

Ucuz Saglikli pisirin

BESLENMEUZMANI JANICE ROGOLLA DAN BIRKAC IPUCU:

Dengeli ve cesitli Beslenme pahali olmasi gerekmez dargeliri olan insanlar icinde mümkündür:

- Yerel Ürün ve Mevsimlik Ürünlere Dikkat (Mevsimlik takvime bakin).
- Meyve ve sebze gibi Dondurulmus Gidalari kullanin*,cünkü bu iyi bir Kalite iyi bir Fiyatla Orantilidir
- Mümkünolduca bircok Yemegi kendiniz hazirlayin.Para tasarrufu saglar ve ne icerdiginini bilirsiniz.Ne fazla Pisirdiyeniz,dondurabilirsiniz.

Kültürlerarası Bayan Ahcigurubu

BAYAN SORAJA SAMANGANI ILE RÖPORTAJ

Bayan Samangani,Ahcigurubun yanindaydiniz, Ahcigurubu hosunuza gittimi?

Ahcigurubu cok hosuma gitti,cok Eglendim. Zaten ikisefer katilmistim.Bu Ilginc,cesitli Ülkelere Yemeklerini öğreniyoruz. Birdahaki sefere Arkadasimin ve benim Afgan Yemektarinine göre pisirecegiz.

Cocugunuzda katildimi? Cocugunuzda birlikte pisirdimi?

Benim küçük Kizim bes Yasinda,benim diger Kizim 6. Sinifa gidiyor ve iki kez katildi.oda pisirmeyi seviyor ve oda cok Egleniyor. Yemek pisirmek icin bir Beslenmeuzmani ipuclari verecektir.Bu bütün Aile icin iyidir.

Kültürlerarası Bayan Ahcigurubu Ayda bir gerceklesmektedir. Burada Kadin ve Cocuklar bulusup birlikte Saglikli Yemekpisirip,yemek Tariflerini paylasip ve birlikte yemeye. Ahcigurubuna bir Beslenmeuzmani eslikedecektir.

Preiswert Gesund Kochen

EIN PAAR TIPPS VON ERNÄHRUNGSBERATERIN JANICE ROGALLA:

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung muss nicht teuer sein und ist auch für Menschen mit geringerem Einkommen machbar:

- Achten Sie auf regionale Produkte sowie Produkte der Saison (siehe Saisonkalender).
- Verwenden Sie Obst und Gemüse als Tiefkühlkost, da diese eine gute Qualität und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis haben.
- Bereiten Sie möglichst viele Speisen selbst zu. Das spart Geld und man weiß, was enthalten ist. Was Sie zuviel gekocht haben, können Sie einfrieren.



Interkulturelle Frauenkochgruppe

INTERVIEW MIT FRAU SORAJA SAMANGANI

Frau Samangani, Sie waren bei der Kochgruppe dabei, wie hat Ihnen die Kochgruppe gefallen?

Mir hat die Kochgruppe sehr gut gefallen, es hat viel Spaß gemacht. Ich habe schon zweimal teilgenommen. Es ist interessant, wir lernen Gerichte aus verschiedenen Ländern kennen. Bei nächsten Mal kochen wir nach afghanischen Rezepten von meiner Freundin und mir.

Waren Ihre Kinder mit einbezogen? Haben Ihre Kinder mitgekocht?

Meine kleine Tochter ist fünf Jahre alt, meine andere Tochter geht in die 6. Klasse und hat auch schon zweimal teilgenommen. Sie kocht sehr gern und ihr macht es auch großen Spaß. Bei der Kochgruppe werden von einer Ernährungsberaterin Tipps zum gesunden Kochen gegeben. Das ist gut für die ganze Familie.

Die Interkulturelle Frauenkochgruppe findet einmal im Monat statt. Hier treffen sich Frauen und Kinder, um gemeinsam gesund zu kochen, Rezepte auszutauschen und gemeinsam zu essen. Die Kochgruppe wird von einer Ernährungsberaterin begleitet.

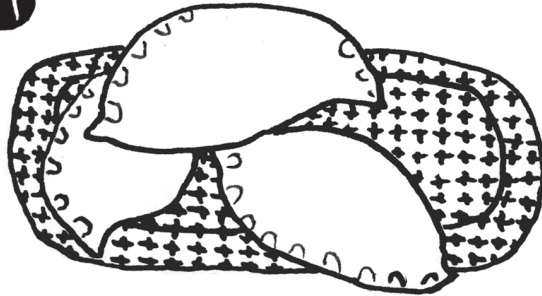
**Aktuelle Veranstaltungen finden Sie im Internet unter:
www.gesunder-osten-leipzig.de**

Gesundheitsblättchen

8/2010 türkçe/deutsch

Baski 4: **Ucuz Saglikli pisirin**

Bulani



Soraja Samangani den
Yemektarifi:

Hamur icin:
3 Fincan Un
1 Yk Maya
1 YK Tuz
2,5 Fincan Su

Dolgu icin :
1 kg Patates
2 büyük Sogan
1 YK Tuz
Zevke göre Karabiber
Zevke göre Domates ve
kişniş

Bir Kase icerisine 1 Fincan ilik Su ile Tuz ve Maya ilave edin. Dahasonra altan Karistirin yavas yavas Un Katin Hamuru iyice Yogurun. Sonra bir bez ile Kaseyi örtün ve en az bir Saat sicak bir yerde birakin.

Dolgu icin Patates Pisirin,soyun ve püre yapin.Kücükdoganmis Soganlari ,Bir Tava icerisinde birazcik Yagla,kizilkahverengi oluncayadek kizistirin.Soganlari Püreye ilave edin.(Domates ve Kisnisi de ince dograyin ve ilave edin.Tuz ve Karabiberi ,ve hepsini iyi karistirin.

Hamurdan yuvarlak küçük Masatenisitopu sekli verin. Dairesel ve yaklasik kagit yapragi inceligine dek, Hamurlari yuvarlayin. Dolgudan bir Kasik alin ve onu Hamur dairesinin üzerine sürünüz.Hamurun diger yarisini üzerine katlayin ve kenarlari bastirin.Bulaniyi bir Tava icerisinde birazcik Yagla heriki tarafini kizartin.Bu Birazcik Sizin degerli Zamaninizi alacaktır,ama buna degecektir!

Bulaninin Tadini birazcik Yogurt ile veya sadece bir Bardak siyah Cayla cikarin.

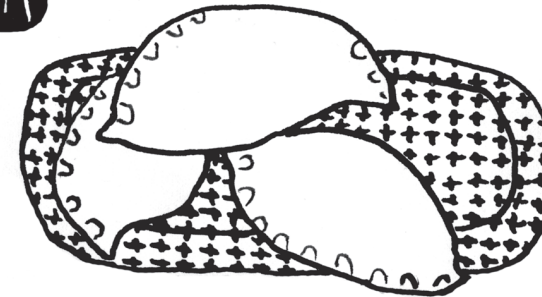
Impressum: Herausgeber des Gesundheitsblättchens ist das Projekt »GO – Gesund im Osten« der HTWK Leipzig (V.i.S.d.P.). Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in Kooperation mit der AOK Plus und der Stadt Leipzig. Die Beiträge liegen in der Verantwortung der Verfasser. Redaktion: Lena Brüggemann, Claudia Daufratshofer, Jana Müller, Sabine Vogel. Gestaltung: Lena Brüggemann. Übersetzung: Erkan Corlu. Lektorat: Dr. Oliver Tekolf

Gesundheitsblättchen

8/2010 deutsch/türkçe

Ausgabe 4: **Preiswert und gesund kochen**

Bulani



Rezept von Soraja
Samangani:

Für den Teig:
3 Tassen Mehl
1 El Hefe
1 El Salz
2,5 Tassen Wasser

Für die Füllung:
1 kg Kartoffeln
2 große Zwiebeln
1 El Salz
Pfeffer nach Geschmack
Tomaten und Koriander
nach Geschmack

Geben Sie 1 Tasse lauwarmes Wasser mit Salz und Hefe in eine Schüssel. Gut vermischen. Unter Rühren langsam das Mehl zufügen. Kneten Sie den Teig gut durch. Dann die Schüssel mit einem Tuch bedecken und mindestens eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Füllung die Kartoffeln gar kochen, schälen und pürieren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Zwiebeln zum Püree geben. (Tomaten und Koriander fein hacken und auch dazugeben.) Salzen und pfeffern, und alles gut vermischen. Formen Sie aus dem Teig kleine Kugeln. Rollen Sie die Teigkugeln aus, bis sie kreisrund und papierdünn sind. Nehmen Sie einen Löffel der Füllung und verstreichen Sie ihn auf einer Hälfte des Teigkreises. Die andere Hälfte des Teiges darüber klappen und die Ränder andrücken. Die Bulani in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Dies wird ein wenig von Ihrer kostbaren Zeit in Anspruch nehmen, aber es wird sich lohnen! Genießen sie die Bulani mit etwas Joghurt oder einfach mit einem Glas schwarzen Tee.

Redaktionstreffen im Gesundheitsladen, Konradstr. 64
Interessierte Mütter können sich bei Frau Daufratshofer melden.
Kontakt: Tel. 0341/ 52908322
email: go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

LEIPZIGER
OSTEN
In Ostern geht die Sonne auf

AOK
PLUS
GO
Gesund im Osten