



HEM TATLI HEM
TUZLU OLABİLEN
MUCİZE MEYVE

İLHAM VERİCİ
ÖNERİLER

LEZZETLİ VE
SAĞLIKLI
TARİFLER



DÜNYANIN MEYVESİ:
MALEZYA

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

NEREDE
BULUNUR?

Yazı resmi olarak bitirmiş bulunuyoruz. Kulağa biraz üzünlü geldiğinin farkındayız. Ama her şeyden olduğu gibi bu durumdan da istediğimiz sürece keyifli bir taraf çıkarmak mümkün. Yaşadığımız olağan dışı sıcaklıkların bir miktar mevsim normalerine dönüşü gibi son derece literal keyiflerden, yürürken size eşlik eden yaprak çitirtıları gibi şiirsel olanlara kadar..

Bu sonbahar güzelliklerine bir diğerini de biz eklemek istedik. Sizi **Jackfruit meyvesi** ile tanıştırıralım. Daha önce tadına bakmadığınızı düşündüğümüz bu leziz (ve ne yalan söyleyelim, biraz da alışkanlık yapıcı) meyveyi seveceğinizi umuyoruz. Sayfalarımızı çevirdikçe Jackfruit meyvesini daha yakından tanıyacak, faydalara ve hem tatlı hem tuzlu olarak kendine yer bulan geniş kullanım alanlarına şaşıracaksınız.

Bu sayıda konuklarımız; Jackfruit meyvesinin besin değerleri ve faydalarını anlatan yazısı ile **Diyetisyen Nisa Çölüoğlu**, meyvelerin sporcular için korkulanın aksine, elzem bir yiyecek olduğundan bahseden makalesi ile **Diyetisyen Seda Bildiren**, çocuklar ve meyvelerin arasını iyi tutmamızın önemine değindiği keyifli makalesi ile **Diyetisyen Büşra Düzyol**.

Ayrıca **Dubai Malezya Başkonsolosluğu'ndan Tarım Bölümü Konsolosu Shahid Abu Bakar**, Jackfruit meyvesinin üretim süreci hakkında bilgiler, **Türkiye Aşçılar Federasyonu Milli Takım Direktörü Emrah Köksal Sezgin** de Jackfruit meyvesi ile yapabileceğiniz sağlıklı bir mücver tarifi paylaşıyor. Ağız tadınızı da unutmadık. Jackfruit meyvesi ile yapabileceğiniz, gelenekselden moderne çeşitli tarifler hazırladık. Ayrıca Meyveli Kahvaltı bölümümüzde de yine hafta sonlarınıza keyif ve enerji katacak önerilerimiz var.

Geçen sayımızda ilk kez yer verdigimiz Dünyanın Meyvesi köşesinin bu sayıda konuğu Malezya. Birbirinden ilginç tropik meyvelere ev sahipliği yapan Malezya, Jackfruit meyvesinin de en önemli üreticilerinden.

Yaratıcı Meyveler'i de unutmadık elbette. Bu sayımızda da çocuklara meyveleri sevdirecek harika önerilerimiz var.

Sağlık, mutluluk, enerji ve lezzet dolu bir sonbahar diliyoruz. Kişi sayımızda görüşmek üzere!



Not: Dilerseniz bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz.
Adres bilgilerinizi verita.com/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 **İçerik ve Tasarım:** Report 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



JACKFRUIT MEYVELİ TARİFLER -8-



MEYVELİ TATLI BÖREKLER -16-



DÜNYANIN EN BÜYÜK MEYVESİ -4-



DÜNYANIN MEYVESİ: MALEZYA -14-



MEYVELİ KAHVALTI -13-



GELECEĞİN MEYVESİ JACKFRUIT -18-



YARATICI MEYVELER -22-

DÜNYANIN EN BÜYÜK MEYVESİ!

Jackfruit meyvesi (*Artocarpus heterophyllus*), dut ve incir familyalarına yakın tropik bir meyve. Aynı familyadan olduğuna bakmayın, dut ne kadar minyatürse jackfruit meyvesi da o kadar büyük. Genellikle bir basketbol topu büyüklüğünde olsa da 25 cm'yi bulan çapı, 90 cm'yi

bulabilen uzunluğu ve 35 kg'ye kadar çökabilen ağırlığı ile kendisi dünyanın ağaçta yetişen en büyük meyvesi! Hatta o kadar büyük ki, jackfruit meyvesi yetiştirilen alanlarda, düşüp yaralama ihtimaline karşı hayvanların gezmesine izin verilmiyor.

Meyvenin İngilizce ismi olan Jackfruit meyvesinin, 1700'lerde Hindistan'da çalışmış İskoç botanikçi William Jack'ten geldiği düşünülür. Ancak Portekizce adı "Jaca" ve Hindistan'daki adı "Chakka"dan da türetilmiş olabilir. Henüz Türkçe bir ismi olmadığı için şimdilik biz de "Jackfruit meyvesi" diyoruz. Wikipedia "Jak Meyvesi" diyor ama pek ikna olmuş değiliz. Önerileriniz varsa açıgız!



NEREDEN GELMİŞ BU JACKFRUIT?

Jackfruit meyvesinin orijininin Batı Hindistan, spesifik olarak da Batı Ghat Dağları olduğu düşünülmektedir. Arkeolojik kalıntılar, jackfruit meyvesinin 6000 yıl önceye kadar yetiştirildiğini göstermektedir.

Güney ve Güneydoğu Asya'yı kendine vatan edinen jackfruit meyvesinin en çok yetiştirildiği ülkeler Malezya, Hindistan, Bangladeş, Tayland, Nepal ve Sri Lanka'dır. Aslına bakarsanız alçak rakımlı ve tropik iklimli herhangi bir yerde jackfruit meyvesi yetiştirebilir, bir ağaçtan yılda 100 ile 200 arası meye alabilirsiniz. Türkiye'de fazla bilinmemesine bakmayın, tropik ülkelerde çok popüler bir meyvedir. Hatta Bangladeş'in milli meyvesidir.



ÇOKLU MEYVE

Jackfruit meyvesi, çoklu bir meyve. "O da nesi" diyenleriniz için açıklayalım. Çoklu meyveler, birden çok çiçeğin oluşturduğu meyvelerdir. Her çiçek meyvenin bir segmentini oluşturur ve bu segmentler birleşip tek bir meye haline gelir. Jackfruit meyvesinin aynı ailede yer aldığı dut ve inciri düşünürseniz, "Çoklu meyve" kavramı akılmızda kolayca canlanabilir. Ananas da bir çoklu meyvedir.

Jackfruit meyvesi aslında yüzlerce çiçetten meydana gelir ve asıl yenen kısmı da bu çiçeklerin etli yapraklarıdır.

PEKİ NEYE BENZİYOR?

Jackfruit meyvesinin dışında dikenimsi yapıda etli bir kabuk, bu kabığın içinde kahverengi, sert bir kabuk daha bulunuyor. Bu haliyle Hindistan cevizini hatırlatıyor. Meyvenin kabuğundaki reçine, cila ve yapıştırıcı yapımında kullanılıyor. Olgunlaşmamış hali açık yeşil olan bu kabuk, meye olgunlaştıkça açık kahverengi ile turuncu arası bir renge dönüşüyor.

Meyvenin içinde, patates büyüklüğünde yumrular bulunuyor. Jackfruit meyvesinin yenen kısmı bu yumrulardaki etli yapraklar ve yaprakların içinden çıkan çekirdekler. Yaprakları, dolması yapılan kabak çiçeklerinin etli haline benzeyen. Çekirdekler ise irice bir bademi andırıyor.



AĞACI DA KENDİSİ KADAR HEYBETLİ!

Jackfruit meyvesi ağacı 23-30 metre yüksekliğe kadar büyütülebilir. Kerestesi, müzik aletinden gemiye kadar çeşitli alanlarda kullanılıyor. Üstelik bakımı çok kolay, kurumuş dalları budamak kafı. Dev yapısından ötürü rüzgarlı alanlardaki köylere ekili rüzgar kırın olarak kullanılması sıkılıkla görülüyor. Kaynatılan kerestesinden elde edilen turuncu boyası, Budist rahiplerin elbiselerini boyamak için kullanılıyor. Yaprakları ise çiftlik hayvanları için önemli bir besin.

NASIL YEMELİ?

Öncelikle olgunlaşmış meyveyi kendi halinde afiyetle yemek mümkün. Olgunlaşmamış hali sıkılıkla tuzlu yemeklerde, bazen et yerine, bazen ise ete eşlikçi olarak kullanılıyor. Çekirdekleri ise yahnilerde baklagıl yerine kullanılıyor. Bangladeş'te reçeli, Hindistan'da körüsü yapılıyor. Bengal'da kavrulmuş çekirdekleri acı biber ve tuzla yeniyor, bazen eti pure haline getirilip kurutulup peltası yapılıyor. Hindistan'da güneşe incecik açılıp kurutulmuş eti, krep gibi yeniyor. Vietnamlılar, tatlı jackfruit meyvesi çorbasına bayılıyor. Brezilya'da olgun meyvenin tuzlanarak yenmesi, kurutulup chips haline getirilmesi sıkılıkla görülen bir durum. Sri Lanka'da kurutulmuş tohumlar un haline getirilip krep yapılıyor. Elbette tatlılardan bahsetmiyoruz bile.

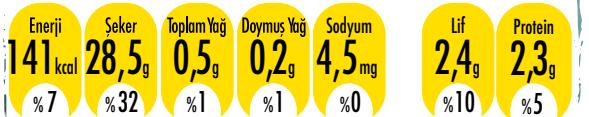
TATLI OLDUĞU KADAR DA FAYDALI

Jackfruit meyvesinin 100 gramında yaklaşık 95 kalori vardır. İçerisinde protein, sükroz ve fruktoz bulunur.

Kolay sindirilir ayrıca enerji verir, vücutu canlandırır. Hazımsızlığa karşı çok etkilidir. Ayurvedik öğretülerde Jackfruit meyvesinin bağırsak kanserine karşı koruyucu etkisi olduğuna inanılıyor. İçeriğindeki lif sayesinde sindirim sistemini çalıştırır. Kabızlığa karşı etkilidir. Ayrıca bağırsak hücrelerini kansere karşı korur. Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırmada kanser riskini düşüren besinler içerisinde Jackfruit meyvesi de yer almaktadır.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)	
Enerji (kcal/kJ)	94/394
Toplam yağ (g)	0.3
Doymuş yağ (g)	0.1
Folik asit (µg)	14.0
Kolesterol (mg)	0.0
Karbonhidrat (g)	24.0
Şeker (g)	19.0
Lif (g)	1.6
Protein (g)	1.5
Sodyum (mg)	3.0
Fosfor (mg)	36.0
C Vitamini (mg)	6.7
A Vitamini (IU)	297,0
Kalsiyum (mg)	34.0
Potasyum (mg)	303.0
Demir (mg)	0.6
Magnezyum (mg)	37.0

1 porsiyon (150 g) ürünün günlük karşılaştırma miktarı*



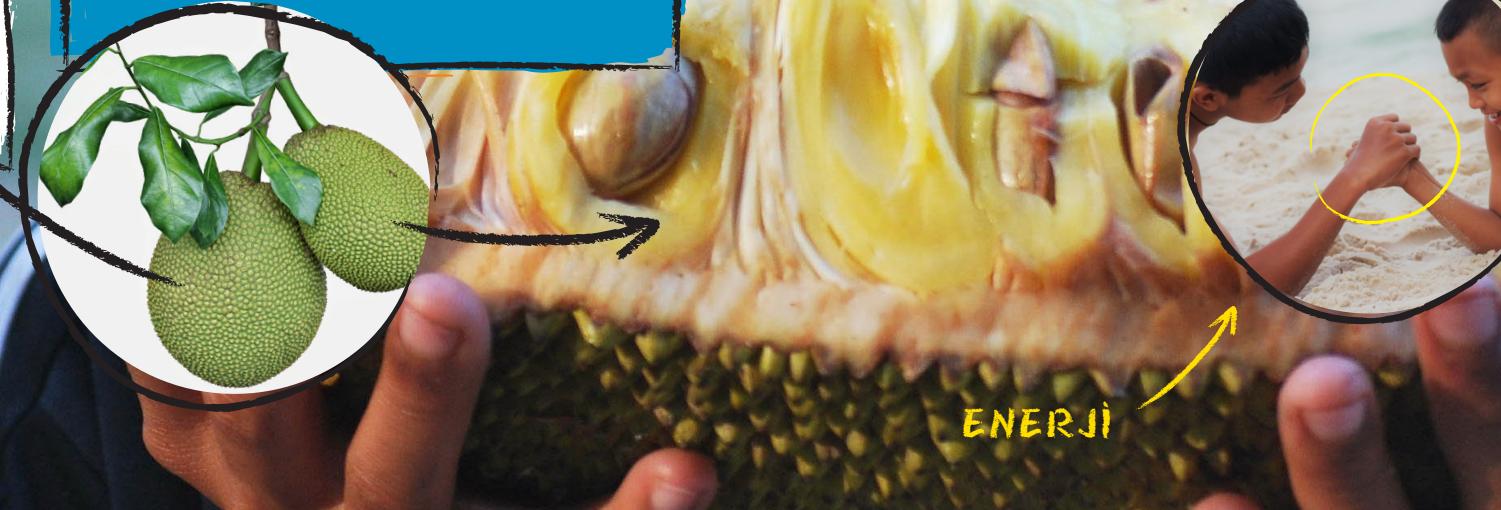
*Degerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fizikal aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

ALTERNATİF KULLANIMLARI VAR

Yetiştiği ülkelerde meyvenin yaprakları hindistancevizi yağı ile birlikte karıştırılarak kullanılmaktadır. Bu şekilde uelsere karşı tedavi edici etkisi vardır. Ayrıca sirke ile karıştırılarak deri hastalıklarına karşı tedavi edici yöntem olarak uygulanmaktadır. Ağaç kabuklarının ise sakinleştirici etkisi vardır. Kısacası Jackfruit meyvesi tohumundan kabuğuna kadar şifa içeren, çok faydalı bir meyvedir.

ÇEKİRDEĞİNDE BİLE ŞİFA VAR

Jackfruit meyvesinin çekirdeği, lezzetli bir atıştırmalık olması yanında yüksek miktarda nişasta içeriyor. Bu da hızla enerji haline dönüşmesi demek. Çekirdeklerde bolca protein ve mineraller de bulunuyor.



Nisa Çölüoğlu
Diyetisyen
 @diyetisyennisacoluoglu

VİTAMİN, MİNERAL VE ANTİOKSİDAN KAYNAĞI

Tomurcuklar yüksek miktarda A ve C vitamini içerir ve beta karoten, lutein gibi flavonoidlerden zengindir. 100 gram Jackfruit meyvesinde 13,7 miligram C vitamini bulunuyor. C vitamini de bildiğiniz gibi hem enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırıyor hem de yaşlanmamıza ve hastalanmamıza sebep olan serbest radikallerin azalmasına yardımcı oluyor. A vitamininden zengin olması görme fonksiyonları için etkilidir. Göz sağlığınıza iyi gelir. Bol miktarda antioksidan içeren Jackfruit meyvesi mineraller bakımından da zengindir. Özellikle potasyum, kalsiyum, manganez, demir gibi mineralleri bolca barındırır.

İçeriğindeki potasyum kalp hızı ve kalp basıncını kontrol etmeye yardımcıdır, ayrıca hücre ve vücut sıvılarının önemli bir bileşenidir. Kompleks B vitamin grubunu içeren Jackfruit meyvesi, B6 (piridoksin) içeriği ile günlük ihtiyacın %25'ini karşılamaktadır. Piridoksin ile birlikte niasin, riboflavin ve çok iyi miktarda folik asitte içerir. Gildi güzelleştirir. Zararlı serbest radikalleri temizlemeye yardımcı olur.

Jackfruit meyvesi, kabuğundan iç kısmına kadar besleyici, tedavi amaçlı kullanılan, besin değeri çok yüksek olan bir meyvedir. Porsiyonuna dikkat ederek, sağlık açısından bu meyveden faydalanabilirsiniz. Günlük vitamin, mineral ihtiyacınızın bir kısmını bu meyveden karşılayabilirsiniz. Üstelik doymuş yağ ve kolesterol içermemiği için sağlıklı bir atıştırmalık.

Jackfruit Meyveli Pudding

- 250 g Jackfruit meyvesi
- 1,5 bardak su
- 1/2 bardak Verita Hindistan cevizi sütü
- 1 bardak süt
- Yarım bardak bal
- 60 g nişasta
- 3 çorba kaşığı kurutulmuş ve rendelenmiş Verita Hindistan cevizi
- Yarım şay kaşığı toz zencefil
- 1 çorba kaşığı tereyağı

Jackfruit meyvesini püre haline getirin. Balı bir bardak sıcak su ile açın. Kalan su ile nişastayı açın. Tüm malzemeleri orta-kısık ateşte karıştırın ve kaynamaya başladığında altını kapatın. Kaselerinizi islatın ve karışımı içlerine dökün. Karışım katıldığında kaselerinizi ters çevirip puddinglerinizi çıkartın. Üzerini fistık ile süsleyebilirsiniz.



ÇOK
LEZZETLİ
!!!



Emrah
Köksal Sezgin
Türkiye Aşçilar Fed.
Milli Takım Direktörü

5 Jackfruit Meyvesi Çekirdekli Tavuk Sote

- 200 gram Jackfruit meyvesi çekirdeği
- 400 gram küp doğranmış tavuk eti
- 1 büyük soğan
- 1 Verita Misket Limonu kabuğu rendesi ve suyu
- 2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 tatlı kaşığı Verita Taze Zencefil rendesi
- 2 diş Verita Sarımsak
- 1 bardak Hindistan cevizi sütü
- Karabiber ve tuz

Çekirdekleri üzerini geçecek kadar sıcak su ile, 30-35 dakika haşlayın. Patates gibi kürdan ya da bıçak batabilir kıvama geldiğinde altını kapatın, sözün ve kurutun. Bıçak yardımı ile kabuklarını soyun. Bir tavada Hindistan cevizi yağı ile soğanları soteleyin. Tavuk etini ekleyip çevirmeye devam edin. Tavuklar renk aldığında, zencefil, sarımsak, karabiber, tuz ve çekirdekleri ekleyin. Hindistan cevizi sütünü de ilave edip 15 dakika koyulaşana dek kısık ateşte pişirin. En son misket limonu suyu ve kabuğunun rendesini ekleyip, altını kapatın. Taze kışniş ile servis edebilirsiniz.



Sağlıklı Múcverler

- 500g Jackfruit meyvesi
- 2 çorba kaşığı çekilmiş keten tohumu (6 çorba kaşığı su ile sıyırmış.)
- 1 tatlı kaşığı hardal tozu (1 tatlı kaşığı su ile iyice karıştırılmış.)
- 2 çorba kaşığı yenibahar
- 1 tatlı kaşığı soya sosu
- 2 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1/2 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 3 çorba kaşığı taze soğan (ince kıymış.)
- 1/4 bardak ince kıymış taze kışniş
- 1 bardak galeta unu

Keten tohumlarını su ekleyip şişmeye bırakın. Tüm baharatları, hardalı, limon suyu ve soya sosunu geniş bir kapta iyice karıştırın. Karışma ince parçalara ayırdığınız Jackfruit meyvelerini, keten tohumlarını, taze baharatları ve galeta ununu ekleyip, yapışık bir hal alana dek ellerinizle iyice yoğurun. Büyük, yuvarlak köfteler halinde şekillendirin. En az bir saat buzdolabında dinlendirin. Bir kızartma tavasına 2 çorba kaşığı yağ ekleyin ve tavayı orta ateşte kızdırın. Köfteleri iki taraflı güzelce renk alana dek kızartın. Aci sos ve bir dilim limon ile servis edebilirsiniz.

Jackfruit meyvesinin tadını olgun muz ile ananas karışımı olarak nitelendirebiliriz.

Tadan bazı kişiler içinde elma, salatalık, kavun, armut ve mango tatları da alabiliyor. İşte bu sebeple bazıları tatlı, bazıları ise tuzlu olarak tüketmeyi tercih ediyor. Meyve salatalarında, dondurmalarda ve tatlılarda kullanılabildiği gibi pişirilerek tuzlu yemeklerde de sıkılıkla kullanılıyor. Hatta Hindistan'da köri yemeklerde sıkılıkla rastlamak mümkün.

Vegan mutfaklarda et yerine kullanıldığını da sıkılıkla görebilirsiniz. Bunun sebebi, özellikle olgunlaşmamış jackfruit meyvesi yumrularının uzun pişirildiğinde etin dokusunu taklit eden lifli bir kıvama gelmesi. Özellikle uzun pişirilmiş ve didilmiş et dokusunu oldukça iyi taklit ediyor. Bu sebeple yurt dışında veganlar için et yerine kullanılacak barbekü soslu, acı soslu pişmiş jackfruit meyvesi paketleri satılıyor.

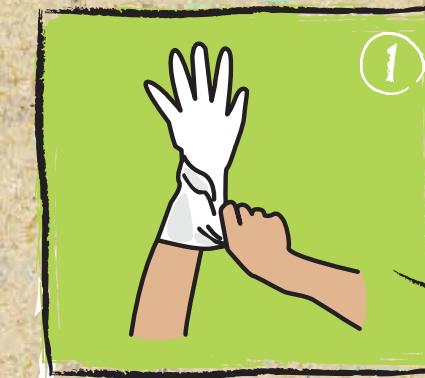
PETA'ya (People for the Ethical Treatment of Animals) göre jackfruit meyvesi, 2017'de vegetaryen ve vegan dünyasını kasıp kavuruyor. Pinterest'te jackfruit meyvesi, geçen yıla göre %420 artışla 2017 yemek trendleri listesinde birinci sırada.

Bazı tadanlar, jackfruit meyvesinin tadını muzlu sakız'a benzetiyor. Yumrular ısırlığından hafifçe kıtırdıyor, meyve iyice olgunlaşlığında ise bu kırittı ortadan kalkıyor ve olgun bir muz dokusu haline geliyor. Ancak lifli olduğu için olgun muz gibi ağızınızda dağılmıyor, biraz çiğnemek gerekli.

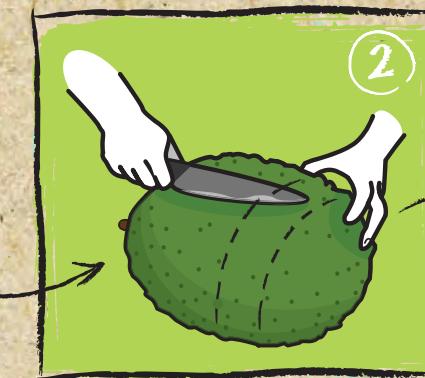
Yumruların içindeki tohumlar ise pişirildiğinde çikolatamsı ve findigimsi bir aromaya sahip. Bu tohumlar da haşlanarak, kavrularak, kızartılarak veya güneşe kurutularak yemeye hazır hale getiriliyor. Daha sonra ülkesine göre yemeklerde baklagıl yerine, tuzlanarak atıştırmalık veya baharatlanarak yemeklerde antre olarak değerlendiriliyor.



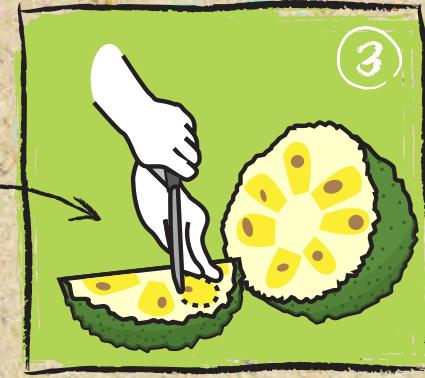
JACKFRUIT MEYVESİ NASIL HAZIRLANIR?



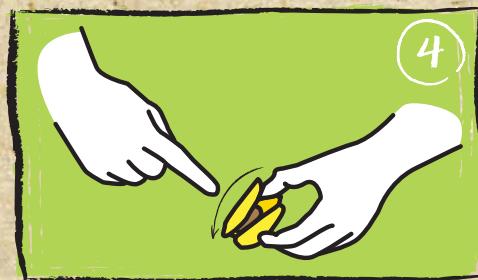
ESKİ KIYAFETLER GİYİN
VE PLASTİK ELDİVEN TAKIN.
JACKFRUIT MEYVESİNİN KABUĞU
BİR AZ YAPİŞKANDIR.



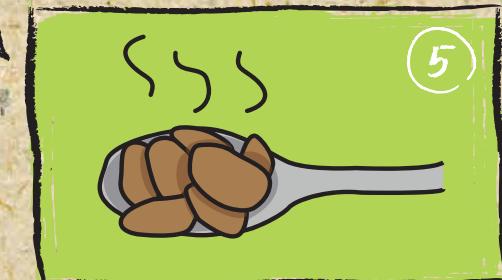
BÜYÜK BİR MUTFAK BİÇAĞINI
YAĞLAYIN VE MEYVENİZDEN
KALIN BİR SİLİNDİR KESİN.



SİLİNDİRİ İKİYE BÖLÜN, İKİ
YARIM AY ELDE EDECEKSİNİZ.
YUMRULARI BİÇAK İLE MEYVENİN
İÇİNDEN ÇIKARIN.



YUMRULARA BOYLAMASINA
BİR KESİK ATIN. ÇEKİRDEĞİNİ
VE DIŞ ZARINI AYIRIN.



ÇEKİRDEKLERİ DE 20-30 DAKİKA
KAYNATICI SOĞUDUKTAN SONRA
YİYEBİLİRSİNİZ. GÖRÜNÜŞÜ BADEM
BENZER VE TADI HARİKADIR!

LATEKSİNE DİKKAT

Jackfruit meyvesinin kabuğundaki reçinenin cila ve yapıştırıcı yapımında kullanıldığından bahsetmiştik. Bu reçine, özellikle olgun meyvelerde kabuk kesilir kesilmez salgılanmaya başlıyor. Jackfruit meyvesi genellikle eldivenle kesilse bile bu yapış yapış durum bir süre sonra meyveye hakim olmanızı zorlaştıracaktır.

Yapmanız gereken, eldiven kullanırsanız da kullanmasanız da ellerinize bir miktar yağı, tercihen Hindistan cevizi yağı sürmek. Ayrıca kestiğiniz kısımlara bir miktar limon sürmek de bu lateksin salgılanmasını azaltır.

MHEYVELİ KAHVALTI



Mango ve Hindistan Cevizli Yulaf Ezmesi

- 1/2 bardak yulaf ezmesi
- 1 bardak su
- 1/2 bardak Verita Hindistan cevizi süütü
- 1 tepeleme dolu bardak dilimlenmiş Verita Yemeye Hazır Mango
- 1 çorba kaşığı bal



Yulaf ezmelerine suyu ekleyip kaynama noktasına getirin. Verita Hindistan cevizi süütünü ekleyin. Kısık ateşte tüm sıvayı çekene kadar karıştırarak pişirin. Balı ekleyin ve karıştırın. Üzerine Verita Yemeye Hazır Mango dilimlerini yerleştirip servis edin. Afiyet olsun.



Jackfruit Meyvesi, Ananas ve Kaliforniya Biberli Sarı Smoothie

- 1/2 bardak Jackfruit meyvesi
- 1/2 bardak ortası alınmış, küp doğranmış Verita Gold Ananas
- 1 adet Kaliforniya sarı biberi
- 1 bardak buz
- 1/2 bardak yoğurt
- 1 çorba kaşığı bal



Tüm malzemeyi blender'da karıştırıp, uzun bardaklarda servis ediniz. Afiyet olsun.



Böğürtlenli French Toast

- 2 büyük yumurta
- 2 büyük yumurtanın akları
- 1,5 bardak süt
- 1 çorba kaşığı şeker
- 1 paket vanilya
- 1/2 tatlı kaşığı toz tarçın
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 8 dilim tost ekmeği
- 2 tatlı kaşığı pudra şekeri
- 1 bardak böğürtlen
- 8 tatlı kaşığı bal
- Verita böğürtlen



İlk yedi malzemeyi derin bir kasede karıştırın. Ekmek dilimlerini bu karışımı batırıp, tereyağını erittiğiniz tavada iki taraflı iyice kızartın. Servis tabağına üst üste dört dilimi yerleştirip, orman meyvelerini en üsté serpin. Üzerine bal gezdirip, pudra şekeri de serptikten sonra böğürtlen ile servis edin.

MALEZYA'NIN DÜNYA TATLISI MEYVELERİ

Malezya, tropikal kuşakta yer alan; tarihin, doğanın, farklı kültürlerin birleştiği, zenginliklerle dolu bir ülke. Tarıma uygun geniş arazileri, bol miktarda yağmuru ve zengin toprağı sayesinde Malezya'da çeşit çeşit meyve ve sebze yetişiyor. Ülkenin farklı dinlere inanan, farklı diller konuşan, farklı ırklardan oluşan halkın birleşiren şeylerden biri de meyve aşkı!

Gelişmekte olan bir ülke olmasına rağmen, yıl boyu güneş alan bir enlemede olması, mineral bakımından zengin toprağı ve bolca yağış alması sebebiyle tarım ve balıkçılık gibi ekonomik aktiviteler devlet tarafından yoğun olarak desteklenmeye devam ediyor. Bu sayede bereketi artan Malezya meyveleri, artık tüm dünyanın ilgisini çekiyor.

Meyve konusu o kadar önemli ki, Turizm Bakanlığı'nın düzenlediği turlar, daima meyve bahçelerine ve meyve satış noktalarına da uğrıyor. 370 çeşit meyveye ev sahipliği yapan Malezya'yı ziyaret eden turistlerin, Malezya'ya özgü meyveleri

tatmasına büyük önem veriliyor.

Malezya'nın 5,06 milyon hektar tarım arazisinin 310.000 hektarı meyvelere ayrılmış durumda. Malezya, meyve üretimini 2020 yılında 3,5 milyon tona çıkarmayı hedefliyor. Malezya'da yetişen meyveler arasında durian, jackfruit, ananas, karpuz, papaya, rambutan, karambola ve narenciye çeşitleri var.

Bu meyvelerin bir kısmı mevsimlik yetişirken bir kısmı da bütün yıl bulunabiliyor. Malezya meyvelerinin en ünlülarından durian, mevsimlik ürünlerden, Mayıs ve Aralık aylarında tüm ülkede bolca bulunabiliyor. Bu meyve o kadar popüler ki, mevsiminde her gelir grubundan insanı durian almak için tehzaglarda sıraya girmiş halde görmek mümkün.

MALEZYA



CEMPEDAK

Jackfruit meyvesinin akrabası ve biraz durain'ı andıran cempedak, aynı Jackfruit meyvesi gibi dev bir kabuk içinde yumrular ve içlerinde yenebilir çekirdeklerden oluşuyor.



DRAGON FRUIT

Kırmızı kabuğu muz gibi soyulabilen ve pitahaya olarak da tanınan dragonfruit, hafif tatlı, çoğulukla beyaz ama bazen kabuğu ile aynı renkte pembe-kırmızı bir ete ve yenebilir siyah çekirdekler sahip. Yoğun bir lif ve C vitamini kaynağı.



GUAVA

Hafif ekşi - tatlı aroması ve çekici kokusu, kıtır eti ile yumruk büyüğünde bir meyve. Guava sade yenmek yerine içeceklerde, meyve salatalarında, tatlılarda ve reçellerde kullanılıyor.



STARFRUIT

Karambola olarak bilinen bu meyve, erik ile salatalık arası ama tatlımsı bir tada sahip. Genellikle şeklinde dolayı meyve salataları ve içeceklerde kullanılsa da kıtır kıtır yemeye de son derece uygun.



MANGOSTEN

Koyu mor, kalın bir kabuğa sahip, salkım domates büyülüğündeki meyvenin içinde 5 ile 7 arası sulu beyaz dilim var. Hafif ekşi-tatlı tadı ile kendi başına yemeye veya meyve salatalarında kullanmaya çok uygun.



RAMBUTAN

Kırmızı bir kabuğa ve uçları yeşile çalan kırmızı, kıvırcık ve yumuşak dikenlere sahip rambutanın şeffafça çalan eti, küçüklüğünden beklenmeyecek kadar keskin bir tada sahip. Özellikle sıcak havalarda soğuk soğuk yemesi öneriliyor.



WAX APPLE

Şekli kabağa benzeyen bu meyve; beyaz, yeşil, kırmızı, bordo, mor ve hatta siyah bile olabiliyor. Olgun meyvelerin kendine has bir parlaklıği var. Ham halinin tadi elmayla benzediğinden bu isim verilmiş.





Meyveli Tatlı Börekler

- 2 yufka
- Bal
- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango
- 200 g Jackfruit meyvesi
- 1 kaşık su ile sulandırılmış 1 kaşık nişasta
- 4 çorba kaşığı sıvı yağı
- 1/2 bardak rende Verita Hindistan cevizi
- Pudra şekeri

Sigara böreklik kestığınız yufkaların tam ortasına çizgi çeklinde bal sürün. İçine dilimlediğiniz mango ve Jackfruit meyvelerini dizin, Hindistan cevizini serpin. Kalın bir dilim sigara böregi şeklinde sarın. Böregin kenarlarını nişastalı karışım ile kapatın. Orta-yüksek ateşte isittiğiniz bir yapışmaz yüzeyli tavada yağı kızdırın ve börekleri hafifçe renk alacak şekilde kızartın. Fazla yağlarını kağıt havlu ile alın. Pudra şekeri serpişi servis edin.



Pavlova

- 3 yumurta aki
- 3 çorba kaşığı soğuk su
- 200 g beyaz şeker
- 1 çay kaşığı sirke
- 1 paket vanilya
- 3 çay kaşığı mısır nişastası
- Verita Ahududu
- Taze krema

Fırını 150 dereceye ısıtın. Yumurta aklarını katılaşincaya kadar çırpin. Suyu ekleyin ve biraz daha çırpin. Bu esnada aşamalı olarak şekerini ekleyin. Yavaşça çırpmaya devam ederken kalan malzemelerin ekleyin. Fırın tepsisini yağlı kağıt ile kaplayın ve yumurtaları yaklaşık 20 cm çapında bir yuvarlak olacak şekilde kağıda yayın. 45 dakika pişirin ve fırında soğumaya bırakın. Çırılmış taze krema ve Verita Ahududu ile süsleyin.



Jackfruit Meyvesi Balı

- 4-5 bardak çok olgun Jackfruit meyvesi
- Su

Jackfruit meyvesi yumrularının çekirdeklerini çıkarın. Etli kısımlarını ayılayın. Kalın tabanlı bir sos tenceresine alıp üzerini gececek kadar su ekleyin. Kaynama noktasına geldikten sonra, kısık ateşte yavaş yavaş pişirin. Altın kapatıp soğu maya bırakın. Suyunu sızerek bir tencereye alın ve kalan meyveyi atın. Tekrar 30-40 dakika kısık ateşte pişirin. Bal kıvamına geldiğinde altın kapatın. Tamamen soğuduğunda, kuru ve temiz bir şişeye alın. Oda sıcaklığında bir sene kadar dayanacaktır.



Jackfruit Meyvesi Ters Yüz Kek

(23cm yuvarlak kek kalıbı için)

- 250 g ayıktanmış Jackfruit meyvesi
- 1/2 bardak toz şeker
- 1 bardak esmer şeker
- 6 çorba kaşığı yumuşak tereyağı
- 1/2 bardak eritilmiş, soğutulmuş tereyağı
- 1 bardak ve 1 çorba kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1/4 tatlı kaşığı deniz tuzu
- 2 yumurta
- 3 yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı vanilya



Fırını 175 dereceye ısıtın, kek kalibini yağlayarak hazırlayın. Meyveleri ikiye bölün. 100 g şekeri kısık ateşte, karıştırmadan karamelize edin. Altın rengine döner dönmez içine yumusatılmış tereyağını ekleyin. İyice özleşene kadar karıştırma devam edin ve kek kalibine dökün. Karamel tüm tabanı kaplamalı. Bu katmanın üzerine de Jackfruit meyvesi meyvelerini dizin. Kek karışımı için yumurtaları, esmer şeker, vanilya, tuz ve ermiş tereyağını çırpin. İçine un ve kabartma tozunu ekleyip spatula yardımıyla tüm malzeme ıslanana kadar karıştırın.

Meyve katmanın üzerine dökün ve fırına yerleştirin. 45 dakika piştikten sonra kürdan testi yapın, fırından alın. 30 dakika dinlendirdikten sonra bir tabağa ters çevirin ve dilimleyerek servis edin. Afiyet olsun!

GELECEĞİN MEYVESİ JACKFRUIT

Jackfruit meyvesi için kimi kaynaklar "Geleceğin meyvesi" veya "Mucize meye" tabirlerini kullanıyor. Bunun sebebi, iklim değişikliği sebebiyle tehlike altında olan buğday, mısır gibi temel besin maddeleri azaldığında jackfruit meyvesinin milyonlarca açı besleme potansiyeli olması. Bu gelecek öyle pek bilim kurgu filmi geleceği de değil. Dünya Bankası ve Birleşmiş Milletler, küresel ısınma ve azalan yağışlar sebebiyle gittikçe düşen buğday ve mısır stokları sebebiyle önumüzdeki on yıl içinde savaşlar çakabileceğini belirtiyor.

Jackfruit o kadar besleyici ki, bir yetişkin 10-12 arası yumru yediğinde yarım günlük enerji ihtiyacını karşılıyor. Vitamin, mineral ve antioksidanlar konusunda da ne kadar zengin bir meyve olduğunu hatırlarsak, mısır ve buğday ürünleri ile karın doyurmaktan çok daha besleyici olduğunu kolayca tahmin edebiliriz. Hindistan hükümeti,

şimdiden jackfruit meyvesini günlük bir gıda haline getirmek için çalışmalara başladı. Bu çalışmalar, halklarını dengeli şekilde beslemekte zorlanan gelişmekte olan ülkeler için oldukça umut verici.

Jackfruit meyvesi kolayca ve masrafsız yetiştirilmesi de, geleceği ile ilgili umut veren konulardan bir diğeri. Aacı, basit budama işlemleri dışında bir bakım gerektirmiyor. Meyvenin kabuğu, doğal bir parazit bariyeri, bu sebeple ilaçlama yapmaya gerek kalıyor. Kuraklığa dayanıklı bir ağaç olması da onu küresel ısınma tehlikesine karşı dikkate değer bir alternatif hale getiriyor.

Elbette her gün aynı meyveyi yiyecek yaşamak mükemmel bir alternatif değil. Jackfruit meyvesinin çok yönlü yanı burada devreye giriyor. Unu ile makarnadan ekmeğe kadar hamur işleri yapılabildiğinden önemli bir buğday, içindeki protein sayesinde dikkate değer



BEBEK JACKFRUIT MEYVESİ

YARAMAZ ABURCUBURLAR YERİNE SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR!



BÜŞRA DÜZÜL

Beslenme ve
Diyet Uzmanı

@dyt.busraduzul

1

MEYVE PORSİYONLARINI GÜN İÇİNE BÖLÜN!

Çocuğunuzun günlük alması gereken 3-4 porsiyon meyvenin hepsini bir anda vermek onun için çok keyifli olmayabilir. Sabırlı olun ve meyveleri küçük porsiyonlar halinde sunun.

2 3

OKUL SAATLERİNE GÖRE BESLENME ÇANTASINI HAZIRLAYIN

Eğer çocuğunuz kahvaltısını okulda ediyorsa beslenme çantasına bir kahvaltıda olması gereken tüm besinleri alabileceğinden emin olmalısınız. Çocuğunuzun tatlıya düşkünlüğü varsa üzerine tarçın ve ceviz döküğün elma dilimleri, küçük kesilmiş hindistan cevizi aperatiflerini mutlaka çantasına koyun. Çocuğunuz ana öğünleri evde yiyorsa, ara günlerde tüketebileceğini meyveleri eklemeyi unutmayın.

4

MUTLAKA ÇOCUĞUNUZA DANIŞIN

Küçükken annemin yaptığı pırasalı tuzlu keki hatırladım bu maddeyi yazarken. Sabah kahvaltısında bana yediremediği keki okulda yemem için yanına koymuştu. Tabii ki okulda da yemedim! Bu hikaye size tanık geldi mi? Hangi yemeği yemek istediğini mutlaka çocuğunuza sorun. Çocuğunla birlikte bu öğünleri hazırlamak hem keyifli hem de sonu sağlamla biten bir anlaşma olacaktır.

5

SİZ DE DÜZENLİ BESLENİN, İYİ ÖRNEK OLUN

Bu konu ile ilgili hem dünyada hem de Türkiye'de yapılmış bol bol araştırma var. Araştırma sonuçlarının hepsi aynı payda da toplanıyor. Siz ne yerseniz çocuğunuza da onu yemeye eğilimli oluyor. Bu yüzden beslenmede çocuğunuza örnek olmak çok önemli. Günlük rutininize ara öğün olarak meyve salatası sokmaya ne dersiniz?

Miniklerimizin okuldan eve dönmesini dört gözle bekledigimiz bu zor ama keyifli günlerin sonunda annelerin ve babaların akıllardaki sorulardan bir tanesi de "Çocuğumun bağışıklık sistemini nasıl ayakta tutabilirim" oluyor.

Toplu alanlarda belki de ilk kez yaşamaya başlayan çocukların sadece daha önce tanışmadığı insanlarla değil, aynı zamanda da daha önce tanışmadığı mikroplarla da karşılaşıyor. İşte bu noktada meyve tüketimi oldukça önemli bir rol oynuyor. Doğal yollardan alınan vitamin ve mineraller vücutta çok daha iyi bir şekilde bir metabolize edilir. Yani bir diyetisyen olarak bana "Vitamin mi kullanalım yoksa yediklerimiz yeterli olur mu?" diye soran anne ve babalarımıza tek bir cevabım oluyor: "Çocuğunuzun beslenmesini düzenlediğinizden emin olun, yeter!"

Çocuk gelişiminde özellikle meyvelerin önemi oldukça büyük. Günlük tüketilmesi gereken meyve miktarı 6-12 ay arası bir porsiyon meyve iken, 1-6 yaş aralığında iki porsiyon, 6 yaş ve sonrası için 3-4 porsiyon olarak düzenlenmekteyiz.

"Tamam, çocuğumun bağışıklığı kuvvetlensin, kan şekeri dengelensin ama çocuğuma meyve yeme alışkanlığı nasıl kazandırılabilir?" diye sordugunu duyar gibiyim. Evet, onlar için de önerilerim var!

ÖZELLİKLE OYUN ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARINIZ İÇİN MEYVELERLE OYNAYIN

Ohio State Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma göre animasyon karakterlerine dönüştürülmüş afişlerin bulunduğu bir okulda sebze ve meyve tüketimi tam 3 kat artmış! Çocuklarınız ile mutfapta oynamaya hazır olun. Böylece meyveleri onların günlük hayatına rahatlıkla sokabilirsiniz.

6

SPORCU VE MEYVE

Meyvelerin sporcular için yeri ve önemi

Maalesef sporcu bireyler arasında yaygınlaşmış, meyve yemenin yağı oranını artırdığıyla ilgili doğru bilinen bir yanlış var. Bu yüzden çoğu sporcu neler kaybedeceğini bilmeden meyve tüketiminden kaçınıyor. Meyvelerde bulunan fruktozu, diğer bir adıyla meyve şekerini vücutlarına aldıkları zaman hemen yağa dönüşeceğini düşünüyorlar. Ama bu çok yanlış! Meyvelerden korkmanıza gerek yok. Meyveler doğru zamanda ve doğru miktarlarda tüketildiğinde size zarar yerine yarar getirir. Hedeflerinize ulaşma sürenizi doğru meyveyi doğru zamanda tüketerek kısaltabilirsiniz. Ama şuna dikkat çekmeliyim ki, biz konserve meyve ve meyve sularını gerçek meyveden saymıyoruz. Günlük beslenme programınızda meyvelere yer vermiyorsanız, üzgünüm ama beslenme düzeniniz büyük ihtimalle vücudun daha iyi bir antrenman kapasitesi için ihtiyaç duyacağı vitamin, mineral, antioksidan ve fitokimyasalar yönünden eksik kalmış demektir.

Gelelim meyvelerin faydalarına... Genel olarak sporcuların ve egzersiz yapan bireylerin ihtiyaçları sedanter yani hareketsiz bireylere göre daha farklıdır. Bunun sebebi spor yapan kişilerin vücutlarındaki değişimdir. Sporcuların kasları ve akciğerleri daha hızlı çalışır, kalp atımları hızlanır ve kalp vücuda kanı daha fazla pompalar. Bunlara bağlı olarak sporcunun enerji ihtiyacı artar. Enerji ihtiyacı besinlerin öğeleri olan karbonhidrat, protein ve yağdan karşılanır. Meyveler de önemli bir

karbonhidrat kaynağıdır. Vücutta enerji vermenin yanı sıra vitamin, mineral, posa ve fitokimyasalar bakımından da çok zenginlerdir. Sporcularda egzersiz süresince enerji oluşumu için vücutta birçok kimyasal reaksiyon oluşur. Bu reaksiyonlar, dokularda oksidatif strese neden olan ve serbest radikaller olarak bilinen tehlikeli oksijen bileşiklerini oluşturur. Meyvelerde bulunan C ve E vitamin, beta-karoten ve selenyum gibi antioksidan vitamin ve mineraller, vücutu oksidatif zarardan korur ve egzersiz sonrası kas ağrısının azalmasını sağlar. Egzersiz sonrasında vitamin ve minerallere duyulan ihtiyaç artar. Çünkü egzersiz sebebiyle vitamin ve mineral kayıpları artar ve yıpranan dokuların yenilenmesi gereklidir. Bu artmış vitamin ve mineral ihtiyacı genellikle antioksidan takviyesi alarak karşılanır. Ama iyi antrenmanlı sporcuların, hareketsiz kişilere göre antioksidan sistemleri daha fazla geliştiğinden antioksidan yönünden zengin meyveleri içeren, iyi planlanmış bir diyet tüketiklerinde antioksidan suplementi kullanmalarına gerek kalmaz.

Meyve yersem yağa mı dönüşür? Meyvelerde bulunan fruktoz, vücuta alındığı zaman doğrudan kaslar tarafından kullanılamadığı için karaciğerde glikoza çevrilir ve glikojen olarak depolanır. Egzersiz süresince bu depo, yapılan spor dalına göre farklı şekillerde tüketilir. "Yani meyve yediğimizde aldığım şeker direk yağa çevrilir" gibi bir algı çok yanlıştır. Glikojen depolarının boşaldığı zamanlarda uygun miktarda meyve tüketilirse, vücut meyve şekerini olması gerektiği gibi dönüştürür ve daha sonra diğer yaktılar gibi enerji oluşumuna katkı sağlar.

Ne zaman yemeliyim?

Yapılan spor çeşidine, enerji gereksinimine ve bireysel beslenme düzeni farklılıklarına göre bu zaman değişebilir. Genel olarak, meyve tüketimi için en doğru zaman sabah kalkınca ve antrenman sonrasıdır. Çünkü siz uyurken ve antrenman boyunca karaciğeriniz depo glikojeni harcar, glikojen depoları boşalır. Karaciğerdeki glikojen seviyesi azaldığında ise beyin, kendisine glikoz sağlamak için kaslarda depolamış olan proteini yakarak aminoasit elde etmeye başlar. Yani sabah kalktığınızda ve antrenman sonrası toparlanma sürecinde kas yıkımına uğramamak için kana çabuk karişabilen ve glikojen depolarını mümkün olduğunda çabuk doldurabilecek bir besine başvurmalısınız.

Bu nedenle böyle durumlarda fruktozun yağa dönüşmesi konusunda endişe etmemeli, meyve yemeliyiniz. Bunu yaparsanız glikojen seviyeniz tekrar normale dönecek ve kaslarınız yıkıma uğramayacaktır. Antrenman öncesinde meyve tüketiminde ise bir önce yediğiniz öğün önemlidir. Eğer antrenmandan 1-2 saat öncesinde yüksek karbonhidratlı bir öğün tüketilmediye antrenmandan 30-60 dakika önce meyve tüketebilirsiniz. Meyvelerden alacağınız fruktoz, gün boyu eksilen glikojen depolarınızı dolduracak, bu durumda antrenman sırasında kaslarınıza düzenli olarak glikoz gitmesini sağlayacaktır. Düzenli glikoz, kaslarınızın çabuk yorulmasını engeller.

SEDA BİLDİREN
Beslenme ve Diyet Uzmanı



MEYVELİ SÖYLEŞİ

ciftçilerimizin %80'i kendi MyGAP sertifikasi standartlarımızın yanında Global GAP standartlarına da uygun üretim yapmaktadır. Özellikle de ihracat yapan çiftçilerimiz.

tüketimi aklıma çok yatırıyor.

Hasat nasıl yapılıyor? Elle mi makinelerle mi?
Genellikle elle.

Bu meyveyi daha evvel Jackfruit meyvesi yememiş birisine nasıl tarif ederdiniz?
Karbonhidrat, lif, potasyum, beta karoten ve vitamin C açısından oldukça yüksek besin değerine sahiptir.

Jackfruit meyvesini saklarken nelere dikkat edilmeli?
Meyvelerin fazla olgunlaşmaması için 4 derecelik soğuk bir ortamda, yani buzdolabında saklanması gerekmektedir.

Sizin en sevdığınız tüketme biçimi nedir?
Taze taze yemek ve yemeklerin yanında cips olarak tüketmek.

Shahid Abu Bakar
Dubai Malezya Başkonsolosluğu,
Tarım Bölümü Konsolosu

Malezya'dan enes Jackfruit meyvesi nasıl yetişir? Merak ettiğim konusunun en yetkili görevlilerinden birine, Dubai Malezya Başkonsolosluğu'ndan Shahid Abu Bakar'a sorduk.

Jackfruit meyvesi üretiminde Malezya'nın diğer ülkelere kıyasla avantajları nelerdir?

Malezya'da üretilen Jackfruit meyveleri daha gevrek, sulu ve tatlıdır, çok daha lezzetlidir.

Cidde'de düzenlediğimiz ücretsiz meyve tadımlarında tüketicilerimiz, diğer ülkelerde üretilen Jackfruit meyvesinden çok daha güzel bulduklarını sağlamaktadır.

Öğrendik ki Jackfruit meyvesi yaprağından, gövdesine ve kabuğuna kadar kullanılmaktaymış. Başka ne gibi kullanımları bulunmaktadır?

Ham meyvelerin, cipslere dönüştürülmesi oldukça popüler. Çok meyvenin çekirdekleri atılırsa da biz onları da kaynatıp soyduktan sonra yiyoruz. Onlar da oldukça leziz.

Ürünleriniz Global GAP standartlarına uygun mudur? Jackfruit meyvesi

ciftçilerimizin %80'i kendi MyGAP sertifikasi standartlarımızın yanında Global GAP standartlarına da uygun üretim yapmaktadır. Özellikle de ihracat yapan çiftçilerimiz.

Jackfruit yetiştirmesindeki zorluklar nelerdir?
Kısıtlı üretim alanı olduğu için üretim hacmini artıramıyoruz.

Jackfruit meyvesi niçin Durian ile karıştırılıyor?

Aslında karıştırılmıyor. Durian meyvelerinin kralı olarak bilinir. En belirgin ayırcı özellikleri ise Durian'ın derisindeki dikenli dokusudur.

Hasat sırasında nelere dikkat ediyorsunuz?

Meyvelerin yere düşmemesine dikkat ediyoruz ki berelenip kaliteleri azalmasın.

Jackfruit meyvesinin başka ülkelerde hem tatlı hem tuzlu olarak tüketildiğini biliyor musunuz?
Tatlı bir meyve olduğu için tuzlu

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 ayıcıklarla, kediciklerle burada tanışabilirsiniz.

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

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

Görüşmek üzere...

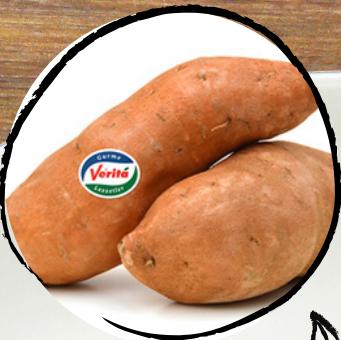
ANANAS KAFA!

“Verita Meyve Dostu” Bulut Tozluyurt’un (12) fikri.

**Teşekkürler
Bulut!**

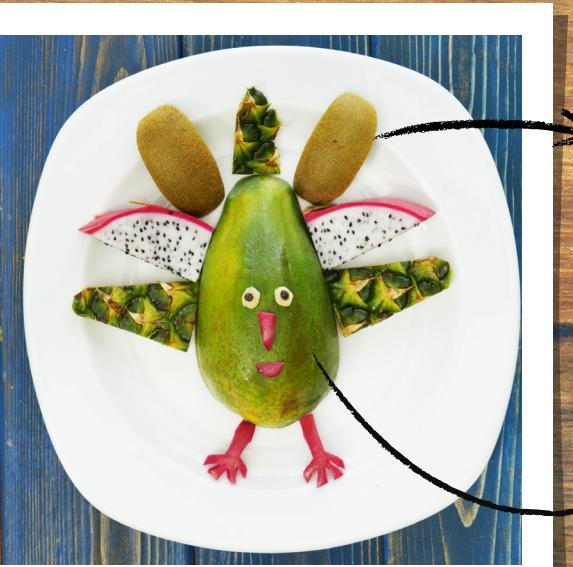


TATLI PATATES

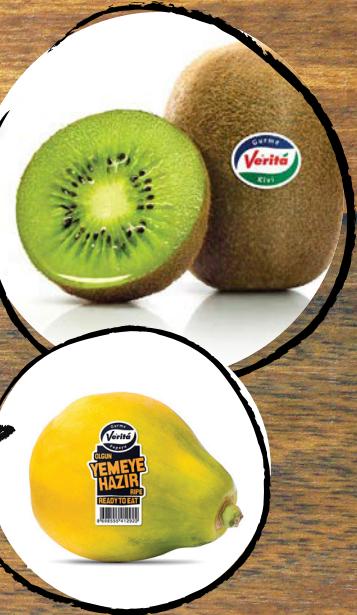


ANANAS KAFA

AVUS KUŞU

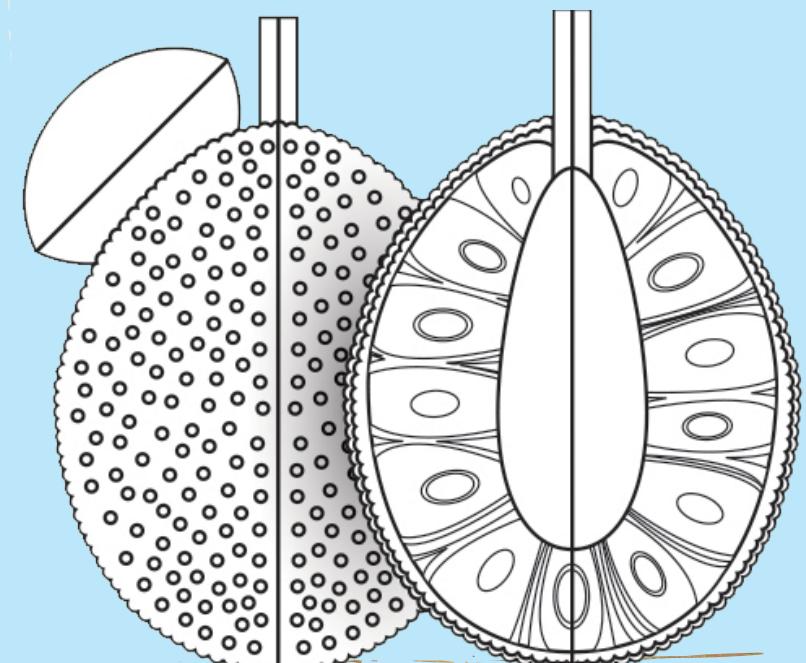


KIVI



PAPAYA

**ÖRNEK RENKLERE VE VERMİŞ OLDUĞUMUZ
GÖRSELE BAKARAK JACKFRUIT MEYVESİNİ BOYAYIN!**



NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour SA

Özdilek
YAŞAMIN İÇİNDE

real

METRO

kipa extra

uyum

cagri

nefis[®]gurme
lezzet tutkusu

tazemasa

Uçler

FİDANLAR
YALOVA ALIS VERIS MERKEZLERI

GOURMET GARAGE

özkuruşlar

MOPAS[®]
Aşçıoğlu Aşçı

KOLAYLAR
Tartılamızdan Sofranza

S Sanlık süpermarket[®]

OZCETLIKLER[®]

MEMLEKETTEN
GELSİN.COM

VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA!

AFYONKARAHİSAR: Özdilek • **ADANA:** Seyhan Metro, Tatlı Limon, Adana Hali Şahin Özkul No: 204 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Cepa, Deniz Manav Atakule, Erzincan Mandıra, Fririnci Orhan Mânav, G.O.P. Besi Süpermarket, Etimesgut Nira Manav Elvankeiten, Gaziosmanpaşa Macrocenter, Gölbaşı Şekerciler Market İncek, Kavaklıdere Doğanoğlu Gida, Keçiören Metro Etilik, 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 Batıket, Sera 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 Ertas No: 5, Gürsü Özdilek Hipermarket, İnegöl Özdilek Hipermarket, Nilüfer Bursa Podyum Park Migros, Metro, Özdilek Ataevler Hipermarket, Özdilek Özluce Hipermarket, Osmangazi Ak Uğur Marketleri FSM Mh., Osmangazi Metro, Özdilek, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM, Yıldırım Özdilek Kaplıkaya Hipermarket • **BALIKESİR:** Yeni Hal Bal Köse Kenan Köse No: 21-22-23 • **DENİZLİ:** Merkez Metro • **DIYARBAKIR:** Merkez Metro • **ESKİSEHİR:** 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 İçerenköy, Carrefoursa Kentplus, Güven Genç Birlik Tarım Ürünleri, Macro Brandium AVM, Macro Varyap, Özkuşular Ataşehir, Panayır Gida, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadolu Hisarı, Kavacık Süper Carrefour, Macro Acarkent, Paşa Süpermarket, **Çekmeköy** Uyum Taşdelen, **İçerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gida No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Kızıltoprak Süper Carrefour, Macro Center Acıbadem, Macro Center Cemil Topuzu, Metro Kozyatağı, Nezih Gida Çifte Havuzlar, Nezih Gida Suadiye, Özkuşular Koşuyolu, Özkuşular Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Özkuşular Yakacık, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Maltepepark, Dragos Süper Carrefour, İdealtepe Süper Carrefour, Özkuşular, Uyum Bağlarbaşı, Uyum Narcity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Milenium Süper Carrefour, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme İdealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suryayı Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Metro, Özkuşular Şerifali, Özkuşular Tepeüstü, Uyum Dudullu, Uyum Şerifali, **Üsküdar** Çağrı, Çağrı Bulgurlu, 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, **Büyükçekmece** 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, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçelikler No: 103, Atıf Altunışık No: 187, Bilal 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, İde al Tarım Ürünleri No: 208, Özdarkılıç Tarım No: 121, Sofuoğlu Gida No: 65, Topal Gida No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mëvsim Manavı, Carrefoursa Gurme Etiler, Carrefoursa Gurme Ortaköy, Çeşnec Bahçesi Etiler, Doğa Şarkuteri, Etiler Carrefour Super, Kolaylar Manavı Eataly, Macro Akmerkez, Macro Bebek, Macro Kanyon, Macro Kuruceşme, Macro Nispetiye, Özidlekpark Avm, Uyum Levent, Üçler Market Beşiktaş, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** 5M Migros, Çağrı, Marmara Park Hiper Carrefour, Uyum Adakent, Uyum Çarşı, Uyum Gülpınar, Uyum Stars, **Beyoğlu** Carrefoursa Fındıklı, Galata Manavı, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Crown Deluxe Gurme Carrefour, Macrocenter Akkoza, Uyum Elit Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Göktürk 3M Migros, Macro Göktürk, Macro KemerCountry, Uyum Yeşilpinar, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzler, Üçler Market, **Güngören** Haznedar Çağrı, Marmara Forum Hiper Carrefour, Metro Merter **Küçükçekmece** Carrefoursa Gurme Florya, Carrefoursa Gurme Flyinn, Macro Aqua Florya, Uyum Atacity, Uyum Atakent 3, Uyum Avrupa Konutları, Uyum Avrupa Konutları 2, Uyum Elitcity, Uyum Halkalı Eroğlu, Uyum İkitelli, Uyum Soyak Site Park, Uyum Tepeüstü, **Kağıthane** Metro, Uyum Axis AVM, Üçler Market Kağıthane, Saphire Carrefour, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Carrefoursa Gurme Maslak Mashattan, Carrefoursa Gurme Tarabya, Carrefoursa Gurme Zekeriyaköy, Carrefoursa İstinye, İstinye Manavı, Macro İstinye Park, Macro Ormanada, Macro Yeniköy, Macro Zekeriyaköy, Simar Etiler, Simar Ferahevler, Simar Küçükyalı, Simar Maden 1, Simar Maden 2, Simar Panorama, Simar Zekeriyaköy, Uyum Maden, Uyum Maslak, Uyum My Home, Uyum Tarabya, **Şişli** Carrefoursa Gurme Bomonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, Denizbank Carrefour, Isa Çınar-Kurtuluş Ekonomik, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Özidlek, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • **İZMİR:** Balçova Özdilek, Çeşme Macro Alaçatı, Çiğli 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:** Başiskele Üçaslar Gida, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy • **KONYA:** Karataş Metro, Selçuklu Rafet Sebze Meyve No: 30A • **MALATYA:** Yeşilyurt Metro • **MANİSA:** Sebze ve Meyve Hali Özyılmazlar 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 • **SAKARYA:** Erenler Çuhadar Gida • **TEKİRDAĞ:** Çerkezköy Uym Çerkezköy, Çorlu Uyum Çorlu • **TOKAT:** Merkez Sebze ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 • **USHAK:** Merkez Özdilek • **YALOVA:** Çiftlikköy Özdilek, Fidanlar Marketleri • Ayrıca, tüm Gourmet Garage, Kipa Extra ve Mopas mağazalarında. **ONLINE SATIŞ NOKTALARI:** memlekettengelsin.com, 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 Şarkuteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52.



DÜNYANIN MEYVESİ

0800 211 00 43

verita.com.tr

f t i /veritameyve