



**SAĞLIK
KAYNAĞI
ZENCEFİL**

**İLHAM VERİCİ
EĞLENCELİ
ÖNERİLER**

**LEZZETLİ
VE SAĞLIKLI
TARİFLER**



**2017 TAKVİMİ
İÇİNDE!**

20.YIL

**NASIL
SEÇİLİR?**

**NASIL
HAZIRLANIR?**

**NASIL
SAKLANIR?**

**NASIL
KULLANILIR?**

**NEREDE
BULUNUR?**

Uyandığında çatıların karla kaplı olduğunu görüp sevinen çocuk gibi kendini sokağa atan, upuzun gecelerden mutluluk duyan, her sıcak yaz günü bir sonraki kişi düşünerek yerinde duramayan, soğuğu hissettiğe kendini bulan insanların mevsimidir kış.

Verita Meyveli Rehber'in bu sayısında, kişınızı ısıtacak sağlık kaynağı ve mutfaklara lezzet katan mucizevi "Zencefil'i inceledik.

Zencefil nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl hazırlanır, nasıl kullanılır gibi sorulara yanıt arıyor; **Geleneksel Çin Tıbbı - Akupunktur Uzmanı Dr. E. Hakan Eraltan** ve **Beslenme ve Diyet Uzmanı Nil Şahin Gürhan** ile zencefilin faydalara yönelik ipuçları veriyoruz.

Zencefilli Tarifler bölümünde; **İçindekiler** kitabının yazarları **Cemre Narin ve Begüm Atakan**'ın sizler için hazırladığı zencefilli şekerleme ve gazoz tarifi de bu sayıda. Ayrıca; Zencefilli Mango Chutney ve 3-4 dakikada hazırlayabileceğiniz taze zencefil çayı ile sofralarınızı ısıtabilirsiniz.

Meyveli Rehber'in "Meyveli Kahvaltı" bölümünde ise; gün boyu zinde kalacağınız **Yeni Yıl Detoks Suyu**, pek tatlı ve doyurucu **Mangolu Tost** ve misafirlerinizin ısrarla tarifini isteyeceği **Yaban Mersinli Pankek** sizi bekliyor. Kahvaltı için vakti olmayanlara ise önerimiz; **Verita Meyve Salatası...**

Peki hiç **Ananaslı Pilav** denemiş miydiniz? Yılbaşı ve Sevgililer Günü'ne özel **Taze Zencefilli Kurabiye, Frenk Üzümü Bezeli Turta, Çikolata Kaplı Liçi...** Hepsi, Meyveli Rehber'in 6. sayısında.

Pırıl pırıl berrak masmavi gökyüzü altında ışıl ışıl parlayan kar kristalleriyle büyülüyor, yürüyüp, gülümseyeceğiniz bir kış dileğiyle, iyi okumalar...



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

Verita Müşteri Hizmetleri
0800 211 00 43

verita.com.tr

/veritameyve



Verita Meyveli Rehber'i sanal ortamda takip etmek için [karekodu okutmanız](#) yeterli.

İdeal Tarım Ürünleri AŞ adına sahibi: S. Zeki Birincioglu Yayın Yönetmeni: Selçuk Serçe **Grafik Tasarım:** Nazlı Apaydın **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



Sağlık Kaynağı ZENCEFİL

-4-



ZENCEFİLİ TARİFLER

-6-



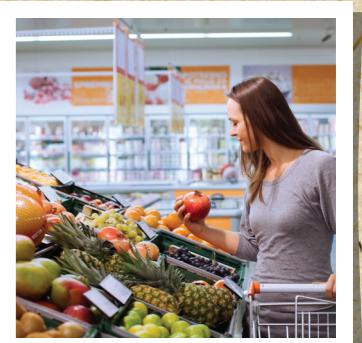
YEŞİL DETOKS SMOOTHIE

-8-



MEYVELİ KAHVALTİ

-10-



7/24 MEYVE

-16-



ÖZEL GÜNLERİNİZ İÇİN

-12-



YARATICI MEYVELER

-14-

SAĞLIK KAYNAĞI



Dr. E. Hakan Eraltan
Geleneksel Çin Tıbbı -
Akupunktur Uzmanı

Zencefil (*zingiber officinale*), tüm dünyada ve Asya tıbbında hastalıklara şifa ve mutfaklara lezzet katmak amacıyla **2500 yıldır kullanılıyor**. Geleneksel kullanımı vücut temizleyicisi (*detoksifikasyon*) ve bulantı giderici yönündedir. Hindistan ayurvedik sisteminde ve Yunan tıbbında

artrit (eklem iltihabı) tedavisinde kullanılmıştır. Romalılar döneminde değiş tokuş sistemi içerisinde önemli bir değere sahip olan zencefilin bir kilosunun bir koyuna eşdeğer olduğuna dair belgeler bulunmaktadır.

Zencefil, bazı besin allerjileri ve astımda mideyi ve immün sistemi iyileştiren rol oynar. Bakteriyel ve viral boğaz enfeksiyonlarında taze (çığ) formda tüketilerek etkili bir tedavi seçeneği olabilir.

Japonya'da yapılan bir çalışmada sushi tüketimine bağlı gelişen parazitik enfeksiyonların önlenmesinde, yemekten sonra içilen zencefil

çayının parazitleri ve yumurtalarını öldürdüğü saptanmıştır.

Epilepsi tedavisinde kullanılan bazı ilaçların karaciğeri yorucu etkilerini azaltmak için yine zencefilden faydalanyılmıştır.

Dikkat edilmesi gereken bir durum da şudur, barbiturat grubu ilaç kullanan kişilerde ilacın emilimini arttırdığından uykuya süresini artıtabilir. Kani sulandırıcı özelliğinden dolayı ise antikoagulan ilaç kullananlarda kanama riskini artırır ve cerrahi operasyonlardan en az iki hafta önce kullanımının kesilmesi önerilir.

VERİTA'DAN TAZE ZENCEFİL!

Kendine özgü
keskin ve hoş kokulu
bir tadı vardır.



STRES YATIŞTIRICI



SİNDİRİME YARDIMCILI



BULANTıYA KARŞI

BESİNLERİNİZ İLACINIZ OLSUN!



Nil Şahin Gürhan
Beslenme ve Diyet Uzmanı

oldu. Bu bitkilerden biri de zencefil.

Zencefil sağlıkla ilgili pek çok konuda vücudumuzun dostudur. Bulantı, hazırlıksızlık, dolaşım sorunları ve eklem iltihabı gibi pek çok rahatsızlığa karşı etkili olduğu bilinmektedir.

Çok bilinen pratik faydalardan biri gebeliğin ya da yolculüğün sebep olduğu bulantıyı gidermeye yardımcı olduğunu söylemektedir.

Zencefilin kokusu aromaterapi etkisine sahiptir. Rahatlatır, stresi yatar.

Trombositlerin yapışkanlığını azaltarak kardiyovasküler sisteme destek olduğu, dolaşım sorunlarını azalttığı düşünülmektedir. Kolesterolü düşürmeye yardımcı etkisi vardır.

Yazının devamı sayfa 9'da

ZENCEFİL NASIL SEÇİLİR?

Mömkün olduğunda taze zencefil tercih edilmelidir çünkü, taze zencefilin içeriği besin bileşenleri aktiftir. Toz zencefilin tadı ve aroması taze zencefil kadar güclü değildir.

Sert, dolgun ve yoğun baharat kokusu olanlarını seçmelisiniz. Zencefil çatlamlı veya çürümüş olmamalıdır.

Yüksek standartlarda sunulan Verita Taze Zencefil'i aktarlar, baharatçılar ve marketlerde yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Taze Zencefil'i rafta göremezseniz **0800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



NASIL SAKLANIR?

Zencefili taze olarak alıp tüketmek en etkilisi ama saklama koşulları da önemli, çünkü zencefil kesildikten sonra oda sıcaklığında çok çabuk küflenebilir. Bunu önlemek için zencefili aldıktan sonra rendeleyip derin dondurucuda saklayabilir, ihtiyacınız olduğunda kullanabilirsiniz.

Kabuklu taze zencefil; plastik bir torba ya da kağıt havlu içerisinde buz dolabında 2-3 hafta, dondurucuda 6 ay kadar kadar saklanabilir.

NASIL HAZIRLANIR?

1

Zencefilin kabuğunu bıçakla soymaya çalışmak yerine bir çay kaşığı yardımıyla yüzeyini kazırsanız işiniz kolaylaşacaktır.



2

İhtiyacınıza göre dilimlenerek ya da...



3

rendelenmiş haliyle kullanılabilir.



ZENCEFİLLİ TARİFLER*

Taze Zencefil Çayı

- 5-6 kibrıt çöpü büyüğünde dilimlenmiş Verita Taze Zencefil,
 - 1 fincan sıcak su veya süt,
 - Bal.
- 1 fincan sıcak suya zencefilleri koyup, 1 çay kaşığı bal ile tatlandırın. 3-4 dakika demlenmesini bekleyin. Dilerseniz su yerine süt kullanabilirsiniz.

İÇİN DE KİLER

MEYVELİ REHBERİN ÖNERİSİ



Cemre Narin ve
Begüm Atakan
Konuk Yazarlar



Mango Chutney

- 4 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 1 adet doğranmış soğan,
- 1 diş Verita sarımsak,
- 1/2 kırmızı biber,
- 1/2 su bardağı üzüm kurusu,
- 1/3 su bardağı şeker,
- 2 çay kaşığı tuz,
- 1/2 su bardağı sirke,
- 1/3 su bardağı su.

Mangoları soyup doğradıktan sonra bir tencere içine atın. Sarımsağı ince ince doğrayın. Diğer tüm malzemeleri de tencerenin içeresine ilave edin ve kaynayana kadar yüksek, sonrasında düşük ateşte kıvam alana kadar 1 saat 15 dakika kadar pişirin. Ocaktan indirdikten sonra soğumaya bırakın. Buzdolabında cam kavanoz içerisinde 6 ay kadar muhafaza edebilirsiniz.



Zencefilin kuru ve toz halini biliyoruz. Girdiği yemeğe sıcaklık katan, damağı uyandıran toz zencefili yillardır kurabiyelede, keklerde kullanıyoruz. Japon restoranlarında sushinin yanında gelen turşusuna da az çok aşınayız. Ama boynuza benzeyen yumru yumru haliyle başka bir dünyadan geldiği belli olan kök zencefille yaptıklarımız hala sınırlı.

İçinde zencefil barındıran bir tarif asla sıkıcı olamaz. Uzak Doğu yemeklerinin baş tacı olabilir ama alıştığımız yemeklere de pek güzel yakışıyor. Et yemeklerini farklılaştırmak, balığı sıra dışı yapmak, fırında sebzeye heyecan katmak için zencefilden iyisi yok.

Seçerken diri olmasına, büzüşmüş, pörsümüş olmamasına dikkat edin. Tezgahta fazla beklemiş olanlarda küflenme olabiliyor. Bunlardan uzak durun. Bazen içi çok lifli çıkabilir. Bu, tamamen toplandığında olgun olup olmadığıyla ilgili. Eğer çok liflisine rast gelirseniz rendelemek yerine doğramayı tercih edin. Ya da rendeleyip suyunu sıkabilirisiniz.

Cemre Narin ve Begüm Atakan'dan Zencefulli Tarifler

Şurup için:

- 125g Verita Taze Zencefil (soyulmuş),
- 1 ölçü kabı su,
- 1 ölçü kabı toz şeker.

Şekerleme için:

- 2 çorba kaşığı toz şeker.

Gazoz için:

- Maden suyu,
- İstediğiniz çeşit dondurma.

SURUP: Zencefil kökünü, ister ince halka, ister ince şerit şeklinde doğrayın. Sos tenceresine zencefil, su ve şeker koyup, şeker eriyene kadar yüksek ateşte karıştırın. Altını kısır, 30 dakika kaynamaya bırakın. Ocağı kapatıktan sonra soğutun ve zencefilleri şuruptan süzerek çıkarın. Şurubu buz dolabında cam bir kavanozda 1 ay saklayabilirsiniz.

ŞEKERLEME: Fırın tepsisine toz şekeri serpin. Soğumuş ve iyice süzülmüş zencefil parçacıklarını üzerleri kaplanana kadar şeker içinde hafifçe karıştırın.

2 gün rutubetsiz bir yerde kurumaya bırakın. Şekerlemeyi olduğu gibi yemek dışında keklerde, kurabiyelede, tatlılarda kullanabilirsiniz.

GAZOB: Servis yapacağınız her su bardağına 2-3 çorba kaşığı şurup koyun. Üzerine 1 ölçü kabı maden suyu ekleyin. Bir top dondurmayı yavaşça içine bırakın. Dondurma istemezseniz, gazozunu bol buzla servis edin. Tadını kendi ağız tadınıza göre ayarlayabilirsiniz, daha fazla maden suyu ya da şurubu ekleyebilirsiniz.

Başka Tertip: Şurubu kokteyllerde, sangria, limonata ya da meyve salatasında kullanabilirsiniz. Keklerin üzerine sürmek de değişik bir tat verir. Ayrıca, krema ile çırıp her türlü tatlıının yanında sunabilirsiniz.

YESİL DETOKS SMOOTHIE *



Yeşil Detoks Smoothie

- Yarım Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1 adet Verita Gurmé Kivi,
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 1 adet Verita Lime suyu,
- 2 el dolusu ispanak,
- 1 su bardağı su,
- 1 yemek kaşığı tahnin,
- 2 adet hurma.

Tüm malzemeleri blendera ekleyin ve pure olana kadar karıştırın.



Nil Şahin Gürhan
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	80/335
Toplam yağ (g)	0.7
Doymuş yağ (g)	0.2
Trans yağ (g)	0
Folik asit (µg)	11
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	18
Şeker (g)	2
Lif (g)	10.4
Protein (g)	2
Sodyum (mg)	13
Kalsiyum (mg)	16
Magnezyum (mg)	43
C vitamini (mg)	5
Fosfor (mg)	34
Potasyum (mg)	415

SOĞUK ALGINLIKLARINDA ZENCEFİL

Zencefil sıkılıkla dekonjestan (burundaki nemi azaltarak tıkanıklığı iyileştiren) sınıfı bitkilere dahil edilir. **Soğuk algınlıklarında tedaviyi destekleyici** gıda olarak kullanılır. Zencefil **bağıışıklık sistemini** geliştirmeye yardımcı antioksidanlar içerir.

Kan şekerini dengede tutma özelliğiyle tok tutar ve metabolizmanın yavaşlamasını engelleyici etkisi ile **kilo vermeyi kolaylaştırır**. Şeker hastalarında (diyabette) kan şekerinin dengede tutulmasında etkilidir. İnsülin direncini kırarak kan şekerini dengelemektedir.

Beyin hücrelerini uzun süre korumanın yanı sıra bu hücrelerin potansiyel kaybını azaltır. **Alzheimer karşıtıdır.** Anti-inflamatuar etkisi olan zencefil, romatoid artrit (eklem rotatizması) ve diğer eklem iltihaplarının ağrılarda rahatlaticıdır.

Almanya'da **reçetesiz ilaç** olarak kullanılmakta ve Amerika Birleşik Devletleri'nde beslenme desteği olarak tavsiye edilmektedir.

Bilinen ve halen keşfedilmekte olan faydaları sayesinde zencefil oldukça popüler bir tıbbi bitki haline gelmiştir. Taze zencefil herkesin evinde bulunması tavsiye edilen şifalı bitkilerdir.

Zencefilli ve Kavunlu Smoothie

- Yarım çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 dilim kavun,
- 1 adet muz,
- 1 su bardağı yoğurt,
- Yarım su bardağı süt,
- 6 adet buz küpü,
- Buz hariç diğer tüm malzemeleri blendera ekleyin. Pürüzsüz olana dek karıştırın. Buz küplerini tek tek ilave ederek çalıştırın.



* Farklı tarifler ve daha fazlası, verita.com.tr adresinde

MEYVELİ KAHVALTI



Mango



Mangolu Tost

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 65g Verita Nar Tanesi,
- 2-3 dilim tam buğday ekmeği,
- 100g ricotta peyniri.

Ekmek dilimlerini ekmek kızartma makinesinde kızartın. Üzerine ricotta peynirini sürün. Küp küp doğranmış mangoları ekleyin. En üstünü süslemek için nar tanelerini ilave edin.



Yeni Yıl Detoks Suyu

- 5-6 kibrıt çöpü büyütüğünde Verita Taze Zencefil,
- 1 adet Verita Gurme Kivi,
- 1 adet yeşil elma,
- 1 lt su.

1 litre suyun içeresine doğranmış zencefil, kivi ve elmaları ekleyin. Birkac saat bekletin ve günlük olarak tüketin.



Yaban Mersinli Pankek

- 1 paket Verita Taze Yaban Mersini,
- 2 su bardağı un,
- 2,5 çorba kaşığı şeker,
- 1 çay kaşığı karbonat,
- 1,5 çay kaşığı kabartma tozu,
- 1 çay kaşığı vanilya,
- 1/2 çay kaşığı tuz,
- 3 adet yumurta sarısı,
- 2 çorba kaşığı tereyağı,
- 2,5 su bardağı süt.

Belirtilen miktarlarda un, şeker, karbonat, kabartma tozu, vanilya ve tuzu bir kapta; eritilmiş tereyağı, yumurta sarısı ve sütü ise ayrı bir kapta karıştırın. Sonra sulu olan malzemeyi, kuru malzemelerin üzerine dökün ve tel çırçıyla karıştırın. Karışımı önceden ısıtılmış teflon bir tavaya kaşık yardımıyla dökerek, yaban mersinlerini de ekleyip önlü-arkalı pişirin.



Kahvaltı için vakti olmayanlara, Verita Meyve Salatası!

ÖZEL GÜNLERİNİZ İÇİN

Yılbaşına özel!

Taze Zencefilli Kurabiye

- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2,5 su bardağı un,
- 2 adet yumurta,
- 1 yemek kaşığı tereyağı,
- 1 paket kabartma tozu,
- 1 su bardağı pudra şekeri.

Pudra şeklerini ve tereyağını mikserde karıştırın. Yumurta sarılarını ekleyerek karıştırmaya devam edin. Geri kalan tüm malzemeleri karıştırıp, yoğurun. Ceviz büyülüüğünde parçalar koparın. Oval şekillendirerek tepsije dizin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında pişirin.

Yılbaşına özel!

Ananaslı Pilav

- 2 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 1 su bardağı Verita Ananas,
- 2 su bardağı haşlanmış pirinç,
- 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 3 adet taze yeşil soğan,
- 1/2 büyük boy kırmızı biber,
- 1 adet yeşil veya kırmızı acı biber,
- 1 yemek kaşığı soya sosu,
- 1 yemek kaşığı balık sosu ya da istiridye sosu,
- 1/2 tatlı kaşığı susam yağı.

Bir tencerede zeytinyağını ısıttıktan sonra yeşil soğanların beyaz kısımlarını, kırmızı acı biber, taze zencefil ve kırmızı biberi ekleyin. 1-2 dakika soteleyin. Haşlanmış pirinci ekleyin ve 3-5 dakika boyunca sık sık karıştırın. Ananas, soya sosu ve balık sosunu ekleyip, 2-3 dakika iyice karıştırın. Yeşil soğanların geri kalan kısımlarını üzerine serpin ve susam yağını üzerinde gezdirin. Hemen servis edin.



Çikolata Kaplı Liçiler

- 1 paket Verita Taze Liçi,
- 250g eritilmiş çikolata,
- Fındık parçaları.

Liçileri soyun. Çekirdeğini çıkardıktan sonra meyvenin çukur kısmına fındık parçalarını ekleyin. Çikolataları kısık ateşe sürekli karıştırarak eritin. Meyveleri erimiş çikolataya bandırın. Parafinli ya da yağlı kağıt üzerinde en az 30 dakika soğumaya bırakın. Servise hazır.



Liçi

Frenk Üzümü Bezeli Turta

Turta Hamuru:

- 1,5 su bardağı un,
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu,
- Yarım su bardağı tereyağı (yumuşatılmış),
- Yarım bardak şeker,
- 2 adet yumurta sarısı,
- 1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu.

Frenk Üzümlü Beze:

- 2,5 su bardağı Verita Frenk Üzümü,
- 2 adet yumurta aki,
- Yarım bardak şeker,
- 2 çay kaşığı mısır nişastası.

Bir kaptı un, kabartma tozu, tereyağı, şeker, yumurta sarısı ve limon kabığını ekleyip hamur olana kadar karıştırın. Streç filme sarın ve buzdolabında yaklaşık 1 saat dinlendirin. Turta kalibinize siğacak kadar hamuru açın ve içine yerleştirin. Kalibin alt kısmına ve yanlarına doğru hafifçe bastırın. 160°C'de önceden ısıtılmış fırında 25 dakika boyunca pişirin. Dolgunlu hazırlamak için; yumurta beyazına mısır nişastası ve şeker ekleyip 5 dakika boyunca çırpin. Frenk üzümlerini bezeye ilave edin ve sonrasında hafifçe turtanın içine eşit miktarda dökün. Fırında 10 dakika daha pişirdikten sonra servis edebilirsiniz.

Yılbaşına özel!



YARATICI MEYVELER

Sevgili çocuklar,

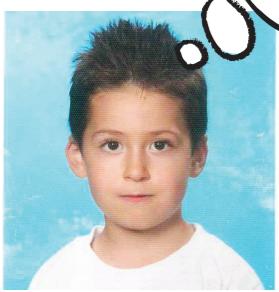
Bu sayfayı size ayırdık. Çikolata ve şekerleme yerine meyveyi tercih eden akıllı, meraklı meye dostlarına...

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 gücünüz bırakıyor.

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

KİRPI
“Verita Meyve Dostu”
Aras Pınarbaşı (9)'nın
fikri.
Teşekkürler Aras.



KİRPI

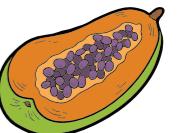


TAVUSKUŞU

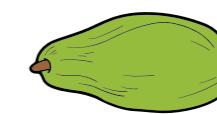
MEYVELERİ EŞLEŞTİRİN!



Ejderha Meyvesi



Mangosten



Papaya



Rambutan

NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour SA

ANTALYA
Özçelikler

METRO

kipa extra

uyum

real

nefis gurme
lezzet tutkusu

tazemasa

cagri

FIDANLAR
YALOVA ALIS VERIS MERKEZLERİ

GOURMET GARAGE

özkuруşlar

MOPAS®
Alışveriş Avantajı

KOLAYLAR
Tarlanızdan Sofranza

S Sanlık supermarket®

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 Manavi 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 Gıda, **Keçiören** Metro Etilik, Real Etilik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** UğurUzel No: 37, Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, **Söğütözü** Macro Next Level, **Yenimahalle** Carrefoursa Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Batıkent, Sera Manav 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 • **DİYARBAKIR:** Merkez Metro • **ESKİŞEHİR:** 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 İçerenköy, Carrefoursa Kentplus, Macro Brandium AVM, Macro Varyap, Özkuруşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadolu Hisarı, Macro Acarkent, Paşa Süpermarket, **Çekmeköy** Uyum Taşdelen, **İçerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gürmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Nezih Gıda Suadiye, Özkuруşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Real Kartal, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Malteparks, Özkuруşlar, Uyum Bağlarbaşı, Uyum Nacity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme Idealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suryapi Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Metro, Özkuруşlar, Real, Uyum Dudullu, Uyum Şerifali, **Üsküdar** Çağrı, Çağrı Bülgürler, Çağrı Nato Yolu, 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, **Büyükkemence** Macro Alkent, Metro, Uyum Mimaroba, Uyum Rose Marine, **Bağcılar** Çağrı, Metro Güneşli, Uyum Bağcılar, Uyum Parseller, Uyum Tabya, Uyum Yayuz, **Bahçelievler** Altın Market, Altın Market Şirinevler, Altın Market Yenibosna, Uyum Bahçelievler, Uyum İstwest, Uyum Mycity, Uyum Şirinevler, Uyum Yenibosna, **Bakırköy** Aşkar 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, Bilal 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, Özdzalkılıç Tarım No: 121, Sofuoğlu Gıda No: 65, Topal Gıda No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, Carrefoursa Gurme Etiler, Carrefoursa Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etiler, 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, 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 Yeşilpinar, **Fatih** Altın Market Çapa, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzevler, Üçler Market, **Güngören** Çağrı Haznedar, Metro Merter, Real Merter, **Küçükçekmece** Altın Market Halkalı, Altın Market Sefaköy, Carrefoursa Gurme Elorya, Carrefoursa Gurme Flynn, Macro Aqua Florya, Uyum Atacity, Uyum Atakent 3, Uyum Avrupa Konutları, Uyum Avrupa Konutları 2, Uyum Elicity, 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, İsa Çınar-Kurtuluş Ekonomik, 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** Özylımlar Sebze Meyve No: 37 • **MERSİN:** Merkez Metro **Sebze ve Meyve Hali** Özeyir Savaş Komisyon No: 21 • **MUĞLA:** Bodrum Metro, **Fethiye** Özdemirler Manavı • **SAMSUN:** Canik 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 Etiler 0212 277 58 25, Doğa Şarkuteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52, **Nişantaşı** Greengrocer Vali Konağı Caddesi 0212 259 19 00.

