Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

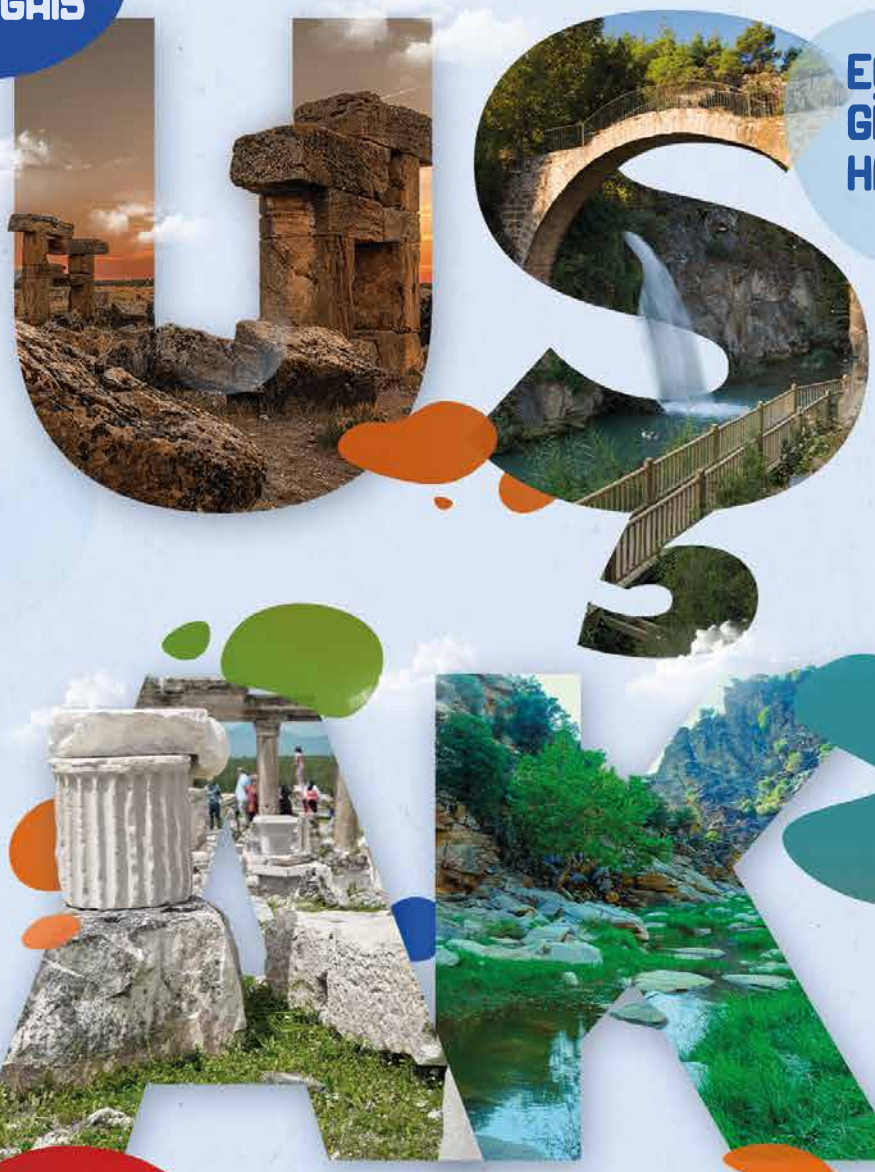
84

Februar 2024

KOSTENLOS

DER GEHEIMNIS-VOLLE SCHATZ DER ÄGÄIS

EGE'NİN GİZEMLİ HAZİNESİ



14 Fleischeintopf
Çömlek Eti

16 Börek in Rosenform
Gül Böreği

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: 84

İÇİNDEKİLER INDEX

4 Der geheimnisvolle Schatz der Ägäis **UŞAK** Ege'nin Gizemli Hazinesi

10 Uşak Katmer (Pfannenbrot) — Uşak Katmeri

12 Tarhana-Suppe mit Hackfleisch — Kıymalı Tarhana Çorbası

14 Fleischeintopf — Çömlek Eti

16 Börek in Rosenform — Gül Böreği

18 Reis mit Gerstennudeln — Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı

19 Süßes Eisengebäck — Demir Tatlısı

20 Rote-Linsen-Frikadellen — Mercimek Köftesi

22 Nahrhaft und Gesund: **ROTE LINSEN** — Şifalı Lezzet: **KIRMIZI MERCİMEK**

28 Rote-Linsen-Bratlinge — Kırmızı Mercimek Mücveri

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 MOABIT

Unsere Filiale in der Turmstraße in Moabit ist über 450 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MOABIT ŞUBESİ

Moabit, Turmstraße`de yer alan şubemiz 450 m² den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde diğer şubelerimizde olduğu gibi müşterilerimize taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Turmstraße 43, 10551 Berlin

Bus / Otobüs: TXL, M27, 101, 123
(Turmstraße / Oldenburger Str.)

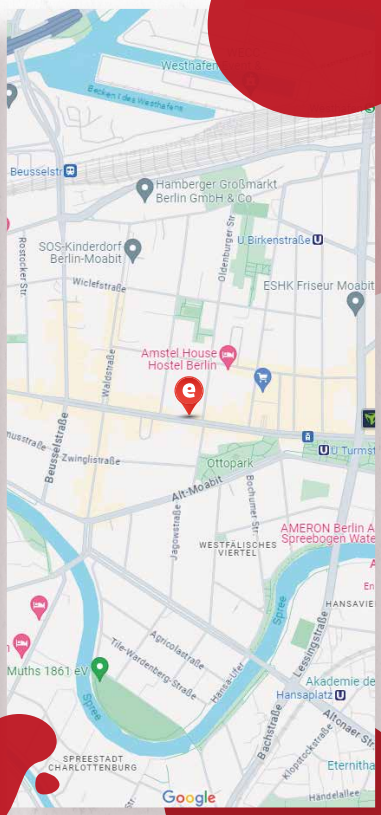
U-Bahn:
U9 Turmstraße

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

Tel: 030 / 39 87 53 98
Fax: 030 / 39 87 95 50

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

DER GEHEIMNISVOLLE SCHATZ DER ÄGÄIS

EGE'NİN GİZEMLİ HAZİNESİ

Die in der Ägäisregion der Türkei gelegene Stadt Uşak zeichnet sich durch ihren historischen und kulturellen Reichtum aus. Die Stadt, die an der Grenze zwischen der Ägäisregion und Zentralanatolien liegt, trägt seit Tausenden von Jahren die Spuren vieler Zivilisationen in sich und hat im Laufe der Geschichte ihre Eigenschaft als strategischer Übergangspunkt bewahrt. Es ist bekannt, dass die Geschichte der Stadt bis 4000 v. Chr. zurückreicht. Vor allem in der Bronzezeit gab es in der Stadt und ihrer Umgebung zahlreiche Siedlungen. Die Stadt und ihre Umgebung, die die westliche Grenze zwischen den Hethitern, die 2000 v. Chr. die erste politische Union in Anatolien gründeten, und den Phrygern 1000 v. Chr. bildeten, standen eher unter dem Einfluss der ionischen Kultur. Die Region, die im 7. Jahrhundert v. Chr. unter die Herrschaft der Lydier geriet, lag im selben Zeitraum auch an der „Königsstraße". Die Stadt, die in der Folgezeit unter die Herrschaft der Perser und Alexanders des Großen geriet, wurde später zu einer Region unter römischer, byzantinischer, seldschukischer bzw. osmanischer Herrschaft. Die Stadt zog vor allem in der osmanischen Zeit die Aufmerksamkeit vieler Reisender auf sich und wurde in den Werken von Kâtip Çelebi und Evliya Çelebi erwähnt.

Uşak, Türkiye'nin Ege Bölgesi'nde, tarihî ve kültürel zenginlikleri barındıran bir şehir olarak öne çıkmaktadır. Ege ve Anadolu'nun kavşak noktasında konumlanan kent, binlerce yıl boyunca pek çok medeniyetin izlerini taşımış ve tarih boyunca stratejik bir geçiş noktası olma özelliğini korumuştur. Kentin tarihinin M.Ö. 4000'li yıllara kadar dayandığı bilinmektedir. Özellikle bronz çağında kent ve çevresi, oldukça fazla yerleşim görmüştür. M.Ö. 2000 yılında Hititlerin, M.Ö. 1000 yılında ise Friglerin sınırında yer alan Uşak, bulunduğu coğrafya itibariyle özellikle İyon kültüründen oldukça etkilenmiştir. M.Ö. 7. yüzyılda Lidyalıların hakimiyetine giren bölge, aynı dönemlerde "Kral Yolu"nun da güzergahında yer almıştır. Sonraki dönemde Perslerin ve Büyük İskender'in egemenliğine giren Uşak, daha sonra sırasıyla Roma, Bizans, Selçuklular ve Osmanlılara bağlı bir bölge haline gelmiştir. Kent, özellikle Osmanlı döneminde pek çok gezginin ilgisini çekmiş, Kâtip Çelebi ve Evliya Çelebi'nin eserlerinde kendinden söz ettirmiştir.

Die Geschichte von Uşak wurde unter dem Einfluss dieser großen Zivilisationen geprägt und hat das kulturelle Erbe der Stadt geformt. Heute bietet Uşak seinen Besuchern die Möglichkeit, die antiken Ruinen und die historische Struktur zu erkunden, die von der Vergangenheit bis zur Gegenwart reicht. Eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten für diejenigen, die das historische Erbe von Uşak erkunden wollen, ist die Große Moschee im Zentrum der Stadt. Obwohl das genaue Baudatum unbekannt ist, weiß man, dass sie in der Germiyanoğulları-Periode erbaut wurde. Abgesehen davon gibt es in der Stadt auch historische Artefakte wie die Burma-Moschee, die Çakaloz-Moschee, das Hacım-Sultan-Grab, Bedesten, die İnay-Karawanserei und das Pascha-Gasthaus (Taşhan).

Uşak'ın tarihi, bu büyük medeniyetlerin etkisi altında şekillenmiş ve şehrin zengin kültürel mirasını oluşturmuştur. Günümüzde Uşak, antik döneme ait kalıntıları ve tarihî dokusuyla ziyaretçilere bu zengin geçmişi keşfetme fırsatı sunmaktadır. Uşak'ın tarihî mirasını keşfetmek isteyenler için önemli duraklardan biri, şehrin merkezinde yer alan Ulu Camii'dir. İnşa tarihi tam olarak bilinmemekle birlikte, Germiyanoğulları döneminde yapıldığı bilinmektedir. Bunun dışında kentte Burma Cami, Çakaloz Cami, Hacım Sultan Türbesi, Bedesten, İnay Kervansarayı, Paşa Hanı (Taşhan) gibi tarihî eserler de yer almaktadır.

Clandras-Brücke • Clandras Köprüsü

Die antike Stadt Pepouza • Pepouza Antik Kenti

Die antike Stadt Sebaste • Sebaste Antik Kenti

In der Stadt gibt es auch verschiedene Ausgrabungsstätten für Archäologiebegeisterte. Die antike Stadt Blaundus, die sich im Dorf Sulümenli im Bezirk Ulubey befindet, ist eine antike Stadt aus der hellenistischen Zeit. Sie wurde von den Makedoniern gegründet, nachdem der makedonische Kaiser Alexander der Große 334 v. Chr. Anatolien erobert hatte, und beherbergte seitdem verschiedene Zivilisationen. Nach den Makedoniern behielt die Stadt, die zunächst mit dem Königreich Pergamon und dann mit dem Römischen Reich verbunden war, ihre Bedeutung in dieser Zeit bei. Mit ihren Mauern, Tempeln, dem Theater, der Arena und anderen Bauwerken ist Blaundus bis heute eine bedeutende archäologische Stätte, die die architektonischen und kulturellen Merkmale der antiken Epoche widerspiegelt. Darüber hinaus wurde die antike Stadt Blaundus als „Schutzgebiet ersten Ranges" anerkannt und unter Schutz gestellt.

Uşak, arkeoloji tutkunları için de çeşitli kazı alanlarına ev sahipliği yapmaktadır. Ulubey ilçesinin Sülümenli Köyü'nde bulunan Blaundus Antik Kenti, tarihi Helenistik Çağ'a kadar dayanan bir antik kenttir. M.Ö. 334 senesinde Makedonya İmparatoru Büyük İskender'in Anadolu'yu fethetmesinden sonra Makedonlar tarafından kurulan kent, bu dönemden itibaren çeşitli medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Makedonlardan sonra, önce Bergama Krallığı sonrasında da Roma İmparatorluğu'na bağlanan kent, o dönemde de önemini korumaya devam etmiştir. Surları, tapınakları, tiyatrosu, stadyumu ve diğer yapılarıyla Blaundus, antik dönemin mimari ve kültürel özelliklerini yansıtan önemli bir arkeolojik alan olarak günümüze ulaşmıştır. Ayrıca, Blaundus Antik Kenti, "birinci derece sit alanı" olarak kabul edilerek koruma altına alınmıştır.

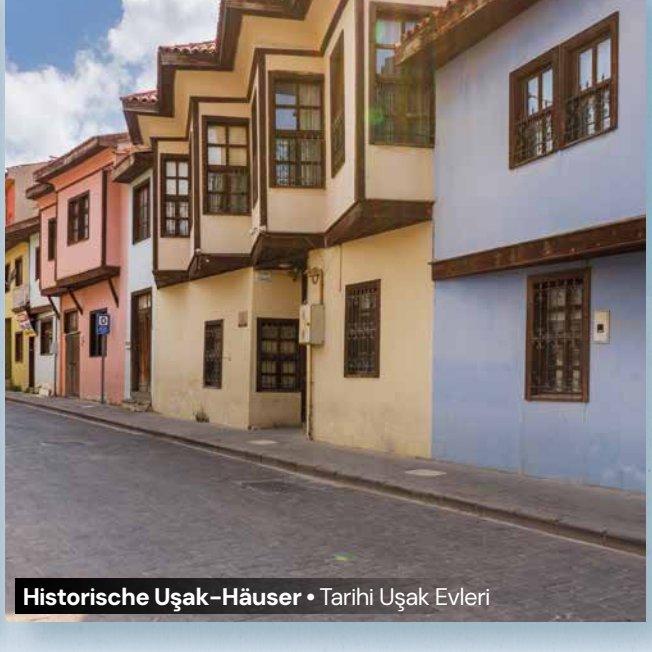
Eine weitere antike Stadt in Uşak ist die Stadt Pepuza. Sie liegt innerhalb der Grenzen des Dorfes Karayakuplu und ist als der Ort bekannt, an dem das Mönchtum, die verlorene Sekte des Christentums, entstanden ist. Auch die Selçikler Ören Ruine, im Bezirk Sivaslı, beherbergt Spuren der Stadt, die während des Römischen Reiches unter dem Namen Sebaste gegründet wurde. Die antike Stadt Banaz Akmonia ist ebenfalls eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten.

Uşak'taki bir diğer antik kent ise Pepuza Antik Kenti'dir. Karayakuplu Köyü sınırları içinde konumlanan kent, Hıristiyanlığın kayıp mezhebi monatizmin ortaya çıktığı yer olarak bilinmektedir. Sivaslı ilçesinde bulunan Selçikler Ören Yeri de Roma İmparatorluğu zamanında Sebaste olarak kurulan kentin kalıntılarına ev sahipliği yapmaktadır. Ayrıca Banaz Akmonia Antik Kenti de görülmesi gereken yerlerdendir.

Die antike Stadt Blaundus • Blaundus Antik Kenti

Die antike Stadt Blaundus • Blaundus Antik Kenti

Uşak Archäologisches Museum • Uşak Arkeoloji Müzesi



Historische Uşak-Häuser • Tarihi Uşak Evleri

Ein weiteres Wahrzeichen der Stadt sind die historischen Uşak-Häuser. Diese Häuser sind in der Regel zweistöckig, wobei die erste Etage aus Stein und die zweite Etage aus Holz besteht. Die Häuser, die die Merkmale der osmanischen Architektur tragen, wurden unter Schutz gestellt, um ihre historische Struktur nicht zu zerstören. Diese Häuser können in den Stadtvierteln Aybey, Karaağaç, Kurtuluş und Işık besichtigt werden.

Kentin bir başka simgesi de Tarihî Uşak Evleri'dir. Bu evler genellikle iki katlı olup ilk katları taş, ikinci katları ahşaptır. Osmanlı mimarisinin özelliklerini taşıyan evlerin tarihi dokusunun bozulmaması için koruma altına alınmıştır. Bu evler; Aybey, Karaağaç, Kurtuluş ve Işık mahallelerinde ziyaret edilebilmektedir.

Das Archäologische Museum von Uşak ist ebenfalls ein wichtiger Ort für Geschichtsliebhaber. Das Museum zeichnet sich besonders durch die Karun-Schätze aus, die aus 432 unbezahlbaren Artefakten des lydischen Königs Karun bestehen, der zwischen 560 und 546 v. Chr. lebte. Das Atatürk- und Völkerkundemuseum ist ebenfalls von großer Bedeutung, da es während des Unabhängigkeitskrieges das Hauptquartier Atatürks war und ein Ort, an dem er wichtige Treffen abhielt.

Tarih tutkunları için Uşak Arkeoloji Müzesi de önemli bir mekândır. Müze, özellikle M.Ö. 560-546 yılları arasında yaşayan Lidya Kralı Karun'a ait 432 parçalık paha biçilemez eserden oluşan Karun Hazineleri ile öne çıkmaktadır. Atatürk ve Etnografya Müzesi de Atatürk'ün Kurtuluş Savaşı dönemlerinde karargâh binası olarak kullandığı ve önemli görüşmeler yaptığı bir yer olması sebebiyle büyük önem taşımaktadır.

Ein weiteres historisches Erbe der Stadt ist die Clandras-Brücke, die auf eine 2500-jährige Geschichte zurückblickt. Es ist bekannt, dass die Brücke über den Banaz-Bach im Bezirk Karahallı in der Phrygerzeit gebaut wurde. Die Brücke, die eine einzigartige Atmosphäre in einer üppigen grünen Natur bietet, wird auch als Erholungsgebiet für Einheimische und Besucher genutzt.

Kentin tarihî miraslarından bir diğeri de 2500 yıllık bir tarihe sahip olan Clandras Köprüsü'dür. Karahallı ilçesi, Banaz Çayı üzerinde yer alan köprünün Frigyalılar döneminde inşa edildiği bilinmektedir. Yemyeşil bir doğa içinde eşsiz bir atmosfere sahip olan köprü, yöre halkı ve ziyaretçiler için mesire alanı olarak da değerlendirilmektedir.

Die İnay-Karawanserei • İnay Kervansarayı

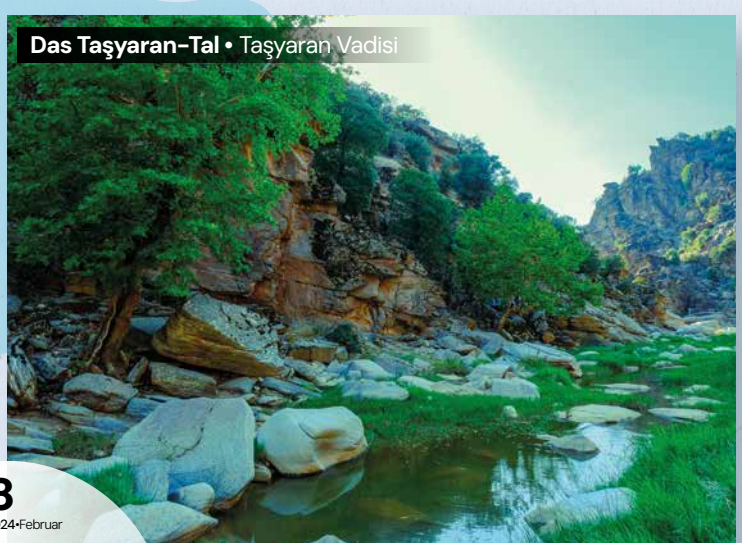
Der Ulubey-Schlucht • Ulubey Kanyonu

In Uşak sind die Naturschönheiten ebenso schillernd wie die historischen und kulturellen Reichtümer. Die Ulubey Schlucht im Bezirk Ulubey ist nach dem Grand Canyon in den USA die zweitgrößte Schlucht der Welt. Die Schlucht wurde 2015 für den Tourismus geöffnet und verfügt über eine Glasterrasse, von der aus die Besucher die herrliche Aussicht genießen können. In der 75 km langen Schlucht kann man Aktivitäten wie Camping, Wandern, Bergsteigen, Klettern und Gleitschirmfliegen nachgehen. Neben der Ulubey-Schlucht gehören auch das Taşyaran-Tal, der Göğem-Teich, der Takmak-Teich und die Tepedelen-Kiefern zu den herausragenden Naturschönheiten der Stadt.

Uşak'ta, tarihî ve kültürel zenginlikler kadar doğal güzellikler de göz kamaştırıcıdır. Ulubey ilçesinde bulunan Ulubey Kanyonu, ABD'deki Büyük Kanyon'dan sonra, dünyanın en büyük 2. kanyonu olma özelliğini taşımaktadır. 2015 yılında turizme açılan kanyonda ayrıca ziyaretçilerin muhteşem manzarayı seyredebilmesi için bir cam teras bulunmaktadır. 75 km uzunluğunda olan kanyonda kamp, yürüyüş, dağcılık, tırmanma, yamaç paraşütü gibi aktiviteler yapmak mümkündür. Ulubey Kanyonu'nun yanı sıra Taşyaran Vadisi, Göğem Göleti, Takmak Göleti ve Tepedelen Çamı da kentin öne çıkan doğal güzelliklerindendir.

In Uşak gibt es viele Thermalquellen, die auch reich an unterirdischen Ressourcen sind, und jedes Jahr finden Tausende von Besuchern in diesen Thermalquellen Heilung. Die wichtigsten heißen Quellen der Stadt befinden sich rund um Banaz. In den Hamamboğazı Thermalquellen gibt es auch Einrichtungen für Behandlungszwecke. Die heißen Quellen, die von üppigen Kiefernwäldern umgeben sind, eignen sich für Tagesbesuche oder Übernachtungen. Darüber hinaus gehören die Thermalquellen Aksaz, Örencik und Emirfakılı zu den am häufigsten besuchten Thermalquellen der Stadt.

Yeraltı kaynakları açısından da zengin olan Uşak'ta, çok sayıda kaplıca vardır ve her yıl binlerce ziyaretçi bu kaplıcalarda şifa bulmaktadır. Kentteki en önemli kaplıcalar Banaz civarında bulunmaktadır. Hamamboğazı Suları olarak adlandırılan kaplıcalarda tedavi amaçlı tesisler de yer almaktadır. Etrafı yemyeşil çam ormanlarıyla kaplı olan kaplıcalar, günübirlik ziyaret ya da konaklama için uygundur. Bunun dışında kentte Aksaz Kaplıcası, Örencik Kaplıcası ve Emirfakılı Kaplıcası da sıkça ziyaret edilen kaplıcalardandır.



Das Taşyaran-Tal • Taşyaran Vadisi

Das Taşyaran-Tal • Taşyaran Vadisi

Die Große Moschee • Ulu Cami

Die Burma Moschee • Burma Cami

Die antike Stadt Blaundus • Blaundus Antik Kenti

Uşak ist eine Stadt mit modernen Verkehrsnetzen. Straßen- und Bahnverbindungen sorgen für eine einfache und schnelle Erreichbarkeit. Besucher, die die Stadt mit dem Flugzeug erreichen möchten, können den Flughafen Zafer in Kütahya nutzen, der an Uşak angrenzt. Vom Flughafen aus ist das Zentrum von Uşak über eine kurze Straßenverbindung zu erreichen. Uşak verfügt auch über ein breites Spektrum an Unterkunftsmöglichkeiten. Von Hotels in der Stadt bis hin zu Unterkünften in der Natur gibt es verschiedene Möglichkeiten, die den Besuchern eine komfortable Unterkunft bieten.

Uşak, modern ulaşım ağlarına sahip bir şehirdir. Karayolu ve demiryolu bağlantıları, Uşak'a kolay ve hızlı bir şekilde ulaşım sağlamaktadır. Havayolu ile kente ulaşmak isteyen ziyaretçiler ise Uşak'ın komşusu olan Kütahya'daki Zafer Havalimanı'nı kullanabilmektedir. Havalimanından Uşak merkeze kısa bir karayolu yolculuğuyla ulaşmak mümkündür. Konaklama konusunda da Uşak, geniş bir yelpazede seçeneklere sahiptir. Şehirdeki otellerden doğa içindeki konaklama alternatiflerine kadar çeşitli seçenekler, ziyaretçilere konforlu bir konaklama deneyimi sunmaktadır.

Uşak ist mit seinen historischen Straßen, Naturschönheiten und gastfreundlichen Menschen ein unvergessliches Reiseziel, das im Licht der Zivilisationen erstrahlt. Die Stadt, die zu jeder Jahreszeit unterschiedliche Sehenswürdigkeiten bietet, ist ein ideales Ziel für Geschichtsliebhaber, Naturfreunde und Entdeckungsreisende.

Uşak, medeniyetlerin ışığında parlayan, tarih kokan sokakları, doğal güzellikleri ve misafirperver insanlarıyla unutulmaz bir destinasyondur. Her mevsimde farklı güzellikler sunan bu şehir; tarih tutkunları, doğa severler ve keşif yolcuları için vazgeçilmez bir durak olma özelliğini taşımaktadır.

UŞAK KATMER

Zutaten

½ Päckchen Trockenhefe
*6 Gläser Mehl
*2,5 Gläser Wasser
*1 Kaffeelöffel Salz
200 g geschmolzene Butter

Malzemeler

½ paket kuru maya
*6 su bardağı un
*2,5 su bardağı su
*1 tatlı kaşığı tuz
200 g eritilmiş tereyağı

40'

4

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

UŞAK KATMERİ

Mehl und Salz in eine tiefe Rührschüssel geben. Wasser hinzufügen und einen geschmeidigen Teig kneten, der nicht an den Händen klebt. Den Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und ruhen lassen. Nach einer Ruhezeit von etwa 15 Minuten den Teig in 10 gleich große Stücke teilen. Dann ein Stück ausrollen und mit Hilfe eines Pinsels mit Butter bestreichen. Die beiden gegenüberliegenden Enden in der Mitte zusammenklappen. Erneut mit Butter bestreichen und diesmal die beiden anderen Enden zusammenklappen und beiseitestellen. Den ganzen Vorgang wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist. Dann alle Teigtaschen erneut auf die gewünschte Größe ausrollen. Eine große Pfanne nehmen, die ausgerollten Teigtaschen auf beiden Seiten mit Butter bestreichen und braten, bis sie goldbraun sind. Warm servieren.

Derin bir karıştırma kabına un ve tuz eklenir. Yavaş yavaş su ilavesiyle ele yapışmayan yumuşak bir hamur yoğrulur. Hamurun üzeri temiz bir bez örtülerek mayalanması için dinlendirilir. Yaklaşık 15 dakika kadar dinlendirilen hamur, 10 eşit bezeye ayrılır. Ardından bir beze açılarak üzerine bir fırça yardımı ile tereyağı sürülür. Karşılıklı iki uç, ortada birleştirilerek katlanır. Tekrar tereyağı sürülür ve diğer iki uç da birleştirilerek bir kenara alınır. Bu şekilde tüm bezeler bitene kadar aynı işlem uygulanır. Tüm bezeler açıldıktan sonra ilk açılan bezeden başlanılarak istenilen büyüklükte tekrar açılır. Geniş bir tava alınarak açılan katmerler önlü arkalı olacak şekilde tereyağı sürülerek kızarana 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

200 g Hackfleisch
*6 Esslöffel Tarhana
*2 Esslöffel Öl
*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
*1 Kaffeelöffel Salz
*6 Gläser heißes Wasser

Zum Übergießen:

*2 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Minze
*1 Kaffeelöffel Chiliflocken

30'

4

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

TARHANA-SUPPE MIT HACKFLEISCH

Die Tarhana in eine tiefe Schüssel geben und mit Wasser, das Zimmertemperatur hat, bedecken. Eine Weile umrühren, damit sich die Tarhana auflöst. Das Hackfleisch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze braten, bis es sein Wasser vollständig abgegeben und wieder aufgenommen hat. Dann Pflanzenöl und Tomatenmark hinzufügen und 3-4 Minuten lang weiterbraten. Unter ständigem Rühren die Tarhana hinzufügen. Dann das heiße Wasser hinzufügen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Währenddessen die Suppe ständig umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Salz hinzufügen, die Suppe etwa 5-6 Minuten lang kochen und dann den Herd ausschalten. Butter in einem Soßentopf erhitzen und die Gewürze hinzufügen. Die Suppe in Schüsseln aufteilen, mit Soße übergießen und warm servieren.

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

Malzemeler

200 g kıyma
*6 yemek kaşığı tarhana
*2 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*1 tatlı kaşığı tuz
*6 su bardağı sıcak su

Üzeri için:

*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı nane
*1 tatlı kaşığı pul biber

30'

4

KIYMALI TARHANA ÇORBASI

Tarhana, derin bir kâseye alınarak üzerini örtecek kadar oda sıcaklığındaki su ilave edilir. Bir süre karıştırılarak tarhananın çözünmesi sağlanır. Kıyma, bir tencereye alınarak orta ateşte suyunu tamamen salıp tekrar çekinceye kadar kavrulur. Ardından sıvı yağı ve salça ilave edilerek salçanın kokusu çıkana kadar kavurma işlemine devam edilir. 3-4 dakika kadar kavrulan kıyma ve salçanın üzerine tarhana yavaş yavaş karıştırılarak eklenir. Önceden hazırlanmış sıcak su da arzu edilen çorba kıvamı elde edilinceye kadar eklenir. Bu sırada topaklanmaması için çorba sürekli karıştırılır. Tuzu da eklenerek kaynamaya başladıktan sonra yaklaşık 5-6 dakika daha pişirilen çorbanın ateşi söndürülür. Sosu için bir sos tavası alınarak tereyağı kızdırılır ve baharatları eklenir. Pişen çorba, kâselere paylaştırıldıktan sonra hazırlanan sostan üzerlerine gezdirilerek sıcak olarak servis edilir.

FLEISCHEINTOPF

ÇÖMLEK ETİ

Zutaten

- 800 g gewürfeltes Lammfleisch
- 5-6 Schalotten
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Tomate
- 2-3 Knoblauchzehen
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer
- *2 Esslöffel Butter
- *1 Kaffeelöffel Tomatenmark
- *2 Gläser heißes

Malzemeler

- 800 g kuşbaşı kuzu eti
- 5-6 arpacık soğan
- 1 kırmızı kapya biber
- 1 yeşil biber
- 1 domates
- 2-3 diş sarımsak
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 tatlı kaşığı karabiber
- *2 yemek kaşığı tereyağı
- *1 tatlı kaşığı domates salçası
- *2 su bardağı sıcak su

120'

4

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

Einen mittelgroßen Tontopf auf den Herd stellen und erhitzen. Das gewürfelte Fleisch und die Butter in den Topf geben und anbraten, bis das Fleisch das Wasser aufgesogen hat. Tomatenmark hinzufügen und noch eine Weile weiterbraten. In der Zwischenzeit die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und die Paprikas säubern. Erst die Schalotten und den Knoblauch, zuletzt die Paprika zufügen. Unter ständigem Rühren weiterbraten. Heißes Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit dem Deckel abdecken. Bei schwacher Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen. Wenn das Fleisch vollständig durchgegart ist, heiß servieren.
Hinweis: Der Topf kann je nach Wunsch auch mit einem aus Mehl und Wasser gekneteten Teig oder Alufolie abgedeckt werden.

Orta boy bir çömlek, ocağa alınarak orta ateşte ısıtılır. Kuşbaşı etler ve tereyağı çömleğe eklenerek kavrulur. Etler suyunu salıp çekinceye kadar kavurma işlemine devam edilir. Ardından salça eklenir ve kokusu çıkana kadar kavrulur. Bir yandan arpacık soğanlar, sarımsak ve biberler temizlenir. Sırasıyla önce soğan ve sarımsaklar, ardından da biberler eklenir. Karıştırarak kavurmaya devam edilir. Ardından sıcak su, tuz ve karabiber eklenerek kısık ateşte üzeri kapalı bir şekilde yaklaşık 2 saat boyunca kontrollü olarak pişirilir. Etler tamamen yumuşayıp piştikten sonra sıcak olarak servis edilir.
Not: Çömlek eti arzuya göre çömleğin üzeri un ve su ile yoğrularak hazırlanan hamur ile kaplanabileceği gibi folyo ile de kapatılarak pişirilebilir.

Her şeyin başı sağlık

Gesundheit fördern? Sportliches Training „auf Krankenschein“?

Warum warten, bis ein Leiden chronisch wird?
Nutzen Sie mit dem Funktionstraining eine Bewegungstherapie, die mit Mitteln der Krankengymnastik und/oder Ergotherapie gezielt auf einzelne Strukturen, wie Muskeln oder Gelenke, einwirkt.
Sie können damit Ihre körperlichen und seelischen Zustände positiv beeinflussen und Ihre Schmerzen lindern.
Sie können aktiv daran mitwirken, Ihre Muskel-, Gelenk- und Wirbelsäulenfunktionen zu erhalten.

Und Sie können sowohl Ihr allgemeines Wohlbefinden wie auch Ihre Beweglichkeit und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.
Oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Rehabilitationssport, um Ihre gesundheitlichen Ressourcen ganzheitlich zu fördern.

Sie möchten gesund werden und bleiben. Wir helfen Ihnen gern dabei.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

BÖREK IN ROSENFORM

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

45'

6

180°

Zutaten

Blätterteig (4 Stück)
500 g Spinat
1 Zwiebel
*4 Esslöffel Öl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Chilipulver
*1 Teelöffel Pfeffer

Für die Soße:

*1 Glas Joghurt
*½ Glas Öl
*1 Esslöffel Essig

Zum Bestreichen:

1 Eigelb
Schwarzkümmel

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in eine Pfanne geben, gehackte Zwiebeln hinzufügen und anbraten. Spinat gründlich waschen, fein hacken und hinzufügen und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten kochen. Salz und Gewürze hinzufügen und den Herd ausschalten. Für die Soße Joghurt, Öl und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Ein Stück Blätterteig nehmen, auf eine Arbeitsfläche ausbreiten und die Soße gleichmäßig auf die Teigfläche auftragen. Den Blätterteig mit Hilfe eines Messers in 4 gleich große Stücke teilen. Auf jedes Stück die Spinatmischung auftragen, den Teig nun zu einer langen Rolle aufwickeln. Die Teigrollen schließlich zu einer Rose aufwickeln. Nun die übrigen Zutaten zu einer weiteren Rose verarbeiten. Die vorbereiteten Rosen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Das Eigelb in einer Schüssel verquirlen und mit Hilfe eines Pinsels die Teigrosen bestreichen. Zuletzt mit Schwarzkümmel bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Teigrosen goldbraun sind. Einige Minuten abkühlen lassen und servieren.

GÜL BÖREĞİ

45'

6

180°

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

Malzemeler

4 adet böreklik yufka
500 g ıspanak
1 kuru soğan
*4 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber

Sosu için:

*1 su bardağı yoğurt
*½ su bardağı sıvı yağ
*1 yemek kaşığı sirke

Üzeri için:

1 yumurta sarısı
Çörek otu

Soğan temizlenerek ince ince doğranır. Doğranan soğanlar bir tavaya alınarak sıvı yağda kavrulur. Ispanaklar iyice yıkanır ve suyu süzülerek ince ince doğranır. Ispanaklar, kavrulan soğanların üzerine eklenir ve 2-3 dakika kadar karıştırılarak pişirilir. Ardından tuz ve baharatları ilave edilerek ocağın altı kapatılır. Sos için bir kâseye yoğurt, sıvı yağ ve sirke eklenerek iyice çırpılır. Bir parça yufka alınarak tezgâh üzerine serilir ve bir fırça yardımıyla hazırlanan sostan yufkanın her yerine gelecek şekilde sürülür. Yufka, bir bıçak yardımıyla 4 eşit parçaya bölünür. Her bir parçaya ıspanaklı harçtan eklenerek rulo şeklinde sarılır. Ardından içe doğru kıvırarak gül şekli verilir. Tüm yufkalar bitene kadar aynı işlem uygulanır. Yağlı kâğıt serili fırın tepsisi alınarak hazırlanan börekler tepsiye dizilir. Yumurta sarısı bir kâsede çırpılır ve böreklerin üzerine bir fırça yardımı ile sürülür. Üzerine çörek otu serpilerek önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzeri kızarana kadar yaklaşık 30 dakika pişirilir. Pişen börekler, ilk sıcaklığı geçtikten sonra servis edilir.

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

Zutaten

*2 Gläser Reis
*½ Glas Gerstennudeln
*2 Esslöffel Butter
*4 Gläser heißes Wasser
*1 Kaffeelöffel Salz

Malzemeler

*2 su bardağı pirinç
*½ su bardağı arpa şehriye
*2 yemek kaşığı tereyağı
*4 su bardağı sıcak su
*1 tatlı kaşığı tuz

30'

6

REIS MIT GERSTENNUDELN

ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI

Butter und Gerstennudeln in einen großen Kochtopf geben. Gerstennudeln bei mittlerer Hitze in Butter rösten, bis sie etwas Farbe annehmen. In der Zwischenzeit den Reis in ein feinmaschiges Sieb geben und mit reichlich Wasser gründlich waschen. Das Wasser abtropfen lassen, den Reis in den Topf hinzufügen und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten rösten. Das zuvor zubereitete heiße Wasser über den Reis gießen, Salz hinzufügen und vorsichtig umrühren. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Wenn es zu kochen beginnt, bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel weiterkochen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Wenn die Reiskörner weich werden und vollständig gar sind, den Herd ausschalten. Den Deckel des Topfes abnehmen, ein Küchentuch darauflegen und den Deckel wieder schließen. Den Reis etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren.

Geniş bir pilav tenceresi alınarak içine tereyağı ve arpa şehriyeler eklenir. Orta ateşte karıştırılarak arpa şehriyeler hafif renk alıncaya kadar kavrulur. Bu esnada pirinçler bir süzgece alınarak bol su ile iyice yıkanır. Suyu süzdürülerek tencereye eklenir ve birkaç kez karıştırılarak 2-3 dakika kadar kavrulur. Önceden hazırlanmış sıcak su üzerine dökülür ve tuzu ilave edilerek hafifçe karıştırılır. Kaynayana kadar orta ateşte pişirilir. Kaynamaya başlayınca kısık ateşte kapağı kapalı bir şekilde suyunu tamamen çekene kadar pişirmeye devam edilir. Pirinç taneleri yumuşayıp tamamen piştikten sonra ocağın ateşi söndürülür. Tencerenin kapağı açılarak üzerine, kenarları dışarıda kalacak şekilde havlu kâğıt serilir ve kapağı tekrar kapatılır. Pilav, bu şekilde yaklaşık 5-10 dakika kadar dinlendirildikten sonra servis edilir.

SÜßES EISENGEBÄCK

DEMİR TATLISI

Zutaten

*3 Gläser Mehl
*1,5 Gläser Wasser
*1 Teelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Backpulver
4 Eier

Für den Sirup:

*2 Gläser Zucker
*2 Gläser Wasser
*1 Kaffeelöffel Zitronensaft

Zum Frittieren:

*½ Glas Öl

Malzemeler

*3 su bardağı un
*1,5 su bardağı su
*1 çay kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı kabartma tozu
4 yumurta

Şerbeti için:

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

Kızartmak için:

*½ su bardağı sıvı yağ

30'

4

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

Das Wasser und den Zucker für den Sirup in einen Topf geben und umrühren. Bei mittlerer Hitze kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Sirup köcheln lassen, bis er etwas dickflüssiger geworden ist. Dann den Zitronensaft hinzufügen und den Herd ausschalten. Den Sirup zum Abkühlen beiseitestellen. In der Zwischenzeit Eier und Wasser in eine tiefe Rührschüssel geben und mit Hilfe eines Stabmixers mixen. Salz, Backpulver und Mehl nach und nach hinzufügen und einige Minuten weiter mixen, bis ein flüssiger Teig entsteht. Öl in eine Bratpfanne geben und gut erhitzen. Um die spezielle Eisenform aufzuwärmen, eine Weile in das heiße Öl und anschließend in den Teig tauchen. Das heiße Eisen lässt den Teig an sich kleben. Dann die Form wieder in das heiße Öl tauchen und warten, bis der Teig fest geworden ist und Farbe angenommen hat. Als letztes die Form in den zuvor zubereiteten und abgekühlten Sirup tauchen. Auf einen Servierteller geben und servieren.

Şerbeti için bir tencereye su ve şeker eklenerek karıştırılır. Orta ateşte toz şeker tamamen eriyene kadar kaynatılır. İyice kaynayıp kıvam alan şerbete limon suyu eklenerek ocağın altı kapatılır. Şerbet, ılıması için bir kenarda bekletilir. Bu sırada derin bir çırpma kabına yumurta ve su eklenerek mikser yardımı ile iyice çırpılır. Ardından tuz, kabartma tozu ve yavaş yavaş un ilavesiyle birkaç dakika daha çırpılarak akışkan bir hamur elde edilir. Kızartma tavasına yağ eklenir ve iyice kızdırılır. Tatlının yapımı için kullanılan özel şekilli demir kalıplar, kızmış yağın içinde bir süre bekletilerek iyice ısınması sağlanır ve ardından hamurun içine batırılır. Sıcak demir, hamurun kendisine yapışmasını sağlayacaktır. Ardından kalıplar tekrar kızgın yağa batırılır ve hamur pişip sertleşinceye kadar sabit olarak tutularak kızartılır. Her tarafı renk alana kadar kızartıldıktan sonra önceden hazırlanmış ve soğutulmuş şerbete batırılır. Ardından servis tabağına dizilerek servis edilir.

Zutaten

- *1 Glas rote Linsen
- *1,5 Gläser feiner Bulgur
- *4 Gläser Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- *4 Esslöffel Öl
- *2 Esslöffel Granatapfelsirup
- *4 Esslöffel Olivenöl
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *1 Esslöffel Paprikamark
- *1 Kaffeelöffel Chiliflocken
- *1 Kaffeelöffel Minze
- *1 Kaffeelöffel gemahlener Kümmel
- *1 Kaffeelöffel Salz

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

ROTE-LINSEN-FRIKADELLEN

Die Linsen in ein Sieb geben und gründlich waschen. Die Linsen in einen tiefen Topf geben, Wasser hinzufügen und auf den Herd stellen. Die Linsen kochen, bis sie ganz weich sind, dann den Herd ausschalten. Bulgur hinzufügen, vorsichtig umrühren und den Topf abdecken. Den Bulgur so lange ruhen lassen, bis er weich geworden ist. Die Zwiebel fein hacken und in eine Pfanne geben. Pflanzenöl hinzufügen und braten, bis die Zwiebeln rosa werden. Dann die Tomaten und das Chilipulver hinzufügen und eine Weile weiterbraten, dann den Herd ausschalten. Linsen und Bulgur nach etwa 30 Minuten in eine große Rührschüssel geben. Zwiebeln hinzufügen. Die Mischung beiseitestellen, bis sie etwas abgekühlt ist. In der Zwischenzeit die Petersilie und die Lauchzwiebeln waschen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln zu den abgekühlten Linsen fügen und gut durchkneten. Mit Salz und Gewürzen abschmecken. 5-6 Minuten weiter kneten, dann die Petersilie hinzufügen. Olivenöl, Granatapfelsirup und Zitronensaft hinzufügen und gut vermischen. Aus der Masse Frikadellen formen und diese in der Handfläche länglich zerdrücken. Die Frikadellen auf einem Servierteller anrichten und nach Belieben mit Salat und Tomaten garnieren.

40'

6

Malzemeler

*1 su bardağı kırmızı mercimek
*1,5 su bardağı ince bulgur
*4 su bardağı su
1 kuru soğan
1 demet yeşil soğan
1 demet maydanoz
1 limonun suyu
*4 yemek kaşığı sıvı yağ
*2 yemek kaşığı nar ekşisi
*4 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 yemek kaşığı biber salçası
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı nane
*1 tatlı kaşığı kimyon
*1 tatlı kaşığı tuz

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

MERCİMEK KÖFTESİ

Kırmızı mercimek bir süzgece alınarak iyice yıkanır. Yıkanan mercimekler derin bir tencereye koyulur ve üzerine su eklenerek ocağa alınır. Mercimekler tamamen yumuşayana kadar pişirilerek ocağın ateşi söndürülür. Bu sırada içine bulgur ilave edilir ve hafifçe karıştırılarak tencerenin kapağı kapatılır. Bu şekilde yumuşaması için dinlenmeye bırakılır. Kuru soğan ince ince doğranarak ayrı bir tavaya eklenir. Sıvı yağı da ilave edilerek soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Ardından domates ve biber salçası eklenir. Salçaların kokusu çıkıncaya kadar kavrulduktan sonra ocağın altı kapatılır. Yaklaşık 30 dakika kadar dinlendirilen mercimek ve bulgurlar, geniş bir yoğurma kabına alınır. Kavrulan soğanlar üzerine ilave edilir. Hafif ılıması için bir kenarda bu şekilde bekletilir. Bu sırada maydanoz ve taze soğan temizlenerek yıkanır ve ince ince doğranır. Ilıyan mercimek ve soğanlar güzelce yoğrulur. Tuzu ve baharatları da eklenerek tatlandırılır. Yaklaşık 5-6 dakika kadar yoğrulduktan sonra yeşillikleri eklenir. Zeytinyağı, nar ekşisi ve limon suyu da eklenerek iyice harmanlanır. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır. Avuç içinde sıkılarak şekil verilir ve mercimek köfteleri elde edilir. Servis tabağına dizilerek arzuya göre yeşillik ve domatesler ile süslenip servis edilir.

NAHRHAFT UND GESUND

ROTE LINSEN

KIRMIZI MERCİMEK

ŞİFALI LEZZET

Die rote Linse gehört zur Familie der Hülsenfrüchte und ist eine Pflanzenart der Gattung Lens, zu der auch gelbe, grüne und braune Linsen gehören. Die rote Linse, die für ihren einzigartigen Geschmack und ihre ernährungsphysiologischen Eigenschaften bekannt ist, ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung. Sie wird in Gemüse und Fleischgerichten, Suppen, Reis, Salaten, Frikadellen, vegetarischen und veganen Gerichten verwendet. Die rote Linse, die schon seit Tausenden von Jahren angebaut wird, hat einen wichtigen Platz in der Geschichte der Menschheit eingenommen. Sie wurde zuerst in den fruchtbaren Böden des Nahen Ostens und Anatoliens angebaut, vor allem in der Region Mesopotamien, die in der Frühzeit der Landwirtschaft ein wichtiges Zentrum war. Diese Region bot ein günstiges Umfeld für den Anbau und die Verbreitung der roten Linsen. In der Antike wurden rote Linsen aufgrund ihres Nährwerts und ihrer langen Haltbarkeit zu einer der wichtigsten Nahrungsquellen vieler Zivilisationen in der Region. Auch in der traditionellen Küche Anatoliens spielt die rote Linse eine wichtige Rolle und ist in dieser Kultur ein unverzichtbarer Bestandteil der Mahlzeiten.

Baklagiller ailesinin bir üyesi olan kırmızı mercimek; sarı, yeşil ve kahverengi mercimeğin de ait olduğu Lens cinsinden bir türdür. Kendine özgü lezzeti ve besleyici özellikleriyle bilinen kırmızı mercimek, sağlıklı bir diyetin vazgeçilmez bir parçasıdır. Yenilebilir, yuvarlak ve yassı şekilde tohumları olan bu besin; sebze ve et yemeklerinde, çorbalarda, pilavlarda, salatalarda, köftelerde, vejetaryen ve vegan yemeklerde kullanılmaktadır. Geçmişi binlerce yıl öncesine dayanan kırmızı mercimek, insanlık tarihinde önemli bir yere sahip olmuştur. İlk olarak Orta Doğu ve Anadolu'nun verimli topraklarında, özellikle tarımın erken evrelerinde önemli bir merkez olan Mezopotamya olarak anılan bölgede yetiştirilmeye başlanmıştır. Bu bölge, kırmızı mercimeğin yetiştirilmesi ve yayılması için elverişli bir ortam sağlamıştır. Antik dönemde kırmızı mercimek, hem besleyiciliği hem de uzun süre bozulmadan dayanması sebebiyle bölgedeki pek çok uygarlığın temel besin kaynaklarından biri olmuştur. Kırmızı mercimek, Anadolu'nun geleneksel mutfağında da önemli bir rol oynamış, yemeklerin vazgeçilmez bir besini olarak bu kültürde yer almıştır.

Der Nährwert und die lange Haltbarkeit von roten Linsen haben ihre Beliebtheit in verschiedenen Regionen und Kulturen im Laufe der Geschichte erhöht. Aufgrund ihrer zahlreichen positiven Eigenschaften und ihres reichen Geschmacks sind sie auch heute noch von großer Bedeutung in der Geschichte der Menschheit. Sie ist eine Hülsenfrucht, die in vielen Küchen der Welt häufig verwendet wird. Sie ist eine sehr gute Eiweißquelle für Menschen, die kein Fleisch verzehren möchten, und für diejenige die unter Eiweißmangel leiden, da sie sehr reich an Proteinen ist. Rote Linsen sind eine vollständige Energiequelle für den Körper mit Vitaminen und Mineralien wie Ballaststoffen, Phosphor, Eisen, Kalium und Zink. Experten betonen, dass rote Linsen eine wichtige Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe und Nährstoffe sind, insbesondere für Vegetarier, Menschen mit Eiweißmangel, Schwangere und ältere Menschen. Daher wird der regelmäßige Verzehr von roten Linsen als Teil einer ausgewogenen Ernährung empfohlen.

Kırmızı mercimeğin besleyici değeri ve uzun raf ömrü, tarih boyunca farklı coğrafyalarda ve kültürlerde popülerliğini artırmıştır. Sağladığı faydalar ve zengin aromasıyla, insanlık tarihindeki önemini günümüzde de sürdürmektedir. Bugün hala kırmızı mercimek, dünya genelinde pek çok mutfakta sıkça kullanılan bir baklagil olarak öne çıkmaktadır. Pratik bir şekilde pişirilebilen kırmızı mercimek, protein bakımından oldukça zengin olması sebebiyle et tüketmeyi tercih etmeyen kişiler ve protein eksikliği yaşayanlar için çok iyi bir protein kaynağıdır. Kırmızı mercimek, içerdiği vitaminler ve lif, fosfor, demir, potasyum ve çinko gibi minerallerle vücut için tam bir enerji kaynağıdır. Uzmanlar kırmızı mercimeğin özellikle vejetaryenler, protein eksikliği yaşayanlar, hamile kadınlar ve yaşlı bireyler için önemli bir protein, lif ve besin kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, kırmızı mercimeğin düzenli olarak tüketilmesi, dengeli bir diyetin bir parçası olarak önerilmektedir.

Ist eine Energiequelle für den Körper

Die rote Linse ist dank ihrem hohen Anteil an Proteinen und komplexen Kohlenhydraten eine ideale Option, um den Energiebedarf des Körpers zu decken. Mit ihrem hohen Nährwert versorgt sie den Körper mit Energie und unterstützt die Beseitigung von Müdigkeit.

Enerji verir

Kırmızı mercimek, içeriğindeki protein ve kompleks karbonhidratlar sayesinde, vücudun ihtiyacı olan enerjiyi karşılamak için ideal bir seçenektir. Yüksek besin değeriyle vücuda enerji verir ve yorgunluğun giderilmesine destek olur.

Schützt das Herz

Rote Linsen haben einen niedrigen Fettgehalt und einen hohen Ballaststoffanteil. Sie tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel unter Kontrolle zu halten und wirken sich somit positiv auf die Herzgesundheit aus.

Kalbi korur

Kırmızı mercimek, düşük yağ içeriğine ve yüksek lif oranına sahiptir. Kolesterol seviyelerinin kontrol altında tutulmasına yardımcı olur ve bu sayede kalp sağlığını olumlu yönde etkiler.

Ist eine pflanzliche Eisenquelle

Die rote Linse ist eine hervorragende Quelle für Eisen. Besonders Menschen, die an Anämie leiden oder Anämie-gefährdet sind, sollten sie regelmäßig verzehren. Sie wirkt sich positiv auf Anämie aus, da sie die Eisenspeicher im Körper erhöhen.

Hilft bei der Gewichtsabnahme

Rote Linsen, die wenig Fett und viele Ballaststoffe enthalten, sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Außerdem unterstützen sie das Verdauungssystem. Damit sind sie eine der idealen Alternativen für alle, die abnehmen wollen.

Unterstützt die Verdauung

Reich an Ballaststoffen, tragen rote Linsen zur Regulierung des Stuhlgangs bei. Bei richtigem und maßvollem Verzehr beugen sie Verstopfungen vor, indem sie den Darm in Schwung bringen.

Reguliert den Blutdruck

Rote Linsen sind eine reichhaltige Quelle für Kalium. Kalium wirkt blutdruckregulierend, indem es den Natriumspiegel im Körper ausgleicht. Auf diese Weise trägt es zu einem ausgeglichenen Blutdruck bei.

Demir deposudur

Kırmızı mercimek, aynı zamanda önemli bir demir kaynağıdır. Özellikle anemi olan ya da anemi riski taşıyan bireylerin düzenli olarak tüketmesi tavsiye edilmektedir. Vücuttaki demir depolarını artırarak kansızlığa iyi gelir.

Kilo vermeye yardımcıdır

Düşük yağ oranı ve yüksek lif içeriğine sahip olan kırmızı mercimek, uzun süren bir tokluk hissi sağlar. Sindirim sisteminin de sağlıklı çalışmasına destek olur. Bu sayede kilo vermek isteyenler için ideal alternatiflerden biridir.

Sindirimi destekler

Besin lifleri bakımından zengin olan kırmızı mercimek, bağırsak hareketlerinin düzenlenmesine katkı sağlar. Doğru şekilde ve ölçülü olarak tüketmek, bağırsakları yumuşatarak kabızlık sorununun önüne geçilmesine yardımcı olur.

Tansiyonu dengeler

Kırmızı mercimek, zengin bir potasyum kaynağıdır. Potasyum, vücuttaki sodyum seviyelerini dengeleyerek kan basıncını düzenlemede etkili olur. Bu sayede tansiyonun dengelenmesine katkı sağlar.

Ist gut für die Haut

Dank ihrer Antioxidantien und Aminosäuren hat die rote Linse die Fähigkeit, die Hautalterung zu verzögern. Sie fördert auch die Heilung bestehender Wunden auf der Haut und ist gut gegen Akne.

Unterstützt das Immunsystem

Rote Linsen enthalten viele Nährstoffe wie Antioxidantien, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Diese Nährstoffe helfen Zellschäden zu reduzieren, Entzündungen zu bekämpfen und das Immunsystem zu unterstützen.

Stärkt die Knochen

Rote Linsen enthalten Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Magnesium und Kalium, die für die Gesundheit der Knochen wichtig sind. Auf diese Weise tragen sie zur Stärkung und Haltbarkeit der Knochen bei.

Ideal für die Schwangerschaft

Rote Linsen sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die für die gesunde Entwicklung von Mutter und Kind während der Schwangerschaft notwendig sind. Vor allem ihr Gehalt an Folsäure und Eisen unterstützt die Entwicklung des Babys und bietet Vorteile für die Mutter.

Hinweis: *Ein übermäßiger Verzehr von roten Linsen kann zu Problemen wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen und Durchfall führen. Daher sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden.*

Cilde iyi gelir

Kırmızı mercimek, içeriğindeki antioksidan ve amino-asitler sayesinde cildin yaşlanmasını geciktirme özelliğine sahiptir. Ayrıca ciltte var olan yaraların iyileşmesini sağlamakta ve aknelere iyi gelmektedir.

Bağışıklığı destekler

Kırmızı mercimek; antioksidanlar, vitaminler, mineraller ve lif gibi birçok besin öğesini içerir. Bu besin öğeleri, hücre hasarının azaltılmasına, iltihapla mücadeleye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

Kemikleri güçlendirir

Kırmızı mercimek, kemik sağlığı için önemli olan kalsiyum, fosfor, magnezyum ve potasyum gibi mineralleri içerir. Bu sayede kemiklerin güçlenmesine ve dayanıklı olmasına katkı sağlar.

Hamilelikte faydalıdır

Kırmızı mercimek, hamilelik sırasında anne ve bebeğin sağlıklı gelişimi için gerekli olan protein, lif, vitaminler ve mineraller açısından zengindir. Özellikle folik asit ve demir içeriğiyle bebeğin gelişimini desteklerken anne için de fayda sağlar.

Not: *Kırmızı mercimeğin aşırı tüketimi gaz, şişkinlik, mide ağrısı ve ishal gibi sorunlara sebep olabilir. Bu yüzden aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır.*

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

ROTE-LINSEN-BRATLINGE

KIRMIZI MERCİMEK MÜCVERİ

Zutaten

*2 Gläser rote Linsen
*2 Gläser Wasser
1 Zwiebel
1 Kartoffel
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Minze
*1 Kaffeelöffel Chiliflocken
*1 Esslöffel Tomatenmark

Zum Braten:

*½ Glas Öl

Malzemeler

*2 su bardağı kırmızı mercimek
*2 su bardağı su
1 soğan
1 patates
½ demet maydanoz
½ demet dereotu
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı nane
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 yemek kaşığı domates salçası

Kızartmak için:

*½ su bardağı sıvı yağ

Linsen gründlich waschen und in einen Topf geben. Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten kochen. Herd abschalten und mit geschlossenem Deckel ruhen lassen. Kartoffel und Zwiebel schälen, fein reiben und den Saft auspressen. Nun in eine tiefe Schüssel geben. Dill und Petersilie von den Stielen trennen, waschen, fein hacken und hinzufügen. Nachdem die Linsen das Wasser vollständig aufgesogen haben, mit Hilfe eines Stabmixers pürieren und hinzufügen. Tomatenmark, Salz und Gewürze zufügen und alles gut vermischen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Mischung mit Hilfe eines Löffels in kleinen Portionen in die Pfanne geben und braten, bis sie schön knusprig und braun geworden sind. Warm servieren.

Mercimekler iyice yıkanarak bir tencereye alınır. Üzerine su ilave edilerek orta ateşte yaklaşık 5-6 dakika kadar pişirilir. Ocağın altı söndürüldükten sonra tencerenin kapağı kapalı bir şekilde dinlenmeye bırakılır. Patates ve soğan rendelenir ve suları sıkılıp ayrılarak derin bir karıştırma kabına alınır. Dereotu ve maydanozlar temizlenerek yıkanır, ince ince doğranır ve karıştırma kabına eklenir. Mercimekler suyunu tamamen çekip dinlendikten sonra blenderdan geçirilir ve kaba aktarılır. Salça, tuz ve baharatları eklenerek harç iyice karıştırılır. Kızartmak için bir tavaya sıvı yağ eklenir. Yağ kızmaya başladığında harçtan bir kaşık yardımı ile alınarak yuvarlak şekilde tavaya eklenir. Her iki tarafı da iyice kızarana kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

GAZİ

GAZİ Schafjoghurt Bio!

GAZİ Koyun Yoğurdu, üstelik organik!

NEU
YENİ

Ohne Zusatzstoffe und Gelatine!
Katkı maddesi ve jelatin içermez!

Stichfest und mit milder Säure. Perfekt für Genießer, die Abwechslung suchen und cremige Vielfalt lieben!
Süzme kıvamında hafif ekşimsi. Ağız tadına önem veren veya farklılık arayanlara mükemmel!

gazi.de

LEZZET KAYNAĞI EGETÜRK

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk