

Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

April
86
2024
Kostenlos

Wir wünschen Ihnen ein frohes
und gesegnetes Ramadanfest

Ramazan Bayramınız Kutlu Olsun



Eine antike Stadt Inneranatoliens

KIRŞEHİR

İç Anadolu'da Kadim Bir Kent

10
Kalte
Weizensuppe
Yarma Aşı
20
Besmeç
Besmeç

SUNTAT®

Mediterranean Products

GOLD SERI

Deneyin seveceksiniz!

Geleneksel ve yeni bir arada

Garlic Sausage with cuts of cured spiced beef - according to Turkish kind

Knoflookworst met runderham stukjes - naar turks recept

Saucisson à l'ail avec des morceaux de jambon de boeuf - recette turque

Salsiccia all'aglio icon pezzi di prosciutto di manzo - ricetta turca

Hvidloppelse med okseskinke stykker - Tyrkisk art

SUNTAT
Mediterranean Products

GOLD SERI

%100 DANA ETİ

Sucuk

Pastirmalı

Knoblauchwurst mit Rinderschinkenstückchen nach türkischer Art

Bei +2°C bis +7°C mind. 28 Tage haltbar. Bei +2°C bis +7°C mind. 28 Tage haltbar. A conservação de prafabricação é de 28 dias. Tørretidstid holdbarhet: 28 dager. / Bestel for: se emballagen.

300g

4 4040328 074884

Garlic Sausage slight spicy according to Turkish kind

Knoflookworst licht gekruid naar turks recept

Saucisson à l'ail légèrement assaisonné - recette turque

Salsiccia all'aglio leggermente speziato - ricetta turca

Hvidloppelse let krydret Tyrkisk art

SUNTAT
Mediterranean Products

GOLD SERI

%100 DANA ETİ

Sucuk

Az Baharatlı

Knoblauchwurst leicht gewürzt nach türkischer Art

4 4040328 074883

Garlic Sausage according to Turkish kind

Knoflookworst naar turks recept

Saucisson à l'ail recette turque

Salsiccia all'aglio ricetta turca

Hvidloppelse Tyrkisk art

SUNTAT
Mediterranean Products

GOLD SERI

%100 DANA ETİ

Sucuk

Geleneksel

Knoblauchwurst nach türkischer Art

Bei +2°C bis +7°C mind. 28 Tage haltbar. Bei +2°C bis +7°C mind. 28 Tage haltbar. A conservação de prafabricação é de 28 dias. Tørretidstid holdbarhet: 28 dager. / Bestel for: se emballagen.

300g

4 4040328 074880

www.suntat.de

04

Eine antike Stadt Inneranatoliens

KIRŞEHİR

İç Anadolu'da Kadim Bir Kent

Nr. 86
Index
İçindekiler

10

Kalte Weizensuppe
Yarma Aşı

12

Gericht mit getrockneten Auberginen
Kuru Pathcan Yemeği

14

Gebratene Fleischwürfel
Et Kavurma

16

Bulgur mit Gemüse
Sebzeli Bulgur Pilavı

18

Milch-Grieß-Dessert
Sütlü İrmik Tatlısı

20

Besmeç
Besmeç

21

Spinat mit Eiern
Yumurtalı Ispanak

22

Einer der besten Eiweißquellen

Eier

Protein Deposu
YUMURTA

28

Eier-Muffins
Yumurtalı Muffin



200 ml
1 Glas
1 Su Bardağı



2,5 ml
1 Teelöffel
1 Çay Kaşığı



5 ml
1 Kaffeelöffel
1 Tath Kaşığı



10 ml
1 Esslöffel
1 Yemek Kaşığı

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.

Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 | 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 | 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 Kreuzberg

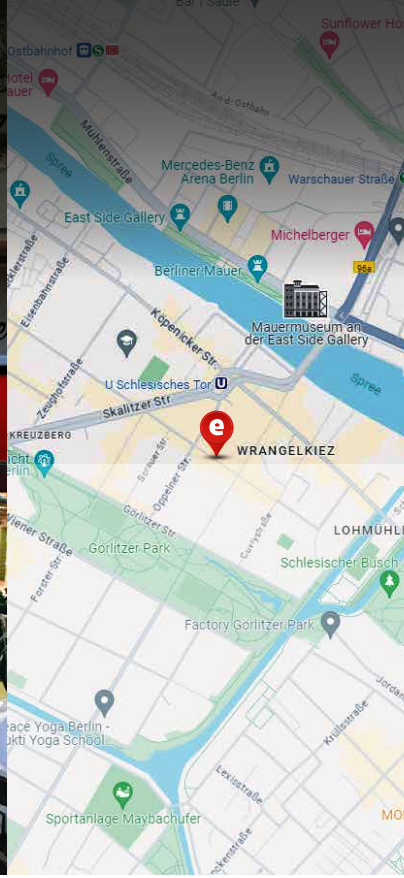
Kreuzberg Şubesi

Internationale Lebensmittel
Fleischerei - Obst & Gemüse



eurogida

...täglich mediterrane Frische



Unsere Filiale in der Wrangelstraße in Kreuzberg ist über 380 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kreuzberg, Wrangelstraße'de yer alan şubemiz 380 m²'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Wrangelstraße 85, 10997 Berlin

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

U-Bahn:
U1 Schlesisches Tor

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

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

Moabit 01
Turmstraße 43, 10551 Berlin

Wilmerdorf 02
Bundesallee 180, 10717 Berlin

Neukölln 1 03
Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin

Wedding 1 04
Badstr. 9, 13357 Berlin

Wedding 2 05
Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin

Spandau 06
Breite Straße 37, 13597 Berlin

Schöneberg 07
Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin

Steglitz 08
Albrechtstr. 19, 12167 Berlin

Kreuzberg 09
Wrangelstr. 85, 10997 Berlin

Tempelhof 10
Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

Reinickendorf 11
Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin

Charlottenburg 12
Wilmerdorfer Str. 46, 10627 Berlin

Neukölln 2 13
Hermannstraße 218, 12049 Berlin

Lichtenrade 14
Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin

www.eurogida.de



Obst & Gemüse



Feinkost



Fleischerei



Backwaren



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



IHR FILM FÜR >> MEHR KUNDEN & MEHR UMSATZ



Erklaervideos-guenstiger.de

QUALITÄT ZUM FESTPREIS



ANIMATIONS-VIDEOS ZUM GÜNSTIGEN FESTPREIS >>

PRÄSENTIEREN SIE IHRE ANGEBOTE IN EINEM PROFESSIONELLEN VIDEO

> **BRANCHENÜBERGREIFEND** > **EFFEKTIV** > **GÜNSTIG**

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert

TRENDS.DE
by OSTERMANN

euroqida

JAM-FM
radio salute für 1 euro pro anruf

OSTERMANN

Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

Bundesagentur
für Arbeit

jobcenter
dotbus

www.jobcenter.digital

Jugendberufsagentur
Berlin

Möbelland

BARMER

NOVITAS BKK
EXTRA ANDES. EXTRA FÜR SIE

EURES

ama

GaumenSchmaus
Das Frischgrill-Hähnchen

FAHRSCHULE
BENLI

BESIDDER

JETZT ONLINE
GEHEN UND
ANGEBOTE
ENTDECKEN



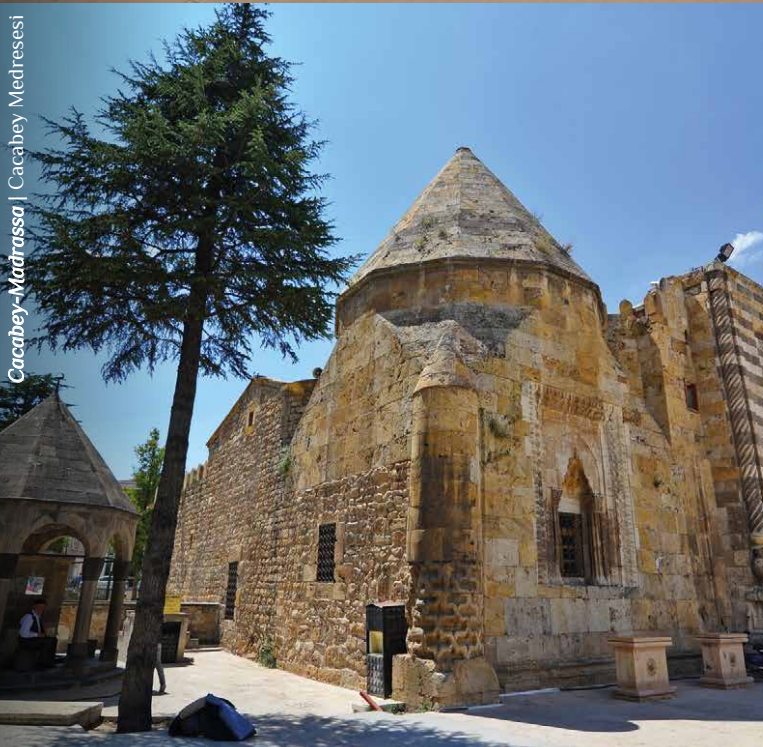
>> ERKLAERVIDEOS-GUENSTIGER.DE

Eine antike Stadt Inneranatoliens

KIRŞEHİR

İç Anadolu'da Kadim Bir Kent





Die Stadt Kırşehir, die von den Türken „Kır Şehri“ (Heideland) genannt wurde und im Laufe der Zeit ihren heutigen Namen erhielt, ist eine antike Stadt Inneranatoliens, die durch ihre tief verwurzelte Geschichte auf sich aufmerksam macht und seit den Hethitern existiert. Die Stadt liegt inmitten einer weiten Landschaft. Diese historische Landschaft trägt die Spuren vieler Zivilisationen seit der Antike; sie beherbergte wichtige Zivilisationen wie die Hethiter, Phryger, Lydier, Perser und Römer. Die Region, in der sich die Stadt befindet, war aufgrund ihrer strategischen Lage, der Nähe zu den Wasserressourcen und des fruchtbaren Bodens schon immer eine wichtige Siedlung. Heute ist die Stadt nach wie vor das Tor zu Kappadokien, einem der beliebtesten Reiseziele der Türkei, und ihre Beliebtheit nimmt von Tag zu Tag zu.

Uçsuz bucaksız bir kırmın ortasında yükselen, Türklerin “Kır Şehri” adını verdikleri ve zamanla bugünkü ismini alan Kırşehir; Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesi sınırları içinde konumlanan, köklü geçmişiyle dikkat çeken ve Hititlerden bu yana varlığını sürdüren kadim bir kenttir. Antik çağlardan beri pek çok medeniyetin izlerini taşıyan bu kadim topraklar; Hititler, Frigler, Lidyalılar, Persler ve Romalılar gibi önemli medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Şehrin bulunduğu bölge, stratejik konumu, su kaynaklarına yakınlığı ve verimli topraklarıyla her dönem önemli bir yerleşim yeri olmuştur. Kent, günümüzde de Türkiye'nin en popüler turistik merkezlerinden biri olan Kapadokya'nın giriş kapısı olma özelliğiyle önemini korumaktadır ve günden güne popülerliğini artırmaya devam etmektedir.

Es wird geschätzt, dass die erste Siedlung in der Stadt auf 3.000 v. Chr. zurückgeht, aber man geht davon aus, dass die Stadt mit der hethitischen Periode historisch geprägt wurde. Nach der Herrschaft der Hethiter herrschten verschiedene Zivilisationen über Kırşehir. Die türkische Herrschaft, die mit den anatolischen Seldschuken nach dem Malazgirt-Sieg begann, als die Türken in Anatolien eindringen, setzte sich während der Zeit der Fürstentümer und dann des Osmanischen Reiches fort. Die Stadt, die vor allem in der osmanischen Zeit zu einem wichtigen Kultur- und Handelszentrum wurde, bietet den Besuchern heute dieses einzigartige und reiche historische Erbe.

Kentte ilk yerleşimin MÖ 3.000'li yıllara kadar uzandığı tahmin edilmektedir ancak, şehrin tarihî anlamda Hititler dönemiyle birlikte şekillendiği kabul edilmektedir. Hititlerin egemenliğinden sonra, Kırşehir'e çeşitli medeniyetler hükmetmiştir. Türklerin Anadolu'ya adım attığı Malazgirt Zaferi'nin ardından Anadolu Selçukluları ile başlayan Türk hakimiyeti, Beylikler ve sonrasında Osmanlı İmparatorluğu dönemlerinde de devam etmiştir. Özellikle Osmanlı döneminde önemli bir kültür ve ticaret merkezi haline gelen kent, günümüzde bu eşsiz ve zengin tarihî mirasını ziyaretçilere sunmaktadır.

Einer der Orte, die den historischen und archäologischen Reichtum von Kırşehir widerspiegeln, ist Kalehöyük. Die Region, die zu den wichtigsten archäologischen Stätten der Stadt gehört, beherbergt verschiedene Artefakte aus vergangenen Epochen. Im Kalehöyük-Museum in der Region wird eine Vielzahl von Artefakten, Inschriften, Mosaiken, Keramiken, Skulpturen und Funden aus der Jungsteinzeit, der römischen, byzantinischen, mittelalterlichen und osmanischen Zeit ausgestellt. Das 2010 eröffnete Museum erhielt 2011 die Auszeichnung „Das beste grüne Museum“. Neben dem Kalehöyük-Museum sind auch das Kırşehir-Museum, das mehr als 3000 Artefakte in seinem Bestand hat, und das Neşet Ertaş-Museum, das verschiedene Fotografien, Aufzeichnungen und Gegenstände enthält, die wichtigen Persönlichkeiten wie Muharrem Ertaş und Çekiç Ali, die in Kırşehir aufgewachsen sind, und insbesondere dem großen Künstler Neşet Ertaş gehören, einen Besuch wert.

Kırşehir'in tarihi ve arkeolojik zenginliklerini yansıtan yerlerden biri Kalehöyük'tür. Kentin önemli arkeolojik sit alanlarından biri olan bölge, geçmiş dönemlere ait çeşitli eserlere ev sahipliği yapmaktadır. Bölgede bulunan Kalehöyük Müzesi'nde, Neolitik Çağ'dan Roma, Bizans, Orta Çağ ve Osmanlı dönemlerine kadar çok çeşitli eserler, yazıtlar, mozaikler, seramikler, heykeller ve buluntular sergilenmektedir. 2010 yılında açılan müze, 2011 yılında ise "En İyi Yeşil Müze" ödülünü almıştır. Kalehöyük Müzesi'nin yanısıra envanterinde 3000'den fazla eser bulunan Kırşehir Müzesi ve usta sanatçı Neşet Ertaş başta olmak üzere Kırşehir'de yetişen Muharrem Ertaş ve Çekiç Ali gibi önemli isimlere ait çeşitli fotoğrafların, plakaların ve eşyaların bulunduğu Neşet Ertaş Müzesi de görülmeye değer yerlerdendir.

Die Stadt, die mit ihrem spirituellen Aspekt die Aufmerksamkeit auf sich zieht, beherbergt viele Stätten für den religiösen Tourismus wie Madrasas, Gräber und Moscheen. Die im Stadtzentrum gelegene Cacabey-Madrassa ist mit ihrer architektonischen Struktur und ihren Ornamenten eines der wichtigsten Bauwerke der Seldschukenzeit. Die im Jahr 1272 erbaute Madrassa wurde zu einem wichtigen wissenschaftlichen Zentrum ihrer Zeit, da sie als Observatorium und Astronomieschule diente. Direkt neben der Madrassa, die später als Moschee genutzt wurde, befindet sich das Grabmal von Cacabey. Ein weiteres wertvolles Gebäude im Zentrum von Kırşehir ist der Ahi Evran Komplex. Der Komplex und die Moschee, die im Namen von Ahi Evran erbaut wurden, der die Gründung der Ahi Organisation in Anatolien leitete, wurden 1482 errichtet und 2024 in die Vorschlagsliste der UNESCO für das Weltkulturerbe aufgenommen. Dieses spirituelle Werk, das von vielen einheimischen und ausländischen Reisenden besucht wird, gehört zu den sehenswerten Orten.

Manevi yönüyle de dikkat çeken Kırşehir; medrese, türbe ve cami gibi inanç turizmüne yönelik pek çok esere de ev sahipliği yapmaktadır. Kent merkezinde bulunan Cacabey Medresesi, mimari yapısı ve süslemeleriyle Selçuklu döneminin önemli eserlerinden biridir. 1272 yılında inşa edilen medrese, gözlem evi ve astronomi okulu olarak hizmet vermesi sebebiyle zamanının önemli bir bilim merkezi olmuştur. İlerleyen zamanlarda cami olarak kullanılan medresenin hemen yanında da Cacabey'in türbesi bulunmaktadır. Kırşehir'in merkezinde bulunan bir diğer değerli yapı da Ahi Evran Külliyesi'dir. Anadolu'da Ahilik teşkilatının kurulmasına önderlik yapan Ahi Evran adına yapılan külliye ve cami, 1482 yılında inşa edilmiş, 2024 yılında ise UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'ne dahil edilmiştir. Pek çok yerli ve yabancı gezgin tarafından sıkça ziyaret edilen bu manevi eser, mutlaka görülmesi gereken yerlerden biridir.

Die Stadt verfügt auch über zahlreiche wertvolle Denkmäler wie die Çarşı Moschee mit ihren prächtigen Holzarbeiten, die Lale Moschee, die ein Beispiel für die seldschukische Architektur ist, die Hamidiye Moschee, die mit ihrem sehr außergewöhnlichen Design die Aufmerksamkeit auf sich zieht, die Kapıcı-Moschee, die in der osmanischen Zeit erbaut wurde, das Aşık Paşa Grab, in dem architektonische Elemente der zentralasiatischen Türken zum Vorschein kommen, das Fatma Hatun Grab aus der seldschukischen Zeit, die Melikgazi, Kalender Baba und Aflak Baba Cluster, die seldschukische Werke sind.

Kentte ayrıca; muazzam bir ahşap işçiliğine sahip Çarşı Cami, bir Selçuklu mimarisi örneği olan Lale Cami, çok farklı tasarımıyla dikkat çeken Hamidiye Cami, Osmanlı Dönemi'nde inşa edilen Kapıcı Cami, Orta Asya Türklerine dair mimarî unsurların öne çıktığı Aşık Paşa Türbesi, Selçuklu dönemine ait Fatma Hatun Türbesi, Selçuklu eserlerinden olan Melikgazi, Kalender Baba ve Aflak Baba kümbetleri gibi çok kıymetli sayısız eser bulunmaktadır.

Ein weiteres wichtiges Bauwerk in Kırşehir ist die Kesik Brücke, die sich über den Fluss Kızılırmak im Dorf Kesikköprü befindet. Der Bau der Brücke, die im Laufe der Geschichte als wichtiger Transportweg genutzt wurde, wurde 1248 abgeschlossen. Kesikköprü spiegelt den architektonischen Stil seiner Zeit wider und bietet mit seinen Picknickplätzen und Erholungsanlagen den Besuchern die Möglichkeit, ihre Zeit auf angenehme Weise zu verbringen. Die Karawanserei Kesikköprü (Cacabey Herberge), die sich ebenfalls im Dorf Kesikköprü befindet, ist ein Bauwerk, das von den anatolischen Seldschuken hinterlassen wurde. Die Karawanserei, die an der historischen Seidenstraße lag, war eine der wichtigsten Unterkünfte ihrer Zeit. Obwohl es keine eindeutigen Informationen über das Baujahr gibt, wird es auf das Jahr 1206 geschätzt.

Kırşehir'in önemli yapılarından bir diğeri de Kesikköprü Köyü'nde, Kızılırmak Nehri üzerinde yer alan Kesikköprü'dür. Tarih boyunca önemli bir ulaşım yolu olarak kullanılan köprü'nün yapımı 1248 yılında tamamlanmıştır. Döneminin mimarî tarzını yansıtan Kesikköprü, çevresindeki piknik alanları ve dinlenme tesisleriyle ziyaretçilerin rahatça vakit geçirebilmesini sağlamaktadır. Yine Kesikköprü Köyü'nde yer alan Kesikköprü Kervansarayı (Cacabey Hanı) da Anadolu Selçuklulardan miras kalan bir yapıdır. Tarihi İpek Yolu üzerinde yer alan kervansaray, zamanının önemli konaklama merkezlerinden biri olmuştur. Yapım yılı ile ilgili net bir bilgi olmasa da 1206 yılına tarihlendiği tahmin edilmektedir.



Melikgazi-Grab | Melikgazi Türbesi



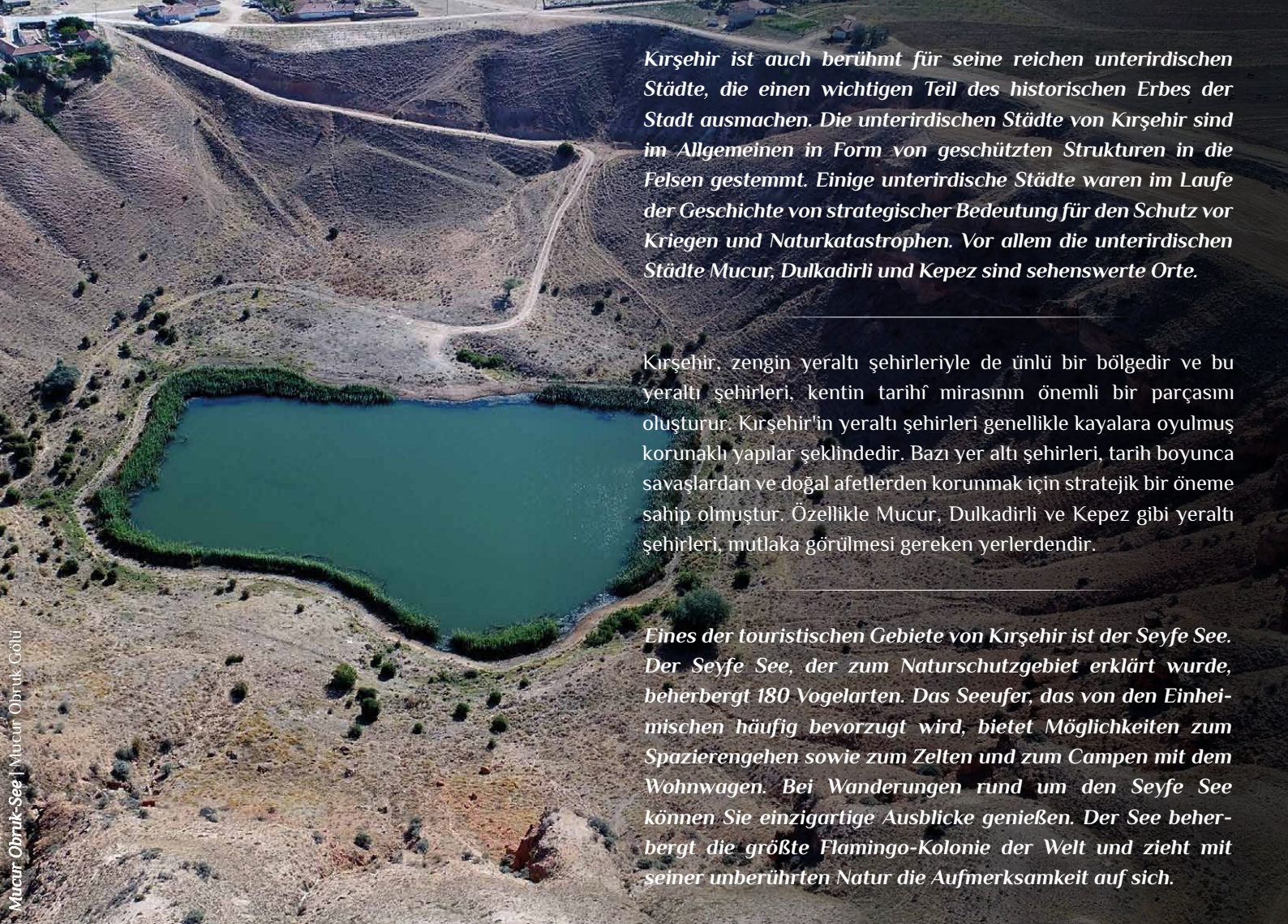
Hoca Ahmet Yesevi-Moschee | Hoca Ahmet Yesevi Cami



Fatma Hatun-Grab | Fatma Hatun Türbesi



Aşık Paşa-Grab | Aşık Paşa Türbesi



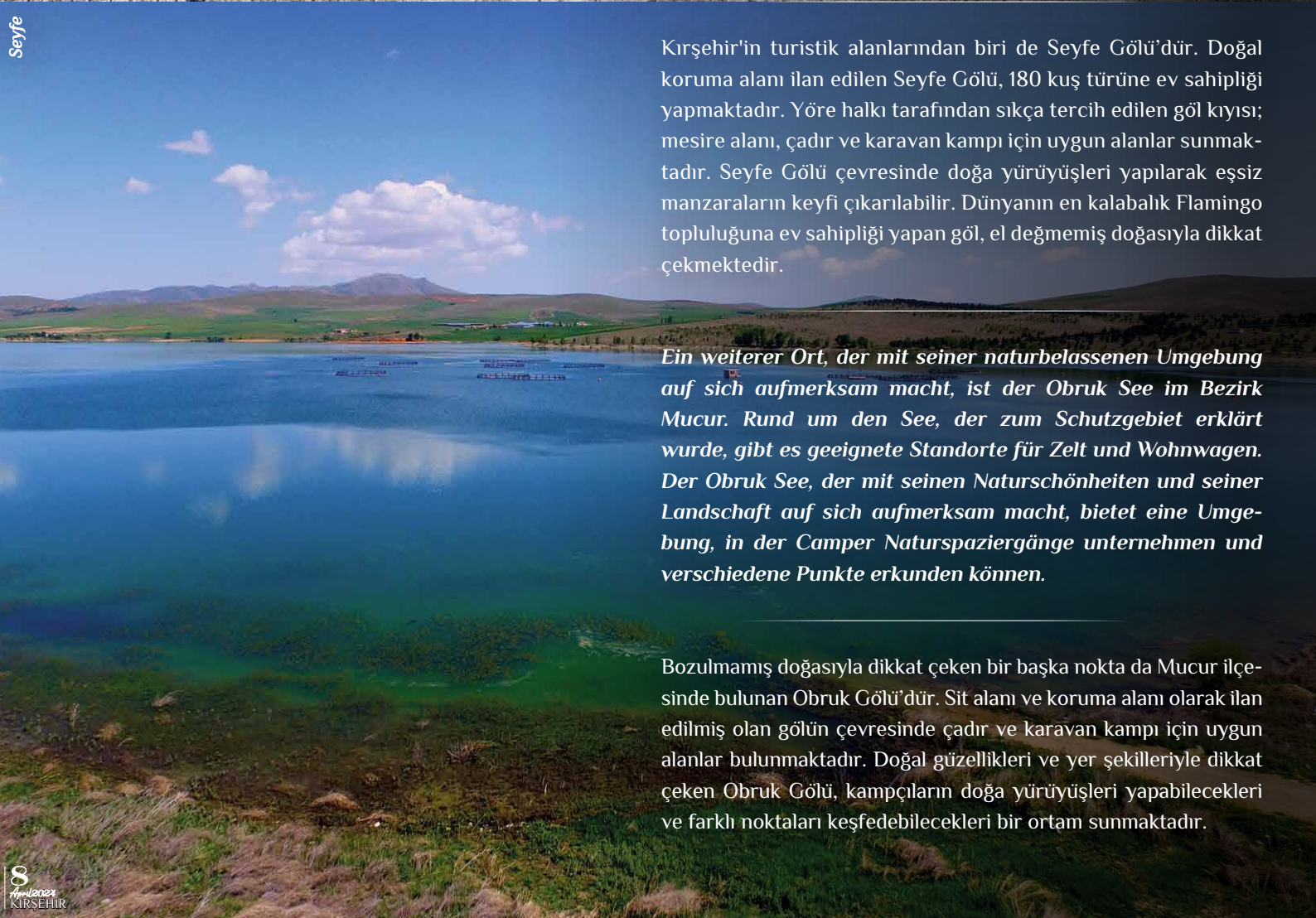
Kırşehir ist auch berühmt für seine reichen unterirdischen Städte, die einen wichtigen Teil des historischen Erbes der Stadt ausmachen. Die unterirdischen Städte von Kırşehir sind im Allgemeinen in Form von geschützten Strukturen in die Felsen gestemmt. Einige unterirdische Städte waren im Laufe der Geschichte von strategischer Bedeutung für den Schutz vor Kriegen und Naturkatastrophen. Vor allem die unterirdischen Städte Mucur, Dulkadirli und Kepez sind sehenswerte Orte.

Kırşehir, zengin yeraltı şehirleriyle de ünlü bir bölgedir ve bu yeraltı şehirleri, kentin tarihî mirasının önemli bir parçasını oluşturur. Kırşehir'in yeraltı şehirleri genellikle kayalara oyulmuş korunaklı yapılar şeklindedir. Bazı yer altı şehirleri, tarih boyunca savaşlardan ve doğal afetlerden korunmak için stratejik bir öneme sahip olmuştur. Özellikle Mucur, Dulkadirli ve Kepez gibi yeraltı şehirleri, mutlaka görülmesi gereken yerlerdendir.

Eines der touristischen Gebiete von Kırşehir ist der Seyfe See. Der Seyfe See, der zum Naturschutzgebiet erklärt wurde, beherbergt 180 Vogelarten. Das Seeufer, das von den Einheimischen häufig bevorzugt wird, bietet Möglichkeiten zum Spaziergehen sowie zum Zelten und zum Campen mit dem Wohnwagen. Bei Wanderungen rund um den Seyfe See können Sie einzigartige Ausblicke genießen. Der See beherbergt die größte Flamingo-Kolonie der Welt und zieht mit seiner unberührten Natur die Aufmerksamkeit auf sich.

Mucur Obruk-See | Mucur Obruk Gölü

Seyfe



Kırşehir'in turistik alanlarından biri de Seyfe Gölü'dür. Doğal koruma alanı ilan edilen Seyfe Gölü, 180 kuş türüne ev sahipliği yapmaktadır. Yöre halkı tarafından sıkça tercih edilen göl kıyısı; mesire alanı, çadır ve karavan kampı için uygun alanlar sunmaktadır. Seyfe Gölü çevresinde doğa yürüyüşleri yapılarak eşsiz manzaraların keyfi çıkarılabilir. Dünyanın en kalabalık Flamingo topluluğuna ev sahipliği yapan göl, el değmemiş doğasıyla dikkat çekmektedir.

Ein weiterer Ort, der mit seiner naturbelassenen Umgebung auf sich aufmerksam macht, ist der Obruk See im Bezirk Mucur. Rund um den See, der zum Schutzgebiet erklärt wurde, gibt es geeignete Standorte für Zelt und Wohnwagen. Der Obruk See, der mit seinen Naturschönheiten und seiner Landschaft auf sich aufmerksam macht, bietet eine Umgebung, in der Camper Naturspaziergänge unternehmen und verschiedene Punkte erkunden können.

Bozulmamış doğasıyla dikkat çeken bir başka nokta da Mucur ilçesinde bulunan Obruk Gölü'dür. Sit alanı ve koruma alanı olarak ilan edilmiş olan gölün çevresinde çadır ve karavan kampı için uygun alanlar bulunmaktadır. Doğal güzellikleri ve yer şekilleriyle dikkat çeken Obruk Gölü, kampçıların doğa yürüyüşleri yapabilecekleri ve farklı noktaları keşfedebilecekleri bir ortam sunmaktadır.



Ein weiterer touristischer Anziehungspunkt in Kırşehir ist der Mikasanomiya Gedenkgarten. In dem Garten, der 1993 vom Japanischen Kulturzentrum für den Mittleren Osten zum Gedenken an die Initiierung der Kalehöyük Ausgrabungen durch Seine Königliche Hoheit Prinz Takahito Mikasa angelegt wurde, befinden sich Gebäude, Skulpturen, Gärten und Landschaftsgestaltungen, die die Spuren der japanischen Kultur tragen. In dem Bereich, der der größte botanische Garten der Welt außerhalb Japans ist, finden sich auch Pflanzenarten und Landschaftselemente, die einzigartig für Kırşehir sind. Der Garten, der ein Symbol der kulturellen Verflechtung ist, bietet seinen Besuchern zu jeder Jahreszeit beeindruckende Schönheiten.

Kırşehir'in doğal bir cazibe merkezi de Mikasanomiya Anı Bahçesi'dir. Japonya Ortadoğu Kültür Merkezi tarafından 1993 yılında, Altes Prensi Takahito Mikasa'nın Kalehöyük kazılarını başlatması anısına oluşturulmuş olan bahçede, Japonya kültürünün izlerini taşıyan binalar, heykeller, bahçe ve peyzaj düzenlemeleri bulunmaktadır. Japonya dışında dünyada bulunan en büyük botanik bahçesi olan alanda Kırşehir'e özgü bitki türleri ve peyzaj unsurları da bulunmaktadır. Tam bir kültür kaynaşması simgesi olan bahçe, ziyaretçilerine her mevsim muhteşem güzellikler sunmaktadır.

Es gibt viele Unterkunftsmöglichkeiten für Besucher in Kırşehir. Hotels, Hostels und Motels in der Stadt decken den Bedarf an Unterkünften ab und bieten Optionen für jedes Budget. Die Stadt ist von der ganzen Türkei aus mit dem Auto zu erreichen. Es ist auch möglich, die Stadt von Ankara aus über den Esenboğa Flughafen mit einer zwei- bis dreistündigen Landreise zu erreichen.

Kırşehir'de, ziyaretçiler için pek çok konaklama seçeneği mevcuttur. Şehirdeki oteller, pansiyonlar ve moteller, her bütçeye uygun seçenekler sunarak konaklama ihtiyacını karşılamaktadır. Kırşehir'e Türkiye'nin dört bir yanından karayoluyla ulaşım mümkündür. Hava yolu ile Ankara Esenboğa Havalimanı üzerinden 2-3 saatlik bir kara yolculuğu ile de kente ulaşılabilir.

Kalte Weizensuppe

YARMA AŞI



Zutaten

- *½ Glas Yarma (Weizen)
- 250 g Quark
- *1 Kaffeelöffel getrocknete Minze
- *1 Kaffeelöffel Salz

Malzemeler

- *½ su bardağı yarma (buğday)
- 250 g süzme yoğurt
- *1 tatlı kaşığı kuru nane
- *1 tatlı kaşığı tuz



Weizen mit reichlich Wasser waschen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze kochen, bis er ganz weich geworden ist. Den Quark in eine tiefe Schüssel geben. Unter ständigem Rühren langsam das Wasser hinzufügen, bis eine dickflüssige Buttermilch entsteht. Das Kochwasser von den Weizen abgießen und den Topf beiseitestellen, bis der Weizen etwas abgekühlt ist. Den lauwarmen Weizen in die vorbereitete Buttermilch geben. Mit Salz und getrockneter Minze würzen und gut vermischen. Je nach Wunsch mit Olivenöl beträufeln. Kalt servieren.

Yarma, bol su ile yıkanarak tencereye alınır. Üzerini geçecek kadar su ilavesiyle orta ateşte tamamen yumuşayana kadar pişirilir. Süzme yoğurt, derin bir kâseye alınır. Koyu bir ayran kıvamı alıncaya kadar sürekli çırpılarak üzerine yavaş yavaş su ilave edilir. Haşlanan yarmaların suyu süzülerek ilk sıcaklığı geçmesi için bir kenara alınır. İliyan yarmalar, hazırlanan ayranın içine eklenir. Tuz ve kuru nane ile tatlandırılarak iyice karıştırılır. Arzuya göre üzerine zeytinyağı da gezdirilebilir. Soğuk olarak servis edilir.

Moabit

Turmstraße 43,
10551 Berlin

Wilmerdorf

Bundesallee 180,
10717 Berlin

Neukölln 1

Karl-Marx-Str. 225,
12055 Berlin

Wedding 1

Badstr. 9,
13357 Berlin

Wedding 2

Müllerstr. 32A-33,
13353 Berlin

Spandau

Breite Straße 37,
13597 Berlin

Schöneberg

Potsdamer Straße 152,
10783 Berlin

Steglitz

Albrechtstr. 19,
12167 Berlin

Kreuzberg

Wrangelstr. 85,
10997 Berlin

Tempelhof

Tempelhofer Damm 2,
12101 Berlin

Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm
129, 13439 Berlin

Charlottenburg

Wilmerdorfer Str. 46,
10627 Berlin

Lichtenrade

Lichtenrader Damm
98, 12305 Berlin

Neukölln 2

Hermannstraße 218,
12049 Berlin

14x in Berlin



Gericht mit getrockneten Auberginen

KURU PATLICAN YEMEĞİ



Zutaten

- 250 g getrocknete Auberginen
- 2 getrocknete rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 4-5 Knoblauchzehen
- *1 Kaffeelöffel Tomatenmark
- *½ Glas Olivenöl
- *1 Teelöffel Pfeffer
- *1 Teelöffel Chiliflocken
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *2 Gläser heißes Wasser
- Für den Belag:**
- *1 Glas Joghurt
- *1 Teelöffel Chiliflocken

Malzemeler

- 250 g kurutulmuş patlıcan
- 2 adet kurutulmuş kırmızı biber
- 1 soğan
- 2 domates
- 4-5 diş sarımsak
- *1 tatlı kaşığı domates salçası
- *½ su bardağı zeytinyağı
- *1 çay kaşığı karabiber
- *1 çay kaşığı pul biber
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *2 su bardağı sıcak su
- Üzeri için:**
- *1 su bardağı yoğurt
- *1 çay kaşığı pul biber

Auberginen und rote Paprika in einen tiefen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis sie leicht weich werden. Wenn die Auberginen aufgeweicht sind, das Wasser abgießen, die Auberginen unter kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebeln hinzufügen. Solange rösten, bis die Zwiebeln weich werden und eine rosa Farbe annehmen. Dann das Tomatenmark hinzufügen und weiterrösten. Die Tomaten schälen, in Würfel schneiden und zu den gerösteten Zwiebeln hinzufügen. Nach mehrmaligem Umrühren die Aubergine und die zuvor gekochten roten Paprikaschoten hinzufügen. Heißes Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze kontrolliert kochen. Herd ausschalten und das Gericht etwas abkühlen lassen. Dann auf einen Servierteller geben und mit Joghurt übergießen. Mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

Kuru patlıcanlar ve kırmızı biberler derin bir tencereye alınır. Üzerlerini geçecek kadar su ilave edilerek hafif yumuşayınca kadar haşlanır. Yanı pişmiş olarak haşlandıktan sonra suyu süzülür. Soğuk su ile hafifçe yıkandıktan sonra bir kenarda bekletilir. Soğanlar kabuklarından temizlenerek yemeklik olarak ince ince doğranır. Bir tencere alınarak zeytinyağı ilave edilir ve soğanlar eklenir. Soğanlar yumuşayıp pembeleşinceye kadar kavrulur. Ardından domates salçası eklenerek kokusu çıkana kadar kavurma işlemine devam edilir. Domateslerin kabukları soyularak küp küp doğranır ve kavrulmuş soğanların üzerine eklenir. Birkaç kez karıştırıldıktan sonra önceden haşlanmış patlıcan ve kırmızı biberler ilave edilir. Üzerine sıcak su ilave edilerek orta ateşte kontrollü olarak pişirilir. Ocağın ateşi söndürüldükten sonra ilk sıcaklığı geçince servis tabağına alınır ve üzerine yoğurt gezdirilir. Pul biber serpilerek servis edilir.





Gebratene Fleischwürfel

ET KAVURMA



Zutaten

600 g Fleischwürfel (Kalbfleisch)

1 Zwiebel

*2 Esslöffel Butter

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Kaffeelöffel Thymian

*1 Teelöffel Pfeffer

*1 Glas heißes Wasser

Malzemeler

600 g kuşbaşı dana eti

1 soğan

*2 yemek kaşığı tereyağı

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 tatlı kaşığı kekik

*1 çay kaşığı karabiber

*1 su bardağı sıcak su



Eine große antihafbeschichtete Pfanne auf den Herd stellen und gut erhitzen. Das Fleisch in die Pfanne geben und bei starker Hitze braten, bis es sein Wasser abgibt und wieder aufsaugt. Zwiebel schälen und fein hacken. Nachdem das Fleisch das Wasser vollständig aufgesogen hat, die Zwiebeln und Butter hinzufügen und gut anrösten. Dann ein halbes Glas Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel 40-45 Minuten auf niedriger Hitze kochen. Je nach Wasseraufnahme des Fleisches das restliche halbe Glas Wasser kontrolliert zugeben und so lange kochen, bis das Fleisch ganz weich ist. Wenn das Fleisch gar ist, mit den Gewürzen abschmecken und den Herd ausschalten. Heiß servieren.

Geniş bir yapışmaz tava ocağa alınarak iyice ısıtılır. Etler içine eklenir ve yüksek ateşte suyunu salıp tekrar çekinceye kadar kavrulur. Soğanın kabukları soyularak yemeklik olarak ince ince doğranır. Etler suyunu tamamen çektikten sonra soğanlar eklenir. Tereyağı da eklenerek iyice kavrulur. Ardından yarım su bardağı suyu eklenir ve tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte 40-45 dakika kadar kontrollü olarak pişirilir. Etin suyu çekme durumuna göre kalan yarım bardak su da kontrollü olarak eklenir ve etler tamamen yumuşayınca kadar pişirilir. Etler piştikten sonra baharatlarla tatlandırılarak ocağın ateşi söndürülür. Sıcak olarak servis edilir.

**Terazi tartıyla,
her şey vaktiyle ölçülür.**



Hemen her şeyin, her işin bir ölçüsü ve zamanı vardır.

Das Ende des Fastenmonats, der Beginn eines neuen Monats, alles geschieht zu seiner Zeit. Die Dankbarkeit für unsere Gesundheit wie auch das mit offenem Herzen Erinnern derer, denen es nicht gut geht – hierfür sollte die Zeit immer sein.

Ramazan Bayramınız mübarek olsun.

Balance und Entspannung helfen uns, Kraft zu sammeln. Lassen Sie uns Ihnen helfen, Kraft zu sammeln.

Mit unseren Aktivtagen.

Dies sind mehrtägige Gesundheitskurse in kompakter Form.

An verschiedenen Orten in Deutschland betreut Sie qualifiziertes Fachpersonal in schönen Hotels.

Die Gesundheitskurse zu Bewegung, Ernährung und Entspannung sind geprüft und zertifiziert.

Sprechen Sie einfach mit uns – Ihrer Knappschaft

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

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

Bulgur mit Gemüse

SEBZELİ BULGUR PILAVI



Zutaten

- *2 Gläser Bulgur (grob)
- 2 mittelgroße Auberginen
- 1 grüne Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *2 Esslöffel Butter
- *4 Gläser Rinderbrühe
- *2 Kaffeelöffel Salz

Malzemeler

- *2 su bardağı pilavlık bulgur
- 2 orta boy patlıcan
- 1 yeşil biber
- 1 domates
- 1 soğan
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *2 yemek kaşığı tereyağı
- *4 su bardağı et suyu
- *2 tatlı kaşığı tuz

Auberginen schälen und in Würfel schneiden. Die Auberginenwürfel in eine Schüssel geben, genügend Wasser und einen Kaffeelöffel Salz hinzufügen. Auberginen in das Salzwasser legen, damit sie nicht bitter schmecken. Die Zwiebel fein hacken und in einen Topf geben. Butter hinzufügen und rösten. Paprika fein hacken, hinzufügen und umrühren. Tomatenmark hinzufügen und weiterrösten. Dann die Tomate schälen und in Würfel schneiden. Das Wasser von den Auberginen abgießen und sie mit den Tomaten in den Topf geben und weiterrösten. Zum Schluss den Bulgur mit reichlich Wasser waschen, das Wasser abgießen und hinzufügen. Die Brühe und das Salz hinzufügen und vorsichtig umrühren. Den Topf zudecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze kochen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Herd abschalten und 10 Minuten ruhen lassen. Je nach Wunsch warm oder lauwarm servieren.

Patlıcanlar alacalı olarak soyularak küp küp doğranır. Doğranan patlıcanlar bir kâseye alınarak içine üzerini geçecek kadar su ve bir tatlı kaşığı tuz eklenir. Acısının çıkması için tuzlu suda beklemeye alınır. Soğan, yemeklik olarak ince ince doğranır ve pilav tenceresine ilave edilir. Üzerine tereyağı da eklenerek yumuşayınca kadar kavrulur. Biber, ince ince doğranır. Soğanların üzerine eklenerek karıştırılır. Domates salçası da eklenerek kokusu çıkana kadar kavurma işlemine devam edilir. Ardından domatesin kabuğu soyularak doğranır. Patlıcanların da suyu süzdürülerek domateslerle birlikte tencereye eklenir ve kavurmaya devam edilir. Son olarak bulgur da bol su ile yıkanarak suyu süzdürülür. İyi kavurulmuş olan sebzelerin üzerine eklenir. Et suyu ve tuzu da eklenerek hafif karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak kaynayana kadar yüksek ateşte, kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu tamamen çekinceye kadar pişirilir. Ocağın ateşi söndürüldükten sonra 10 dakika kadar dinlendirilir. Sıcak ya da ılık olarak servis edilir.





Milch-Grieß-Dessert

SÜTLÜ İRMİK TATLISI



Zutaten

1 l Milch

*1 Glas Zucker

*10 Esslöffel Grieß

1 Päckchen

Vanillezucker

175 g Butterkekse

Zum Bestreuen:

*½ Glas Pistazienpulver

*4-5 Esslöffel

Kokosnusssfloeken

Malzemeler

1 l süt

*1 su bardağı toz şeker

*10 yemek kaşığı irmik

1 paket vanilya

175 g pötibör bisküvi

Üzeri için:

*½ su bardağı toz

Antep fıstığı

*4-5 yemek kaşığı

Hindistan cevizi

Milch, Zucker und Grieß in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze, unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, zum Kochen bringen. Wenn die Mischung einzudicken beginnt, Vanille hinzufügen und weiterrühren. Nachdem die Mischung vollständig eingedickt ist, den Topf vom Herd nehmen. Ein Drittel von dem Grießpudding in eine große Auflaufform geben und mit Hilfe eines Spatels gleichmäßig verteilen. Eine Reihe von Keksen darauflegen. Die Hälfte des restlichen Puddings über die Kekse gießen und erneut mit einem Spatel verteilen. Zum Schluss eine weitere Reihe Kekse auflegen, den restlichen Pudding darüber gießen und gleichmäßig verteilen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann für etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. In Scheiben schneiden, je nach Wunsch mit Pistazienpulver und Kokosnusssfloeken oder mit Früchten garnieren und servieren.

Tencereye süt, şeker ve irmik ilave edilir. Orta ateşte ocağa alınarak bir çırpma teli yardımıyla sürekli karıştırılarak pişirilir. Kıvam almaya başladıktan sonra vanilyası eklenerek karıştırmaya devam edilir. Tamamen koyu kıvam aldıktan sonra ocaktan alınır. Geniş bir servis tepsi ya da borcam alınarak tatlının üçte biri en alt kısma dökülür ve bir spatula yardımı ile tepsinin tamamına yayılır. Ardından üzerine bir sıra bisküvi dizilir. Kalan tatlının yarısı bisküvilerin üzerine dökülür ve tekrar spatulayla her yerine gelecek şekilde yayılır. Son olarak bir sıra daha bisküvi dizilir ve kalan tatlının tamamı üzerine eklenerek üzeri tamamen düz olacak şekilde yayılır. Oda sıcaklığına gelinceye kadar bekletildikten sonra buzdolabında iki saat kadar dinlendirilir. Soğuduktan sonra dilimlenir. Üzeri toz Antep fıstığı ve Hindistan cevizi ile süslenerek servis edilir. Arzuya göre mevsim meyveleriyle de süslenebilir.

Besmeç

BESMEÇ



Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Ein halbes Bund Petersilie
- *1 Glas feiner Bulgur
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *1 Esslöffel Paprikamark
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Teelöffel Chiliflocken
- *1 Teelöffel Pfeffer

Malzemeler

- 500 g dana kıyma
- 1 soğan
- 1 yumurta
- Yarım demet maydanoz
- *1 su bardağı ince bulgur
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *1 yemek kaşığı biber salçası
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı pul biber
- *1 çay kaşığı karabiber



Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Mit einem sauberen Tuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Das Hackfleisch in eine tiefe Rührschüssel geben und das Ei darin aufschlagen. Die Zwiebel reiben, den Saft auspressen und hinzufügen. Die Petersilie fein hacken und hinzufügen. Bulgur hinzufügen und 10-15 Minuten lang kneten. Mit Hilfe der Handfläche walnussgroße Frikadellen formen. Die vorbereiteten Frikadellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech nehmen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen, bis die Frikadellen goldbraun sind. Warm servieren.

Bulgur bir kâseye alınarak üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edilir. Üzeri temiz bir bez ile örtülerek 10 dakika kadar dinlendirilir. Kıyma, derin bir karıştırma kabına alınarak üzerine yumurta kırılır. Soğan rendelenerek suyu sıkılır ve kıymanın üzerine ilave edilir. Maydanoz ince ince doğranır. Diğer tüm malzemelerle birlikte karıştırma kabına eklenir. Son olarak bulgur da eklenir ve yoğrulmaya başlanır. Yaklaşık 10-15 dakika kadar iyice yoğrulur ve köfte harcı haline getirilir. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlanır ve üzerlerine hafifçe bastırılarak şekil verilir. Tüm harç bitene kadar bu işleme devam edilir. Hazırlanan köfteler, yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Spinat mit Eiern

YUMURTALI İSPANAK

Zutaten

300 g Spinat

1 Zwiebel

2 Eier

*2 Esslöffel
Olivenöl

*1 Teelöffel Salz

*1 Teelöffel
Pfeffer

Malzemeler

300 g ıspanak

1 soğan

2 yumurta

*2 yemek kaşığı
zeytinyağı

*1 çay kaşığı tuz

*1 çay kaşığı
karabiber

Spinat gründlich waschen, das Wasser abgießen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit Olivenöl rösten, bis sie rosa wird. Den Spinat zu den gerösteten Zwiebeln geben. Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Spinat braten, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Dann die Eier aufschlagen und bei geschlossenem Deckel kochen. Wenn die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben, den Herd ausschalten und warm servieren.

Ispanaklar bol su ile yıkanarak suları süzdürülür ve ince ince doğranır. Soğanın kabuğu temizlenerek yemeklik doğranır ve geniş bir tavada zeytinyağı ilavesiyle pembeleşinceye kadar kavrulur. Kavrulan soğanların üzerine ıspanaklar eklenir. Tuz ve karabiber ilave edilir. Ispanaklar suyunu tamamen çekinceye kadar kavrulur. Ardından yumurtalar kırılır ve kapağı kapalı olarak pişirilir. Yumurtalar istenilen kıvamda piştikten sonra ocağın altı kapatılır ve sıcak olarak servis edilir.





Einer der besten Eiweißquellen

Eier

Protein Deposu

YUMURTA



Eier sind Teil des Fortpflanzungsprozesses von Hühnern und eine wertvolle und schmackhafte Nahrungsquelle für den Menschen. Eier, die zum Schutz und zur Ernährung des Embryos produziert werden, haben einen sehr hohen Nährwert. Aufgrund der positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und des hohen Nährwerts werden Eier schon seit Jahrhunderten verzehrt und stehen auf der Ernährungsliste aller Altersgruppen. Eier sind eine hervorragende Quelle lebenswichtiger Nährstoffe, und sollten von jedem gesunden Menschen jeden Tag verzehrt werden.

Yumurta, insanlar için besleyici ve lezzetli bir besin kaynağı olan tavuğun üreme sürecinin bir parçasıdır. Embriyoyu korumak ve besin gereksinimini karşılamak adına üretilmiş olan yumurta, besin değeri açısından oldukça yüksektir. Sağlığa olan faydası ve besleyiciliği ile yüzyıllardır sevilerek tüketilen bir besindir ve tüm yaş gruplarının beslenme listesinde yer almaktadır. Sağlıklı her bireyin mutlaka her gün tüketmesi gereken bir besin olan yumurta insan vücudu için tam bir mucizedir.

Nach einigen Forschungen weiß man, dass Eier das hochwertigste Eiweiß enthalten. Die grundlegenden Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung zugeführt werden müssen, sind im Eiweiß enthalten. Da die Aminosäuren sehr gut verdaulich sind, werden sie fast vollständig vom Körper verwertet. Diese Eigenschaft ist besonders wichtig für die gesunde Entwicklung und das Wachstum von Kindern. Darüber hinaus enthalten Eier einen hohen Anteil an den Vitaminen A, B, D und E und haben einen geringen Fettgehalt, obwohl sie zu den tierischen Produkten gehören.

Yapılan bazı araştırmalar sonucunda en kaliteli proteinin yumurtada olduğu bilinmektedir. İnsan vücudunun kendi başına üretemediği ve dışarıdan besinlerle alması gereken temel amino asitler, yumurtadaki protein içeriğinde mevcuttur. Bu amino asitlerin sindirilebilirliği yüksek olduğundan, tamamına yakını vücut tarafından kullanılmaktadır. Bu özellik, özellikle çocukların sağlıklı gelişimi ve büyümesi için hayati öneme sahiptir. Ayrıca, yumurta A, B, D ve E vitaminlerini yüksek oranda içermektedir ve hayvansal bir gıda olmasına rağmen yağ içeriği düşüktür.

Die Farbe von Eiern variiert je nach Hühnerrasse zwischen weiß, braun und hellbraun. Der Dotter enthält große Mengen an Vitaminen und Fetten, während das Eiweiß Proteine enthält. Zudem gehört das Eigelb zu den wenigen Lebensmitteln, die Vitamin D liefern. Vitamin D sorgt unter anderem dafür, dass die Aufnahme des Kalziums aus dem Darm stattfindet und der Einbau von Kalzium in den Knochen gefördert wird.

Yumurtanın rengi tavuğun ırkına göre beyaz, kahverengi ya da kremi tonlarda değişmektedir. Yumurtanın sarısı yüksek miktarda vitamin ve yağları, beyaz bölümü ise proteinleri içermektedir. Ayrıca yumurta sarısı D vitamini sağlayan nadir besinlerdendir. D vitamini insan vücudunda kalsiyumun kullanılmasına katkı sağlayan vitaminlerden biridir.



Eier sind eine wichtige Proteinquelle, die zur Reparatur und zum Aufbau von Zellen im Körper beiträgt. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, Natrium, Selen und Phosphor. Obwohl die Menge je nach Größe variiert, hat ein ganzes Ei im Durchschnitt etwa 80 Kalorien. Darüber hinaus enthält ein Ei durchschnittlich 6-7 Gramm Eiweiß. Das Ei, das mit seinem hohen Nährwert viele Vorteile für den Körper bietet, trägt auch zur Gewichtskontrolle bei, indem es ein Sättigungsgefühl vermittelt und die Stärkung des Immunsystems unterstützt. Der Verzehr von 1 Ei pro Tag kann einen wesentlichen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs leisten.

Die Art und Weise, wie das Ei verspeist wird, und die Lagerungsbedingungen verändern die Vorteile, die das Ei bietet. Faktoren wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit spielen eine wichtige Rolle beim Verderb-Prozess. Während die Schalen von frischen Eiern glänzend und glatt sind, können verdorbene Eier Flecken aufweisen. Wenn der weiße Teil wässrig ist, ist das ein Hinweis darauf, dass das Ei nicht frisch ist. Eier gehören nicht zu den Lebensmitteln, die lange aufbewahrt werden, sondern sollten möglichst frisch verzehrt werden.

Eier können vielseitig zubereitet werden und finden in vielen Speisen Verwendung. Es handelt sich um ein vielseitig verwendbares Lebensmittel, das zu jeder Tagesmahlzeit gereicht werden kann, sei es gekocht, in der Pfanne gebraten, als Beilage zu Salaten, Desserts, Gebäck oder Hauptgerichten. Somit gehören Eier zu den unverzichtbaren Zutaten in fast jeder Küche.

Vücutta hücrelerin onarılması ve yapımına yardımcı olan güçlü bir protein kaynağı olarak bilinen yumurta tüm bunların yanı sıra lif, sodyum, selenyum, fosfor açısından da oldukça zengindir. Büyüklüğüne göre değişiklik göstermekle birlikte bir tam yumurta ortalama 80 kalori civarlarındadır. Ayrıca bir yumurta ortalama 6-7 gram protein içermektedir. Yüksek besin değerleriyle vücutta birçok fayda sağlayan yumurta, aynı zamanda tokluk hissi vererek kilo kontrolüne de katkıda bulunur ve bağışıklık sisteminin güçlenmesini destekler. Günde 1 yumurta tüketmek, günlük besin ihtiyacını karşılamak için önemli bir katkı sağlayabilir.

Yumurtanın tüketim şekli ve saklama koşulları yumurtadan elde edilen fayda oranını değiştirmektedir. Sıcaklık ve nem gibi faktörler bozulma sürecinde önemli rol oynamaktadır. Taze yumurtaların kabukları parlak ve pürüzsüz bir yapıdayken bozulmuş yumurtalar lekeli olabilmektedir. Ayrıca beyaz kısmı sulanmış bir yapıdaysa bu yumurtanın taze olmadığını göstermektedir. Mümkün olduğunca uzun sürelerde bekletilmesi önerilmeyen ve taze olarak tüketilmesi gereken bir besindir.

Yumurta birçok farklı şekilde pişirelebildiği gibi yemeklerin içinde de kullanılan bir besindir. Haşlanarak, tavada pişirilerek, salatalara eklenerek, tatlılarda, hamur işleri ve ana yemeklerde olmak üzere günün her öğününde yer alabilecek, çok çeşitli kullanım alanlarına sahip bir besindir. Bu sayede hemen hemen her mutfakta vazgeçilmez bir malzeme olarak yerini alır.

Gleicht den Hdl-Cholesterinspiegel aus

Das in Eier enthaltene gute Cholesterin, das auch als HDL bezeichnet wird, trägt zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei, indem es für normale Werte sorgt.

İyi Kolesterolü Dengeler

Yumurta HDL olarak da bilinen iyi kolesterolün normal deęerlere ulaşmasını saęlayarak kalp ve damar hastahklarından korunmada fayda saęlamaktadır.

Ist gut für die Haut

Dank des hohen Eiweiß- und Mineralstoffgehalts unterstützen Eier die Gesundheit der Haut, bekämpfen die Zeichen der Hautalterung und erhöhen die Elastizität der Haut.

Cilt Saęlıęını Destekler

İçerięinde bulunan yüksek protein ve mineraller sayesinde cildin saęlıklı olmasını destekler ve cildin elastikiyetini artırırken yařlanma belirtileriyle mucadele eder.

Unterstützt Wachstum und Entwicklung

Der hochwertige Proteingehalt von Eiern unterstützt die Entwicklung von Muskeln und Knochen sowie die Zellreparatur, insbesondere bei Kindern.

Buyume ve Geliřmeyi Destekler

Yumurta, içerięindeki yüksek ve kaliteli protein miktarı özellikle çocuklarda kas-kemik geliřimini ve hucere onarımını ciddi oranda destekler.

Trägt zur Gewichtsregelung bei

Dank ihres hohen Eiweiß- und Fettgehalts verlangsamen Eier die Verdauung und vermitteln ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Aus diesem Grund sind sie für Diatlisten unverzichtbar.

Kilo Kontrolune Katkıda Bulunur

Yumurta yüksek oranda protein ve yaę içerięi sayesinde sindirimi yavařlatır ve uzun sureli tokluk hissi verir. Bu sebeple diyet listelerinin vazgeçilmezidir.



Unterstützt die Entwicklung des Gehirns

Das in Eiern enthaltene Vitamin B12 ist dafür bekannt, dass es die Entwicklung des Gehirns fördert und das Nervensystem unterstützt.

Unterstützt das Immunsystem

Eier gelten als eine der hochwertigsten Eiweißquellen, zudem leisten die in ihnen enthaltenen Vitamine, Fettsäuren und Mineralstoffe einen großen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems.

Bekämpft Krebszellen

Da Eier Vitamine und Mineralstoffe mit antioxidativen Eigenschaften enthalten, unterstützen sie den Körper bei der Bekämpfung von Krebszellen.

Trägt zur Augengesundheit bei

Die im Ei enthaltenen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin können zur Gesundheit der Augen beitragen, da sie das Risiko der Entstehung von Krankheiten wie dem Grauen Star verringern.

Reguliert den Blutzucker

Eier sind reich an Eiweiß und Fett und enthalten wenig Kohlenhydrate, daher sind sie ein geeignetes Lebensmittel, um den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten.

Beyin Gelişimini Destekler

B12 vitamini içeren yumurta sinir sistemini destekleyen beyin gelişimine de katkı sağladığı bilinmektedir.

Bağışıklık Sistemini Destekler

Yumurta en kaliteli protein kaynaklarından biri olarak kabul edilen bir besin olmasının yanı sıra içeriğinde bulunan vitaminler, yağ asitleri, mineraller sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesinde oldukça katkı sağlamaktadır.

Kanser Hücreleriyle Savaşır

Antioksidan özelliğe sahip vitamin ve mineraller içerdiğinden vücudun kanser hücreleri ile savaşmasında destekçidir.

Göz Sağlığına Katkı Sağlar

Yumurta, içeriğinde bulunan lutein ve zeaksantin adlı antioksidanlar katarakt gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltacağından göz sağlığına katkısı bulunabilir.

Kan Şekerini Düzenler

Yumurta, protein ve yağ açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra karbonhidrat değeri bakımından düşüktür. Bu sebeple kan şekerini dengede tutmada faydalı bir besindir.

Hinweis: Bei Personen mit spezifischen Gesundheitszuständen oder Allergien kann ein übermäßiger Verzehr von Eiern unerwartete Probleme verursachen.

Not: Özel sağlık durumu ya da alerjisi olan bireyler için yumurtanın fazla tüketimi beklenmeyen sorunlar yaratabilir.





ÜLKER

halley



PASCHA

info@pascha-wh.de

www.ulker-berlin.de

ÜLKER

Eier-Muffins

YUMURTALI MUFFİN



Zutaten

- 5 Eier
- 3 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- *1 Glas geriebener Kaşar-Käse
- 2-3 Lauchzwiebeln
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Teelöffel Pfeffer

Malzemeler

- 5 yumurta
- 3 domates
- 1 yeşil biber
- *1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 2-3 dal yeşil soğan
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı karabiber



Die Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Paprika waschen und fein hacken. Die Eier in eine tiefe Rührschüssel aufschlagen und verquirlen. Gemüse hinzufügen und verrühren. Den Kaşar-Käse, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut verrühren und die Mischung gleichmäßig in Muffinformen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen. Warm servieren.

Domatesler, kabukları soyularak küp küp doğranır. Biber ve yeşil soğanlar ayıklanarak ince ince doğranır. Derin bir karıştırma kabına yumurtalar kırılır ve çırpılır. Hazırlanan sebzeler de üzerine ilave edilerek karıştırılır. Ardından kaşar peyniri, tuz ve karabiberi de eklenerek iyice karıştırılır ve hazırlanan harç, eşit şekilde muffin kalıplarına bölünür. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 30 dakika kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

GAZİ

Bayram seninle güzel

**RAMAZAN
BAYRAMINIZ
MÜBAREK OLSUN!**
Sofralarınızda bayram
neşesi dileğiyle.

—GAZİ—



**Ramazan Bayramınızı
candan kutlar, sađlık,
mutluluk ve başarılar dileriz.**



LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

