



GESUND ESSEN - EISENMANGEL VORBEUGEN MIT REZEPTEN

auf deutsch, arabisch
farsi (persisch) und
sorani (kurdisch)



INHALT

- 3** Wie alles begann
- 4** Interview mit Stefanie Boos
- 5** Blutarmut durch Eisenmangel
- 6** Blutarmut durch Vitamin B12-Mangel
- 6** Blutarmut durch Folsäure-Mangel
- Eine kleine Auswahl internationaler blutstärkender Rezepte:**
- 9** Vegetarische Burger-Patties
- 11** Klassische Frikadellen mit selbstgemachtem Senf
- 14** Pikante Hühnerleber auf marokkanische Art
- 21** Spanische Meeresfrüchte-Reispfanne / Paella de marisco
- 24** Scharfer Linsensalat mit Tofu & Chili-Joghurt
- 28** Weiße Bohnen mit Tomatensauce
- 32** Rote Linsenwürstchen / Mercimek Köftesi
- 35** Karottenkuchen

**ALLE REZEPTE SIND AUF
DEUTSCH, ARABISCH,
FARSI (PERSISCH) UND
SORANI (KURDISCH)**



IM MITTELTEIL ZUM HERAUSTRENNEN:

NÄHRWERT-TABELLEN VON LEBENSMITTELEN, DIE VIEL EISEN, VITAMIN B12 UND FOLAT/FOLSÄURE ENTHALTEN.

WIE ALLES BEGANN

Diese Broschüre entstand mit Frauen verschiedener Nationalitäten in unserem Empowerment-Projekt „Hand in Hand“, das ich begleiten durfte. Ich bin Stefanie Boos und Ärztin im AWO Lore-Agnes-Haus. Wir sind eine Schwangerschafts-(konflikt)beratungsstelle.

Viele Frauen leiden unter Blutarmut, manchmal ohne es zu wissen – Geburten und starke Monatsblutungen können dafür eine Ursache sein. Falls sie eine Diagnose bekommen, so wird oft ein Eisen- und/oder Folsäure-Präparat verschrieben, das aber oft nicht gut vertragen wird.

Im Rahmen der Gruppenangebote, bei Feiern oder zu besonderen Anlässen haben wir im AWO Lore-Agnes-Haus immer wieder gemeinsam mit Frauengruppen oder im Team gekocht oder gemeinsam Buffets gestaltet – sehr viele Rezepte haben wir ausgetauscht und neue Gewürze und Zubereitungsmethoden entdeckt – und ganz viel Soul-Food kennengelernt.

Und so kam beides zusammen: viele Frauen, die mich auf ihre Anämie (Blutarmut) ansprachen, die aber die Medikamente, die sie bekamen nicht vertrugen und deshalb falsch anwendeten – und die Feststellung, dass alle Kulturen Rezepte haben, die dazu beitragen, Eisenmangel entgegen zu wirken – und dass wir gleichzeitig manche Tricks und Kniffe nicht mehr anwenden, die unsere Großmütter noch kannten, damit auch alle Nährstoffe gut aufgenommen und vertragen werden.



**STEFANIE BOOS -
STELLT DIE BROSCHÜRE VOR**

Mit einer kleinen Gruppe engagierter Frauen haben wir deshalb gemeinsam diese Broschüre erarbeitet. In diesem Sinne: Guten Appetit, ihr Lieben!

Enjoy your meal!

نوشه گيانان بيت خوشه ويستان
شهية طيبة، اعزائي
اشتھای خوب عزیزان
bon appétit
kešn hêja

приятного аппетита



INTERVIEW

MIT STEFANIE BOOS

Frau Boos, was ist denn überhaupt die Ursache für Blutarmut?

Ursache für Blutarmut ist oft ein Mangel an eisenhaltigem Farbstoff (Hämoglobin) in den roten Blutkörperchen. Er binden den Sauerstoff. Man spricht vereinfacht von Anämie.

Eine Anämie wird meist mit einem Eisenmangel gleichgestellt, aber es gibt weitere Faktoren, die zu Blutarmut führen können. An der Blutarmut ist oft auch ein Mangel an Vitamin B12, ein Mangel an Folat, sogenannte Folsäure, oder auch ein erhöhter Blutverlust durch starke monatliche Blutung (Menstruation) oder Geburten beteiligt.

Zur Herstellung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin), in dessen Innerem Eisen steckt, ist auch noch Vitamin B6 wichtig.

Woran erkennt man eigentlich Blutarmut?

Die Anzeichen für Blutarmut sind vielfältig, diese können zum Beispiel sein:

Sehr blasse Haut und Schleimhäute, rissige Mundwinkel und Nägel, spröde und trockene Haare, ständige Müdigkeit, Leistungsschwäche und Konzentrationsstörungen.

Einige Frauen berichten auch von Schwindelgefühlen und Kribbeln in Händen und Beinen. Wenn Frauen von einer erhöhten Infektanfälligkeit berichten und sehr oft erkältet sind, dann kann man auch daran denken, einmal die Blutwerte zu überprüfen.

Was bedeutet Blutarmut für unsere Ernährung?

Es ist wichtig, dass wir bei der Ernährung darauf achten, was die Eisenaufnahme verstärkt, bzw. was ihr entgegensteht. So kann man während des Essens auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C achten, denn es fördert die Aufnahme von Eisen und hilft, es besser zu verarbeiten! Genussmittel wie: Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Alkohol und Nikotin verschlechtern die Eisenaufnahme.

Auch die Einnahme von Medikamenten wie z. B. Magensäureblocker kann die Aufnahme von Vitalstoffen blockieren.

Oft verschreiben Ärzt*innen ja Eisen- und oder/Folsäurepräparate, wenn sie Anämie bei ihren Patientinnen feststellen...

...ja – und oft hat das nicht den gewünschten Erfolg. Zum einen geben die Ärzt*innen keine weiteren Erklärungen zur Ursache der Blutarmut oder wie „falsche“ Ernährung dazu beiträgt.

Zum anderen bereitet die Medikation mit Eisen- und oder Folsäure-Präparaten mancher Frau Schwierigkeiten. Es gibt typische unerwünschte Nebeneffekte. Insbesondere Magen- und Darmprobleme mit den Extremen – starker Durchfall oder hartnäckige Verstopfung – sind Gründe für Therapieabbrüche, Eigenmedikationsversuche oder den Griff zum „Naturpräparat“.

Was war ein Grund, diese Broschüre zu erstellen?

Die meisten Frauen, die ich in den letzten Jahren begleitet habe, sahen zunächst keinen Zusammenhang zwischen ihrem Verhalten, ihren Ess- und Trinkgewohnheiten bzw. der Nicht-Einhaltung der empfohlenen Medikamenteneinnahme und dem unveränderten Gesundheitszustand. Bei den Frauen, die „traditionell“ kochten und wenig Fast-Food-Mahlzeiten zu sich nahmen,

hatten wir den Eindruck, dass sie schneller ans Ziel kamen, also schneller bessere Blutwerte hatten.

In dieser Broschüre wollen wir mögliche Ursachen für Eisenmangel beleuchten.

Wie sich in vielen Gesprächen zeigte, gibt es in der „traditionellen Küche“ aller Kulturen eine gesunde Ernährung mit vielen aufbauenden, also auch „blutbildenden“ Rezepten.

Diese Broschüre kann **nur als Anregung** verstanden werden, durch das bewusste Handeln in der Küche, die eigene Gesundheit und die anderer Familienmitglieder zu bewahren bzw. zu verbessern.

Liebe Frau Boos, vielen Dank für das Interview und viel Erfolg!

“ IN DIESER
BROSCHÜRE
WOLLEN WIR
MÖGLICHE
URSACHEN FÜR
EISENMANGEL
BELEUCHTEN “



Einige Fakten zur Orientierung:



Frauen brauchen täglich ca. 15 mg (= Milligramm) Eisen.

Je stärker und länger die Monatsblutung, desto stärker der Eisenverlust!

Auch Babys, Kinder und Jugendliche haben einen **erhöhten Eisenbedarf**. Es ist sowohl für die körperliche, als auch für die Gehirnentwicklung lebensnotwendig.

BLUTARMUT DURCH EISENMANGEL



Der tatsächliche Bedarf kann zeitweise höher sein, denn **je leerer die körpereigenen Speicher sind, desto mehr nimmt der Körper automatisch aus der Nahrung auf,** um die **Speicher** wieder zu füllen.

Nur 10-15% des Eisens in der Nahrung ist auch **wirklich** für den Körper **verfügbar** und **kann aufgenommen werden**.

Die wichtigste Aufgabe des Eisens ist die Bindung von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen: Ihre Produktion wird auch mit Spaziergängen, Wanderungen oder Radtouren – Bewegung im Freien – angekurbelt.

Also öfter mal **45 Minuten an der frischen Luft verbringen.**

Unser Körper nimmt

HÄMEISEN = tierisches Eisen

(vor allem aus rotem Fleisch) **besser auf als pflanzliches.**

Deshalb ist **„vielseitig“** ebenso wie **„gut kombinieren“** das Motto um den Eisenbedarf trotzdem zu decken.

Hemmstoffe wie in Kaffee und schwarzem Tee, aber und auch Medikamenten stören manchmal die **Aufnahme von Eisen** (z. B. „Magenschutztabletten“, also Medikamente die bei Magenschmerzen und Sodbrennen helfen). **Somit kann auch bei guter Eisenaufnahme und obwohl genügend Eisen in der Nahrung ist, eine Blutarmut entstehen.**





Einige Fakten zur Orientierung:

BLUTARMUT DURCH VITAMIN B12-MANGEL

Schwangere, Stillende und Jugendliche

haben einen erhöhten Bedarf
an **Vitamin B12**



Vitamin B12 ist vor allem in
tierischen Lebensmitteln wie
Fleisch, Milcherzeugnissen, Fisch,
Meeresfrüchten und **Eiern** enthalten.

Vor allem **Schwangere**
und **Vegetarier*innen**
und **Veganer*innen**
gelten als **Risiko-**
gruppen für eine
zu geringe Zufuhr an
Vitamin B12.



Sowohl Frauen als auch Männer

brauchen ca.

drei Mikrogramm (3 µg)

Vitamin B12 am Tag

Nur **Mikroorganismen (Bakterien)**
können **Vitamin B12 herstellen.**

Über die Nahrungskette nehmen
Tiere das Vitamin auf, daher
kommt es **fast nur in tierischen**
Lebensmitteln vor.

Jeder Mensch benö-
tigt ungefähr **400 µg**
Folsäure pro Tag.

Folsäure kommt
überwiegend in
Pflanzen vor



Eine natürliche Quelle für
Folsäure ist vor allem **grünes**
Blattgemüse.

BLUTARMUT DURCH FOLSÄURE- MANGEL

Innereien (z. B. **Leber**)
schmecken zwar
nicht Jeder/m und
Schwangere sollte
komplett **darauf**
verzichten, doch sie
enthalten **viel Folsäure.**

Frauen sollten schon vor
einer geplanten **Schwanger-**
schaft unbedingt auf eine aus-
reichende Zufuhr von
Folsäure achten.



Obst hat etwas weniger Folsäure als Gemüse.
Aber Obst hat den Vorteil, roh gegessen
zu werden. Deswegen bleibt die Folsäure
bestens erhalten und wird nicht durch
Erhitzen teilweise zerstört. **Spitzenreiter**
beim Obst sind die Sauerkirschen.



BEI BROT ist vor allem Vollkornbrot empfehlenswert.

VITAMIN C verbessert die Eisenaufnahme: Also „echte“ Obst- und Gemüsesäfte trinken und keinen Frucht-Nektar, der viel Zucker und wenig Saft enthält.

MAN KANN EINFACH EIN KLEINES GLAS ORANGENSAFT ZUM ESSEN TRINKEN bzw. Brokkoli, Paprika oder Fenchel als Beilage wählen.

AUCH MIT ZITRONENSAFT zu würzen ist sehr effektiv.

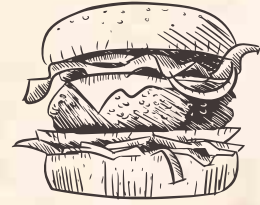
EINE KLEINE AUSWAHL INTERNATIONALER, BLUTSTÄRKENDER REZEPTE



MIT
ÜBERSETZUNGEN
IN:
ARABISCH
FARSI (PERSISCH)
SORANI (KURDISCH)



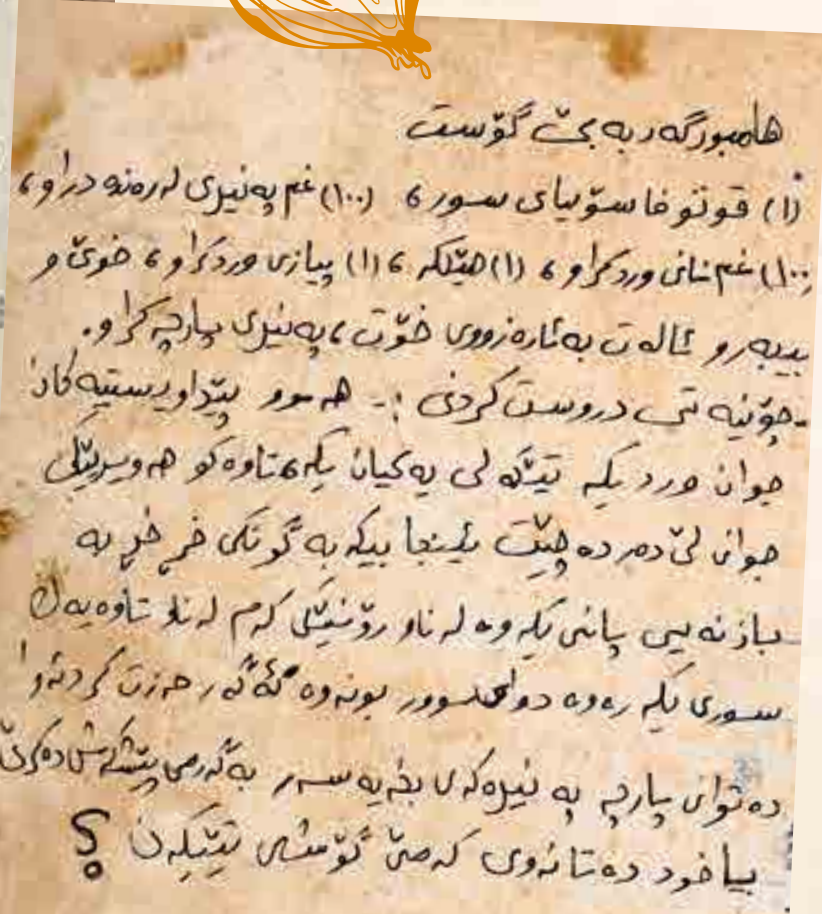
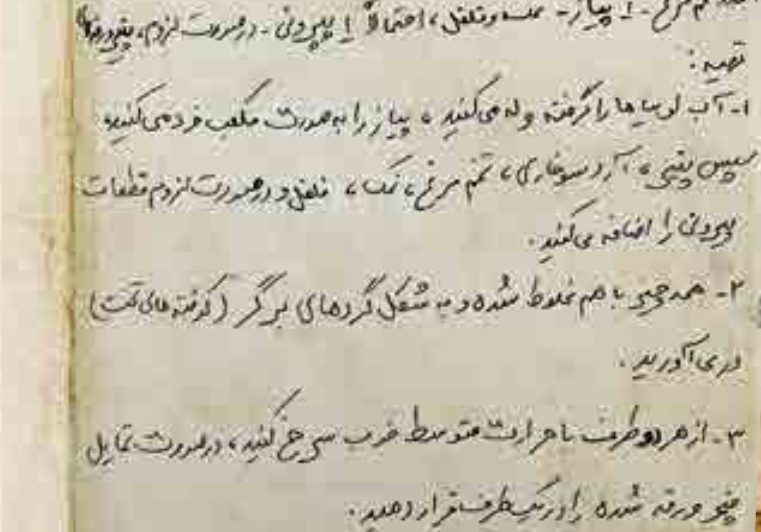
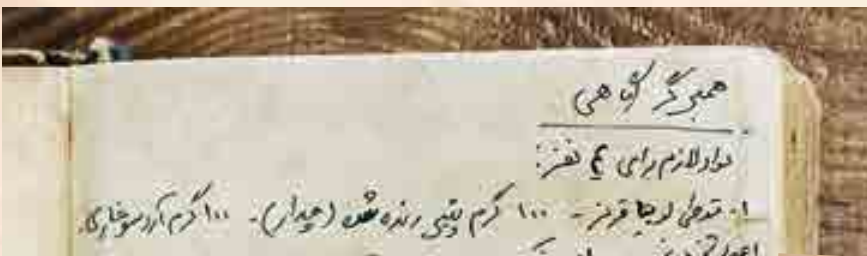
- » 1 Dose rote Kidney-Bohnen
- » 100 g geriebener Käse (Cheddar)
- » 100 g Paniermehl
- » 1 Ei
- » 1 Zwiebel
- » Salz
- » Pfeffer
- » ggfs. 1 Peperoni (kleingeschnitten)
- » ggfs. Scheibenkäse



ZUBEREITUNG:

Die Bohnen werden abgesehen und zerstampft, die Zwiebel in Würfel geschnitten und hinzugefügt, dann Käse, Paniermehl, Ei, Salz, Pfeffer und ggfs. Peperoni- stücke hinzugeben.

Alles wird gut gemischt und durchgeknetet und in
runde Burgerpatties geformt.
Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gut durchbraten,
bei Wunsch auf eine Seite den Scheibenkäse legen
und zerschmelzen lassen.





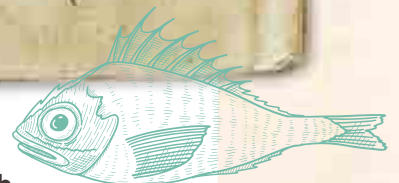
EISEN IST NICHT GLEICH EISEN:

Es gibt das 2-wertige (= "tierisches") Eisen, das sich in Fleisch und Innereien, Fisch und Meeresfrüchten (z.B. Muscheln, Garnelen) befindet. Es wird wesentlich besser aufgenommen, weil es für diese 2-wertige Eisenform in der Darmzelle einen eigenen „Transporter“ gibt.

Es gibt das 3-wertige (= „pflanzliches“) Eisen“. Es kommt in pflanzlichen Lebensmitteln vor und kann nicht so gut vom Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden, weil der zuständige „Transporter“ dafür auch noch andere Nährstoffe und Spurenelemente aufnehmen muss.

EISEN IST ALSO NICHT GLEICH EISEN UND DESHALB HIER EIN PAAR TIPPS:

Landet pflanzliches Eisen beispielsweise zusammen mit Vitamin C, Zitronen- oder Milchsäure im Magen, kann der Körper es besser aufnehmen und verarbeiten! Z.B. die nächste Linsensuppe also mit Zitronensaft abschmecken und zum Nachtisch etwas Obst essen.



KLASSISCHE FRIKADELLEN MIT SELBSTGEMACHTEM SENF

TIPP:
DEN SENF
SELBER
MACHEN

Zutaten:

- » 500 g (gemischtes) Hackfleisch
(halb Schwein, halb Rind – es geht aber auch nur mit Rind)
- » 1 große Zwiebel
- » 1 hartes Weizenbrötchen
(vom Vortag trocknen lassen)
- » 1 Ei
- » 1 Esslöffel Senf
- » Salz
- » Pfeffer
- » Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Das Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Hackfleisch in eine Schüssel geben, gewürfelte Zwiebelstückchen, Ei und Senf hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen gut ausdrücken und mit der Hackfleischmasse vermengen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Frikadellen mit Senf anrichten und servieren.

Zutaten für den Senf:

- 50 g Senfpulver
- 120 ml Apfelessig
- 30 ml Honig
- 2 Eigelbe

Zubereitung:

Den braunen Zucker mit dem Senfpulver vermischen. Honig, Essig und Eigelbe dazugeben und verrühren. Topf mit Wasser erhitzen und die Senfmasse über dem heißen Wasserbad so lange rühren, bis die Masse andickt. Senf abkühlen lassen.

کوفته فلا سبک با خردل خانگی

مواد لازم برای کوفته:
۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده (مخلوط) - ۱ عدد پیاز بزرگ - ۱ عدد بروقتش سفید و
خسک شده - ۱ عدد تخم مرغ - ۱ قاشق غذاخوری خردل و مقدار کمی نمک و فلفل
تازه:
بروشتش را در یک کاس با آب خیس کنید، پیاز را پوست بگیرید و نصفی بریز خرد کنید.
گوشت چرخ کرده را در یک کاس با هم بریزید، پیاز خردش، تخم مرغ و خردل را با آن اقامه
کنید. ۱۰۰ گرم نمک و مطلق را هم اقامه کنید. آب بروقتش را بقیه پیاز با گوشت
چرخ کرده مخلوط کنید. مخلوط را به شکل کوفته های کوچک در آرد بزرگ ریزه راند
تا به گرم کرده و کوفته های از آن صرف حدود ۵۰ دقیقه وقت دهید تا طلایی
شود. کوفته های را با خردل بچینید و سرو کنید.

مواد لازم برای خردل:

۱۵ گرم شکر قهوه ای - ۵۰ گرم بودار خردل - ۱۲۰ میلی لیتر سرکه سیب -

۳۰ میلی لیتر عسل - ۲ زرده تخم مرغ

نمده:

شکر قهوه ای را با بودار خردل مخلوط کنید. عسل، سرکه و زرده تخم مرغ را اضافه کنید
که در ۱۰ دقیقه هم بریزید تا به هم آید. آب گرم کنید و مخلوط خردل را داخل آن با هم بزنید
تخم مرغ و سرکه آب گرم داخل تا به هم آید و هم بزنید تا مخلوط غلیظ شود.
باید مقدار بودار خردل خف شود.

کرات اللحم (الفريکا ديالي اللاد سميكي) مع الخردل المصفى في طابخة

المكونات للفريکا ديالي

۵۰۰ غم لحم مفروم، ۱ بصلة كبيرة، ۱ هبيرة طيب
ابيضه، ۱ علقة طعام خردل، الفلفل والملح، الطماطم
طريقة التحضير

يُنقع الخبز في الماء في وعاء لطيف، يُقشر البصل الى مكعبات
صغيرة ثم يرفع اللحم المفروم والبصل المقطوع، البقية من الخردل
ويقلى بالملح والفلفل. يُعصر الخبز المنقوع جيداً ويخلط
مع اللحم المفروم المخلوط. وتُشكل كرات اللحم الصغيرة
تُخبز الموزة في عجلة ويتم قلي الفريکا ديالي ۵ دقائق
من الجانبين حتى تصبح اللون بني ذهبي، يتم تقديمها مع الخردل

مكونات الخردل

۸۵ غم سكر بني، ۵۰ غم مسحوق الخردل،
۱۵ مل خل التفاح، ۲ مل عسل، ۳ مل بهار البيض
طريقة التحضير

يضاف العسل والخل و بهار البيض ويقلب يسخن
قدر ساطع واهم موزة غليظ الخردل حتى يسخن ويحرك
المخلوط حتى يتكثف ثم يُترك ليبرد.





پیدا و بستیه گان :-

(۵۰) غم قیحه ۱۱۶ پیازی که وره ۱۱۶ سه موی ره ق ،
(۱۱) هیلکه ۱۱۶ که و هیلکی هیلکن گیاهه ی (زیتنی) ۶
فوی و ناله ق به گویره ره ۱۱۶ ناره زوی فوی .
سه موی نه ره قه که بفیره ناو قاپیگی قبوله وه
ناو تیکه ناوی ناو کونه رم ده بیت ، یکنجا قیحه و
پیازه که سلس هوانا بیجینه لیلان هیلکه و زیتنه که
بیلنه ناو سه موی نه که هم موی تیکه لیلان ناو که

هم موی کی جوانی لیده ده می . هم ویکه بیکه به تویگی
فوی بچول بچول له سینه ی باز نه ی یا ن
له سینه ی له کیتسه کی دروسته ییم کینجا له ناو تله بچول
که پیتنیر بون که رم کرد بیت مسورما ییم ره و به کمره ی
بیت که سلس ییم .

دیونه آما دروست کردنی زیتنی ؟

پیدا و بستیه گان :- (۸۵) غم سه کی قاوه ی ۶
(۱۰) غم زیتنی پودره ۶ (۱۱) ملک سرکه ی سیو ۶
(۱۲) ملک هم نگوب ۶ (۱۳) ده دینه ی هیلکه

هم نجا کلان :

سه کی قاوه ییم که و پودره ی زیتنه که تیکه لیلان
سرکه ی سیو هم نگوب و زهر دینه ی هیلکه گان
هم موی تیکه که به کمر ییم له ناو مه نجه لیلان بچول
دایش . مه نجه لیلان که وره به تینه ناو کولان تیکه
مه نجه له بچول که تیکه ناو ییم ده . وام تیکه ییم ناو که
گیاهه که به موی ناو که ره که قیسه ده تیکه
دایره ییم ناو که مسارد ده به تینه ییم کینجا بیت که ییم .
تیمینی ام زیتنی وانا فم رده ل
بوسنی گیاهان بیت که

PIKANTE HÜHNERLEBER AUF MAROKKANISCHE ART

Zutaten für 2 Portionen:

FÜR DIE LEBER:

- » 1 EL Olivenöl
- » 1 Zwiebel, fein gehackt
- » 3 EL Mehl
- » 300 g Hühnerleber (geputzt, 3 cm große Stücke)

FÜR DIE SAUCE:

- » 3 EL Olivenöl
- » 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- » 30 g Koriandergrün (gehackt)
- » 2 EL Zitronensaft
- » 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- » 1 TL Kreuzkümmelsaat (gemahlen)
- » 1 TL Salz
- » ¼ TL Cayennepfeffer

ZUM GARNIEREN:

- » 1 Frühlingszwiebel (feine Ringe)

ZUBEREITUNG:

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, dann die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die Leber währenddessen bemehlen und dann zu den Zwiebeln geben und rundherum anbraten.

Die Zutaten für die Sauce miteinander verrühren. Wenn die Leber nahezu gar ist, herausnehmen und beiseite stellen.

Die Sauce in die Pfanne geben und unter Rühren etwas eindicken lassen, dann die Leber wieder zugeben und zu Ende garen.

Mit Frühlingszwiebel bestreut servieren.



كبد دجاج مقلية على الطريقة المغربية (الليمون، الثوم، فلفل)

المكونات للحقن

- ١ - ١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون، ٣ ملاعق كبيرة لبن، ابيض انقى
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل ناعم، ٢ ملاعق دجاج (مقطع صغير)
- ٢ - ١/٢ ملعقة كبيرة
- للصلصة -

- ٢ - ١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون، ٤ ملاعق دجاج (مفرومة ناعمة)
- ٢ - ١/٢ من الكزبرة الخضراء (مفرومة)، ٢ ملاعق كبيرة عسل
- ليمون، ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو،
- ١/٢ ملعقة صغيرة بذور الكمون المطحون، ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ - ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حار
- طريقة التحضير

يسخن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة يتم قلي
البصل مع الثوم حتى يصبح لونه شفافاً، اثناء ذلك يقطع
الكبد ويضاف الى البصل ويقلى ويقلب جيداً .
يتم خلط مكونات الصلصة معاً وعند اقتراب
الكبد من النضج يتم اضافة جانباً وتضاف الصلصة وتترك
في المقلاة حتى تتكاثف مع القليل من الثوم ثم يتم اضافة
الكبد مرة ثانية الى الصلصة وتترك قليلاً ثم تقدم
مع البصل المقطع حلقات



جگر مرغ تنده سبک مو آگشی (لیموترش) - زیره - سیس

حدود لازم برای ۲ وعده:

۱. تا سن غذا خوردن روغن زیتون - ۱ پیاز و ریز خرد شده - ۳ تا سن غذا خوردن
آرد - ۲۰ گرم جگر مرغ (خیز شده و به قطعات ۳ سانتی خرد کنید) -
۱ پیاز نیم بزرگ (حلقه ۵ سانتی)

حدود لازم برای ۳ وعده:

۳ تا سن غذا خوردن روغن زیتون - ۱ پیاز نیم بزرگ (خیز شده) - (۱۰ گرم کشتنی
(خرد شده) - ۲ تا سن غذا خوردن آب لیمو - ۲ تا سن جگر مرغ (خیز شده و به قطعات ۳ سانتی خرد کنید)
۱ تا سن جگر مرغ (خیز شده و به قطعات ۳ سانتی خرد کنید) - ۱ تا سن جگر مرغ (خیز شده و به قطعات ۳ سانتی خرد کنید)

تفتیل مایه

طرز تهیه:

در ماهی تابه پیاز خرد شده را همراه روغن زیتون به حرارت متوسط سرخ کنید و در
این ماهی تابه جگر مرغ را خرد شده و پیازها اضافه کرده و سرخ کنید. در
لایه این سس را با هم مخلوط کرده. وقتی جگر مرغ سرخ شده از ماهی تابه در بیاورید
و کنار بگذارید. سپس با اضافه کنید و بگذارید در جگر مرغ هم می زنید کمی غلیظ شود.
سپس دوباره جگر مرغ را اضافه کنید و بکشد تا تمام کنید. پیازچه های خرد شده را در جگر مرغ
بریزید و سرخ کنید.



LANDET PFLANZLICHES EISEN BEISPIELSWEISE
ZUSAMMEN MIT VITAMIN C, ZITRONEN- ODER
MILCHSAURE IM MAGEN, KANN DER KÖRPER ES
BESSER AUFNEHMEN UND VERARBEITEN! Z.B.
DIE NÄCHSTE LINSENSUPPE ALSO MIT ZITRO-
NENSAFT ABSCHMECKEN UND ZUM NACHTISCH
ETWAS OBST ESSEN.





EISENGEHALT PRO 100 G:

GETREIDE, REIS UND GEWÜRZE	EISEN IN 100 G	FLEISCH UND MEERESFRÜCHTE	EISEN IN 100 G
Weizenkeime	~8,0 mg	Entenleber (Bio)	~30,0 mg
Hirseflocken	~8,0 mg	Kalbsleber (Bio)	~7,5 mg
Hirse (Korn)	~7,0 mg	Rinderschinken (luftgetrocknet)	~10,0 mg
Haferflocken	~5,0 mg	Rinderhack; Kalbsfleisch (Brust/Haxe)	~3,0 mg
Dinkel (Korn)	~4,0 mg	Entenfleisch; Rindfleisch (Filet)	~1,6 mg
Roggenvollkornmehl	~2,0 mg	Geflügelfleisch	~1,6 mg
Vollkornreis (je nach Sorte bis zu)	~2,0 mg	Muscheln (je nach Sorte bis zu)	~7,5 mg
HÜHNER-EIER, KUH-MILCH-PRODUKTE	EISEN IN 100 G	Sardellen	~4,9 mg
Eier (100g = 2 Stück)	~2,0 mg	GEMÜSE, OBST, HÜLSEN- UND TROCKENFRÜCHTE	EISEN IN 100 G
Eigelb (je nach Größe bis zu)	~6,0 mg	Linsen (je nach Sorte bis zu)	~8,0 mg
Joghurt	~0,1 mg	Weißer Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen (je Sorte bis zu)	~7,0 mg
Schnittkäse	~0,3 mg	Grüne Erbsen	~5,0 mg
		Tofu (je nach Zubereitung bis zu)	~5,5 mg
		Spinat	~3,5 mg
		Fenchel	~3,0 mg
		Rosinen, Datteln, Trockenpflaumen	~3,0 mg

VITAMIN-B12-GEHALT PRO 100 G:

LEBENSMITTEL	VITAMIN-B12 PRO 100 G
Rinderleber (Bio)	65,0 µg
Kalbsleber (Bio)	60,0 µg
Putenleber (Bio)	30,0 µg
Rindfleisch, mager	5,0 µg
Kalbfleisch	2,0 µg
Hühnerfleisch	0,4 µg
Lachs	3,0 µg
Hühnerei	1,8 µg
Goudakäse	1,9 µg
Quark	0,9 µg
Joghurt	0,5 µg
3,5%-Kuhmilch	0,4 µg

GUT ZU WISSEN:

Auch getrocknete Kräuter haben sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe.

EISENGEHALT VON LECKEREN KRÄUTERN UND ANDEREN „ZUSÄTZEN“ PRO 100 G:

GETROCKNETE KRÄUTER		KÖRNER & KERNE		FRISCHE KRÄUTER		GEWÜRZE
Thymian	123,0 mg	Kürbiskerne	12,5 mg	Rosmarin	6,7 mg	Kardamom ~14 mg
Basilikum	89,8 mg	Sesamkörner	9 mg	Thymian (bis zu)	17,5 mg	Kurkuma ~55 mg
Majoran	82,7 mg	Leinsamen	8 mg	Dill (bis zu)	6,6 mg	Kreuzkümmel ~66 mg
Oregano	36,8 mg	Sonnenblumenkerne (je nach Sorte bis zu)	7 mg	KNOLLEN/WURZELN		
Estragon	32,3 mg	Pistazien (je nach Sorte bis zu)	7 mg	Ingwer (Pulver, getrocknet)		~20 mg
Rosmarin	29,3 mg	Haselnüsse (je nach Sorte bis zu)	5 mg	Ingwer (frisch)		~11 mg
Petersilie	22,0 mg	Mandeln (je nach Sorte bis zu)	5 mg			
		Pinienkerne	5 mg			

FOLAT/FOLSÄURE-GEHALT PRO 100 G:

HÜLSENFRÜCHTE	FOLAT/FOLSÄURE PRO 100 G	NÜSSE	FOLAT/FOLSÄURE PRO 100 G
Kichererbsen	340 µg	Walnüsse	77 µg
Weißer Bohnen	200 µg	Haselnüsse	71 µg
Erdnüsse (Hülsenfrucht!)	170 µg	Macadamianüsse	11 µg
Erbsen frisch	159 µg	GETREIDESORTEN	FOLAT/FOLSÄURE PRO 100 G
Tiefkühl-Erbsen	155 µg		
Mungbohnen	140 µg	Weizenkeime	520 µg
Kidneybohnen	130 µg	Roggen (ganzes Korn)	140 µg
grüne Bohnen	70 µg	Haferflocken	87 µg
Linsen	170 µg	Weizen (ganzes Korn)	87 µg
GEMÜSE	FOLAT/FOLSÄURE PRO 100 G	OBST	FOLAT/FOLSÄURE PRO 100 G
Grünkohl	190 µg	Sauerkirschen	75 µg
Feldsalat	145 µg	Süßkirschen	52 µg
Spinat	144 µg	Erdbeeren (frisch)	43 µg
Brokkoli	111 µg	Weintrauben	40 µg
Porree/Lauch	100 µg	Brombeeren	34 µg
FLEISCH & HÜHNER-EI	FOLAT/FOLSÄURE PRO 100 G	Himbeeren	30 µg
		Honigmelone	30 µg
		Avocado	30 µg





SCHARFER LINSENTOPF MIT TOFU UND CHILI-JOGHURT

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen:

ZUTATEN:

- » 4 Knoblauchzehen
- » 2 rote Zwiebeln
- » 60 g Ingwer (1 Stück)
- » 2 EL Öl
- » 200 g rote Linsen
- » 2 EL Madras-Currypulver
- » 700 ml Gemüsebrühe
- » 300 g Joghurt (0,3 % Fett)
- » 2 kleine Zitronen
- » 2 rote Chilischoten
- » 300 g Tofu
- » Salz
- » Pfeffer
- » etwas Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Zwiebel schälen, Ingwer mit dem Sparschäler schälen und alles grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz glasig dünsten. Linsen und Currypulver dazugeben, ganz kurz mitdünsten und mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

Inzwischen Joghurt in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Mit dem Zitronensaft unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es weniger scharf wünscht, nimmt nur 1/2 Chilischote oder lässt die Schote sogar ganz weg.

Den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden und nach Belieben in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten. Tofu unter die Linsen mischen und kurz miterwärmen. In Schälchen füllen, mit Koriander garnieren und mit dem Chili-Joghurt servieren.

TIPP:

Leider gibt es auch **SEHR GESUNDE LEBENSMITTEL**, die aber **OXALSÄURE (= OXALAT)** enthalten und diese hemmt die Eisenaufnahme.

Oxalsäure findet sich in unterschiedlicher Menge in fast allen Pflanzen, Milch und Fleisch besitzen kein oder kaum Oxalat. **OXALSÄURE-REICHE LEBENSMITTEL SIND Z. B. Schwarzer Tee und Kaffee, Pfefferminz-Blätter, Hülsenfrüchte, Spinat und Mangold, Süßkartoffeln und Kartoffeln, viele Kohlsorten, Mandeln und Nüsse.**



Kombiniere diese Lebensmittel wie in diesem Rezept mit ein wenig Milch, Yoghurt oder Sahne, denn dadurch wird ein Teil der Oxalsäure gebunden und ist deshalb nicht mehr so störend. Das Eisen kann besser aufgenommen werden. Aber Achtung: Zu viel Milch- und Eierprodukte blockieren die Eisenaufnahme wieder.

پونیه تی دوست کړی نيسکته یی تر لگلی توخو ولسه
نفر (پوه) نوسی نوسن نامون ، هیکتاروشی
پتاویستیه کان پو ۴ که من :-
۴ ده تکه سینه

۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰
 ۲۰۱
 ۲۰۲
 ۲۰۳
 ۲۰۴
 ۲۰۵
 ۲۰۶
 ۲۰۷
 ۲۰۸
 ۲۰۹
 ۲۱۰
 ۲۱۱
 ۲۱۲
 ۲۱۳
 ۲۱۴
 ۲۱۵
 ۲۱۶
 ۲۱۷
 ۲۱۸
 ۲۱۹
 ۲۲۰
 ۲۲۱
 ۲۲۲
 ۲۲۳
 ۲۲۴
 ۲۲۵
 ۲۲۶
 ۲۲۷
 ۲۲۸
 ۲۲۹
 ۲۳۰
 ۲۳۱
 ۲۳۲
 ۲۳۳
 ۲۳۴
 ۲۳۵
 ۲۳۶
 ۲۳۷
 ۲۳۸
 ۲۳۹
 ۲۴۰
 ۲۴۱
 ۲۴۲
 ۲۴۳
 ۲۴۴
 ۲۴۵
 ۲۴۶
 ۲۴۷
 ۲۴۸
 ۲۴۹
 ۲۵۰
 ۲۵۱
 ۲۵۲
 ۲۵۳
 ۲۵۴
 ۲۵۵
 ۲۵۶
 ۲۵۷
 ۲۵۸
 ۲۵۹
 ۲۶۰
 ۲۶۱
 ۲۶۲
 ۲۶۳
 ۲۶۴
 ۲۶۵
 ۲۶۶
 ۲۶۷
 ۲۶۸
 ۲۶۹
 ۲۷۰
 ۲۷۱
 ۲۷۲
 ۲۷۳
 ۲۷۴
 ۲۷۵
 ۲۷۶
 ۲۷۷
 ۲۷۸
 ۲۷۹
 ۲۸۰
 ۲۸۱
 ۲۸۲
 ۲۸۳
 ۲۸۴
 ۲۸۵
 ۲۸۶
 ۲۸۷
 ۲۸۸
 ۲۸۹
 ۲۹۰
 ۲۹۱
 ۲۹۲
 ۲۹۳
 ۲۹۴
 ۲۹۵
 ۲۹۶
 ۲۹۷
 ۲۹۸
 ۲۹۹
 ۳۰۰
 ۳۰۱
 ۳۰۲
 ۳۰۳
 ۳۰۴
 ۳۰۵
 ۳۰۶
 ۳۰۷
 ۳۰۸
 ۳۰۹
 ۳۱۰
 ۳۱۱
 ۳۱۲
 ۳۱۳
 ۳۱۴
 ۳۱۵
 ۳۱۶
 ۳۱۷
 ۳۱۸
 ۳۱۹
 ۳۲۰
 ۳۲۱
 ۳۲۲
 ۳۲۳
 ۳۲۴
 ۳۲۵
 ۳۲۶
 ۳۲۷
 ۳۲۸
 ۳۲۹
 ۳۳۰
 ۳۳۱
 ۳۳۲
 ۳۳۳
 ۳۳۴
 ۳۳۵
 ۳۳۶
 ۳۳۷
 ۳۳۸
 ۳۳۹
 ۳۴۰
 ۳۴۱
 ۳۴۲
 ۳۴۳
 ۳۴۴
 ۳۴۵
 ۳۴۶
 ۳۴۷
 ۳۴۸
 ۳۴۹
 ۳۵۰
 ۳۵۱
 ۳۵۲
 ۳۵۳
 ۳۵۴
 ۳۵۵
 ۳۵۶
 ۳۵۷
 ۳۵۸
 ۳۵۹
 ۳۶۰
 ۳۶۱
 ۳۶۲
 ۳۶۳
 ۳۶۴
 ۳۶۵
 ۳۶۶
 ۳۶۷
 ۳۶۸
 ۳۶۹
 ۳۷۰
 ۳۷۱
 ۳۷۲
 ۳۷۳
 ۳۷۴
 ۳۷۵
 ۳۷۶
 ۳۷۷
 ۳۷۸
 ۳۷۹
 ۳۸۰
 ۳۸۱
 ۳۸۲
 ۳۸۳
 ۳۸۴
 ۳۸۵
 ۳۸۶
 ۳۸۷
 ۳۸۸
 ۳۸۹
 ۳۹۰
 ۳۹۱
 ۳۹۲
 ۳۹۳
 ۳۹۴
 ۳۹۵
 ۳۹۶
 ۳۹۷
 ۳۹۸
 ۳۹۹
 ۴۰۰
 ۴۰۱
 ۴۰۲
 ۴۰۳
 ۴۰۴
 ۴۰۵
 ۴۰۶
 ۴۰۷
 ۴۰۸
 ۴۰۹
 ۴۱۰
 ۴۱۱
 ۴۱۲
 ۴۱۳
 ۴۱۴
 ۴۱۵
 ۴۱۶
 ۴۱۷
 ۴۱۸
 ۴۱۹
 ۴۲۰
 ۴۲۱
 ۴۲۲
 ۴۲۳
 ۴۲۴
 ۴۲۵
 ۴۲۶
 ۴۲۷
 ۴۲۸
 ۴۲۹
 ۴۳۰
 ۴۳۱
 ۴۳۲
 ۴۳۳
 ۴۳۴
 ۴۳۵
 ۴۳۶
 ۴۳۷
 ۴۳۸
 ۴۳۹
 ۴۴۰
 ۴۴۱
 ۴۴۲
 ۴۴۳
 ۴۴۴
 ۴۴۵
 ۴۴۶
 ۴۴۷
 ۴۴۸
 ۴۴۹
 ۴۵۰
 ۴۵۱
 ۴۵۲
 ۴۵۳
 ۴۵۴
 ۴۵۵
 ۴۵۶
 ۴۵۷
 ۴۵۸
 ۴۵۹
 ۴۶۰
 ۴۶۱
 ۴۶۲
 ۴۶۳
 ۴۶۴
 ۴۶۵
 ۴۶۶
 ۴۶۷
 ۴۶۸
 ۴۶۹
 ۴۷۰
 ۴۷۱

مصنوعی نیست که در یوز ها و الا ده که در ماهی
هستند و اینها قوی تر و در بیشترند که ماهی
در نعلی که یوز از او و یوز ها و یوز ها و یوز ها
بسیار ترند و در یوز ها و یوز ها و یوز ها
و در یوز ها و یوز ها و یوز ها و یوز ها و یوز ها



خداش عین تنه با تو فو و یاست او تده (لله هفوا)

مواد لازم برای تهیه نقره:
(۴) جبه سی - ۲ عدد سبز قرمز - ۶ گرم زنجبیل (افزود) - ۲ تا ۳ شاخه غذا.

۶۰۰ گرم عسل قرمز - (۲) ماسق غده آخری پودکار (Madras)
۷۰۰ میلی لیتر آب سرد و فلاسل سبز بھاب - (۳۰۰) گرم ماسک جرمی ۳/۴
۲ عدد نمیدر کھین - ۲ عدد فلفل قرمز - نمک - فلفل - (۲۰۰) گرم دونه و نمک ریگسینز
برای تزئین

در این تزیین
طرز تهیه:
۱- سی و پنجاه را پوست بکنید - زنجبیل را با پوست کن پوست بکنید و در دهه راقه ها
خود کنید. روغن را از آب گندک کنید. پیاز - سی و زنجبیل را مدت کم سرخ کنید تا بوی
شفاف شود.

[illegible]

مرق العدس الحار مع التومو واللبن الزبادي الحار (نباتي)
المكونات لـ ٤ أشخاص

- زيت زيتون ٤٠٠ غم، نخ عدس أحمر - ٤ فصوص ثوم
- ٢ بصلة أحمر، 60 غم زنجبيل (١ قطعة)، ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٢ ملعقة كبيرة مسحوق كاري (ماداراس) الحارة ١.٧٥ مل
- ٣. غم لبن (٣.٥ دهون) ٢.٤ حبة ليمون صغيرة
- ٢ حبة فلفل أحمر حاد، ملح، فلفل
- ٣. غم تومو، وقليل من الكزبرة للتزيين

طريقة التحضير

- ١- يفسر الثوم والبصل والزنجبيل يُقطع لقطع صغيرة بعد تخين الزيت في قدر يُغلى البصل والثوم والزنجبيل قليلاً حتى يصبح شفاف
- ٢- يضاف العدس ومسحوق الكاري إليها ويُغلى قليلاً و يضاف إليه مرق الخضار ويقطع المزيج ويترك حتى يغلي على نار متوسطة لمدة ١ ساعة
- ٣- في عصفون ذلك يتم وضع اللبن في وعاء ويُعصر عليه الليمون ويُقطع الفلفل الحار لثلاثين بكسل طولي وتزال النواة وتُغلى ويُقطع. يُطبخ الزبادي مع عصير الليمون ويرشش بالملح والفلفل، يمكن استخدام نصف حبة فلفل حار أو لا يوضع الفلفل الحار أو هلاك حسب الرغبة
- ٤- يُقطع التومو إلى مكعبات ١ سم وتُغلى قليلاً في مقلاة لمدة ٢٠ دقيقة
- ٥- يُمزج التومو مع العدس ويتم تسخينها قليلاً، ثم يكتب المزيج في عصفون ويزين بالكزبرة ويُقدم مع الزبادي الحار





WEISSE BOHNEN MIT TOMATENSauce

VEGAN



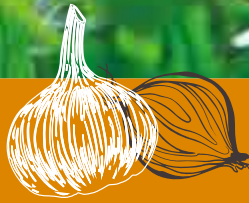
Zutaten für 4 Personen:

ZUTATEN:

- » 250 g getrocknete weiße Bohnen (z. B. Fagioli Cannellini; Sie schmecken nussig und mild und werden beim Kochen cremig und weich.)
- » 8 Tomaten
- » 2 Zwiebeln
- » 2 Knoblauchzehen
- » 3 EL Olivenöl
- » 1 EL Tomatenmark
- » 500 ml Gemüsebrühe
- » 2 EL frisch gehackte Petersilie
- » 1 Prise Vollrohrzucker
- » 1 Spritzer Zitronensaft
- » Salz
- » Cayennepfeffer

EIN SUPER GERICHT, UM DIE SPEICHER WIEDER AUFZUFÜLLEN: DIE WEISSEN BOHNEN VERSORGEN DEN KÖRPER MIT RUND 6 GRAMM EISEN PRO 100 GRAMM, DIES BENÖTIGEN WIR FÜR EINE GESUNDE BLUTBILDUNG UND EINEN NORMALEN SAUERSTOFFTRANSPORT.

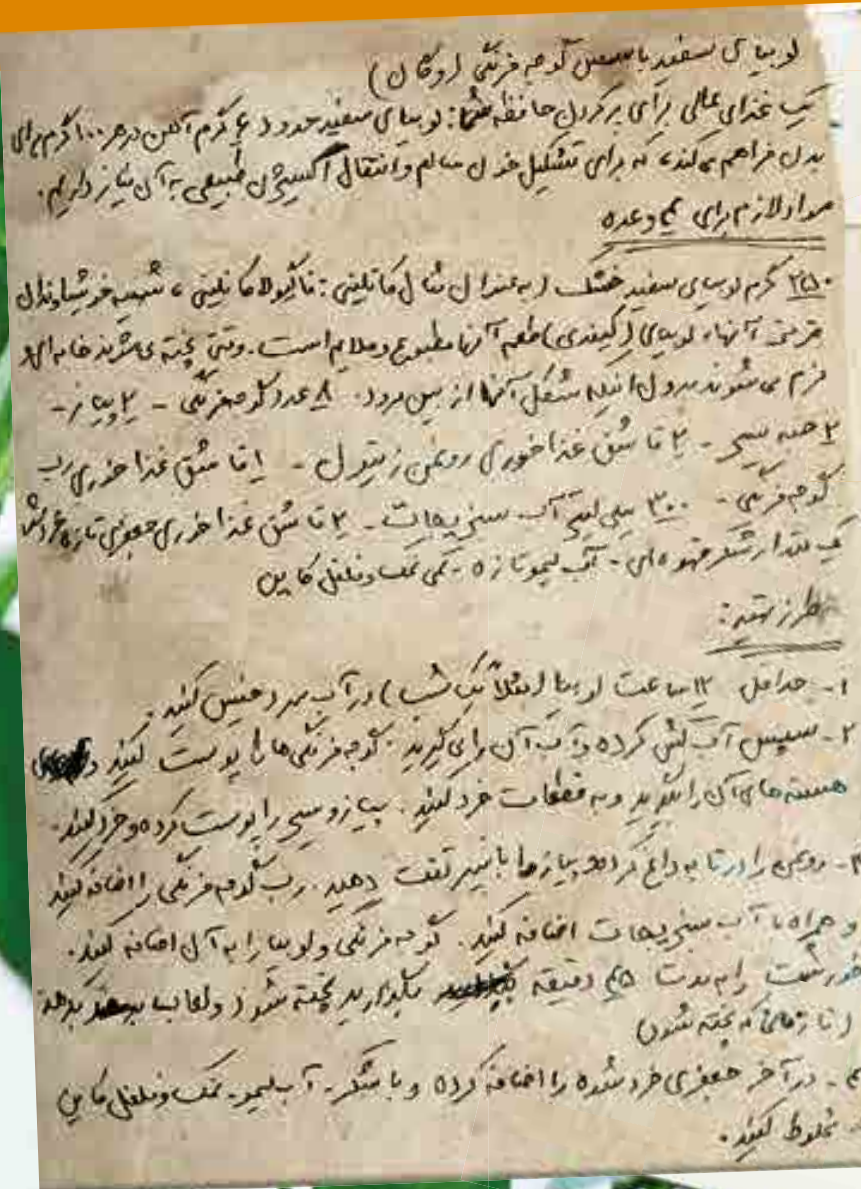




ZUBEREITUNG:

Die Bohnen mindestens 12 Stunden (z. B. über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch glasig anbraten. Tomatenmark unterrühren und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten sowie Bohnen zufügen und wieder ablöschen. Unter Rühren ca. 45 Min. gar schmoren. Stets nach Bedarf: etwas Brühe nachschütten. Zum Schluss Petersilie dazu geben und mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**DER ZITRONENSAFT UND
DIE GEHACKTE PETERSILIE
SIND GENAU DIE RICHTIGEN
„TOPPINGS“, UM EISENMANGEL
ENTGEGENZUWIRKEN.**



SPANISCHE MEERESFRÜCHTE-REISPFANNE

PAELLA DE MARISCO

TIPP:
DAS REZEPT
IST ETWAS
TEUER – ABER
ES LOHNT SICH!



Zutaten für 4 Personen:

ZUTATEN:

- » 250 g Paella-Rundkorn- oder Arborio-Reis
- » 500 g Muscheln (z. B. Mies- und Herzmuscheln)
frisch oder TK (TK = tiefgefroren)
- » 250 g küchenfertige Tintenfischtuben
frisch oder TK
- » 6 (ca. 125 g; ohne Kopf, mit Schale)
rohe Garnelen frisch oder TK
- » 400 g Fischfilet ohne Haut (z. B. Seelachs)
frisch oder TK
- » 2 Paprikaschoten
- » 1 mittelgroße Zwiebel
- » 1-2 Knoblauchzehen
- » 4 EL Olivenöl
- » Salz
- » Pfeffer
- » gemahlener Safran (teuer)
- » 150 g TK-Erbsen – oder frisch
- » ½ Bio-Zitrone (Saft)

ZUBEREITUNG:

Gefrorene Meeresfrüchte auftauen oder frische nehmen. Muscheln putzen und unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen (oder TK-Mischung benutzen, da ist das schon erledigt.). Tintenfischtuben, Garnelen und Fischfilet waschen und trocken tupfen. Tintenfisch in Ringe, Fisch in Stücke schneiden. Paprika putzen, klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einer großen (Paella-)Pfanne erhitzen. Fisch, Tintenfisch und Garnelen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen (ohne zwischendurch zu spülen, erhält die Aromen!). Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Ungekochten Reis zugeben, kurz mitdünsten. 1 Liter heißes Wasser mit kleinem Döschen Safran und 1/2 TL Salz verrühren, angießen und aufkochen.

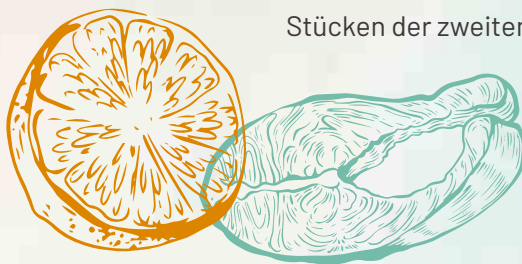


Arborio ist ein
Mittelkornreis
(Superfino) und
besonders zur
Risotto-Zuberei-
tung geeignet.



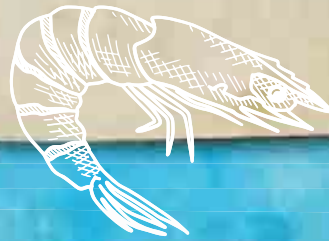
Muscheln zugeben und zusammen unter ständigem Rühren ca. 25 Minuten köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Gefrorene/frische Erbsen, gebratenen Fisch und Meeresfrüchte zugeben, die letzten 5 Minuten zusammen garen.

Paella zum Schluss mit einem Geschirrtuch (nicht Deckel!) bedecken, 5-8 Minuten ruhen lassen. Noch immer geschlossene Muscheln unbedingt aussortieren, sie sind ggf. verdorben. Paella mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft der halben Zitrone abschmecken. Mit den 4-6 feinen Stücken der zweiten Bio-Zitronenhälfte anrichten.

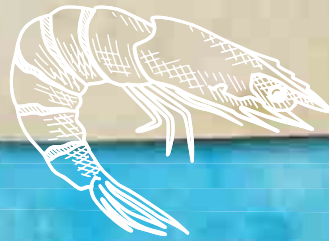


برای لازم برای برف:

- ۱- ۵۰۰ گرم صدف تازه یا منجمد
 - ۲- ۱۵۰ گرم لوبیاهای سبک آماده طبخ
 - ۳- ۱ گرم میگوی خام تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)
 - ۴- ۱۰۰ گرم فیله ماهی بدون پوست (در میزان مثالی سینه) تازه یا منجمد
 - ۵- ۱ پودر منقل - ۱ پودر سوسیس - ۲- ۱ حبیب سیر - ۱۰۰ گرم سبزی خرد شده
 - ۶- ۱۰۰ گرم لایه لایه و در برف (Arberio) Arberio میوه برف و نه
- منقل (superfino) است و مخصوص برای تهیه ریزه ریزه است و به شکل بزرگ و کوچک در بازار یافت می شود. این میوه به هم پیوسته شده و در آن ها با حبه های ریزه و بافتی که مانند وایتل (خود را می کشند) - در عین حال آسلیت شده -
- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه
- ۱- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه و نصف میوه های تازه را برای برف
- ۲- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه (سیر ترش) (ارگانیکی)



- ۱- ۱۰۰ گرم صدف تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)
 - ۲- ۱۵۰ گرم لوبیاهای سبک آماده طبخ
 - ۳- ۱ گرم میگوی خام تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)
 - ۴- ۱۰۰ گرم فیله ماهی بدون پوست (در میزان مثالی سینه) تازه یا منجمد
 - ۵- ۱ پودر منقل - ۱ پودر سوسیس - ۲- ۱ حبیب سیر - ۱۰۰ گرم سبزی خرد شده
 - ۶- ۱۰۰ گرم لایه لایه و در برف (Arberio) Arberio میوه برف و نه
- منقل (superfino) است و مخصوص برای تهیه ریزه ریزه است و به شکل بزرگ و کوچک در بازار یافت می شود. این میوه به هم پیوسته شده و در آن ها با حبه های ریزه و بافتی که مانند وایتل (خود را می کشند) - در عین حال آسلیت شده -
- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه
- ۱- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه و نصف میوه های تازه را برای برف
- ۲- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه (سیر ترش) (ارگانیکی)



۱- ۱۰۰ گرم صدف تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)

۲- ۱۵۰ گرم لوبیاهای سبک آماده طبخ

۳- ۱ گرم میگوی خام تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)

۴- ۱۰۰ گرم فیله ماهی بدون پوست (در میزان مثالی سینه) تازه یا منجمد

۵- ۱ پودر منقل - ۱ پودر سوسیس - ۲- ۱ حبیب سیر - ۱۰۰ گرم سبزی خرد شده

۶- ۱۰۰ گرم لایه لایه و در برف (Arberio) Arberio میوه برف و نه

منقل (superfino) است و مخصوص برای تهیه ریزه ریزه است و به شکل بزرگ و کوچک در بازار یافت می شود. این میوه به هم پیوسته شده و در آن ها با حبه های ریزه و بافتی که مانند وایتل (خود را می کشند) - در عین حال آسلیت شده -

۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه

۱- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه و نصف میوه های تازه را برای برف

۲- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه (سیر ترش) (ارگانیکی)

۱- ۱۰۰ گرم صدف تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)

۲- ۱۵۰ گرم لوبیاهای سبک آماده طبخ

۳- ۱ گرم میگوی خام تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)

۴- ۱۰۰ گرم فیله ماهی بدون پوست (در میزان مثالی سینه) تازه یا منجمد

۵- ۱ پودر منقل - ۱ پودر سوسیس - ۲- ۱ حبیب سیر - ۱۰۰ گرم سبزی خرد شده

۶- ۱۰۰ گرم لایه لایه و در برف (Arberio) Arberio میوه برف و نه

منقل (superfino) است و مخصوص برای تهیه ریزه ریزه است و به شکل بزرگ و کوچک در بازار یافت می شود. این میوه به هم پیوسته شده و در آن ها با حبه های ریزه و بافتی که مانند وایتل (خود را می کشند) - در عین حال آسلیت شده -

۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه

۱- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه و نصف میوه های تازه را برای برف

۲- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه (سیر ترش) (ارگانیکی)

۱- ۱۰۰ گرم صدف تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)

۲- ۱۵۰ گرم لوبیاهای سبک آماده طبخ

۳- ۱ گرم میگوی خام تازه یا منجمد (بدون صدف یا پوست)

۴- ۱۰۰ گرم فیله ماهی بدون پوست (در میزان مثالی سینه) تازه یا منجمد

۵- ۱ پودر منقل - ۱ پودر سوسیس - ۲- ۱ حبیب سیر - ۱۰۰ گرم سبزی خرد شده

۶- ۱۰۰ گرم لایه لایه و در برف (Arberio) Arberio میوه برف و نه

منقل (superfino) است و مخصوص برای تهیه ریزه ریزه است و به شکل بزرگ و کوچک در بازار یافت می شود. این میوه به هم پیوسته شده و در آن ها با حبه های ریزه و بافتی که مانند وایتل (خود را می کشند) - در عین حال آسلیت شده -

۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه

۱- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه و نصف میوه های تازه را برای برف

۲- ۱۰۰ گرم میوه های منجمد تازه (سیر ترش) (ارگانیکی)



MERCIMEK KÖFTESİ - ROTE LINSENWÜRSTCHEN

PARTYFINGERFOOD UND DAZU NOCH VEGAN



Zutaten für 8-10 Personen:

ZUTATEN:

- » 410 g rote Linsen
- » 175 g Bulgur (fein) (Köftesi Bulgur)
- » 1 Liter Wasser
- » 1-2 Zwiebeln
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 EL Paprikamark
- » 2-3 EL Olivenöl
- » 1 EL Tomatenmark
- » 3 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt;
- » 1 Handvoll frische Minze, fein gehackt
- » 3-4 Frühlingszwiebeln
- » 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- » ca. 2 TL Acı Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)
- » 3-4 EL Olivenöl
- » 2 EL Granatapfelsirup
- » Salz
- » Pfeffer
- » Bio-Zitronen in Spalten geschnitten

ZUBEREITUNG:

Die Linsen waschen, bis das Wasser halbwegs klar ist und dabei nach kleinen Steinchen Ausschau halten. Dann die Linsen zusammen mit dem Wasser in einen großen Topf geben und alles mit etwas Salz zum Kochen bringen. Einmal aufkochen, die Hitze auf sehr kleine Hitze zurückschalten und zugedeckt ca. 20 Minuten lang weich kochen. Die Linsen dürfen matschig zerfallen.

Nach 20 Minuten sollten die Linsen matschig zerfallen und trotzdem sollte noch etwas heißes Wasser im Topf sein. Den Topf vom Herd nehmen, den Bulgur einrühren und mit dem Deckel verschließen, damit der Bulgur 20 Minuten quellen kann.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch sehr fein schneiden und in Olivenöl anbraten bis sie leicht braun werden, aber nichts anbrennen lassen! Dann die Gewürze, das Paprika- und das Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Kräuter fein hacken.

Ist die Linsen-Bulgur-Masse abgekühlt, dass sie nicht zu heiß für die Hände ist, werden alle Zutaten miteinander verknetet.

Die Masse also ein paar Minuten lang zusammen mit dem Olivenöl kräftig durchkneten, bis alles schön vermischt ist und eine leuchtend orange Farbe angenommen hat. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Granatapfelsauce abschmecken und nun für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, denn sie lässt sich dann besser formen. Zum Formen etwas von der Masse abnehmen und zu einer etwa daumendicken Wurst formen. Fingerabdrücke, die kleine Mulden bilden sind erwünscht, da sich darin beim Essen der frisch gepresste Zitronensaft der Zitronenspalten sammelt.

Als Vorspeise oder Partyfingerfood zusammen mit Zitronenspalten anrichten.

TIPP:
DÜNNE
LATEXHAND-
SCHUHE
VERWENDEN



Hercimek Köftesi - موصیص عده سقز (عده ای سقز و یارک) (دکان)

مواظفتم برای ۸-۱۰ نفر
۱- کرم عسل خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۲- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۳- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۴- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۵- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۶- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۷- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۸- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۹- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز
۱۰- کرم خرمز - (۱۷۵) کرم بلغور (ارز خور شده) - (۲۰۰) کرم خرمز

۱۰۰ - وینیز - ایالتی فداکاری نرینه (بولی) - قریب ۲۰۰۰ نفری وینیز
۱۰۱ - وینیز (تہ) ۲۰۰۰ نفری فداکاری شہیدان اور - تک سیکرٹریست
ایک نیک
طرز نمونہ:

[illegible]

KAROTTENKUCHEN

FÜR 26 CM SPRINGFORM

SUPER
SAFTIG,
OHNE MEHL

ZUTATEN:

- » 450 g Möhren (mit Schale)
- » 1 Teelöffel abgeriebene Bio-Orangenschale
- » 250 g Mandeln gemahlen
- » 200 g Haselnüsse gemahlen
- » 6 Eier
- » 1 Prise Sal
- » 220 g brauner Zucker
- » 2 Esslöffel Zitronen- oder Orangensaft
- » 50 ml Öl (neutrale Geschmackssorte
z. B. Sonnenblumenöl)
- » 1 Teelöffel Backpulver

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen und die Form ausfetten sowie mit Mehl ausstreuen.
Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Möhrenraspel, abgeriebene Orangeschale, Mandeln und gemahlene Haselnüsse sowie Backpulver miteinander vermischen.
Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.
Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Zitronensaft und Öl-Möhrenmischung unterrühren.
Den Eisschnee vorsichtig unterheben, sodass die Masse luftig bleibt.
Den Teig in die Springform geben.

Bei 175 Grad Umluft (oder 190 Grad mit Ober- und Unterhitze) etwa 50 Minuten backen.
Den Karottenkuchen abkühlen lassen und nach Belieben verzieren.

هونیه کی دیوسست کوفی کیکی گیتزه به بی نارد
عینداو یسینه کان :- ۵۰ گم گیتزه ، ۱ که و چاک چا
په کی پرتقالی له رهنه دراو ، ۵۰ گم باده مرورد کراو ،
۵۰ گم بوندقی له رهنه دراو ، ۱ دانه هیلکه ، پروتیه
خونی ، ۵۰ گم سکه کی قاوه کی ، ۲ که و چکی چیسینی
شای لیوئیان پرتقال ، ۵۰ مل روغن ، ۱ که و چکی چیسینی
یاوده ر .
شاماده کوفی :- سه ره تاغونیه که داده گم سیدنیست ،
قالیکه شش مرورد که بیت
گیتزه ره که له رهنه ده ده بیت له لک پرتقال ، باده که بوندقی و
یاوده ره که تیگه بیان ده کی . سیدینه کی هیلکه و فونیه که چلانی
هیکسن یک تاوه کو کمر یس ده رجه کی ، زهر دغنی هیلکه و سکه که
قاوه به که تیگه یکم و یکس نیان یک دوا کی ره سته کان بون شاماده کوفی
هیسوی له سرر سکه له کو تایی زاچ سیدینه شاماده کوفی که
سرر خور له لک تیگه که تیگه کی یکم بیغه ناو قابله مرورد کراو
نیسجاده بیغه به ناو خارقه که له یاسی (۱۷۵ یو ۱۹۰) یو
قاوه کی (۵۰) هر که تاوه کوفه برتریت به سار و یسینی
پیشینی که شش ده کی بیت .

کعکة الجزر (طریقه، بدون طحين) قالب ۲۶ سم
المكونات
- ۴۵۰ غ جزر (مع القشر)، امك قشر برتقال عصوي
- ۴۵۰ غ لوز مفروم، ۴۵۰ غ ينفق ملحون
- ۶ بيضات، رشة ملح، ۴۰۰ غ سكر بني، امك
- ۵۰ مل زيت (نصف النكهة للزينة)، امك بالينغ باودر
طريقة التحضير

يسخن الفرن أولاً ويدهن قالب بيادة دهنية
يتم غسل الجزر ويغسل القشر ويغسل ويغسل
واللوز والمبندق المطحون والبالينغ باودر
البيض جيداً مع رشة ملح حتى يجمد ويخفف صفار
البيضا مع السكر حتى يصير رغواً ثم يضاف
الجزر إلى حبة فوق الزيت والجزر مع
يكون جيداً في قالب لا يبق الخيط بدون
۱۹۰ درجه مئوية في الدفء والاسفل حوالي ۵۰ دقيقة
يتم تقطيع كعكة الجزر وتزين حسب الرغبة



کیک هویج (نوعی کعکة) بدون آرد با قالب ۲۶ سانتی متری شکل

مواد لازم:
- ۴۵۰ گرم هویج با پوست - کیک قاشق چایخواره پوست برتقال ارغانب
رنده شده
- ۴۵۰ گرم آرد بادام - ۲۰۰ گرم خفوق آرد شده
- ۶ عدد تخم مرغ - کیک رنگ - ۲۰۰ گرم شکر قهوه ای - ۲۰۰ گرم غذای
آب یود یا آب برتقال
- ۵۰ سی سی روغن (عطر طعم خنثی) - کیک قاشق چایخواره بیکینگ باودر
نمونه:
آرد را گرم کنید و با آب را چوب کله و آرد بادام شده. هویج را اسفند برید و پوست
تفکی و در زیر رنده کله. هویج رنده شده و همچنین بیکینگ باودر را با هم
مخلوط کنید. سفیده و زرده تخم مرغ را جدا جدا کله. سفیده را با کمی نم بز کنید
سفت شود. زرده تخم مرغ را با شکر بز کنید تا کف شود. آب لیمو و خفوق روغن
و هویج را به هم بز کنید، بعد سفیده تخم مرغ را که زاده بودیدم آرامی داخل آن بریزید
و آرام به هم بز کنید بطوریکه که باغ مخلوط میشود. خمیر را در قالب بریزید و در دمای
۱۹۰ درجه با کف فن دریا ۱۹۰ درجه با حرارت بالایی حدود ۵۰ دقیقه
پخته و بپازره دهید کیک هویج خفک شود و در دمای خنثی کله.







IMPRESSUM:

AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. (Hrsg.)



Bezirksverband
Niederrhein e.V.

Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus

Lützowstraße 32

45141 Essen

loreagneshaus@awo-niederrhein.de

www.lore-agnes-haus.de

Instagram: @liebe_lore, facebook: @loreagneshaus, TikTok: liebe_lore

V.i.S.d.P.: Jürgen Otto

Redaktion: Nicola Völckel, Stefanie Boos, Ikhlas Khalil, Tara Nabe,
Saeideh Shariati-Ghahan

Bildnachweis: Anna Sosner, AWO Niederrhein, unsplash: Maarten van den Heuvel,
Javier Molina, Douglas Lopez, Young Shih, Nisuda Nirmantha, Karolina Kolodziejczak,
freepik: crop-couple-cooking-salad-together

Werte für die Tabellen entliehen bei: Lebensmittel-Naehrstoffe.de

Gestaltung: Anna Sosner | www.annasosner.de

Druck: wirmachendruck.de, Auflage: 250 Stück

Stand: 2021





**GUTEN
APPETIT!**