

Kochbuch

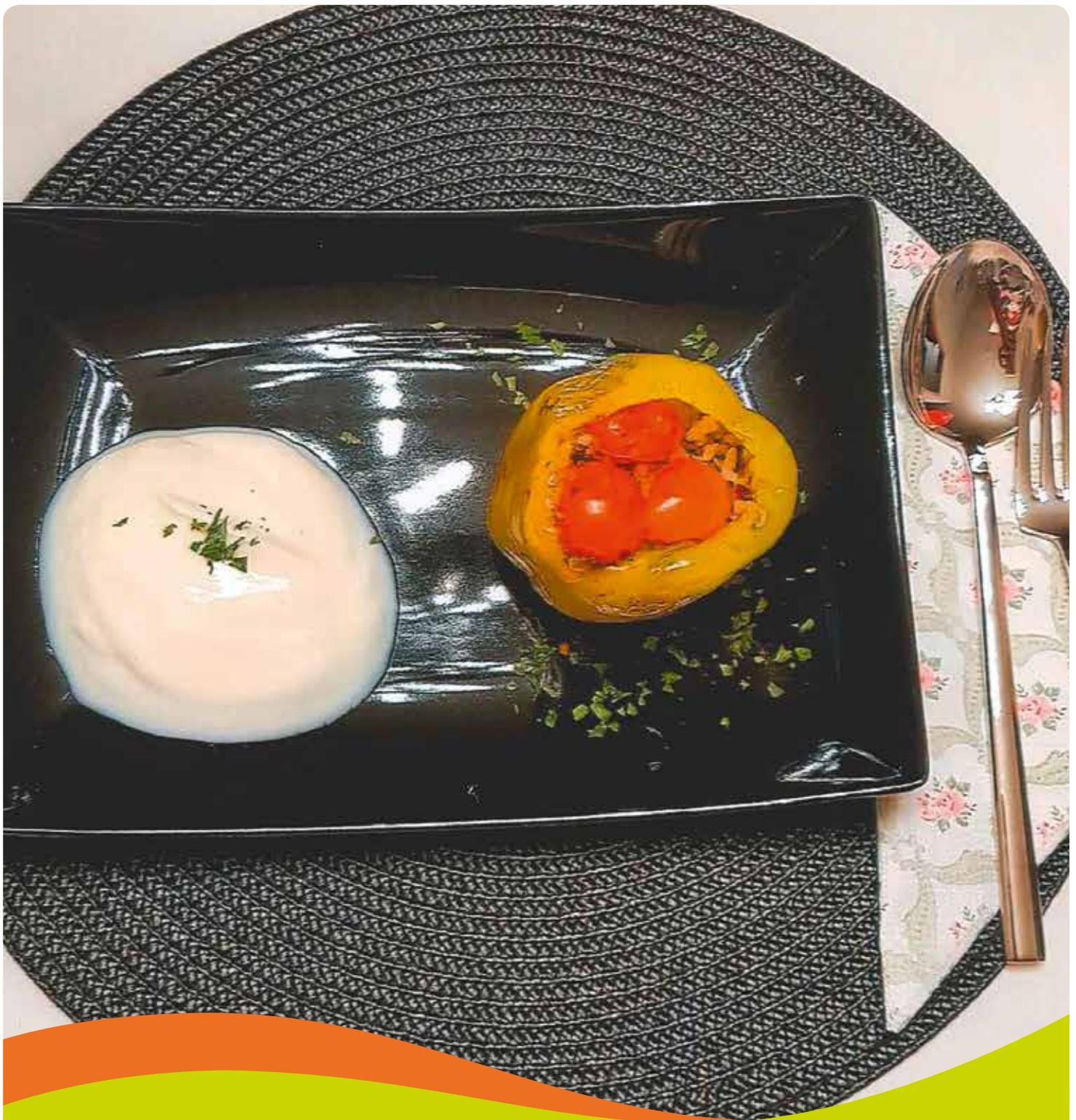


Rucksack Schule 2015 – 2019
Sirt Çantası – QANTA E KRAHUT

 **StädteRegion**
Aachen

Inhaltsverzeichnis

1. Biber dolmasi _____
Gefüllte Paprika _____
2. Ispanakli Cannelloni _____
Cannelloni mit Spinat _____
3. Schfta _____
Kurdisch (Hackfleischbällchen) _____
4. Marshmallow Kuchen _____
Kosovo _____
5. Hähnchen mit Reis _____
Pakistanisch _____
6. Firinda peynirli patates _____
Kartoffelauflauf _____
7. Spaghetti Bolognese _____
Kiy mali makarna _____
8. Cheesecake _____
Käsekuchen _____
9. Pizza _____
10. Gefüllte Teigtaschen _____
Puf Pogaca _____
11. Die drei Hauptbestandteile unserer Nahrung _____



Biber dolmasi
Gefüllte Paprika



Biber dolması

Gefüllte Paprika

Malzemeler 8 kişilik

- 8 orta boy dolmalık biber
- 4 Su bardağı Pirinç
- 1 – 2 Sogan ince kıyılmış
- Tuz
- Karabiber
- Pul Biber
- Kekik
- Nane
- Maydanoz
- Sarimsak
- 1 Su bardağı kadar Zeytinyağı
- 2 Yemek kasığı kadar Salça
- Biberlerin üzeri için dilimlenmiş Domates

Zutaten für 8 Personen

- 8 mittelgroße Paprika
- 4 Gläser Reis
- 1 – 2 Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- rote scharfe Paprikaflocken
- Oregano
- getrocknete Pfefferminze (gemahlen)
- Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch oder Knoblauchpulver
- ca. 1 Glas Öl
- ca. 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Tomaten in Scheiben, zum Bedecken der gefüllten Paprika

Hazırlanışı

Önce Biberlerimizi yıkayıp ayıkliyoruz, sonra suyunu akmaya bırakıyoruz. Domatesleri yıkayıp dilimliyoruz.

Pirinç iyice yıkayıp içine, ince kıyılmış Soganlarımızı ekliyoruz. Daha sonra diğer bütün Baharatları da içine ilave ediyoruz. Yağı ve Salçayı da ekleyip iyice karıştırıyoruz.

Sonra küçük bir kasık yardımıyla Biberleri pirinç içiyle dolduruyoruz ve domates dilimini üzerine yerleştiriyoruz (üzerinde biraz boşluk bırakıyoruz sistiginde yer olsun diye).

Sonra derin olmayan bir tencereye yerleştiriyoruz ve üzerine 3 su bardağı kadar su ekliyoruz.

Kaynadıktan sonra kısık ateşte tekrar 20 -30 dakika arası pismeye bırakıyoruz.

Yogurtla servis edilebilir.

Afiyet olsun

Kadiriye/Erda

Zubereitung

Als erstes waschen wir die Paprika und entfernen die Kerne. Dann bereiten wir die Tomaten noch vor (in Scheiben oder vierteln).

Danach wird der Reis gewaschen. Zum Reis werden die Zwiebeln klein gehackt und hinzugefügt. Im Anschluss kommen die Gewürze, das Öl, und das Tomatenmark noch dazu. Alles wird schön vermischt.

Die Füllung wird mit Hilfe eines kleinen Löffels in die Paprika gefüllt. Diese werden in einem flachen Topf gesetzt. Die Tomatenscheiben werden oben drauf gelegt.

Zum Schluss gibt man noch drei Gläser heißes Wasser hinzu.

Dieses kochen wir erst, dann lassen wir die Paprika bei schwacher Hitze noch weitere 20 bis 30 Minuten garen.

Die gefüllten Paprika können gerne mit Joghurt serviert werden.

Guten Appetit!

Kadiriye/Erda



Ispanakli Cannelloni Cannelloni mit Spinat



Ispanakli Cannelloni Gefüllte Paprika

Malzemeler

40 g Margarin
2 Sogan
¼ l Maggi
400 g Kiyma
1 kg Ispanak
12 Cannelloni
2 yemek kasigi Un
¼ l Süt
100 g rendelenmiş
Kasarpeynir
Muskat

Zutaten

840 g Margarine
2 Zwiebeln
¼ l Brühe
400 g Hackfleisch

1 kg Spinat
12 Cannelloni

2 Esslöffel Mehl
¼ l Milch
100 g geriebener Käse
Muskat

Hazirlanisi

Yagi eritiyoruz Soganlari küp seklinde kesip pembelesinceye kadar kavurup Kiymayida beraberinde kavuruyoruz.

Maggi suyunda koyup suyunda koyup tuzunu, biberini ekleyip kaynatmaya birakiyoruz. Ispanaklari yikayip kiymali harcın icine koyuyoruz. Kiymali harci Cannellonilerin icini dolduruyoruz ve yaglanmış tepsiye diziyoruz.

Yag, Un ve Sütü besamel sos yapıyoruz ve Cannolonilerin üzerine döküyoruz, En son üzerine rendelenmiş Kasar peynirini koyuyoruz.

200 °C firında 30 dak. Pisiriyoruz.

Afiyet olsun!

Rümeysa/ Sevgi

Zubereitung

20 g Margarine erhitzen, Zwiebeln fein würfeln, andünsten und das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Dann die Brühe hinzufügen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat waschen und in die Hackfleischmasse geben.
Die Cannelloni mit Hackfleischmasse füllen.

Die restlichen 20 g Margarine erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch ablöschen. Dann 2/3 des Käses hinzufügen abschmecken und über die Nudeln gießen. Abschließend den restlichen Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ungefähr 30 min. überbacken.

Rümeysa/Sevgi



شفتا

Schfta



Ispanakli Cannelloni Schfta

<p>پاچان په تانه، پیاز، کاسیوکه، مہ پین، له پنه مہ عره نوہ کہ جوان، مہ پین، وورد مہ سوکرہ، مہ سته کان، جوان، سیکل، دہ کہ پین نبوماوس، ۰-۰-۰ دہ قہ، مہ ی، مہ پین پاچان، مہ حوی، پین، قیاسا، پان، مہ پنه و له ناو، ژونلا، سوربه، مہ پنه و</p>	<p>ه لکسفتا ۵۰۰ غرام قییه ۱ پنه تانه ۱ پیاز ۱ رانه سیر ۱ که ویکه، مہ پنه ری، پنه ۱ که ویکه، مہ پنه، دوشا، مہ ۱ که ویکه، مہ پنه، مہ ۱/۲ دہ پک، مہ عره نوہ ۱ که ویکه، مہ پنه، حوی</p>
---	---

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Tel. Pfeffer
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 3 Esslöffel Mehl
- ½ Bund Petersilie
- 1 gestrichener Esslöffel Salz (nach Bedarf)

Zubereitung

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch zerreiben.

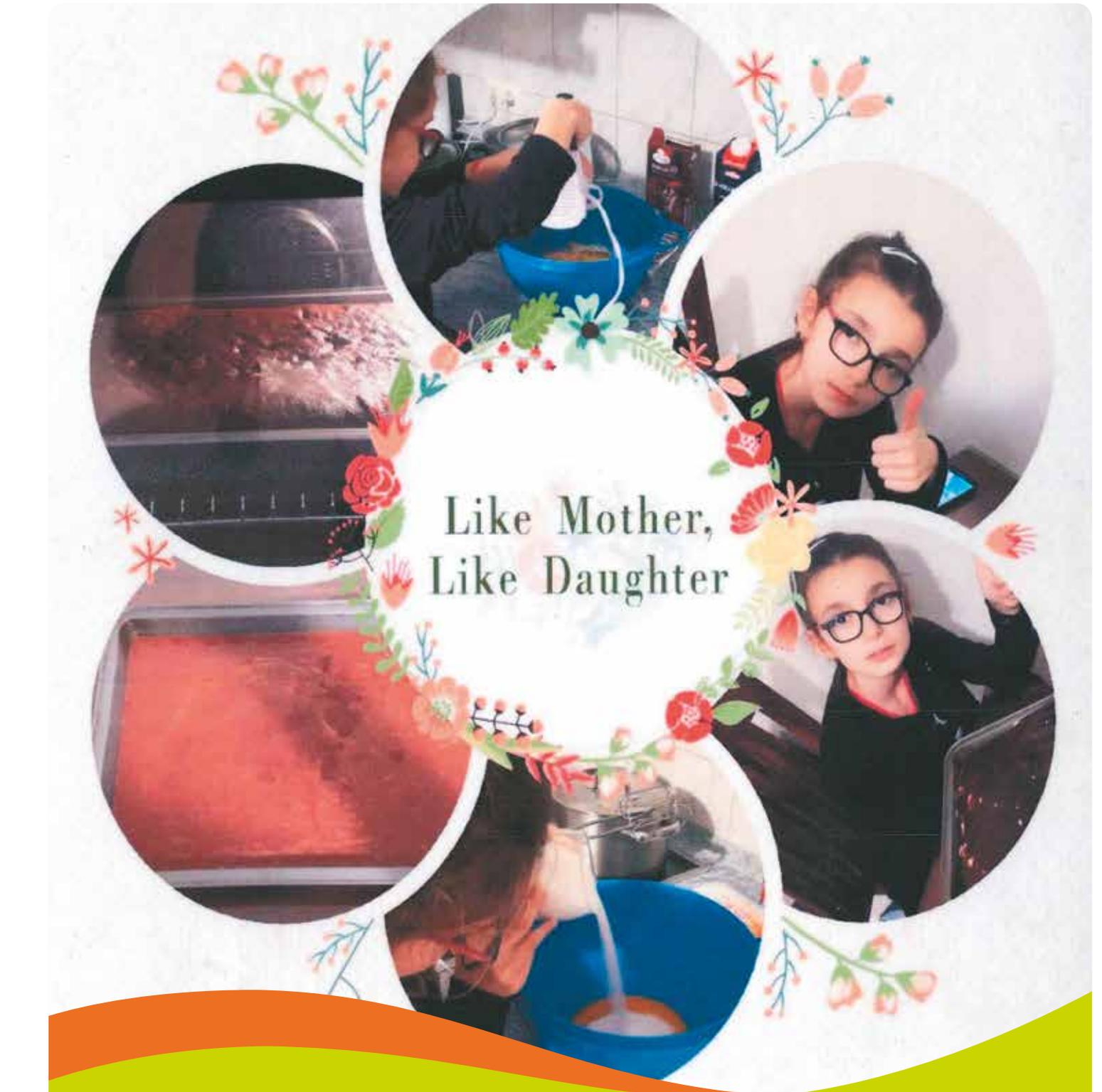
Alle Zutaten vermischen und ca. 5 Minuten kneten.

Aus der Mischung werden kleine Bällchen geformt und anschließend platt gedrückt.

Nun werden die einzelnen Scheiben in der Pfanne angebraten.

Guten Appetit

Posha/ Peri



Like Mother,
Like Daughter

**Magmellov
Marshmallow-Kuchen**



Magmellov Marshmallow-Kuchen

Përbërsit

6 të kugtë e ves
200 ml. sheger
200 ml. vaj
200 ml. tamel
1 got e gjys miell
1 pluhur për piekje
1 lug Kakao

6 të bardhtë e ves
12 lug sheger

Zutaten

6 Eigelb
ca. 200 g Zucker (1 Glas)
ca. 200 ml Sonnen-
blumenöl (1 Glas)
ca. 200 ml Milch (1 Glas)
ca. 300 g Mehl
1 Backpulver
1 Esslöffel Kakao

Tilli

i përzim mir me Mixer dhe e pjek në 180° deri sa të pjeket brumi në furrë ti e pëgadis fillin.

ipërzin mir me Mixer deri sa të forcohet e bardha e ves.
Kur të pjeket brumi ja get fillin përmbi e lyn mir e shtin në fur prap edhe pak në fund e shkrin një gokollad dhe e lyn mir përmbi.

Gati ja bëft mir
Ymran Biba Rexhepa
Adea Reyhepj

Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren und bei 180° C im Backofen backen.

Während der Kuchen im Backofen ist, werden die 6 Eiweiße mit 12 Esslöffeln Zucker in einer Schüssel mit einem Handmixer verrührt, bis der Teig eine leichte Festigkeit erreicht.

Nachdem der Kuchen aus dem Backofen kommt, wird diese Masse gleichmäßig auf dem Kuchen verteilt.

Zum Schluss die Schokolade schmelzen und auf den Kuchen gießen.

Guten Appetit !

Adea/ Ümran



Hähnchen mit Reis



Hähnchen mit Reis

Zutaten

500 g Reis
1 Zwiebel
1 kg Hähnchen
2 Tomaten
 $\frac{3}{4}$ Zimtstücke
2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
(schwarz)
2 Teelöffel Knoblauch-
Ingwerpaste
150 ml Speiseöl
750 ml Wasser

Zubereitung

Basmatireis ca. 20 Minuten im Wasser stehen lassen.
Die Zwiebel und das Öl im Topf hellbraun anbraten.

Anschließend wird das Hähnchen und alle Gewürze hinzugefügt und ca. 1 min angedünstet, dann das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen.

Wenn das Wasser kocht wird der Reis hinzugegeben.

Sobald das Wasser weniger wird, den Herd runter stellen, sodass der Reis weicher wird.

Guten Appetit!

Faisal/ Shasia



**Firinda Peynirli Patates (4 Kisilik)
Kartoffelauf (für 4 Personen)**



Firinda Peynirli Patates (4 Kisilik) Kartoffelauf (für 4 Personen)

Malzemeler

8 –10 tane Patates
3 – 4 tane Havuc
2 Paket Krem santi
1 cay kasigi Karabiber
1 paket rendelenmis
Peynir
(istege göre 1 cay kasigi
Zencefil tozu, Karnibahar,
Brokoli, Bezelye...)

Zutaten

8 – 10 Kartoffeln
3 – 4 Möhren
2 x Schlagsahne
1 Teelöffel gemahlener
Pfeffer
1 Packung Reibekäse
(Gouda)
(je nach Wunsch: 1 Tee-
löffel gemahlener Pfeffer,
Blumenkohl, Brokkoli,
Erbsen)

Yapilisi

Patatesler ve havuclar yikandiktan sonra ince ince tepsiye dogranirlar.

Üzerine bir cay kasigi kara biber, bir cay kasigi zencefil tozu dökülüp,
harmanlanir.

Sonra krem santisi ve peynirini ekleyip, önceden isitilmis, 180 derece-
likmfirinimizda 20 – 30 dk.

Pisirilir. Sicak olarak servis yapilir.

Afiyet olsun

Selime/ Kadriye

Zubereitung

Als erstes schälen wir die Kartoffeln, sowie die Möhren, danach
schneiden wir die Kartoffeln und Möhren in dünne Scheiben und
geben sie in die Auflaufform.

Nun geben wir einen Teelöffel gemahlener Pfeffer dazu und rühren
alles gut zusammen. Zum Schluss kommen die zwei Packungen
Schlagsahne sowie der Reibekäse drauf.

Nun schieben wir den Auflauf in den vorgeheizten Backofen, bei 180°
für 20 bis 30 Minuten. Genießen sie es warm.

Guten Appetit!

Selime/ Kadriye



**Kiymali Makarna
Spaghetti Bolognese**



Kıymalı Makarna Spaghetti Bolognese

Malzemeler

- 1 Paket Makarna
- 300 g Kıyma
- 2 adet Sogan
- 1 dis Sarimsak
- 1 adet Havuc
- 2 adet Kereviz sapi
- 2 yemek kasigi domates Salcasi
- 4 adet Domates
- 2 adet Defne yapragi
- Öl, Salz, Pfeffer

Zutaten

- 1 Packung Spaghetti
- 300 g Rinderhackfleisch
- 2 mittlere Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Esslöffel. Tomatenmark
- 4 Tomaten
- 2 Lorbeerblätter
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Yapilisi

Bir tencereye su konur, kaynamaya bırakılır. Kaynayan suyun içine yağ, tuz ve makarnalar ilave edilip haslanır. Haslanan makarnalar süzülür ve yağlanır

Kıyma sıvı yağ ile tavada kavrulur. Yemeklik ince ince doğranmış soğan, sarımsak, kereviz sapları, rendelenmiş havuç eklenerek kavrulmaya devam edilir. Hepsini hafif kavrulunca domates salçası eklenir ve karıştırılır. Daha sonra rendelenmiş domatesler, tuz, karabiber ve defne yaprağı eklenerek pisirilir.

Makarna kıymalı sos ile birleştirilerek servis yapılır.

Afiyet olsun

Akasya/ Ulviye

Zubereitung

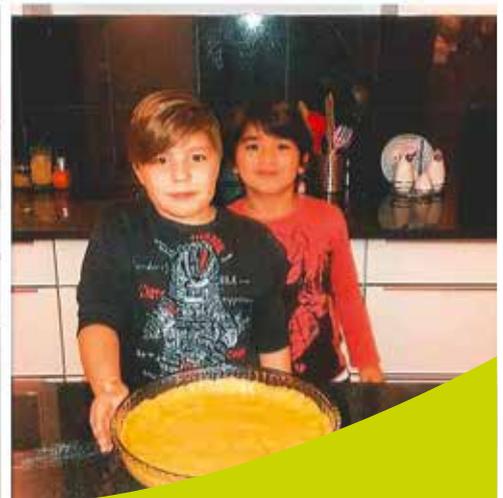
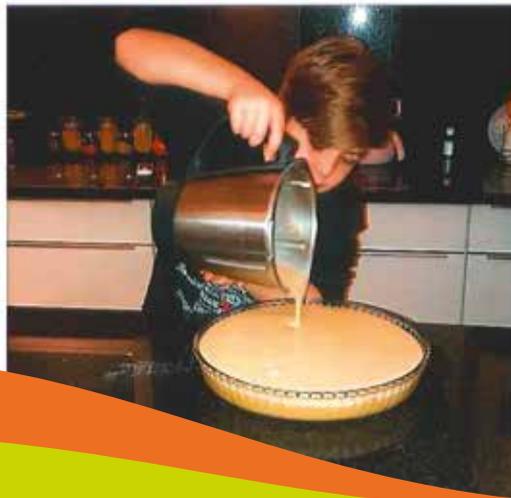
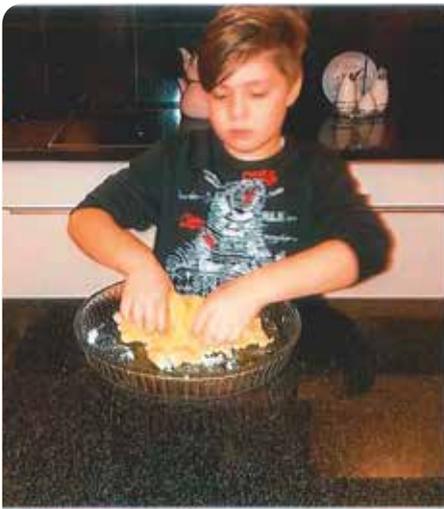
Die Spaghetti in einem kochendem Wasser mit etwas Salz und Öl geben und weiter kochen, bis die durch sind. Die fertige Spaghetti in einem Sieb geben und abtropfen lassen. In den noch warmen Topf etwas Öl geben, mit den Spaghetti gut verrühren.

Das Hackfleisch wird in einer Pfanne mit etwas Öl gebraten. Nun werden die fein gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch, Selleriestangen und die geriebenen Karotten hinzugegeben. Wenn diese zusammen mit dem Hackfleisch leicht gebraten sind, wird das Tomatenmark hinzugegeben und es wird umgerührt. Nach einer Weile werden die geriebenen Tomaten, Salz, Pfeffer und die Lorbeerblätter hinzugegeben. Es wird gekocht, bis alles durch ist.

Wenn alles fertig ist, können die Spaghetti mit der Bolognese serviert werden.

Guten Appetit!

Akasya/ Ülviye



**Cheesecake
Käsekuchen**



Cheesecake Käsekuchen

Hamur için Malzemeler

- 200 g Un
- 1 Yumurta
- 65 g Tereyağı
- 75 g Seker
- 1 Paket kabartma tozunun yarisi

Üstü için malzemeler

- 200 g Seker
- 2 Paket Vanilya puding tozu
- 2 tane vanilya Sekeri
- 250 ml Süt
- 1 Kg Magerquark
- 1 su bardagi siviyağ

Zutaten für den Teig

- 200 g Mehl
- 1 Esslöffel
- 65 g Butter
- 75 g Zucker
- ½ Pak. Backpulver

Zutaten für die Füllung

- 1 kg Magerquark
- 4 Eier
- 200 g Zucker
- 2 Pack. Puddingpulver
- 2 Pack. Vanillenzucker
- 250 ml Milch
- 1 Glas Öl

Hamurun yapilisi

Hamur malzemelerin hepsini yoguruyorsunuz. Üzeri için karisimi yapana kadar, hamuru buzdolabi posetine koyup buzdolabinda bekletirseniz sonuc daha güzel olur.

Üstünün yapilisi

Üstü için vermis olduğumuz bütün malzemeleri karistirin. Buzdolabinda bekletmis olduğumuz hamuru, alip 28 cm lik kek kalibina ince olacak sekilde yerlestirin. Karistirmis olduğumuz üst malzemelerinde üzerine dökünüz.

Önceden isitilmis firinda 1 saat 20 dakika 175° derecede pisirin. Üstü cabuk kizarmaya baslarsa sayet, yağli kagitla kapatabilirsiniz.

Afiyet olsun

Semih/ Tunay

Zubereitung Teig

Für eine 28 er Springform. Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen und diesen gleichmäßig in die Springform verteilen und bis an den Rand hochziehen.

Zubereitung der Füllung

Alles zu einem glatten Masse verrühren, dann in den Springform geben, was mit Teig ausgelegt ist.

Bei 175 ° C, 1 Stunde und 20 Min. backen und fertig.

Guten Appetit!

Akkasya/ Ülviye



Pizza



Pizza

Zutaten für den Belag

Käse
Thunfisch oder Salami,
Zwiebeln und /oder
Paprika

Zutaten für den Teig

250 g Quark
500 g Mehl
ca. eine halbe Tasse Öl
ca. eine halbe Tasse Wasser
Eine Packung Backpulver
Ein Teelöffel Salz
Ein Teelöffel Zucker

Zutaten für die Soße

Tomatensoße
Pizzagewürze
(je nach Bedarf)

Zubereitung

Als erstes wird der Teig aufgerollt.

Danach kommt die Soße gleichmäßig verteilt auf die Pizza.

Daraufhin kommt der Käse, Thunfisch/Salami und Paprika und /oder Zwiebeln auf die Pizza verteilt. Darauf nochmal Käse.

Dann wird der Ofen auf 180 Grad 10 Minuten vorgeheizt und die Pizza wird in den Ofen gelegt.

Abwarten bis die Pizza nach 20 bis 30 Minuten fertig ist.

Guten Appetit!



**Gefüllte Teigtaschen oder
türkisches herzhaftes Gebäck**



Puf Pogaca

Gefüllte Teigtaschen oder türkisches herzhaftes Gebäck

Malzemeler

- 1 su bardagi ilik su
- 1 su bardagi ilik süt
- 2 paket kuru maya
- 4 yemek kasigi toz seker
- 1 su bardagi sivi yag
- 1 adet yumurta
- 2 tatli kasigi tuz
- 7 su bardagi un

Zutaten

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Glas lauwarmer Milch
- 2 Trockenhefe
- 4 Esslöffel Zucker
- 1 Glas Öl
- 1 Ei
- 2 Kaffeelöffel Salz
- 7 Gläser Mehl

Hamurun

1. Ilik su, süt, toz seker ve kuru maya karistirip eritilir.
2. 1 bardak sivi yag, yumurta beyazi ve tuz eklenir.
3. Cirpiciyla karistirilir ve yavas yavas un eklenir.
4. Hamur kivamina gelene kadar cirpiciyla karistirilmesi daha pürüzsüz bir hamur olmasına neden olur.
5. Toparlanmaya baslayınca elimizle yoguralim.
6. Hamuru kapatip sicak ortamda iki misli olana dek kabartalim, yaklasik 1 saat.
7. Istenilen keyfe göre sekil verilir (sade, peynirli, kiymalive ya patatesli).
8. Tepsiyeye dizdikten sonra üzerine yumurta sarisi ve yag karisimi sürülür (isteye göre susam ve ya çörekotu serpilir).
9. Önceden ısıtilmis firinda 180 derecede yaklasik 25 dakika pisirilir.

Afiyet olsun

Zubereitung Teig

1. Milch, Wasser, Zucker, und Trockenhefe gut vermischen.
2. Öl, Eiweiß und Salz hinzufügen.
3. Mit einem Rührbesen rühren und mit und mit Mehl dazugeben und weiterrühren.
4. Wenn der Teig feste wird, mit der Hand zu einem glatten Teig kneten.
5. Anschließend den Teig zudecken und an einem warmen Ort, bis es sich verdoppelt, ca. 1 Stunde gehen lassen.
6. Nun kleine Teigbällchen entnehmen und beliebig formen oder befüllen (Schafkäse, Hackfleisch oder Kartoffelpaste).
7. Die Teigtaschen auf das Backblech setzen und mit Eigelb-Öl-Gemisch bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Min. backen.

Die drei Hauptbestandteile unserer Nahrung!

Eiweiße werden aus Ketten von Aminosäuren gebildet. Die Funktion die sie in unserem Körper haben sind vielfältig. Sie sind Hauptbestandteil jeder unserer Zellen, aber auch unserer Organe.

Zufuhrempfehlung: 0,8 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.
Energiegehalt: 4,1 kcal pro Gramm
Enthalten in: Fleisch, Fisch, Ei, Milch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte.

Fett ist vorwiegend Energielieferant, Träger von fettlöslichen Vitaminen. Werden Fette aus pflanzlichen Quellen bezogen, so enthalten diese einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren, während tierische Fette überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten.

Zufuhrempfehlung: 30% der täglichen Kalorienzufuhr aus Fett
Energiegehalt: 9,3 kcal pro Gramm
Enthalten in: Öl, Ölsamen und andere fetthaltige Milchprodukte.

Kohlenhydrate (KH) dienen als reine Energielieferanten

Zufuhrempfehlung: 4,1 kcal pro Gramm
Energiegehalt: 4,11 kcal pro Gramm
Enthalten in: Getreideprodukte, wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßwaren, Obst

Zucker ist Nahrungs- und Genussmittel zugleich.
Glukose + Fruktose = Sacharose

Zufuhrempfehlung: 5% (bzw. 25 Gramm)

Zucker beeinträchtigt bewiesenermaßen die Leistungsfähigkeit des Immunsystems.

Die drei Hauptbestandteile unserer Nahrung!

Saglikli beslenmenin besin ögeleri dedigimiz proteinler, karbonhidratlar, yaglar, vitaminler ve minerallerin yeterli ve dengeli bir sekilde vücuda alınması mümkündür. Bunlardan bazıları,

Proteinler

Canlı hücrelerin ana maddesini oluşturan, amino asit birleşiminden oluşan yiyeceklerde bulunan karmaşık yapıdaki doğal maddeye Protein denir.

Protein insan vücudunda, büyüme, gelişme, zeka gelişimi, enfeksiyonlara karşı koruma, acılan yaraların tamir edilmesi gibi unsurlarda mutlaka gereklidir.

Protein yumurta ağı, et, süt v.b. yiyeceklerde bulunur.

Karbonhidratlar

Tüm canlılar için hayati öneme sahip bir molekül, hücrelerimizin ana enerji kaynağıdır.

Karbonhidrat içeren bazı gıdalar ise **şunlardır** : Meyveler, sebzeler, tahıllar, süt ve yoğurttur.

Yaglar

Vücudumuzun enerji kaynağını oluşturmaktadır. Vitamin E ve A'nin emilmesini sağlamaktadır.

Doymuş yağ asitleri (hayvansal besinlerdeki yağ) katı yağ

Doymuş yağ asitleri (bitkisel besinlerdeki yağlar) sıvı yağlar.

Seker

İnsanlar için vazgeçilmez bir besindir. Basit şeker, endüstriyel olarak tüketilen çay şekeri, bal ve benzeri.

Kompleks şeker ise tahıllar, kuru baklagiller, süt ve süt ürünleri, meyve ve sebzelerde bulunan karbonhidratlardır.

Karbohidrat (Kohlenhydrate)

Karbohidrat sarchaway wzaya pek hatwa la sawza paqlmany, danawela, miwaw, shiramaný .bo damaxw bo jastay mrov zor baswda ba marjek la rada badar nabet.

Spenay helka (Eweiß)

Spenay helka la helkaya helkash la mrishka spenay helka vitamineky zory tedaya zor basha bo tandrwsty bataibat agar helkaka ba kwlawy bet .

Chawry (Fette)

Chawryakan ba gshty dakren ba dw bashawa chawry rwakiw chywry azhaly chawry wak hamw xorakeky rt pewista bo jasta balam ba arezhaiaky kam chwnka zor xwardny zarad ba jastaman agayanet.

Shakr (Zucker)

Bagsty dw jor shakrman haya qamishy shakr ka ba chandn barham dahenret wa shakry miwakan shakrish ba haman sheway hamw xorakeky tr pewista bo lash balam shakry miwakan awish ba andazay pewist.

Die drei Hauptbestandteile unserer Nahrung!

Eiweiß-Proteine

Proteine sind organische, sind Makromoleküle die fast ausschließlich aus elementarem Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff und in geringerem Maße auch Schwefel bestehen. Proteine sind die Bausteine der Zellen.

Kohlenhydrate-Karbohydrate

Karbohydrate sind Nahrungsmittel die aus einer Kombination von Stärke, Zucker, und Ballaststoffen bestehen. Sie sind die primäre Energiequelle für den Körper. Sie werden in Glukose, eine Art Zucker, umgewandelt, die der Körper zur Energiegewinnung verwendet.

Fett-Fette

Fette sind organische Verbindungen, die aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff bestehen. Sie sind die primäre Energiequelle für den Körper. Sie werden in Glycerin und Fettsäuren zerlegt, die der Körper zur Energiegewinnung verwendet.

Zucker-Zucker

Zucker ist eine Art Kohlenhydrate, die in natürlichen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse vorkommt. Sie sind die primäre Energiequelle für den Körper. Sie werden in Glukose, eine Art Zucker, umgewandelt, die der Körper zur Energiegewinnung verwendet.

الكاربوهيدرات

هي احد المركبات العضويه التي تتكون من عناصر الهيدروجين والاكسجين والكاربون، ويطلق عليها ايضا السكريات او النشويات، وهي توجد في الاطعمه التي تستخدم للتطليه والاطعمه التي تتميز بمذاق حلو عند ذوبانها في الفم.

وتنقسم الكاربوهيدرات الى عدد من الانواع حسب تعقيد تركيبها فهناك

السكريات البسيطه

السكريات الثنائيه

السكريات المعقده

.وكل هذه السكريات هي مصدر للطاقه

البروتين

يعتبر البروتين احد اهم العناصر الغذائيه الثلاثه الموجوده في الغذاء الى جانب كل من الكاربوهيدرات، والدهون البروتين كما يعتبر البروتين من اكثر العناصر الغذائيه التي يطلبها الانسان بكميات كبيره ويتكون البروتين من مجموعه من المركبات الصغيره التي تسمى الاحماض الامينيه.

الدهون

هي مركبات كيميائيه يتم هضمها من قبل الجسم لتزويده بالطاقه اللازمه لعملية التمثيل الغذائيه وتشكل الدهون الثلاثه العنصر الرئيسي في الدهون النباتيه والحيوانيه، ومن الناحيه الكيميائيه تتكون الدهون من غليستريد يتصل بهثلاثه من الاحماض الدهنيه ويتم تحطيم الدهون في الامعاء الدقيقه.

السكر

يعتبر السكر احد انواع السكر الابيض ويتميز بانه لذيق المذاق ويستخدم لتطليه الشاي وعند استخدامه للاكل فانه يزيد من ارتفاع مستوى السرعات الحراريه في الجسم.

Rucksack - Mütter 2015-2019

Elternbegleiterin Birgül Gelebek an GGS Alsdorf Annapark

Kadriye Elibas
Kadriye Ceylan
Ulviye Senkon
Peri Qumriah Abdurrahman
Sally Al-Akrakchi
Ümran Biba Rexhepji
Sevgi Demirkiran
Gülsüm Top
Tunay Durgut

druckerei: staedteregion-aachen // a46/projekt/rucksack_kochbuch0419

Sie haben Fragen?

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat

A 46 | Kommunales Integrationszentrum der StädteRegion Aachen

Zollernstraße 10

52070 Aachen

Damit Zukunft passiert.
www.staedteregion-aachen.de