



YATIŞTIRICI
LEZZET
ÇARKIFELEK

İLHAM VERİCİ
EĞLENCELİ
ÖNERİLER

LEZZETLİ
VE SAĞLIKLI
TARİFLER



KİVİNİN YOLCULUĞU
POSTERİ İÇİNDE!

VERİTA
2016'DA 20.YILINI
KUTLUYOR
20.YIL

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

NEREDE
BULUNUR?

Ülkemizin içinde bulunduğu bu zor günlerde, hayat durmaksızın akmaya devam ediyor. Yine sofralar kuruluyor, yemekler yeniyor, insanlar sevdikleriyle bir araya geliyor. Üstelik Kurban Bayramı'yla birlikte gelen bu sevinç, toplumun huzur ve mutluluğunu yeniden artıiyor, farklı sosyal birliktekliler de yeniden bir arada topluyor.

Bu özel günler ışığında; Meyveli Rehber'in 2016 Sonbahar sayısı için, içeriğinde bulunan yoğun passiflora ile yataştırıcı lezzet olarak kabul edilen "Çarkifelek" meyvesini inceledik.

Bu sayıda çarkifelek meyvesi nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl hazırlanır, nasıl kullanılır gibi sorulara yanıt arıyor ve **Diyetisyen Alev Tekeli Karagülle** ile çarkifelek meyvesinin faydalarna yönelik ipuçları veriyoruz.

Siz de sonbahar mevsimine özel çarkifelekli tariflerden; çarkifelekli cheesecake, top kek, mousse ve leziz bir limonata ile sofralarınızda farkındalık yaratabilirsiniz.

Rehberimizin "Meyveli Kahvaltı" bölümünde ise size Dünyanın Meyvelerini sunuyoruz. İtalyanların Tatlı Patates ve İspanaklı Frittata'sı, Endonezyalıların Martabak'ı ve Taylandlıların Bubur Cha'sı ile dünyanın eşsiz lezzetlerini deneyin, sofralarınızı farklılaştırın...

Peki kivinin doğal bir et yumuşatıcı olduğunu biliyor muydunuz? Bayramın da gelmesi ile birlikte en lezzetli et yemeklerinizde farklılık yaratmanız mümkün. **Mango ve Avokadolu Biftek** tarifimize mutlaka bir göz atın. Ayrıca bayramlarda şerbetli ve ağır tatlılar yerine, size hafif ve sağlıklı **Frenk Üzümlü Mus** tarifini hazırladık. Hepsi ve daha fazlası Meyveli Rehber 2016 Sonbahar sayısında...

Bu bayramı; demokrasimizin daim kalması yönünde, birlik ve beraberliğin önemini hatırlamak için büyük bir fırsat olarak görüyor, yeni sayımızın siz değerli okuyucularımıza keyif vermesini umuyoruz...



Not: Dilerseniz, bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz. Adres bilgilerinizi, verita.com.tr/iletisim yoluyla bize ulaşmanız yeterli.

verita.com.tr
facebook.com/veritameyve
twitter.com/veritameyve
Verita Müşteri Hizmetleri
0800 211 00 43



Verita Meyveli Rehber'i sanal ortamda takip etmek için karekodu okutmanız yeterli.

İdeal Tarım Ürünleri AŞ adına sahibi: S. Zeki Birincioğlu Yayın Yönetmeni: Selçuk Serçe Türü: 3 aylık süreli yayın
Yönetim Yeri: Halkalı Merkez Mah. Abay Cad. Atlas Sok. Atlas İş Merkezi No:1/2 K. Çekmece İstanbul T: 0212 470 74 44
Baskı: Dilara Ofset, T: 0212 234 87 67



YATIŞTIRICI LEZZET ÇARKIFELEK -4-



BAYRAMA ÖZEL -12-



ÇARKIFELEKLİ TARİFLER -6-



MEYVELİ KAHVALTI -10-



ÇARKIFELEKLİ LİMONATA -8-



YARATICI MEYVELER -14-



7/24 MEYVE -16-

YATIŞTIRICI LEZZET

Dünyada "Passion Fruit" olarak bilinen, bilimsel adı "Passiflora edulis" olan "Tutku Meyvesi" veya bizdeki adıyla "Çarkifelek" egzotik bir meyve.

Anayurdu Amerika kıtası. Oradan dünyaya yayılmış 400 kadar çeşidi vardır. Ağırlıklı olarak Kolombiya, Brezilya, Arjantin gibi tropik bölgelerde yetişiyor. Bu bölgelerde "Maruça" veya "Gulupa" adıyla da anılır.

VERİTA'DAN GURME ÇARKIFELEK!



Çarkifelek meyvesinin kıvamı, aroması benzersiz. Mor renkli dış kabuğunun içinde sulu, jölemsi, ferahlatıcı bir meye özü ve çitir çitir yenilebilir çekirdekleri var.

Diyetisyen Alev Tekeli

Karagülle, önemle belirtiyor: Çarkifelek besin değeri yüksek bir meye. A, C, B2 vitaminleri, kalsiyum, fosfor, potasyum ve lif açısından zengin bir meye. Çarkifelek bitkisi harmin,

harmol, harman ve passiflora adı verilen alkoloitleri, flavanoitler ve beta karoten gibi antioksidan gücü yüksek bitkisel kimyasalları içerir.

Çarkifelek, doğal bir sakinleştirici.

Çarkifelek uykusuzluk durumlarında, stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik olumsuzluklarda serotonin seviyesinde yükselme sağlayan doğal bir sakinleştiricidir. Serotonin yükselmesi mutluluk hissini artırır.



Tam bir lif deposu. Diyet lifi sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşeni olarak kabul edilir. Çarkifelek 100g'da 10.4 g lif içerir. Bu değer günlük lif ihtiyacının %27'si gibi yüksek bir değeri karşılamaktır.

Sindirim düzenleyici. Ağustos 2012'de Amerika Illinois Üniversitesi'nde

ÇARKIFELEK TAM BİR LİF DEPOSU!

yapılan bir çalışmada sindirim sisteminden sindirilmeden geçen liflerin bağırsakların çalışmasını düzenleyerek tip 2 diyabet, hipercolesterolemİ, hiperlipidemi gibi kardiyovasküler hastalıkları ve kolon kanserini önlemede yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

Bağışıklık sistemine destek.

100 g çarkifelek; 97 kalori ve 30 mg C vitamini içerir. Bu değer, **günlük**

C vitaminin ihtiyacının %50'sini karşılamaktır. Aynı miktardaki (100g) çarkifelek günlük A vitamini ihtiyacının %43'ünü karşılamaktır. Bu değerler A ve C vitamininin antioksidan gücünü nedeniyle çarkifelek meyvesini değerli kılmaktır. Bu etkisiyle bağışıklık sistemini de güçlendirmektedir.

Yazının Devamı Sayfa 9'da...

ÇARKIFELEK NASIL SEÇİLİR?

Olgun çarkifelek meyvesi morumsu kahverengi renktedir. Kabuğu buruşmuş olan meyveler, kabuğu pürüzsüz olanlardan daha tatlıdır.



Verita Gurme Çarkifeleğinizi rafta göremezseniz 0800 211 00 43 no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

NASIL SAKLANIR?

Çarkifelek, %85 ile %90 nemli ortamda saklanmalıdır. Olgun meyveler, 2 ila 7 derecede 1 hafta boyunca muhafaza edilebilmektedir.

NASIL HAZIRLANIR?



ÇARKİFELEKLİ TARİFLER *



Cool Passion

- 500 ml Verita Çarkıfelek suyu,
- 1 litre Verita Ananas suyu,
- 500 ml havuç,
- 1.5 litre limonata.

Meyve sularını geniş bir sürahiye koyup iyice karıştırın. Servis etmeden önce sürahiye kırık buz ve limonata ekleyin. Kırık buzla geniş bardaklarda servis edebilirsiniz.

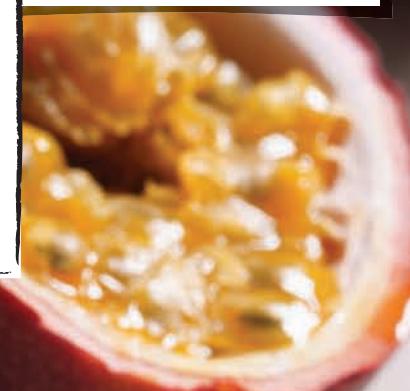


Çarkıfelekli Cheesecake

- 170 g Verita Çarkıfelek özüfü,
- 250 g bisküvi,
- 125 g eritilmiş tuzsuz tereyağı,
- 500 g labne peyniri(oda sıcaklığında),
- 155 g (3/4 fincan) pudra şeker,
- 2 çay kaşığı limon kabuğu rendesi,
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu,
- 2 yemek kaşığı un,
- 5 adet yumurta,
- 125 ml (1/2 fincan) akişkan krema,
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası,
- 80 ml (1/3 fincan) su,
- 55 g (1/4 fincan) pudra şeker.

20 cm'lik yuvarlak kek kabına yağı kaçırdı yanlardan fazla bırakacak şekilde yerleştirin. Bisküvileri kaba koyarak blender ile toz haline getirin. Tereyağını ekleyin. İyice karıştırın.

Karışımı kaba aktarın, zeminine ve kenarlarına iyice yayarak, üzerine baskı uygulayın. Kabın üzerini streç film ile kapatıp, buzdolabında 30 dakika bekletin. Fırın 160°C'de ısıtın. Geniş bir kap içerisinde labne peyniri, şeker ve limon kabuğu rendesini blender ile karıştırın. Limon suyu ve unu ekleyin. İyice karıştırın. Yumurtaları teker teker karışma ekleyin ve iyice karıştırın. Peynir karışımını bisküvi karışımının üzerine dökün. Kabı fırına koyn. 1 saat kadar pişirin. Fırını kapatın ve kabı fırının içerisinde, yaklaşık 2 saat, kapağı açık bir şekilde, soğuyana kadar bekletin. Küçük bir kaptı mısır nişastası ve suyu karıştırın ve pişirme kabına alın. Çarkıfelek ve pudra şekerini ilave edin. Orta ısıdaki ateşte 2-3 dakika pişirin. Oda sıcaklığında bekletin. Karışımı Cheesecake'ın üstüne dökün. Buzdolabında bekletin.



Çarkıfelekli Top Kek

- 125 g eritilmiş tereyağı,
- 2 su bardağı un,
- 1/3 su bardağı yoğurt,
- 2 adet çırpılmış yumurta,
- 1 su bardağı şeker,
- 1 adet tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi,
- 1 adet Verita Çarkıfelek,
- 2 su bardağı pudra şeker.

Tereyağını, elenmiş unu, yumurtayı, şeker ve limon kabuğu rendesini büyük bir kaba yerleştirin. Bir mikser yardımcı ile iyice özdelenen kadar karıştırın. Karışımı kek kalıbına alın. Önceden 175°C'de ıstılmış fırında 40-45 dakika, kızarana kadar pişirin. Piştikten sonra soğumaya bırakın. Çarkıfeleği ikiye bölgüp pulunu çıkarın, küçük bir kaba dökün. Pudra şekerini ilave edip, pürüzsüz olana kadar karıştırın. Çarkıfelek karışımını kekin üzerinde gezdirin.



Çarkıfelekli Mousse

- 2 adet Verita Çarkıfelek,
- 150 g beyaz çikolata,
- 2 adet yumurta beyazı,
- 40 g şeker,
- 100 ml krema.

Çikolatayı benmari usulü veya mikrodalgada eritin. Kenara alıp oda ısısına getirin. Yumurta beyazını tepecikler elde edene kadar çırpın ve azar azar şekerini ekleyip çırpıtmaya devam edin. Aynı bir kaptı kremayı yumuşak tepecikler elde edene kadar çırpın. Kremanın yarısını nazikçe yumurta beyazlarına ekleyin. Eritilmiş çikolatayı ilave ederek kalan krema ve çarkıfelek meyvesinin içi ile birlikte karıştırın. Kaplara paylaştırıp 3 saat kadar buzdolabında soğutun ve servis edin.

ÇARKİFELEKLİ LİMONATA *



Çarkıfelekli Limonata

- 2 su bardağı Verita Çarkıfelek,
- 2,5 su bardağı Verita lime suyu,
- 2 su bardağı şeker,
- 2 su bardağı su (şerbet için),
- 4 su bardağı su (inceltmek için),
- 4 su bardağı buz.
- Nane

Şekeri ve 2 bardak suyu küçük bir tencerede birleştirin ve kaynayana kadar bekleyin. Tüm şeker eriyene kadar karıştırın ve ocaktan alın. Ilimaya bırakın. Büyük bir kap ya da sürahide şerbeti, limon suyunu, çarkıfelek özüntü, 4 bardak suyu ve buzu birleştirin. İyice özlennene kadar karıştırın ve buz dolabında en az 1 saat kadar bekletin. Servisten önce karıştırın ve nane ile süsleyin..

Alev Tekeli Karagülle
Diyetisyen

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	97/406
Toplam yağ (g)	0,7
Doğmuş yağ (g)	0,1
Trans yağ (g)	0
Folik asit (µg)	14
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	23,4
Şeker (g)	11,2
Lif (g)	10,4
Protein (g)	2,2
Sodyum (mg)	28
Fosfor (mg)	68
K vitamini (µg)	0,7
C vitamini (mg)	30
Kalsiyum (mg)	12
Potasyum (mg)	348

KALBİNİZİN DOSTU ÇARKİFELEK

The FASEB Journal'da yayınlanan, yüksek tansiyonlu kişilerdeki etki mekanizmasının araştırıldığı bir çalışmada; çarkıfelein tansiyon düşürücü özelliğiyle, bileşimindeki biyoflavanoïdler, antosianin ve fenolik bileşiklerin etkisiyle güvenli olarak kullanılabileceği belirlenmiştir.

Kas-sinir uyarılmaları ve kalp kasının rahatlatılması için önemli olan potasyum, kan basıncını dengelemekte. 100 g çarkıfelein 348 mg potasyum içeriği ve günlük ihtiyacın %7'sini karşıladığı bilinmekte.

Kalsiyum ve fosfor özellikle çocukların, hamileler, menopoz dönemindekiler ve yaşlılar için gerekli mineraller arasındadır. Kemiklerin ve dişlerin yapısında bulunan kalsiyum ve fosfor vücutta bir dengede olmak durumundadır. 100 g çarkıfelein 68 mg fosfor, 12 mg kalsiyum içermesi bu dengenin sağlanmasına destek olabilmektedir.

Beslenmenizde çarkıfelege de yer verin. Sindirimini ve emilimi düzenleyerek kalp-damar hastalıklarında, diyabette risk faktörlerini azaltan, ruh hali ve hafıza iyileşmesi dahil olmak üzere pek çok biyolojik sonuçları olan çarkıfelek; son derece lezzetli ve ferahlatıcı bir meyvedir. Harika aroması ile içecek ve yiyeceklerinize lezzet ve sağlık katabilir, beslenmenizi zenginleştirebilirsiniz.

1 porsiyon (150 g) ürünün günlük karşılaştırma miktarı*



*Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.



Çarkıfelek ve Muzlu Smoothie

- 6 adet Verita Çarkıfelek özütu,
- 500 ml yoğurt,
- 2 adet küçük boy muz,
- 2 su bardağı buz,
- 6 yemek kaşığı bal.

Bir blenderde tüm malzemeleri ekleyin ve iyice karıştırın. Balı arzunuza göre azaltıp, çoğaltabilirsiniz.



MEYVELİ KAHVALTI



ITALYA



Tatlı Patatesli ve İspanaklı Frittata

- 3 adet Verita Tatlı Patates,
- 2 diş Verita Sarımsak,
- Zeytinyağı,
- 1 adet soğan,
- 100 g İspanak,
- 1 yemek kaşığı pul biber,
- 6 adet yumurta,
- 50 ml süt,
- 100 g bezelye,
- 100 g keçi peyniri.

Büyük bir tencerede kaynatılmış tuzlu suya, soyulmuş ve doğranmış tatlı patatesleri ekleyerek yumuşayana kadar pişirin ve suyunu süzün. Orta ateşte ısınan tavaya az miktarda zeytinyağı ekleyerek, soğanları pembeleşinceye, İspanakları da yumuşayana dek pişirin. Tatlı patates, pul biber ve sarımsağı da ilave ederek kısık ateşte 5 dakika daha pişirin. Ayrı bir kapta yumurtalarla sütü çırparak; tuz, karabiber, bezelye ve keçi peynirini ekleyip, karıştırın. Karışımı, sebzelerle harmanlayıp önceden 180 °C'de ısıtılan fırında 15 dakika boyunca pişirin. Pişirdikten sonra dilimleyip, servis edebilirsiniz.

Martabak

- 1 çay kaşığı Verita Zencefil,
- 1 çay kaşığı Verita Zerdeçal,
- 2 diş Verita Sarımsak,
- 4 yemek kaşığı margarin,
- 1 fincan doğranmış soğan,
- Yarım çay kaşığı karabiber,
- 3 adet yumurta,
- 1 çay kaşığı kimyon,
- 1 çay kaşığı kıymış otu,
- 2 adet büyük soğan,
- 500 g kıyma,
- Birkaç dal fesleğen.

Hamuru için tüm malzemeleri karıştırıp, yoğurun ve 8-10 parçaya ayırin. Hamurları, zeytinyağı dolu bir kabın içerisinde 1 saat bekletin. Bir yemek kaşığı margarini tavaya koyduktan sonra doğranmış soğan ve dövülmüş sarımsağı yumuşayıcaya kadar kızartın. Kimyon, kıymış otu, zencefil, karabiber ve zerdeçalı ekledikten yarım dakika kadar sonra doğranmış kıymayı içine atın ve karıştırın. Karışımı margarin gevşirilmiş güveç kaplarına paylaştırın. Karışım soğuktan sonra yumurta ve soğanları ekleyip karıştırın. 180°C'deki fırında pişirin. Fırından çıkarmadan 2-3 dakika önce fesleğenleri üzerine koyun.



ENDONEZYA



Kumkuat

Kivi

Mango

Kumkuat Smoothie

- 7-8 adet Verita Kumkuat,
- 1 çay kaşığı rendelenmiş Verita Zerdeçal,
- Yarım portakal,
- Yarım su bardağı yoğurt,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 çay kaşığı tarçın.

Tüm malzemeleri bir blendarda pürüzsüz olana kadar karıştırın.



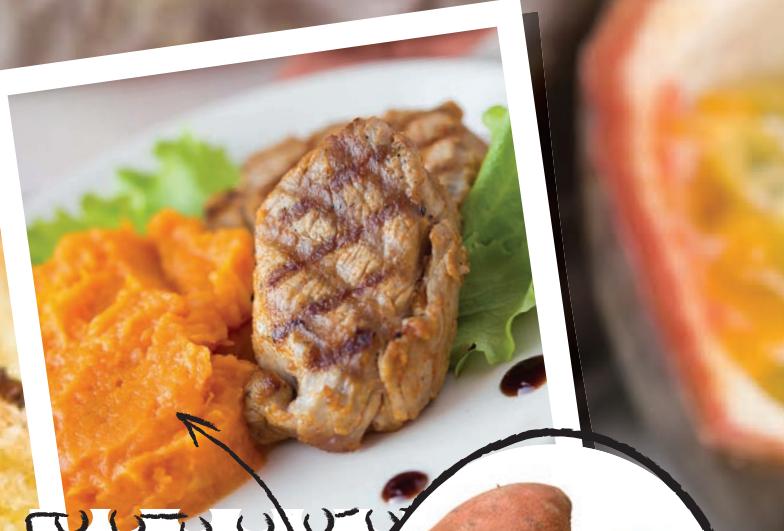
Mangosten

Mangolu Milföy

- 1 adet Verita Kivi,
- 2 adet milföy hamuru,
- Çilek.
- Dolusu için;
- 1 adet Verita Mango,
- Yarım su bardağı şeker,
- 2 yemek kaşığı misir unu,
- 1 su bardağı süt,
- 2 adet yumurta sarısı,
- 1 çay kaşığı vanilya.

İki adet milföyü merdane ile açıp 4 parçaya böldükten sonra tepsİYE yerleştirin ve buzdolabına kaldırın. Dolgu için şeker ve suyu bir tencerede eriyene kadar karıştırın ve kaynatın. Misir unu, macun kıvamına gelene dek süt ekleyip karıştırın. Yumurta sarılarını da ekleyip çırptıktan sonra; geri kalan sütü, vanilyayı ve şurubu ekleyin. Tüm malzemeyi yeniden ocağa alın ve orta ateşte karıştırın, ardından soğumaya bırakın. Buzdolabında beklettiğiniz milföy hamurlarının üzerine dolguya sürüp ve bir köşesinden diğer köşesine doğru kapatın. Tereyağını da sürdükten sonra, ısıtılmış 200°C fırında pişirin.

BAYRAMA ÖZEL



Tatlı Patates Püresi

- 1.5 kg Verita Tatlı Patates,
- Yarım su bardağı terayağı,
- 3 yemek kaşığı bal,
- 1/4 çay kaşığı tarçın,
- 1/4 çay kaşığı tuz.

Tatlı patatesleri soyun ve dilimleyin. Bir tencereye tatlı patateslerin üstü kapanacak şekilde su ilave edin. Orta ateşte tatlı patatesleri haşlayın, suyunu süzün. Tencereyi tekrardan ocağa alıp tereyağını, balı, tarçını ve tuzu ilave edin. Elektrikli mikser ile orta hızda pürüzsüz olana dek karıştırın. Tabağın yanına sıcak şekilde ekleyin.



Tatlı
patates



Çarkıfelekli Kek

- 250 ml Verita Çarkıfelek özü,
- 4 adet yumurta,
- 1.5 su bardağı şeker,
- 100g tereyağı,
- 2 su bardağı un,
- 2 çay kaşığı kabartma tozu.

Fırın 180°C'ye getirin. Kek kalibini yağlayın. 4 adet yumurta sarısını, şekeri ve tereyağını mikser ile karıştırın. Bir kaşık yardımı ile unu ve kabartma tozunu ekleyip hamur haline getirin. Çarkıfelek özütünü ekleyin. Ayrıca kapta yumurtanın akını mikser ile köpük olana dek karıştırın. Sonrasında kek hamuruna yavaş yavaş ezmeden harmanlayın. Kek kalibine dökün ve 55 dk boyunca pişirin.



PÜF NOKTASI

Kivi, et liflerini parçalayan doğal bir enzim olan **Actinidin** içerir.

Kiviyi ikiye dilimleyin ve etin her iki tarafını da ovun veya elinizde soyulmuş yarınları kiviyi parçalayıp etin içine masaj yapın. (2 kg et için sadece 1/2 kivi gereklidir.)

Kivinin doğal bir et yumuşatıcı olduğunu biliyor musunuz?



Kivi

Frenk Üzümlü Mus

- 250 g Verita Frenk Üzümü,
- 3 yumurta sarısı,
- 70 g şeker,
- 1 çay kaşığı vanilya ekstresi,
- 200 ml krema.

Frenk üzümünü yıkayıp bir kabin içine koyn, biraz su ekleyin ve kaynayıcaya kadar pişirin. Pişirme sırasında çatal ya da kaşık ile ezin. Kaynamaya başladıkten sonra, birkaç dakika daha pişirin. Tohum ve posasından kurtulmak için süzün. Yumurta sarısını şeker ve vanilya ile çırpin. Frenk üzümü sosunu ekleyin ve sürekli karıştırarak, 10 dakika kısık ateşe pişirin. Koyulaştığında ateşten alın ve soğumaya bırakın. Frenk üzümü ile süsleyip, en az 2 saat buzdolabında bekletin. Soğuk servis yapın.



Bayram için ideal ve lezzetli bir alternatif!



Mango ve Avokadolu Biftek

- 2 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 1 adet rendelenmiş Verita Lime kabuğu,
- 1 kg doğranmış siğir eti,
- 1 yemek kaşığı kırmızı biber,
- 1 yemek kaşığı Meksika biber tozu,
- Sıvı yağ,
- 1 yemek kaşığı esmer şeker,
- 2 adet dilimlenmiş sarı biber,
- 6 yaprak marul ve nane yaprakları,
- 1 adet yeşil biber.

Geniş bir kapta kırmızı biberi, Meksika biber tozunu, yağı, esmer şekerini ve lime kabuğunu birlikte karıştırın. Eti ekleyin ve çift taraflı harmanlayın. Bir kasede üstünü streç film ile kapatın, 1 saat veya gece boyunca buzdolabında bekletin. Ağır tabanlı kızartma veya izgara tavayı az bir yağı ile ısıtın. Sıcak tavaya bifteği ekleyin ve 3-4 dakika boyunca çift taraflı pişirin. Tavadan çıkarın ve salata terbiye edene kadar dinlendirin. Aynı tavaya biberleri ekleyin ve hafifçe kızaranaya kadar soteleyin. Nane yaprağı, marulu ve biberi, sonra avokado, mango ve biftek dilimlerini karıştırın. İlki servis yapın.



YARATICI MEYVELER

Sevgili çocuklar,

Bu sayfayı size ayırdık. Çikolata ve şekerleme yerine meyveyi tercih eden akıllı, meraklı meyve dostlarına...

Birbirinden lezzetli ve sağlıklı meyvelerle ve onların içine saklanmış olan ayıcıklarla, kedickilerle burada tanışabilirsiniz.

Acaba meyvelerin içinde başka neler saklı? Onları bulmayı da sizin hayal gücünize bırakıyoruz.

Fikirlerinizi iletisim@verita.com.tr adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayarız. Görüşmek üzere..



AYÇİÇEK BAHÇESİ

ÇEMBERDEKİ RENKLERE VE VERMİŞ OLDUĞUMUZ GÖRSELE BAKARAK ÇARKIFELEY MEYVESİNİ BOYAYINIZ!



YUSUFÇUK
“Verita Meyve Dostu”
Sinem Kuşçuoğlu
(11)'nun fikri.
Teşekkürler Sinem.



YUSUFÇUK

NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour SA

ANTALYA
Özçelikler

METRO

kipa extra

uyum

real

nefis gurme
lezzet tutkusu

tazemasa

cağrı

FİDANLAR
YALOVA ALIS VERIS MERKEZLERI

GOURMET GARAGE

özkuруşlar

MOPAS
Alışveriş Aventur

KOLAYLAR
Tarlamızdan Sofranza

Sanlık Süpermarket

MEMLEKETTEN
GELŞİN.COM

VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA! *

ADANA: Seyhan Metro, Tatlı Limon, **Adana Hali** Şahin Özkul No: 204 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Çepa, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mandıra, Fırınçı Orhan Manav, Real Bilkent, G.O.P. Besi Süpermarket, Etimesgut Nira Manav Elvankent, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbaşı** Şekerciler Market İncek, **Kavaklıdere** Doğanoğlu Gida, **Keçiören** Metro Etilik, Real Etilik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Uğur Uzel No: 37, Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, **Söğütözü** Macro Next Level, **Yenimahalle** Carrefoursa Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Battıktent, Sera Manavı Ümitköy • **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, **Alanya** Metro, **Kepez** Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Başsoy Tarım No: 23, Şahiner Sebze Meyve No: 84 • **AYDIN:** Kuşadası Metro • **BURSA:** Görükle Hali Kemal Ertaş No: 51, Nilüfer Metro, **Osmangazi** Ak Uğur Marketleri FSM Mh., **Osmangazi** Metro, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM • **DENİZLİ:** Merkez Metro • **DIYARBAKIR:** Merkez Metro • **ESKİSEHİR:** Merkez Metro • **GAZİANTEP:** Şehitkamil Metro • **İSTANBUL ASYA YAKASI:** Ataşehir Carrefoursa Gurme, Carrefoursa Gurme Bulvar 216, Carrefoursa Gurme Dumanakaya İkon, Carrefoursa Gurme Narpoint, Carrefoursa Gurme Palladium AVM, Carrefoursa İcerenköy, Carrefoursa Kentplus, Macro Brandium AVM, Macro Varyap, Özkuруşlar Ataşehir, Panayır Gida, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadolu Hisarı, Macro Acarkent, Paşalı Süpermarket, **Çekmeköy** Uyum Taşdelen, **İcerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvehöz Gida No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acibadem, Carrefoursa Gurme Selamiçeşme, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acibadem, Kalamış Manavı, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gida Çifte Havuzlar, Nezih Gida Suadiye, Özkuруşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Real Kartal, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Maltepepark, Özkuруşlar, Uyum Bağlarbaşı, Uyum Narcity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme İdealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suryapi Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Metro, Özkuруşlar, Real, Uyum Dudullu, Uyum Şerifali, **Üsküdar** Çağrı, Kardeşler Manavı Beylerbeyi, Macro Akasya, Şanlık Market Beylerbeyi, Uyum Çengelköy, Üçler Market Üsküdar, Üçler Market Çengelköy • **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** Arnavutköy Uyum Hadımköy, **Avcılar** Uyum Ispartakule, Uyum Ispartakule 3, **Büyüçekmece** Macro Alkent, Metro, Uyum Mimaroba, Uyum Rose Marine, **Bağcılar** Çağrı, Metrô Güneşli, Uyum Bağcılar, Uyum Parseller, Uyum Tabya, Uyum Yavuz, **Bahçelievler** Altın Market, Altın Market Şirinevler, Altın Market Yenibosna, Uyum Bahçelievler, Uyum İstwest, Uyum Mycity, Uyum Şirinevler, Uyum Yenibosna, **Bakırköy** Askar Manavı, Carrefoursa Marmara Forum, Uyum Çamlık, Uyum Yeşilköy, **Başakşehir** Çağrı, Uyum 1.Etap, Uyum 2.Etap, Uyum 4.Etap, Uyum 5.Etap, Uyum Kayaşehir, Uyum My World, **Bayrampaşa** Metro, Real, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçelikler No: 103, Atif Altunışık No: 187, Bülal Bünyamin Sarıkaya No: 432, Gazipaşa Güney Özçelik No: 4, Güneş Tarım No: 153, Güneşler Tarım No: 238, Halil İbrahim Algül No: 430, Huzur Tarım No: 10, Hünerler Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdarkılıç Tarım No: 121, Sofuoğlu Gıda No: 65, Topal Gıda No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, Carrefoursa Gurme Etiller, Carrefoursa Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etiller, Doğa Şarkuteri, Kolaylar Manavı Eataly, Macro Akmerkez, Macro Bebek, Macro Kanyon, Macro Kuruçeşme, Macro Nispetiye, Uyum Levent, Üçler Market Beşiktaş, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** Real, Uyum Adakent, Uyum Çarşı, Uyum Gürpınar, Uyum Stars, **Beyoğlu** Carrefoursa Fındıklı, Carrefoursa Gurme Cihangir, Galata Manavı, **Çatalca** Altın Market, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Macrocenter Akkoza, Uyum Elit Kent; Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro Kemercountry, Uyum Yeşilpınar, **Fatih** Altın Market Çapa, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzevir, Üçler Market, **Güngören** Metro Merter, Real Merter, **Küçükçekmece** Altın Market Halkalı, Altın Market Sefaköy, Carrefoursa Gurme Florya, Carrefoursa Gurme Flyinn, Macro Aqua Florya, Uyum Atacity, Uyum Atakent 3, Uyum Avrupa Konutları, Uyum Avrupa Konutları 2, Uyum Elitcity, Uyum Halkalı Eroğlu, Uyum İkitelli, Uyum Soyak Site Park, Uyum Tepeüstü, **Kağıthane** Metro, Uyum Axis AVM, Üçler Market Kağıthane, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Carrefoursa Gurme Maslak Manhattan, Carrefoursa Gurme Tarabya, Carrefoursa Gurme Zekeriyaköy, Carrefoursa İstinye, İstinye Manavı, Macro İstinye Park, Macro Ormanada, Macro Yeniköy, Macro Zekeriyaköy, Uyum Maden, Uyum Maslak, Uyum My Home, Uyum Tarabya, **Şişli** Carrefoursa Gurme Bomonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Real Fulya, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • **İZMİR:** Çeşme Macro Alaçatı, **Çiğli** Metro, **Gaziemir** Metro, **Karşıyaka** Carrefoursa Mini Mavişehir, **Konak** Bossan Manavı, Macro Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egeli 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kollektif No: 35, Tozak Sebze Meyve No: 34 • **KAYSERİ:** Melikgazi Metro • **KOCAELİ:** Gebze Real, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy • **KONYA:** Karatay Metro • **MALATYA:** Yeşilyurt Metro • **MANİSA:** Sebze ve Meyve Hali Özyılmazlar Sebze Meyve No: 37 • **MERSİN:** Merkez Metro • **MUĞLA:** Bodrum Metro, Fethiye Özdemirler Manavı • **SAMSUN:** Canık Metro, İlkadım Samsun Manavı, **Sebze ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45 • **TEKİRDAĞ:** Çerkezköy Uyum Çerkezköy, Çorlu Uyum Çorlu • **TOKAT:** Merkez Sebze ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 • **YALOVA:** Fidanlar Marketleri

ONLINE SATIŞ NOKTALARI: tazemasa.com, nefisgurme.com, memlekettengelsin.com • Ayrıca, tüm Gourmet Garage, Kipa Extra ve Mopas mağazalarında.



7/24 SATIŞ NOKTALARI*

İSTANBUL ASYA YAKASI: Üsküdar Kardeşler Manavı Beylerbeyi 0216 318 91 66 • **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** Beşiktaş Kolaylar Tarım Arnavutköy 0212 263 30 70, Cennet Bahçesi Etiller 0212 277 58 25, Doğa Şarkuteri Nispetiye Caddesi Etiller 0212 280 26 52, **Nişantaşı** Greengrocer Vali Konağı Caddesi 0212 259 19 00.



*Aradığınız ürünleri bulamazsanız, lütfen satış noktasından isteyiniz.

0800 211 00 43 | verita.com.tr | [f](#) [t](#) /veritameyve