'dan deniz yolu ile ulaşım mümkündür.



45'

180°

6



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

# Yalova BÖREK MIT SPINAT

## Zutaten

	Für die Füllung:	
Blätterteig (4 Stück)	1kg Spinat	*1 Teelöffel Pfeffer
150 g Butter	150 g Schafskäse	*1 Teelöffel Salz
*½ Glas Milch	2 Eier	
*½ Glas Öl	*2 Esslöffel Joghurt	

Für die Füllung des Teigs zunächst den Spinat von den Stiel trennen, gründlich waschen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Schafskäse, Joghurt und Eier in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Spinat fein hacken und in die Rührschüssel geben, alle Zutaten gut vermischen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Blätterteig auf einer Arbeitsfläche auslegen und in vier gleich große Stücke teilen. Mit Hilfe eines Pinsels einen Teil der geschmolzenen Butter auftragen. Die restliche Butter beiseitestellen. Auf jedes Stück die gleiche Menge der Füllung geben und rollen. Die Teigrollen auf ein Backblech legen. Vorgang so lange wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist. Milch, Pflanzenöl und die restliche geschmolzene Butter in einer Schüssel vermischen und mit einem Pinsel auf die Teigrollen auftragen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30–35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

# İSPANAKLI YALOVA — BÖREĞİ —

## Malzemeler

	İç harcı için:	
4 yufka	1kg ıspanak	*1 çay kaşığı karabiber
150 g tereyağı	150 g beyaz peynir	*1 çay kaşığı tuz
*½ su bardağı süt	2 yumurta	
*½ su bardağı sıvı yağ	*2 yemek kaşığı yoğurt	

Öncelikle böreğin iç harcı için ıspanaklar saplarından ayrılarak iyice yıkanır ve suyu süzülmesi için bir sızgeçte bekletilir. Beyaz peynir, yoğurt ve yumurta bir karıştırma kabına alınır ve iyice karıştırılır. Ardından suyu süzülen ıspanaklar ince doğranır ve karıştırma kabına aktarılırak tüm iç malzeme güzelce karıştırılır ve hazır edilir. Küçük bir sos tavasında tereyağı eritilir. Yufkalar tezgâha serilerek dört eşit parçaya bölünür. Üzerlerine bir fırça yardımı ile eritilen tereyağından bir miktar sürüller. Kalan tereyağı kenara alınır. Ardından her bir parçaya eşit şekilde iç harçtan eklenir ve rulo şeklinde sarılır. Sarılan börekler sırasıyla tepsİYE dizilir. Tüm yufkalar bitene kadar bu işleme devam edilir. Bütün börekler tepsİYE yerlestikten sonra süt, sıvı yağ ve kalan eritilmiş tereyağı, bir kâsedede karıştırıldıkten sonra böreklerin üzerine bir fırça yardımıyla sürüller. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 30–35 dakika üzeri kızarıncaya kadar pişirilir. Fırından çıkarıldıkten sonra ilk sıcaklığı geçince 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



# TERMAL-SUPPE

## Zutaten

200 g Lammfleisch (gewürfelt)  
1 Mohrrübe  
1 Sellerie  
1 Kartoffel  
\*1½ Glas gekochte Erbsen  
2 Knoblauchzehen  
\*2 Esslöffel Butter

\*1 Esslöffel Mehl  
\*1 Teelöffel Salz  
1 l Rinderbrühe  
Einige Stängel Dill  
**Zum Binden:**  
\*2 Esslöffel Joghurt  
1 Eigelb

Das Fleisch in einen Topf geben, mit Wasser überdecken und so lange kochen, bis es weich ist. 1 Liter des Kochwassers für die spätere Verwendung beiseitestellen. Mohrrübe, Sellerie und Kartoffel gründlich waschen und schälen. Das Gemüse in gleich große Würfel schneiden. Butter und Mehl in einen tiefen Topf geben und anrösten, bis das Mehl leicht Farbe annimmt. Die heiße Brühe langsam hinzufügen und ständig umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Sobald die Brühe zu kochen beginnt, Kartoffeln, Mohrrübe und schließlich den Sellerie hinzufügen. Wenn das Gemüse weich ist, das gekochte Fleisch und die Erbsen zufügen und noch einige Minuten bei schwacher Hitze kochen. Joghurt und das Eigelb mit Hilfe eines Schneebesen in einer Rührschüssel vermischen. Einen Schöpföffel voll Suppe nehmen und nach und nach in die vorbereitete Mischung geben. Die fertige Mischung unter ständigem Rühren langsam der Suppe hinzufügen. Nach etwa fünf Minuten Kochzeit den Herd ausschalten. Die Knoblauchzehen zerdrücken. Dill gründlich waschen, fein hacken und in die Suppe geben. Salz hinzufügen und gut verrühren. Warm servieren.



# TERMAL ÇORBASI

## Malzemeler

200 g kuşbaşı kuzu eti  
1 havuç  
1 kereviz  
1 patates  
\*½ su bardağı  
haşlanmış bezelye  
2 diş sarımsak  
\*2 yemek kaşığı  
tereyağı

\*1 yemek kaşığı un

\*1 tatlı kaşığı tuz

1 l et suyu

Birkaç dal dereotu

## Terbiyesi için:

\*2 yemek kaşığı yoğurt

1 yumurta sarısı

Öncelikle etler bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesiyle yumuşayana kadar haşlanır. Etin haşlama suyundan 1 litre, daha sonra kullanılmak üzere kenara alınır. Havuç, kereviz ve patates iyice yıkarak kabukları soyulur. Hepsi ortalama eşit büyüklükte olacak şekilde küp küp doğranır. Derin bir tencereye tereyağı ve un eklenerek kavurma işlemine başlanır. Un hafif rengi dönene kadar kavruluduktan sonra sıcak et suyu yavaş yavaş eklenir. Topaklanma olmaması için sürekli karıştırılır. Kaynamaya başladıkтан sonra sırasıyla önce patates, havuç ve en son da kereviz eklenir. Sebzeler pişip yumuşadığında, haşlanmış et ve bezelye de ilave edilerek birkaç dakika daha kısık ateşte pişirilir. Ardından terbiyesi için yoğurt ve yumurta sarısı bir kâsedede iyice çırılır. Çorbadan bir kepçe alınarak hazırlanan terbiyenin içine azar azar eklenir. Terbiye hafif ılık bir hale geldiğinde, sürekli karıştırılarak yavaş yavaş çorbanın içine eklenir. Ortalama beş dakika daha pişirildikten sonra ocağın ateşi söndürülür. Sarımsaklar temizlenerek dövülür. Dereotları iyice yıkarak ince ince kıyıltırılarak çorba ile karıştırılır. Tuzu da eklenerek güzelce karıştırılır. Sıcak olarak servis edilir.



15'



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



# GEFÜLLETE EIER

## nach YALOVA-ART

### Zutaten

- 5 Eier
- 2 Scheiben altbackenes Brot
- 4-5 Stängel Petersilie
- \*1 Teelöffel Salz
- \*1 Teelöffel Pfeffer
- Zum Braten:**
- 2 Eigelb
- \*½ Glas Öl

Eier in einen kleinen, tiefen Topf geben, mit Wasser bedecken und 7-8 Minuten lang kochen. Die gekochten Eier vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Dann schälen und länglich halbieren. Das Eigelb der Eier in eine separate Schüssel fügen. Das altbackene Brot einweichen, das Wasser ausdrücken und in die Mischung geben. Die Petersilie waschen, fein hacken und hinzufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen und mit Hilfe einer Gabel gut vermischen. Eiweiß mit der vorbereiteten Mischung füllen. Eigelbe in eine Schüssel geben und gut verrühren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Eier in das Eigelb tauchen und in dem heißen Öl frittieren. Die gebratenen Eier aus dem Öl nehmen und je nach Wunsch warm oder kalt servieren.

# YALOVA USULÜ YUMURTA DOLMASI

### Malzemeler

- 5 yumurta
- 2 dilim bayat ekmek
- 4-5 dal maydanoz
- \*1 çay kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı karabiber
- Kızartmak için:**
- 2 yumurta sarısı
- \*½ su bardağı sıvı yağı

Yumurtalar küçük derin bir tencereye alınır. Üzerlerini geçecek kadar su eklenerek 7-8 dakika boyunca haşlanır. Haşlanan yumurtalar ocaktan alınır ve ilk sıcaklığı geçtikten sonra kabukları soyularak ortadan uzunlamasına ikiye bölünür. Yumurtaların sarıları ayrı bir karıştırma kasesine çıkartılır. Bayat ekmekler ıslatılıp suyu sıkılarak içine eklenir. Maydanozlar ykanır ve ince ince doğranarak üzerine eklenir. Tuz ve karabiberi de eklenerek bir çatal yardımı ile hafif ezilerek iyice karıştırılır. Yumurta beyazlarının içi, hazırlanan karışımla doldurulur. Doldurulan yumurtalar kızartmak için bir kaba 2 yumurtanın sarısı alınarak güzelce çırılır. Bir kızartma tavasına sıvı yağı eklenerek yağı kızdırılır. Doldurulan yumurtalar, yumurta sarısına bulanarak kızgın yağına atılır. Önlü arkalı olacak şekilde güzelce kızartılır. Kızaran yumurtaların yağı süzdürülerek sıcak ya da soğuk olarak servis edilir.

**Tedbirli olun,  
içiniz rahat etsin.**



**Ich sorge vor? Natürlich!**

**Für mich, meine Frau und Familie  
und für 10 Euro von der  
KNAPPSCHAFT.**

**Sie sind aktiv und sorgen vor?**

**Dann können Sie doch auch zur  
Vorsorgeuntersuchung gehen,  
oder?**

Beugen Sie vor und berauben Sie sich  
nicht selbst der Chance, die die Früh-

erkennung Ihnen bietet, auch für Ihr  
Leben als Mann.

Machen Sie den ersten Schritt. Nutzen  
Sie als Mitglied der KNAPPSCHAFT die  
Möglichkeit zur Früherkennung von  
Krebskrankungen.

Für sich selbst und die Menschen, die  
Ihnen wichtig sind. Und 10 Euro  
AktivBonus gibt es zusätzlich von der  
KNAPPSCHAFT.



# Yalova

## MILCHGERICHT



### Zutaten

12 Blätter Baklava-Teig

\*½ Glas Öl

250 g Margarine

### Für den Sirup:

1 l Milch

\*2 Gläser Zucker

### Für die Füllung:

\*1 Glas gehackte Walnüsse

### Zum Überstreuen:

\*½ Glas gemahlene Pistazien

Für den Sirup die Milch und den Zucker in einen tiefen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen, bis sich der Zucker auflöst. Nach dem Aufkochen noch 2-3 Minuten bei schwacher Hitze kochen, den Sirup vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Eine Pfanne nehmen und auf den Herd stellen, Margarine hineingeben und schmelzen. Dann das Pflanzenöl dazugeben. Nach leichtem Umrühren den Herd ausschalten. Das Backblech einölen und zwei Stücke von dem Blätterteig darauf legen. Mit Hilfe eines Pinsels den Teig einölen. Zwei weitere Teigblätter hinzufügen und einölen. Vorgang wiederholen, bis die Hälfte der Teigblätter aufgebraucht ist. Dann die gehackten Walnüsse über den Teig streuen. Die restlichen Blätter auf dieselbe Art auf das Blech legen und in Quadrate schneiden. Anschließend mit dem restlichen Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C kontrolliert backen, die Oberfläche darf nicht braun werden. Backblech aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Wenn das Gericht lauwarm ist, mit Sirup übergießen und ruhen lassen, bis der Sirup vollständig aufgesogen ist. Dann mit Pistazienpulver garnieren und servieren.

**Hinweis:** Für die Füllung können je nach Wunsch Pistazien oder Walnüsse verwendet werden.



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

## Malzemeler

12 yaprak baklavalık  
yufka

\*½ su bardağı sıvı yağı

250 g margarin

### Şerbeti için:

1 l süt

\*2 su bardağı toz  
şeker

### İç için:

\*1 su bardağı kıyılmış  
ceviz içi

### Üzeri için:

\*½ su bardağı toz  
Antep fistiği

# Yalova SÜT ÜSTÜ

Tatlıının şerbeti için derin bir tencereye süt ve şeker koyulur. Orta ateşte sürekli karıştırılarak şeker eriyinceye kadar kaynatılır. Kaynamaya başladıkten sonra kısık ateşte yaklaşık 2-3 dakika daha pişirilerek şerbet ocaktan alınır ve soğuması için bir kenarda bekletilir. Ocağa bir sos tavası alınarak margarin eklenir ve eritilir. Ardından üzerine sıvı yağı eklenir. Hafifçe karıştırıldıktan sonra ocağın altı kapatılır. Fırın tepsisi yağlanarak iki adet yufka üzerine serilir. Bir fırça yardımı ile yufkanın üzerine hazırlanan yağından sürürlür. İki adet yufka daha eklenerek yağlanır. Yufkaların yarısı bitene kadar bu işleme devam edilir. Yufkaların tam yarısına gelindiğinde üzerine her yerine gelecek şekilde kıyılmış ceviz içi serpilir. Kalan yufkalar da aynı şekilde tepsije dizildikten sonra kare kare dilimlenir. Ardından üzerine kalan yağı gezdirilir ve önceden ısıtılmış 160 °C fırında üzeri kızartılmadan kontrollü bir şekilde pişirilir. Pişen tatlı, fırından çıkarıldıkten sonra soğuması için bir kenarda bekletilir. Tamamen soğumadan ılık bir kıvam alındığında şerbeti üzerine gezdirilir ve şerbeti tamamen çekene kadar dirlendirilir. Ardından üzeri toz Antep fistığı ile süslenerek servis edilir.

**Not:** Tatlıının iç malzemesi isteğe göre toz Antep fistığı ya da ceviz içi olarak kullanılabilir.



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



## RINDFLEISCHROLLE MIT GEMÜSE

### Zutaten

4 dünne Scheiben  
Rinderfilet  
\*5 Esslöffel Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
1 rote Paprika

1 grüne Chilischote  
1 Zucchini  
1 Mohrrübe  
\*1 Teelöffel Salz  
\*1 Teelöffel Pfeffer  
\*2 Esslöffel Olivenöl

## Sebzeli BİFTEK Sarma

### Malzemeler

4 ince dilim dana bonfile	1 yeşil biber
*5 yemek kaşığı zeytinyağı	1 kabak
2 diş sarımsak	1 havuç
1 defne yaprağı	*1 çay kaşığı tuz
1 kırmızı kapya biber	*1 çay kaşığı karabiber
	*2 yemek kaşığı zeytinyağı

Für die Fleischmarinade Knoblauchzehen in eine Schüssel fein reiben. Olivenöl und Lorbeerblatt hinzufügen und gut vermischen. Das Fleisch auf einen großen Servierteller legen. Die vorbereitete Marinade mit Hilfe eines Pinsels auf das Fleisch verteilen. Das Fleisch in Frischhaltefolie einwickeln und für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Für die Füllung das gesamte Gemüse waschen und in dünne, lange Streifen schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und das Gemüse leicht anbraten. Salz und Pfeffer hinzufügen und den Herd ausschalten. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und auf eine Arbeitsfläche legen. Das Gemüse auf das Fleisch legen und einwickeln. Vorgang so lange wiederholen, bis kein Gemüse und Fleisch mehr übrig ist. Eine Grillpfanne auf den Herd stellen und erhitzen. Fleischrollen je nach gewünschtem Gargrad braten. Warm servieren.

Etin marinesi için bir kâseye sarımsaklar rendelenir. Üzerine zeytinyağı ve defne yaprağı eklenerek iyice karıştırılır. Etler geniş bir servis tabağına dizilir. Hazırlanan sos, etlerin her iki yanına firça yardımı ile sürürlür. Streç film ile sarılarak buzdolabında yaklaşık 1-2 saat kadar dinlendirilir. İç dolgusu için tüm sebzeler yıkarak ince uzun şeritler olacak şekilde kesilir. Bir tava alınarak zeytinyağı eklenir ve sebzeler diri kalacak şekilde zeytinyağında hafifçe kavrulur. Üzerine tuz ve karabiberi de ilave edilerek ocağın altı kapatılır. Etler dolaptan çıkarılarak düz bir zemin üzerine serilir. Sebzeler, etlerin kenar kısmına gelecek şekilde koyulur ve rulo şeklinde sarılır. Tüm sebzeler ve et bitene kadar bu işleme devam edilir. Ocağa bir ızgara tavası koymalarak, yüksek ateşte iyice ısıtılır. Tava iyice ısındıktan sonra rulo etler arzu edilen pişme derecesine göre önlü arkalı olacak şekilde çevrilerek pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

20'

200°

4



# Blumen-Kohlsteak

## Zutaten

1 mittelgroßer Blumenkohl  
\*4-5 Esslöffel Olivenöl  
\*1 Teelöffel Chilipulver  
3 Knoblauchzehen  
\*1 Teelöffel Pfeffer  
\*1 Teelöffel Salz

**Für die Soße:**  
3-4 Stängel Petersilie  
\*1/4 Glas Olivenöl  
\*1 Teelöffel Chiliflocken  
\*1 Esslöffel Zitronensaft  
\*1 Teelöffel Salz

# Karna-Bahar Steak

## Malzemeler

1 orta boy karnabahar  
\*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı  
\*1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber  
3 diş sarımsak  
\*1 çay kaşığı karabiber  
\*1 çay kaşığı tuz

**Sosu için:**  
3-4 dal maydanoz  
\*1/4 su bardağı zeytinyağı  
\*1 çay kaşığı pul biber  
\*1 yemek kaşığı limon suyu  
\*1 çay kaşığı tuz

Blumenkohl gründlich waschen und in zwei fingerbreite Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Knoblauchzehen in eine separate Schüssel reiben. Olivenöl, Chilipulver, Pfeffer und Salz hinzufügen und den Blumenkohl damit einreiben. Im Backofen bei 200 °C goldbraun backen. In der Zwischenzeit die Petersilie für die Soße waschen. Die gewaschene Petersilie mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Gewürzen pürieren. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit gewünschter Menge der Soße übergießen und servieren.

Karnabaharlar iyice yılanarak temizlenir. Ardından ikişer parmak kalınlığında dilimler halinde kesilir. Bir fırın tepsisi alınarak yağlı kâğıt serilir ve karnabaharlar üzerine dizilir. Ayrı bir kâseye sarımsaklar rendelenir. Zeytinyağı, toz biber, karabiber ve tuz karıştırılarak karnabaharların her yerine gelecek şekilde sürürlür. 200 °C fırında kızarana kadar pişirilir. Bu esnada sosu için maydanozlar yılanır. Yılanan maydanozlar; limon suyu, zeytinyağı, tuz ve baharatlarla birlikte blenderden geçirilir. Karnabaharlar fırından çıkarıldıkları sonra üzerlerine hazırlanan sostan istenilen miktarda gezdirilerek servis edilir.



# aronia- Käsekuchen



## Zutaten

### Für den Boden:

2 Päckchen Vollkornkekse  
150 g Butter

### Für die Füllung:

3 Eier  
1 Päckchen Sahne  
\*1 Glas Zucker  
500 g Labne-Käse

1 Päckchen Vanillezucker  
\*2 Esslöffel Zitronensaft

### Für die Soße:

200 g Aronia  
\*2 Esslöffel Speisestärke  
\*½ Glas Wasser  
1 Päckchen Vanillezucker

Eine Springform mit Backpapier auslegen. Die Form außen mehrmals mit Alufolie abdecken, damit kein Wasser eindringt. Die Kekse für den Boden fein mahlen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, zu den Keksen geben und gut vermischen. Die gemahlenen Kekse in die Springform fügen und auf dem Boden gleichmäßig verteilen, so dass der ganze Boden bedeckt ist. Dann in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen, bis die Füllung zubereitet ist. Labne-Käse und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit Hilfe eines Handmixers mixen. Sahne und Eier hinzufügen und weiter mixen. Zuletzt Vanillezucker und Zitronensaft hinzufügen und noch ein bis zwei Minuten weiterschlagen, dann diese Mischung in die aus dem Kühlschrank genommene Form gießen. Ein Backblech nehmen, das breiter ist als die Kuchenform, und zur Hälfte mit Wasser füllen. Die Kuchenform reinsetzen und bei 150 °C im vorgeheizten Ofen etwa 35-40 Minuten backen. Ofen ausschalten und Käsekuchen im ausgeschalteten Ofen 1 Stunde lang stehen lassen. Dann den Backofen öffnen und den Käsekuchen in diesem Zustand eine halbe Stunde lang stehen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen. Aroniabeeren sorgfältig waschen. Zucker und Aroniabeeren mit Hilfe eines Mixers pürieren und in einen Kochtopf fügen. Speisestärke und Wasser in einen kleinen Topf geben und gut vermischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Pürierte Aroniabeeren hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Zuletzt Vanillezucker hinzufügen und den Herd ausschalten. Die fertige Soße über den aus dem Ofen genommenen Käsekuchen gießen. Den Käsekuchen eine Nacht lang im Kühlschrank aufbewahren, mit Aroniabeeren garnieren und servieren.



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

# aronyalı cheese cake

## Malzemeler

### Tabanı için:

2 paket tam buğday  
bisküvisi

### 150 g tereyağı

### Kreması için:

3 yumurta

1 paket krema

\*1 su bardağı toz şeker

500 g labne peyniri

1 paket vanilya

\*2 yemek kaşığı limon  
suyu

### Sosu için:

200 g aronya

\*2 yemek kaşığı nişasta

\*½ su bardağı su

1 paket vanilya

Cheesecake için kelepçeli kalıbın kenarları ve tabanı yağlı kâğıt ile kaplanır. Kalıbın dışı da su geçirmemesi için alüminyum folyo ile birkaç kez kaplanır. Tabanı için bisküviler un gibi olana kadar rondodan geçirilir. Bir sos tavasında tereyağı eritilir ve bisküvilerin içine eklenerek iyice karıştırılır. Kelepçeli kalıp alınarak bisküviler içine dökülür ve tüm tabanı kaplayacak şekilde bastırılarak yayılır. Ardından buzdolabına alınarak kreması hazırlanana kadar buzdolabında dinlendirilir. Kreması için labne peyniri ve toz şeker bir karıştırma kabına alınarak mikser yardımı ile çırpmaya başlanır. Ardından krema ve yumurtalar eklenerek çırpmaya devam edilir. Son olarak vanilya ve limon suyu da eklenerek bir iki dakika daha çırıldıkten sonra dolaptan çıkarılan kalıbın içine bu karışım dökülür. Kek kalıbından daha geniş bir tepsı alınarak içi yarısına kadar su doldurulur. Kalıp, bu tepsı içine oturtularak önceden ısıtılmış 150 °C fırına verilir. Yaklaşık 35-40 dakika kadar pişirilir. Sürenin sonunda fırın kapatılır ancak cheesecake içinden çıkarılmaz. 1 saat kadar bu şekilde fırının içinde bekletilir. Ardından fırının kapağı açılır ve yarı saat kadar da bu şekilde bekletildikten sonra fırından çıkarılır. Aronyalar yıkanarak temizlenir. Toz şeker ve aronya blenderden geçirilerek püre kıvamına getirilir. Bir sos tavası alınarak püre halindeki aronyalar içine koysun. Küçük bir kâsedede nişasta ve su iyice karıştırılarak pürüzsüz bir kıvam haline getirilir. Ardından aronya püresinin içine eklenir. Orta ateşte sürekli karıştırılarak yoğun bir kıvam alınca-ya kadar pişirilir. Son olarak vanilyası da eklenir ve ocağın ateşi söndürülür. Hazırlanan sos, fırından çıkarılan cheesecakein üzerine gezdirilir. Buzdolabında ortalama bir gece bekletilir ve üzeri aronya taneleriyle süslenerken servis edilir.



aronia

eine SUPERFRUCHT

(Apfel-  
Beere)

aronya  
SÜPER me<sup>ve</sup>-

Die Aronia, deren Heimat Nordamerika ist, ist eine Strauchpflanze, die zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) gehört. Die Aronia, die eher humosen, nährstoffreichen und durchlässigen Boden mag, wird hauptsächlich in der Schwarzmeerregion in der Türkei angebaut. Neben der Schwarzmeerregion wird Aronia auch in Yalova angebaut. Aufgrund der Anbaumethoden, der spezifischen Boden- und Klimabedingungen in Yalova haben die in der Region angebauten Aroniabeeren ein Zertifikat für eine geografische Angabe mit dem Namen „Yalova Aronia“ erhalten, da sie sich in Bezug auf Farbe, Geschmack und Qualität unterscheiden.

Ana vatanı Kuzey Amerika olan aronya, gülğiller familyasına ait bir çalı bitkisidir. Soğuğa oldukça dayanıklı olan, yüksek rakımda, nemli topraklarda yetişebilen aronya, Türkiye'de çoğunlukla Karadeniz Bölgesi'nde yetişirilmektedir. Aronyanın Karadeniz'in yanı sıra Yalova'da da yoğun olarak üretimi yapılmaktadır. Kullanılan üretim metotları, Yalova'ya özgü toprak ve iklim şartları sonucu bölgede yetiştirilen aronya meyvesinin renk, tat ve kalite değerleri açısından gösterdiği farklılık sebebiyle "Yalova Aronyası" adı ile Coğrafi İşaret Belgesi almıştır.

Die weißen Blüten blühen im Frühjahr, bevor die Früchte der Pflanze reifen. Mit dem Herannahen der Sommermonate bilden sich im Mai kleinkörnige, runde, dunkelviolette Früchte, die fast schwarz sind. Die Aroniabeeren, auch „Aronia Superfrucht“ genannt, haben einen säuerlichen und kuchenartigen Geschmack.

Bitkinin meyveleri olgunlaşmadan önce bahar aylarında beyaz çiçekler açmaktadır. Yaz aylarının yaklaşmasıyla, Mayıs ayı ile beraber oluşan meyveler küçük taneli, yuvarlak, siyaha yakın koyu mor renkli yapıdadır. "Chokeberry" ve "Süper Meyve" olarak da adlandırılan aronya meyvesi, ekşi ve kekremsi bir tada sahiptir.

Die Aronia enthält viele Nährstoffe, die als sehr gesundheitsfördernd gelten. Aus diesem Grund wird sie in letzter Zeit immer häufiger konsumiert und hat sich einen Namen gemacht. Aronia kann für die Herstellung von Kuchen, Konfitüre und Getränken verwendet werden. Dabei kann sie sowohl frisch als auch getrocknet verzehrt werden. Aus den Blättern und getrockneten Früchten lassen sich verschiedene aromatische Tees zubereiten. Sie ist eine sehr nahrhafte Frucht mit einem hohen Gehalt an Antioxidantien, extrem reich an Mineralien und Ballaststoffen, die für den menschlichen Körper sehr nützlich sind.

Aronya sağlık açısından oldukça faydalı olduğuna inanılan birçok besin öğesi içermektedir. Bu sebeple son zamanlarda sık tüketilmeye başlanmış ve adından oldukça söz ettirmektedir. Aronyakek, pasta, reçel ve içecek yapımında kullanılabilir. Aynı zamanda taze olarak tüketilebildiği gibi kurutulmuş olarak da tüketilebilmektedir. Yaprakları ve kuru meyvesinden çeşitli aromatik çaylar yapılmaktadır. Oldukça besleyici, antioksidan içeriği yüksek, mineral ve lif kaynağı bakımından son derece zengin, insan vücutuna faydalı bir meyvedir.





Diese „Superfrucht“ ist eine reichhaltige Quelle für Vitamin A und C, Kalium, Ballaststoffe und Eisen. Außerdem ist sie reich an zahlreichen Antioxidantien. Die Aroniabeere ist die Frucht mit dem höchsten antioxidativen Potenzial aller anthocyanhaltigen Früchte. Damit ist sie eine sehr wertvolle Ergänzung für Menschen, die gegen Krebs kämpfen. Aronia bietet potenzielle Vorteile, die zur Unterstützung des Immunsystems, zur Verringerung von Entzündungen und zur Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit beitragen können.

Bu „Süper Meyve“, yüksek oranda A ve C vitamini, potasyum, lif ve demir kaynağıdır. Aynı zamanda pek çok antioksidan bileşikler bakımından da zengindir. Aronya meyvesi, antosianinlerin bulunduğu tüm meyvelerden, en yüksek antioksidan potansiyele sahip olan meyvedir. Bu sayede kanserle mücadele edenler için çok değerli bir takviyedir. Aronya, bağılıklık sistemini desteklemeye, inflamasyonu azaltmaya, kardiyovasküler sağlığı iyileştirmeye ve antioksidan koruma sağlamaya yardımcı olabilecek potansiyel faydalar sunar.

**Ist wirksam gegen Krebs** Es wurde festgestellt, dass die Aroniabeere dank ihres hohen Gehalts an Antioxidantien und Anthocyanaen die Proliferation einiger Krebszellen verlangsamt.

**Kansere karşı etkilidir** Aronya meyvesinin, içeriği yüksek antioksidan ve antosianin miktarı sayesinde bazı kanser hücrelerinin çoğalmasını yavaşlattığı saptanmıştır.

**Schützt die Herzgesundheit** Sie verhindert die Anhäufung von Fett, das Arteriosklerose verursacht, erhöht den Gehalt an gutem Cholesterin und hat eine schützende Wirkung auf die kardiovaskuläre Gesundheit.

**Kalp sağlığını korur** Damar sertliğine sebep olan yağ birikmesini engeller, iyi kolesterol seviyesini artırır ve kalp damar sağlığını koruyucu etkileri görülmektedir.

**Unterstützt die Immunsystem** Es wurde festgestellt, dass die Aroniabeere das Immunsystem unterstützt, da sie starke antibakterielle Eigenschaften gegen einige schädliche Bakterien besitzt.

**Bağılıklığı destekler** Aronya meyvesinin, zararlı bazı bakterilere karşı güçlü antibakteriyel özellik sağladığından vücutu korumaya destek olduğu tespit edilmiştir.



**Ist gut für die Verdauung** Dank ihrer faserigen Struktur lindert sie Verstopfungsprobleme und erleichtert die Verdauung.

**Sindirim sistemini korur** Lifli yapısı sayesinde kabızlık sorunlarını hafifletirken sindirim sistemini rahatlatır.

**Ist gut für die Augen** Dank ihres Vitamin-A-Gehalts unterstützt sie die Augengesundheit und verringert das Risiko von Augenkrankheiten.

**Gözlere iyi gelir** İçeriğindeki A vitamini sayesinde göz sağlığını destekler ve göz hastalıkları riskini azaltır.

**Hilft bei der Gewichtsabnahme** Da die Aroniaabeere ein kalorienarmes und faserreiches Lebensmittel ist, hilft sie bei der Gewichtskontrolle in Diätlisten.

**Kilo vermeye yardımcı olur** Aronya meyvesi düşük kalorili ve lifli bir besin olduğundan diyet listelerinde kilo kontrolüne yardımcıdır.

**Hilft bei Entzündungen** Aronia ist dafür bekannt, entzündungshemmende Eigenschaften zu haben. Daher kann sie helfen, verschiedene Entzündungen im Körper zu reduzieren.

**İltihaplar için etkilidir** Aronyanın anti-enflamatuar özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. Bu nedenle vücuttaki çeşitli iltihapları azaltmada yardımcı olabilir.

**Ist gut für die Haut** Die in Aronia enthaltenen Antioxidantien können dazu beitragen, die Gesundheit der Haut zu verbessern und die Zeichen der Hautalterung zu verringern. Außerdem hilft sie, die Haut vor Schäden durch freie Radikale zu schützen.

**Cildi güzelleştirir** Aronyanın içinde bulunan antioksidanlar, cilt sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir ve cilt yaşlanması belirtilerini azaltabilir. Ayrıca cildin serbest radikallerden kaynaklanan hasara karşı korunmasına yardımcı olur.

<b>Stärkt die Knochen</b>	Aronia enthält Mineralien wie Kalzium, Phosphor und Mangan und trägt so zur Knochengesundheit bei.
<b>Kemikleri güçlendirir</b>	Aronya, kalsiyum, fosfor ve manganez gibi mineraller içerir ve bu sayede kemik sağlığına katkıda bulunur.
<b>Schützt die Leber</b>	Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Aroniabeeren für eine gesunde Leber sorgen können. Der regelmäßige Verzehr von Aronia unterstützt den Abtransport von Giftstoffen aus der Leber.
<b>Karaciğerleri korur</b>	Bazı araştırmalar, aronya meyvesinin karaciğer sağlığını iyileştirebileceğini ortaya koymaktadır. Düzenli aronya tüketimi, karaciğerden toksinler atılmasını destekler.
<b>Enthält Anti-Aging-Wirkstoffe</b>	Die Aroniaabeere enthält Antioxidantien, die dazu beitragen können, den Alterungsprozess zu verlangsamen.
<b>Anti-aging etkisi vardır</b>	Aronya meyvesi, yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yardımcı olabilecek antioksidanlar içerir.
<b>Ist gut gegen Stress</b>	Die Aroniaabeere enthält Antioxidantien und Vitamine, die zum Abbau von Stress und Ängsten beitragen können.
<b>Stresse iyi gelir</b>	Aronya meyvesi, stres ve anksiyeteyi azaltmaya yardımcı olabilecek antioksidanlar ve vitaminler içerir.
<b>Stabilisiert den Blutzucker</b>	Der glykämische Index der Aroniaabeere ist niedrig. Auf diese Weise verhindert sie Blutzuckerschwankungen und hält den Blutzuckerspiegel auf einem normalen Niveau.
<b>Kan şekerini dengeler</b>	Aronya meyvesinin glisemik indeksi düşüktür. Bu sayede kan şekerindeki dalgalanmaların önüne geçer ve kan şekeri düzeyinin normal seviyelerde tutulmasını sağlar.

**Hinweis:** Obwohl keine Nebenwirkungen bekannt sind, sollten Aroniabeeren von Personen mit niedrigem Blutdruck mit Vorsicht verzehrt werden, da sie eine blutdrucksenkende Wirkung haben.

**Not:** Bilinen herhangi bir yan etkisi bulunmamakla beraber aronya meyvesinin fazla tüketiminde, kan basıncını düşürücü etkisi olduğundan düşük tansiyonlu kişiler tarafından dikkatli tüketilmesi gerekmektedir.





**ÜLKER**

**halley**



20'

SSS

6



# aronia- konfitüre

**Zutaten**  
1 kg Aroniabeeren  
1 kg Zucker  
\*½ Glas Wasser  
3-4 Tropfen Zitronensaft

**Malzemeler**  
1 kg aronya  
1 kg toz şeker  
\*½ su bardağı su  
3-4 damla limon suyu

Aroniabeeren gründlich waschen und in einen tiefen Topf geben. Zucker und Wasser hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 35-40 Minuten kochen, bis die Konfitüre eindickt. Wenn es beim Kochen schäumt, den Schaum mit einem Löffel entfernen. Heiß in Gläser füllen. Gläser verschließen und auf den Kopf stellen. Nachdem die Gläser Zimmertemperatur erreicht haben, wieder umdrehen. Je nach Wunsch im Kühlschrank aufbewahren oder sofort servieren.

Aronya meyveleri temizlenerek iyice yıkanır ve derin bir tencereye eklenir. Üzerine toz şeker ve ardından su ilave edilir. Orta ateşte yaklaşık 35-40 dakika kıvam alıncaya kadar pişirilir. Pişerken köpüklendikçe bir kaşık yardımıyla köpükleri alınır. Piştikten sonra sıcak olarak kavanozlara doldurulur. Kavanozların kapağı kapatılarak ters çevrilir. Oda sıcaklığına geldiğinde kavanozlar düz çevrilir. Bu şekilde buzdolabında uzun süre saklanabileceği gibi hemen de servis edilebilir.



# aronya — Rezept

# 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