



GELENEKSEL
LEZZET

SULTANLARIN
MEYVESİ

LEZZETLİ
TARİFLER



SUSUZLUĞUN ÇARESİ:
DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

FAYDALARI
NELERDIR?

Tabiatın eşsiz değerlerini cömert bir şekilde sunduğu yaz mevsimi geldi. Sıcak günlerin hararetini dindirecek pek çok keyifli tarif ve bilginin yer aldığı, 12. sayımızla karşınızdayız.

Meyveli Rehber'in 12. sayısının konuğu; doğal enerji ve su kaynağı: **Demirhindi meyvesi.**

Demirhindinin lezzet ve sağlık dolu özelliklerini **Beslenme ve Diyet Uzmanı Gülşen Lükel**; sporcular için faydalarını **Fitness Eğitmeni Emine Başarır**; demirhindi yetiştirmenin ayrıntılarını ise **üretici dostumuz Sharif Haque Sumit** çok değerli uzman görüşlerini bildirerek, sizler için paylaştılar.

20 yılı aşkın senedir mutfaç sanatları alanında pek çok çalışması olan **Tay Şef Orasa' Lerch**, enfes bir demirhindili tavuk noodle tarifiyle 16. sayfamızda.

Pad Thai, demirhindi şerbeti, demirhindili dondurma, demirhindi püresi, demirhindili börek, demirhindili smoothie ve birbirinden lezzetli demirhindili kahvaltı tariflerimiz sizleri bekliyor.

Son yıllarda sıcak günlere rastlayan Ramazan'ı daha rahat geçirmemizi sağlayacak olan **geleneksel demirhindi şerbeti** tarifimizi ise çok seveceğinizi umuyoruz.

Susuzluk giderici özelliğine dair görüşlerin yanı sıra demirhindili cilt bakım önerileri ve demirhindinin onarıcı özelliklerine dair son derece faydalı bilgiler de bu sayımızda.

Meyveli Rehber Öneriyor bölümünde, yılın en çok satan kitapları arasında yer alan **Ikigai - Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Tarzı** kitabını sizler için inceledik.

Meyveli Rehber'in gelecek sayısında **Kuşkonmazı** konuk ediyoruz.

Mutluluk ve sağlık dolu bir yaz geçirmeniz dileğiyle.

Keyifli okumalar...



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

Verita Müşteri Hizmetleri
0800 211 00 43
verita.com.tr



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

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



LEZZET VE SAĞLIK DOLU DEMİRHİNDİ

-7-



MEYVELİ KAHVALTI

-12-



GELENEKSEL BİR LEZZET!

-4-



SUSUZLUĞUN ÇARESİ: DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

-11-



DEMİRHİNDİLİ TARİFLER

-8-



MEYVELİ REHBER ÖNERİYOR!

-20-



YARATICI MEYVELER

-22-

GELENEKSEL BİR LEZZET!..

SULTANLARIN MEYVESİ

Ülkemizde, demirhindi adıyla bilinen tamarind meyvesi aslen Afrika kökenli.

Osmanlı İmparatorluğu sınırlarının Hindistan'a kadar uzandığı dönemlerde keşfedilen demirhindi, kısa zamanda Osmanlı Mutfağı'ndaki yerini aldı ve sultanların vazgeçilmez meyvesi oldu. Özellikle demirhindi şerbeti çok ünlüdür.

Bir rivayete göre, sıcak bir yaz günü Kanuni Sultan Süleyman yeniçeri ziyareti sırasında susamış ve soğuk bir şerbet istemiş. O dönemde çok yaygın olarak tüketilmeyen bir şerbet olan demirhindi şerbeti, padişa- ha bir tas içerisinde ikram edilmiş. Kanuni Sultan Süleyman şerbeti o kadar beğenmiş ki tasın içini altınla doldurarak şerbeti yapanı ödüllendirmiştir. Daha sonra da bu olay bir gelenek haline gelmiş, şerbet yapanlar padişahlar tarafından altınla ödüllendirilmiştir. Zaman içerisinde padişah da dahil olmak üzere birçok kişinin beğenisini kazanmış olan demirhindi şerbetinin tüketimi de Osmanlı döneminde yaygınlaşmıştır.

Demirhindi şerbetinin orijinal tarifinin ise Fatih Sultan Mehmet'in hocası Akşemseddin'e kadar dayandığı söyleniyor. Genellikle Hindistan'da yetişen demirhindi bitkisi şerbette ana bileşen olarak kullanılmış ve 40 farklı baharat eklerek lezzetli ve sağlıklı bir şerbet elde edilmiş. Ordugâh kurulup sefer hazırlıkları başlarken kazanlarla kaynatılıp askerlere sabah akşam içirilen demirhindi şerbetinin 40 derdin devası olduğu söylemiş. Günümüzde üç dört çeşit baharatla da yapılarak içeriği azaltılan şerbetin orijinal tarifinde bulunan baharatlar ise **Sayfa 11'de!**



BU SAYIDA BAHSEDİLEN KONULARIN KAYNAKLARINI
TOPLU OLARAK GÖRMEK İÇİN KAREKODU KULLANABİLİR
YA DA WWW.FACEBOOK.COM/PG/VERITAMEYVE/NOTES
ADRESİNDEN ULAŞABİLİRSİNİZ.



NASIL KULLANILIR?

Tropik bölgelerde yetişen demirhindi, kabuğu soyulduktan sonra ortaya çıkan koyu kırmızı, ekşimsi tatlı bir meyve. Binlerce yıldır hem susuzluğu giderici, hem de şifa dağıtıcı bir meyve olarak çok sevilmiş ve kullanılmış.

Demirhindi, taze meyve olarak keyifle yenebildiği gibi kurutularak baharat olarak da kullanılıyor. Şerbetiyle çok meşhur. Çorbalarda, salatalarda, makarnalarda, deniz ürünlerinde, beyaz ette sos olarak kullanımı çok yaygın. Tatlısı, pastası, pekmezi, ezmesi, püresi, böreği denenmeye değer diğer lezzetler.

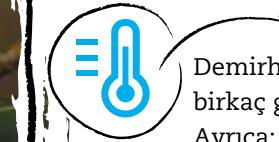
Demirhindi bitkisinin meyvesi, çekirdeği ve yaprağı farklı toplumlarda gıda maddesi, bileşim maddesi veya geleneksel tipta terapötik amaçlı olarak çok sayıda uygulama alanı bulmaktadır. Olgunlaşan meyvelerin tadı daha yumuşak olup, genellikle taze tüketilirken, ekşi meyveler ise genellikle meyve suyu, reçel ve şurup gibi ürünlere işleniyor. Sosları tatlandırmak amacıyla da kullanılan demirhindi, Meksika ve Hindistan'da kurutulup tuzlanarak çerez olarak tüketiliyor. Afrika'nın bazı bölgelerinde ise demirhindinin terapötik özelliğinden de faydalanyor. Yüksek ateş, dizanteri, sarılık, mide ve bağırsak hastalıkları gibi birçok hastalığın tedavisinde geniş bir kullanım alanı bulunuyor.

Demirhindi meyvesinin %55'ini oluşturan pulp, içeridiği indirgen şekerler ve tartarik asit nedeniyle tatlı asidik bir lezzete sahip. Asya ve Latin Amerika mutfaklarında baharat olarak yaygın bir şekilde tüketilen meyve pulpu, içecek hazırlamak, çeşitli soslara ve yemeklere lezzet vermek amacıyla da kullanılıyor. Bazı kırsal yörelerde çekirdekleri ile birlikte kurutulan pulpun antioksidatif özelliklerinden yararlanılarak, yer fıstığı ve hindistan cevizi yağlarının raf ömrünü artırmak için kullanıldığı aktarılıyor. Aynı zamanda dünyanın birçok yerinde bitkisel ilaç olarak kullanım alanı bulmakta ve hem İngiliz hem Amerikan ilaç katalogunda antiskorbit, ateş düşürücü, kabızlık giderici, gaz giderici ve safra hastalıklarını tedavi edici olarak yerini almaktır.

Geleneksel mutfağımızın göz bebeği demirhindinin ister şerbetini yapın, isterseñiz kabuğunu soyup hemen oracıkta yiyn. Hem çok lezzetli hem de çok besleyici.



NASIL SAKLANIR?



Demirhindi, olgunlaşmamış haliyle buzdolabında tutulmalı ve birkaç gün içinde tüketilmelidir. Ayrıca; karanlık, serin ve rutubetsiz bir kiler ortamında havası alınmış, kapalı torbalarda en az 3 ay boyunca saklanabilir.

Verita Demirhindi, en taze ve en lezzetli haliyle yıl boyunca raflarda!

Global GAP kalite standartlarına sahip Verita Demirhindi'yi seçkin marketlerde, aktarlarda, manavlarda ve baharatçılarda yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Demirhindi'yi rafta göremezseniz, **0 800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



DÜŞÜNCEİNİZ ÇOK ÖNEMLİ!

Ürünümüzle ilgili düşüncenizi bizimle paylaşın, size daha iyisini sunmamızı yardımcı olun.

iletisim@verita.com.tr
0212 470 74 44

Enerji ve Besin Öğeleri (100g demirhindi için)

Enerji (kJ / kcal)	1239 / 296
Yağ (g)	0,3
Doymuş yağ (g)	0,1
Karbonhidrat (g)	70,1
Şeker (g)	51,9
Lif (g)	6,6
Protein (g)	3,2
Tuz (mg)	0

1 porsiyon (150g) ürünün günlük karşılaştırma miktarı*



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

Beslenme ve Diyet Uzmanı **Gülşen Lükel** demirhindi meyvesinin faydalarını anlatıyor. Sizin için...

LEZZET VE SAĞLIK DOLU BİR MEYVE: DEMİRHİNDİ

Demirhindi adı Arapçada "hint hurması" demek olan "tamr-i hindi"den gelir. Afrika'da baharat olarak da kullanılan meyvelerin en başta gelenidir. Hindistan, Tayland, Sudan, Orta Amerika, Guatemala ve Meksika yetiştiği ülkelerdir.

Susuzluk giderici olarak ünlenen bu meyve, Osmanlı tıbbı ve mutfağına da girmiştir. Susuzluğu kesmenin yanı sıra kusmaya, ateşe ve iç sıkıntısına iyi gelmesiyle tarihte ünlüdür. Meyveleri, yaprakları ve çekirdekleri gelenksel tipta sıkılıkla kullanılır. Hint, Ortadoğu ve Güneydoğu Asya mutfağında kendine özgü ekşimsi tatlı lezzetyle bolca yer alır.

Meyve bileşiminde **protein, şeker, pektin, A, B1, B2, B3, B5, B6, C vitaminleri, potasyum, fosfor, magnezyum, kalsiyum, demir, selenyum, bakır** gibi mineraller bulunur.

Demirhindinin hurma, şeker, bal, kakule, karanfil, kişniş tohumu ile yapılan şurubu dünyanın birçok yerinde serinletici bir içecek olarak tüketilir.

FAYDALARI

Demirhindi meyvesi kan lipidlerini düşürme ve **kilo verdirici** özelliğinden dolayı **kalp hastalıklarına karşı koruyucu** etki gösterir. (Jambheshwar University/2011)

Ateş düşürücü ve soğuk algınlığından **koruyucudur**. (J. Ethnopharmacol/2010)

Hipertansiyon, obezite, kan kolesterol ve trigliserid yüksekliği, bozulmuş açlık glikozuyla karakterize **metaboliksendrom tedavisinde etkindir**. (Zahedan University/2011)



Barsak spazmlarında rahatlatıcı etkisi mevcuttur. (University of Malakand/2010)

Ülser tedavisinde yeni bir ajan olabilir. Çünkü ülserde **mide asit salgısını azaltıcı** etkisi bulunur. (Rayatand Bahra Institu/2011)

Suyu, gargara şeklinde kullanıldığında **boğaz ağrularına karşı** iyi gelir.

Uzakdoğu'da **sarılık** ve nezle tedavisinde yıllardan beri kullanılan bir meyvedir.

İçeriğinde bulunan A, C ve E vitaminleri ile selenyumdan dolayı kanserle mücadele için iyi bir **antioksidan kaynağıdır**.

Sindirime yardımcıdır, kabızlık giderici olarak çok iyi sonuç verir. Laksatif etkisi Afrika ülkelerinde yıllardan beri bilinir ve tedavide kullanılır.

Cilt inflamasyonlarında kullanılır; ciltteki lekelere ve cillere karşı renk açıcı etkiye sahiptir.

Safra kesesi rahatsızlıklarında tedavi edicidir.



GÜLŞEN LÜKEL

Beslenme ve Diyet Uzmanı
[@diyetisyengulsenlukel](https://www.instagram.com/diyetisyengulsenlukel)

DEMİRHİNDİLİ TARİFLER *

Pad Thai

- 2 yemek kaşığı Verita Demirhindi'nin suyu ya da püresi,*
- Yarım Verita Lime'in suyu,
- 1 yemek kaşığı doğranmış Verita Sarımsak,
- 1 su bardağı soya filizi,
- 1/2 su bardağı fistık,
- 1/2 çay kaşığı kırmızıbiber,
- 1 çay kaşığı şeker,
- 1 yemek kaşığı soya sosu,
- 2 adet yumurta,
- 2 yemek kaşığı istiridye veya balık sosu,
- 16 adet orta boy karides,
- 3 yemek kaşığı sıvı yağı,
- 1 paket pirinç makarnası,
- 300g tofu.

* Demirhindi püresi tarifi **Sayfa 13'te!**

Pirinç makarnasını ilk suda yarım saat bekletin. Aynı bir kapta demirhindi püresini, lime suyunu, şeker, soya sosunu ve istiridye sosunu karıştırın.

Tavada bir yemek kaşığı yağı kızdırıp içine temizlediğiniz karidesleri ve sarımsakları atıp 2 dakika tersli düzlü pişirin. Karidesleri tavadan aldıktan sonra aynı tavaya bir yemek kaşığı yağ daha ekleyip çırpılmış yumurtaları pişirin, pişen yumurtaları ayırin. Kalan yağda tofu ve kırmızı biberleri kızaranca kadar pişirin.

Tofuların bulunduğu tavaya süzdüğünüz pirinç makarnasını ve demirhindi pürelili karışımının yarısını ekleyin ve makarnalar sosu çekene kadar, yaklaşık üç dakika güclü ateşte pişirin.

Karidesler de dahil olmak üzere kalan tüm malzeme ve kalan sosu ekleyerek 2 dakika ya da karidesler ısınana kadar harlı ateşte pişirmeye devam edin. Üzerini taze soğan ve fistıkla süsleyebilirsiniz.



Demirhindili Pasta

- 1 kutu Verita Demirhindi,
- Pasta keki,
- 50g nişasta,
- 500ml süt,
- 100g şeker,
- 40g tereyağı,
- 4 adet yumurta sarısı,
- 40g un,
- 60g nişasta,
- Yarım vanilya çubuğu,
- İsteğe bağlı olarak fistik veya findik.

Püresi: Meyvenin kabuğunu soyun. İlk su dolu bir kap içerisinde 20 dakika bekletin. Suyu süzüp yumuşayan meyveyi yoğurarak çekirdeklerinden ayılayın. Bir çatal yardımıyla çekirdeğinden ayılanmış meyveyi ezerek püre haline getirin.

Kreması: Yumurtaların sarılarını ve şeker bir mikser ile çırpin. Yumurta ve şekerin üzerine un ve nişastayı ilave edin. Vanilya çubuğu ortadan ikiye kesip, tanelerini tencereye koyduğunuz süte ekleyin. Süti bir taşın kaynayana kadar ısıtın. Sıcak süti, yumurtalı karışımı birer kepeç şeklinde ilave edip karıştırın. Muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırmaya devam edin. Ocaktan alın, tereyağını ve demirhindi püresini karıştırın. Soğuduktan sonra hafifçe çırpin ve homojen hale getirin.

Pasta kekini 2 kat olacak şekilde enlemesine bölün. Kremayı pasta keklerinin arasına sürüren. Pastacı kreması ile pastanın tüm gövdelerini kaplayıp buz dolabına koyn. 15 dakika sonra pastayı dolaptan çıkarın. Tekrar kremayla sıvayıp, üzerini isteğe bağlı olarak fistik veya pistik ile süsleyin.

Demirhindili Dondurma

- 1 kutu Verita Demirhindi'nin püresi,
- 4 adet yumurta sarısı,
- 225ml (bir küçük kutu) krema,
- 225ml (bir küçük kutu) süt,
- Yarım su bardağı şeker,
- 1 çimdik tuz,
- Vanilya esansı.

Demirhindi meyvesinin çekirdeklerini ayıladıktan sonra krema, süt, şeker ve vanilya ile birlikte ocakta duman çıkmaya başlayana kadar ısıtın. Aynı bir kapta, yumurta sarılarını sadece karışana kadar çırpin. Demirhindili sıcak süt karışımından bir çay bardağı alın ve hızla karıştırınca olduğunuz yumurtalara incecek akıtarak ekleyin. Yumurtalı karışımı yine azar azar demirhindili süt karışımına ekleyin.

Karışımı, ateşi sonuna kadar kışılmış ocağa geri alın ve yoğun bir şerbet kıvamına gelene kadar, yaklaşık 5 dakika ısıtın ancak kaynamamasına dikkat edin. Karışımında pişmiş yumurta parçaları bulunma ihtimaline karşı, ince bir süzgeçten geçirin. Dolaba alın ve en az iki saat, tercihen bir gece soğutun.

Eğer dondurma makineniz varsa talimatlarına uygun olarak kullanın. Yoksa karışımı kapaklı ve geniş bir saklama kabına alıp buzluğa koyn. Her yarım saatte bir buzluktan çıkarıp, iyice karıştırıp tekrar buzluğa koyn. Donmaya başladığında bu işlemi bir çatalla kazma şeklinde gerçekleştirin. Bu işlemi altı kere daha tekrarlayın. Tüketeceğiniz kadar porsiyonu ayırip, geri kalan kısmını buzluğa muhafaza edebilirsiniz.





RAMAZAN SOFRALARININ KADIM MISAFİRİ

Bu Ramazan enerji kaynağınız demirhindi şerbeti olsun.
Şifa dolu demirhindi şerbeti ile daha az susayacak ve gün boyunca enerjik hissedecesiniz.

Su, doğadaki tüm canlıların yaşamalarını sürdürmeleri için vazgeçilmez bir öneme sahip. Bu yıl Ramazan ayının sıcak yaz günlerine denk geliyor oluşu, vücutundan sıvı tüketim miktarını normal seviyeden üzerine çıkartabilir, bu esnada dehidrasyon (vücut su kaybı) oluşabilir. Bu durumun önüne geçebilmek ve hidrasyon dengesini koruyabilmek için ise demirhindi şerbeti geleneksel yöntemlerden biri olarak öne çıkıyor.

Demirhindi şerbeti, yanma hissini iyileştirmeye yardımcı olmakla birlikte, çok verimli bir susuzluk giderici olarak biliniyor. **Sauer**'in 1762-1778 yıllarında kaleme aldığı, Amerika'nın ilk botanik şifa sırlarının derlendiği "Bitkisel Tedaviler" kitabında "Demirhindi meyvesi, tuzlu elementleri arındırın hafif ekşi bir suya sahip. Bu özellikle, mide ekşimesi ve yanma hissini bastırıyor, kusmaları önlüyor ve en önemlisи susuzluğu gideriyor" şeklinde demirhindi meyvesinin susuzluk giderici etkisinden bahsetmiştir. **Florindo Soldi** de "Due Amici" isimli eserinde, demirhindi meyvesi içindeki posanın su ile seyreltilerek içilmesinin mümkün olduğunu, böylece susuzluğu giderdiğini ve pek çok tıbbi güç sahip olduğunu anlatıyor.

VIDEOMUZU İZLEMEK İÇİN KAREKODU OKUTABİLİR VEYA YOUTUBE SAYFAMIZI ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.



TAYLAN KÜMELİ'DEN DEMİRHİNDİNİN MÜTHİŞ FAYDALARI...



Taylan KÜMELİ
Beslenme ve Diyet Uzmanı

John Hill ise, tipta kullanılan tüm maddelerin tanımlarını içерdiği "İlaç Bilimi'nin Tarihi" isimli kitabında, Türk ve Arapların demirhindi bolluğu içinde çok mutlu olduğunu, bu meyveleri seyahatleri sırasında yanlarında taşıdıkları ve suya ulaşamadıkları durumlarda, susuzluklarını gidermek için kullandıklarını belirtiyor.

Adeola ve Aworh tarafından yayınlanan bir makalede de demirhindi meyvesinin içerdeği bileşenler sayesinde tükürük oluşumunu teşvik ederek susuzluk giderici bir etki sağladığını ifade ediliyor.

Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı

Taylan Kümeli ise demirhindi meyvesinin ferahlatıcı, serinletici ve susuzluk giderici özellikleri olduğunu belirterek şöyle devam ediyor, "Enerji verici özelliği de çok önemli. Çünkü gerektiği kadar enerji veriyor. Bu, sakinlikle gelen bir enerji".

SUSUZLUĞUN ÇARESİ: DEMİRHİNDİ ŞERBETİ



Demirhindi Şerbeti

- 200g Verita Demirhindi,
- 1 dal Verita Taze Zencefil,
- 2 litre su,
- 1 su bardağı toz şeker,
- 2 adet karanfil (baharat),
- 2-3 dal adaçayı,
- 1 adet tarçın çubuğu,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 tutam ihmamur çiçeği.

Demirhindileri kabuklarından çıkarıp bir tencereye alın. Üzerine 2 litre suyu koyun ve 1 gece bekletin. Kalan tüm malzemeyi ekleyin. Kisik ateşte 1 saat kaynadıktan sonra ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuyan şerbeti süzün ve buz dolabında iyice dinlendirin. Afiyet olsun.



**DEMİRHİNDİ ŞERBETİ NASIL
YAPILIR? VİDEOMUZU
İZLEMEK İÇİN KAREKODU
OKUTABİLİR YA DA YOUTUBE
SAYFAMIZI ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.**

Demirhindi Şerbetinin Orijinal Tarifnamesi (10lt Su İçin)

1kg demirhindi	50g rezene	3g safran bitkisi	100g elma kurusu
2kg şeker	5 adet tarçın	5g miski amber	25g yasemin çiçeği
25g anason	5 kök meyan	500ml gülsuyu	50g böğürtlen kökü
5 kök havlıcan	5 adet muskat	100g kuşburnu	4 parça loğusa şekeri
20g uduhindi	50g menengiç	4g damla sakızı	10 adet ardiç tohumu
10 adet hünnap	100g hibiskus	2 adet darülfülfül	20g okalıptüs yaprak
5 kök zerdeçal	10 adet kakule	8 adet kuru kayısı	10 adet Kudüs hurması
10 kök zencefil	20g çörekotu	10 adet yenibahar	10 adet kırmızı karabiber
10 adet karanfil	4 çubuk vanilya	15g kişniş tohumu	10 adet büyük keçiboynuzu
10 adet kebabİYE	100g siyah üzüm	50g çiçek ihmamur	15 adet kavrulmuş kahveçikirdeği

MHEYVELİ KAHVALTI *



Demirhindili Smoothie

- 100g Verita Demirhindi,
- 1 adet Verita Gurme Kivi,
- 1 adet muz,
- 1 su bardağı süt,
- 1 tathı kaşığı bal.

Demirhindileri kabuklarından, liflerinden ve çekirdeklerinden ayırin. Ayıklanmış olan demirhindileri, muzu, kiviyi, sütü ve balı bir mikser yardımıyla karıştırın. İstenilen soğukluğa gelene kadar buz dolabında bekletin. Soğuduktan servis edebilirsiz. Afiyet olsun.

FU-U-U-U-U

Demirhindili Börek

- 300g Verita Demirhindi,
- 150g eritilmiş tereyağı,
- 6 yaprak baklavalık yufka.

Yufkaları bir tezgahın üzerine serin. Eritilmiş tereyağı ile yufka yapraklarını ıslatın ve ıslanan 2 yufkayı üst üste koyun. Püre haline getirdiğiniz demirhindinin üçte birini yufkanın üzerine iyice yayın. Rulo şeklinde katlayarak dolayın ve tepsİYE koyun. Diğer yufkalara da aynı işlemi uyguladıktan sonra en üstüne tereyağı sürerek 180 derecelik fırında 18 dakika pişirin. Afiyet olsun.



FU-U-U-U-U

Demirhindi Püresi

Taze demirhindi meyvesinin kabuğunu soyun. İlk suda 20 dakika bekletin. Suyunu süzün. Çekirdeklərini ayıklayın. Bir çatal yardım ile ezerek püre haline getirin. Demirhindi püreniz hazır. Afiyet olsun.



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

INSTAGRAM'DA VERİTA DOSTLARI

ÜRÜNLERİMİZİ KULLANIP, FOTOĞRAFLARINDA BİZİ ETİKETLEYEN DOSTLARIMIZDAN BAZILARINI BU SAYFAYA TAŞIDIK. SİZ DE MEYVELİ REHBER'DE YER ALMAK İSTERSENİZ BİZİ INSTAGRAM'DA ETİKETLEMENİZ YETERLİ!



Herkeste musluklu bir gün dileğiyle. Biliyorsunuz, yeşil içeceği ne kadar sık seversen hazırlayıp, paylaşım yaptığı. Bu içeceği bir öğün yerine tüketebilirsiniz. Ben @veritameyve'den aldığım ananasın içini oydurup, yaptığım karışımı bu ananasın içine doldurdum. Sunum olarak çok tatlı duruyor. Benden söylemesi...



Meyve zamanı...
Canım nar çekti ama ayıklamaya çalışırken ortalığı batırmak istemedim.
Hazır ayıklanmışından aldım.



DEMİRHİNDİLİ CİLT BAKIMI

Sağlıklı ve Parlayan Cilt İçin Demirhindi Maskeleri

Bu yazımızda, şimdide kadar sayısız faydasından bahsettiğimiz demirhindi meyvesinin sadece gıda tüketiminde değil, maske olarak uygulandığında da pek çok faydası olduğuna değiniyoruz.

Demirhindi bileşenindeki antioksidanlar, flavanoitler, A ve C vitaminleri, onu cildinizde harikalar yaratan bir güç merkezine dönüştürüyor. Tahriş ve iltihapları hafifletiyor, cilt tonunuza dengeliyor ve pigmentasyonu azaltıyor.

Aşağıda yer verdığımız tariflerin ana malzemesi demirhindinin sadece meyvesi değil, kabukları da cildiniz için çok faydalı.



Cilt Rengini Acan Maske

Cilt renginizi kimyasal içeriklerden uzak, tamamen doğal bir maske kullanarak açmak isterseniz, demirhindi maske tarifimiz tam da size göre! 1 kaşık limon suyu, 1 kaşık bal ve 3-4 adet çekirdekleri ve kozası ayılanmış demirhindi meyvesini bir çatal yardımıyla ezerek karıştırın. Yüzünüzü nazikçe uygulayın. 20 dakika bekledikten sonra, cildinizi soğuk suyla maskeden arındırın ve temiz bir havluyla silin.

Doğal Peeling

Cildinizdeki tüm birikmiş kirlerden ve yağılardan kurtulmak için doğal peeling etkili demirhindiden yararlanabilirsiniz. Demirhindi, alfa hidroksi asitleri bakımından zengin olduğu için, cildinizi ölü hücrelerden temizliyor ve gençleştiriyor. 2-3 adet kabuklarından ve çekirdeklerinden ayrılmış demirhindi meyvesini, 1 tatlı kaşığı lor veya süt kremasını ve 1 tatlı kaşığı deniz tuzunu bir kasede iyice karıştırın. Elde ettiğiniz maske karışımını nazikçe ve dairesel hareketlerle yüzünüzü uygulayın. 5 dakikalık uygulama sonrasında cildinizi ılık suyla yıkayın ve temiz bir havlu ile hafifçe kurulayın.

Daha Parlak Cilt İçin

Cilt temizliği için bir güzellik merkezine gitmeye vaktiniz yoksa, cildinizi ışılatacak çok pratik bir önerimiz var. Bir kaseye 1 tatlı kaşığı bal ve 1 tatlı kaşığı ufalanarak un kıvamına getirilmiş demirhindi kabuğu ekleyin. Tüm malzemeleri karıştırın. Yüzünize ve boynunuza nazikçe uygulayın. 20 dakika sonra soğuk su ile maskeyi cildinizden arındırın ve hafifçe kurulayın.

Ciltteki Su Kaybını Dengelemek İçin

Demirhindi, su kaybını dengeliyor ve bu sayede yaşlanma karşıtı bir etki gösteriyor. 5-6 adet demirhindi meyvesini kabuklarından ayırin ve bir tencerede üzerine 2 su bardağı su ekleyerek kaynatın. Elde edilen demirhindi suyundan 2 yemek kaşığı alın ve 2 çay kaşığı önceden demlenmiş çay ile karıştırın. Pamuklu bir ped yardımıyla, duştan sonra tüm gözenekleri açılmış temiz cildinize nazikçe uygulayın. Bu karışım, ciltteki su kaybı nedeniyle oluşan ince çizgileri ve kırışıklıkları azaltacak, cildinize parlak ve pürüzsz bir görünüm kazandıracaktır.

DEMİRHİNDİNİN 7 MUCİZESİ

Tay Şef Orasa Lerch'ten Demirhindili Enfes Bir Lezzet...

20 yılı aşkın süredir Tay yemeklerinde uzmanlaşan Tay Şef Orasa Lerch, kendine özgü hazırladığı Tay lezzetlerini Marriott Hotel Şişli'de nisan ayı boyunca düzenlenen etkinlikte lezzet tutkunlarına sundu. Bizler için de Tay mutfağının en sevilen lezzetlerinden birisi olan demirhindi ile Meyveli Rehber'e özel enfes bir tarif hazırladı. Üstelik iki farklı sunumla...



ORASA LERCH

Mutfak Sanatları Eğitmeni ve
Uzakdoğu Yemekleri Şefi

FOTOĞRUF

Demirhindili Tavuk Noodle

- 5 parça Verita Demirhindi,
- 1 adet Verita Lime,
- 4 adet tavuk butu,
- 1/2 tatlı kaşığı sıvı yağı,
- 2 tatlı kaşığı şeker,
- 1,5 tatlı kaşığı soya sosu,
- 2 tatlı kaşığı ketçap,
- 1 tatlı kaşığı beyaz pirinç sirkesi,
- 2-3 adet taze soğan,
- 1/2 kırmızı soğan,
- 2 adet yumurta,
- 200g noodle,
- 100g kaju.



5 parça Demirhindi, soyulduktan sonra sıcak suya koyulur ve ezerek karıştırılır. Macun kıvamına gelene kadar ezmeye ve karıştırılmaya devam edilir.

Noodle ise başka bir kapta önceden kaynatılmış sıcak suya bırakılır, 1-2 dakika bekledikten sonra hemen çıkarılır ve süzülür.

Aynı bir tencereye kırmızı soğan, 1 yumurta eklenir ve karıştırılır. Sonrasında pişen noodle eklenir. Önceden hazırladığımız demirhindi sosundan 3 yemek kaşığı katılır. Sırayla ketçap, soya sosu, şeker, taze soğan, lime, kaju, pirinç sirkesi ve önceden pişirilmiş tavuk eklenir.

Küçük bir tavaya 1 yumurta kırılır, omlet gibi kızartılır. Bir büyük kaseye pişen omlet serilir, içine ise noodle ve tavuklu karışım dökülür ve omlet ile boha gibi kapatılır. Düz bir tabağa ters çevrilip çıkarıldıkten sonra dilimlenip, afiyet ile yenilir.

Sindirimimi Düzenliyor

Demirhindi, içeriğindeki lifler sayesinde doğal bir kabızlık önleyici. İster meyve ister baharat olarak tüketildiğinde, sindirim sistemimizin verimliliğini artırıyor. Demirhindi ayrıca, besinleri daha hızlı sindirmemize yardımcı olan ve mide öz suyunu dengeleyen safra aktivitelerini destekliyor. Tüm bunlar, sindirim sistemimizi hızlı bir şekilde düzenlediği için kronik kabızlığı şikayetçi olmamız durumunda demirhindiden güçlü bir müshkil olarak yararlanabileceğimiz anlamına geliyor.

Kalp Sağlığını Koruyor

Yapılan araştırmalara göre demirhindi, kan basıncını ve kolesterolü düşürüyor. Demirhindi bileşenindeki lif yapısı, fazla olan LDL kolesterolünü, damarlardan ve arterlerden ayırarak azaltmaya yardımcı oluyor. Demirhindi bileşenindeki potasyum, kardiyovasküler sistem üzerindeki stresi azaltan bir vazodilatör (damar genişletici) olarak kan basıncını düzenliyor. Demirhindi içeridiği C vitamini sayesinde, serbest radikallerin kalp hastalıkları ve sayısız sahlik sorunlarına sebep olabilen hücresel metabolizmaya olan olumsuz etkilerini azaltıyor.

Dolaşımı Hızlandırmıyor

Demirhindi çok iyi bir demir kaynağı ve günlük demir ihtiyacımızın %10'un dan fazlasını karşılıyor. Sağlıklı demir desteği, vücutumuzdaki uygun kırmızı kan hücresi sayısını garanti ediyor. Bu da farklı kasların ve organların uygun şekilde işlev görmesini sağlıyor. Demir eksikliği, zayıflık, yorgunluk, baş ağrıları, algı bozuklukları ve mide sorunları ile karakterize olan anemiye neden oluyor. Bu yüzden, anemiden kurtulmak için bol miktarda demirhindi tüketmemiz öneriliyor.

Sinir Sistemini Düzenliyor

Demirhindi meyvesinin içindeki en önemli vitaminlerden birisi de B vitamin kompleksi. B vitamin familyasının önemli bir parçası olan tiamin, demirhindi içerisinde yüksek miktarda bulunuyor. Tiamin, reflekslerimizi korumamıza, aktif ve güçlü kalmağa yardımcı olabilecek sinir fonksiyonlarından ve kas gelişimimizden de sorumlu.



Kilo Verdiriyor

Demirhindi yüksek oranda hidroksisistik asit (HCA) içeriyor. Hidroksisistik asit, özellikle depolanmış yağların çözülmüşünü sağladığı için kilo kaybıyla doğrudan bağlantılı. Ayrıca, demirhindinin nörotransmitter serotonin artırarak, iştahı bastırıldığı biliniyor. Bu alandaki araştırmalar devam etmekle beraber, demirhindinin kilo verdirici özelliğine dair önemli işaretler var.

Diyabeti Dengeliyor

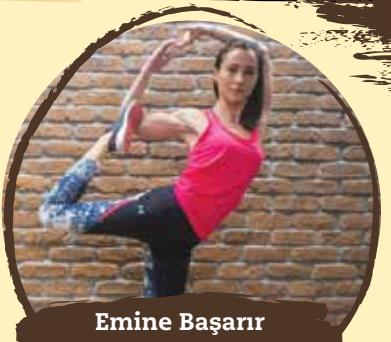
Demirhindi, kilo alımını durdurabilme özelliğiyle birlikte, karbonhidratların absorb edilmesini durdurulan enzim alfa-amilazi da inhibe ediyor. Karbonhidrat ağırlıklı beslenme, diyabet hastaları için en büyük sorun olan kontrollsüz glukoz ve insülin seviyelerini artırbiliyor. Demirhindi tüketimi ise, bu dengesizliği düzenlemeye yardımcı oluyor.

Bağışıklığı Artırıyor

Demirhindi, içeriğindeki antioksidanlar ve yüksek orandaki C vitamini sayesinde, mikrobiyal ve mantar enfeksiyonlarından korunmada mükemmel bir bağışıklık sistemi destekleyicisi. Antiseptik ve antimikrobiyal etkileri sebebiyle vücutta parazit oluşumunu azaltıyor. Çocuklarda oluşan mide kurtlarının tedavisinde de yardımcı bir besin.



MEYVELİ SÖYLEŞİ



Emine Başarır
Fitness Eğitmeni
 @eminebasarir

Merhaba Emine Hanım. Sizi daha yakından tanıyalım için, bize kendinizden bahseder misiniz?

Anadolu Üniversitesi, Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünden mezum. 12 ve 8 yaşında dünya tatlısı iki çocuğum var. Spor yapmaya küçük yaşta başladım ve bu aşk hiç bitmedi. Voleybol oynadığım dönemde ayak bileğimde yaşadığım sakatlık sonucu, şifayı pilates ile buldum ve hayatmdan bir daha çıkarmadım. Şimdi kendi stüdyomda (Breath Pilates) başkalarının hayatlarına dokunmaya, daha sağlıklı ve zinde hissetmelerini sağlamaya çalışıyorum.

Sağlıklı beslenmenin hayatınızdaki yeri nedir?

Egzersiz yapmayı, doğru beslenme ile desteklemezseniz spor salonunda koca bir gün geçirsenez de fayda sağlamaz. Bunun için düzenli egzer-

Sağlıklı yaşam ve beslenme düzeni için, meyvelerin hayatımızdaki önemini “Fitness Eğitmeni Emine Başarır” anlatıyor...

siz yapmak ve bedeni temiz ve iyi beslemek benim için çok önemli.

Meyvelerin sağlıklı beslenme ve spor adına faydaları nedir?

Sadece egzersiz açısından değil, genel sağlığımızın korunması ve desteklenmesi için de son derece önemlidir. Spor açısından düşünecek olursak güzel ve doğru bir enerji kaynağı tabii ki.

En sevdığınız meye nedir?

Burada seçim yapmak çok zor benim için. Ananas ilk sırada olabilir.

Yaptığınız spora uygun olduğunu düşündüğünüz bir meye var mı?

Daha önce hiç düşünmemiştüm tabii ama çok sevdiğim için yine ananas olabilir.

Meyve tüketimi, antrenman öncesinde mi yoksa, sonrasında mı yapılmalı?

Antrenman yaparken çabuk yorulmamak ve verim alabilmek için enerji kaynaklarına ihtiyacımız var. Bunların başında da karbonhidratlar

geliyor. Bunun için egzersiz öncesi tüketeceğimiz meyveler bizi bu açıdan çok iyi destekleyebilir.

Demirhindi meyvesini bir sporcuya olarak bizlere anlatabilir misiniz?

Daha önce şerbet olarak tüketmiştim. Faydalari oldukça fazla, bol miktarda vitamin ve mineral içeriyor. Eklem rahatsızlıklarına (ağrı, şişme vb.) iyi geliyor bu da egzersiz yapan birisi için oldukça önemli ve faydalı.

Spor yapmayan ve başlayacak olan okurlarımıza teşvik etmek adına neler söylemek istersiniz?

Herkes, her an başlamak için motive olamıyor olabilir, bu çok normal. Hayat şartları vs... Fakat küçük adımlarla başlamak ve ulaşılabilir hedefler koymak önemli. Örneğin; hiç hareket etmeyen birisini düşünelim. Özellikle hedefi haftada 2 gün yarım saat yürüyüş olabilir ve bunu zamanla, kesinlikle artıracaktır zaten çünkü egzersiz yapmak kişilerin sadece fiziksel olarak değil, mental olarak da çok iyi hissetmesini sağlar.

DEMİRHİNDİLİ ALTERNATİF ÖNERİLER

Demirhindi Sabunu

Taylandlı kadınların cilt tonu dengeleyici ve sıkılaştırıcı özelliklerini keşfeden bu yana demirhindi, yüzlerce yıldır sabun yapımında kullanılıyor.



Demirhindi Yağı

Tayland'da geleneksel medikal tedavilerde kullanılıyor. Ağrı kesici ve ilthihap önleyici özellikleriyle halk arasında oldukça meşhur bir tedavi yöntemi olarak uygulanıyor.



Demirhindi Turşusu

Hint mutfağında oldukça fazla tüketiliyor ve "Tetul Achar" olarak bilinir.



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Demirhindi, esansiyel aminoasit içeren yüksek protein seviyesine sahip bir bitki. Dünya Sağlık Örgütü'nün, demirhindiyi tüm esansiyel aminoasitler için (tryptofan hariç) ideal bir kaynak olarak rapor ettiği de bilinmekte.

MEYVELİ REHBER ÖNERİYOR...

Kim her gününü mutlu yaşamak istemez ki? Ikigai, Japonların mutlu yaşam sırlarını paylaşan, uluslararası çok satan bir rehber. Hayat gayenizi keşfetmeniz, ilişkilerinizi canlandırmanız, kendinizi tutkularınıza adamanzı için Meyveli Rehber öneriyor!

Bu güzel ve öğretici yaşam rehberi; yaşılanırken genç kalmanın sırlarını, uzun ve mutlu yaşama eklenen küçük şeyleri, daha uzun yaşama ve hayatın amacını bulmaya yönelik püf noktalarını, işin ve boş zamanın bireysel gelişime dönüştürilebilmesini, dünyadaki en uzun ömürlü insanların bilgece sözlerini, mutluluk ve uzun yaşamla ilgili gelenek ve özdeyişleri, dünyadaki en uzun ömürlü insanların yeme-içme alışkanlıklarını, sağlığı ve uzun ömrü destekleyen doğa kökenli egzersizleri, yaşılanma faktörü, stres ve kaygı olmaksızın yaşamın zorluklarıyla yüzleşmeyi, kısacası bir yaşama sanatı olan ve Japonların buna **ikigai** dedikleri sanatı tüm detaylarıyla öğretmeyi amaçlıyor.

- Hayatımın anlamı nedir?
- Mesele sadece daha uzun yaşamak mı, yoksa daha önemli bir amaç mı aramalıymı?
- Neden bazı insanlar ne istediğini biliyorken ve yaşam tutkuları varken, diğerleri kafa karışıklığıyla gücsüzleşiyor? gibi soruların cevaplarını bulmamıza yardımcı oluyor.

Batı psikolojisinde trend olan, özellikle insanların hayatı yaşam amaçlarını bulmalarına yardım eden logoterapiden ilham alınarak yapılan araştırmalar sonrasında, araştırmacı yazarlar **Francesc Miralles** ve **Hector Garcia**, logoterapinin, tek başına yetersiz olduğunu fark ederek devam eden araştırmaları sonucunda dünyanın en uzun yaşayan Okinawa halkının sırrı "**Ikigai öğretisini**" keşfedorlar.

Kısaca "hep meşgul kalarak mutlu olma" olarak dilimize uyarlanabilen bu Japonca kavram logoterapiye benzese de onun bir adım ötesinde. Ayrıca Japonların, özellikle de her 100.000 kişiden 24.055'i, 100 yaşının üzerinde olup, küresel ortalamayı geçen Okinawalıların olağanüstü uzun ömürlerini baz alarak, ikigainin yaşam kalitesini artırmada ne gibi etkisi olduğunu anlatıyorlar.

Ikigainin içimizdeki derinliklerde saklı olduğunu ve onu bulmak için sabır olmamız gerektiğini özellikle belirtiyorlar. Okinawa'da, yani asırlık insanların yaşadığı yerde doğan insanlar, yeni bir güne başlama nedeninin içimizdeki ikigai olduğunu söylüyorlar ve her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri var ve de herkesin bir sebebi olması gerektiğine inanıyorlar.

Ikigainin yaşamlarına tatmin, mutluluk ve anlam getirdiğini anlatarak, kendimizinkini bulmamıza yardım etmek amacıyla, kalıcı beden, zihin ve ruh sağlığı üzerine bu Japon felsefesinin temel kavrayışlarını paylaşıyorlar.

İlahı verici ve rahatlaticı bu kitap, sizlere kendi ikigainizi keşfetmeniz için gerekli olan bilgileri veriyor. Aceleci davranışmamamızı, hayat gayemizi keşfemizi, ilişkilerimizi canlandırmamızı ve kendimizi tutkularımıza adamamızı sağlıyor.

Keyifli okumalar!



DÜNYADA DEMİRHİNDE

Demirhindi üretimini, yetiştirmeye koşullarını, hasat kriterlerini, saklama koşullarını

Taylandlı üretici dostumuz Sharif Haque Sumit'e sorduk.

Demirhindi yeticiliği için iklim koşulları nasıl olmalıdır?

Demirhindi üretimi için çok sıcak, nemli ya da sisli olmayan kuru bir hava olması gerekiyor.

Demirhindi yeticiliği için Thailand topraklarının avantajları nedir?

Topraklarımıza, gübre ve suyu yeterli seviyede barındıran killi bir yapıya sahip. Bu da demirhindi yetiştirmek için gerekli olan en temel gereksinimdir.

Tayland'da yetiştirilen demirhindi türleri nelerdir?

Tath Demirhindi ve Ekşi Demirhindi olarak sınıflandırılan iki tür yetiştiriliyor.

Siz hangi demirhindi cinsini yetiştiriyoysunuz?

Kunti, Sithong ve Sri Chompoo isimlerinde üç cins tatlı demirhindi yetiştiriyoruz.

Yetiştirdiğiniz ürünler Global GAP standartlarına uygun mudur?

Evet, ürünlerimizin tamamı Global GAP standartları sertifikasına sahiptir.

Demirhindi hasadı ne zaman yapılır?

Demirhindi yılda bir kez ürün verir. En uygun demirhindi hasadı Ocak ve Mart aylarında yapılır.

Demirhindi yeticiliğinin ne gibi zorlukları var?

Aşırı yağışlı veya kurak geçen sezonlar, demirhindi üretiminin oldukça zorlaştırdı.

Taze demirhindi alırken nelere dikkat edilmesi gereklidir?

Demirhindi meyvesinin dış kabuklarının kırık, ezik ve de soğuk hasarı almamış olmasına dikkat edilmesi gereklidir.

Demirhindi nasıl muhafaza edilmelidir?

Raf ömrünün uzun olması için 0-5°C aralığında saklanmalıdır. Oda sıcaklığında (25°C) 1-2 ay muhafaza edilebilir. Saklama alanı kuru ve serin olmalı, nemden uzak tutulmalıdır.



YARATICI MEYVELER

SEVGİLİ ÇOCUKLAR

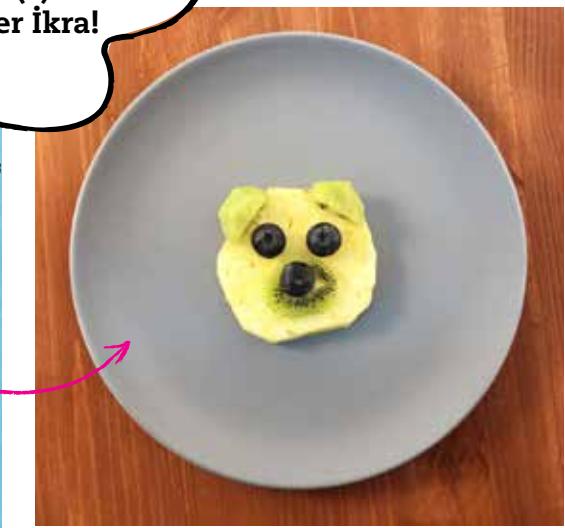
Bu sayfayı size ayırdık. Çikolata ve şekerleme yerine meyveyi tercih eden akıllı, meraklı meyve dostlarına...

Birbirinden lezzetli ve sağlıklı meyvelerle ve onların içine saklanmış olan sevimli figürlerle burada tanışabilirsiniz.

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

Fikirlerinizi iletisim@verita.com.tr adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınlanır. Görüsmek üzere...

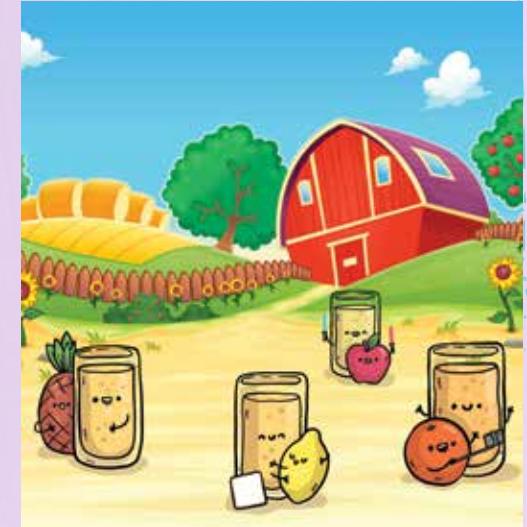
ANANAS AYICIK
“Verita Meyve Dostu”
İkra Inici'nin (9) fikri.
Teşekkürler İkra!



ANANAS AYICIK



İKİ RESİM ARASINDAKİ 7 FARKI BULALIM MI?



BAY YENGEÇ

NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour SA

Özdilek
YAŞAMIN İÇİNDE

cagri

METRO

kipa extra

Sariyer

Ücler

nefis gurme
lezzet tutkusu

tazemasa

cağdas

FİDANLAR
FALOVA ALIS URUS MİRKETLERİ

GOURMET GARAGE

özkuruşlar

KOLAYLAR
Tüketiciden Satışa

S Danış supermarket

ANTALYA Özçelikler

GROSERİ
Fiyat Market

SEYHANLAR

VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA!

ADANA Çukurova CarrefourSA Yüzüncüyl, Groseri Güzelyalı, **Seyhan** Groseri Atatürk Caddesi, Groseri Pınar Mahallesi, Metro, **Adana Hali** Şahin Özkul No: 204 • **AFYONKARAHİSAR** Özdilek, Zafer Adilioğlu No: 8 • **AĞRI** Doğubeyazıt Akbaş Kardeşler No: 2, Şen Kardeşler No: 14 • **ANKARA** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, CarrefourSA Cepa, Çağdaş Alacaatlı, Çağdaş Hüseyin Onat, Çağdaş Kentpark, Çağdaş Mutlukent, Çağdaş Tunali 2, Deniz Manav Atakule, Erzincan Mandıra Fırınçı Orhan Manav, GOP Besi SuperMarket, Macrocenter One Tower, Migros GOP, Migros ZirveKent Şekerciler Beysukent, Yunus Farabi, CarrefourSA Gop, Çağdaş Alaşaklı, Çağdaş Ataşehir - Bahçeliyeler, Altunbilekler Çayyolu, Anka Gross Eryaman, Bee Gross Beytepe, Yaşamkent, Çağdaş Bağlıca, Erzincan Mandıra Tunali, Kipa Armada - Pandora - Tarsus, **Etimesgut** Nira Manav Elvankeit, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbasi** Şekerciler Market İncek, Bee Gross Market İncek, Erzincan Mandıra İncek, **Kavaklıdere** Doğanoğlu Gida, Macrocenter, **Keçiören** Metro Etlik, **Mamaç** Metro, **Or-An** Macrocenter One Tower, Çağdaş Or-an Sancak, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Söğütözü Macrocenter Next Level, **Yenimahalle** CarrefourSA Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macrocenter Arcadium, Metro Battıkt, Migros Beysupark Sera Manav Ümitköy, CarrefourSA Ümitköy, Çağdaş Ümitköy, Erzincan Mandıra Beysukent - Alacaatlı, Migros Çayyolu, Çağdaş Hoşdere - Yaşamkent - Güvenlik - Çağdaş Hoşdere - K.Konakları, Erzincan Mandıra Alacaatlı • **ANTALYA** **Aksu** Mert Tarım, **Alanya** Bıçaklar Hal No: 39, Metro, Kaplanlar Hal No: 28, **Kepez** Metro, Özdilek, **Konyaaltı** Macrocenter, **Lara** 3M Migros, Mepas Plus, **Sebze ve Meyve Hali** Başşoy Tarım No: 23, Mira Fresh Hal No: 75, Günaylar Hal No: 3, Migros 5M, Migros Agora, Migros Arapsuyu, Migros Manoff, Migros Meltém, Migros Park Antalya • **AYDIN** **Kuşadası** Metró, Mete Tuna - Mete Sebze Meyve Komisyoncusu • **BALIKESİR** **Yeni Hali** Bal Köse Kemal Ertas No: 51, **Gürsu** Özdilek Hipermarket, **Inegöl** Hipermarket, **Nilüfer** Bursa Podyum Park Migros, Metro, Özdilek Ataevler Hipermarket, Özdilek Özluce Hipermarket, Özhan Market Geçit Şubesi, **Yıldırım** Özilek Kapılıkaya Hipermarket • **DENİZLİ** **Halil Pekdemir** Marketleri, Metro, Yıldız Manav Günaylar Yas Sebze Meyve ELAZIĞ Kirılmaz Komisyon Evi No: 60, Gündüz Komisyon Evi No: 56-57 • **ESKİSEHIR** **Merkez** Metro, **Tepebaşı** Özdilek • **ERZURUM** Akin Komisyon Evi 64-65 • **GAZİANTEP** **Şehitkamil** Metro, Yılmaz Komisyon Evi No: 76, AĞCalar Gıda 95, AĞCalar Gıda No: 95, Hancılar Komisyon No: 64, Gözde Aktoprak Komisyon Evi, Yıldırım Ticaret • **HATAY** Korkmazlar Komisyon Evi No: 59, Aynacı Kom Evi No: 9, Genç Kom Evi No: 7-8 • **ISPARTA** Hakan Ada Hal: 7, İyaş AVM • **İŞKENDERUN** Dağ Komisyon Evi No: 8, Çukurova Kom Evi, Aynacı Kom Evi No: 9 • **İSTANBUL ASYA YAKASI** **Ataşehir** CarrefourSA Gurme Bulvar 216, CarrefourSA Gurme Dumanıkaya İkon, CarrefourSA Gurme Narpoint, CarrefourSA Gurme Palladium AVM, CarrefourSA İçerenköy, CarrefourSA Kentplüs, Güven Gen Birlik Tarım Ürünleri, Macrocenter Brandium AVM, Macrocenter Varyap, Özkuruşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Seyhanlar Örnek Mahallesi, **Beykoz** CarrefourSA Gurme Anadolu Hisarı, Kavaklı Süper CarrefourSA, Macrocenter Acarkent, Paşalı Süpermarket, **İçerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** CarrefourSA Actabadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Actabadem, Kalamış Manav, Kızılıtoprak Süper CarrefourSA, Macrocenter Actabadem, Macrocenter Cemil Topuzlu, Metro, Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Hayvazlar, Nezih Gıda Suadiye, Ömerpaşa CarrefourSA Süper, Özkuruşlar Koşuyolu, Özkuruşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, Suadiye Gimtaş, Seyhanlar Ethemefendi, Seyhanlar Göztepe, **Kartal** Özkuruşlar Yakacık, Seyhanlar Merkez, Seyhanlar Soğanlık 1, Seyhanlar Soğanlık 2, **Maltepe** CarrefourSA Gurme MaltepePark, Dragos Süper CarrefourSA, İdealtepe Süper CarrefourSA, Özkuruşlar, Seyhanlar, Seyhanlar Esenkent, Seyhanlar Cevizli, **Pendik** Hakmar, Metro, Seyhanlar Yeni Şehir, Seyhanlar Uydukent **Suadiye** Gimtaş, **Tuzla** CarrefourSA Gurme Viamarin, Milenium Süper CarrefourSA, **Ümraniye** CarrefourSA Gurme Idealist Park AVM, CarrefourSA Gurme Suryapi Exen, Çağrı, Çağrı Seriñali, Hilltown Macrocenter, Metro, Özkuruşlar Seriñali, Seyhanlar Çarşı, Seyhanlar Doğanewler, Seyhanlar Çakmak, Seyhanlar Santral, **Üsküdar** Çağrı, Çağrı Bülguru, Çağrı Natro Yolu, Kardeşler Manav Beylerbeyi, Macrocenter Akasya, Şanlık Market Beylerbeyi, Üçler Market, Üçler Market Çengelköy, Seyhanlar Ünalan, **Sultanbeyli** Seyhanlar - **İSTANBUL AVRUPA YAKASI** **Büyükçekmece** Macrocenter Alkent, Metro, **Bağcılar** Çağrı, Metro, **Bakırköy** Askar Manavı, **Başakşehir** Çağrı, **Bayrampaşa** Metro, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özellikleri No: 103, Atif Altınışık 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, Hünerner Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdalaklı 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 Şarküteri, Etiler CarrefourSA Super, Kolaylar Manavı Eataly, Macrocenter Akmerkez, Macrocenter Bebek, Macrocenter Kanyon, Macrocenter Kuğuçeme, Macrocenter Nispetiye, Özdilekpark AVM, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** 5M Migros, Çağrı, Marmara Park Hiper CarrefourSA, **Beyoğlu** CarrefourSA Fındıklı, Galata Manavı, **Esenyurt** Crown Deluxe Gurme CarrefourSA, Macrocenter Akzo, **Eyüp** CarrefourSA Gurme Kemerburgaz, Göktürk 3M Migros, Macrocenter Göktürk, Macrocenter KemerCountry, **Gaziosmanpaşa** Üçler Market, **Küçükçekmece** CarrefourSA Gurme Florya, CarrefourSA Gurme Flyinn, Macrocenter Aqua Florya, **Kağıthane** Metro, Üçler Market, Saphire CarrefourSA, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Gurme Tarabya, CarrefourSA Gurme Zekeriyaköy, CarrefourSA İstinye, İstinye Manavı, Macrocenter İstinye Park, Macrocenter Ormanca, Macrocenter Yeniköy, Macrocenter Zekeriyaköy, Simar Etiler, Simar Ferahevler, Simar Küçükaly, Simar Maden 1, Simar Maden 2, Simar Panorama, Simar Zekeriyaköy, **Şişli** CarrefourSA Gurme Bomonti, CarrefourSA Mini Zincirlikuyu, Denizbank CarrefourSA, İsa Çınar - Kurtuluş Ekonomik, Macrocenter Citys, Macrocenter Nişantaşı, Özdilek Üçler Market Kurtuluş - Mecidiyeköy ve Nişantaşı Şubeleri • **İZMİR** **Balçova** Özdilek, Başdaş Marketleri, Buhara Meyve Sebze Hali, **Çeşme** Macrocenter Alaçatı, **Çiğli** Marmaray, **Gaziemir** Metro, **Karsiyaka** CarrefourSA Mini Mavişehir **Konak** Bossan Manavı, Macrocenter Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egelim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Karabacak Tarım Ürünleri, Tozak Sebze Meyve No: 34, Başdaş Marketler, Bars Gross Marketler • **İZMİR** **Başiskele** Üçşalar Gıda, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy, **Uzunciftlik** Özdilek Kocaeli AVM • **KAHRAMANMARAŞ** Osmanlı Komisyon Evi No: 70 • **KAYSERİ** Dörtkom Komisyon Evi No: 5-6, Murat Komisyon Evi No: 9, Daimoğlu No: 67-69, Adilioğulları No: 23, Berk Kom Evi 117, **Melikgazi** Metro • **KONYA** **Karatay** Metro, **Seçinkulu** Rafet Sebze Meyve No: 30A • **KÜTAHYA** Yesilliği Orhan No: 10 • **MALATYA** Ada Komisyon Evi No: 9, Bozat Komisyon Evi No: 13, Turfanda Komisyon Evi No: 42, Yeşilyurt Metro • **MANİSA** **Sebze ve Meyve Hali** Özylımlazlar Sebze Meyve No: 37, **Turgutlu** Özdilek • **MARDİN** **Kızıltepe** Beğen Komisyon Evi No: 13, Mevsim Kom Evi • **MERSİN** Merkez Metro, **Mezitli** Groseri Günevler, Özeyir Savaş - Savaş Komisyon 27, Ekinçiller Komisyon Evi No: 5, Sembol Komisyon Evi No: 30, 61 Komisyon Evi No: 6 • **MÜĞLA** Bodrum, Bodrum Sosyetesi Manavı, Gourmet Garage Bodrum, Ege Sera, Güntop, Ülkerler, **Fethiye** Özdemirler Manavı, Uçarlar Hal No: 94, **Göcek** Gourmet Garage • **NEVŞEHİR** Şekercioglu No: 45 • **NIĞDE** Hasanogulları No: 11, Uym Komisyon Evi No: 32 • **OSMANİYE** Başköylü Gıda No: 56-57 • **SAKARYA** Erenler Çuhadar Gıda • **SAMSUN** Canik Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45, Aşkin Yaba No: 6 • **ŞANLIURFA** Demirkardeşler Komisyon Evi • **SİVAS** Besler Komisyon Evi No: 28-29-30-31-47-48-49 • **TOKAT** Özlimoncu No: 62 • **TRABZON** Varanlar Komisyon 4 • **ÜŞAK** Merkez Özdilek • **YALOVA** Çiftlikköy Özdilek, Fidanlar Marketleri • **VAN** Abi Komisyon Evi No: 17-18, Önderler Komisyon Evi No: 25, Özabler Komisyon Evi No: 40 • Ayrıca, tüm Gourmet Garage ve Kipa Extra mağazalarında.

ONLINE SATIŞ NOKTALARI: nefisgurme.com, tazemasa.com

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 Şarküteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52.

YILDIZ
BİRLİKTE
22
Veritá

DÜNYANIN MEYVESİ

0800 211 00 43

verita.com.tr



/veritameyve

