

## Gemüse und Obst aus heimischem Anbau | Yörenizde yetişen meyve ve sebzeler

Saisonal, regional und bio - wer diese drei Kriterien beim Einkaufen beachtet, ernährt sich nicht nur selber gesund, sondern achtet dabei auch auf seine Umwelt.

Alışveriş yaparken ürünlerin mevsimlik, yerel ve organik (biyo) olmasına dikkat ederseniz, hem sağlıklı beslenirsiniz hemde çevreyi korumuş olursunuz.

Gemüse (Sebze)		Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Aubergine (Patlıcan)							🏠	☀️	☀️	☀️	☀️		
Blumenkohl (Karnabahar)						🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	
Bohnen (grün) (Yeşil fasulye)							🏠	☀️	☀️	☀️	🏠		
Brokkoli (Brokoli)							🏠	☀️	☀️	☀️	🏠		
Chinakohl (Çince Lahana)		🏠	🏠					🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	🏠
Chicorée		☀️	🏠	🏠						🏠	🏠	☀️	☀️
Eisbergsalat (Marul)					🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	
Endivie (Endive)		🏠	🏠				🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Erbsen (Bezelye)							🏠	☀️	☀️	🏠			
Feldsalat (Frenk salatası)		☀️	☀️	☀️	🏠					🏠	☀️	☀️	☀️
Fenchel (Rezene)								🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	🏠
Grünkohl (Yeşil lahana)		🏠	🏠	🏠							🏠	☀️	☀️
Gurke (Salatalık)							🏠	☀️	☀️	☀️	🏠		
Kartoffel (Patates)		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Kohlrabi (Yerlahanası)					🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	
Kopfsalat (Yeşil salata)					🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	
Kürbis (Bal kabağı)		🏠	🏠						🏠	☀️	☀️	🏠	🏠
Lauch/Porrée (Pırasa)		🏠	🏠	🏠	🏠			🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Lollo rosso (Kıvrıcık (Salata))				🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	
Mangold (Pazi)						🏠	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	🏠	
Möhren (Havuç)		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Paprika (Dolmalık biber)								🏠	☀️	☀️	🏠		
Pastinake (Yaban Havuç)		🏠	🏠	🏠						🏠	☀️	☀️	🏠
Radieschen (Kırmızı turp)					🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	
Rettsich (weiß) (Beyaz turp)							☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	🏠
Rhabarber (Ravent)					☀️	☀️	☀️						
Rosenkohl (Brüksel lahanası)		🏠	🏠	🏠						🏠	☀️	☀️	☀️
Rote Bete (Pancar)		🏠	🏠	🏠						🏠	☀️	☀️	🏠

Gemüse		Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Rotkohl (Kırmızı lahana)		🏠	🏠	🏠	🏠			🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Schwarzwurzel (Iskorpina)		🏠	🏠	🏠							☀️	☀️	🏠
Sellerieknolle (Kereviz)		🏠	🏠	🏠	🏠					🏠	☀️	☀️	🏠
Spargel (Kuşkonmaz)						☀️	☀️						
Spinat (Ispanak)				🏠	☀️	☀️	🏠			🏠	☀️	☀️	🏠
Staudensellerie (Kereviz)						🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	🏠		
Tomaten (Domates)							🏠	🏠	☀️	☀️	🏠		
Topinambur (Yerelması)		🏠	🏠	🏠							🏠	☀️	🏠
Weißkohl (Lahana)		🏠	🏠	🏠	🏠			🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	🏠
Wirsing (Milano Lahana)		🏠	🏠	🏠			🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Zucchini (Kabak sakız kabağı)							🏠	☀️	☀️	🏠	🏠		
Zwiebeln (Soğan)		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠	🏠

Obst		Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel (Elma)		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Birne (Armut)									☀️	☀️	☀️	☀️	
Brombeere (Boğurtlen)								☀️	☀️	☀️	☀️		
Erdbeere (çilek)							☀️	☀️					
Heidelbeere (Yaban mersini)								☀️	☀️				
Himbeere (Ahududu)							☀️	☀️	☀️				
Johannisbeere (Frenk üzümü)							☀️	☀️	☀️				
Pflaume (Erik)								☀️	☀️	☀️			
Süßkirsche (Kiraz)							☀️	☀️	☀️				

☀️ Freilandware, großes Angebot  
 🏠 Freilandware geringes Angebot (inkl. unter Glas, nicht beheizt)  
 🏠 Lagerware  
 ☀️🏠 Großmengenangebot  
 🏠🏠 Kleinmengenangebot  
 ☀️🏠🏠 Az miktarda bulunan açık alanda yetişen ürünler (cam altında ve ısıtılmadan yetişenler dahil)  
 🏠🏠🏠 Stokdan Ürünler

Biozeichen, denen Sie vertrauen können:  
 Güvenebileceğiniz organik etiketler:



Herausgeber / editör:



sowie:  
[www.koeln-kann-nachhaltig.de](http://www.koeln-kann-nachhaltig.de)  
[www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)  
[www.the-good-food.de](http://www.the-good-food.de)  
[www.thefoodassembly.de](http://www.thefoodassembly.de)  
[www.biogourmetclub.de](http://www.biogourmetclub.de)  
[www.kuechenpaenz.de](http://www.kuechenpaenz.de)

## Kısır

### Türkische Bulgursalat



#### İçindekiler:

250 gr. ince bulgur  
1 demet maydanoz  
½ demet taze soğan  
2 yeşil biber  
2 domates  
1 soğan  
2 yemek kaşığı salça  
2 yemek kaşığı sıvıyağ  
½ marul  
½ limon  
Tuz, karabiber

Bulgur kaynar suyla ıslatılır ve 20 dakika yumuşamaya bırakılır. Diğer malzemeler ise küp küp doğranıp karıştırılır. Islatılan bulgur salça, karabiber ve tuzla tatlandırıldıktan sonra doğranmış malzemelerle karıştırılır. 30 dakika bekletildikten sonra servis edilir.

#### Zutaten:

250 g Bulgur  
1 Bund Petersilie (geschnitten)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 grüne Peperoni  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Pflanzenöl  
½ Kopfsalat  
½ Zitrone  
Salz, Pfeffer

Bulgur in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. (Das Wasser ca. 2 cm stehen lassen.) Abgedeckt 20 Minuten aufquellen lassen. Die restlichen Zutaten kleinschneiden. Den aufgewollenen Bulgur mit Öl und Tomatenmark vermengen und mit dem kleingehackten Gemüse gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat sollte ca. eine halbe Stunde durchziehen, bevor er serviert wird.

## Patates Salatası

### Kartoffelsalat ohne Mayonnaise



#### İçindekiler:

1 kg. patates  
4 yumurta  
2 kırmızı soğan  
1 kavanoz salatalık turşusu  
Sıvıyağ  
Maydanoz  
Limon suyu  
Tuz, baharat

Patates ve yumurtalar haşlanıp küp küp doğranır. Diğer malzemeler de doğranıp karıştırılır. Sıvıyağ ve limon suyu konup servis yapılır.

#### Zutaten:

1 kg Kartoffel  
4 Eier  
2 rote Zwiebeln (Schalotten)  
1 kleine Dose Gewürzgurken  
Pflanzenöl  
Petersilie  
Zitronensaft  
Salz, Gewürze

Kartoffeln und Eier hart kochen und dann in Würfel schneiden. Die anderen Zutaten auch klein schneiden und alles zusammen vermengen. Zuletzt abschmecken und servieren.

## Antep Ezmesi

### Anteppaste



#### İçindekiler:

4 domates  
3 kırmızı biber  
3 yeşil biber  
3 soğan  
3 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı acı salça  
3 yemek kaşığı normal salça  
3 yemek kaşığı nar ekşisi  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
½ limon  
Tuz, Karabiber, Pul biber

Domatesler rendelenir. Geri kalan malzemeler rondodan geçirilir. Salça, zeytinyağı ve nar ekşisi ile karıştırılır. Baharatları ve yağı konup servis edilir.

#### Zutaten:

4 Tomaten  
3 rote Paprika  
3 grüne Paprika  
3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Paprikamark  
3 EL Tomatenmark  
3 EL Gewürzmittel aus der Granatapfel Frucht  
3 EL Olivenöl  
½ Zitrone  
Salz, Pfeffer, Chilipulver

Die Tomaten werden gerieben. Die anderen Zutaten kommen in die Küchenmaschine und werden zerkleinert. Paprika, Tomatenmark, Olivenöl, Gewürzmittel aus der Granatapfel Frucht und Tomaten hinzufügen und gut durchrühren.



Die drei Rezepte entstammen dem deutsch-türkischem Kochbuch, welches im Rahmen des „Rucksack-Projekts“ an der Overbeckschule Gemeinschaftsgrundschule in Köln-Neuheitenfeld im Jahr 2012 erstellt wurde. Das Rucksack-Projekt ist eine koordinierte Sprachförderung und Elternbildung.

Bu üç yemek tarifi Köln-Neuheitenfeld'deki Overbeck İlkokulunda gerçekleşen 'Rucksack' projesi kapsamında hazırlanan alman-türk yemek kitabından alınmıştır. 'Rucksack' projesi düzenli dil geliştirme ve velileri yetiştirme programıdır.

Afiyet olsun und guten Appetit!