Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

83 Januar 2024 KOSTENLOS

DAS TOR DER ZIVILISATIONEN

MEDENİYETLER GEÇİDİ

10 Kilis Kebab
Kilis Tava

16 Oruk Kebab
Oruk Kebabı

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

Frohes neues Jahr!
Yeni Yılınız Kutlu Olsun!

SUNTAT®
Mediterranean Products
GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!

Geleneksel ve yeni bir arada

www.suntat.de

NR: 83

İÇİNDEKİLER INDEX

4 **KİLİS** Das Tor der Zivilisationen — Medeniyetler geçidi

10 Kilis Kebab — Kilis Tava

12 Şıhıl Mahşi — Şıhıl Mahşi

14 Freekeh Bulgurreis — Firik Pilavı

16 Oruk Kebab — Oruk Kebabı

18 Saure Malhıta — Ekşili Malhıta

19 Paradies-Dessert — Cennet Tatlısı

20 Ingwer-Plätzchen — Zencefilli Kurabiye

22 Das heilende Gewürz in der Küche **INGWER** — Sofraların Şifalı Baharatı **ZENCEFİL**

28 Ingwer-Tee — Zencefil 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 NEUKÖLLN 2

Die Filiale in der Hermannstraße ist unsere 2. Filiale in Neukölln. Auf über 850 m² bieten wir Ihnen täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus der eigenen Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

NEUKÖLLN 2 ŞUBESİ

Hermannstraße'deki şubemiz Neukölln'deki ikinci şubemizdir. 850 m²'den fazla alanda günlük taze meyve, sebze ve özellikle kendi ürünlerimizden oluşan Türk aperatifleri sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Hermannstraße 218, 12049 Berlin

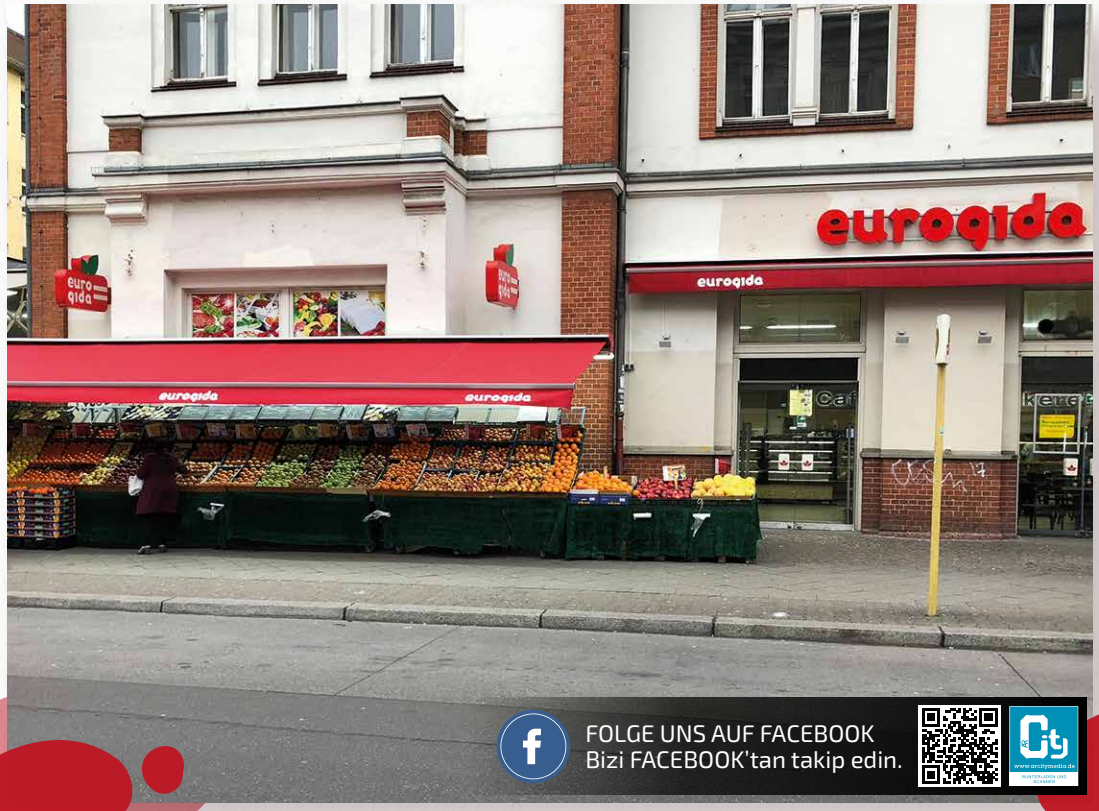
Bus / Otobüs:
104, 167, 334

U-Bahn & S-Bahn:
U8 Boddinstraße

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

Tel: 030 / 62 98 56 16
Fax: 030 / 62 98 56 18

www.eurogida.de



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

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

Obst & Gemüse

Feinkost

Fleischerei

Backwaren

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

DAS TOR DER ZIVILISATIONEN

MEDENİYETLER GEÇİDİ

KİLİS

Alte Steinhäuser von Kilis • Kilis'in Eski Taş Evleri

Kilis ist eine türkische Stadt in der Region Südostanatolien, die sich durch ihre einzigartigen Schönheiten und von der Geschichte geprägte Landschaften auszeichnet. Mit ihrem historischen Reichtum, ihrem kulturellen Gefüge und ihren einzigartigen Naturschönheiten bietet sie ihren Besuchern ein ganz besonderes Erlebnis. Die Stadt liegt im Herzen Anatoliens, am Schnittpunkt des Nahen Ostens, und trägt mit ihrer jahrtausendealten Geschichte tiefe Spuren der Vergangenheit. Seit der Antike war die Stadt mit ihrer siedlungsfreundlichen Geografie und der herrlichen Natur die Heimat vieler Zivilisationen. Die an dem Kreuzungspunkt von Handelswegen gelegene Stadt war im Laufe der Geschichte ein wichtiger Übergangspunkt. Man geht davon aus, dass die Geschichte der Stadt bis 3000 v. Chr. zurückreicht. Kilis, die unter dem Einfluss zahlreicher Zivilisationen wie Assyrien, Persien, Rom, Byzanz und dem Osmanischen Reich stand, gilt als ein Freilichtmuseum, das die Spuren der verschiedenen Kulturen aus jeder Epoche bis in die Gegenwart trägt.

Kilis, Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde, tarihle harmanlanmış topraklarda, kendine has güzellikleriyle ön plana çıkan bir kenttir. Tarihî zenginlikleri, kültürel dokusu ve eşsiz doğal güzellikleriyle ziyaretçilerine çok farklı bir deneyim sunmaktadır. Anadolu'nun kalbinde, Orta Doğu'nun kesişim noktasında bulunan kent, binlerce yıllık geçmişiyle tarihin derin izlerini taşımaktadır. Yerleşime elverişli coğrafyası ve muhteşem doğasıyla antik dönemlerden bu yana pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış bir kenttir. Ticaret yollarının kavşak noktasında yer alan kent, tarih boyunca önemli bir geçiş noktası olmuştur. Kentin tarihinin M.Ö. 3000 yılına kadar dayandığı düşünülmektedir. Asur, Pers, Roma, Bizans ve Osmanlı İmparatorluğu gibi pek çok medeniyetin etkisi altında kalmış olan Kilis, her dönemden farklı kültürlerin izlerini günümüze taşıyan bir açık hava müzesi konumundadır.

Die Stadt, die auch als Tor der Zivilisationen bezeichnet werden kann, beherbergt viele historische Gebäude, die die Spuren dieser Zivilisationen tragen. Moscheen, Bäder und Herrenhäuser sind nur einige von ihnen. Die Burg Ravanda, die etwa 24 km östlich von Kilis liegt, gehört zum Bezirk Polateli und wurde erstmals 1097 urkundlich erwähnt. Da in der Burg keine archäologischen Arbeiten durchgeführt wurden, kann man nichts Genaues über ihre Geschichte sagen, aber es wird angenommen, dass sie Spuren hethitischer Architektur aufweist. Es wird ebenfalls angenommen, dass die Burg Ravanda von allen Zivilisationen genutzt wurde, die im Laufe der Geschichte die Region beherrschten.

Medeniyetler geçidi olarak da adlandırabilecek Kilis, bu medeniyetlerin izlerini taşıyan birçok tarihî yapıya ev sahipliği yapmaktadır. Camiler, hamamlar ve konaklar bunlardan sadece bir kaçıdır. Kilis'in yaklaşık 24 km doğusunda bulunan Ravanda Kalesi, Polateli ilçesine bağlı olup kaynaklarda adına ilk kez 1097 yılında rastlanmıştır. Kalede arkeolojik herhangi bir çalışma yapılmadığından tarihi ile ilgili kesin bilgiye ulaşılamamakla beraber Hitit mimarisine ilişkin izler taşıdığı düşünülmektedir. Ravanda Kalesi'nin, tarih boyunca bölgeye egemen olan tüm medeniyetlerce kullanılmış bir kale olduğu tahmin edilmektedir.

Ulu Moschee • Ulu Cami

Tor der Ulu Moschee • Ulu Cami'nin Kapısı

Die Ulu Moschee gilt als älteste und größte Moschee der Stadt und ist eines der wichtigsten Wahrzeichen der Stadt. Das Baudatum der Moschee, die Spuren der seldschukischen Architektur aufweist, ist nicht genau bekannt, aber die Moschee wurde während der osmanischen Zeit mehrfach restauriert. Dennoch hat sie ihre ursprüngliche Architektur bis heute bewahrt.

Kentin en eski ve en büyük camisi olarak bilinen Ulu Cami, şehrin en önemli simgelerindendir. Selçuklu mimarisinin izlerini taşıyan caminin inşa tarihi kesin olarak bilinmemektedir ancak Osmanlı döneminde cami, pek çok restorasyon çalışmalarından geçmiştir. Bununla birlikte özgün mimarisini günümüze kadar korumayı başarmıştır.

Die Canbolat Pascha Moschee (Tekke Moschee) ist eine weitere Sehenswürdigkeit, die Gäste anlockt, die das historische Erbe der Stadt erkunden möchten. Diese Moschee wurde im 16. Jahrhundert erbaut und ist ein gutes Beispiel für die osmanische Architektur. Dieses Gebäude, eine der wichtigsten Moscheen von Kilis, wurde 1553 von Canbolat Bey, dem Sanjak Bey von Kilis, erbaut. Die als unbewegliches Kulturgut geltenden fünf Bäder, die heute noch in Betrieb sind, sowie die Beşenli und die Şeyh Mansur Brücke sind weitere wichtige Artefakte.

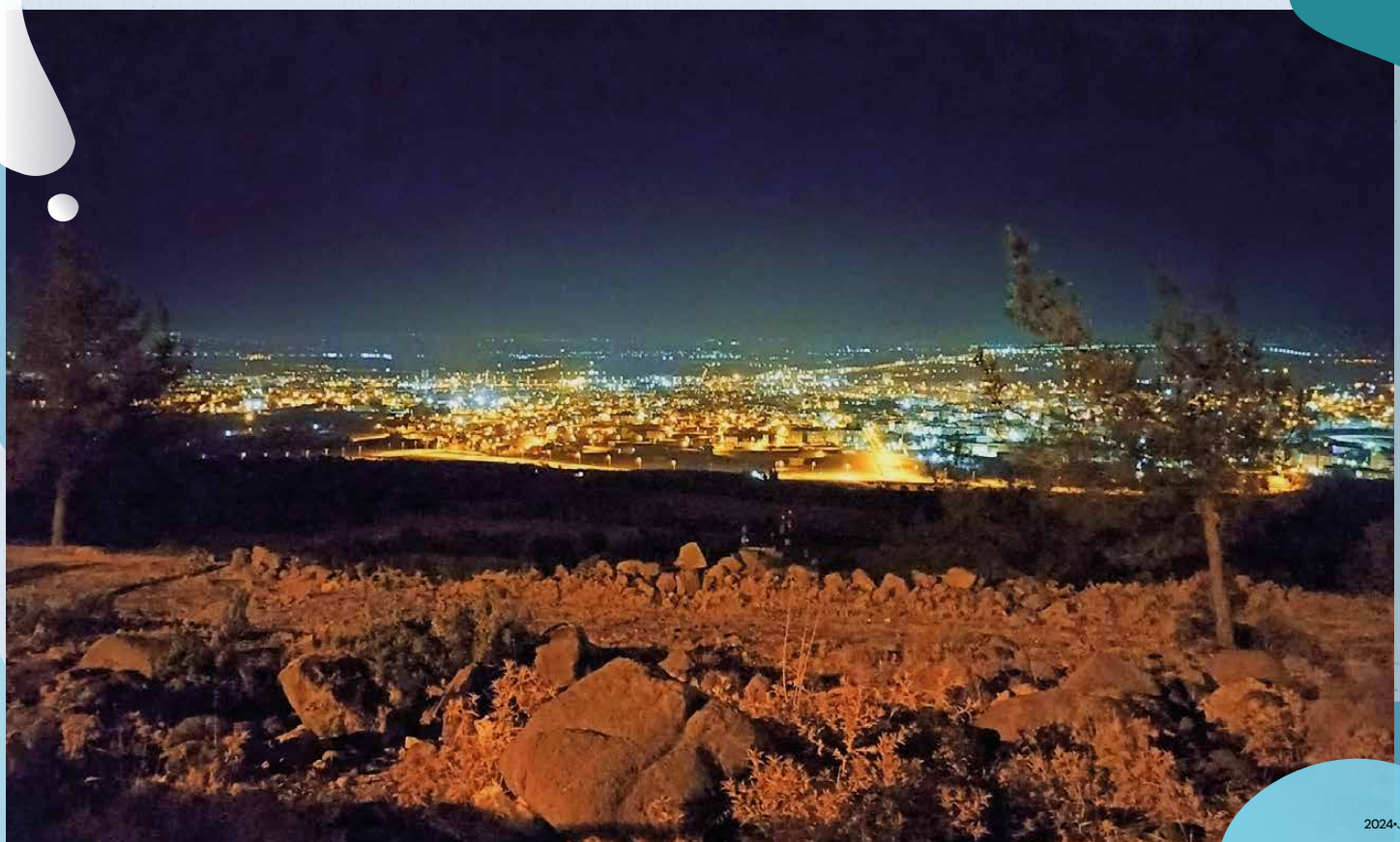
Kentin tarihi mirasını keşfetmek isteyen misafirleri cezbeden eserlerden bir diğeri de Canbolat Paşa (Tekke) Cami'dir. Bu cami 16. yüzyılda Osmanlı mimarisinde inşa edilmiş bir camidir. Kilis'in en önemli camilerinden olan bu yapı, 1553 yılında Kilis Sancak Beyi Canbolat Bey tarafından yaptırılmıştır. Kilis'te taşınmaz kültür varlığı olarak da adlandırılabilecek, günümüzde hala kullanılabilen beş tane hamam, Beşenli ve Şeyh Mansur Köprüleri de diğer önemli eserlerdendir.

Das 7 km östlich von Kilis, an der Autobahn Gaziantep-Kilis gelegene Oylum Hügelgrab, ist eine riesige archäologische Stätte, die sich durch ihre historische und strategische Bedeutung auszeichnet. Sie befindet sich neben dem Dorf Oylum und überblickt die Ebene von Kilis. Das Hügelgrab ist insgesamt 460 Meter lang und 370 Meter breit. Das Oylum Hügelgrab, eines der größten Hügelgräber im Nahen Osten, war aufgrund seiner strategischen Lage in verschiedenen Epochen ein Rastplatz für Armeen und Karawanen und wurde in fast allen Epochen bewohnt. Aus diesem Grund ist es auch ein wichtiges Zentrum, in dem sich anatolische, syrische und mesopotamische Kulturen überschneiden.

Kilis'in 7 km doğusunda, Gaziantep-Kilis karayolu üzerinde konumlanmış olan Oylum Höyük, tarih ve stratejik önemiyle öne çıkan muazzam bir arkeolojik alandır. Oylum Köyü'nün yanında, Kilis Ovası'na hakim bir konumda bulunan höyük, toplamda 460 metre uzunluğunda ve 370 metre genişliğindedir. Ortadoğu'nun en büyük höyüklerinden biri olan Oylum Höyük, stratejik konumu sebebiyle çeşitli dönemler boyunca orduların, kervanların geçtiği bir uğrak noktası olmuştur ve hemen her dönem iskân görmüştür. Bu sebeple, Anadolu, Suriye ve Mezopotamya kültürlerinin kesiştiği bir merkez olarak da önem taşımaktadır.

Bei langjährigen Ausgrabungen wurden auf dem Hügelgrab viele wertvolle Artefakte gefunden, von denen einige im Kilis Museum (das historische Herrenhaus von Neşet Efendi wurde in ein Museum umgewandelt) ausgestellt werden. Im Museum werden etwa 900 Artefakte aufbewahrt. Das Museum besteht aus zwei Abteilungen. In der ersten Abteilung werden Artefakte ausgestellt, die bei den Ausgrabungen von den Hügelgräbern „Oylum" und „Leylit" gefunden wurden. In der zweiten Abteilung werden kulturelle Artefakte wie Kunsthandwerk und traditionelle Kleidung ausgestellt, die für Kilis typisch sind. Das Kilis Museum befindet sich seit 2021 im Historischen Seifenhaus.

Höyükte uzun yıllardır yapılan kazı çalışmaları sonucunda birçok kıymetli eser bulunmuştur ve bunlardan bir bölümü Kilis Etnografya Müzesi'nde sergilenmektedir. Kilis Etnografya Müzesi, Tarihî Neşet Efendi Konağı'nın müze olarak restore edilmesiyle açılmıştır. Müzede yaklaşık 900 eser muhafaza edilmektedir. Müze iki bölümden oluşmakta olup ilk bölümde Oylum Höyük ve Leylit Höyük kazılarından çıkarılan eserler sergilenmektedir. İkinci bölüm ise Kilis'e özgü el sanatları, geleneksel kıyafetler gibi kültürel eserler sergilenmektedir. Kilis Etnografya Müzesi, 2021 yılından itibaren Tarihî Sabunhane'de hizmet vermektedir.



Mahmut İslam Bey Herrenhaus • Mahmut İslam Bey Konağı

Tekke-Moschee • Tekke Camisi

Neben dem Oylum Hügelgrab wurden in Kilis archäologische Ausgrabungen in Gebieten wie den Ruinen von Kuru Kastel, den Ruinen von Söğütlü, dem Dorf Kurtaran und dem Çörten Hügelgrab durchgeführt. Bei diesen Ausgrabungen wurden wichtige Überreste wie Mosaike aus dem 4. bis 5. Jahrhundert n. Chr. gefunden. Darüber hinaus wurden in einem Tal nordwestlich des Dorfes Cengin (Bağarası) im Bezirk Polateli die Überreste eines zweistöckigen Aquädukts entdeckt, das vermutlich aus der römischen Zeit stammt. Darüber hinaus sind Passagen, Schlösser, Bäder und Mevlevihäuser in der ganzen Stadt wichtige Elemente, die die Geschichte und Kultur von Kilis offenbaren.

Kilis'te, Oylum Höyük haricinde Kuru Kastel Ören Yeri, Söğütlü Harebeleri, Kurtaran Köyü ve Çörten Höyüğü gibi bölgelerde arkeolojik kazılar gerçekleştirilmiştir. Bu kazılarda, M.S. 4-5. yüzyıla ait mozaikler gibi önemli kalıntılara ulaşılmıştır. Ayrıca, Polateli ilçesine bağlı Cengin (Bağarası) köyünün kuzeybatısındaki dar bir vadide, Roma dönemine ait olduğu düşünülen iki katlı su kemeri kalıntıları keşfedilmiştir. Bunların yanı sıra, şehir genelindeki kabaltılar, kasteller, hamamlar ve mevlevihaneler, Kilis'in tarihini ve kültürünü ortaya koyan önemli unsurlardandır.

Kilis ist eine faszinierende Stadt, die nicht nur durch ihren historischen und kulturellen Reichtum, sondern auch durch ihre Naturschönheiten bekannt ist. Der Musabeyli Naturpark im Bezirk Musabeyli bietet seinen Besuchern herrliche Schönheiten. Der Musabeyli Naturpark bietet die Möglichkeit, in der üppigen Natur zu spazieren, sich an Picknickplätzen auszuruhen und den berauschenden Blick auf den Euphrat zu genießen. Ein weiteres Gebiet, das einen wichtigen Platz unter den Naturschönheiten von Kilis einnimmt, ist der Musabeyli Stausee. Dieser See bietet eine ruhige und friedliche Atmosphäre, in der die Besucher Zeit in Kontakt mit der Natur verbringen können.

Kilis, sadece tarihî ve kültürel zenginlikleriyle değil, aynı zamanda doğal güzellikleriyle de büyüleyici bir şehirdir. Musabeyli ilçesinde bulunan Musabeyli Tabiat Parkı, ziyaretçilerine muhteşem güzellikler sunar. Musabeyli Tabiat Parkı; yemyeşil doğa içinde yürüyüş yapma, piknik alanlarında dinlenme ve Fırat Nehri'nin coşku verici manzarasının tadını çıkarma olanaklarına sahiptir. Kilis'in doğal güzellikleri arasında önemli bir yer tutan bir diğer alan ise Musabeyli Baraj Gölü'dür. Bu göl, sakin ve huzurlu bir atmosfer sunarak ziyaretçilere doğayla iç içe bir zaman geçirme imkânı tanır.

Mahmut İslam Bey Herrenhaus • Mahmut İslam Bey Konağı

Kilis-Platz der Republik • Kilis Cumhuriyet Meydanı

Ein weiterer beliebter Ort in Kilis ist Akpınar. Akpınar zieht die Aufmerksamkeit auf sich, weil hier natürliches Quellwasser aus einem kalkhaltigen Boden fließt. Das von Bäumen und Olivenhainen umgebene Gebiet wird vor allem im Frühjahr und Sommer von Picknickern und Menschen besucht, die dem Lärm der Stadt entfliehen und Zeit in einer ruhigen Atmosphäre verbringen möchten. Darüber hinaus werden der Karataş Park im Stadtzentrum, der als Promenade angelegte Söğütlüdere See, das Scheich Muhammed Bedevi Grab (Seyir Tepesi), der Seve Staudamm und der Hisar Çamlığı Naturpark, von dem aus man einen Panoramablick auf die Stadt hat, ebenfalls häufig von Naturliebhabern besucht.

Kilis'te bir diğer gözde lokasyon da Akpınar'dır. Akpınar, kalkerli bir topraktan çıkıp şırıl şırıl akan doğal kaynak suyuna ev sahipliği yapması sebebiyle oldukça dikkat çekmektedir. Dört bir tarafı ağaçlar ve zeytinliklerle çevrili olan bu alan özellikle bahar ve yaz aylarında hem piknik yapmak isteyenlerin hem de şehrin gürültüsünden uzaklaşıp sakin bir atmosferde vakit geçirmek isteyenlerin uğrak noktasıdır. Bunların yanı sıra kent merkezinde bulunan Karataş Parkı, mesire yeri olarak düzenlenen Söğütlüdere, şehrin panoramik olarak seyredilebildiği Şeyh Muhammed Bedevi Türbesi Alanı (Seyir Tepesi), Seve Barajı ve Hisar Çamlığı Tabiat Parkı da doğaseverlerin sıkça ziyaret ettiği yerlerdendir.

Kilis liegt an einem mit modernen Verkehrsmitteln leicht erreichbaren Ort. Die Stadt ist über Straßen und Bahnverbindungen zu erreichen. Darüber hinaus bietet der Flughafen Gaziantep, der 40 km von der Stadt entfernt liegt, eine schnelle und bequeme Verbindung nach Kilis mit internationalen und nationalen Flügen. In der Stadt gibt es eine große Auswahl an Unterkünften aller Kategorien – von Hotels im Stadtzentrum bis hin zu Unterkunftsalternativen mitten in der Natur.

Kilis, modern ulaşım ağlarıyla kolayca erişilebilir bir konumda yer almaktadır. Şehre karayolu ve demiryolu bağlantılarıyla ulaşmak mümkündür. Ayrıca, kente 40 km mesafede bulunan Gaziantep Havalimanı, uluslararası ve iç hat uçuşlarıyla Kilis'e hızlı ve konforlu bir ulaşım imkânı sunmaktadır. Kentte konaklama için de çok çeşitli seçenekler mevcuttur. Şehir merkezinde yer alan otellerden, doğanın kucağında konaklama alternatiflerine kadar geniş bir yelpazede seçenek bulunabilmektedir.

Stadtzentrum • Şehir Merkezi

Ravanda-Burg • Ravanda Kalesi

KİLİS KEBAB

Zutaten

500 g Lammhackfleisch
1 Zwiebel
2 Auberginen
2 grüne Paprika
2 rote Paprika
2 Tomaten
*2 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Malzemeler

500 g kuzu kıyma
1 soğan
2 patlıcan
2 yeşil biber
2 kırmızı biber
2 domates
*2 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

50'

4

200°

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

KİLİS TAVA

Die Auberginen schälen und in runde Scheiben schneiden. Wasser in eine tiefe Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Auberginen eine Weile in das Salzwasser legen, damit sie nicht bitter schmecken. In der Zwischenzeit das Hackfleisch in eine Rührschüssel geben. Salz und Pfeffer hinzufügen und kneten. Zwiebel, rote und grüne Paprika in einem Zerkleinerer zerkleinern und hinzufügen. Die Mischung etwa 10 Minuten lang kneten. Die Auberginen abtropfen lassen und auf ein Backblech oder eine hitzebeständige Auflaufform auslegen. Hackfleischmischung in Höhe von 0,5 cm darauf verteilen, so dass das ganze Blech bedeckt ist. Je nach Wunsch mit Tomaten, Zwiebeln und Paprika garnieren und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10-15 Minuten backen. Warm servieren.

Patlıcanların kabukları alacalı olarak soyulur ve yuvarlak dilimler halinde kesilir. Derin bir kaba su koyularak tuz serpilir. Patlıcanlar, acısı çıkması için bir süre tuzlu suda bekletilir. Bu sırada kıyma, bir karıştırma kabına alınır. Tuz ve karabiber ilavesiyle yoğrulur. Soğan, kırmızı ve yeşil biberler rondodan geçirilerek kıymaya eklenir. Yaklaşık 10 dakika boyunca iyice yoğrulur. Patlıcanların suyu süzülerek bir fırın tepsisi ya da ısıya dayanıklı bir fırın kabının tabanına dizilir. Kıymalı harç, tepsiye alınarak yarım santim kalınlığında, tepsinin tamamını kaplayacak şekilde yayılır. Üzerine arzuya göre domates, soğan ve biber dizilerek önceden ısıtılmış 200 °C fırında yaklaşık 10-15 dakika kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Charlottenburg
Wilmersdorfer Str. 46,
10627 Berlin

Wilmersdorf
Bundesallee 180,
10717 Berlin

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

Wedding 1
Badstr. 9,
13357 Berlin

Wedding 2
Müllerstr. 32A-33,
13353 Berlin

Spandau
Breite Straße 37,
13597 Berlin

Neukölln 2
Hermannstraße 218,
12049 Berlin

Schöneberg
Potsdamer Straße 152,
10783 Berlin

Steglitz
Albrechtstr. 19,
12167 Berlin

Kreuzberg
Wrangelstr. 85,
10997 Berlin

Tempelhof
Tempelhofer Damm 2,
12101 Berlin

Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129,
13439 Berlin

Moabit
Turmstraße 43,
10551 Berlin

Lichtenrade
Lichtenrader Damm 98,
12305 Berlin

euro gida

eurogida

...täglich mediterrane Frische

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

Zutaten

1 kg Zucchini
500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
*1 Glas gekochte Kichererbsen
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Chiliflocken
*1 Kaffeelöffel Salz
*2 Esslöffel Öl
5-6 Zweige Petersilie

Zum Backen:

*1 Glas heißes Wasser
*1 Kaffeelöffel Tomatenmark

Zum Braten:

*½ Glas Öl

Zum Übergießen:

*1 Glas Joghurt
*1 Teelöffel Salz
2 Knoblauchzehen

45'
6
180°

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

ŞIHIL MAHŞİ

Die Zucchini gründlich waschen und mit Hilfe einer Gabel oder eines gezackten Messers die Schale leicht abreiben. Der Länge nach halbieren und das Innere herausschaben. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zucchini in dem heißen Öl frittieren. Die frittierten Zucchini auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller legen, um das überschüssige Öl zu entfernen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Füllung das Öl in einer separaten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren weiter braten, bis es sein Wasser abgibt und wieder aufsaugt. Tomatenmark hinzufügen und weiter braten. Die Petersilie waschen und fein hacken. Gekochte Kichererbsen, Petersilie, Salz und Gewürze in die Mischung geben, einige Male umrühren und den Herd ausschalten. Die vorbereitete Füllung mit Hilfe eines Löffels in die Zucchini füllen. Die gefüllten Zucchini in eine geeignete Auflaufform geben. 1 Tasse Tomatenmark in heißem Wasser auflösen und über die gefüllten Zucchini gießen. Im Backofen bei 180 °C 30 Minuten lang backen. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Die Knoblauchzehen reiben und mit dem Joghurt gut vermischen. Die gefüllten Zucchini aus dem Ofen nehmen, auf einen Servierteller nehmen und sie mit dem Joghurt übergießen. Je nach Wunsch, mit der Soße beträufeln und mit Petersilie garnieren.

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

45'

6

180°

Malzemeler

1 kg kabak
500 g kıyma
2 soğan
*1 su bardağı haşlanmış nohut
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı tuz
*2 yemek kaşığı sıvı yağ
5-6 dal maydanoz

Pişirmek için:

*1 su bardağı sıcak su
*1 tatlı kaşığı domates salçası

Kızartmak için:

*½ su bardağı sıvı yağ

Üzeri için:

*1 su bardağı yoğurt
*1 çay kaşığı tuz
2 diş sarımsak

ŞIHIL MAHŞİ

Kabaklar iyice yıkanır ve çatal ya da tırtıklı bir bıçak yardımı ile çizilerek şekil verilir. Uzunluklarına göre ortadan ikiye bölünerek içleri oyulur. Bir kızartma tenceresine sıvı yağ alınarak kızdırılır. Kabaklar, kızgın yağda önlü arkalı olacak şekilde kızartılır. Kızaran kabaklar, fazla yağını alması için kâğıt havlu serili bir tabağa alınır. Bu sırada soğanlar soyulur ve ince ince doğranır. İç harcı için ayrı bir tavada sıvı yağ ısıtılarak soğanlar yağda kavrulur. Pembeleşen soğanların üzerine kıyma eklenir ve karıştırılarak suyunu salıp tekrar çekinceye kadar kavrulur. Domates salçası da eklenerek kokusu çıkana kadar kavurma işlemine devam edilir. Maydanozlar yıkanarak ince ince doğranır. Harcın üzerine haşlanmış nohut, maydanoz, tuz ve baharatlar da eklenerek birkaç kez karıştırıldıktan sonra ocağın altı söndürülür. Hazırlanan iç harç, bir kaşık yardımıyla kabakların içine doldurulur. Doldurulan kabaklar uygun bir fırın kabına dizilir. 1 su bardağı sıcak su içinde domates salçası eritilerek dolmaların üzerlerine gezdirilir. 180 °C fırında 30 dakika kadar pişirilir. Dolmalar pişerken üzeri için, yoğurt bir kâseye alınır. Üzerine tuz serpilir. Sarımsaklar da rendelenerek güzelce karıştırılır. Fırından çıkarılan dolmalar ilk sıcaklığı geçince servis tabağına alınır ve üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir. Arzuya göre yemeğin suyundan gezdirilerek ve bir tutam maydanoz serpilerek servis edilebilir.

FREEKEH BULGURREIS

FİRİK PİLAVI

Zutaten

*1 Glas Freekeh-Bulgur
*½ Glas Bulgur
*1 Glas gekochte Kichererbsen
1 Zwiebel
*1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz
*2 Esslöffel Butter
*4 Gläser Fleischbrühe

Malzemeler

*1 su bardağı firik bulguru
*½ su bardağı pilavlık bulgur
*1 su bardağı haşlanmış nohut
1 soğan
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz
*2 yemek kaşığı tereyağı
*4 su bardağı et suyu

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

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf geben und schmelzen. Die gehackten Zwiebeln in der Butter rösten, bis sie rosa werden. Den Bulgur mit reichlich Wasser gut waschen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln hinzufügen. Zusammen mit den Zwiebeln ein paar Minuten rösten. Dann mit der Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Mischung einige Male umrühren. Den Deckel auflegen und bei schwacher Hitze kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Wenn das Wasser vollständig aufgesogen ist, den Herd ausschalten. Die gekochten Kichererbsen hinzufügen, vorsichtig umrühren und die Mischung 5-10 Minuten ruhen lassen. Heiß servieren.

Soğanın kabukları temizlenerek ince ince doğranır. Bir pilav penceresine tereyağı alınarak eritilir. Doğranan soğanlar tereyağında pembeleşene kadar kavrulur. Bulgurlar bol su ile güzelce yıkanarak süzülür ve pembeleşen soğanların üzerine eklenir. Birkaç dakika soğanlarla birlikte kavrulur. Ardından üzerine et suyu eklenir. Tuz ve karabiber ile tatlandırıldıktan sonra birkaç kez karıştırılır. Kapağı kapatılarak kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Suyunu tamamen çektikten sonra ocağın altı söndürülür. Haşlanmış nohutlar da eklenerek hafifçe harmanlanır ve 5-10 dakika kadar dinlendirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Her yeni yıl, yeni tazelenen umutların, çoğalan sevgilerin habercisidir. Gelecek yılın bu vaatleri yerine getirmesi, mutlu, bereketli ve huzurlu bir yıl olması dileğiyle. Nice mutlu yıllara!

Gesundheit wünschen wir jetzt zum neuen Jahr den Menschen, die wir gern haben. Und Gesundheit erhoffen wir auch für uns selbst.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Hoffnungen wahr werden. Es ist 2024 und die KNAPPSCHAFT und Sie können zusammen für Ihre Gesundheit aktiv werden.

Nutzen Sie zum Beispiel unsere Aktivtage, um sich fit für das Jahr zu machen. Das geht ganz einfach mit den Aktivtagen der KNAPPSCHAFT.

Sie brauchen nur ein wenig Zeit und es kostet Sie kaum etwas. Sie können sich in ausgewählten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands nur um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern.

Sağlığınızın çoğalmasına izin verin.

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

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

ORUK KEBAB

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

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- *1 Glas feiner Bulgur
- *½ Glas heißes Wasser
- *1 Kaffeelöffel Minze
- *1 Kaffeelöffel Paprikapulver
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer
- *1 Kaffeelöffel Salz

30' 4 180°

Den Bulgur in eine tiefe Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Abdecken und beiseitestellen, bis das Wasser aufgesogen ist. Nachdem das Wasser vollständig aufgesogen ist, den Bulgur in eine Rührschüssel geben. Hackfleisch hinzufügen und 5-6 Minuten kneten. Knoblauchzehen fein hacken, Zwiebel reiben und beides hinzufügen. Noch eine Weile weiter kneten. Salz und Gewürze hinzufügen und die Mischung noch einige Minuten kneten, bis sie eine weiche Konsistenz hat. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und für 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Eine kleine Schüssel mit Wasser füllen. Die Hände leicht anfeuchten, die Masse in walnussgroße Stücke teilen und länglich formen. Je nach Wunsch können sie auch aufgespießt werden. Die vorbereiteten Spieße auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun wird. Warm servieren.

ORUK KEBABI

30'

4

180°

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

Malzemeler

500 g kıyma
1 soğan
3 diş sarımsak
*1 su bardağı ince bulgur
*½ su bardağı sıcak su
*1 tatlı kaşığı nane
*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz

Bulgur, derin bir kâseye alınarak üzerine sıcak su koyulur. Üzeri kapatılarak suyunu çekmesi için bir kenarda bekletilir. Suyunu tamamen çektikten sonra bir karıştırma kabına alınır. Üzerine kıyma eklenerek 5-6 dakika kadar kavrulur. Sarımsaklar ince ince doğranarak, soğan da rendelenerek harca eklenir. Bir süre daha yoğurmaya devam edilir. Tuz ve baharatları da eklenerek birkaç dakika daha, yumuşak bir kıvam alana kadar yoğrulur. Hazırlanan harcın üzeri streç film ile kapatılarak buzdolabında 1-2 saat kadar dinlendirilir. Harca şekil verilirken kullanılmak üzere bir kâseye su doldurulur. Avuç içi hafifçe ıslanarak harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır ve uzunca şekil verilir. Arzuya göre şişe de geçirilebilir. Hazırlanan kebaplar, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir ve 180 °C fırında yaklaşık 30 dakika üzeri kızarana kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Zutaten

*2 Gläser rote Linsen
*8 Gläser Wasser
5 Blätter Mangold
5 Knoblauchzehen
1 Zitrone
*2 Esslöffel Olivenöl
*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze
*1 Kaffeelöffel Chiliflocken
*1 Kaffeelöffel Salz

Malzemeler

*2 su bardağı kırmızı mercimek
*8 su bardağı su
5 yaprak pazı
5 diş sarımsak
1 limon
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı kuru nane
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı tuz

30'

6

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

SAURE MALHITA

EKŞİLİ MALHITA

Die Linsen in ein Sieb geben, mit reichlich Wasser waschen und abtropfen lassen. Wasser in einen tiefen Topf geben. Die Linsen hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen. In der Zwischenzeit die Mangoldblätter gründlich waschen und fein hacken. Wenn die Linsen weich und gar sind, die gehackten Mangoldblätter in die Brühe geben und noch eine Weile weiter kochen. Die Zitrone auspressen und in die Suppe geben. Olivenöl in eine Pfanne geben. Die Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Nachdem der Knoblauch leicht angeröstet ist, getrocknete Minze und Chiliflocken hinzufügen und mitrösten. Die vorbereitete Soße in die Suppe geben. Zum Schluss mit Salz abschmecken und gut vermischen. Nachdem Sie sich vergewissert haben, dass der Mangold weich und gar ist, die Suppe in die Servierschalen aufteilen und heiß servieren.

Mercimekler bir süzgece alınarak bol su ile yıkanır ve süzülür. Derin bir tencereye su ilave edilir. Mercimekler içine eklenerek orta ateşte pişirilir. Bu sırada pazı yaprakları iyice yıkanır ve ince ince doğranır. Mercimek iyice yumuşayıp piştiğinde, doğranmış pazılar içine eklenir ve bir süre daha bu şekilde kaynatılır. Limonun suyu sıkılarak çorbaya ilave edilir. Bir sos tavasına zeytinyağı alınır. Sarımsaklar küçük küçük doğranarak içine eklenir. Sarımsaklar hafifçe çevrildikten sonra kuru nane ve pul biber eklenerek kavrulur. Hazırlanan sos, çorbanın içine eklenir. Son olarak tuz ile tatlandırıldıktan sonra güzelce karıştırılır. Pazıların iyice yumuşayıp piştiğinden emin olduktan sonra çorba servis kâselerine alınır ve sıcak olarak servis edilir.

PARADIES-DESSERT

CENNET TATLISI

Zutaten

200 g Engelshaar (Kadayıf)
100 g Butter
*1 Glas gemahlene Pistazien

Für den Sirup:

*1 Glas Zucker
*1 Glas Wasser
1-2 Tropfen Zitronensaft

Malzemeler

200 g kadayıf
100 g tereyağı
*1 su bardağı toz Antep fıstığı

Şerbeti için:

*1 su bardağı toz şeker
*1 su bardağı su
1-2 damla limon suyu

30'

4

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

Für den Sirup des Desserts Zucker und Wasser in einen tiefen Topf geben. Umrühren, bis sich der Zucker auflöst, und aufkochen lassen. Nachdem sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, noch 5-6 Minuten kochen lassen und den Herd ausschalten. Den Zitronensaft hinzufügen und zum Abkühlen beiseitestellen. In der Zwischenzeit die Butter in einem großen Topf zum Schmelzen bringen. Die Engelshaare mit Hilfe eines Messers schneiden und in die geschmolzene Butter geben. Ein paar Minuten rühren und rösten. Dann die gemahlenen Pistazien hinzufügen, umrühren und weiter rösten. Wenn die Engelshaare Farbe angenommen haben, unter ständigem Rühren mit dem lauwarmen Sirup langsam übergießen. Sobald die Engelshaare weich geworden sind und den Sirup vollständig aufgenommen haben, den Herd abschalten. Nach Belieben formen oder auf einen Servierteller verteilen und servieren.

Tatlının şerbeti için derin bir tencereye toz şeker ve su ilave edilir. Toz şeker eriyene kadar karıştırılır ve kaynamaya bırakılır. Toz şeker tamamen eridikten sonra 5-6 dakika daha kaynatılarak ocağın altı kapatılır. Limon suyu damlatılarak ılıması için kenara alınır. Bu sırada geniş bir tavaya tereyağı alınır ve eritilir. Kadayıflar bir bıçak yardımı ile kesilir ve eriyen tereyağının içine eklenir. Birkaç dakika karıştırılarak kavrulur. Ardından toz Antep fıstığı ilave edilerek karıştırılır ve kavurmaya devam edilir. Güzelce kavrulduktan sonra, bir taraftan karıştırmaya devam edilirken, ılımış olan şerbet de yavaş yavaş üzerine dökülür. Kadayıflar yumuşayıp şerbeti tamamen çektikten sonra ocağın altı kapatılır. Arzuya göre bir servis tabağına yayılarak ya da şekil verilerek servis edilir.

30'

6

180°

Zutaten

- 150 g Butter
- 1 Ei
- 1 Päckchen Backpulver
- *3 Gläser Mehl
- *¼ Glas Traubensirup
- *1 Glas Zucker
- *1 Kaffeelöffel Ingwerpulver
- *1 Kaffeelöffel Zimt

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

INGWERPLÄTZCHEN

Butter (Zimmertemperatur) und Zucker in eine Rührschüssel geben. Beides mit Hilfe eines Mixers mixen bis sich der Zucker auflöst. Eier und Traubensirup hinzufügen und weiter mixen, bis die Masse eine sanfte Konsistenz hat. Ingwerpulver, Zimt, Mehl und Backpulver hinzufügen und zu einem weichen Teig kneten, der nicht an den Händen klebt. Die Arbeitsfläche mit Backpapier auslegen, um den Teig auszurollen. Den Teig auf das Backpapier legen. Ein zweites Backpapier nehmen und den Teig bedecken. Den Teig zwischen den beiden Backpapieren mit Hilfe eines Nudelholzes etwa 1 cm breit ausrollen. Aus dem ausgerollten Teig mit Hilfe von Förmchen runde Plätzchen ausstechen und mit Abstand auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 15 Minuten backen. Die Plätzchen aus dem Ofen nehmen, sobald sie goldbraun sind, und nach dem Abkühlen servieren.

30'

6

180°

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

Malzemeler

150 g tereyağı
1 yumurta
1 paket kabartma tozu
*3 su bardağı un
*¼ su bardağı pekmez
*1 su bardağı toz şeker
*1 tatlı kaşığı toz zencefil
*1 tatlı kaşığı tarçın

ZENCEFİLLİ KURABİYE

Derin bir kap alınarak içine oda sıcaklığındaki tereyağı ve toz şeker eklenir. Bir mikser yardımıyla toz şeker eriyene kadar tereyağıyla birlikte çırpılır. Toz şeker eridikten sonra yumurta ve pekmez eklenerek pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpmaya devam edilir. Ardından sırasıyla toz zencefil, tarçın, un ve kabartma tozu eklenerek ele yapışmayan, yumuşak bir hamur yoğrulur. Hamuru açmak için tezgâh üzerine yağlı kâğıt serilir. Hamur, yağlı kâğıdın üzerine koyulur. Bir yağlı kâğıt daha alınır ve hafifçe bastırılarak hamurun üzerine serilir. İki yağlı kâğıdın arasındaki hamur, bir merdane yardımıyla yaklaşık 1 parmak kalınlığında açılır. Açılan hamurdan, kalıplar yardımıyla yuvarlak ya da arzu edilen şekillerde kurabiyeler çıkarılır ve aralıklı olarak yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 15 dakika kadar pişirilir. Üzerleri kızardıktan sonra fırından çıkarılır ve soğuduktan sonra servis edilir.

DAS HEILENDE GEWÜRZ IN DER KÜCHE

INGWER

ZENCEFİL

SOFRALARIN ŞİFALI BAHARATI

Ingwer ist eine Pflanzengattung in der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) und ist eine Heilpflanze, deren Wurzeln besonders genutzt werden. Ingwer ist eine tropische Pflanze, die feuchte und heiße Klimabedingungen bevorzugt und ursprünglich aus Asien stammt. Die Geschichte des Ingwers reicht Tausende von Jahren bis in die tropischen Regionen Asiens zurück. In den alten Kulturen Indiens und Chinas gibt es Hinweise darauf, dass Ingwer als Gewürz verwendet wurde. Ingwer nimmt sowohl in der Esskultur als auch in der Medizin dieser Gemeinschaften einen wichtigen Platz ein. Im Laufe der Zeit verbreitete sich Ingwer auch in anderen Regionen, gewann mit der Entwicklung von Handelsrouten an Popularität und wurde im Laufe der Geschichte in verschiedenen Kulturen zu einer Pflanze, die mit Gesundheit und Heilung assoziiert wird. Heute wird Ingwer auf der ganzen Welt angebaut.

Zingiberaceae familyasına ait bir bitki olan zencefil, özellikle kökleri kullanılan şifalı bir bitkidir. Nemli ve sıcak iklim koşullarını tercih eden ve tropikal bir bitki olarak bilinen zencefil, Asya kökenlidir. Zencefilin geçmişi binlerce yıl öncesine, Asya'nın tropikal bölgelerindeki topraklara kadar uzanmaktadır. Hindistan ve Çin'in antik kültürlerinde, zencefilin baharat olarak kullanıldığına dair izlere rastlanmıştır. Bu toplulukların gerek yemek kültürlerinde gerekse tıp alanlarında zencefil önemli bir yer tutmuştur. Zamanla diğer bölgelere de yayılan zencefil, ticaret yollarının gelişmesiyle popülerlik kazanmış, tarih boyunca farklı kültürlerde sağlık ve şifa ile özdeşleşen bir bitki haline gelmiştir. Günümüzde de dünya genelinde yaygın olarak yetiştirilmektedir.

Ingwer hat einen einzigartigen, leicht bitteren und würzigen Geschmack und ist ein vielseitiges Gewürz mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Er wird frisch oder in Pulverform verwendet, um vielen Gerichten wie Fleisch, Hühnchen, Fisch, Gemüse, Suppen oder Soßen eine besondere Würze zu verleihen. Zusätzlich zu den Mahlzeiten wird er in Heißgetränken und Kräutertees verwendet. Ingwer hat auch einen Geschmack, der gut zu Keksen, Kuchen und Desserts passt. Aufgrund seines charakteristischen Aromas wird Ingwer auch beim Gemüse einlegen verwendet. Ingwer ist ein Lebensmittel, das nicht nur einen wichtigen Beitrag zum Essen, sondern auch zur Gesundheit leistet. Er wird häufig in Nahrungsergänzungsmitteln und Naturheilmitteln verwendet. Ingwer hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Er wirkt sich positiv auf den Körper aus, insbesondere auf das Verdauungssystem, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Es ist auch bekannt, dass Ingwer Übelkeit lindert, die Widerstandskraft gegen Erkältungen verbessert und Entzündungen vorbeugt.

Kendine özgü hafif acı ve baharatlı bir tada sahip olan zencefil, mutfaklarda oldukça çeşitli bir kullanım alanına sahip çok yönlü bir baharattır. Taze ya da toz halinde, et yemeklerinden tavuk ve balıklara, sebze yemeklerinden çorba ve soslara kadar pek çok yemeğe özel bir lezzet katmak için kullanılır. Yemeklerin yanı sıra sıcak içeceklerde, bitki çaylarında kullanılır. Zencefil ayrıca kurabiye, kek ve tatlılarla da uyumlu bir lezzete de sahiptir. Karakteristik aroması sebebiyle turşu ve konservelerde de tercih edilir. Zencefil, sadece sofralar için değil, aynı zamanda sağlık için de önemli katkıları olan bir besindir. Özellikle sağlık takviyelerinde ve doğal ilaçlarda bileşen olarak sıkça kullanılmaktadır. Antioksidan ve anti-enflamatuar özelliklere sahip olan zencefil; başta sindirim sistemi, bağışıklık sistemi ve kardiyovasküler sistem olmak üzere vücuttaki pek çok sisteme fayda sağlamaktadır. Ayrıca, mide bulantısını azaltma, soğuk algınlığına karşı direnç geliştirme, iltihapları önleme gibi sorunlarda da etkili olduğu bilinmektedir.

Senkt den Blutzuckerspiegel

Ingwer hilft, den Blutzucker zu senken. In Maßen genossen, kann er den Blutzucker senken und auch die Insulinproduktion regulieren.

Bekämpft Infektionen

Die verschiedenen Inhaltsstoffe von frischem Ingwer helfen dem Körper, sich vor Keimen zu schützen oder sie zu bekämpfen. Ingwer kann die Ausbreitung verschiedener Bakterien im Körper stoppen und das Eindringen einiger Viren in den Körper verhindern.

Ist gut für das Herz

Ingwer trägt dazu bei, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern. Er kann die Blutgerinnung verhindern, indem er hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Dies kann bei der Behandlung von Herzkrankheiten, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können, wirksam sein, da er die Verstopfung von Blutgefäßen verhindert.

Er hat schmerzlindernde Eigenschaften

Ingwer hat entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften und hilft verschiedene Schmerzen im Körper zu lindern. Dank des Bestandteils Gingerol beugt er auch Entzündungen vor und ist wirksam bei entzündungsbedingten Schmerzen im Körper, insbesondere bei Gelenk- und Muskelschmerzen.

Kan şekerini düşürür

Zencefil, kan şekerini düşürmeye yardımcı olur. Ölçülü bir şekilde tüketildiğinde, kan şekerini düşürebilir ve aynı zamanda insülin üretimini düzenlemede etkili olabilir.

Enfeksiyonlarla savaşır

Taze zencefilin içeriğinde yer alan çeşitli bileşenler, vücudun mikroplardan korunmasına ya da mikroplarla mücadele etmesine yardımcı olur. Vücutta çeşitli bakterilerin yayılmasını durdurabilir ve bazı virüslerin vücuda girmesini engelleyebilir.

Kalbe iyi gelir

Zencefil, kalp hastalıkları riskini azaltmaya katkı sağlar. Kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı olarak kanın pıhtılaşmasını önleyebilir. Bu durum, kan damarlarının tıkanmasını engelleyerek, kalp krizi veya felce neden olabilecek kalp hastalıklarının tedavisinde etkili olabilir.

Ağrı kesici özelliktedir

Anti-inflamatuar ve ağrı giderici özelliklere sahip olan zencefil, vücuttaki çeşitli ağrıların azaltılmasına yardımcı olur. İçerdiği gingerol adlı bileşen sayesinde iltihaplanmanın da önüne geçerek başta eklem ve kas ağrıları olmak üzere vücuttaki iltihap kaynaklı ağrılarla başa çıkmada da etkilidir.

Bekämpft Stress

Es wird angenommen, dass Ingwer positive Auswirkungen auf psychische Probleme wie Angstzustände, Depressionen und posttraumatische Belastungsstörungen hat. Der in Ingwer enthaltene Bestandteil Gingerol kann mit den Serotoninrezeptoren im Gehirn interagieren und eine antidepressive Wirkung entfalten.

Hilft bei Übelkeit

Der im Ingwer enthaltene Wirkstoff Gingerol zeigt positive Wirkungen gegen Übelkeit. Da er sich positiv auf das Verdauungssystem auswirkt, kann er gegen Übelkeit aufgrund von Verdauungsproblemen helfen.

Beugt Blähungen und Verdauungsstörungen vor

Dank der entzündungshemmenden Eigenschaften des Ingwers und seiner positiven Auswirkungen auf das Verdauungssystem soll er gegen Verdauungsprobleme wie Blähungen und Verdauungsstörungen helfen. Studien haben gezeigt, dass er die Magen-Darm-Muskulatur entspannen kann, um Krämpfe und Verdauungsstörungen zu lindern und Übelkeit zu reduzieren.

Stresle savaşır

Zencefilin anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal sağlık sorunlarına olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir. İçerdiği gingerol adlı bileşen, beyindeki serotonin reseptörleriyle etkileşime girerek antidepresan bir etki gösterebilir.

Mide bulantısına iyi gelir

Zencefilin içeriğindeki gingerol maddesi, mide bulantısına karşı olumlu etkiler gösterir. Sindirim sistemine olumlu katkılarda bulunduğu için özellikle sindirimle ilgili sorunlardan kaynaklanan mide bulantılarına karşı yardımcı olabilir.

Şişkinlik ve hazımsızlığı önler

Zencefilin anti-inflamatuar özelliği ve sindirim sistemine olan olumlu etkileri sayesinde, şişkinlik ve hazımsızlık gibi sindirim sorunlarına karşı yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Mide kaslarını gevşetici etkisi sayesinde, midede sıkışan gazın serbest bırakılmasını kolaylaştırabilir.

Ist darmfreundlich

Aufgrund seiner verdauungsfördernden und regulierenden Eigenschaften hat Ingwer eine positive Wirkung auf die Darmgesundheit. Er kann Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung lindern und zur Regulierung des Stuhlgangs beitragen.

Ist gut gegen Husten

Die antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften des Ingwers sind wirksam bei der Bekämpfung von Atemwegsinfektionen. Gleichzeitig kann die schleimlösende Wirkung des Ingwers den Husten lindern, indem er hilft, den Auswurf leichter abzusondern.

Hilft bei der Gewichtsabnahme

Ingwer beschleunigt die Fettverbrennung, indem er die Körpertemperatur erhöht. Er verhindert plötzliche Blutzuckerschwankungen, indem er die Kohlenhydratverdauung reguliert, sorgt für eine effektive Nutzung des Insulins und reduziert das Hungergefühl. Auf diese Weise hilft er bei der Gewichtsabnahme.

Hinweis: *Obwohl Ingwer nachweislich nicht gesundheitsschädlich ist, sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden.*

Bağırsak dostudur

Sindirim sistemini destekleyici ve düzenleyici özellikleri nedeniyle, zencefil bağırsak sağlığına olumlu etki eder. İshal ya da kabızlık gibi durumları hafifletebilir ve bağırsak hareketlerini düzenlemeye yardımcı olabilir.

Öksürüğe iyi gelir

Zencefilin antiviral ve antibakteriyel özellikleri, solunum yolu enfeksiyonlarına karşı mücadelede etkilidir. Aynı zamanda, zencefilin balgam söktürücü etkisi, balgamın daha rahat bir şekilde atılmasına yardımcı olarak öksürüğü hafifletebilir.

Kilo vermeye yardımcı olur

Zencefil, vücut sıcaklığını artırarak yağ yakım sürecini hızlandırır, karbonhidrat sindirimini düzenleyerek kan şekerindeki ani dalgalanmaların önüne geçer, insülinin etkili kullanımını sağlar ve açlık hissini azaltır. Bu sayede kilo vermeye yardımcı olur.

Not: *Zencefilin sağlık için bilinen bir zararı olmamasına rağmen aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır.*

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

INGWERTEE

Zutaten

1 Ingwerwurzel
1 Zimtstange
1 Scheibe Zitrone
*2 Gläser Wasser
*1 Kaffeelöffel Honig

Malzemeler

1 kök zencefil
1 çubuk tarçın
1 dilim limon
*2 su bardağı su
*1 tatlı kaşığı bal

10'

2

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

ZENCEFİL ÇAYI

Ingwer schälen und in Ringe schneiden. Zimtstange und Ingwer in eine Teekanne geben. Wasser aufkochen und in die Teekanne füllen. Mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ziehen lassen. Den Tee in Tassen füllen und mit einer Zitronenscheibe und Honig servieren.

Zencefilin kabukları soyularak halka halka dilimlenir. Demliğin içine çubuk tarçın ve dilimlenen zencefiller eklenir. Su kaynatılır ve demliğin içine eklenir. Kapağı kapalı bir şekilde demlenmesi için 5 dakika kadar bekletilir. Demlenen çay, fincanlara alınarak limon dilimi ve bal ilavesi ile servis edilir.

GAZİ®

2024

Sağlığın, sevginin ve mutluluğun hep yanınızda olacağı yeni bir yıl diliyoruz!

gazi.de

2024

YENİ YILINIZI KUTLAR,
SAĞLIK, MUTLULUK VE
BAŞARILAR DİLERİZ.

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk