





Ein verborgener Schatz an den Ufern des Yeşilırmaks





Yeşilirmak'ın Kıyısında Saklı Bir Hazine





INDEX



İÇİNDEKİLER

Ein verborgener Schatz an den Ufern des Yeşilırmaks Yeşilırmak'ın Kıyısında Saklı Bir Hazine ≪ Д > "

Gefüllte Weinblätter mit Lammfleisch 🔞 🎾 » Kuzu Etli Yaprak Sarma

Tokat Kebab

Hira Dessert «) > Hira Tatlısı

Hagebuttenmarmelade « D > Kuşburnu Marmelatı

Ein Naturwunder mit Heilkraft
DIF HAGFRUTTF

Doğanın Şifalı Mucizesi

KUŞBURNU

Hagebuttentee « S > Kuşburnu Çayı

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



200 ml 1 Glas 1 Su Bardağı



2,5 ml 1 Teelöffel 1 Çay Kaşığı



5 ml 1 Kaffeelöffel 1 Tatlı Kaşığı



10 ml 1 Esslöffel 1 Yemek Kasığı

Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 l 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 l 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



Die Filiale liegt zentral im Herzen von Steglitz, genauer in der Albrechtstr. 19. Vor allem das Angebot aus unserer Fleischtheke überzeugt unsere Stammkunden. Die über 600 m² große Filiale in Steglitz ist schnell und bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem PKW erreichbar. Zusätzlich bieten wir dort einen kostenlosen Kundenparkplatz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Şubemiz, Steglitz'in tam merkezinde, Albrechtstr'.de yer almaktadır. Şubemizde bulunan kasap reyonumuzda müşterilerimize taze, sağlıklı ve özenle hazırlanmış et ürünlerini sunmaktayız. 600 m²'nin üzerinde bir alana sahip olan Steglitz şubemize, toplu taşıma ya da özel araçlarınızla hızlı ve konforlu bir şekilde ulaşabilirsiniz. Ayrıca, müşterilerimize özel ücretsiz otoparkımızdan da faydalanabilirsiniz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

- - Turmstraße 43, 10551 Berlin
- Wilmersdorf
 - Bundesallee 180, 10717 Berlin
- Neukölln 1
 - Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin
- P

- ✓ Wedding 1
 - Badstr. 9, 13357 Berlin

P

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

- Spandau
 - Breite Straße 37, 13597 Berlin
- Schöneberg
 - Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
- Steglitz
 - Albrechtstr. 19, 12167 Berlin
- P

- Kreuzberg
 - Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
- Tempelhof
 - Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
- Reinickendorf
 - Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin



- Charlottenburg
 - Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin



- Neukölln 2
 - Hermannstraße 218, 12049 Berlin
- Lichtenrade Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin







Albrechtstraße 19, 12167 Berlin



Bus / Otobüs: X83, 148, 180, 183, 185, 186



U-Bahn: U9 Rathaus Steglitz



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

Tel: 030 / 70 09 64 10 **Fax:** 030 / 70 09 64 55

www.eurogida.de









Ohet & Comise

Fainkast

Fleischerei

Backwaren



FOLGE UNS AUF FACEBOOK Bizi FACEBOOK'tan takip edin.





Ihr Film für DD mehr Kunden & mehr Umsatz



QUALITÄT ZUM FESTPEIS



Animations-Videos zum günstigen Festpreis

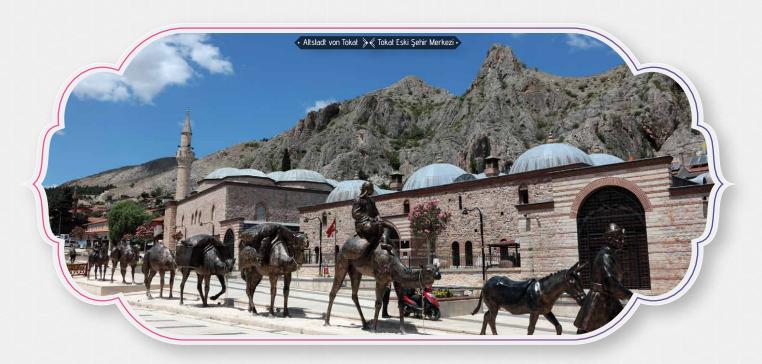
Präsentieren Sie Ihre Angebote in einem professionellen Video

▶ Branchenübergreifend → Effektiv → Günstig







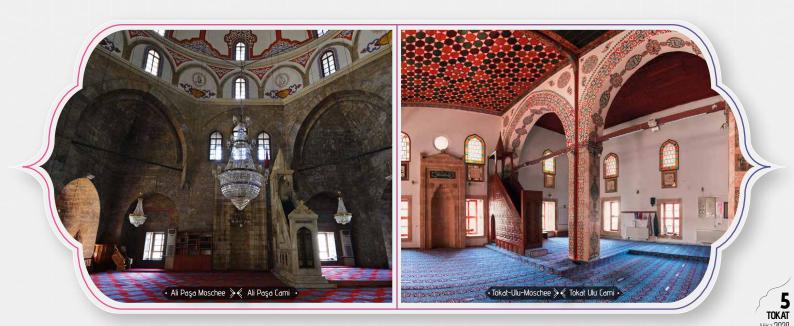


Tokat liegt im Hinterland der Südküste des Schwarzen Meeres, im Bezirk Yeşilırmak, und ist eine Stadt, die sich durch ihre historische Struktur auszeichnet. Das Stadtzentrum liegt nördlich des Tokat-Flusses, umgeben von Grünflächen. Tokat ist eine anatolische Stadt, die eine tief verwurzelte historische Vergangenheit hat, die bis in die Antike zurückreicht. Die Stadt beherbergte viele Zivilisationen wie die Hethiter, Phryger und das hellenistische Königreich. Mit der Eroberung Anatoliens durch das Römische Reich geriet es unter römischen Einfluss. Tokat, das infolge der Teilung des Römischen Reiches in das Gebiet des Byzantinischen Reiches überging, kam Ende des 11. Jahrhunderts unter das Protektorat der Seldschuken. 1387 schloss es sich dem Osmanischen Reich an.

Tokat, Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nde Yeşilırmak Havzası'nın bereketli topraklarında kurulmuş, tarihi dokusuyla ön plana çıkan bir kenttir. İl merkezi Tokat Nehri'nin kuzeyinde konumlanmış, yeşilliklerle çevrili bir alana kurulmuştur. İç Anadolu Bölgesi'ne yakınlığı ile dikkat çeken Tokat, antik çağlara kadar uzanan köklü bir tarihî geçmişe sahiptir. Hititler, Frigler ve Helenistik Krallık gibi birçok uygarlığa ev sahipliği yapmıştır. Roma İmparatorluğu'nun Anadolu'yu fethi ile Roma etkisi altına da girmiştir. Roma İmparatorluğu'nun bölünmesi sonucu Bizans İmparatorluğu topraklarına geçen Tokat, ardından 11. yüzyıl sonlarında Selçuklu himayesine girmiştir. 1387 yılında ise Osmanlı Devleti'ne katılmıştır.

Die Stadt verfügt über ein tief verwurzeltes kulturelles Erbe, da die Stadt im Laufe ihrer Geschichte viele Zivilisationen beherbergt hat. Die Burg von Tokat und andere Bauwerke, die in diesen Epochen errichtet wurden, haben die Handels- und Kulturstruktur der Stadt erheblich geprägt. Die Stadt bietet ihren Besuchern die Möglichkeit, mit ihren architektonischen Strukturen, historischen Artefakten und Ruinen, Moscheen, Bädern und Madrasas aus vergangenen Jahrhunderten auf eine Reise in die Geschichte zu gehen.

Tokat, tarihi boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olması sebebiyle köklü kültürel bir mirasa sahiptir. Bu dönemlerde yapılan Tokat Kalesi ve diğer yapılar, şehrin ticaret ve kültür yapısını oldukça güçlendirmiştir. Şehir, tarihi yüzyıllar öncesine dayanan mimarî yapıları, tarihî eserleri ve kalıntıları; camileri, hamamları ve medreseleri ile ziyaretçilerine tarihe bir yolculuk yapma fırsatı sunmaktadır.





Die Burg Tokat, eines der Wahrzeichen von Tokat, liegt im Zentrum der Stadt auf einem hohen Hügel und bietet einen herrlichen Blick auf den Fluss Tokat und auf die Stadt. Die Burg, deren heutiger Zustand größtenteils auf die osmanische und seldschukische Zeit zurückgeht, trägt die Spuren vieler verschiedener Zivilisationen, die sie zuvor beherbergt hat.

Tokat'ın sembollerinden olan ve şehrin merkezinde yer alan Tokat Kalesi, yüksek bir tepede kurulmuş, Tokat Nehri'ni ve şehri tüm güzellikleriyle gözler önüne seren muazzam bir konumdadır. Günümüzdeki son hali büyük ölçüde Osmanlı ve Selçuklu dönemlerine ait olan kale, öncesinde ev sahipliği yapmış olduğu birçok farklı medeniyetin de izlerini taşımaktadır.

Die Burg Niksar im Bezirk Niksar wurde während des pontischen Königreichs persischen Ursprungs erbaut und erhielt ihre heutige Form mit neuen Abschnitten, die während der römischen Zeit hinzugefügt wurden. In der Burg befinden sich Ruinen von einem Bad, einer Moschee, einer Madrasa, einer Kirche und einem Gefängnis. Im Niksar-Museum, das sich in der Burg befindet, sind archäologische Funde aus den Ausgrabungen in der Region ausgestellt.

Tokat'a bağlı Niksar ilçesinde bulunan Niksar Kalesi ise Pers kökenli Pontus Krallığı döneminde yapılmış olup Roma Dönemi'nde eklenen yeni bölümleriyle günümüzdeki halini almıştır. Kalede hamam, mescit, medrese ve kilise ile hapishane kalıntıları bulunmaktadır. Kale içerisinde yer alan Niksar Müzesi'nde, bölgede yapılan kazılardan ortaya çıkan arkeolojik eserler sergilenmektedir.

Ein weiterer Anziehungspunkt für Besucher ist der Uhrenturm von Tokat, eines der Wahrzeichen der Stadt. Der Turm ist so positioniert, dass man ihn von der ganzen Stadt aus sehen kann. Der 1902 erbaute Turm wurde zu Ehren des 25. Jahrestages der Thronbesteigung von Abdulhamid II. errichtet. Der Uhrenturm, der jede halbe Stunde und zu Beginn jeder vollen Stunde schlägt, ist in der ganzen Stadt zu hören.

Ziyaretçilerin bir diğer ilgi odağı da, kentin simgelerinden biri olan Tokat Saat Kulesi'dir. Kule, kentin her yerinden görülebilecek şekilde konumlandırılmıştır. 1902 yılında inşa edilen kule, 11. Abdulhamid'in tahta çıkışının 25. yılı şerefine yaptırılmıştır. Her yarım saat ve saat başlarında çalan saat kulesi, şehrin her yerinden duyulmaktadır.

Eines der wichtigsten Gebäude, die das historische und kulturelle Erbe der Region widerspiegeln, ist die Große Moschee von Niksar (Melik Gazi Moschee) im Bezirk Niksar. Obwohl es keine Inschrift über die Moschee gibt, die eines der wichtigsten religiösen Gebäude Anatoliens ist, geht man davon aus, dass ihr Bau auf das Jahr 1145 zurückgeht. Auch das Innere der Moschee, die sich in einem großen Hof befindet und vier Minarette hat, ist sehr beeindruckend. Sie zieht vor allem durch ihre Holzarbeiten und Motive die Aufmerksamkeit auf sich. Obwohl die Moschee im Laufe der Zeit mehrfach repariert wurde, hat sie ihre Originalität weitgehend bewahrt.

Bölgenin tarihî ve kültürel mirasını yansıtan önemli yapılardan biri de Niksar ilçesinde bulunan Niksar Ulu Cami'dir (Melik Gazi Cami). Anadolu'nun önemli dinî yapılarından biri olan caminin kitabesi bulunmamakla birlikte yapım tarihinin 1145 yılına kadar dayandığı düşünülmektedir. Büyük bir avluda yer alan ve dört minaresi olan caminin içi de oldukça etkileyicidir. Özellikle ahşap işçiliği ve motifleriyle dikkat çekmektedir. Cami, zaman içinde çeşitli onarımlar görmüşse de orijinalliğini büyük ölçüde korumuştur.



Die Karawanserei Mahperi Hatun, ein weiteres wichtiges Bauwerk aus der osmanischen Zeit, wurde von Mahperi Hatun, der Frau von Alaeddin Keykubad I., im Bezirk Pazar, 29 km vom Zentrum von Tokat entfernt, erbaut. Die Räume in der Karawanserei waren für Händler und Karawanen bestimmt, die zu jener Zeit hier übernachten wollten. Die Karawanserei, die die Feinheiten der osmanischen Architektur offenbart, bietet ihren Besuchern auch heute noch ein einzigartiges Bild.

Osmanlı döneminde inşa edilen bir diğer önemli yapı olarak ziyaretçileri karşılayan Mahperi Hatun Kervansarayı, Tokat merkeze 29 km uzaklıkta, Pazar ilçesi dolaylarında 1. Alaeddin Keykubad'ın eşi Mahperi Hatun tarafından yaptırılmıştır. Kervansarayın içindeki odalar o dönemde, konaklamak isteyen tüccar ve kervanlara ev sahipliği yapmak üzere tasarlanmıştır. Osmanlı mimarisinin güzelliklerini gözler önüne seren kervansaray, günümüzde hala orijinalliğini koruyarak ziyaretçilerini karşılamaktadır.

Das Tokat-Museum, das die Besucher als eine der sehenswerten Stätten im Zentrum von Tokat begrüßt, ist ein Museum, in dem archäologische und ethnografische Werke ausgestellt werden. Das Museum, in dem die Überreste der alten Zivilisationen, der Seldschuken und der Osmanen ausgestellt sind, steht im Mittelpunkt des Interesses der Besucher. Das Atatürk-Haus und das Völkerkundemuseum, die Tokat Mevlevi Lodge und das Niksar-Museum sind ebenfalls gute Ausflugsziele für Besucher, die mehr über die Geschichte und Kultur der Region erfahren möchten.

Tokat merkezde konumlanmış, görülmeye değer mekanlardan biri olarak ziyaretçileri karşılayan Tokat Müzesi, arkeolojik ve etnografik eserlerin sergilendiği bir müzedir. Eski uygarlıklara, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerine ait kalıntılarının sergilendiği müze, ziyaretçilerin ilgi odağı olmuştur. Kentteki Atatürk Evi ve Etnografya Müzesi, Tokat Mevlevihanesi ve Niksar Müzesi de, bölgenin tarihi ve kültürü hakkında bilgi sahibi olmak isteyen ziyaretçiler için harika turistik destinasyonlardır.

Die Stadt, die auch als Freilichtmuseum bezeichnet werden kann, ist berühmt für ihre Naturschönheiten sowie ihre historischen und kulturellen Reichtümer. Der Almus-Stausee, die Zile-Schlucht, die Ballica-Höhle, der Erbaa-Teich und der Göynük-Wasserfall sind Orte mit herrlichen Aussichten für Naturliebhaber.

Açık hava müzesi olarak da adlandırılabilecek Tokat, tarihî ve kültürel zenginliklerinin yanı sıra doğal güzellikleriyle de ünlüdür. Almus Baraj Gölü, Zile Kanyonu, Ballıca Mağarası, Erbaa Göleti ve Göynük Şelalesi doğaseverler için gezilebilecek muhteşem manzaralara sahip yerlerdir.





Man geht davon aus, dass die Entstehung der Ballica-Höhle, die auch mit dem Namen Indere bekannt ist und sich im Dorf Ballica befindet, vor etwa 3 Millionen Jahren begann. Die Höhle hat eine Länge von etwa 680 Metern und erreicht eine durchschnittliche Höhe von 90 Metern. Bekannt als die einzige Höhle mit Zwiebel-Stalaktiten in der Türkei, unterscheidet sich der Ballica-Höhle, auch durch das Vorhandensein von Stalaktiten ohne Stalagmiten von anderen Höhlen. Die Ballica-Höhle, die von der UNESCO in die vorläufige Liste des Weltkulturerbes aufgenommen wurde, ist eine der größten Höhlen der Welt. Die Höhle bietet Naturliebhabern verschiedene Erlebnisse und empfängt das ganze Jahr über zahlreiche Besucher.

Ballıca Köyü'nde bulunan ve İndere adıyla da bilinen Ballıca Mağarası'nın oluşumunun yaklaşık 3 milyon yıl önce başladığı düşünülmektedir. Yaklaşık 680 metre uzunluğa sahip mağara, ortalama 90 metre yüksekliğe ulaşmaktadır. Türkiye'de soğan sarkıtlarının bulunduğu tek mağara olarak bilinen Ballıca Mağarası, dikitsiz sarkıtlarının bulunması ile de diğer mağaralardan farklıdır. UNESCO tarafından Dünya Mirası Geçicisi Listesine eklenen Ballıca Mağarası, dünyanın en büyük mağaraları arasında yer almaktadır. Doğaseverlere farklı deneyimler sunan mağara, yıl boyunca sayısız ziyaretçiyi ağırlar.

Der Ocaklı Wasserfall, der etwa 2 km von der Ballıca Höhle entfernt liegt, ist ein beliebtes Ausflugsziel für alle, die den Hochland-Tourismus lieben. Der Ocaklı Wasserfall befindet sich im Dorf Ocaklı, das 7 km vom Bezirk Pazar entfernt ist, und bietet mit seinem kühlen Wasser, das sowohl im Sommer als auch im Winter ununterbrochen fließt, einzigartige Ausblicke.

Ballıca Mağarası'na yaklaşık 2 kilometre uzaklıkta olan Ocaklı Şelalesi, yeşil doğası ile yayla turizmi sevenler için muazzam ziyaret noktalarındandır. Pazar ilçesine 7 kilometre uzaklıkta olan Ocaklı Köyü'nde bulunan Ocaklı Şelalesi de yaz kış devamlı akmakta olan serin sularıyla eşsiz manzaralar sunmaktadır.

Tokat ist für seine fruchtbaren Böden, großen Waldflächen und Ebenen bekannt, da es im Yeşilırmak-Bezirk liegt. Aus diesem Grund ist auch der Tourismus auf den Hochebenen recht ausgeprägt. Hochebenen wie die Batmantaş Hochebene, die Akbelen Hochebene und die Dumanlı Hochebene bieten viele Möglichkeiten für Naturwanderungen, Radtouren und Bergsteiger. Das Topçam Plateau, das mit seiner sauberen Luft und seiner herrlichen Natur zu den meistbesuchten Regionen von Tokat gehört, ist 1600 Meter hoch und beherbergt die größten Kiefern von Tokat.

Tokat, Yeşilırmak Havzası üzerine kurulu olması sebebiyle bereketli toprakları, geniş ormanlık alanları ve ovaları, düzlükleriyle bilinmektedir. Bu sebeple yayla turizmi de oldukça fazladır. Batmantaş Yaylası, Akbelen Yaylası ve Dumanlı Yaylası gibi yaylalar: doğa yürüyüşleri, bisiklet turları ve tırmanış meraklıları için pek çok imkân sunmaktadır. Tertemiz havası ve muhteşem doğası ile Tokat'ın en çok ziyaretçi alan bölgelerinden olan Topçam Yaylası, 1600 metre yükseklikte olup Tokat'ın en büyük çam ağaçlarına sahiptir.



Der Kaz-See, einer der einzigartigen und faszinierenden Orte in Tokat, ist ein Naturwunder, das zur "Wildschutzzone" erklärt wurde und sich über ein großes Gebiet 10 km vom Bezirk Pazar entfernt erstreckt. Der See, der größtenteils mit Schilf bedeckt ist, beherbergt 110 verschiedene Vogelarten. Der See, der auch Zugvögel beherbergt, verfügt über einen Vogelbeobachtungsturm und ein Gästehaus.

Tokat'ın diğer benzersiz ve büyüleyici noktalarından biri olan Kaz Gölü, Pazar ilçesine 10 km uzaklıktaki geniş bir alana yayılmış, 'Yaban Hayatı Geliştirme Sahası' olarak ilan edilmiş doğa harikası bir yerdir. Büyük bir kısmı sazlıklarla kaplı olan göl, 110 farklı kuş türüne ev sahipliği yapmaktadır. Aynı zamanda göçmen kuşlara da ev sahipliği yapan gölde, kuş gözetleme kulesi ve bir konuk evi de bulunmaktadır.

Der Almus-Stausee, der etwa 30 km vom Stadtzentrum Tokats entfernt liegt, ist einer der beliebtesten Orte für den Naturtourismus. Der Stausee, der seine Besucher mit herrlichen Aussichten empfängt, ist von Wäldern umgeben und verfügt über zahlreiche Buchten, die auch als Forellenzuchtgebiet von Bedeutung sind. Rund um den Stausee gibt es Erholungsgebiete für Besucher, auch Wassersportarten können auf dem See betrieben werden.

Tokat il merkezine yaklaşık 30 km uzaklıktaki Almus Baraj Gölü, doğa turizmi için oldukça tercih edilen mekanlardan biridir. Ziyaretçilerini harika manzaralarla karşılayan, etrafı ormanla çevrili ve birçok koyu bulunan Almus Baraj Gölü, alabalık yetiştirme alanı olarak da önemsenmektedir. Baraj Gölü etrafında ziyaretçiler için mesire alanları bulunmakla birlikte gölde su sporları da yapılmaktadır.

Die Stadt, die sich durch ihre Geschichte, ihre Natur und ihre tief verwurzelte Kultur auszeichnet, bietet zahlreiche Unterkunftsmöglichkeiten für Besucher. Es gibt viele Hotels, Herbergen und Motels, die für jeden Geldbeutel geeignet sind. Die Stadt ist von jeder Provinz der Türkei aus mit dem Auto zu erreichen. Außerdem gibt es Direktflüge nach Tokat von Istanbul, Ankara und Izmir aus.

Tarihi, doğası ve köklü kültürüyle öne çıkmış olan Tokat, ziyaretçileri için pek çok konaklama seçeneği mevcuttur. Oteller, pansiyon, moteller ve her bütçeye uygun birçok işletme bulunmaktadır. Tokat'a Türkiye'nin her ilinden kara yolu ile ulaşım mümkündür. Ayrıca hava yolu ile İstanbul, Ankara ve İzmir'den Tokat'a direkt seferler de bulunmaktadır.



BACAKLI ÇORBA





Zutaten

- *1 Glas grüne Linsen
- 1 Zwiebel
- *1/2 Glas Spätzle
- *5 Gläser heißes Wasser
- *2 Esslöffel Butter
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *1 Kaffeelöffel Paprikamark
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Kaffeelöffel getrocknete

Grüne Linsen gründlich waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in einen Topf geben. Die Linsen mit Wasser bedecken und 5-6 Minuten kochen. Das dunkel gefärbte Wasser der halbgekochten Linsen abgießen und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und in einen tiefen Topf geben. Butter hinzufügen und anbraten, bis die Zwiebeln ganz weich sind. Tomaten und Paprikamark zufügen und weiterbraten. Dann heißes Wasser hinzufügen und umrühren. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, die grünen Linsen und Nudeln hinzufügen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Linsen und Nudeln vollständig aufgeweicht sind. Kurz vor dem Abschalten des Herdes mit Salz und getrockneter Minze abschmecken. Warm servieren.

Malzemeler

- *1 su bardağı yeşil mercimek 1 soğan
- *1/2 su bardağı erişte
- *5 su bardağı sıcak su
- *2 yemek kaşığı tereyağı
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *1 tatlı kaşığı biber salçası
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 tatlı kaşığı kuru nane

Yeşil mercimekler iyice yıkandıktan sonra bir süzgeç yardımı ile suyu süzülerek bir tencereye eklenir. Ardından, üzerini geçecek kadar su ilave edilerek 5-6 dakika kadar haşlanır. Yarı haşlanan mercimeklerin koyu renk salmış suyu süzdürülür ve bir kenarda bekletilir. Soğanın kabukları temizlenerek ince ince doğranır ve derin bir tencereye eklenir. Üzerine tereyağı da ilave edilerek soğanlar tamamen yumuşayıncaya kadar kavrulur. Domates ve biber salçası eklenerek salçaların kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edilir. Ardından sıcak suyu eklenerek iyice karıştırılır. Su kaynamaya başladığında mercimekler ve erişte eklenir. Orta ateşte mercimekler ve erişteler tamamen yumuşayıncaya kadar pişirilir. Ocağın altını kapatmaya yakın tuz ve kuru nane de eklenerek tatlandırılır. Sıcak olarak servis edilir.







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

Tempelhof

Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin

Moabit

Turmstraße 43, 10551 Berlin

Lichtenrade

Lichtenrader Damm 98, 12305 Berlin



eurogida

...täglich mediterrane Frische



🗰 www.eurogida.de



info@eurogida.de







GEFÜLLTE WENBLÄTTER MIT LAMMFLEISCH



Zutaten

300 g eingelegte Weinblätter

300 g fein gehacktes Lammfleisch

- 2 Zwiebeln
- *2 Gläser Wasser
- *1/2 Glas feiner Bulgur
- *1/2 Wasserglas Öl
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *1 Esslöffel Paprikamark
- *1 Kaffeelöffel Kreuzkümmel
- *1 Teelöffel Pfeffer
- *1 Kaffeelöffel Salz

Die Weinblätter in eine tiefe Schüssel geben, Wasser hinzufügen und gründlich waschen. Dann in ein Sieb geben und das Wasser abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln für die Füllung schälen und fein hacken. Die gehackten Zwiebeln in eine tiefe Rührschüssel geben. Lammfleisch, Bulgur, Tomaten- und Paprikamark, Pflanzenöl, Salz und alle Gewürze hinzufügen und gut vermischen. Weinblätter auf die Arbeitsfläche legen. In jedes Blatt eine kleine Menge der Füllung geben. Die Ränder der Blätter nach innen falten und zu einer Rolle wickeln. Da die Röllchen klein sein sollten, können Sie sie halbieren, wenn sie sehr große Blätter haben. Mit dem Einwickeln fortfahren, bis alle Blätter und die Füllung fertig sind. Die gefüllten Weinblätter in einen Topf auslegen. Den Topf auf den Herd stellen und das Wasser hinzufügen. Den Deckel des Topfes aufsetzen und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze etwa 40-45 Minuten weiterkochen. Je nach Wunsch mit oder ohne Joghurt warm servieren.



KUZU ETLİ YAPRAK SARMA



Malzemeler

300 g salamura asma yaprağı 300 g ince doğranmış kuzu eti

2 soğan

*2 su bardağı su

*1/2 su bardağı ince bulgur

*1/2 su bardağı sıvı yağ

*1 yemek kaşığı domates salçası

*1 yemek kaşığı biber salçası

*1 tatlı kaşığı kimyon

*1 çay kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı tuz

Asma yaprakları derin bir kaba konarak üzerine su eklenir ve iyice yıkanır. Ardından bir süzgece alınarak suları süzdürülür. Bu esnada içi için, soğan temizlenerek ince ince doğranır. Doğranan soğanlar derin bir karıştırma kabına alınır. Üzerine kuzu eti, bulgur, domates ve biber salçası, sıvı yağ, tuz ve tüm baharatlar eklenerek iyice karıştırılır. Yapraklar düz bir zemine alınır. Her bir yaprağın içine az miktarda iç harçtan koyulur. Kenarlarından içe doğru kıvrıldıktan sonra rulo şeklinde sarılır. Sarmalar küçük küçük olması gerektiğinden, çok büyük yapraklar varsa ikiye kesilebilir. Tüm yapraklar ve harç bitene kadar sarma işlemine devam edilir. Ardından pişirmek için bir tencere alınır ve hazırlanan sarmalar içine dizilir. Tencere ocağa alınarak üzerine suyu ilave edilir. Kapağı kapalı olacak şekilde kaynayana kadar yüksek ateşte, kaynadıktan sonra kısık ateşte yaklaşık 40-45 dakika kadar pişirilir. Sade ya da yoğurtla birlikte, sıcak olarak servis edilir.



TOKAT KEBAB



TOKAT KEBABI







Zutaten

1 kg Lammfleisch

3 Auberginen

1 Kartoffel

4-5 grüne Paprika

3 Tomaten

1 Knoblauchknolle

*1 Kaffeelöffel Salz

*1/2 Glas Olivenöl

Gemüse waschen, Stiele und Körner entfernen. Die Auberginen schälen und der Länge nach in zwei fingerdicke Scheiben schneiden. Die Kartoffel in dünne, halbmondförmige Scheiben schneiden. Die Tomate in Würfel schneiden. Die Paprikaschoten je nach Größe halbieren oder ganz verwenden. Das Lammfleisch in große Stücke schneiden. Ein rundes Backblech nehmen und die vorbereiteten Zulaten (Aubergine, Fleisch und Kartoffel) der Reihenfolge nach auf dem Blech verteilen, dabei die Mitte des Blechs frei lassen. Die Tomatenwürfel in die Mitte des Blechs geben. Anschließend die Paprikaschoten auf die Tomaten legen. Den oberen Teil des Knoblauchkopfes abschneiden und Knolle auf das Blech geben. Mit Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 60 Minuten backen. Warm servieren.

Malzemeler

1 kg kuzu eti

3 patlican

1 patates

4-5 yeşil biber

3 domates

1 baş sarımsak

*1 tatlı kaşığı tuz

*1/2 su bardağı zeytinyağı

Tüm sebzeler yıkanarak temizlenir. Patlıcanlar alacalı soyulur ve ikişer parmak kalınlığında uzunlamasına kesilir. Patates, yarım ay şeklinde ince ince dilimlenir. Domates de küp küp doğranarak hazırlanır. Biberler, büyüklüğüne göre ikiye bölünür ya da bütün olarak kullanılır. Kuzu eti, iri parçalar halinde doğranır. Yuvarlak bir fırın tepsisi alınarak hazırlanan malzemeler sırasıyla patlıcan, et ve patates olarak, tepsinin ortası boş kalacak şekilde dizilir. Tüm sebze ve etler biltikten sonra, tepsinin tam ortasına doğran<mark>an dom</mark>atesler koyulur. Üzerlerine biberler dizilir. Sarımsağın baş kısmı kesilerek tepsiye yerleştirilir. Hazırlanan kebabın üzerine tuz serpilir ve zeytinyağı gezdirilir. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 60 dakika kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.





Ramazan kann uns zur Ruhe kommen und innehalten lassen.

Die seelische Gesundheit in Zeiten von Unsicherheit und Ängsten zu stabilisieren ist wesentlich, um diese Phase zu überstehen. Das bedeutet, wir bleiben mit der Familie, mit Freunden im Kontakt. Wenn wir die Ramazan Körbe liebevoll mit Seife, Taschentüchern, Trockenfrüchten oder Reis und Gewürzen befüllen, können wir den Menschen helfen, die uns brauchen.

Und wir selbst, auch ohne unsere normale Bewegung, brauchen zum Iftar ausreichend Flüssigkeit, bevor mit Früchten das Fasten gebrochen wird.

Geflügel und Fisch liefern anschließend hochwertiges Eiweiß und sind leicht. Wir sind weniger aktiv, aber es empfiehlt sich, für die Morgenmahlzeit auf Vollkorn- und Milchprodukte zurückzugreifen, die lange satt halten.

Und sowohl für Iftar wie für Suhoor gilt:

- Wasser oder zuckerfreier Tee, damit wir den Flüssigkeitsbedarf decken.
- Vitamine sind wichtig in Form von Gemüse, Salat oder Obst.

Lassen Sie uns alle aufeinander achten, damit wir es gemeinsam schaffen können.

Ihre KNAPPSCHAFT wünscht Ihnen gesundes Ramazan und alles Gute - bleiben Sie so gesund als möglich.



030 613 7605 90 08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

www.knappschaft.de

TOKAT PAĞAC



Zutaten

1 Päckchen Trockenhefe

1 Päckchen Backpulver

*1 Glas Milch (Zimmertemperatur)

*3 Gläser Mehl

*½ Glas geschmolzene Butter

*1 Kaffeelöffel Salz

Für den Belag:

*1 Glas Joghurt

*3 Esslöffel Öl

1Ei

Die Milch in eine tiefe Rührschüssel geben. Hefe hinzufügen und mit einem Löffel umrühren, bis sich die Hefe auflöst. Butter und Salz hinzufügen. Erneut umrühren. Einen weichen Teig kneten, der nicht an der Hand klebt, dabei nach und nach Backpulver und Mehl hinzufügen. Den Teig mit einem sauberen Küchentuch abdecken und beiseitestellen. Nach einer Ruhezeit von 30 Minuten den Teig auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche nehmen und in drei gleich große Stücke teilen. Jedes Stück durch leichtes Andrücken zu einer runden Form ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Für den Belag Joghurt, Ei und Pflanzenöl in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Die Mischung mit Hilfe eines Löffels auf dem Teig verteilen. Dann den Teig nach Belieben formen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20–25 Minuten backen. Je nach Wunsch heiß oder warm servieren.





1 paket kuru maya 1 paket kabartma tozu

- *1 su bardağı süt (oda sıcaklığında)
- *3 su bardağı un
- *½ su bardağı eritilmiş tereyağı
- *1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

- *1 su bardağı yoğurt
- *3 yemek kaşığı sıvı yağ 1 yumurta

Süt, derin bir yoğurma kabına alınır. Üzerine maya eklenerek bir kaşık yardımı ile maya eriyene kadar karıştırılır. Ardından eritilmiş tereyağı ve tuz eklenir. Tekrar karıştırılır. Kabartma tozu ve yavaş yavaş un ilavesiyle yumuşak, ele yapışmayan bir hamur yoğrulur. Yoğrulan hamurun üzeri temiz bir bez ile örtülerek mayalanması için bir kenarda bekletilir. 30 dakika kadar dinlendirilen hamur, un serpilmiş tezgâha alınır ve üç eşit parçaya bölünür. Her bir parça, yuvarlak şekilde hafifçe bastırılarak açılır. Açılan hamurlar, yağlı kâğıt serilmiş bir tepsiye yerleştirilir. Üzeri için bir kâseye yoğurt, yumurta ve sıvı yağ alınarak iyice çırpılır. Hazırlanan karışım, bir kaşık yardımı ile hamurların üzerine bolca sürülür. Ardından üzeri isteğe göre şekillendirilir ve önceden ısıtılmış 200 °C fırında 20-25 dakika kadar pişirilir. Arzuya göre sıcak ya da ılık olarak servis edilir.

HIRA DESSERT



Zutaten

- *1/2 Glas Öl
- *1/2 Glas Joghurt
- *1 Glas Grieß
- *1,5 Gläser Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

1Ei

Für den Belag:

- *1/2 Glas Grieß
- *3 Esslöffel gemahlene Pistazien

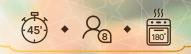
Für den Sirup:

- *2 Gläser Zucker
- *2 Gläser Wasser

Für den Sirup des Desserts Zucker und Wasser in einen tiefen Topf geben. Zucker unter Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Wenn sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, den Sirup vom Herd nehmen, bevor er kocht, und zum Abkühlen beiseitestellen. In der Zwischenzeit Pflanzenöl, Joghurt und Ei in eine tiefe Rührschüssel geben und gut vermischen. Grieß, Mehl, Backpulver und Vanille hinzufügen und die Zutaten zu einem weichen Teig kneten. Den Grieß für den Belag auf einen flachen Teller streuen. Aus dem Teig walnussgroße Stücke abstechen, in Grieß wälzen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25–30 Minuten backen, bis die Bällchen leicht braun werden. Ein wenig abkühlen lassen, dann mit Sirup übergießen und zur Seite stellen, bis der Sirup vollkommen aufgesogen und das Dessert vollständig abgekühlt ist. Mit gemahlenen Pistazien überstreuen und servieren.



HIRA TATLISI



Malzemeler

*1/2 su bardağı sıvı yağ

*1/2 su bardağı yoğurt

*1 su bardağı irmik

*1,5 su bardağı un

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilya

1 yumurta

Üzeri için:

*1/2 su bardağı irmik

*3 yemek kaşığı toz Antep fıstığı

Şerbeti için:

*2 su bardağı toz şeker

*2 su bardağı su

Tatlının şerbeti için derin bir tencereye toz şeker ve su eklenir. Orta ateşte karıştırılarak toz şekerin erimesi sağlanır. Şeker tamamen eridikten sonra şerbet kaynamadan ocaktan alınır ve bir kenarda soğuması için bekletilir. Bu esnada derin bir karıştırma kabına sıvı yağ, yoğurt ve yumurta eklenerek iyice karıştırılır. Tamamen karıştırıldıktan sonra sırasıyla irmik, un, kabartma tozu ve vanilya eklenerek yumuşak bir hamur yoğrulur. Üzeri için, irmik düz bir tabağa alınır. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak irmiğe bulandıktan sonra yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 25-30 dakika boyunca üzeri hafif kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkarılan tatlıların ilk sıcaklığı geçince üzerine şerbeti dökülür. Tatlı, şerbetini çekip tamamen soğuyuncaya kadar dinlendirilir. Dinlendirilen tatlı, üzeri arzuya göre toz Antep fıstığı ile süslenerek servis edilir.



TOKAT ÇEMEN

(BROTAUFSTRICH)



TOKAT ÇEMENÎ



Zutaten

- *2 Gläser Bockshornklee (gemahlen)
- *2 Gläser Wasser
- *1 Esslöffel Chilipulver
- *1 Esslöffel Kreuzkümmel
- *1 Esslöffel Nelkenpfeffer
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer
- *1 Esslöffel Salz
- 5-6 Knoblauchzehen

Bockshornklee in eine tiefe Rührschüssel geben. Gewürze hinzufügen und gut durchmischen. Nach und nach Wasser hinzufügen und mit Hilfe eines Löffels ständig umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Das Wasser kontrolliert zufügen, da die Wassermenge je nach Wasseraufnahmefähigkeit des Mehls erhöht oder verringert werden kann. Knoblauchzehen zerdrücken und in die Mischung hinzufügen. Einige Minuten weiterrühren, bis eine dicke Konsistenz entstanden ist. Auf einem Servierteller anrichten und als Vorspeise zum Frühstück oder Abendessen servieren.

Malzemeler

- *2 su bardağı çemen unu
- *2 su bardağı su
- *1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
- *1 yemek kaşığı kimyon
- *1 yemek kaşığı yenibahar
- *1 tatlı kaşığı karabiber
- *1 yemek kaşığı tuz
- 5-6 diş sarımsak

Derin bir karıştırma kabı alınarak içine çemen unu eklenir. Üzerine tuz ve baharatları ilave edilir. Baharatlar ile un iyice harmanlanır. Ardından yavaş yavaş su ilave edilirken bu esnada topaklanma olmaması için bir kaşık yardımı ile sürekli olarak karıştırılır. Unun suyu çekme miktarına göre su azaltılıp artırılabileceği için kontrollü olarak eklenir. Sarımsaklar temizlenir ve iyice dövülerek karışımın içine eklenir. Tam olarak yoğun bir kıvam alıncaya kadar birkaç dakika daha karıştırılır. Hazırlanan çemen, servis tabağına alınarak arzuya göre kahvaltılarda ya da yemeklerde meze olarak servis edilir.



HAGEBUTTEN-MARMELADE



KUŞBURNU **MARMELATI**







Zutaten

1 kg frische Hagebutten 750 q Zucker

Hagebutten mit reichlich Wasser waschen, Stiele entfernen. Dann in einen tiefen Topf geben und so viel Wasser hinzufügen, dass sie bedeckt sind. Aufkochen, bis sie ganz weich sind. In ein Sieb geben und das Wasser abgießen. Das Sieb mit den Hagebutten auf einen Topf stellen und mit Hilfe eines Löffels zerdrücken, um die Kerne und das Fruchtfleisch zu trennen. Den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Zucker hinzufügen und umrühren. Sobald die Marmelade zu kochen beginnt, den Schaum mit Hilfe eines Löffels entfernen. Wenn die Marmelade vollständig eingedickt ist, in ein Glas füllen. Das Glas fest verschließen und zum Abkühlen beiseitestellen. Die Marmelade kann sowohl für Desserts verwendet als auch zum Frühstück serviert werden.

Malzemeler

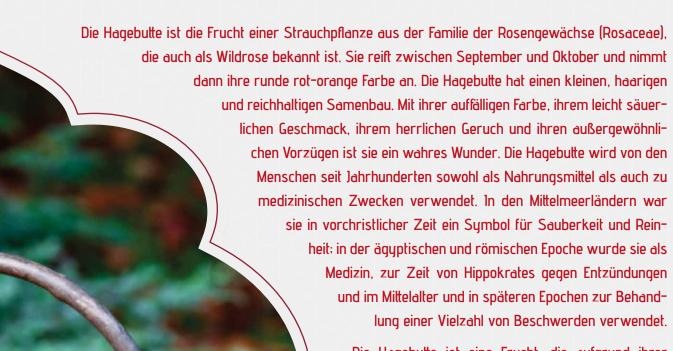
1 kg taze kusburnu meyvesi

750 q toz şeker

Kuşburnu meyveleri, uç kısımları kesilerek bol su ile güzelce yıkanır. Ardından derin bir tence<mark>reye al</mark>ınarak üzerini geçecek kadar su ilave edilir. Ta<mark>mamen</mark> yumuşayıncaya kadar haşlanır. Haşlandıktan sonra süzgece alınarak suyu süzdürülür. Ku<mark>şburnu m</mark>eyveleri ile birlikte süzgeç bir tencerenin üzerine koyulur ve bir kaşık yardımı ile ezilerek çekirdekleri ve posasından ayrılır. Tencere ocağa alınarak orta ateşte pişirilmeye başlanır. Toz şekeri de ilave edilerek karıştırılır. Marmelat kaynamaya başladığında oluşan köpükler bir kaşık yardımı ile üzerinden toplanarak atılır. Marmelat tamamen kıvam alıp koyulaştıktan sonra sıcak olarak bir kavanoza aktarılır. Kavanozun kapağı sıkıca kapatılarak soğuyana kadar bekletilir. Hazırlanan marmelat, arzuya göre tatlılarda kullanılabileceği gibi kahvaltılık olarak da servis edilebilir.







Die Hagebutte ist eine Frucht, die aufgrund ihrer Vorteile und ihres einzigartigen Geschmacks heutzutage weit verbreitet ist. Die Hagebutte, die frisch oder getrocknet in vielen verschiedenen Bereichen verwendet wird, passt zu Salaten und Desserts, wird auch bei der Herstellung von Marmelade und Konfitüre verwendet, und auch häufig als Saft oder Tee konsumiert. Dank ihres intensiven und schönen Geruchs wird sie auch in Aromaölen und in der Kosmetikbranche verwendet.

Gülgiller familyasına ait, yabanî gül olarak da bilinen bir çalı bitkisinin meyvesi olan kuşburnu, eylül-ekim aylarında olgunlaşarak yuvarlak kırmızı-turuncu rengini alır. Kuşburnu: küçük, içi tüylü ve bol tohumlu bir yapıya sahiptir. Göz alıcı rengi, hafif ekşimsi tadı, güzel kokusu ve olağanüstü faydalarıyla tam bir mucize besindir. Kuşburnu, yüzyıllar boyunca insanlar tarafından hem besin kaynağı hem de tıbbî amaçlar için kullanılmıştır. Milattan önceki zamanlarda Akdeniz ülkelerinde temizlik ve saflığın sembolü olmuş: Mısır ve Roma dönemlerinde ilaç olarak, Hipokrat zamanında iltihaplara karşı ve Orta Çağ ve sonraki dönemlerde de çok çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmıştır.

Kuşburnu, günümüzde de faydaları ve eşsiz lezzetiyle yaygın olarak kullanılan bir meyvedir. Taze ya da kurutularak birçok farklı alanda kullanılan kuşburnu; salata ve tatlılara eşlik ederken, marmelat ve reçel yapımında da kullanılmakta, sıklıkla suyu ve çayı da tüketilmektedir. Ayrıca keskin ve güzel kokusu sayesinde aromatik yağlarda ve kozmetik sektöründe de kullanılmaktadır.

Die Hagebutte ist sehr gesundheitsfördernd, denn sie ist eine Frucht mit einem hohen Gehalt an Antioxidantien und reich an Vitaminen und Mineralien. Sie ist vor allem dafür bekannt, dass sie sehr reich an Vitamin C ist. Sie enthält ein mehrfach höheres Maß an Vitamin C als Zitrusfrüchte wie Zitrone und Orange. Aus diesem Grund wird sie vor allem im Winter bevorzugt, da sie das Immunsystem stärkt. Die Hagebutte, die auch reich an Antioxidantien, Ballaststoffen, den Vitaminen A und K sowie Mineralien ist, ist besonders wirksam bei der Bekämpfung von Entzündungen. Die Hagebutte, die bei regelmäßigem und maßvollem Verzehr zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet, zeichnet sich als wichtiger Bestandteil von Ernährungsprogrammen aus.

Kuşburnu, yüksek oranda antioksidan içeren, vitamin ve mineral içeriği oldukça zengin bir meyve olmasıyla sağlık açısından oldukça faydalıdır. Özellikle C vitamini bakımından çok zengin olmasıyla bilinir. Limon ve portakal gibi turunçgillere ait meyvelerden kat kat fazla C vitamini içermektedir. Bu sebeple, özellikle kış aylarında bağışıklığı güçlendirdiği için tercih edilir. Ayrıca antioksidanlar, lifler, A ve K vitaminleri ile mineraller açısından da zengin olan kuşburnu, özellikle iltihaplarla mücadelede oldukça etkilidir. Düzenli ve ölçülü olarak tüketildiğinde sağlığa sayısız fayda sağlayan kuşburnu, beslenme programlarının önemli bir parçası olarak öne çıkmaktadır.



— Unterstützt das Immunsystem —

Als eine der Früchte mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt ist die Hagebutte ein hervorragendes Nahrungsmittel, das das Immunsystem stärkt. Sie schützt den Körper vor Infektionen, da sie reich an den Vitaminen A und E sowie an Polyphenolen ist.

— Bağışıklık sistemini destekler —

C vitamininin en yüksek oranda bulunduğu meyvelerden biri olan kuşburnu, bağışıklık sistemini güçlü tutması konusunda harika bir besindir. İçerdiği A ve E vitaminleri ile polifenoller açısından zengin olması sebebiyle vücudu enfeksiyonlardan korur.

— Hilft beim Abnehmen —

Es wurde festgestellt, dass ein in der Hagebutte enthaltenes Antioxidans namens Tilirosid die Fettverbrennung beschleunigt. Dank dieser Eigenschaft wird angenommen, dass die Hagebutte bei Diäten helfen kann, Gewicht zu verlieren.

🦟 Zayıflamaya yardımcı olur 🥆

Kuşburnu meyvesinin içeriğinde yer alan tiliroside adlı bir antioksidanın yağ yakımını hızlandırdığı gözlemlenmiştir. Bu özelliği sayesinde diyet listelerinde zayıflamaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

🦟 Ist gut für die Herzgesundheit 🥆

Die Hagebulte ist dafür bekannt, dass sie den Blutdruck senkt und die Durchblutung verbessert, da sie Antioxidantien, so genannte Flavonoide, enthält, die gut für die Herzgesundheit sind.

🦟 Kalp sağlığına iyi qelir 🥆

Kalp sağlığına iyi gelen flavonoid adlı antioksidanları içermesi sebebiyle kuşburnunun, kan basıncını düşürdüğü ve kan akışını iyileştirdiği bilinmektedir.

— Beruhigt den Magen —

Die Hagebulte ist ein wahrer Magenfreund: Sie beugt Magen- und Darmstörungen wie Durchfall, Verstopfung und Verdauungsstörungen vor. Sie trägt zur Vorbeugung von Problemen wie Sodbrennen, Geschwüren und Magenkrämpfen bei.

- Mideyi rahatlatır -

Tam bir mide dostu olan kuşburnu; ishal, kabızlık ve hazımsızlık gibi mide ve bağırsak rahatsızlıklarının önüne geçer. Özellikle mide ekşimesi, ülser ve mide spazmı gibi sorunların önlenmesine katkı sağlar.

— Schützt die Haut —

Dank ihres hohen Gehalts an Vitamin C und Vitamin A schützt sie die Hautzellen vor Sonnenschäden. Sie trägt zu einem gesünderen, festeren und jüngeren Aussehen der Haut bei.

İçeriğinde bulunan yüksek C vitamini ve A vitamini sayesinde cilt hücrelerini güneşin yarattığı hasarlara karşı korur. Cildin daha sağlıklı, sıkı ve genç bir görünüm kazanmasına katkı sağlar.

🦟 lst wirksam bei Anämie 🥆

Die Hagebutte ist ein wirksames Nahrungsmittel bei Blutarmut, die durch Eisenmangel verursacht wird, insbesondere bei Kindern und Frauen. Sie hilft bei Blutarmut, indem sie das mit der Nahrung aufgenommene Eisen freisetzt und im Körper verwertet.

— Kansızlık için etkilidir —

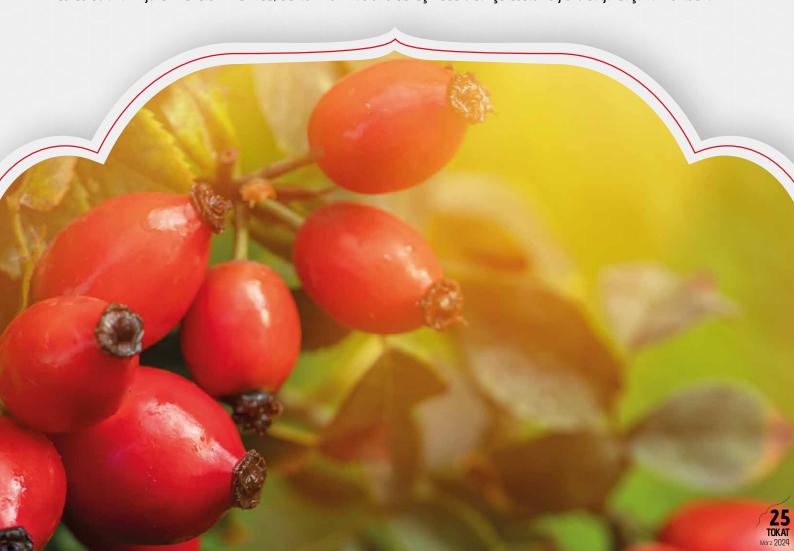
Kuşburnu, özellikle çocuklarda ve kadınlarda görülen demir eskiliği kaynaklı kansızlık sorunu için etkili bir besindir. Besinlerden alınan demirin serbest hale getirilip vücutta kullanılmasına yardımcı olarak kansızlığa iyi gelir.

— Beugt Erkältungen vor —

Die Hagebutte, die als reichhaltigste Vitamin-C-Quelle der Natur gilt, soll auch bei Erkrankungen der Atemwege sehr hilfreich sein und dank der enthaltenen Antioxidantien Bakterien und Viren bekämpfen.

— Soğuk algınlığını önler —

Doğanın en zengin C vitamini kaynağı olduğu düşünülen kuşburnunun, aynı zamanda içerdiği antioksidan kaynakları sayesinde de solunum yolları rahatsızlıklarında, bakteri ve virüslerle savaşmada oldukça destekleyici olduğu düşünülmektedir.





🖟 Unterstützt die Ausscheidungsorgane 🥆

Die Hagebutte ist dafür bekannt, dass sie die Verdauung fördert und dank ihrer faserigen Struktur die Ausscheidungsorgane unterstützt.

🦟 Boşaltım sistemini destekler 🥆

Kuşburnunun lifli yapısı sayesinde sindirimi kolaylaştırdığı ve boşaltım sistemine yardımcı olduğu bilinmektedir.

— Lindert Gelenkschmerzen —

Der Hagebutte wird eine positive Wirkung auf Gelenkschmerzen zugeschrieben, da sie Polyphenole enthält, die eine wichtige Rolle bei der Schmerzlinderung spielen.

🦟 Eklem ağrılarını azaltır 🥆

Kuşburnunun, ağrıların azaltılmasında önemli etkisi olan polifenoller içermesi sebebiyle eklem ağrılarında olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

— Ist wirksam gegen Krebs —

Dank ihrer hohen antioxidativen Eigenschaften beugt die Hagebutte der Entstehung von Krebszellen im Körper vor und verhindert die Vermehrung und Ausbreitung bereits vorhandener schädlicher Zellen.

🦟 Kansere karşı etkilidir 🥆

Kuşburnu, yüksek antioksidan özelliği sayesinde vüculta kanserli hücrelerin oluşumunu önlemekle birlikte mevcut olan zararlı hücrelerin çoğalıp yayılmasını engellemektedir.

🦟 1st gut gegen Entzündungen 🥆

Bei regelmäßigem Verzehr trägt die Hagebutte mit ihren Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien dazu bei, die Heilung von Entzündungen zu erleichtern.

🦟 İltihaplara iyi qelir 🥆

Kuşburnu, düzenli tüketildiği taktirde içerdiği antioksidanlar, vitamin ve mineraller ile enfeksiyon durumlarında daha kolay iyileşmeye yardımcı olur.





HAGEBUTTENTEE



KUŞBURNU ÇAYI



Zutaten

- *3 Esslöffel getrocknete Hagebutten
- *2 Gläser Wasser
- *1 Zimtstange

Die getrockneten Hagebutten in eine Teekanne geben und Wasser hinzufügen. Bei schwacher Hitze etwa 5-6 Minuten lang aufwärmen, bis das Wasser kocht. Sobald die Hagebutten ihre Farbe vollständig abgegeben haben, den Herd ausschalten. Die Zimtstange hinzufügen. Kurz ziehen lassen, Zimtstange herausnehmen und warm servieren.

Malzemeler

- *3 yemek kaşığı kurutulmuş kuşburnu
- *2 su bardağı su
- *1 çubuk tarçın

Kurutulmuş kuşburnu, bir demliğe alınarak üzerine su ilave edilir. Kısık ateşte yaklaşık 5-6 dakika kaynayıncaya kadar pişirilir. Rengini tamamen saldıktan sonra ocağın altı kapatılır. Bu sırada demliğin içine çubuk tarçın eklenir. Bu şekilde kısa bir süre demlendirildikten sonra çubuk tarçın çıkarılarak servis edilir.





RAMAZAN AYIMIZ MÜBAREK OLSUN

