



ENERJİ
DEPOSU
HINDİSTAN
CEVİZİ

İLHAM VERİCİ
EĞLENCELİ
ÖNERİLER

LEZZETLİ
VE SAĞLIKLI
TARİFLER



DÜNYANIN MEYVESİ
TAYLAND!



NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

NEREDE
BULUNUR?

İnsan doğasına en güzel gelen mevsimlerden biridir yaz. Doğanın civil civil, canlı, neşeli davetine kulak verip; yeşilin, mavinin en güzel tonlarını keşfetmeye, denizin, kumun, güneşin tadını çıkarmaya hazırlanın. Baharın yorgunluğunu atıp, yaz ile hafiflemenin tam zamanı..

Verita Meyveli Rehber'in bu sayısında konuğumuz; ada sakinlerinin güç kaynağı, C vitamini, potasyum, kalsiyum, demir ve güç deposu **Hindistan Cevizi!** Hindistan cevizi nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl saklanır, nasıl hazırlanır gibi pek çok sorunun cevabı bu sayıda.

Hindistan cevizinin besin değerleri ve faydalarını **Diyetisyen Alev Tekeli Karagülle**, sporcular için doğal ve etkili beslenmenin püf noktalarını **Doğa Sporcu Murat Yiğit**, ağız ve diş sağlığının korunmasında meyvelerin önemini ise **Diş Doktoru Derya Güler** sizler için kaleme aldı. Ayrıca **Türkiye Aşçılar Federasyonu Milli Takım Direktörü Emrah Köksal Sezgin**'den Hindistan Cevizli Dondurma tarifi de Meyveli Rehber'in bu sayısında.

Hindistan cevizli tarifler bölümünde; kolaylıkla hazırlayabileceğiniz, mutfaklärin yeni gözdesi Hindistan cevizi unu, yağı ve sütü; doyuruculuğu, besleyiciliği ve lezzetiyle sofranızı şenlendirecek Hindistan cevizli makaron, truff ve krep tarifleri de siz bekliyor.

Meyveli Söyleşi köşesinin bu sayındaki konuğu ise; **Hindistan ve Sri Lanka'lı üretici dostlarımız Muruganandam CV ve Muhammed Nalir Muaz**. Hindistan cevizi üretimi, hasat kriterleri ve kullanım alanları ile ilgili merak edilen her şey bu sayıda.

İlk defa yer verdigimiz Dünyanın Meyvesi köşesinin konuk ülkesi ise; **tropikal iklimiyle tam bir meyve cenneti olan Tayland!** Yılın 12 ayı boyunca ülkemize Thailand'dan gelen demirhindi ve zerdeçala özel tarifler bu bölümde, sizin için..

Sağlık, tazelik ve mutluluk dolu bir yaz dileğiyle, iyi okumalar...



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



ENERJİ
DEPOSU
HİNDİSTAN
CEVİZİ
-4-



HİNDİSTAN
CEVİZLİ
TARİFLER
-8-



TAZE
HİNDİSTAN-
CEVİZİ SUYU
-10-



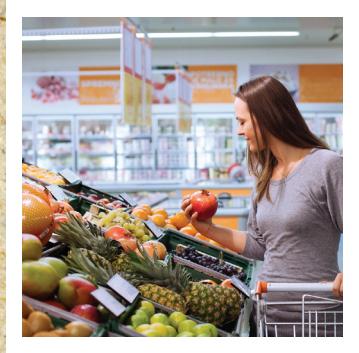
MEYVELİ
KAHVALTI
-12-



DÜNYANIN
MEYVESİ
TAYLAND
-14-



YARATICI
MEYVELER
-20-



7/24
MEYVE
-22-

ENERJİ DEPOSU

Hindistan cevizi (*cocos nucifera*), tropikal bölgelerde değerli bir tarım ürünü olarak binlerce yıldır var.

Palm ailesinden olan Hindistan cevizinin ana yurdu Melanezya'dır. Çoğunlukla Endonezya, Filipinler, Hindistan, Sri Lanka, Tayland ve diğer Asya ülkelerinde; ayrıca Meksika, Brezilya, Batı ve Doğu Afrika'da da yetiştiriliyor.

Hindistan cevizi ağacının boyu 20-30 m'ye kadar uzuyor, cinsine ve yaşına göre de her ağaç yılda ortalama 50 ila 180 adet meyve veriyor.

Botanik terimde "taş meyve" olarak bilinen Hindistan cevizinin dışında bulunan yeşil katman, hasat sonrası soyuluyor ve altındaki lifli bölüm ortaya çıkıyor. Meyvenin

özü 5mm kalınlığında bir kabuk ile kaplı olup bu kabuk; "göz" olarak da adlandırılan üç adet çukura sahip. Çukur şeklindeki bu gözler aslında filizlenme için oluşan açıklıkları gösteriyor.

Hindistan cevizi kabuğunun içindeki boş alan, meyve 6-7 aylıkken su ile kaplı olup, bu evrede hasat edilen Hindistan



VERİTA HİNDİSTAN CEVİZİ!!

HİNDİSTAN CEVİZİ LİFİ

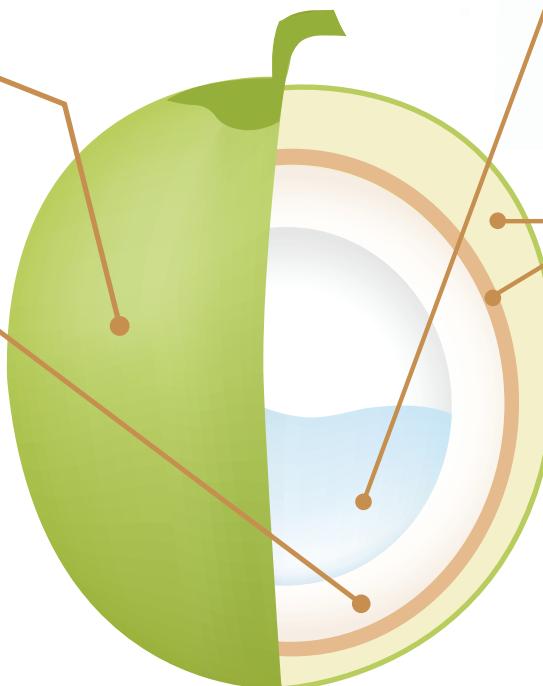
Hindistan cevizi kabuklarından elde edilen doğal elastik lif.

- Zemin ve kapi önü paspası yapmak için
- Fırça olarak
- Halat ve iplerde
- Şılteleri doldurmada
- Tekneler ve balık ağıları için kalafatlamada kullanılır.

ETLİ KISMI

Hindistan cevizi etinden elde edilen ürünler:

- Hindistan cevizi yağı
- Hindistan cevizi sütü
- Sıcak içki ve nektarı
- Kurutulmuş Hindistan cevizi
- Hindistan cevizi Özü - Daha sonra ürüne verim sağlamak üzere:
 - Palmiye şarabı (fermente olduğunda),
 - Tatlı şurup veya şeker,
 - Hindistan cevizi şekeri veya palmiye şekeri.



YAPRAK KISMI

- Süpürge
- Sepet ve paspas
- Yemek pişirme şışı
- Çita oku
- Çatı çitleri ve geçici baraka olarak kullanılır.



GÖVDESİ

- Mobilya ve ev yapımında,
- Hawaii'de davul, konteyner ve kano yapımında kullanılır.



KÖKÜ

- Boya olarak
- Gargara olarak
- Yıpranmış Hindistan cevizi kökü parçası, dış fırçalar olarak kullanılır.

cevizleri "içilebilir Hindistan cevizi (taze Hindistan cevizi)" olarak da biliniyor.

Meyve olgunlaşıkça içerisinde bulunan tüm sular katılıyor ve beyaz ete dönüyor. Tüm su katılılığında suyun tadı da lezzetini kaybediyor ve sabunsu bir tat halini alıyor. Bundan dolayı taze Hindistan cevizi almadan

önce çalkalayıp, kontrol etmek çok önemli.

Hindistan cevizinin eti ise karakteristik findiği bir tada sahip olup, diğer cevizlerle karşılaşıldığında, % 40 daha az yağ içermekte, % 6 oranında proteine ek olarak özellikle B grubu vitamin, mineral, demir ve çinko ögelerini fazlaca bulundurmaktadır.

Hindistan cevizi dilimlenmiş ve doğranmış olarak yemeklerde çokça kullanılmakla birlikte taze veya kavrulmuş olarak da yenebiliyor. Hindistan cevizi sütü ise; Asya mutfağında oldukça önemli bir yere sahip. Hindistan cevizi sütü ve suyu genellikle birbirine karıştırılmasına rağmen; süt, etin rendelenip sıkılması ile oluşuyor.

HINDİSTAN CEVİZİ NASIL SEÇİLİR?

Her zaman daha çok suya sahip olan bir Hindistan cevizi tercih edilmelidir. Bunu Hindistan cevizini sallayarak ve su sesini dinleyerek kolayca ölçülebilirsiniz.

Çat�ak kabukları olan Hindistan cevizi ise tercih etmeyin. Kabuğu çatlılaşmış Hindistan cevizlerinin çoğunun içinde kük olur. Benzer şekilde taze Hindistan cevizi de tabanında pembeleşme ve çat�ak olmamalı.

Yüksek standartlarda sunulan Verita Hindistan Cevizlerini seçkin market ve manavlarda yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Hindistan Cevizlerini rafta göremezseniz 0800 211 00 43 no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



NASIL SAKLANIR?

Verita Hindistan Cevizi kırlımadan saklanması durumunda oda sıcaklığında 4 ay saklanabilir. Rendelenmiş haldeki Hindistan cevizi hava almayacak şekilde buz dolabında 4 gün kadar, derin dondurucuda ise 6 aya kadar saklanabilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Suyunu boşalttığınız Hindistan cevizinin kabuğunu kırmadan önce, 180°C'de ısıtılmış bir fırında ya da derin dondurucuda 10 dakika kadar bekletirseniz kabuğun etli kısımdan ayrılması kolaylaşır.

Kesilinceye kadar içindeki suyu steril olarak saklayabilen ve insan yapısının kan plazmasıyla aynı olan taze Hindistan cevizi suyu, II. Dünya Savaşı sırasında serum olarak kullanılmıştır.

NASIL HAZIRLANIR?

1

Hindistan cevizinin 3 günden yumuşak olduğu üzerinde bıçak yardımı ile delik açın ve suyunu boşaltın.



2

Hindistan cevizinin kabuğunda üç çizgi bulunur. Kabuk çatlayıcaya kadar, bu çizgilerin üzerine çekiçle sertçe vurun.



3

Kabuğu kopararak çıkarın. Etli bölümdeki kahverengi ince kabuğu, soyacak yardımıyla soyun.



BESLENMENİZDE HİNDİSTAN CEVİZİNE YER AÇIN

Taze iken yeşil bir kabukla kaplı olan Hindistan cevizi, kurudukça kahverengi bir kabukla kaplanır. Kabuğu kırılıp içine ulaşıldığından ilk olarak çok besleyici ama kalori değeri düşük olan Hindistan cevizi suyuna ulaşılır. Bu su, Hindistan cevizi sütü ile karıştırılmamalıdır. Süt, Hindistan cevizinin etli kısmı ezilerek elde edilir. Suyu boşaltıldıktan sonra oldukça tatlı ve lezzetli olan etli kısma ulaşılır. Bu beyaz renkli, etli kısım yenilebilir.

HİNDİSTAN CEVİZİ ARAŞTIRMALARA KONU OLMUŞTUR

1960- 70'li yıllarda yapılan araştırmalarda, Hindistan cevizinin sağlık açısından faydaları üzerinde durulmaya başlanılmış ve bu besin kaynağı daha detaylı incelemelere konu olmuştur. Pasifik Adaları ve Asya'da yaşayan insanların beslenme seçeneklerinde tercih ettikleri Hindistan cevizi, sağlıklarını açısından olumlu sonuçlar göstermiştir. Örneğin bu kişilerin kalp damar rahatsızlıkları, kanser ve diğer dejeneratif hastalıklarından

oldukça uzak kalabilecek durumda sağlıklı kişiler olduğu görülmüştür.

Yine Tokelau ve Pakapuka adalarında yaşayan kişilerin Hindistan cevizi çok tüketmelerinden dolayı, bu kişilerin sağlık durumları ciddi ve kapsamlı oranda araştırılmaya alınmıştır. Araştırmada şaşırtıcı sonuçlar elde edilmiştir. Hindistan cevizinde doymuş yağ oranı oldukça fazla olduğu halde, bu kadar yağ oranı



yüksek besin ile beslenen ada sakinlerinin kalp damar rahatsızlığı, kolon kanseri ve damar sertliği gibi



rahatsızlıklardan neredeyse tamamen uzak olduğu görülmüştür.

HİNDİSTAN CEVİZİ BİZE NELER SUNUYOR

Suyu, yağı ve etli kısmıyla bir bütün olarak düşünüldü-ğünde 100g Hindistan cevizi 354 kcal enerji, 47g su, 33.5g yağ, 3.3g protein ve 15.2g karbonhidrat içermektedir. Göze çarpan en büyük bileşimi bitkisel doymuş yağ açısından zengin olmasıdır. Ancak bu doymuş yağ hayvansal kaynaklardan alınan doymuş yaqlardan farklı olan MCFA denen orta zincirli yağ asitleridir.

YAĞ OLmadan YAŞAYAMAYIZ

İnsan vücutunun yağa ihtiyacı vardır. Yağ olmadan yaşayamayız. Yağ, hücrelerin yapısını oluşturan moleküllerden biridir. Enerji alabileceğimiz kaynak ve yaşamsal organlarımızı astar gibi sararak korumaktadır. Yağ bizler için çok önemli vitaminlerden

A, D, E ve K vitaminlerini almamızı sağlar. Yağlar mideyi geç terk ettiği için tokluk hissi verir. Deri altı yağ dokusu vücut ısısının hızlı kaybını önler. Yağlar hakkında doğru bilgiye sahip olduğumuz süreçte doğru besinleri, doğru miktarlarda tercih etmekten korkmamalıyız.

HİNDİSTAN CEVİZİ NE TÜR YAĞ İÇERİYOR

Hindistan cevizindeki yağın % 50'si laurik asittir. Orta zincirli yağ asitleri (MCFA) olarak bilinen bu yağ asidi doymuş yağ olmasına rağmen diğer yağılardan daha farklı sindirimleri nedeniyle sağlık açısından faydalı grupta inceleniyor.

SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARINDA YARDIMCIDIR

Yağların çoğu ince bağırsakta sindirilirler, bu sindirim işlemi için enzimlere ve safra tuzlarına ihtiyaç vardır. Ancak orta zincirli yağ asitlerinde bu işleyiş tamamıyla farklıdır. Tüketicilerde çok çabuk sindirilmeye ve hemen ayrılmaya başlarlar. Mideden ince bağırsağa geldiklerinde çoktan ayrıstırılmış ve yağ asitlerine ayrılmış durumdadırlar. Dolayısıyla enzimlere, safra tuzlarına ihtiyaç duymazlar ve bu bile başlı başına sindirim sisteminin işini kolaylaştırmaktadır.

ANTİBAKTERİYEL ETKİSİ VARDIR

2009 yılında Journal of Investigative Dermatology dergisinde yayınlanan bir çalışmada aknelere karşı laurik asidin antimikrobiyal özelliklerini incelemiş ve cilt için güçlü bir antibakteriyel aktiviteye sahip olduğu belirtilmiştir. Laurik asit zararlı bakterileri öldürürken bağırsakların düzgün çalışması için yararlı olan iyimser bakterilere zarar vermezler.

ORTA ZİNCİRİLYAĞ ASİTLERİ DOYMA HİSSİNİ KOLAYLAŞTIRIR

Karbonhidratlar mideyi en erken, yağlar ise geç terk eden besin öğeleridir. Yağların midede uzun süre kalmaları ve tokluk hissi oluşturmaları özelliği nedeniyle Hindistan cevizi zayıflama diyetlerinde kullanılabilir. Porsiyon ölçüsüne dikkat ederek Hindistan cevizi ister cips yaparak ister etli



kışmını tüketerek ara öğünlerde sağlıklı atıştırma alternatifleri yaratabilirsiniz. Kalori değeri yüksek olduğu için Yaklaşık 20g Hindistan cevizini 1 porsiyon olarak düşünebilirsiniz.

EGZERSİZ SONRASI HİNDİSTAN CEVİZİ SUYU

Journal of Physiological Anthropology (2002) de yayınlanan bir çalışmada; 8 sağlıklı erkek gönüllüye 2 saat boyunca yoğun egzersiz yaptırlıyor. Sonrasında vücuttan kaybedilen sıvının yerine konması için taze Hindistan cevizi suyu, şekerli elektrolitli içecek ve normal su içirilerek karşılaştırma yapılıyor. Taze Hindistan cevizi suyunu tüketenlerde diğerlerine oranla midede daha az doluluk ve daha az mide bulantısı gözleniyor. Daha büyük miktarda tüketilmesi ise daha kolay oluyor. Sonuç olarak, doğal bir serinletici içecek olan taze Hindistan cevizi suyunun içilmesi egzersiz sonrasında tüm vücutta sıvının yerine koyulup dengelenmesi için kullanabileceğinin vurgulanıyor. Hindistan cevizi suyunun bileşimi incelendiğinde 100g'da 19 kcal enerji ve 3.7g karbonhidrat içermektedir. 250mg potasyum, 105g sodyum, 25g magnezyum, 20g fosfor ve 24g kalsiyum içeriği ile suyunun mineraller açısından zengin ve besleyici olduğunu söyleyebiliriz.

HİNDİSTAN CEVİZLİ TARİFLER *



Hindistancevizli Makaron

- 3 su bardağı rendelenmiş Verita Hindistan Cevizi,
- 4 büyük boy yumurta beyazı,
- 1/2 su bardağı şeker,
- 1 çay kaşığı vanilya esansı,
- 1/4 çay kaşığı tuz
- 100g bitter çikolata.

Fırını 180 °C'de önceden ısıtın. Yumurtanın beyazını, şekeri, vanilyayı ve tuzu bir kapta birleştirin. Yumurta beyazı ve şeker tamamı ile birleşip, köpük olana kadar karıştırın. Karışma Hindistan cevizlerini ilave edin. İyice karıştırdıktan sonra küçük toplar haline getirin ve yağlı kağıt serili tepsilerinize dizin. 15-20 dakika boyunca Hindistan cevizleri kızarana kadar pişirin. Fırından çıkış soğuduktan sonra benmari usulu erittiğiniz çikolataları üzerlerine serpiştirin.

Hindistan cevizli Truff

- 1 su bardağı kıyılmış Verita Hindistan Cevizi,
- 400ml koyulaştırılmış şekerli süt,*
- 2 yemek kaşığı kakao,
- 2 su bardağı petibör bisküvi (öğütülmüş),
- Kıyılmış Hindistan cevizi (üstü için).

Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve 1 cm boyunda ufak toplar haline getirin. Sonra bu topları Hindistan cevizine bulayın ve dolapta 20-25 dakika dinlendirdikten sonra servis edin.

* Koyulaştırılmış Şekerli Süt

Condensed Milk

- 3,5 su bardağı tam yağlı süt,
- 200g toz şeker.

Bir tencereyi sütün yapışmaması için ıslatın. Sütü ve şeker ilave edin. Orta ateşte şeker eriyene kadar tahta kaşık ile karıştırın. Şeker eridikten sonra kısık ateşte 2 saat 15 dakika kadar kendi haline bırakın. Isınıp köpükleşebilir fakat kaynamamalı. Kendi kendine renk değiştirecektir. Üstü kaymaklanınca hafifçe bir kaşık yardımı ile üstünden alın. Kivam aldıktan sonra altını kapatın ve soğumaya bırakın.



Şefin Önerisi



**Emrah
Köksal Sezgin—**
Türkiye Aşçılar Fed.
Milli Takım Direktörü

Emrah Köksal Sezgin'den Hindistan Cevizli Dondurma

- 1 su bardağı Verita Taze Hindistan Cevizi eti,
- 1/2 su bardağı Verita Taze Hindistan Cevizi suyu,
- 3/4 su bardağı krema,
- 3/4 su bardağı süt,
- 1/2 su bardağı şeker,
- 6 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi.

Bir tavada rendelenmiş Hindistan cevizlerini altın sarısı olana kadar kısık ateşte 3 dakika kavurun. Sütü ilave edip orta derecede kaynatın. Ateşten alın ve kapağını kapatıp yarım saat dinlendirin. Blenderde taze Hindistan cevizi etini, suyunu ve şekerini ilave edip pürüzsüz macun kivamına gelene kadar karıştırın. Kremayı ilave edin. Beklemiş olan sütlü hindistan cevizini süzgeçten süzerek ilave edin (Hindistan cevizi tanelerini isterseniz süzmeyebilirsiniz). Plastik bir kaba dökün ve dondurucuda 3 saatte bir karıştırarak bekletin.



TAZE HİNDİSTAN CEVİZİ SUYU



Hindistan Cevizi Unu

- 3 adet Verita Hindistan Cevizi,
- İllik su.

Hindistan cevizi sütü tarifini uyguladığınızda geriye kalan posayı un yapımında kullanabilirsiniz. Meyveyi dış kabuğundan çıkardıktan sonra etinin kahverengi olan kabuğunu soyarsanız, beyaz bir una sahip olursunuz. İyice suyu çıkartılmış Hindistan cevizi posasını güneş altında bir bez üzerine serin. Aşırı sıcakta kurutursanız ununuzun rengi kahvesi bir renk alır. Bundan dolayı, orta sıcaklıkta güneşli bir hava tercih edilmelidir. Hindistan cevizi posası iyice kuruduktan sonra bir blenderde ilave edin ve un kıvamına gelene kadar çalıştırın. Süzgeç yardımı ile eleyin. Elenen unu birçok tarife kullanabilirsiniz.



Hindistan Cevizi Sütü

- 1 adet Verita Hindistan Cevizi,
- İllik su.

Hindistan cevizini kırıp, etli kısmını kabuğundan çıkardıktan sonra blenderde rahat parçalanması için küçük küçük doğrayın. Blenderde küp küp doğranmış Hindistan cevizi ekleyin ve ilik suyu Hindistan cevizinin hizasına kadar ilave edin. İyice parçalana kadar çalıştırın. Bez torbanın içerisine aktarın ve bez iyi sıkarak suyunu çıkartın. Dilerseniz süzülmüş olan Hindistan cevizlerine biraz daha su ilave edip tekrardan sıkabilir, bir miktar daha sütünü çıkartabilirisiniz.



Hindistan Cevizi Yağı

- 3 adet Verita Hindistan Cevizi,
- İllik su.

Hindistan cevizini kırıp, etli kısmını kabuğundan çıkardıktan sonra su ile iyice yıkayın. Blenderde küp küp doğranmış Hindistan cevizi ekleyin ve ilik suyu blendarı rahat çalıştıracak kadar ilave edin. İyice parçalana kadar çalıştırın. Süzgeçten geçirdikten sonra, suyu bir kez de şifon bezden süzün. Bu işlem süzgeçten geçen parçaları ayıklamaya yardımcı olur. Bir gece dolapta bekletin. Sabah

Hindistan cevizi yağınından ayrıldığını göreceksiniz. Üstteki yağı katmanını alarak çelik bir tencereye yerleştirin. Yapışmaz tencere kullanmayın. Kapığını kapatıp düşük-orta dereceli ateşe pişirin. Yaklaşık 1 saat 15 dakika boyunca Hindistan cevizi beyaz renkten koyu kahveye dönüşecektir. Yağın oluşumunu 1 saat sonrasında görebilirisiniz. Bir şişeye süzgeç ve bez torba yerleştirin ve yağı süzün. 200 ml kadar yağ elde edebilirisiniz.



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

Hindistan cevizi suyu içmeye başlamanız için 7 sebep

1 Hindistan cevizi suyu temiz doğal bir içecektir

Hindistan cevizi suyu, şişelenmiş paketlerin aksine doğrudan taze Hindistan cevizi kesilerek; temiz, doğal ve saf bir içecek olarak tüketilebilir. Herhangi bir yapay koruyucu içermez ve tatlandırmak için herhangi bir katkı maddesine ihtiyaç duyulmaz. Genellikle damak tadına hitap eden soda ve meyve sularından çok uzak olmasına rağmen, taze Hindistan cevizi suyunu tadın pek çok kişi bu lezzete aşık olur. Tadı hafif olmasına rağmen, susuzluğu giderir ve vücutu tazeler.

2 Çok hızlı bir şekilde su kaybını düzenler

Hindistan cevizi suyu, çok hızlı bir şekilde susuzluğu giderme becerisine sahiptir; çünkü taze Hindistan cevizi suyu vücutta kolayca emilir. Aslında, saf sudan daha fazla hidratlayıcı olarak kabul edilmektedir. Hindistan cevizi suyu insan yapısının kan plazmasıyla aynıdır ve II. Dünya Savaşı sırasında kan nakli için de kullanılmıştır. Ayrıca, uzunca bir süre oruç tutanlar için Hindistan cevizi suyu susuzluğu azaltıcı etkisiyle bazı ülkelerde yaygın olarak tüketilir.

3 Hindistan cevizi suyu, dispesiyi çözer (Mide bulantısı)

İltihaplı mide dokusunda, yiyeceklerdeki suyun ve şekerin emilimi çok zayıftır. Buna genellikle sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi gerekli diğer minerallerin kaybı eşlik eder. Muz, mide iltihaplarına çare olarak bilinmekle birlikte; Hindistan cevizi suyu, daha fazla potasyum içeriği için muzun yerini alabilir. Aynı zamanda taze Hindistan cevizi, diğer mineraller, vitaminler ve emilebilir formdaki bazı doğal şekerlere de sahiptir.

4 Elektrolitleri tazelemek için müthiştir

Elektrolitler vücutumuzdaki kas ve sinir fonksiyonlarını düzenleyen mineral ve tuzlardır. Kan basıncı ve kan pH'sı da elektrolitlerle düzenlenir. Bir bardak Hindistan cevizi suyu

bol miktarda potasyum, sodyum, magnezyum, kalsiyum ve fosfor içerir. Elektrolit dengesizliği gelişme ihtimali olduğunda, Hindistan cevizi suyu elektrolitleri tazelemek için mükemmeldir.

5 Egzersiz sonrası mükemmel bir içecektir

Egzersiz sırasında oluşan aşırı terleme sonucunda çok fazla su kaybedilir. Vücutta bulunan her doku ve organın düzgün çalışabilmesi için minimum seviyede hidrasyon gerekmektedir. Şiddetli dehidrasyon, kan basıncındaki tehlikeli düşüşler ve düzensiz kalp atışları gibi geniş kapsamlı sonuçlara neden olabilir. Hindistan cevizi suyu, dokular arasındaki sıvı ve kan plazması izotonikliği nedeniyle, dokularda olduğu kadar kandaki sıvı hacmini de çabucak geri getirebilir.

6 Bağırsak hareketlerinin düzenliliğini artırır

Vücuta giren gıdalar, toksinler de dahil olmak üzere pek çok sindirim zor ve istenmeyen element içerir. Hindistan cevizi suyundaki çözünebilir lif, bağırsak hareketlerini düzenler. Aslında birçok yogi (geleneksel yoga sağlık sistemi uygulayıcıları) güne taze Hindistan cevizi suyu ile başlar.

7 Kontrollü kilo vermenizi destekliyor

Hindistan cevizi suyu, doyurucu, düşük kalorili ve susuzluk giderici bir besindir. Sadece yüksek şekerli içeceklerini bile Hindistan cevizi suyuyla değiştirmeniz, kontrollü kilo kaybı sağlayacaktır. Hindistan cevizi suyu uzun süre doygun hissetmenizi sağlayan lifleri içerir. Yemekten yarım saat önce bir bardak Hindistan cevizi suyu içerek yeme miktarınızı azaltabilirsiniz. Hindistan cevizi suyunun idrar sökücü ve antienflamatuar etkileri de su tutma oranını ve şişkinliği azalttığı için önerilmektedir.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g taze HC suyu için)

Enerji (kJ/kcal)	80/19
Toplam yağ (g)	0.2
Doymuş yağ (g)	0.2
Trans yağ (g)	0
Folat asit (µg)	3
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	3.7
Şeker (g)	2.6
Lif (g)	1.1
Protein (g)	0.7
Sodyum (mg)	105
Kalsiyum (mg)	24
Magnezyum (mg)	25
C vitamini (mg)	2.4
Fosfor (mg)	20
Potasyum (mg)	250

1 porsiyon (150 g) ürünün günlük karşılama miktarı*



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

Enerji ve Besin Öğeleri (100g HC için)

Şeker (g)	6.2
Lif (g)	9
Protein (g)	3.3
Sodyum (mg)	20
Kalsiyum (mg)	14
Magnezyum (mg)	32
C vitamini (mg)	3.3
Fosfor (mg)	113
Potasyum (mg)	356

1 porsiyon (150 g) ürünün günlük karşılama miktarı*



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



MEYVELİ KAHVALTI



Mango ve Hindistan Cevizli Smoothie

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 2 su bardağı Hindistan cevizi sütü,
- 5 yemek kaşığı Verita Hindistan Cevizi (rendelenmiş),
- 6 yemek kaşığı chia tohumu,
- 5-6 çorba kaşığı akçaağaç şurubu (ya da bal)
- 1 tatlı kaşığı vanilya.

Bir kapta, Hindistan cevizi sütü, chia tohumları, rendelenmiş Hindistan cevizi, akçaağaç şurubu (veya bal) ve vanilyayı birlleştirin. İyice karışana kadar çırpin. Karışımı oda sıcaklığında yaklaşık 30 dakika bekletin. Bir kez daha karıştırın, örtün ve en az 3 saat buzdolabında tutun (en iyi sonuc için gece boyunca soğutun). Bir bardağa önce karışımı sonra mangoyu ve tekrar karışımı ilave ederek bardağı doldurun. Mango dilimleri ile süsleyin.

Hindistan Cevizli Krep

- 1 adet Verita Hindistan Cevizi (rendelenmiş),
- 2 adet yumurta,
- 2 su bardağı un,
- 1 su bardağı su,
- 1 su bardağı süt,
- 1 çay kaşığı tuz,
- Kakaolu fındık kreması.

Un, süt ve suyu iyice çırpin. Yumurtaları ekleyin ve biraz daha karıştırın. Teflon tavaya 1 çay kaşığı sıvı yağı koyup kızdırın. Sonra 1 kepçe krep hamuru dökerek yayın. Her iki tarafını çevirerek hafif kızarana kadar orta ateşe pişirin. İçerisine çikolata sürün ve rendelenmiş Hindistan cevizlerini ekleyin. Rulo haline getirerek servis edin.



DİŞ DOSTU MEYVELER



Derya Güler
Diş Hekimi

ve sağlıklı beslenme de önemli rol oynuyor. Bazı meyve ve sebzeler dolaylı veya direkt olarak diş çürükleri ve diş eti enfeksiyonlarının önüne geçmeye yardımcı. İşte diş dostu olarak nitelendirebileceğimiz bazı meyveler:

Elma:

Elma, şeker içeren bir meye olmasına rağmen özellikle kabukla yenilmesi, tükürük akışını hızlandırarak dişler üzerinde biriken bakteri ve yumuşak gıda artıklarının uzaklaştırılmasını sağlıyor. Lifli yapısı sayesinde diş etlerini stimüle ediyor. Elma aynı zamanda yüksek oranda malik asit içeriyor. Diş macunlarında da zaman zaman kullanılan bu asit, tükürük akışını artırmaktadır.

Havuç:

Havuç da elma gibi lifli bir yapıya sahip. Öğün aralarında yendiğinde hem tükürük akışını

Ağız ve diş sağlığımızın korunmasında, çürük ve diş eti hastalıklarının önlenmesinde düzenli diş hekimi kontrolü kadar doğal

hızlandırarak hem de mekanik temizleme yaparak dişler üzerindeki bakteri artıklarının uzaklaşmasına yardımcı oluyor. Ayrıca zengin miktarda A vitamini içermekte.

Kereviz:

Kereviz de havuç ve elma gibi diş ve diş etlerine yararlı olan besinlerden. Lifli gıdalar doğal bir diş fırçası gibi bakteri ve bakteri ürünlerini dişlerden uzaklaştırıyor. Ayrıca; A ve C vitamini içeriğiyle zengin antioksidan özelliği olan bir sebze.

Ananas:

Ananas, doğada bromelain içeren tek meye. Bromelain diş beyazlatan diş macunlarında sıkılıkla kullanılan, aynı zamanda anti-inflamatuar ve diş yüzeylerini temizleme özelliği olan bir enzim.

Çilek:

Çilek gibi çilek de malik asit içeren bir meye. Ayrıca; antioksidan özelliği ve plaka renklenmeye neden olan bakterilerin dişe tutunmasını azaltıyor. Çileğin aynı zamanda içeridiği C vitamini, diş eti hastalıklarına olan direnci de artırıyor.

Yaban mersinli Çikolatalı Waffle

- 125g Verita DrBlue Yaban Mersini,
- 1,5 su bardağı un,
- 1/3 su bardağı kakao,
- 2 çay kaşığı kabartma tozu,
- 1/2 çay kaşığı tuz,
- 1/2 su bardağı şeker,
- 1,5 su bardağı süt (Hindistan cevizi sütü)
- 1/4 su bardağı zeytinyağı,
- 1 tatlı kaşığı vanilya.

Tüm kuru malzemeleri karıştırın ve sıvı malzemeleri içeresine ilave edin. Önceden ısıttığınız waffle makinesini yağılayın ve karışımı ekleyin. Pişirdikten sonra yaban mersini, bal ve badem ile tatlandırın.



DÜNYANIN MEYVESİ

Tayland



RAMAZAN ÖNERİSİ

Demirhindi şerbeti bünyeyi güçlendirir, enerji verir, kansızlığı önler, harareti keser ve susama hissini azaltır.

Demirhindi Şerbeti

- 2 su bardağı Verita Demirhindi pulpası,
- 2 litre kaynar su,
- 2 çorba kaşığı şeker,
- Bal (isteğe bağlı),
- 2 çorba kaşığı misket limonu suyu.

Su ısıtıcısında suyu kaynatın. Bir karıştırma kabına demirhindiyi yerleştirin. Limon suyu ekleyin. Üzerine kaynar suyu dökün. Şeker ve balı karıştırın. Üstünü kapatıp, birkaç saat veya bir gece beklemeye bırakın. Demirhid suyunu bir süzgeç veya temiz bir bezle süzün. Daha fazla su ile seyreltin ve damak tadınıza göre daha fazla şeker ya da bal ilave edin. Çeşitlilik olarak, su eklenmeden önce birkaç kaşık tarçın, vanilya veya rendelenmiş zencefili demirhindi pulpasıyla birleştirilebilirsınız.



Tayland'ın cezbedici yönlerinden biri de çeşitli çeşit tropik meyveleri. Tropikal iklimin güzel bir hediyesi olan bu lezzetli meyveleri tatmalı, bu meyvelerden yapılan yemek, tatlı ve içecekleri de mutlaka denemelisiniz.



Zerdeçalli Çay

- 1 çay kaşığı Verita Taze Zerdeçal,
- 4 su bardağı su,
- Limon ve bal.

Çaydanlıkta 4 su bardağı suyu kaynatın. 1 çay kaşığı zerdeçalı ilave edin ve 10 dakika boyunca kışık ateşte demlenmeye bırakın. Çay süzgeci ile bardağa dökün. Limon ve bal ile tatlandırın.



Zerdeçalli Limonata

- 2 yemek kaşığı Verita Taze Zerdeçal,
- 1,5 adet Verita Lime suyu,
- 4 su bardağı soğuk su,
- 4 corba kaşığı bal,
- İsteğe bağlı: 1 adet portakalın suyu.

Zerdeçalları rendeleyin. Tüm malzemeleri küçük bir sürahide birleştirin. Karıştırdıktan sonra servis yapın.



MEYVELİ SÖYLEŞİ



Muhammed
Nalir Muaz
Üretici
SRI LANKA

Hindistan cevizi üretiminde ideal koşullar nelerdir?

MNM: Hindistan cevizi ışık seven tropikal bir bitkidir ve bir dizi iklim koşulunu tolere edebilir, ancak aşağıdaki koşullar altında performans daha iyi olacaktır.

• Yıllık ortalama sıcaklığın 27 oC olması idealdir.

Düşük sıcaklıkta (20 oC'nin altında) Hindistan cevizi verimi zayıftır.

• Hindistan cevizi, yılda ortalama 1500mm'ye eşit yayılan yağışı sever.

• Sri Lanka şartlarında 500m rakım tercih edilir.

• Hindistan cevizi için yaklaşık %80-90 bağıl nem oranı uygundur.

• Hindistan cevizi, bol miktarda organik madde (S1-S4 toprağı) olan suyu alınmış derin kumlu verimli toprakları tercih eder.

**Hasat kriterleri nelerdir?
Hangi aşamada taze Hindistan cevizi ve olgun Hindistan cevizi hasat edilir?**

MNM: Taze Hindistan cevizi 7-8 aylıkken, olgun Hindistan cevizi ise 11-12 aylıkken toplanmalıdır.

Olgun Hindistan cevizi kabuğu nasıl soyulur?

MNM: Basit bir kullanımı olan "de-husker" aleti ile elle basit bir şekilde soyulabilir.

Hindistan cevizinin üretimi, hasat kriterleri ve kullanım alanları ile ilgili merak edilenleri üretici dostlarımıza sorduk. Hindistan'dan Muruganandam CV ve Sri Lanka'dan Muhammed Nalir Muaz cevapladı. Sizin için...

Hindistan cevizi yetişiriciliğinin zorlukları neler?

MNM: İklim değişikliğinin etkisi sonucunda yağışların azalması ve sıcaklığın artması, Hindistan cevizi üretiminin önemli ölçüde azalmasına neden olur. Sri Lanka topraklarındaki üretken palmiyelerin sökülmesi ve bu toprakların başka yatırımlara dönüştürülmesi de üretimi olumsuz etkilemektedir. Nitelikli işçi bulma sıkıntısı, işçi ücretlerindeki artış, ürün fiyatlarındaki değişkenlik ve arazi yönetimine yeterince dikkat edilmemesi gibi faktörler de karşılaştığımız zorluklardan bazılan.

Olgun Hindistan cevizi suyunu içilebilir mi?

MNM: Evet.

Hindistan cevizinin yetiştigini ve hasat için uygun olduğunu nasıl anlıyorsunuz? Nasıl hasat ediliyor? Zaman zaman maymunlara toplatıldığı doğru mudur?

MNM: Deneyimli hasatçılar olgunlaşmış Hindistan cevizini kolayca anlayabilir. Görünüşüne bakarak ve meyveyi salladıklarında

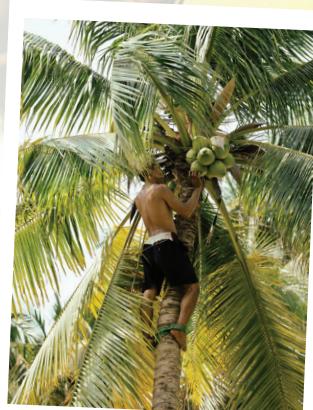
duyabildikleri su sesine göre meyvenin olgunluğuna karar verebilirler. Ülkemizde Hindistan cevizleri, uzun bambu çubuklarla veya ağacın tepesine tırmanılarak hasat edilmekte. Maymunlar, ülkemizde asla kullanılmamaktadır.

Hindistan cevizi ağacının ömrü nedir?

MNM: Yaklaşık 60 yıl.

Hindistan cevizi ülkenizde geleneksel olarak nasıl tüketilir?

MNM: Ülkemizde Hindistan cevizinin sütu pek çok yemekte kullanılır. Ayrıca geleneksel "Pol Sambola (Coconut Sambol)" yemeğinin temel malzemesidir Hindistan cevizi.





Hindistan cevizi üretiminde ideal koşullar nelerdir?

MVN: Temel olarak Hindistan cevizi, tropik bölgelerde üretilmekte ve Hindistan cevizi palmiyesi, Ekvator ikliminde verimli bir şekilde yetişmektedir. Güney Hindistan ise, dünyanın en kaliteli ve lezzetli Hindistan cevizinin üretiliği bölgelerden biridir.

Hasat kriterleri nelerdir?

Hangi aşamada taze Hindistan cevizi ve olgun Hindistan cevizi hasat edilir?

MVN: Taze ve olgun Hindistan cevizi için hasat kriterleri farklıdır. Taze Hindistan cevizi, daha fazla su ve daha az etten oluşu için 8 aylıkken hasat edilir. Olgunlaşmış Hindistan cevizlerinin kabuk içi et miktarı ise 10-11 aylıkken daha fazla olur

ve bu dönemlerde hasat edilmesi idealdir.

Olgun Hindistan cevizi kabuğu nasıl soyulur?

MVN: Halen dünyanın neredeyse tamamındaki ayıklama yöntemi manuel olarak gerçekleşmektedir. Soymak için icat edilmiş bazı makineler var ancak şu anda % 100 başarılı değil. Genellikle işçiler tarafından elle soyulmaktadır.

Hindistan cevizi yetiştirciliğinin zorlukları neler?

MVN: Şu anda Hindistan cevizi ağaçlarının korunmasında en büyük zorluk, küresel iklim koşullarındaki değişimdir. Yağmur ve yeraltı suları seviyesi, doğru sulama için iyi bir şekilde muhafaza edilmediğinde olumsuz durumlar yaşanabilmektedir.

Olgun Hindistan cevizi suyunu içilebilir mi?

MVN: Evet, olgunlaşmış Hindistan cevizi suyu içilebilir ancak taze

Hindistan cevizi göre daha az suya ve lezzete sahiptir. Olgun Hindistan cevizinin çoğunlukla eti tüketilmektedir.

Hindistan cevizinin yetiştiğini ve hasat için uygun olduğunu nasıl anlıyorsunuz? Nasıl hasat ediliyor? Zaman zaman maymunlara toplatıldığı doğru mudur?

MVN: Çiftçi meyvenin dış yapısını görerek olgunluğunu anlayabilir ve böylece hasat tarihine karar verebilir. Hasat iki türlü yapılmakta: İlki tecrübe birinin ağaçta tırmanması ve salkımı kesmesi ile diğer ise ağacın üst kısmına tutturulmuş kancalı uzun çubuklar kullanarak salkımların koparılması ile. Ülkemizde maymunlara toplatılmamaktadır.

Hindistan cevizi ağacının ömrü nedir?

MVN: Yaklaşık 50 yıl.

Hindistan cevizi ülkenizde geleneksel olarak nasıl tüketilir?

MVN: Hindistan cevizi ülkemizde günlük olarak hemen hemen tüm yemeklerde kullanılmaktır. Hint köri ve baharatlı Hint salçası ile kullanımı yaygındır. Bununla birlikte Hindistan cevizi ve sütye ile hazırlanan geleneksel pek çok tatlı bulunmaktadır. Özellikle Hindistan cevizi olmayan Güney Hindistan mutfağı yoktur diyebiliriz.

Global GAP standartlarına uygun mu yetiştiriyorsunuz? Neden?

MVN: Evet, Global GAP sertifikamız var çünkü; üretim, hasat, paketleme ve nakliye gibi konularda bu tip uygulamaları takip etmek istiyoruz. Global GAP, üretimin her aşamasında etik sorumlu-lukların yerine getirilmesinde öğretici bir role sahip.



ZİRVEDEKİ MEYVELER



Murat Yiğit

Uzm. Veteriner Hekim ve
Doğa Sporları Sporcusu

Uzun yillardır doğa sporlarıyla ilgilenen Uzm. Veteriner Hekim Murat Yiğit, sporcular için doğal ve etkili beslenmenin püf noktalarını bizimle paylaşıyor:

SPORCULAR İÇİN DOĞAL VE ETKİLİ BESLENME

Pek çok farklı branşta ister amatör ister profesyonel olalım, saatlerce teorik, pratik bazen de teknik dersler alırsın. Bu dersler içinde uygulaması en zor olanı kuşkusuz "sporda beslenme"dir. Bireysel faktörler doğrultusunda vücudumuzun ihtiyaçları doğru belirlenmeli ve bu ihtiyaçlar doğal yollardan giderilmeli.

Uzun yıllar boyunca, aktivite öncesi ve sırasında beslenme sorunlarını ve ihtiyaçları belirlemek için farklı gıdalar denedim. Çünkü sindirim sistemi; vücudun seyahat,

yüksek irtifa ve efora karşı en son adapte olan sistemidir. Bu konuda en iyi desteği; lif bakımından zengin, gerekli enerji, mineral ve vitamin ihtiyaçlarımı karşılayan meyvelerden alıyorum.

Dağcılık ve doğa sporları, güreş branşından sonra en çok efor harcanan, metabolizmanın 12 kat arttığı zorlu bir branştır. Düzenli olarak yüksek efor harcadığınız aktivitelerde, Hindistan cevizi tüketmeniz kaybettığınız enerjiyi hızlı bir şekilde geri kazanmanızı ve aktivitenize etkin devam etmenizi sağlar. Uzun yürüyüş ve tırmanışlarda mola yeriminin keyifli ve işlevsel arkadaşı Hindistan cevizi, benim ve ekib arkadaşımın severek tükettiği yegane enerji kaynağıdır. Ayrıca; sindirim sistemini zorlamaması benim için aynı bir tercih sebebi.

DÜZENLİ OLARAK YÜKSEK EFOR HARCADığINIZ AKTİVİTELƏRİNİZDE HİNDİSTAN CEVİZİ TÜKETMENİZ KAYBETTİĞİNİZ ENERJİYİ HIZLI ŞEKİLDE GERİ ALMANIZI VE AKTİVİTENİZE ETKİN DEVAM ETMENİZİ SAĞLAYACAKTIR.

Yağ yakımını hızlandırmak ve enerjimi verimli kullanabilmek için ise ananas tüketmeyi tercih ediyorum. Ananas; tokluk hissi veren, kan şekerini düzenleyen ve yağ yakımını hızlandırın bir etkiye sahip. Aktivite öncesi tüketeceğiniz birkaç dilim ananas sayesinde yağ yakımını hızlandırabileceğiniz gibi kan şekerini de düzenleyebilirsiniz.

Benim de dahil olduğum bir araştırmada, yüksek irtifanın antioksidan değerlerine olumsuz etkileri olduğu saptandı. Bu, aşırı efor harcadığında da yaşanan bir durum. Bağışıklık sistemi düzenli spor yapıldığında mutlaka desteklenmeli. Aksi takdirde hastalıklar kapıda demektir. C vitamininin bağışıklık sistemine olumlu etkileri, herkesin malumu ve 1 günlük C vitamini ihtiyacımızı tekbir kividen karşılayabiliyoruz. Ayrıca zencefil ve lime kullanarak demleyebileceğiniz çayınız da ihtiyacınız olan C vitamini ve mineralleri almanızın yanında, metabolizmanızı hızlandıracaktır.



Bu mucizevi çayı, kış tırmanışlarında, istirahat halinde metabolizmamı hızlandırmak ve moralimi yükseltmek için severek demliyor ve içiyorum.

Yapmış olduğum bir Erciyes Dağı tırmanışı sırasında, uzun süre ışığa maruz kalmadan dolayı, "kar körlüğü" denilen bir hastalık geçirdim ve etkilerini halen yaşıyorum. Uzun süre UV ışınlara maruz kalmak, göz sağlığını olumsuz etkilemeyecektir. Bunun fark edilebilir seviyeye gelmesini beklemeden önleminizi almak için, A vitaminini bakımından zengin yaban mersini ve havuç gibi besinler tüketmelisiniz.

**ANANAS TOKLUK HİSSI
VEREN, KAN ŞEKERİMİZİ
DÜZENLEYEN VE YAĞ
YAKILMASINI ARTIRICI
BİR ETKİYE SAHİP
AKTİVİTE ÖNCESİNDEN
TÜKETECEĞİNİZ BİRKAÇ
DİLİM ANANASLA YAĞ
YAKIMINI ARTIRMANIN
YANINDA KAN ŞEKERİ
DÜZENLEMEK GİBİ
FARKLI FAYDALarda
ELDE ETMİŞ
OLACAKSINIZ**

Sporcular, aktivitelerini planlarken beslenmelerini aska göz ardı etmemeli. Doğal ve etkili gıdalarla beslenerek, bunu bir program haline getirmeli.

Uzun süre UV ışınlara maruz kalmak göz sağlığını olumsuz etkilemektedir bunun fark edilebilir seviyeye gelmesini beklemeden önleminizi almak için



yabanmersini ve havuç gibi A vitamininden zengin besinler tüketerek göz sağlığını koruyabilirsiniz. Son olarak diyebilirim ki spor aktivitelerinizi planlarken beslenmenizi de gözardı etmeden doğal ve etkili gıdalarla beslenin ve bunu bir program haline getirin doğuya ve sporla kalın görüşmek üzere.

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.

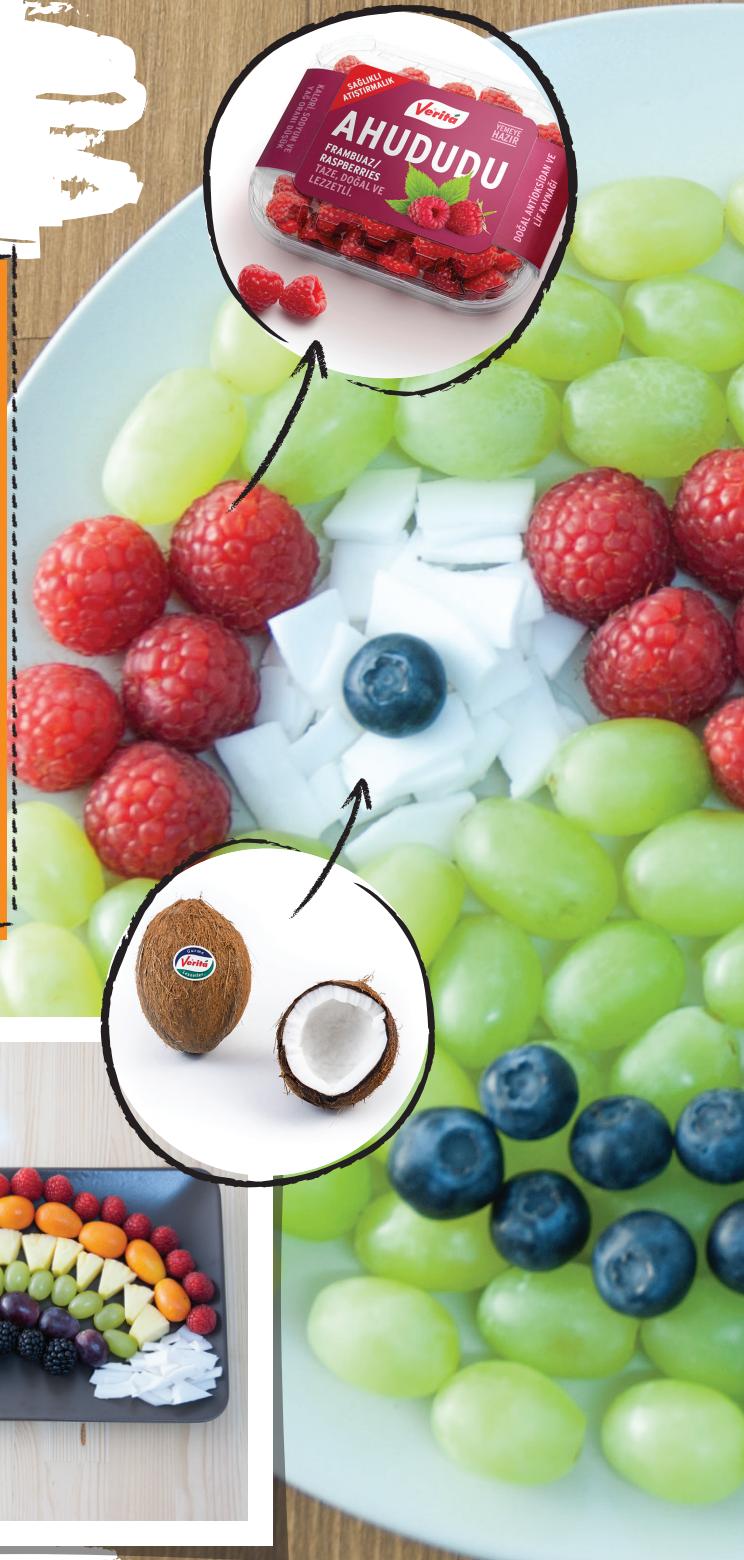
Acaba meyvelerin içinde başka neler saklı? Onları bulmayı da sizin hayal gücünüz bırakıyor.

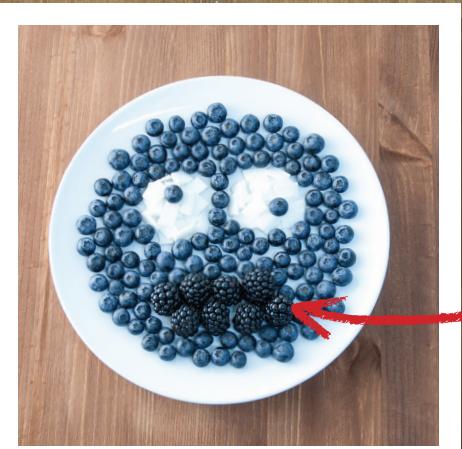
Fikirlerinizi iletisim@verita.com.tr adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yarınlarız. Görüşmek üzere..

GÖKKUŞAĞI
“Verita Meyve Dostu”
Ecrin Cılvarlıoğlu
(8)'nun fikri.
Teşekkürler Ecrin.



GÖKKUŞAĞI





SUSAM SOKAĞI

Maymunların Hindistan cevizi ağacına
ulaşmasına yardımcı olun!



NEREDE BULUNUR?



VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDADA!

AFYONKARAHİSAR: Özdilek • **ADANA:** Seyhan Metro, Tatlı Limon, Adana Hali Şahin Özük No: 204 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Cepa, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mändira, Fırın Orhan Manav, Real Bilkent, G.O.P. Besi Süpermarket, Etimesgut Nira Mahav Elvankef, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbaşı** Şekerçiler Market İncek, **Kavaklıdere** Doğanoğlu Gida, **Keçiören** Metro Etlik, Real Etlik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, **Söğütözü** Macro Next Level, **Yenimahalle** Carrefoursa Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Batıkent, Seri Manavı Ümitköy • **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, **Alanya** Metro, **Kepez** Metro, Özdilek, **Sebze ve Meyve Hali** Başsoy Tarım No: 23, Şahiner Sebze Meyve No: 84 • **AYDIN:** Kuşadası Metro • **BOLU:** Özdilek • **BURSA:** Gemlik Özdilek Hipermarket, **Görükle Hali** Kemal Ertaş No: 51, **Gürsü** Özdilek Hipermarket, **İnegöl** Özdilek Hipermarket, **Nilüfer** Metro, Özdilek Ataevler Hipermarket, Özdilek Özlüce Hipermarket, **Osmangazi** Ak Uğur Marketleri FSM Mh., **Osmangazi** Metro, Özdilek, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM, **Yıldırım** Özdilek Kapılıkaya Hipermarket • **BALIKESİR:** Yeni Hal Bal Köse Kenan Köse No: 21-22-23 • **DENİZLİ:** Merkez Metro • **DİYARBAKIR:** Merkez Metro, **Tepebaşı**, Özdilek • **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, Özkuruşlar Ataşehir, Panayır Gida, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadoluhisarı, Macro Acarkent, Pasalı Süpermarket, **Çekmeköy** Uyum Taşdeşen, **İcerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Acıbadem, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Nezih Gıda Suadiye, Özkuruşlar Koşuyolu, Özkuruşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Özkuruşlar Yakacık, Real Kartal, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Maltepepark, Özkuruşlar, Uyum Bağlarbaşı, Uyum Narcity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme İdealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suryapı Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Metro, Özkuruşlar Şerifali; Özkuruşlar Tepeüstü, Real, Uyum Dudullu, Uyum Şerifali, **Üsküdar** Çağrı, Çağrı Bülgurlu, 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, **Büyücekmece** Macro Alkent, Metro, Uyum Mimaroba, Uyum Rose Marine, **Bağcılar** Çağrı, Metro Güneşli, Uyum Bağcılar, Uyum Parseller, Uyum Tabya, Uyum Yavuz, **Bahçelievler** Uyum Bahçelievler, Uyum İstwest, Uyum Mycity, Uyum Şirinevler, Uyum Yenibosna, **Bakırköy** Aşkar Manavı, 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, Bila Bünyamin Sarıkaya No: 432, Gazipaşa Güney Özçelik No: 4, Güneş Tarım No: 153, Güneşler Tarım No: 238, Halil İbrahim Algıl No: 430, Huzur Tarım No: 10, Hünerler Tarım No: 188, Ideal Tarım Ürünleri No: 208, Özdağılı 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, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Macrocenter Akköza, Uyum Elite Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro KemerCountry, Uyum Yeşilpinar, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzevliler, Üçler Market, **Güngören** Çağrı Hازnedar, Metro Merter, Real Merter, **Küçükçekmece** Carrefoursa Gurme Florya, Carrefoursa Gurme Flyin, 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 Maşlak Manhattan, Carrefoursa Gurme Tarabya, Carrefoursa Gurme Zekeriyyaköy, Carrefoursa İstinye, İstinye Manavı, Macro İstinye Park, Macro Ormanada, Macro Yeniköy, Macro Zekeriyyaköy, Simar Etiler, Simar Ferahevişler, Simar Küçükylki, Simar Maden 1, Simar Maden 2, Simar Panorama, Simar Zekeriyyaköy, Uyum Maden, Uyum Maslak, Uyum My Home, Uyum Tarabya, **Şişli** Carrefoursa Gurme Bomonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, İsa Çınar-Kurtuluş Ekonomik, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Özdilek, Real Fulya, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • **İZMİR:** **Balçova** Özdilek, **Çeşme** Macro Alaçatı, **Çigli** Metro, **Gaziemir** Metro, **Karşıyaka** Carrefoursa Mini Mavişehir, **Konak** Bossan Manavı, Macro Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egelim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kollektif No: 35, Tozak Sebze Meyve No: 34 • **İZMİT:** Uzunçiftlik Özdilek Kocaeli AVM • **KAYSERİ:** Melikgazi Metro • **KOCAELİ:** Gebze Real, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy • **KONYA:** Karatay Metro, Selçuklu Rafet Sebze Meyve No:30A • **MALATYA:** Yeşilyurt Metro • **MANİSA:** Sebze ve Meyve Hali Özylımlazlar Sebze Meyve No: 37, **Turgutlu** Özdilek • **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 • **USHAK:** Merkez Özdilek • **YALOVA:** Çiftlikköy Özdilek, Fidanlar Marketleri

ONLINE SATIŞ NOKTALARI: memlekettengelsin.com, nefisgurme.com, tazemasa.com • Ayrıca, tüm Gourmet Garaje, 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.



DÜNYANIN MEYVESİ