Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

82 Dezember 2023 KOSTENLOS

Die friedliche Hafenstadt am Schwarzen Meer

Karadeniz'in huzurlu Liman kenti

12 Amasra-Pide
Amasra Pidesi

16 Lammhaxe
Kuzu İncik

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN
eurogida.de

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

NR: 82

İÇİNDEKİLER

INDEX

4 Die friedliche Hafenstadt am schwarzen Meer
BARTIN
Karadeniz'in huzurlu liman kenti

10 Pumpum-Suppe — Pumpum Çorbası

12 Amasra-Pide — Amasra Pidesi

14 Amasra-Salat — Amasra Salatası

16 Lammhaxe — Kuzu İncik

18 Kürbis-Burma — Kabak Burması

20 Çöven-Brot — Çöven Ekmeği

21 Kuchen mit Kornelkirschen — Kızılcıklı Kek

22 Das rote Wunder
DIE KORNEL-KIRSCHE
Kırmızı Mucize
KIZILCIK

28 Kornel-kirschentee — Kızılcık Çayı

Je nach Zutat können die Gewichtangaben abweichen, daher wurden die Maße als Volumen angegeben.
Malzeme türüne göre gramajlar değişiklik gösterdiğinden dolayı ölçüler hacim olarak verilmiştir.

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

Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 I 10719 Berlin - **Telefon:** +49 (0) 30 91466492- Fax: +49 (0) 30 91485957 - **E-Mail:** mail@arcitymedia.de - **Website**: www.arcitymedia.de - **Geschäftsführer**: Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa • **Herausgeber**: AC eurogida GmbH Beusselstraße 44 n-q I 10553 Berlin - **Telefon**: +49 (30) 39 49 40 09 - **E-Mail**: info@eurogida.de - **Website**: www.eurogida.de - **Geschäftsführer**: Celal Irgi • **Chefredakteur**: Macit Şahyazıcı - **Redaktion**: Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Übersetzung**: Übersetzungsbüro A - **Marketing**: Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Bildbearbeitung, Layout und Satz**: AR City Media GmbH • **Produktion / Druck**: Concept Medien & Druck GmbH | Motzener Str. 6, Haus C2 | 12277 Berlin • **Auflage**: 10.000 Stück

© AR City Media GmbH

• **Quelle**: "Gesund türkisch kochen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti. - **Quelle Fotos**: istockphoto.com - shutterstock.com - **Fotografie**: Merve Ağın

FILIALE WEDDING 1

In einer unserer größten Filialen begrüßen wir Sie im Herzen Weddings auf über 1.000 m². In der Nähe von Gesundbrunnencenter bietet eine von insgesamt zwei Filialen in Wedding ein reiches Angebot verschiedener Obst- und Gemüsesorten und eine große Auswahl orientalischer und mediterraner Lebensmittel. Außerdem erwartet Sie im Eingangsbereich eine Schlemmerecke mit diversen hausgemachten Teigwaren und frischen Dönerspezialitäten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WEDDING 1 ŞUBESİ

Wedding'in kalbinde, 1.000 m²'nin üzerindeki en büyük şubelerimizden biri olan Wedding 1 şubemizde ziyaretçilerimizi içtenlikle karşılıyoruz. Wedding'te bulunan iki şubemizden biri olan ve Gesundbrunnencenter yakınlarında yer alan şubemizde, müşterilerimize zengin çeşitlilikte meyve, sebze ve çeşitli oryantal ve Akdeniz yiyeceklerini sunuyoruz. Ayrıca şubemizin giriş bölümünde, çeşitli ev yapımı hamur işleri ve taze döner spesiyalleri bulabileceğiniz bir köşe sizleri bekliyor.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Badstr. 9, 13357 Berlin

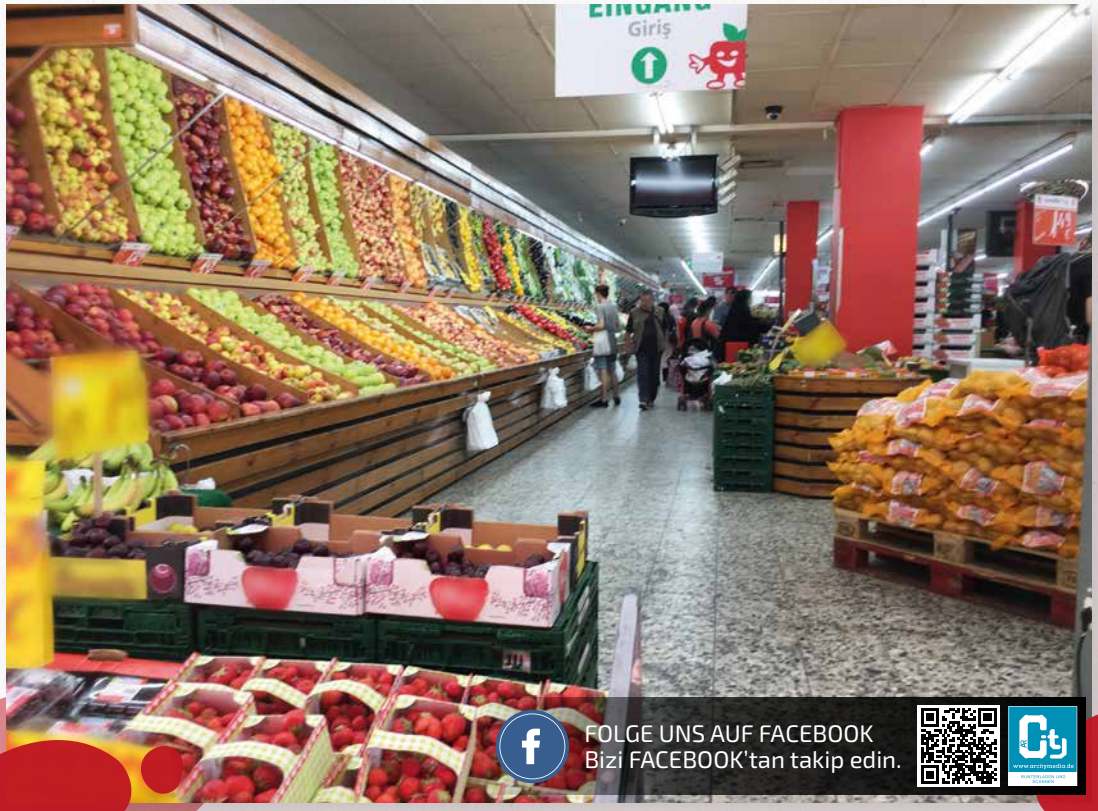
Bus / Otobüs:
247 (S+U Bhf. Gesundbrunnen)

U-Bahn & S-Bahn:
U8 Gesundbrunnen, S41, S42,
S1, S2, S25 Gesundbrunnen

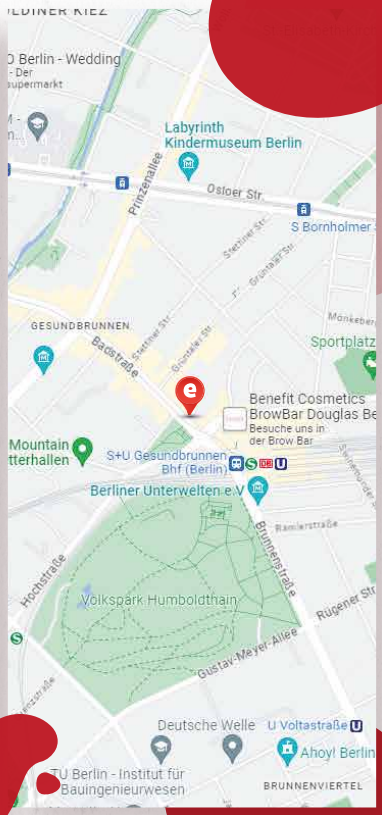
Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
08.00 - 20.00

Tel: 030 / 49 76 04 04
Fax: 030 / 49 91 15 09

www.eurogida.de



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



Obst & Gemüse

Feinkost

Fleischerei

Backwaren

1 **Moabit**
Turmstraße 43, 10551 Berlin

2 **Wilmersdorf**
Bundesallee 180, 10717 Berlin

3 **Neukölln 1**
Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin P

4 **Wedding 1**
Badstr. 9, 13357 Berlin P

5 **Wedding 2**
Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin P

6 **Spandau**
Breite Straße 37, 13597 Berlin

7 **Schöneberg**
Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin

8 **Steglitz**
Albrechtstr. 19, 12167 Berlin P

9 **Kreuzberg**
Wrangelstr. 85, 10997 Berlin

10 **Tempelhof**
Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

11 **Reinickendorf**
Wilhelmsruher Damm 129,
13439 Berlin P

12 **Charlottenburg**
Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin P

13 **Neukölln 2**
Hermannstraße 218, 12049 Berlin

14 **Lichtenrade**
Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin P

Ihr Film für mehr Kunden & mehr Umsatz

Erklaervideos-guenstiger.de

QUALITÄT ZUM FESTPEIS

Erklär-**filme**

Social-Media-**Videos**

Werbeclips

Recruiting-**Spots**

Mehrsprachige **Versionen**

Animations-Videos zum günstigen Festpreis

Präsentieren Sie Ihre Angebote in einem professionellen Video

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

Jetzt online gehen und Angebote entdecken

erklaervideos-guenstiger.de

Die friedliche Hafenstadt am Schwarzen Meer

Karadeniz'in Huzurlu Liman Kenti

BARTIN

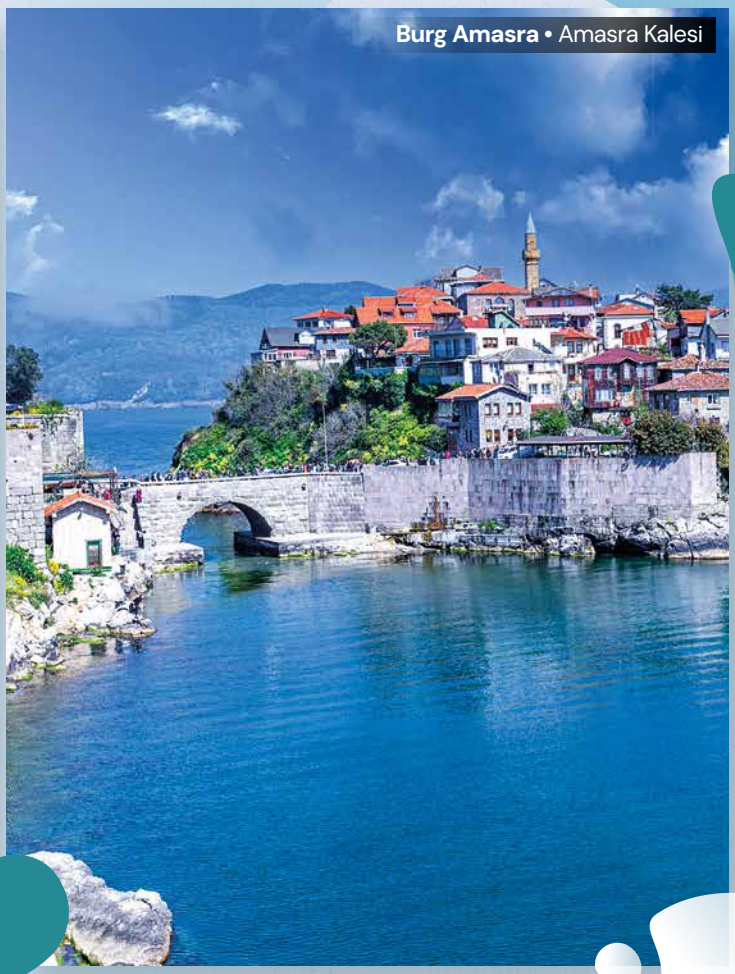
Bartın ist eine ruhige und friedliche Hafenstadt an der Nordküste der Türkei, die von den kühlen Gewässern des Schwarzen Meeres und von üppigen grünen Wäldern umgeben ist. Die Stadt liegt wie ein verborgener Schatz an der nördlichen Schwarzmeerküste und hat sich im Laufe der Geschichte dank seinem Hafen als wichtiges Handelszentrum hervorgetan. Mit seiner tief verwurzelten Geschichte spiegelt Bartın eine Jahrtausende alte Vergangenheit wider und beherbergt ein historisches Erbe, das von Rom bis zum Osmanischen Reich reicht. Es ist bekannt, dass die erste Siedlung in der Stadt, die auf eine Geschichte von etwa 4000 Jahren zurückblicken kann, im Jahr 2000 v. Chr. von dem aus Mesopotamien stammenden Stamm der Kaschka gegründet wurde. Später wurde die Stadt von den Hethitern, Paphlagoniern, Phrygiern-Kimmern-Lydern, Persern und Makedoniern, dem Pontus-Königreich, Rom, Byzanz, den Seldschuken und Candariden beherrscht. Im Jahr 1461 wurde sie mit der Eroberung von Amasra durch Fatih Sultan Mehmet in die osmanischen Gebiete aufgenommen. 1924 wurde sie unter der Provinz Zonguldak zu einer Bezirksgemeinde und erhielt 1991 den Status einer Provinz. Die Stadt, der es gelungen ist, ihre jahrtausendealte historische Struktur lebendig zu erhalten, fasziniert ihre Gäste mit ihrer einzigartigen Atmosphäre und ihren Naturgütern. Als perfekter Treffpunkt von Geschichte und Natur bietet Bartın seinen Besuchern mit seinem reichen Erbe, üppigen Wäldern, Wasserfällen, Tälern und Stränden ein unvergessliches Erlebnis.

Karadeniz'in serin sularıyla iç içe, yemyeşil ormanlarla süslü olan Bartın, Türkiye'nin kuzey sahilindeki sakin ve huzurlu bir liman kentidir. Kuzey Karadeniz kıyısında gizli bir hazine gibi duran Bartın, limanı sayesinde tarih boyunca önemli bir ticaret merkezi olarak öne çıkmıştır. Bartın, köklü tarihi ile binlerce yıl öncesine dayanan bir geçmişi yansıtırken, Roma'dan Osmanlı'ya kadar uzanan bir tarihî mirasa ev sahipliği yapmıştır. Yaklaşık 4000 yıllık bir geçmişe sahip olan kentte ilk yerleşimin M.Ö. 2000 yıllarında Mezopotamya'dan gelen Kaşka kavmi tarafından yapıldığı bilinmektedir. Daha sonraları ise kent; Hititler, Paphlogonlar, Frig – Kimmer - Lidyalılar, Pers ve Makedonlar, Pontus Krallığı, Roma, Bizans, Selçuklu ve Candaroğulları hâkimiyetlerinde kalmıştır. 1461 yılında Fatih Sultan Mehmet'in Amasra'yı fethi ile Osmanlı topraklarına dâhil olmuştur. 1924'te Zonguldak'ın il olmasıyla bu ilin ilçesi haline gelmiş; 1991'de ise il statüsüne kavuşmuştur. Binlerce yıllık mirası olan tarihî dokusunu canlı tutmayı başaran kent, kendine has atmosferi ve doğal zenginlikleriyle de misafirlerini büyülemektedir. Tarih ve doğanın mükemmel bir buluşma noktası olan Bartın; zengin mirası, yemyeşil ormanları, çağlayanları, vadileri ve plajlarıyla ziyaretçilerine unutulmaz bir deneyim sunmaktadır.

Bartın-Holzhäuser • Bartın Ahşap Evleri

Bartın-Fluss • Bartın Irmağı

Kuşkayası


Burg Amasra • Amasra Kalesi

Eines der bekanntesten Bauwerke der Stadt ist die Burg Amasra im Stadtteil Amasra. Obwohl das Baudatum der Burg nicht genau bekannt ist, geht man davon aus, dass sie während der byzantinischen Periode erbaut wurde. Die aus zwei Hauptteilen bestehende Burg ist durch eine Brücke verbunden, die Boztepe-Bogen oder Kemere-Brücke genannt wird. Der eine Teil ist die Burg Sormagir in Boztepe, der andere die Burg Zindan in Amasra. Die Burg, die während der genuesischen und der osmanischen Zeit renoviert wurde, zieht mit ihren genuesischen Wappen, Steinen mit Eros, Medusa und Adlerfiguren die Aufmerksamkeit auf sich. Die 2015 in die Tentativliste des UNESCO-Welterbes aufgenommene Burg von Amasra ist mit ihrer Geschichte und dem Ausblick, den sie bietet, ein Anziehungspunkt. Darüber hinaus finden sich in den Dörfern Güzelcehisar, Şarköy und Fırınlı verschiedene Burgruinen der Genueser.

Kentin en ikonik yapılarından biri, Amasra ilçesinde bulunan Amasra Kalesi'dir. Kalenin inşa tarihi net olarak bilinmese de Bizans döneminde yapıldığı düşünülmektedir. İki ana kütleden oluşan kale, Boztepe Kemeri ya da Kemere Köprüsü denilen bir köprü ile birbirine bağlanmaktadır. İki ana kütleden biri Boztepe'de bulunan Sormagir Kalesi, diğeri ise Amasra'daki Zindan Kalesi'dir. Ceneviz ve Osmanlı dönemlerinde ciddi onarımlar görmüş olan kale; Cenova armaları, Eros, Medusa ve kartal figürlerinin yer aldığı taşlarıyla dikkat çekmektedir. 2015 yılında UNESCO Dünya Miras Geçici Listesi'ne eklenen Amasra Kalesi, hem tarihi hem de sunduğu manzara ile bir cazibe merkezdir. Ayrıca Güzelcehisar, Şarköy ve Fırınlı köylerinde, Cenevizlilerden kalma farklı kale kalıntılarına da rastlanmaktadır.

Ein weiteres wichtiges historisches Erbe von Bartın ist das Kuşkayası-Straßendenkmal, das sich an der Landstraße Amasra-Bartın, 4 km von Amasra entfernt, befindet. Das Denkmal wurde im Auftrag des römischen Kaisers Tiberius Germanicus Claudius zwischen 41-54 n. Chr. errichtet. Es besteht aus einer kopflosen Statue, die in den Felsen geschnitzt ist, einer römischen Adlerfigur als Symbol der Herrschaft und zwei Inschriften. Das Denkmal ist ein wichtiges Werk, das die Dominanz und den kulturellen Einfluss des Römischen Reiches in der Region schildert.

Bartın'ın bir diğer önemli tarihî mirası da Amasra-Bartın karayolu üzerinde, Amasra'ya 4 km mesafede bulunan Kuşkayası Yol Anıtı'dır. Roma İmparatoru Tiberius Germanicus Claudius adına M.S. 41-54 yılları arasında yaptırılan anıt, kayalara oyulmuş insan figürlü başsız bir heykel, hâkimiyeti sembolize eden bir Roma kartal figürü ve iki kitabeden oluşmaktadır. Anıt, Roma İmparatorluğu'nun bölgedeki hâkimiyetini ve kültürel etkisini gösteren önemli bir eserdir.

Ein weiteres symbolträchtiges Bauwerk von Bartın ist der Amasra-Leuchtturm. Der in Boztepe gelegene und 1863 erbaute Leuchtturm ist einer der ältesten Leuchttürme am Schwarzen Meer. Der Punkt, an dem sich der Leuchtturm befindet, ist auch eine der schönsten Aussichtsterrassen von Amasra. Der Leuchtturm, der auch die Kaninchenninsel überblickt, bietet vor allem bei Sonnenuntergang einen herrlichen Ausblick.

Bartın'ın bir diğer simgesel yapısı da Amasra Deniz Feneri'dir. Boztepe'de konumlanmış ve 1863 yılında yapılmış olan fener, en eski Karadeniz fenerlerindendir. Fenerin bulunduğu nokta, aynı zamanda Amasra'nın en güzel seyir teraslarından biridir. Tavşan Adası'nı da gören bir konumda bulunan fener, özellikle gün batımında muhteşem manzaralar sunmaktadır.

Bartın verfügt auch über wichtige Museen, die das historische und kulturelle Erbe der Stadt widerspiegeln. Das Stadtmuseum von Bartın, das sich im Stadtzentrum befindet, besitzt eine reiche archäologische Sammlung. Das Museum stellt viele Artefakte aus, die die Geschichte und Kultur der Region widerspiegeln. Das Amasra-Museum, das sich direkt neben der Amasra-Burg befindet, ist ein weiteres wichtiges Museum am Schwarzen Meer. In dem Museum werden in 4 Ausstellungssälen Artefakte aus der römischen, byzantinischen, genuesischen und osmanischen Zeit ausgestellt.

Bartın'da, kentin tarihî ve kültürel mirasını yansıtan önemli müzeler de yer almaktadır. Kent merkezinde yer alan Bartın Kent Müzesi, zengin bir arkeolojik koleksiyona sahiptir. Müzede, bölgenin tarihini ve kültürünü yansıtan pek çok eser sergilenmektedir. Amasra Kalesi'nin hemen yanında yer alan Amasra Müzesi ise Karadeniz'in önemli müzelerinden bir diğeridir. Müzede Roma, Bizans, Ceneviz ve Osmanlı dönemine ait eserler 4 adet sergi salonunda sergilenmektedir.

Amasra-Museum • Amasra Müzesi

Amasra-Leuchtturm • Amasra Deniz Feneri

Bartın zieht die Aufmerksamkeit nicht nur durch seine historische Struktur, sondern auch durch seine herrliche Natur auf sich. Die an der Schwarzmeerküste liegende Stadt ist mit ihren natürlichen Buchten, Stränden und dem sauberen Meer ein Anziehungspunkt für Besucher. Wunderschöne Strände wie der İnkumu-Strand, der Bozköy-Strand, der Mugada-Strand, der Güzelcehisar-Strand und der Göçkün-Strand sind aufgrund ihrer Naturschönheiten, ihrer Landschaft und ihres sauberen Meeres beliebte Reiseziele.

Bartın sadece tarihî dokusuyla değil, aynı zamanda muhteşem doğal güzellikleriyle de ilgi çekmektedir. Karadeniz kıyısında yer alan kent; doğal koyları, plajları ve tertemiz deniziyle de bir cazibe merkezidir. İnkumu Plajı, Bozköy Plajı, Mugada Plajı, Güzelcehisar Plajı ve Göçkün Plajı gibi birbirinden güzel plajlar, doğal güzellikleri, manzarası ve temiz deniziyle popüler destinasyonlardandır.

Besonders sehenswert sind die Lavasäulen im Dorf Güzelcehisar, deren Alter auf 80 Millionen Jahre geschätzt wird. Bartın ist einer der wenigen Orte auf der Welt, an denen diese interessanten natürlichen Formationen zu sehen sind, die durch die Abkühlung und Kristallisation der aus Vulkanen fließenden Lava entstanden sind. Die säulenartigen Lavafelsen, die in Form von Mauern der Küste entlang aus dem Meer aufragen, bieten besonders bei Sonnenuntergang eine atemberaubende Aussicht. Die Lavasäulen, die in der Türkei einzigartig sind, wurden unter Schutz gestellt und als Naturerbe anerkannt.

Bartın'ın bir diğer doğal cazibe merkezi de Güzelcehisar Köyü'nde bulunan ve 80 milyon yıllık olduğu tahmin edilen lav sütunlarıdır. Volkanlardan akan lavların soğuyup kristalleşmesi sonucu oluşan bu ilginç doğal oluşumların dünyada görüldüğü sayılı yerlerden biri Bartın'dır. Denizden duvar şeklinde yükselen sütun yapılı lav kayalıklar, deniz kıyısı boyunca uzanarak özellikle gün batımında muhteşem manzaralar sunmaktadır. Türkiye'de başka bir benzeri olmayan lav sütunları koruma altına alınarak doğal miras kabul edilmiştir.

Der Bartın-Fluss, der sich vom Stadtzentrum bis zum Meer erstreckt, ist von herrlichen Naturschönheiten umgeben. Das Ufer des Flusses ist rundum bewaldet und ein beliebter Ort für Spaziergänge und Picknicks in der Natur. Der Hafen von Bartın befindet sich an der Stelle, an der der Fluss ins Meer mündet. Der Hafen von Bartın ist ein aktiver Hafen, der eine wichtige Rolle im nationalen und internationalen Handelsverkehr spielt.

Kent merkezinden denize doğru uzanan Bartın Irmağı, muhteşem doğal güzelliklerle çevrilidir. Irmağın kenarları ormanlık alanlarla kaplı olup, doğa yürüyüşleri ve piknik yapmak için popüler bir yerdir. Irmağın denizle buluştuğu noktada Bartın Limanı bulunur. Bartın Limanı, ulusal ve uluslararası ticari taşımacılıkta önemli bir yere sahip, aktif bir limandır.

Lavasäulen von Güzelcehisar • Güzelcehisar Lav Sütunları

Mugada-Strand • Mugada Plajı

Bozköy-Strand • Bozköy Plajı

Drahna-Tal • Drahna Vadisi

İnkumu Strand • İnkumu Plajı

In der Stadt, die mit ihren Almen über ein großes touristisches Potenzial verfügt, sind die Almen Uluyayla, Zoni, Ardıç (Gezen) und Kokurdan Orte, die von Naturliebhabern unbedingt besucht werden müssen. Die Drahna-Schlucht im Dorf Ulukaya, 17 km vom Bezirk Ulus entfernt, bietet ebenfalls ein exotisches und einzigartiges Erlebnis. Der Ulukaya-Wasserfall, der in einem üppigen Wald im Tal liegt und durch das Wasser entsteht, das aus einer Felsrille austritt, ist ebenfalls ein Naturwunder.

Yaylalarıyla da turizm potansiyeline sahip olan Bartın'da Uluyayla, Zoni, Ardıç (Gezen) ve Kokurdan yaylaları, doğa ile iç içe vakit geçirmek isteyenler için gezip görülmesi gereken yerlerdendir. Ulus ilçesine 17 km uzaklıktaki Ulukaya köyünde bulunan Drahna Kanyonu da egzotik ve eşsiz bir deneyim sunmaktadır. Vadide, yemyeşil bir ormanın içinde bulunan ve bir kaya oluğunun içinden çıkan suyun oluşturduğu Ulukaya Şelalesi de tam bir doğa harikasıdır.

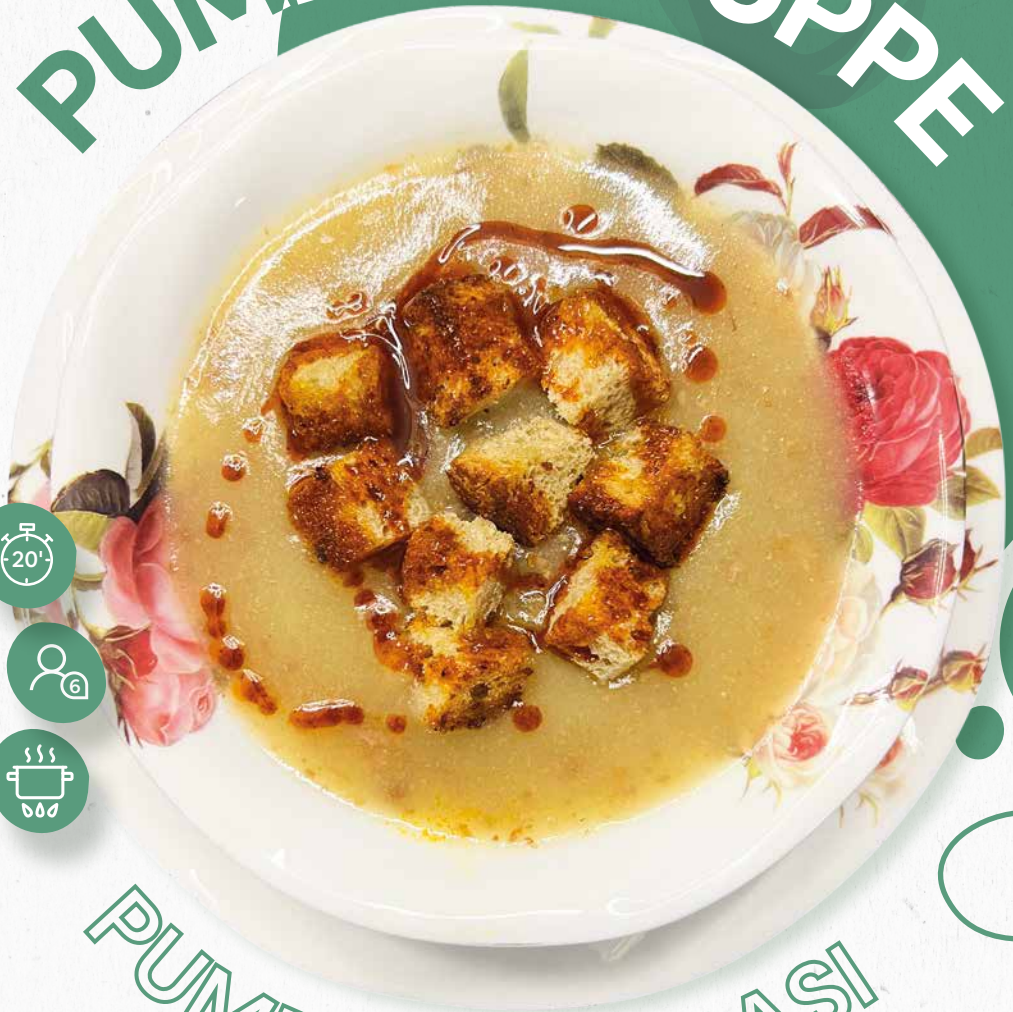
Die Stadt bietet ihren Besuchern ein einzigartiges Erlebnis und verschiedene Anreisemöglichkeiten. Es gibt regelmäßige Busfahrten aus den umliegenden Provinzen in die Stadt. Es besteht auch die Möglichkeit, mit dem Flugzeug oder der Bahn in die Stadt zu gelangen. Bartın ist über den Flughafen Zonguldak, der 38 km von der Stadt entfernt ist, in etwa 1 Stunde zu erreichen. Für den Transport mit dem Zug kann der Bahnhof in Saltukova in der Stadt Zonguldak genutzt werden. Von hier aus kann Bartın mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem Taxi erreicht werden. Die Stadt bietet viele verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten für jeden Geldbeutel und jede Vorliebe. Es gibt Hotels, Boutique-Hotels, Motels, Herbergen, Campingplätze und Wohnwagenparks im Stadtzentrum oder in den Stadtteilen.

Ziyaretçilerine eşsiz bir deneyim sunan Bartın'a ulaşım için farklı alternatifler mevcuttur. Kente çevre illerden düzenli otobüs seferleri bulunmaktadır. Ayrıca hava yolu veya demir yolu kullanarak da kente aktarmalı olarak ulaşım mümkündür. Kente 38 km mesafede bulunan Zonguldak Havalimanı üzerinden Bartın'a yaklaşık 1 saatte ulaşılabilmektedir. Tren ile ulaşım için de Zonguldak'a bağlı Saltukova beldesindeki tren istasyonu tercih edilebilir. Buradan Bartın'a toplu taşıma ya da taksi ile ulaşım sağlanabilir. Bartın, her bütçeye ve tercihe uygun birçok farklı konaklama seçeneği sunmaktadır. Şehir merkezinde ya da ilçelerde oteller, butik oteller, moteller, pansiyonlar, kamp alanları ve karavan parkları seçenekleri mevcuttur.

Ulukaya-Wasserfall • Ulukaya Şelalesi

Gölderesi-Wasserfall • Gölderesi Şelalesi

PUMPUM-SUPPE



Zutaten

300 g Kavurma (geröstete Fleischwürfel)
*1 Glas Maismehl
*8 Gläser Brühe
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Für den Überzug:

*1 Glas geröstete Brotwürfel
*3 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Chilipulver

Malzemeler

300 g kavurma
*1 su bardağı mısır unu
*8 su bardağı et suyu
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

Üzeri için:

*1 su bardağı kıtır ekmek
*3 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı toz biber

20'

6

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

PUMPUM ÇORBASI

Brühe in einen tiefen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht aufwärmen. Bevor die Brühe zu kochen beginnt, Maismehl hinzufügen und ununterbrochen umrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, um Klumpen zu vermeiden. Wenn die Brühe anfängt einzudicken, Salz hinzufügen und den Herd auf schwache Hitze stellen. In der Zwischenzeit die gerösteten Fleischwürfel in eine Pfanne geben und erhitzen. Fleischwürfel in die Suppe fügen und gut umrühren. Die Suppe noch ein paar Minuten kochen lassen und den Herd ausschalten. Butter in einem separaten Topf zum Schmelzen bringen, Chilipulver hinzufügen und leicht rösten. Die Suppe in die Servierschalen geben, geröstete Brotwürfel darüber streuen, zuletzt mit Buttersoße übergießen und heiß servieren.

Derin bir tencere alınarak içine et suyu eklenir. Orta ateşte et suyu hafif sıcak olana kadar ısıtılır. Kaynamaya başlamadan önce mısır unu eklenerek sürekli karıştırılır. Topaklanma olmaması için kaynaya kadar sürekli çırpılır. Kıvam almaya başladığında tuzu eklenerek ocağın altı kısılır. Bu sırada kavurma, bir tavaya alınarak ısıtılır. Isınan kavurma, çorbaya eklenerek iyice karıştırılır. Çorba, birkaç dakika daha kaynatılarak ocağın altı kapatılır. Ayrı bir sos tavasına tereyağı alınarak eritilir. Toz biber, tereyağında hafifçe kavrularak çorbanın sosu hazırlanır. Çorba, servis kâselerine alınır, üzerine kıtır ekmek serpilerek ve sostan gezdirilerek sıcak servis edilir.

Charlottenburg
Wilmersdorfer Str. 46,
10627 Berlin

Wilmersdorf
Bundesallee 180,
10717 Berlin

Neukölln 1
Karl-Marx-Str. 225,
12055 Berlin

Wedding 1
Badstr. 9,
13357 Berlin

Wedding 2
Müllerstr. 32A-33,
13353 Berlin

Spandau
Breite Straße 37,
13597 Berlin

Neukölln 2
Hermannstraße 218,
12049 Berlin

Schöneberg
Potsdamer Straße 152,
10783 Berlin

Steglitz
Albrechtstr. 19,
12167 Berlin

Kreuzberg
Wrangelstr. 85,
10997 Berlin

Tempelhof
Tempelhofer Damm 2,
12101 Berlin

Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129,
13439 Berlin

Moabit
Turmstraße 43,
10551 Berlin

Lichtenrade
Lichtenrader Damm 98,
12305 Berlin

euro gida

eurogida

...täglich mediterrane Frische

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

Zutaten

*5 Gläser Mehl
*2 Gläser warmes Wasser
1 Päckchen frische Hefe
*1 Kaffeelöffel Zucker
*1 Kaffeelöffel Salz

Für die Füllung:

3 Tomaten
4 grüne Paprika
Ein halbes Bund Petersilie
4-5 Stiele frische Minze
*2 Gläser geriebener Kashar-Käse

60'
6
180°

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

AMASRA-PİDE

Hefe und warmes Wasser in eine tiefe Rührschüssel geben. Gut umrühren, bis sich die Hefe im Wasser auflöst. Nachdem sich die Hefe vollständig aufgelöst hat, Zucker und Salz hinzufügen und weiter umrühren. Mehl zugeben und den Teig kneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt. Den gekneteten Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und ruhen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten und Paprika waschen und für die Füllung in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie und die Minze waschen und klein hacken. Alle Zutaten außer dem Käse in einer Rührschüssel vermischen. Den Teig etwa 40 Minuten ruhen lassen und auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche legen. Den Teig in walnussgroße Stücke aufteilen. Jedes Stück mit Hilfe eines Nudelholzes in eine ovale Form ausrollen und mit etwas Mehl bestreuen. Den ausgerollten Teig an den Rändern zur Mitte hin falten. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Füllung darauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 10-15 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen, mit geriebenem Kashar-Käse bestreuen und wieder in den Ofen schieben. Wenn der Käse goldbraun geworden ist, die Pides aus dem Ofen nehmen und warm servieren.

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

60'

6

180°

Malzemeler

*5 su bardağı un
*2 su bardağı ılık su
1 paket yaş maya
*1 tatlı kaşığı şeker
*1 tatlı kaşığı tuz

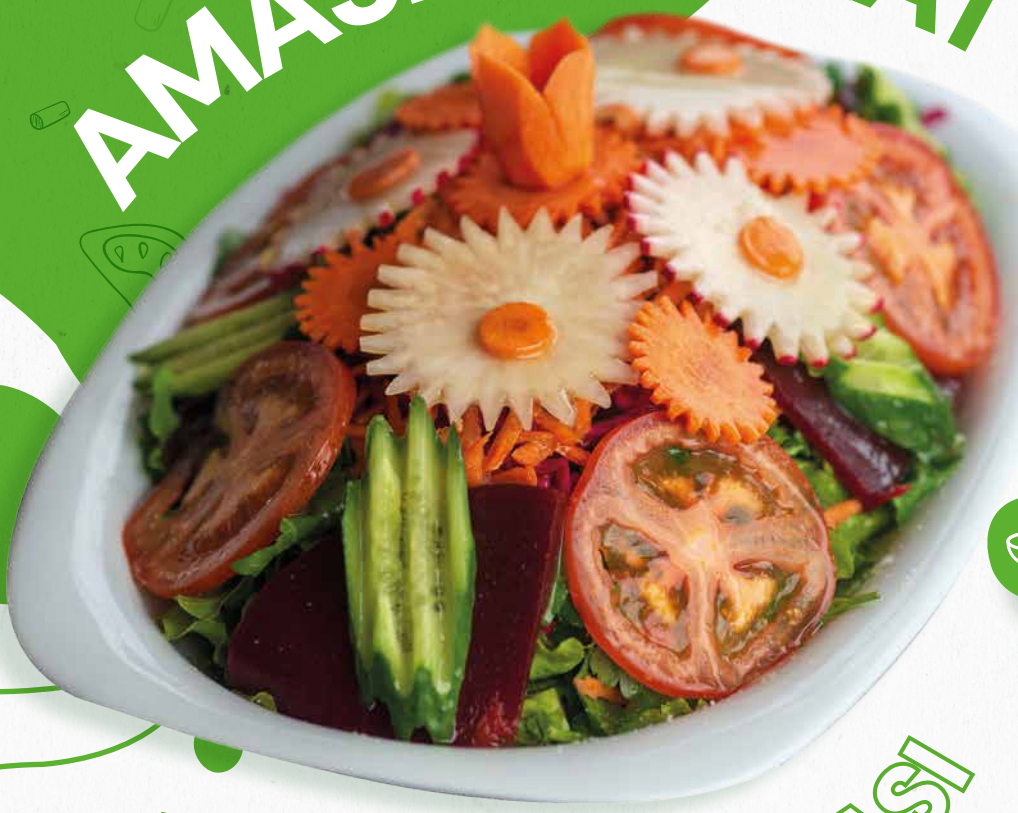
İçi için:

3 domates
4 yeşil biber
Yarım demet maydanoz
4-5 dal taze nane
*2 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

AMASRA PİDESİ

Hamuru için derin bir karıştırma kabına yaş maya ve ılık su alınır. Maya suda eriyinceye kadar iyice karıştırılır. Maya tamamen eridikten sonra şeker ve tuzu eklenerek biraz daha karıştırılır. Azar azar un ilavesiyle ele yapışmayan bir hamur elde edinceye kadar yoğrulur. Yoğrulan hamurun üzeri temiz bir bezle örtülerek dinlendirilmek üzere bir kenarda bekletilir. Bu esnada iç harcı için domates ve biberler yıkanarak ince ince doğranır. Maydanoz ve nane temizlenerek kıyılır. Kaşar peyniri hariç tüm iç malzemeler bir karıştırma kabında harmanlanır. Ortalama 40 dakika kadar dinlenip mayalanmaya bırakılan hamur, un serpişmiş bir tezgâha alınır. Hamur, ceviz büyüklüğünde bezelere ayrılır. Her bir beze, oklava yardımıyla biraz un serpilerek oval bir şekilde açılır. Açılan hamurlar kenarlarından ortaya doğru hafifçe katlanır. Ardından yağlı kâğıt serilmiş bir fırın tepsisine dizilir. Üzerlerine iç harçtan eklenerek önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 10-15 dakika kadar pişirilir. Sonrasında fırından çıkarılarak üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri serpilir ve tekrar fırına verilir. Peynirler kızarınca pideler fırından çıkarılır ve sıcak olarak servis edilir.

AMASRA-SALAT



AMASRA SALATASI

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

15'

4

Zutaten

1 Tomate
1 Salatgurke
1 grüne Paprika
1 Zwiebel
1 Radieschen
2 Mohrrüben
1 Kapia-Paprika
2 Scheiben eingelegte Rote Bete
½ Rotkohl
5 Stängel Rucola
5 Stängel Petersilie
5 Blätter Kopfsalat
5 Stängel Dill

Für die Soße:

*5 Esslöffel Olivenöl
*4 Esslöffel Essig
*1 Kaffeelöffel Salz
Saft von 1 Zitrone

Malzemeler

1 domates
1 salatalık
1 yeşil biber
1 kuru soğan
1 turp
2 havuç
1 kapya biber
2 dilim pancar turşusu
½ kırmızı lahana
5 dal roka
5 dal maydanoz
5 yaprak marul
5 dal dereotu

Sosu için:

*5 yemek kaşığı zeytinyağı
*4 yemek kaşığı sirke
*1 tatlı kaşığı tuz
1 limonun suyu

Alle Zutaten gründlich waschen und in ein Sieb geben, damit das Wasser abtropft. Petersilie, Rucola und Dill von den Stängeln trennen und fein hacken. Salat und Kohl ebenfalls fein hacken. Dann die Zwiebel, grüne Paprika und Kapia-Paprika in Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Eine der Mohrrüben reiben und der Mischung zufügen. Alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel geben und umrühren. Die vorbereitete Soße über den Salat gießen und mischen. Salat in eine Servierschüssel fügen. Dann die Tomate in Ringe schneiden. Gurke, Radieschen, eingelegte Rote Bete und Mohrrübe in die gewünschte Größe schneiden und zum Garnieren verwenden. Am besten sofort servieren.

Tüm malzemeler güzelce yıkanır ve suları süzülmesi için bir süzgece alınır. Maydanoz, roka ve dereotu saplarından ayrılarak ince ince doğranır. Marul ve lahana da ince ince doğranır. Ardından soğan, biber ve kapya biber de küp küp doğranır. Tüm malzemeler bir karıştırma kabına aktarılarak iyice harmanlanır. Havucun bir tanesi de rendelenerek içine eklenir. Sosu için tüm sos malzemeleri bir kâseye alınarak güzelce çırpılır. Hazırlanan sos, salatanın üzerine gezdirilerek karıştırılır. Salata, servis kâsesine alınır. Ardından domates halka halka dilimlenir. Salatalık, turp, pancar turşusu ve havuç arzuya göre şekillendirilerek kesilir. Hazırlanan bu malzemeler ile salatanın süslemesi yapılarak bekletmeden servis edilir.

Yeni yıla sağlıklı başlayın

Gute Vorsätze zum Jahreswechsel?

Warum wollen Sie bis zum neuen Jahr warten?

Sie können schon heute in eine gesündere Lebensweise starten.

Fangen Sie doch schon heute an, sich besser zu fühlen.

Mit professioneller Anleitung können Sie in den Gesundheitskursen der KNAPPSCHAFT für Ihre Gesundheit aktiv werden.

Sie können schnell Erfolge spüren, noch bevor andere sich von den Neujahrsvorsätzen verabschieden.

Sie wollen sich mehr bewegen?

Lernen, mit Stress besser umzugehen und zu entspannen?

Erfahren, wie Sie mit Ernährung Ihre Gesundheit verbessern können?

Oder Sie wollen weniger rauchen?

Die KNAPPSCHAFT bezuschusst Ihnen zwei zertifizierte Kurse aus diesen Bereichen, pro Kalenderjahr. Diese Kurse sind somit für Sie häufig kostenlos. Und - bei der KNAPPSCHAFT können Sie auch zweimal den gleichen Kurs belegen! Damit können Sie die Informationen und Erfahrungen aus den Kursen gut verinnerlicht in Ihr tägliches Leben einbauen!

Sie möchten gesund bleiben und wir helfen Ihnen gern dabei.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

030 613 7605 90
08000 200 501
(kostenfreie Telefonnummer)
www.knappschaft.de

LAMMHAXE

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

Zutaten

- Lammhaxe (2 Stück)
- 10 kleine Kartoffeln
- 3 Mohrrüben
- 5-6 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- *5 Esslöffel Olivenöl
- *4 Gläser heißes Wasser
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer
- *1 Kaffeelöffel Salz

Olivenöl in einen tiefen Topf geben und erhitzen. Das Fleisch 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und waschen. Nachdem das Fleisch versiegelt ist, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten braten. Die Kartoffeln und Mohrrüben in gewünschte Größe schneiden und in den Topf geben. Noch eine Weile weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Gemüse und Fleisch in eine Auflaufform geben und mit heißem Wasser übergießen. Die Form mit Backpapier abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 60 Minuten backen. Nach 60 Minuten die Form aus dem Ofen nehmen, das Backpapier entfernen und die Form wieder in den Ofen schieben. Das Gericht weitere 5-10 Minuten backen, bis es goldbraun wird, dann aus dem Ofen nehmen. Heiß servieren.

KUZU İNCİK

70'

2

200°

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

Malzemeler

- 2 parça kuzu incik
- 10 bebek patates
- 3 havuç
- 5-6 arpacık soğan
- 3 diş sarımsak
- *5 yemek kaşığı zeytinyağı
- *4 su bardağı sıcak su
- *1 tatlı kaşığı karabiber
- *1 tatlı kaşığı tuz

Derin bir tencereye zeytinyağı alınarak kızdırılır. Etler önlü arkalı olacak şekilde 2-3 dakika kadar pişirilerek mühürlenir. Arpacık soğanlar ve sarımsaklar kabukları soyularak yıkanır. Etler mühürlendikten sonra üzerine soğan ve sarımsaklar eklenir ve birkaç dakika kadar kavrulur. Patatesler ve havuçlar da istenilen büyüklükte doğranarak tencereye eklenir. Bir süre daha kavurma işlemine devam edilir. Tuz ve karabiber eklenerek tatlandırılır. İyice kavrulan sebzeler ve etler bir fırın kabına aktarılarak sıcak suyu ilave edilir. Üzerine yağlı kâğıt örtülür ve önceden ısıtılmış 200 °C fırında yaklaşık 60 dakika kadar pişirilir. 60 dakika sonunda yemek fırından çıkarılarak üzerindeki yağlı kâğıt alınır ve tekrar fırına verilir. 5-10 dakika daha bu şekilde üzeri kızarana kadar pişirilir ve fırından alınır. Sıcak olarak servis edilir.

Zutaten

1 kg Mehl
2 Eier
*2 Gläser grob gemahlene Walnüsse
*1 Glas Zucker
1 halber Kürbis
200 g Butter
Für den Sirup:
1 kg Zucker
*5 Gläser Wasser
*1 Esslöffel Zitronensaft

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

KÜRBİS-BURMA

Mehl in eine tiefe Schüssel geben. Eier aufschlagen und nach und nach Wasser hinzufügen und kneten, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht an den Händen klebt. Den Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und 10-15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, schälen und reiben, Walnüsse und Zucker hinzufügen. Den ausgeruhten Teig auf einer Arbeitsfläche in 6 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück ausrollen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Kürbismischung auf jedes Stück verteilen, zu einer Rolle formen und auf ein Backblech legen. Den gesamten Vorgang wiederholen, bis der ganze Teig und die Füllung aufgebraucht sind. Butter in einem Soßentopf zum Schmelzen bringen. Die geschmolzene Butter mit Hilfe eines Löffels über den Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 40-45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Für den Sirup Zucker und Wasser in einen Topf geben. Aufkochen, bis sich der Kristallzucker auflöst. Den Zitronensaft in den kochenden Sirup fügen und zum Abkühlen beiseitestellen. Die fertige Baklava aus dem Ofen nehmen, mit dem Sirup übergießen und servieren, nachdem der Sirup vollständig eingezogen ist.

60'

6

180°

Malzemeler

1 kg un
2 yumurta
*2 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
*1 su bardağı toz şeker
Yarım bal kabağı
200 g tereyağı

Şerbeti için:

1 kg toz şeker
*5 su bardağı su
*1 yemek kaşığı limon suyu

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

KABAK BURMASI

Un, derince bir kaba alınır. Üzerine yumurtalar kırılır ve yavaş yavaş su ilavesiyle ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğrulur. Yoğrulan hamurun üzeri temiz bir bez ile örtülerek 10-15 dakika kadar dinlendirilir. Bu sırada bal kabağı yıkanır, kabukları soyulur ve rendelenir. İçine ceviz içi ve toz şeker eklenerek iç harcı hazırlanır. Dinlenen hamur, tezgâha alınır ve 6 eşit bezeye ayrılır. Her bir beze açılarak 4 eşit parça olacak şekilde kesilir. Her bir parçanın üzerine bal kabaklı harçtan koyulur. Ardından rulo şeklinde sarılarak tepsiye dizilir. Tüm bezeler ve iç harç bitene kadar aynı işleme devam edilir. Ardından bir sos tavası alınarak tereyağı eritilir. Eritilen tereyağı bir kaşık yardımı ile yufkalarının tümünün üzerine gelecek şekilde gezdirilerek dökülür. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 40-45 dakika üzeri kızarana kadar pişirilir. Şerbeti için bir tencereye toz şeker ve su eklenir. Toz şeker eriyene kadar kaynatılır. Kaynayan şerbete limon suyu eklenir ve soğuması için bir kenarda bekletilir. Pişen tatlı fırından çıkarıldıktan sonra şerbet üzerine dökülür ve şerbeti tamamen çektikten sonra servis edilir.

Zutaten

1 Päckchen Sauerteig
*1 Glas Maismehl
*1 Glas Gerstenmehl
*1 Glas Weizenmehl
*1 Esslöffel Salz
*1-2 Gläser warmes Wasser

Malzemeler

1 paket ekşi maya
*1 su bardağı mısır unu
*1 su bardağı arpa unu
*1 su bardağı buğday unu
*1 yemek kaşığı tuz
*1-2 su bardağı ılık su

60' 4 180°

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

ÇÖVEN-BROT
ÇÖVEN EKMEĞİ

Weizen-, Mais- und Gerstenmehl in eine tiefe Rührschüssel geben. Sauerteig und Salz hinzufügen und alle Zutaten mit Hilfe eines Löffels vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen und kneten, bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und etwa 40-45 Minuten ruhen lassen. Eine mit Backpapier ausgelegte Backform nehmen, den Teig ausbreiten, ohne zu sehr zu drücken. Wieder mit einem sauberen Tuch abdecken und eine Weile ruhen lassen. Nach einer Ruhezeit von 15-20 Minuten die Form in den mittleren Teil des Ofens schieben, der auf 180 °C vorgeheizt ist. Ein hitzebeständiges, mit Wasser gefülltes Gefäß auf den Boden des Ofens stellen. Auf diese Weise etwa 35-40 Minuten backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Derin bir karıştırma kabı alınarak buğday, mısır ve arpa unu eklenir. Üzerine ekşi maya ile tuzu eklenerek bir kaşık yardımı ile tüm kuru malzemeler karıştırılır. Ardından yavaş yavaş su ilavesiyle yumuşak bir hamur elde edilene kadar yoğrulur. Üzeri temiz bir bezle örtülerek yaklaşık 40-45 dakika hamur iyice kabarıncaya kadar dinlendirilir. Baton bir kalıp alınarak içine yağlı kâğıt serilir. Kabaran hamur fazla yoğrulmadan hafifçe şekil verilerek kalıbın içine yerleştirilir. Tekrar üzeri temiz bir bezle örtülerek biraz daha mayalanmaya bırakılır. Ortalama 15-20 dakika daha dinlendirilen hamur, önceden ısıtılmış 180 °C fırının orta bölümüne yerleştirilir. Fırının en alt kısmına da ısıya dayanıklı içi su dolu bir kap yerleştirilir. Bu şekilde yaklaşık 35-40 dakika boyunca pişirilir. Fırından çıkarıldıktan sonra ilk sıcaklığı geçince servis edilir.

KUCHEN MIT KORNELKIRSCHEN

KIZILCIKLI KEK

Zutaten

3 Eier
*1 Glas Milch
*1 Glas Zucker
*1 Glas Pflanzenöl
*1 Glas frische Kornelkirschen
*2 Gläser Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker

Malzemeler

3 yumurta
*1 su bardağı süt
*1 su bardağı toz şeker
*1 su bardağı sıvı yağ
*1 su bardağı taze kızılcık
*2 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

45'

6

170°

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

Eier und Zucker in eine tiefe Rührschüssel geben und mit Hilfe eines Mixers schaumig schlagen. Pflanzenöl und Milch hinzufügen und weiter schlagen. Mehl, Backpulver und Vanillezucker hinzufügen und nochmals schlagen. Zum Schluss die Kornelkirschen zufügen und mit einem Spatel vorsichtig einrühren. Eine Kuchenform in geeigneter Größe mit Backpapier auslegen und die vorbereitete Kuchenmasse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C etwa 30-35 Minuten backen. Nachdem der Kuchen abgekühlt ist, aus der Form nehmen und servieren.

Derince bir kabın içine yumurtalar ve toz şeker alınarak bir mikser yardımıyla çırpılır. Yumurtalar köpük köpük oluncaya kadar çırpıldıktan sonra sıvı yağ ve süt eklenerek çırpma işlemine devam edilir. Un, kabartma tozu ve vanilya da eklenerek çırpmaya devam edilir. Son olarak kızılcıklar eklenir ve bir spatula yardımı ile hafifçe karıştırılır. Uygun büyüklükte bir kek kalıbı alınarak içine yağlı kâğıt serilir ve üzerine hazırlanan kek karışımı dökülür. Önceden ısıtılmış 170 °C fırında yaklaşık 30-35 dakika kadar pişirilir. Pişen kek ılıdıktan sonra kalıptan çıkarılarak servis edilir.

das rote wunder

DIE KORNEL-KIRSCHE

kırmızı mucize

KIZILCIK

Die Kornelkirsche, ein wunderbares Geschenk der Natur, ist mit ihrem Geschmack und ihren zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen ein kleines, aber Wunder wirkendes Nahrungsmittel. Diese rote Frucht spricht nicht nur den Gaumen mit ihrem einzigartigen Geschmack an, sondern trägt auch zu zahlreichen Vorteilen für den menschlichen Körper bei. Die Geschichte der Kornelkirsche reicht Tausende von Jahren zurück und wurde bis heute in verschiedenen Kulturen sowohl in der Küche als auch zu medizinischen Zwecken weit verbreitet verwendet. Die Geschichte dieser Frucht geht auf die amerikanischen Indianer zurück. Die amerikanischen Ureinwohner nutzten die Kornelkirsche sowohl als Nahrungsmittel als auch zu medizinischen Zwecken. Später wurde sie von europäischen Einwanderern entdeckt und gewann schnell an Popularität. Heute wird sie weltweit angebaut und konsumiert. Die Kornelkirsche, die vor allem in kalten Regionen wie Nordamerika, Kanada, Europa und Russland angebaut wird, ist eine Pflanze, die kalte Klimabedingungen liebt. In der Türkei wird sie hauptsächlich in der Marmara- und Ägäisregion sowie in der Schwarzmeerregion angebaut. Das Klima, die Geographie, die bergigen Gebiete und die Hochebenen der Schwarzmeerregion eignen sich sehr gut für den Anbau von Kornelkirschen. Sie trägt auch zur lokalen Wirtschaft der Region bei.

Doğanın muhteşem bir armağanı olan kızılcık, hem lezzeti hem de sağlık için sayısız faydasıyla küçük ama mucizevi bir besindir. Bu parlak kırmızı meyve, kendine özgü tadıyla damaklara hitap ederken, insan vücuduna da pek çok katkı sağlamaktadır. Kızılcığın tarihi, binlerce yıl öncesine dayanır ve bu zamana kadar farklı kültürlerde hem mutfaklarda hem de tıbbî amaçlı yaygın olarak kullanılmıştır. Kızılcığın tarihi, Amerika yerlilerine kadar uzanmaktadır. Amerika yerlileri, kızılcığı hem besin hem de tıbbî amaçlar için kullanmışlardır. Kızılcık daha sonra Avrupalı göçmenler tarafından keşfedilmiş ve hızla popülerlik kazanmıştır. Bugün dünya genelinde yetiştirilmekte ve tüketilmektedir. Kuzey Amerika, Kanada, Avrupa ve Rusya gibi özellikle soğuk bölgelerde yaygın olarak yetiştirilmekte olan kızılcık, soğuk iklim şartlarını seven bir bitkidir. Türkiye'de ise Marmara, Ege ve en çok da Karadeniz Bölgesi'nde yetişmektedir. Karadeniz Bölgesi'nin iklimi, coğrafyası, dağlık alanları ve yaylaları kızılcık yetiştiriciliği için oldukça elverişlidir. Aynı zamanda bölgenin yerel ekonomisine katkı sağlayan bir meyvedir.

Die sauer und bitter schmeckende Kornelkirsche ist eine gesunde und köstliche Frucht, die frisch oder getrocknet verzehrt werden kann. Für diejenigen, die den sauren Geschmack nicht mögen, wird sie in vielen Gebieten mit zusätzlichen Aromastoffen verwendet. Sie kann in Gerichten und auch in Desserts, Salaten, Getränken sowie bei der Herstellung von Marmelade und Soßen verwendet werden. Gleichzeitig ist auch Kornelkirschensaft ein beliebtes Getränk. Neben all dem kann die Kornelkirsche auch zu medizinischen Zwecken konsumiert werden und ist als Vitaminquelle bekannt. Sie enthält hauptsächlich Vitamin C sowie die Vitamine A, E, K und B. Darüber hinaus ist die Kornelkirsche reich an Kalzium, Magnesium, Eisen und Antioxidantien und bietet daher viele gesundheitliche Vorteile. Sie gilt als eine Frucht, die bei der Vorbeugung und Behandlung vieler Gesundheitsprobleme positive Ergebnisse erzielen kann. Aufgrund ihres Geschmacks und der bekannten gesundheitlichen Vorteile ist die Kornelkirsche zu einer weit verbreiteten Frucht geworden, die in vielen Bereichen konsumiert wird.

Ekşi ve buruk bir tada sahip olan kızılcık taze olarak ya da kurutularak da tüketilen sağlıklı ve lezzetli bir meyvedir. Ekşi tadı çok tercih etmeyenler için ise tatlandırıcı ek malzemeler kullanılarak pek çok farklı alanda kullanılmaktadır. Yemeklerin yanı sıra tatlılarda, salatalarda, içeceklerde, reçel ve sos yapımında da kullanılabilmektedir. Aynı zamanda kızılcık suyu da oldukça tüketilen bir içecektir. Tüm bunların yanında tıbbi amaçlı da tüketilebilen kızılcık, vitamin deposu olarak bilinir. İçeriğinde C vitamini başta olmak üzere A, E, K, B vitaminleri bulunmaktadır. Ayrıca kalsiyum, magnezyum, demir ve antioksidanlar bakımından da zengin olan kızılcık, sağlığa oldukça faydalıdır. Birçok sağlık probleminin önlenmesinde ve tedavisinde olumlu sonuçlar gösterebilecek bir meyve olduğu düşünülmektedir. Kızılcık hem lezzeti ile hem de sağlık açısından bilinen faydaları sebebiyle oldukça yaygın alanda tüketilen bir meyve halini almıştır.

Stärkt das Immunsystem

Die Kornelkirsche ist eine Frucht, die reich an Vitamin C ist. Vitamin C bekämpft freie Radikale im Körper und trägt zur Stärkung des Immunsystems bei.

Hilft bei Gewichtsabnahme

Die Kornelkirsche ist ein kalorienarmes Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt. Sie ist eine Frucht, die in Diätlisten aufgeführt wird, da sie die Gewichtskontrolle unterstützt.

Unterstützt das Verdauungssystem

Die Kornelkirsche, die eine sehr ballaststoffreiche Frucht ist, hilft bei der Regulierung des Verdauungssystems und beugt Verstopfung vor.

Reguliert den Blutzucker

Die Kornelkirsche beugt aufgrund der in ihr enthaltenen Polyphenole Blutzuckerschwankungen vor und trägt zur Regulierung des Blutzuckers bei.

Ist gut für das Herz

Die Kornelkirsche ist reich an Kalium und trägt dazu bei, den Blutdruck auszugleichen und die Herzgesundheit zu unterstützen. Außerdem hält sie den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht.

Bağışıklık sistemini destekler

Kızılcık, C vitamini açısından oldukça zengin bir meyvedir. C vitamini vücuttaki serbest radikallerle savaşır ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur.

Kilo vermeye yardımcıdır

Kızılcık, düşük kalorili ve yüksek lif içeriğine sahip bir besindir. Kilo kontrolünü desteklediğinden diyet listelerinde yer alan bir meyvedir.

Sindirim sistemini destekler

Lif kaynağı açısından oldukça zengin bir meyve olan kızılcık, kabızlığı önlerken sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olur.

Kan şekerini düzenler

Kızılcık, içerdiği polifenoller sebebiyle kan şekerinin dalgalanmasını önler ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur.

Kalp sağlığını destekler

Potasyum açısından zengin olan kızılcık, kan basıncını dengelemeye ve kalp sağlığını desteklemeye yardımcıdır. Kolesterol seviyesini de dengede tutar.

Reduziert Entzündungen

Die Kornelkirsche ist eine Frucht, die dank ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften dazu beiträgt, den Entzündungsprozess zu reduzieren.

Beugt Entzündungen der Harnwege vor

Die Kornelkirsche trägt dazu bei, die Vermehrung von Bakterien in den Harnwegen zu verhindern und hilft, Harnwegsinfektionen vorzubeugen.

Ist gut für die Haut

Die Kornelkirsche verschönert die Haut dank der in ihr enthaltenen antioxidativen Stoffe und trägt als Anti-Aging-Nährstoff zur Hautgesundheit bei.

Schützt vor Krebs

Dank ihres hohen Gehalts an Antioxidantien schützt die Kornelkirsche den Körper vor freien Radikalen. Es wird auch vermutet, dass sie das Krebsrisiko verringern kann.

Hinweis: *Obwohl keine schädlichen Wirkungen der Kornelkirsche bekannt sind, wird empfohlen, sie mit Vorsicht zu konsumieren, um Nebenwirkungen und allergische Reaktionen zu vermeiden, die bei übermäßigem Verzehr auftreten können.*

İltihaplanmayı azaltır

Kızılcık, anti-inflamatuar özellikleri sayesinde iltihaplanma sürecini azaltmaya yardımcı bir meyvedir.

İdrar yolu iltihabını önler

Kızılcık, idrar yollarındaki bakterilerin artmasını engellemeye katkı sağlarken idrar yolu enfeksiyonlarını önlemeye yardımcıdır.

Cilt sağlığına iyi gelir

Kızılcık, içeriğinde bulunan antioksidan maddeler sayesinde cildi güzelleştirir ve yaşlanma karşıtı bir besin olarak cilde katkı sağlar.

Kansere karşı korur

Kızılcık, yüksek düzeyde antioksidan içeriği sayesinde vücudu serbest radikallerden korur. Aynı zamanda kızılcığın kanser riskini azaltabileceği düşünülmektedir.

Not: *Kızılcığın bilinen bir zararı olmamakla birlikte fazla tüketiminden oluşabilecek yan etkilere ve alerjik reaksiyonlara karşı dikkatli tüketilmesi önerilmektedir.*

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

Zutaten

*1 Glas frische Kornelkirschen
½ l Wasser

Malzemeler

*1 su bardağı taze kızılcık
½ l su

30'

2

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

KORNELKIRSCHENTEE

KIZILCIK ÇAYI

Die Kornelkirschen säubern und waschen. Wasser in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Die Kornelkirschen in das kochende Wasser geben. Weitere 10 Minuten mitkochen und dann den Herd ausschalten. 10-15 Minuten ziehen lassen und je nach Wunsch etwas aufwärmen oder direkt servieren. Der Tee kann auch mit Zimtstangen oder verschiedenen Gewürzen aromatisiert werden.

Kızılcıklar temizlenerek yıkanır. Su, çaydanlığa alınır ve kaynatılır. Kaynayan suya kızılcıklar dökülür. 10 dakika daha kızılcıklarla birlikte kaynatıldıktan sonra ocağın altı söndürülür. 10-15 dakika kadar dinlendirilir ve iyice demini saldıktan sonra tercihe göre tekrar ısıtılarak ya da doğrudan servis edilir. Arzuya göre çubuk tarçın ya da çeşitli baharatlarla da tatlandırılabilir.

GAZİ

#entdeckedieFrische

TAZELİĞİ KEŞFET

AUCH IN DER 500 G DOSE ERHÄLTLICH!
AYRICA 500 GR'LIK KÜÇÜK TENEKE KUTULARDA DA MEVCUTTUR!

Unsere GAZİ Klassiker 1 kg Eimer im Joghurtsortiment. Auch im 3 kg Eimer erhältlich! Yoğurt çeşitlerindeki GAZİ klasik 1 kg kovamız. 3 kg'lık kovalarda da mevcuttur!

gazi.de

LEZZET KAYNAĞI EGETÜRK

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk