



KRALLARIN  
BITKİSİ  
KUŞKONMAZ

TÜM  
FAYDALARI İLE  
KUŞKONMAZ

LEZZETLİ  
TARİFLER



TÜM FAYDALARI İLE  
KUŞKONMAZ

NASIL  
SEÇİLİR?

NASIL  
HAZIRLANIR?

NASIL  
SAKLANIR?

NASIL  
KULLANILIR?

FAYDALARI  
NELERDIR?

Yazı bitirdiğimiz bu günlerde içينizi hafif bir üzüm kaplıyorsa yalnız değilsiniz. Böyle durumlarda yapacak en mantıklı şey, sizi mutlu edecek şeylere yönelmek. Bunlardan biri de sağlıklı, lezzetli ve iyi besinler almak. Tabii bu kriterlerin hepsine aynı anda sahip olmak, her besinin harcı değil. **Neyse ki kraliyet ailelerinin, imparatorların besini kuşkonmaz elinizin altında!**

Bu sayı konuğumuz kuşkonmaz. Sağlık için faydalardan nasıl kullanılacağına, en basitinden detaylısına çeşit çeşit tarife, nasıl seçileceğinden güzellik ipuçlarına, kuşkonmazla yeni tanışsanız da, yılların kuşkonmaz aşığı olsanız da size hitap edecek çeşit konuya bu harika bitkiyi ele aldık.

Bu arada Verita dostları da bize yardımcı oldu. **Medikal Estetik Doktoru Özgür Esen Çetiner**, kuşkonmazın güzellik ve gençlik sırlarını paylaştı. **Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Alara Aycan**, kuşkonmazın beslenme ve sağlık konusundaki öneminden bahsetti. **Sportif Eğitim Uzmanı Tarık Yılmaz** ise magnezyum eksikliğinin hayatımızdaki negatif etkilerinden ve magnezyum deposu meyvelerden bahsetti. Sadece bu kadar değil. **Dünya Gastronomi Enstitüsü Türkiye Delegesi Emrah Köksal Sezgin**, hem bir tarifle hem de Türk mutfağında kuşkonmazın yeri hakkında verdiği bilgilerle bu sayıda konuğumuz. **Perulu şef Bruno Santa Cruz**, Meksikalı şefler **Lucy Cruz** ve **Iñaki Carretero** da kendi ülkelerinde kuşkonmazın nasıl tüketildiği hakkında detaylar verdi. Perulu üretici **Valdemar Reyes**, kuşkonmaz yetiştirmenin incelikleri hakkında bizi bilgilendirdi.

Bu kadar değerli ve keyifli bilgi sayesinde yaza veda etme sürecinize bir parça da olsa destek olduğumuzu umuyoruz.

Şimdi turuncu renkleri ile doğanın ve bol bol kuşkonmazın keyfini çıkarma zamanı!

Keyifli okumalar...

**Not:** Dilerseniz bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz.  
Adres bilgilerinizi [verita.com.tr/iletisim](http://verita.com.tr/iletisim) yoluyla bize ulaşmanız yeterli.

Verita Müşteri Hizmetleri  
0800 211 00 43  
[verita.com.tr](http://verita.com.tr)



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



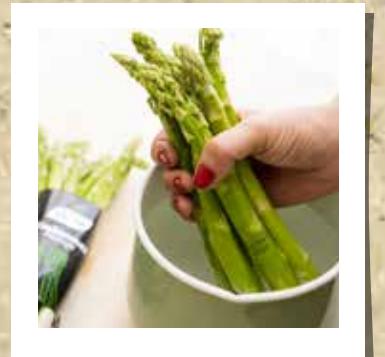
**İdeal Tarım Ürünleri AŞ** adına sahibi: S. Zeki Birincioğlu **Yayın Yönetmeni**: Selçuk Serçe **Konsept Tasarımı**: Mükremin Seçim **Editör**: Yasin Serhat Şen **İçerik ve Tasarım**: Report Katkıda Bulunanlar: Ayça Alara Aycan, Bruno Santa Cruz, Emrah Köksal Sezgin, Iñaki Carretero, Lucy Cruz, Özgür Esen Çetiner, Tarık Yılmaz, Valdemar Reyes **Türü**: 3 aylık süreli yayın **Yönetim Yeri**: Halkali 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



## SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN KUŞKONMAZ -6-



## KRALLARIN BİTKİSİ KUŞKONMAZ -4-



## KUŞKONMAZLI TARİFLER -8-



## MEYVELİ KAHVALTI -12-



## YARATICI MEYVELER -22-



## DÜNYADA KUŞKONMAZ -20-

# KRALLARIN BITKİSİ KUŞKONMAZ

## KUŞKONMAZIN HİKAYESİ

Milattan önce 3000 yılında Mısır'da, daha sonra İran ve İspanya'da görüldüğü bilinse de kuşkonmazın yıldızı Antik Yunan'da parladi. Kuşkonmazın İngilizcesi "Asparagus", Yunanca "Bir bitkiden çıkan yenebilir uzantılar" anlamına gelen "Aspharagos"tan geliyor. Hatta Caesar'in favori yemeklerinden biri tereyağında kızartılmış kuşkonmazmış. İmparator Augustus, sadece Alp Dağları'na kuşkonmaz götürüp dondursun, böylece kişiń da kuşkonmaz yiyebilse diye bir gemi filosu bile kurmuş. Dünyanın en eski yemek kitaplarından biri, bu dönemde kuşkonmaz için yazılmış. 16. yüzyılda İngiltere ve Fransa'ya ulaşan kuşkonmaz, 18. yüzyılda Amerika'da görülmeye başlamış.

## KUŞKONMAZ YEME ADABI

Adabı muaşeret konusunda 1900'lerin onde gelen ismi Emily Post'a göre kuşkonmaz elle yemeliyim. Hatta Amerika Başkanı John F. Kennedy ve karısı arasında bu sık sık tartışma konusu olmuş. Adetlere göre sosa bulanmadığı ve suyu bileyelerinden akmadığı müddetçe kuşkonmaz elle yenebilir. Ama bize sorarsanız siz yine de çatal bıçakta ısrar edin!

## KUŞKONMAZ NASIL SEÇİLİR?

Yaygın kanının aksine, kuşkonmazın boyu, lezzeti ile ilgili bir indikatör değil. Kalın ve büyük kuşkonmazlar, ince ve çitir kuşkonmazların abisi olan bitkilerden çıkar. Boy ve kalınlık yerine renginin canlılığına, mızraklı uçlarının diriliğine bakmanızı tavsiye ederiz. Ayrıca kuşkonmaz demetini sıktığınızda içiniń hoş eden bir gıcırtı duymalısınız. Bitkinin kökünden koparıldığı kısmın iyice sert ve odunsu olduğu demetlerden de uzak durmak gereklı.

## BEYAZ KUŞKONMAZ İLE YEŞİL KUŞKONMAZ ASLINDA AYNI BITKİ!

Marketlerde bazen taze olarak rastlasanız da genellikle konserve olarak bulunan beyaz kuşkonmaz, aslında yeşil kuşkonmaz ile aynı bitki. Beyaz kuşkonmaz yetiştirmek için kuşkonmaz yavruları toprakla kaplıyor ve büyükçe üzerlerine toprak atılmaya devam ediliyor. Güneş görmeyen yavrular, fotosentez yapamıyor ve beyaz kalıyor. Beyaz kuşkonmaz bir miktar daha yumuşak olsa da aslında doğru pişirildiğinde yeşil kuşkonmaz da beyazı kadar yumuşak. Mor kuşkonmaz ise daha az life ve daha fazla şekere sahip ayrı bir cins.

## KUŞKONMAZ HAKKINDA 5 İLGİNÇ BİLGİ:



### KUŞKONMAZ NAŞIL SAKLANIR?

Kuşkonmazın alt kısmını budayın; tıpkı çiçekçiden aldığınız çiçeği saksıya koymadan önce budadığınız gibi. Mantık aynı, çünkü kuşkonmaz da hala canlı bir bitki. Köklerini ıslak bir havluya sarıp bir naylon torbaya koyabilirsiniz. Ya da birkaç parmak su dolu bir kavanozun içine dikine yerleştirip, üzerini yine bir naylon torba ile kaplayabilirsiniz. İki durumda da buzdolabında beş gün kadar nefasetini koruyacaktır.

1 Kuşkonmaz (*Asparagus Officinalis*), zambak familyasından geliyor; soğan, sarımsak ve lale gibi. Yenebilir 5 cins kuşkonmaz var ancak bunlar arasındaki fark lezzetten çok yetişme şartlarına uyumluluktan kaynaklanıyor.

2 Kuşkonmaz bir idrar söktürücü. Aynı zamanda içindeki asparagusic asitin sindirimde amonyak barındıran maddelere dönüşmesi sebebiyle idrara kendine has bir koku veriyor. Kuşkonmaz yiyan insanların 1/3'ünün idranı kuşkonmaz kokmuyor. 1/3'ü ise kendi idranındaki kokuyu algılayamıyor. Yani hangi grupta olursanız olun, yalnız değilsiniz.

3 Kuşkonmaz, tuzlu topraklarda yetişir. Denize yakın arazileri seven kuşkonmaz, doğal olarak tuz barındırmayan topraklarda yetişeceğe, üzerine biraz tuz serpilir. Bu da yabani otların yetişmemesini ve daha az zirai ilaç kullanılmasını sağlar.

4 Dünyada en çok kuşkonmaz yiyen ülkeler 182 bin ton ile Amerika, 94 bin ton ile Avrupa ülkeleri ve 20 bin ton ile Kanada. En büyük üreticiler ise 7 milyon ton ile Çin, 385 bin ton ile Peru ve 126 bin ton ile Meksika.

5 Dört yıl boyunca ürün vermeyen kuşkonmaz bitkisi, bir kez ürün vermeye başladıkten sonra oldukça verimli hale geliyor. Bir kuşkonmaz sapi, kesildiği yerden bir günde 15 cm boyunda uzayabiliyor. 24 saat içinde uzayan saplar kesilmemez, odunsulaşıp ziyan oluyor.



# SAĞLIKLI BİR YAŞAMA İÇİN KUŞKONMAZ

1995 Bursa doğumluyum. 2017 yılında Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden yüksek onur derecesi ile, 2018 yılında ise Gastronomi ve Mutfak Sanatları yan dal programından ve Fitoterapi yüksek lisans programında mezun oldum. Şu an hem diyetisyen olarak kendi kliniğimde çalışıyor hem de Sağlık Yaşam Atölyeleri ile SG İmalathane'de yer alıyorum.

Beslenme ve Diyet Uzmanı  
**Ayça Alara Aycan**  
@aycainwonderland

"Bugün yemekte ne var?" diye sorduğumuzda pek çoğuımızın aklına "Kuşkonmaz" gelmez. Oysa faydalarını duysanız her gün yemek isteyebileceğiniz bir bitki kendisi, üstelik çok da lezzetli.

Kuşkonmaz Akdeniz çevresinde yetişen otsu şifalı bir bitkidir. Yağ içeriği ve kalorisi düşüktür. 1 adedi 32 kaloridir. Çözünür ve çözünmez posa, folat, K vitamini ve demir açısından oldukça zengindir. Sindirim sistemini düzenler. Gaz, şişkinlik, kabızlık gibi sorunları giderir. Lifli içeriği sayesinde sindirimini daha yavaş olacağını uzun süreli topluk hissi sağlar, kan şekerini düzenler. Böylelikle formuna dikkat edenler için birebirdir. İçerisindeki yüksek asparajin aminoasidi ile doğal diüretiktir. İdrar yolu enfeksiyonlarını engellemeye yardımcıdır.

Antosianin ve önemli antioksidanlardan biri olan E vitamini açısından zengindir. İmmun sistemi güçlendirir, vücutu zararlı serbest radikallere karşı korur.

Günlük alınması gereken folik asitin %22'sini içerir. Bu özelliği sayesinde özellikle anne olmayı planlayanlar için çok faydalıdır, nöral tüp defektinden korur.

Folat içeriği ile depresyon riskini azaltır. Ayrıca yapılan araştırmalar sonucunda besinlerden yeterli folat alınının meme, kolon, mide ve pankreas kanserlerine karşı koruyucu etki gösterdiğini gözlemlemiştir.



K vitamini açısından da oldukça zengin olan kuşkonmaz, kanın pihtilaşması ve kemik sağlığı için de önemlidir. Demir içeriği de kemiklerin güçlü ve elastik olmasına yardımcı olur.

Aynı zamanda yüksek dozda triptofan içerir, böylelikle vücuttaki serotonin miktarı artar ve çok daha mutlu hissederiz. Zengin lif içeriği sayesinde tip 2 diyabet, obezite, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler rahatsızlıkların riskini azaltmaya yardımcı olur, immun sistemimizi destekler.

\*Alınan her 1000 kcal için günde 14 gram kuşkonmaz tüketimi önerilmektedir.



## KUŞKONMAZ TAM BİR HASTALIK SAVAR!

Kuşkonmaz, gerçek bir glutatyon hazinesi. Glutatyon, kanserojen maddeler ve serbest radikallerle savaşan bir antioksidan. Kanseri önleme ve kanserle savaşmada sizin için ciddi bir müttefik. Özellikle de kemik, göğüs, kolon ve akciğer kanseri ile savaşta... Kuşkonmaz, beyniniz için de oldukça faydalı. Kuşkonmazdaki folat, özellikle kırmızı et, beyaz et ve deniz ürünlerindeki B12 ile alındığında beyin fonksiyonlarının sağlığı ilerlemesine yardımcı oluyor. Tufts Üniversitesi'nde yapılan deneylerde, yeterli miktarda folat ve B12 vitamini alan 50 yaş üstü gönüllülerin, refleks, hafiza ve zihinsel esneklik testlerinde daha iyi sonuç aldıkları gözlemlenmiş.

Kuşkonmaz, kalp sağlığı için de vazgeçilmez bir besin. Araştırmalara göre potasyum alımını artırmak, kalp sağlığını bağlı hastalıkları azaltmanın etkili bir yolu. Potasyum, hem kan damarlarını daha esnek hale getiriyor hem de fazla tuzun idrar yolu ile atılmasını sağlıyor. Kuşkonmaz da harika bir potasyum kaynağı.

Araştırmalara göre kuşkonmaz içinde kan damarlarının genişlemesini sağlayan başka aktif maddeler de var. Yapılan bir deneyde, günlük diyetlerine kuşkonmaz eklenen denek farelerde yüksek tansiyon 10 hafta içinde %17 azalma göstermiş.

## NASIL TÜKETELİM?

Kuşkonmazı hazırlarken çok pişirmemeye dikkat edelim. Uzun süre haşlamak veya sotelemek vitaminlerin kaybına sebep olabilir. İçerisindeki yağda eriyen vitaminlerin daha iyi emilimi için kuşkonmazın üzerine 1 tatlı kaşığı kadar zeytinyağı gezdirip fırında pişirebiliriz. Böylelikle hem sağlıklı yağdan hem de vitaminlerden yararlanmış oluruz.

Küçük bir not: Kuşkonmaz yüksek dozda pürin içermektedir. Bu nedenle böbrek ve gut hastaları mutlaka doktor kontrolünde tüketmelidir.



\*Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olu, cinsiyete, yaşı, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

## Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	83,7/20
Toplam yağ (g)	0,1
Doymuş yağ (g)	0
Folik asit (mcg)	53,0
Kolesterol (g)	0
Karbonhidrat (g)	4,0
Şeker (g)	1,9
Lif (g)	2,1
Protein (g)	2,2
Sodyum (mg)	2,0
Fosfor (mg)	52,0
C vitamini (mg)	5,6
A vitamini (IU)	756,0
Kalsiyum (mg)	24,0
Potasyum (mg)	202,0
Demir (mg)	2,1
Magnezyum (mg)	14,0

BU SAYFADA BAHSEDİLEN KONULARIN KAYNAKLARINI TOPLU OLARAK GÖRMEK İÇİN KARE KODU KULLANABİLİRSİNİZ.



# KUŞKONMAZLI TARİFLER \*

\* Farklı tarifler ve daha fazlası, [verita.com.tr](http://verita.com.tr) adresinde.

## Sarımsak ve Parmesanlı Fırında Kuşkonmaz

- 1 bağı Verita Kuşkonmaz,
- 3 diş Verita Sarımsak,
- 3 çorba kaşığı rendelenmiş parmesan,
- 1 adet limon,
- Tuz, karabiber,
- Zeytinyağı.

Fırınıuzu 220 derecede ısıtin. Bir yaprak alüminyum folyoyu fırın kağıdı ile kaplayın. Kuşkonmazların üzerine bolca zeytinyağı dökün. Tuz, karabiber, ezilmiş sarımsak ve parmesan peynirini ekleyip karıştırın. Folyonun üzerinde düzgün bir sıra halinde dizin. İnce dilimlediğiniz limon dilimlerini serpiştirein. 10-12 dakika arası, yumuşayana ancak kıtılığını çok kaybetmeye kadar pişirin. Afiyet olsun.



## Kuşkonmaz Çorbası

- 1 bağı Verita Kuşkonmaz,
- Yarım Verita Lime'in suyu,
- 1 orta boy soğan (doğranmış),
- 4 çorba kaşığı tereyağı,
- 4 bardak tavuk suyu,
- 1 kutu krema,
- Tuz, karabiber.

Soğanı 2 kaşık tereyağında orta ateşe pişirin. Kuşkonmazların uçlarını çorbanızı süslemek için saklayın, kalan kısmını küçük parçalar şeklinde doğrayın. Doğradığınız kuşkonmazı soğana ekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırıp 5 dakika kadar pişirin. Tavuk suyunu ekleyin, altını kısın, 15-20 dakika pişirin. Kuşkonmazların uçlarını, 1 kaşık tereyağında 3 dakika soteleyin. Çorbayı blender'dan geçirin. Tekrar tencerenize alın, kısık ateşe karıştırarak kremayı ekleyin. Tuz ve karabiberini kontrol edin. Altını kapattıktan sonra kalan tereyağını ekleyin. Son olarak lime suyunu ekleyin ve karıştırın. Kuşkonmazlar ile süsleyerek servis edin. Afiyet olsun.



## Pastırmalı Kuşkonmaz

- 1 bağı Verita Kuşkonmaz,
- 10-12 adet çemensiz pastırma,
- Tuz, karabiber,
- Zeytinyağı.

Kuşkonmazları zeytinyağı ile yağladığınız tavada 2-3 dakika çevirin. Tuzunu ve biberini ekleyip soğuması için bekleyin. Soğuyan kuşkonmazların etrafına pastirmaları sarın ve açılmaması için kürdanla tutturun. Yine tavaya alıp bu kez pastirmalar kıtırdayana kadar soteleyin. Bu aşamada kürdanları çıkarabilirsiniz, pastırma şeklini koruyacaktır. Afiyet olsun.



## Kuşkonmazlı Makarna Salatası

- 1 bağı Verita Kuşkonmaz,
- 1 adet Verita Lime,
- 300g çeri domates,
- 1 paket burgu makarna,
- 1 fincan zeytinyağı,
- Parmesan,
- Roka,
- 1 çay kaşığı hardal,
- Tuz ve karabiber.

Önce sosu hazırlayın. Lime'ın kabuklarını rendeleyin ve suyunu sıkın. Bir kavanozda zeytinyağı, lime suyu ile kabuğu, hardal, tuz ve karabiberi çalkalayın. Kuşkonmazları uzun parçalar halinde kesin. Çeri domatesleri ortadan ikiye kesin. Makarnayı kutusundaki tariften bir dakika kısa şekilde haşlayın, salata olacağı için makarnanın çok az daha diri kalmasını istiyoruz. Haşlamanın bitmesine beş dakika kala makarna suyuna kuşkonmazları da ekleyin. Pişen makarna ve kuşkonmazları süzün. Daha sıcakken sosu ekleyin ve buzdolabında doğutun. Servis etmeden önce rokanın küçük yaprakları ve rende parmesan ile süsleyin. Afiyet olsun.

# KUŞKONMAZ NASIL HAZIRLANIR, NASIL PIŞİRİLİR?

## KALIN MI İNCE MI?

Kuşkonmazın kalınlığı, yaygın kanının aksine lezzetini ve yumuşaklığını etkilemiyor.

Ancak daha kalın kuşkonmazların pişmesi birkaç dakika daha uzun sürebilir.



### Kuşkonmazı soymalı mıyım?

Kuşkonmazlarınız kalınsa soyabilirsiniz. Bu daha sık görünümlerini sağlayacaktır ancak bir lezzet farkı yaratmayacaktır. Kuşkonmazlarınızı bir sebze soyucusu ile soyabilirsiniz. Soyulmuş kuşkonmazların, tarifteki süreden 1 dakika daha erken pişeceğini unutmayın.



### Kuşkonmazın diplerini koparmalı mıyım?

Kuşkonmazların daha sert olan kısmı da yenebilir ancak pişmesi daha uzun sürecek ve biraz lifli kalacaktır. Kuşkonmazınızın eşit sürede pişmesi için dip kısımlarını koparmanız veya kesmenizi öneriz. Nereden keseceğinizi görmek için kuşkonmazın sap kısmını iki elinizle tutun ve kırılacak kadar bükün. Kırılması gereken yerden kırılacaktır. Diğer kuşkonmazları da aynı uzunlukta kesebilirsiniz.



### Kuşkonmaz nasıl haşlanır?

Kuşkonmazlarınızı mutlaka tuzlu suda haşlayın. Bu hem lezzetlenmelerini hem de besin değerlerini daha az kaybetmelerini sağlar. Sadece haşlayıp servis edecekseñiz 6-7 dakika haşlayın. Püf noktası, yumuşamaları ancak kıtırlıklarını kaybetmemeleridir. Eğer haşladıktan sonra tavada pişirecekseñiz 2-3 dakika haşlamak yeterli olacaktır.



### Haşlanmış kuşkonmazı soğuk sudan geçirmeli miyim?

Pişme işlemini durdurmak ve renklerini korumak için yeşil gidaların haşladıktan sonra soğuk sudan geçirilmesi önerilir. Kuşkonmaz için bu durum geçerli değil. Kuşkonmazın rengini koruması ve suyunu salmaması için haşladıktan sonra kağıt havlu ile kurulanması ve zeytinyağı ile yağlanması öneriliyor.



### Kuşkonmaz nasıl sotelenir?

Kuşkonmazın içindeki lezzet molekülleri suda çözünebilir özellikleñdir. Bu da suda pişerken lezzetinin bir kısmını suya bırakacakları anlamına gelir. Bu sebeple tarif özellikleñde suda ön pişirme gerektirmiyorsa kuşkonmazları zeytinyağı veya tereyağında pişirmenizi öneriyoruz. Renklerini ve lezzetlerini korumaları için yumusayacak ancak kıtırlıklarını kaybetmeyecek seviyede pişirmenizi öneririz.



# MEYVELİ KAHVALTI \*



## Yaban Mersinli, Badem Sütlü Yulaf Lapası (Porridge)

- 1 paket Verita DrBlue Yaban Mersini,
- Yarım bardak yulaf,
- 1 bardak badem sütü (veya inek sütü),
- Yarım bardak su,
- 1 yemek kaşığı bal,
- Süslemek için kıyılmış badem.

Yulaf, su, süt ve bal bir tencerede karıştırın. Kısık ateşte 8 dakika civarı, kıvam alana ve yulaflar yumuşayana kadar pişirin. Kıvamı kaçarsa bir miktar sütle inceltebilirsiniz. İlh lapayı yaban mersinleri ve kıyılmış badem ile süsleyin. Afiyet olsun.



## Mangolu Granola Parfesi

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- Yarım bardak granola,
- 4 parça bitter çikolata,
- 1 bardak yoğurt,
- 2 çorba kaşığı bal,
- Taze nane yaprakları.

Bal ve yoğurdu karıştırın ancak yoğurdun sulanmaması için çırpılmamaya dikkat edin. Mangoları dilimleyin. Bitter çikolataları küçük parçalara ayırin ve granola ile karıştırın. Bardağa yoğurt, granola, mango, yoğurt sırası ile yerleştirin. Mango parçaları ve nane yaprakları ile süsleyin. Afiyet olsun.

## Kahvaltılık Avokadolu Dürüm

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1 adet Verita Lime,
- 2 adet yumurta,
- 1 kaşık süzme yoğurt veya krema,
- 1 kaşık tereyağı,
- Yeşil soğan,
- Lavaş ekmeği,
- Tuz, karabiber.

Avokadoları soyun, doğrayın ve kararmamaları için lime suyu ile ovaladıktan sonra tuzlayıp biberleyin. Yapılmaz bir tavayı kısık ateşte isıtın, tereyağını eritin, yumurtaları kırın. Kısık ateşte yumuşak kıvamda çırplılmış yumurtanızı hazırlayın, tuzunu ve biberini ekleyin, istediğiniz kıvamı alınca süzme yoğurt ve kremayı ekleyin. Taze soğanların yeşil kısımlarını kıyn. Tavada hafifçe ısıttığınız lavaşların içine yumurtanızı, avokado parçalarını ve soğanı ekleyin. Dürümlerin üstünü soğan parçaları ile süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.



\* Farklı tarifler ve daha fazlası, [verita.com.tr](http://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!



Günü biraz daha hafif tamamlamak adına gecenin büyüsü adlı dondurmayı hazırladım. Bu rengi sağlamak için sabahdan dondurdugum kırmızı ejder meyvelerini kullandım.



El yapımı pastacı kreması, ganaj iç dolgu ile pate brisse... Üzerinde mis gibi meyvelerle turtam... meyveler: @veritameyve



Hergün meyve, sebze, süt, yoğurt, yağlı tohumlardan yiyim, hiç sıkılmam. Renkli kâseler hazırlıyorum, hiç bikoram. Akşam öğünü hep tencere yemeklerinden oluşacak değil, daha pratik daha basit geçirmek de bir seçenek.



Yaz meyveleri renk renk. Bir ara öğün klasığı; 1 kase yoğurt + 1 porsiyon meyve. Meyve porsiyonlarını sürekli aynı tip yapıyor olmanızı tavsiye etmem. Danışanlarmda/hastalarmda sıkılıkla denk geliyor. Ya sürekli kayısı, ya sürekli elma, ya da sürekli erik tüketerek diyeti işkence haline getiriyorlar... Halbuki çeşitlendirmeyle birlikte sağlıklı beslenme alışkanlığını edinmenizi tavsiye ederim.

## SUNDAZE'DE VERİTA MEYVELERİ

Sundaze, Türkiye'nin girişleri meyve ile gerçekleşen ilk etkinliği. Sundaze, uygarlığın başından beri insanlığın gözdesi olan meyveleri kendi ekosisteminin merkezine oturtmuş. Girişte satın alınan meyveler, içinde meyve salatası haline getirilerek ziyaretçilere geri dönüyor. Pazar günleri gerçekleşen Sundaze, sosyal paylaşım, eğlencemek ve mükemmel müzikler dinlemek için harika bir fikir!

@sundazewithfruit #girislermeyveile



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

DÜŞÜNCEİNİZ ÇOK ÖNEMLİ!  
Ürünümüzle ilgili düşüncenizi bizimle paylaşın, size daha iyisini sunmamıza yardımcı olun.  
iletisim@verita.com.tr  
0212 470 74 44

# KUŞKONMAZLI TARİFLER \*

# Kuşkonmazlı Şiş Kebap

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
  - 200 g bonfile,
  - 1 orta boy soğan,
  - 2 corba kaşığı zeytinyağı,
  - 2 çay kaşığı bal,
  - Tuz ve karabiber,
  - Süslemek için kıyılmış maydanoz.

Bal, tuz ve karabiberi karıştırın. İrice küpler halinde doğradığınız bonfile parçalarını bu karışımıla kaplayın. Kuşkonmazları tuzlu suda 2-3 dakika haşlayın. Biraz yumuşamış ancak hala kıtılığını koruyan kuşkonmazları süzün, kağıt havlu ile kurutun ve zeytinyağı ile yağlayın. Kuşkonmaz ve soğanları şıslere uygun boyutta parçalarla bölün. Etler, kuşkonmazlar ve soğanları sıralı olarak şıslere dizin. Yağladığınız kızgın izgara tavada iki tarafını da 1,5'ar dakika pişirin. Bu sürede etleriniz orta-az pişmiş olacaktır. Etinizi daha fazla pişmiş seviyorsanız daha uzun da pişirebilirsiniz. Şişlerinizin üzerine maydanoz ve tuz serpin, biraz zeytinyağı oezdirin. Afivet olsun.



## Kuşkonmazlı Kişi

ÍC HARO

- 1 bağı Verita Kuşkonmaz (6-8 cm uzunluğunda kesilmiş),
  - 140g çemensiz pastırma ya da füme kaburga,
  - 1 demet maydanoz,
  - 1 tutam frenk soğanı ya da taze soğan (doğranmış),
  - 100g soğan (doğranmış),
  - 350g mascarpone ya da labne,
  - 2 adet yumurta,
  - 4 adet yumurta sarısı.

Unu, tuz ve küp küp kesilmiş soğuk tereyağı ile bir kaseye alın. Mikserle düşük hızda, ince kırıntıları oluşana kadar, yaklaşık 1 dakika karıştırın. Yumurtayı ve buzlu suyu ekleyin, azar azar, hamur bir araya gelinceye kadar yoğurun (çok kuru olmamalı, aksı halde yuvarlanınca parçalanacaktır). Hamuru streç filme yerleştirin ve 30 dakika dinlenmek üzere buzdolabına aktarın. Hamur dinlenip açılmaya hazır olduğunda, fırını 180 derecede ısıtin. Kiş kalibini yağlayın ve unlayın. Hamuru 0,5 cm kalınlığa kadar açın ve kalının içine serin. Tabana çatalla delikler açarak üzerine bir yağılı kağıt serip kuru baklagillerden bir ağırlık yaparak fırında 20 dakika altın rengine ulaşınca kadar pişirin. Ağırlığı ve yağılı kağıdı çıkarın, kiş tabanını yumurta sarısı ile fırçalayın. Bir 5 dakika daha pişirin, daha sonra fırından çıkarın ve soğumaya bırakın. Fırın sıcaklığını 170 dereceye düşürün. Kuşkonmazları 3 dk tuzlu suda haşlayın ve buzlu suya çıkartın. Diğer iç malzemelerini ayrı bir kapta karıştırın. İç harç ve kuşkonmazları güzel bir şekil vererek pişirilmiş ve soğutulmuş kişi hamuruna dizin. Fırında 25-30 dakika kadar pişirin, oda sıcaklığında soğumaya bırakın, dilimleyin ve sonra servis yapın.

Afivet olsun.



### Fırınlanmış Parmesanlı Kuşkonmaz Kızartması

- |  |  |
|--|--|
| - 1 ba  Verita Ku konmaz,<br>- Yar m bardak un,<br>- 2 adet yumurta,<br>- 1 corba ka s  s t,<br>- 1 corba ka s  zeytinya gi,<br>- 1 c y barda  rende parmesan, | - 1 c y barda  bayat<br>ekmek k r ntisi,<br>- Tuz, karabiber, k rm<br>toz biber,<br>- S slemek i n k yilm<br>maydanoz. |
|--|--|

Fırını 220 derecede ısıtin. Unu, yumurta-süt-zeytinyağı karışımını, parmesan-ekmek kırıntısı-tuz-karabiber-kırmızı toz biber karışımını, kuşkonmazların sığacığı büyülüklükte üç ayrı tabağa alın. Kuşkonmazları önce una, sonra yumurtalı karışına, son olarak da ekmek kırıntısı karışımına bulayın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepeşine dizdiğiniz kuşkonmazları 5-6 dakika pişirin. Bir masa yardımıyla tersini çevirip üstleri kızarana kadar, 6-7 dakika daha pişirin. Servis sırasında kuşkonmazların üzerine maydanoz ve tuz serpin. Afiyet olsun



~~F U U U U U~~

## Kuşkonmazlı ve Naneli Caprese Salata

- 1 adet Verita Lime,
  - 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
  - 2 diş Verita Sarımsak,
  - 1 çay bardağı taze name yaprağı,
  - 1 çay bardağı maydanoz yaprağı,
  - 200g céri domates,
  - 200g mini mozzarella topları,
  - 2 çorba kaşığı zeytinyağı,
  - Tuz ve karabiber.

Kuşkonmazları tuzlu suda 3-4 dakika haşlayın. Biraz yumuşamış ancak hala kıtılığını koruyan kuşkonmazları süzün, kağıt havlu ile kurutun ve zeytinyağı ile yağlayın. Nane ve maydanoz yapraklarını incecik kırın, rendelediğiniz lime kabuğu, dövdüğünüz sarımsak, zeytinyağı ve lime suyu ile karıştırın. Çeri domatesleri ortadan ikiye bölün. Bir servis tabağına kuşkonmazları, çeri domatesleri ve mini mozzarella toplarını dizin. Üzerine hazırladığınız naneli karışımı serpin ve biraz zeytinyağı gezdirin. Tuz ve karabiberle tatlandırdıktan sonra servis edin. Afiyet olsun.



## KUŞKONMAZLA CİLT BAKIMI

Dr. Özgür Esen Çetiner.  
Medikal Estetik Doktoru  
 @drozguresencetiner

Tıp eğitimini Samsun 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamlayan Dr. Özgür Esen Çetiner'in mesleki ilgi alanları; medikal estetik, ozon, nöral terapi ve proloterapidir. Özellikle medikal estetik ve ozon tedavisi konusunda uzmanlaşan Dr. Özgür Esen Çetiner bu alanlardaki eğitimini Londra'da tamamlamıştır.

Güzel bir cilt için kliniğimde uyguladığım birçok ileri teknoloji işlem ve uygulama var. Cilt altına uygulanan vitaminler, prp yöntemleri ve benzerleri. Fakat bu çözümler yanında dikkat etmemiz en gereken en önemli şey sağlıklı beslenme. Bu makalede sizlere sağlığınıza kadar güzellikinizi için de önemli faydalara sahip kuşkonmazla ilgili bilgiler vereceğim.

### Harika bir cilt için

Kuşkonmazda bulunan glutatyon, antioksidan ve kanser önleyici özellikleri ile hücrelerin zararlı toksinler üretmelerini yavaşlatıyor. Bu durumun bir etkisi de, ciltte lekeler oluşmasına sebep olan serbest radikallerin üretiminin durması. Böylece cildiniz daha aydınlık ve pürüzsüz görünüyor.

### Artan kollajen üretimi için

Kuşkonmazda bulunan A ve C vitaminlerinin cildin daha sıkı ve yumuşak olmasını sağlayan kollajen üretimini desteklediği biliniyor. Az önce bahsettiğimiz glutatyon'un bir diğer özelliği de, kollajen ve elastin'in bozulmasına sebep olan bazı enzimlerin çalışmasını yavaşlatması.

### Azalan sivilceler için

Kuşkonmazın düzenli kullanımı, kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olan B vitaminlerinin, özellikle de B1, B2, B3 ve B6'nın vücutta depolanmasına sebep olur. Ayrıca kuşkonmazın yüksek su ve düşük sodyum oranı, cildin nemlenmesine yardımcı olur, bu da sivilcelere sebep olan sebum miktarının azalması demektir. Azalan sebum ve artan B vitaminleri, daha az sivilce anlamına gelir.

### Daha çok ödem atmak için

Doğal bir diüretik olan kuşkonmaz, vücudun daha az su tutmasına sebep olur. Bu da şişkinliği azaltır.



### Kilo vermek için

Kuşkonmaz hem düşük kalori oranı hem de içeriğinin %11'inin lfil olması sebebiyle iştahınızın azalmasına, daha uzun süre tok kalmaniza, böylece daha az yemenize sebep olur. Bunlar da kilo vermenizin kolaylaşmasını sağlar. Ayrıca içindeki B vitaminleri, kan şekerini düzenleyerek daha geç açığınıza yardımcı olur.

### Dengeli bir hormonal sistem için

Düzenli kuşkonmaz kullanımı, adet döngüsünü düzenlerken adet öncesi ağrıların ve ruh halı değişimlerinin de dengelenmesini sağlar. İşin aslı, kuşkonmaz, özellikler kadınların hormonal sistemini düzenlemek için tarih boyunca kullanılmış bir yiyecek.

### Saç dökülmesini kontrol etmek için

A ve C Vitamini, kalsiyum ve antioksidanlar, saç köklerini güçlendirir. Bu da saç dökülmelerini azaltır ve saç uzama hızını artırır.

A large background image of several green asparagus spears standing upright against a dark, textured background.

## MAGNEZYUM DEPOSU MEYVELER

24 yaşındayım, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu, Antrenörlük Bölümü mezunuyum. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri alanında yüksek lisans öğrencisiyim. Özel bir kurumda sportif eğitim uzmanı olarak çalışmaktadır.

**Magnezyum, sporcular için olduğu kadar normal günlük aktiviteye sahip sırada insanlar için de çok önemli.** Spor Egitmeni Tarık Yılmaz, magnezyum eksikliğinin yaratabileceği sorunları ve bu sorunlardan korunmak için yiyebileceğimiz magnezyumca zengin meyveleri anlattı.

### Magnezyum, Sandığınızdan Daha Önemli

Magnezyum, insan vücudunda en bol miktarda bulunan 4. mineral. Vücutumuzda 300'den fazla biyokimyasal süreçte kullanılan 3000'den fazla enzimin, özellikle fosfat transferi yapan enzimlerin işlev görmesi için gerekli olan magnezyum; kas ve sinir fonksiyonlarının normal seviyede sürdürülmesine, kalp ritminin sağlıklı olmasına, kemik sağlamlığının korunmasına yardımçı oluyor. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yetişkin bir erkeğin günde 400 miligram, yetişkin bir kadının günde 300 miligram magnezyum alması gerekiyor. Bu miktar, sporcularda 500 ile 700 miligrama kadar çıkarıyor.

### Eksikliği, sporcuların baş belası

Magnezyum eksikliği, aktin ve miyozinlere zarar verip kasılma

mekanizmasını bozuyor, özellikle antrenman sonrasında ve gece uykularında problem yaratıyor. Antrenman sonrası çabuk yorulma, performans düşüklüğü, kas seğirmesi, kas krampları ve spazmlarında olağan şüpheli magnezyum eksikliği. Yeterli miktarda magnezyum almak sporcularda kas dayanıklılığı ve gücünü de artırıyor. Yeterli miktarda magnezyum, kaslarda fazla miktarda laktik asit birikmesine de engel oluyor, bu da performansı olumlu yönde etkiliyor.

### Magnezyuma sadece sporcuların ihtiyacı yok

Magnezyum eksikliği, normal günlük aktiviteye sahip insanlarda da sınırlılık, oryantasyon bozukluğu, kanda daha hızlı pihtilaşma dolayısıyla kalp ve damar hastalıkları tehlikesi, zihinsel bulanıklık, iştah kaybı, depresyon, enerjisizlik gibi semptomlara sebep oluyor. Tibbi rahatsızlıkların yüzde 13'ü magnezyum eksikliğine bağlı. Kalp rahatsızlıkları, alzheimer, tip 2 diyabet, insülin direnci, hipertansiyon, hiperaktivite, migren gibi rahatsızlıkların magnezyum eksikliği ile ilgisi var.

Ayrıca, gebelik, emzirme, stres, alkol ve sigara kullanımı, bireylerdeki

A large background image of several green asparagus spears standing upright against a dark, textured background.

Tarık Yılmaz

Spor Eğitim Uzmanı  
 @tarikyilmaz

### Peki ne yapmak gereklidir?

Magnezyum eksikliği sorununu gidermek için yapabileceğiniz en doğal ve faydalı çözüm, magnezyumca yoğun besinler tüketmek.

Meyveler arasında magnezyumca en zengini avokado. 1 orta boy avokadoda 58 miligram magnezyum var. Avokadonun kalp dostu doymamış yağ, B vitaminleri, K vitamini ve lif bakımından da ne kadar zengin olduğunu hatırlatmaya gerek var mı?

Kivinin 180 gramında (yaklaşık 2 kivi ediyor) 21 miligram magnezyum var. Papaya da 140 gramında 30 miligram magnezyum içeriyor. Böğürtlenin 140 gramında 29 miligram, ahududunun 120 gramında 27 miligram magnezyum bulunuyor.

Gördüğünüz gibi sağlıklı beslenmek demek, illa sıkıcı beslenmek değil. Siz de dengeli beslenmeyi, diyetinizde taze meyve ve sebzeleri yer vermeyi, günlük yeterli miktarda magnezyum tüketmeyi unutmayın.

# DÜNYADA KUŞKONMAZ



MEKSİKA

Lucy Cruz, İstanbul'da yaşıyor ve Meksika mutfağının sırlarını annesinden öğrenmiş. Iñaki Carretero ise Madrid'de doğmuş, Cordon Blue diploması profesyonel bir şef. Bu iki şefin ortak yönü, Meksika mutfağına olan aşkları.

İstanbul'da gayet iyi tanınan iki şefimize, Meksika mutfağında kuşkonmazın yerini anlatmaya gönüllü oldukları için teşekkür ederiz.

Şeflerimize göre narin bir aroması olan kuşkonmaz, daha baskın lezzetli, baharatlı ana yemeklerin yanına çok yakışıyor. Bu anlamda Meksika mutfağı ve Türk mutfağının benzerlikler gösterdiğini söyleyebiliriz.

Kuşkonmazın Meksika mutfağındaki ana kullanımları şöyle:

- İştah açıcı olarak: Deniz tuzu, parmesan, zeytinyağı eşliğinde, ızgara olarak.
- Krema olarak: Klasik kremali kuşkonmaz tarifi, özellikle kutlamalarda ve ziyafetlerde garnitür olarak tercih ediliyor.
- Garnitür olarak: Özellikle kırmızı etli yemeklerde, kümes kuşları ve okyanus balıklarının yanında. Özetle kuvvetli tatların yanında garnitür olarak ideal bir sebze olan kuşkonmaz, yemeklere görsel bir şıklık da katıyor. ¡Buen provecho!



TÜRKİYE

Şef Emrah Köksal Sezin

"Besin değeri zengin ve lezzetli sebzelerin hemen başında gelen kuşkonmazın ilk yüzyyla kadar uzanan bir tarihi geçmişi var. Kuşkonmaz da birçok diğer sebze gibi vahşi doğada keşfedilmiştir."

Ülkemizde de yabani kuşkonmaz, özellikle Ege'de tilkişen veya kedirgen isimleri ile çok uzun yillardır toplanmakta ve tüketilmektedir. Osmanlı saray



PERU

"Peru kuşkonmazı, tazeliği ve kalitesi ile günümüzün en ünlü ve en çok talep gören kuşkonmazlarından biri. Patates ve mısır gibi neredeyse 2000 yıldır yetiştirdiğimiz ürünler yanında, 25 yıllık tarihi ile kuşkonmaz aslında Peru için yepyeni bir bitki! Ancak toprağımızın bereketi ve çiftçilerimizin çalışkanlığı sayesinde kuşkonmazda kısa zamanda bir dünya oyuncusu olduk."

Peru'da kuşkonmazın iyisinin de en iyisini üretiyor olabiliriz ancak bu muhteşen besin hala günlük menülerimize girdi diymeyiz. Hala sık restoranların ve zengin sofraların yemeği olarak kabul edilen kuşkonmaz, henüz bütün Perulu evlere ulaşmadı.

Bu sebeple üretimimizin %90'ını ithal ediyoruz. Ana yemekten çorbaya birçok şekilde kullandığımızda biz de dünyanın geri kalanı gibi kuşkonmazı en çok ızgara edilmiş etlerin yanında seviyoruz.

Peru kuşkonmazı, her türlü yemeğinizde kullanmak isteyeceğiniz kadar kaliteli bir ürün. O yüzden lütfen tavsiyemizi dinleyin ve bırakın, hayal gücünüz ulaşşa geçsin, yeni tatlar deneyin ve Peru kuşkonmazının lezzetinin tadını çıkarın."

mutfağından itibaren mutfağımızda yer alan kuşkonmazı hem padişah sofraları hem de yabani hali ile halk mutfağında görmek mümkündür. Günümüzde, özellikle yetişiriciliğinin ve ithalatının artması ile tedariğinin kolaylaşması, besin değerleri ve lezzeti sayesinde kuşkonmaz gereklilik evde gerekse profesyonel mutfaklarda kullanım tercihi açısından yükselen bir grafiğe sahiptir."

# MEYVELİ SÖYLEŞİ

Kuşkonmaz nasıl yetiştirilir, nelere dikkat edilir, hasat ederken ve saklarken hangi koşullar gözetilmelidir? Aklimiza gelen tüm soruları Perulu üretici dostumuz Valdemar Reyes'e sorduk.

**Kuşkonmaz yetiştirmesi zor bir bitki mi?**  
Oldukça!

**Kuşkonmaz yetiştirmenin en önemli püf noktası nedir diye sorsak?**

Her bitkinin bir canlı olduğunu asla unutmamalı. Kuşkonmaz ise özel bir canlı ve bizim geçim kaynağımız. Ona layık olduğu saygı ve ilgiyi göstermek işin en önemli püf noktası.



**Kuşkonmaz yetiştirmek için hangi toprak koşulları uygunudur?**

Kuşkonmaz yetişen toprak, zirai ilaçlardan, minerallerden ve ağır metallerden arı olmalı. Suyun kalitesi de çok önemli. Ürünlerimizi sulamak için nehirden gelen saf suyu bize ulaştıran kanalları veya kaliteli yeraltı sularını kullanıyoruz.



**Beyaz kuşkonmaz da yetiştiriyor musunuz? Yetiştiriyorsanız süreci bize anlatabilir misiniz?**

Evet, aynı zamanda beyaz kuşkonmaz da yetiştiriyoruz. Aslında yeşil ile beyaz kuşkonmaz arasında farklı olan tek durum, hasat prosedürü. Ekim ve büyümeye aşamalarında hiçbir fark yok, hatta iki bitkinin tohumları bile aynı. Beyaz kuşkonmaz yetiştirmek için bitkinin aldığı ışığı minimum miktarda tutmak gerekiyor. Kuşkonmazı henüz toprağın altında, fotosenteze başlamamışken hasat ederseniz rengi beyaz kalıyor.



**Ürünleriniz GLOBAL GAP sertifikasına sahip mi?**

Evet sahip. Bu sertifika, iyi tarım uygulamaları yaptığımız, hem dünyanın ekolojik dengesini hem de tüketicilerin sağlığını

önemsediğimiz anlamına geliyor. Bu sebeple bizim için önemli.

**Kuşkonmaz alırken nelere dikkat etmeliyiz?**

Her bağın bir emek olduğunu, dünyada, süpermarketlerde satılan her kuşkonmazın arkasında ailelerin emeği olduğunu unutmamaya dikkat etmelisiniz.

**Peki aldığımız kuşkonmazı saklarken nelere dikkat etmeliyiz?**

Buzdolabı koşullarında, kuşkonmazların sapındaki odunsu kısmı biraz tıraşlayıp bir bardak suda saklamalısınız. Aslında kuşkonmazı, buz dolabında saklanan bir demek çiçek gibi düşünebilirsiniz.

**Kuşkonmaz ile ilgili başka neler söylemek isteriniz?**

İyi yiye, Peru kuşkonmazı yiye!

# YARATICI MEYVELER

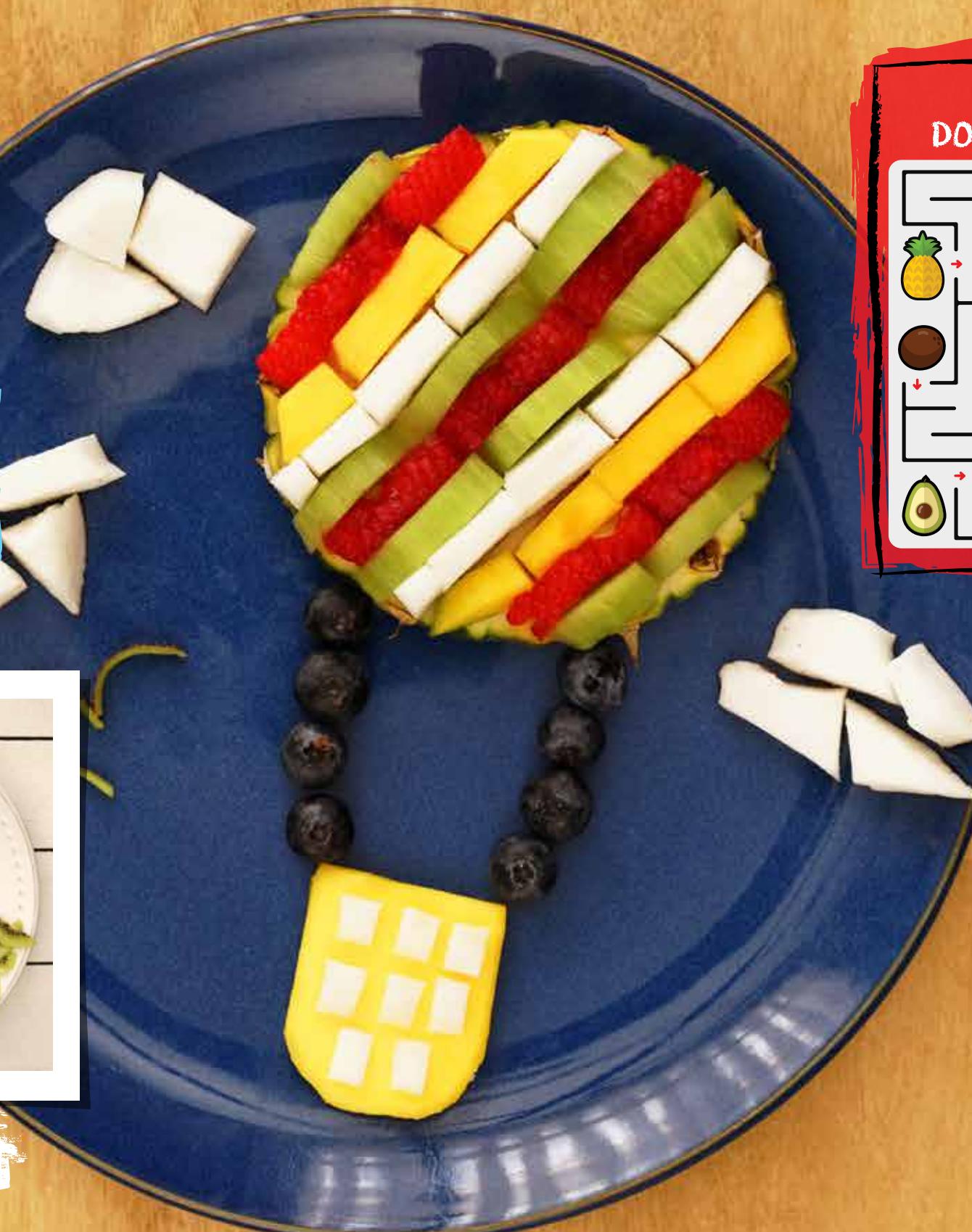
## SEVGİLİ ÇOCUKLAR

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.

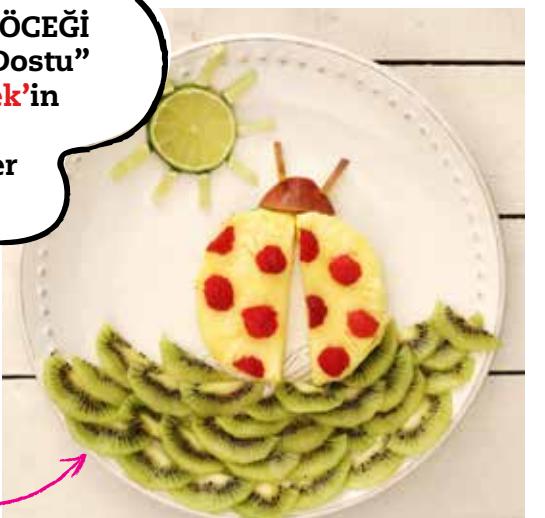
Fikirlerinizi [iletisim@verita.com.tr](mailto:iletisim@verita.com.tr) adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınlanır. Görüşmek üzere...



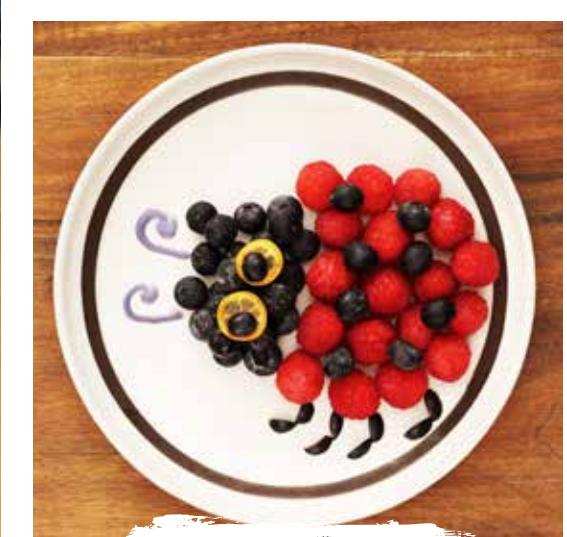
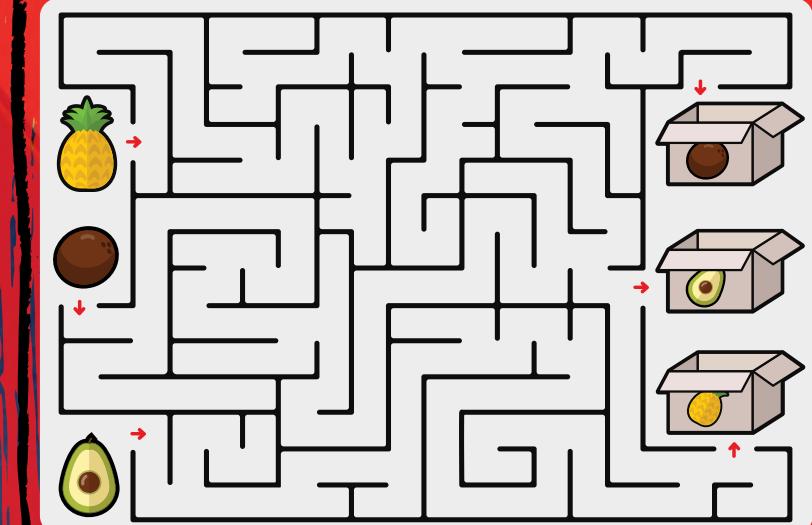
BAYAN UĞUR BÖCEĞİ



BAYAN UĞUR BÖCEĞİ  
“Verita Meyve Dostu”  
**Mert Tunçbilek’in**  
(7) fikri.  
Teşekkürler  
Mert!



HAYDİ MEYVELERİ  
DOĞRU SEPETLERE KOYALIM!



BAY UĞUR BÖCEĞİ

# NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour SA

Özdilek  
YAŞAMIN İÇİNDE

cagri

METRO

kipa extra

Sariyer

Ücler

GOURMET GARAGE

özkuruşlar

KOLAYLAR  
Tüketiciden Satışa

S Danış supermarket

tazemasa

cağdas

ANTALYA Özçelikler

GROSERİ

FİDANLAR  
FALOVA ALIS URUS MİRKETLERİ

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 Adadioğlu 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, **Mamak** Metro, **Or-An** Macrocenter One Tower, Çağdaş Or-an Sancak, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Söğütözü Macrocenter Next Level, **Yenimahalle** CarrefourSA Gurmé 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** Başsoy 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** Metro, 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** Özdilek Kapılıkaya Hipermarket • **DENİZLİ** **Halil Pekdemir** Marketleri, Metro, Yıldız Manav Günaylar Yas Sebze Meyve ELAZIĞ **Kırımlız** 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 • **İSKENDERUN** Dağ Komisyon Evi No: 8, Çukurova Komisyon Evi No: 78, Çukurova Kom Evi, Aynacı Kom Evi No: 9 • **İSTANBUL ASYA YAKASI** **Ataşehir** CarrefourSA Gurmé Bulvar 216, CarrefourSA Gurmé Dumanıkaya İkon, CarrefourSA Gurmé Narpoint, CarrefourSA Gurmé Palladium AVM, CarrefourSA İçerenköy, CarrefourSA Kentplüs, Güven Gen Birlik Tarım Ürünleri, Macrocenter Brandium AVM, Macrocenter Varyap, Özkuruşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Seyhanlar Örnük Mahallesi, **Beykoz** CarrefourSA Gurmé 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 Manavı, Kızılıtoprak Süper CarrefourSA, Macrocenter Actabadem, Macrocenter Cemil Topuzlu, Metro, Kozyatağı, Nezih Gıda Çiftle 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 Gurmé 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 Gurmé Viamarin, Milenium Süper CarrefourSA, **Ümraniye** CarrefourSA Gurmé Idealist Park AVM, CarrefourSA Gurmé Suryapi Exen, Çağrı, Çağrı Serifali, Hilltown Macrocenter, Metro, Özkuruşlar Serifali, Özkuruşlar Tepeüstü, Seyhanlar, Seyhanlar Çarşı, Seyhanlar Doğanewler, Seyhanlar Çakmak, Seyhanlar Santral, **Üsküdar** Çağrı, Çağrı Bülguru, Çağrı Natro Yolu, Kardeşler Manavı 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 Özellikler 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 Gurmé Etiler, CarrefourSA Gurmé Ortaköy, Cennet Bahçesi Etiler, Doğa Şarküteri, Etiler CarrefourSA Super, Kolaylar Manavı Eataly, Macrocenter Akmerkez, Macrocenter Bebek, Macrocenter Kanyon, Macrocenter Kuğuçeşme, Macrocenter Nispetiye, Özdilekpark AVM, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** 5M Migros, Çağrı, Marmara Park Hiper CarrefourSA, **Beyoğlu** CarrefourSA Fındıklı, Galata Manavı, **Esenyurt** Crown Deluxe Gurmé CarrefourSA, Macrocenter Akzo, **Eyüp** CarrefourSA Gurmé Kemerburgaz, Göktürk 3M Migros, Macrocenter Göktürk, Macrocenter KemerCountry, **Gaziosmanpaşa** Üçler Market, **Küçükçekmece** CarrefourSA Gurmé Florya, CarrefourSA Gurmé Flyinn, Macrocenter Aqua Florya, **Kağıthane** Metro, Üçler Market, Saphire CarrefourSA, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Gurmé Tarabya, CarrefourSA Gurmé Zekeriyaköy, CarrefourSA İstinye, İstinye Manavı, Macrocenter İstinye Park, Macrocenter Ormanoda, Macrocenter Yeniköy, Macrocenter Zekeriyaköy, Simar Etiler, Simar Ferahavşır, Simar Küçükalya, Simar Maden 1, Simar Maden 2, Simar Panorama, Simar Zekeriyaköy, **Şişli** CarrefourSA Gurmé 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, Baris Gross Marketler • **İZMİT** **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, Adiloğulları No: 23, Berk Kom Evi 117, **Melikgazi** Metro • **KONYA** **Karatay** Metro, **Seçicikul** 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** Gurmeli Soli Center, **Yenişehir** Gurmeli Günevler, Özeyir Savaş - Savaş Komisyon 27, Ekincler Komisyon Evi No: 5, Sembol Komisyon Evi No: 30, 61 Komisyon Evi No: 6 • **MÜĞLA** **Bodrum** Metro, 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](http://nefisgurme.com), [tazemasa.com](http://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](http://verita.com.tr)



/veritameyve

