



MUCİZEVİ  
MEYVE  
ANANAS  
-----  
İLHAM VERİCİ  
EĞLENCELİ  
ÖNERİLER  
-----  
LEZZETLİ  
VE SAĞLIKLI  
TARİFLER



BESİN İÇERİKLERİ  
POSTERİ İÇİNDE!



NASIL  
SEÇİLİR?

NASIL  
HAZIRLANIR?

NASIL  
SAKLANIR?

NASIL  
KULLANILIR?

NEREDE  
BULUNUR?

Şahane bir güneş ve pamuk gibi bulutlarla dolu masmavi gökyüzüyle taçlanan, yemyeşil ağaçlar ve rengarenk çiçeklerle süslenen, tazecik yaprak ve toprak kokulu, mevsimlerin en renklisi İlkbahar'a merhaba.

Verita Meyveli Rehber'in bu sayısında; vitamin deposu, bol sulu, pek tatlı **"Ananas"**'ı inceledik. Ananas nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl saklanır, nasıl hazırlanır gibi pek çok sorunun cevabı bu sayıda!

Ananasın besin değerleri ve faydalarını **Uzman Diyetisyen Nisa Çölüoğlu**, sporcular için ananasın önemini **Milli Sporcumuz Furkan Asena Aydin** sizler için kaleme aldı. Ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenmek isteyenler için **Bitki Bilim ve Güzellik Uzmanı Suna Dumankaya**'dan Ananaslı Yağ Yakıcı tarif de Meyveli Rehber'in bu sayısında...

Ananaslı tarifler bölümünde ise; kahvaltların yeni vazgeçilmezi olacak **Ananas Reçeli**, özel misafirleriniz için hazırlayacağınız sofranızın baş tacı **Ananaslı Somon Teriyaki Şiş** ve en pratik tatlı **Ananas Kızartması** tarifleri de siz bekliyor.

Meyveli Rehber yeni sayısında yine bir ilki paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. İlk kez yer verdigimiz "**Meyveli Söyleşi**" bölümünde Kosta Rika'lı üretici ve tedarikçi dostlarımıza ananasla dair merak ettiğiniz pek çok soru sorduk.

Sizin için.

Canlı, parlak, tazelik dolu bir bahar dileğiyle, keyifli okumalar...



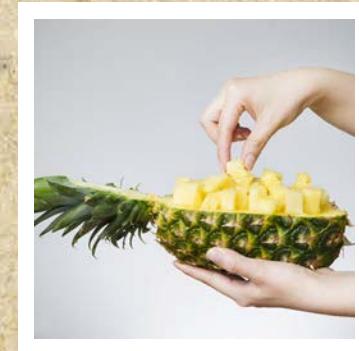
Not: Dilerseniz, bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz. Adres bilgilerinizi, [verita.com.tr/iletisim](http://verita.com.tr/iletisim) yoluyla bize ulaşmanız yeterli.

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 Grafik Tasarım: Nazlı Apaydın  
Türü: 3 aylık süreli yayın Yönetim Yeri: Halkalı Merkez Mah. Abay Cad. Atlas Sok. Atlas İş Merkezi No:1/2 K. Çekmece  
İstanbul T: 0212 470 74 44 Baskı: Dilara Ofset, T: 0212 234 87 67



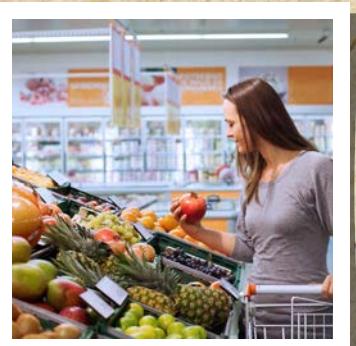
## MUCİZEVİ MEYVE ANANAS -4-



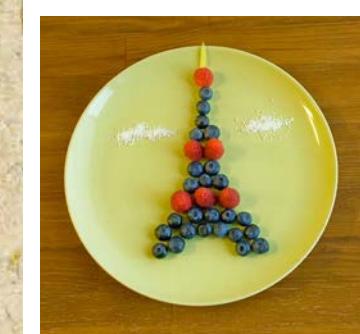
## ANANASLI TARİFLER -6-



## ANANASLI MEYVE SUYU -8-



## 7/24 MEYVE -16-



## YARATICI MEYVELER -14-

# MUCİZEVI MEYVE



Nisa Çölüoğlu  
Uzman Diyetisyen

## VITAMİN, LİF VE MINERAL ZENGİNİ MUCİZEVI MEYVE ANANAS!

Ananas, tropik bölgelerde yetişen ve en çok bilinen **tropik meyvelerden** biri. Anavatanı Amerika kıtası.

## VERİTA GOLD ANANAS!

Verita Gold Ananas, anavatanı olan Güney Amerika'dan geliyor. Üstelik Verita'nın denetimindeki üretim alanında yetiştiriliyor. Verita Gold Ananas'ın lezzeti, üretimden satış noktasına kadar olan kalite kontrol sürecinin titizliğinde saklı. Meyveler gerekli olgunluğa ulaştıktan sonra hasat ediliyor. İdeal ortamda sevk ediliyor ve depolanıyor. Özenle yapılan son kontrolden sonra sizinle buluşuyor. Tatlı ve ekşisinin nefis karışımından oluşan tropikal lezzet Verita Gold Ananas'la tanışmanın şimdi tam zamanı!



100 gram ananas yaklaşık 50 kalori içerir ve 1 kalın dilim ananas bir porsiyon meyve yerine geçer. **Mucizevi bir meyve** olarak bilinen ananasın içeriğinde, yetişkin bir insan vücutu için gerekli olan **vitaminlerin** pek çoğu bulunur. **Mineral** bakımından da oldukça zengin olmakla beraber; çokça kalsiyum, demir, A, B ve C vitaminleri içerir. Eser miktarda proteinin bulunduğu ananas, birkaç dilim yenildiğinde **gündük**

Kabuğunun altında yüzlerce şifa bulunduran ananasın faydalari saymakla bitmeyecek kadar çok. Ananas; bağıskılık sistemini güçlendirir, hastalıklara karşı korur, cilde canlılık kazandırır, saç ve tırnakları kuvvetlendirir. Göz sağlığında da etkili olan ananas; birkaç dilim yenildiğinde **gündük**



C vitaminini ihtiyacının tamamını karşılar.

### Yağ yakımı için ananas...

Özellikle kilo verme sürecinde yeterli miktarda tüketilen ananas, içerdiği enzimler sayesinde yağ yakımını hızlandırır.

### Güçlü kemikler için ananas...

Ananas; **manganez deposu** olma özellikle; kolesterol ve kan

şekerini düzenler, kemiklerin güçlenmesinde önemli bir rol oynar. Osteoporoz tedavisinde ananas, bol bol tüketilmeli.

### Ödem şikayetleri için ananas...

İçerdeği **bromelain enzimi** sayesinde kan dolaşımını hızlandırdı vücutta fazla birikmiş ödem atmayı sağlayan ananas, **selülit** tedavisinde de etkili. Doğada sadece ananasta

bulunan bromelain; vücuttaki **iltihaplanmaları** giderir, iltihap sonrası oluşan yarayı, acıyi önler. Ayrıca sindirimde de yardımcı olan bromelain enzimi; **mide rahatsızlığı sorunlarını azaltır**, etten alınan proteinin vücutta kullanılmasına yardımcı olarak **sindirimini kolaylaştırır**.

Yazının devamı sayfa 9'da

## ANANAS NASIL SEÇİLİR?

Meyvenin üzerinde yumuşak lekeler, kararmış gözenekler ve çürükler olmamalı. Hoş kokulu olmalı. Küf, ekşi veya fermente kakanlardan kaçının.

Hasattan sonra olgunlaşma süreci durduğundan, olgunlaşmasını beklemenize gerek yoktur.

Yüksek standartlarda sunulan Verita Gold Ananas'ı seckin market ve manavlarda yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Gold Ananas'ı rafta göremezseniz 0800 211 00 43 no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



## NASIL SAKLANIR?

Ananas, tezgahta ya da buzdolabında saklanabilir. Kurumaması için bir plastik torbaya koyabilirsiniz.

Dilimlenmiş ananas hava almayan bir kabın içinde, buzdolabında saklanmalı ve 3-4 gün içerisinde tüketilmelidir.

## BİLİYOR MUYDUNUZ?

Ananas, birçok tropikal meyvenin tersine yüksek ağaçlarda yetişmez, tarlada yetişir. Parlak, uzun ve mumsu yapraklı bir bitkinin meyvesidir. Meyve, yüzlerce çiçeğin bir araya gelmesiyle oluşur.



## NASIL HAZIRLANIR?

1

Ananasın baş ve alt kısımlarını keskin bir bıçak ile kesin.



2

Kabuğunu üstten alta doğru kesin.



3

Ananası dilimlemeden önce 4 parçaya ayırin.



# ANANASLI TARİFLER\*

## Ananas Reçeli

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 adet Verita Lime,
- 1 su bardağı su,
- 1,5 su bardağı şeker.

Ananası soyup rendeledikten sonra bir tencereye su ile beraber ekleyin. Orta ateşte 35 dakika boyunca ananaslar yumuşayana kadar pişirin. Sonra şeker ve lime suyunu ekleyip karıştırın. Karışımı 45-60 dakika boyunca, koyu bir kıvam alana kadar pişirin. Reçelli, kapağı sıkı kapanmış bir kavanozda saklayın.



## Ananaslı Somon Teriyaki Şiş

- 500g Verita Gold Ananas,
- 2 yemek kaşığı Verita Sarımsak,
- 2 yemek kaşığı Verita Taze Zencefil,
- 1/2 su bardağı soya sosu,
- 1/4 su bardağı esmer şeker,
- 8 bambu şiş (kullanmadan önce en az 20 dakika suda bekletilmeli).
- 1/4 su bardağı yeşil soğan,
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ,
- Pul biber,
- 500g somon filetosu,
- 2 adet yeşil soğan,

Bir kaba soya sosu ve esmer şeker ekleyin. Şeker tamamen eriyene kadar karıştırın. Karışına kırılmış zencefil, yeşil soğan, sarımsak, pul biber ve sıvı yağı ekleyin. Yıkılmış ve küp küp doğranmış somonları kaseye koyun ve marin ile tamamen kaplayın. Kapağı kapatıp, 1-2 saat boyunca bekletin. Somonları marineden çıkarın. Marinenyi küçük bir sos kabına koyup kaynatın, kenara ayırin. Somon ve küp küp doğranmış ananasları şişe dizin. Izgarayı yağladıktan sonra şişleri izgaraya koyun. 2-4 dakika sonra çevirip marin sosu ile yağlayın. 2-4 dakika daha pişirin.



## Ananas Kızartması

- 1/2 adet Verita Gold Ananas,
- 2 adet Verita Lime,
- 1/4 su bardağı bal,
- 1/2 çay kaşığı toz tarçın.

Ananası soyduktan sonra yarım santim kalınlığında halka şeklinde dilimleyin. Ortasındaki sert kısmı çıkartın. Bir kapa bal, lime ve tarçını karıştırın. Ananas dilimlerini karışımın içerisinde ara sıra çevirerek 2 saat marin olacak şekilde bekletin. Orta ateşte önceden ısıtılmış izgara tavasında ananasları karamelize olana kadar önlü arkali kızartın.



Furkan  
Asena Aydin  
Milli Sporcu

kan şekerini dengeleyici özelliğinden faydalananımız açısından önemli.

Ek besin olarak eczanelerde satılan **bromelain maddesi** ise, ananasın içinde yoğun olarak bulunuyor. Bromelain maddesinin en büyük faydalalarından biri, fiziki travma sonrası oluşan eziklerde ve yaralanmalarda, doku yenilenmesini desteklemesi. İçeriğindeki bromelain enzimlerinin kaybolmaması için ananasın konservesi değil, **tazesi tercih edilmeli**.

Metabolizmayı hızlandıran, cildi güzelleştiren, kırışıklık oluşumunu engelleyen ve selülit tedavisine yardımcı olan ananasın, ameliyat sonrası meydana gelen ödemleri, ağrı ve yanma hissini azaltıcı etkisi bilinmekte.

Ananas, sporcu beslenme listelerinin de olmazsa olmazı. **Spor sonrasında** da tüketilecek 1-2 dilim ananas tok tutuyor ve şeker ihtiyacımızı dengeleyip, **yağ yakımını hızlandırıyor**, böylelikle istahımızı kontrol altına almamiza yardımcı oluyor. Ananasın içinde bulunan B1 Vitamini ise; karbonhidratları enerjiye dönüştürmeye yardımcı oluyor. Bu durum sinir ve kas sisteminin hızlı ve etkin çalışması için oldukça önemli. Antrenman sonrasında; kas ve dokularda, laktik asitten kaynaklanan **hücresel yıkılmaların giderilmesinde** de çok başarılı. Bu özellikle ananas, kas ağrısını azaltarak sonraki antrenmanda daha yüksek performans sergilememizi sağlıyor.

- Yıldızlar Avrupa Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu (İtalya-Palermo, 2005)
- Gençler Avrupa Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu (Azerbaycan-Bakü, 2007)
- Gençler Dünya Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu. (Türkiye-Izmir, 2008)
- Büyüklükler Avrupa Tekvando Kupası, Şampiyonu (Türkiye-Konya, 2008)
- Takımlar Dünya Tekvando Şampiyonası, 3.sü (Azerbaycan-Bakü, 2008)
- Gençler Avrupa Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu (İsveç-Trelleborg, 2009)
- Büyüklükler Tekvando Dünya Şampiyonası, 3.sü (Danimarka-Kopenhag, 2009)
- Büyüklükler Tekvando Dünya Kupası, 3.sü (Azerbaycan-Bakü, 2009)
- Takımlar Dünya Tekvando Şampiyonası, 3.sü (Doğu Türkistan-Urumçi, 2010)
- Üniversiteler Yaz Olimpiyat Oyunları, 2.si (Çin-Shenzhen, 2011)
- Büyüklükler Avrupa Tekvando Şampiyonası, 3.sü (Azerbaycan-Bakü, 2014)
- Üniversiteler Yaz Olimpiyat Oyunları, 3.si (Güney Kore-Gwangju, 2015)
- Uluslararası turnuvalarda 25 madalya
- 16 Türkiye şampiyonluğu

# ANANASLI MEYVE SUYU\*



Suna  
Dumankaya  
Bitki bilim ve güzellik  
uzmanı

## Suna Dumankaya'dan Ananaslı Yağ Yakıcı Tarif

Fazla kilolarınızdan rahatsız oluyor, sağlıklı ve dengeli beslenmek istiyorsanız; Suna Dumankaya'nın ananaslı yağ yakıcı tarifi tam size göre.

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 adet soyulmuş Verita Lime kabuğu,
- Bir tutam taze nane,
- 1 tatlı kaşığı badem yağı,
- 1 tatlı kaşığı ceviz yağı.

Bütün malzemeleri blenderden geçirerek iyiye ezin ve hazırlanan karışımından sabah-akşam, yemeklerden sonra bir bardak için.

## Ananaslı Meyve Suyu

- 1 adet Verita Gold Ananas,
  - 1 su bardağı şeker,
  - 1/2 su bardağı buz küpleri,
  - 2 bardak soğuk su.
- Blendera küp küp doğranmış ananasları, suyu ve şekeri ekleyip 1-2 dakika boyunca çalıştırın. Karışımı süzgece dökün, 5 dakika kadar bekletin. Süzgeçte kalan posayı kaşık yardımı ile ezerek daha fazla su elde edebilirsiniz. Dilerseniz ananaslı meyve suyu bardağınıza buz küpleri de ekleyebilirsiniz.



Nisa Çölüoğlu  
Diyetisyen

### Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kcal/kJ)	50/209
Toplam yağ (g)	0.1
Doğmuş yağ (g)	0
Trans yağ (g)	0
Folik asit (µg)	18
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	13
Şeker (g)	10
Lif (g)	1.4
Protein (g)	1.8
Sodyum (mg)	1
K vitamini (µg)	0.7
C vitamini (mg)	47.8
Bakır (mg)	0.1
Potasyum (mg)	109
Magnezyum (mg)	12

5. sayfadaki yazının devamı

Ananas içerdigi protein mayasından dolayı, eski zamanlarda **boğaz ağrısı, öksürük** gibi şikayetlerin tedavisinde kullanılmış olup **astım, bronşit** gibi rahatsızlıklarda da takviye destek olarak değerlendirilmiştir. Bununla beraber; **ananas suyu içmek regl döneminde** kişiyi rahatlatır, **menstrual ağrının azalmasına yardımcı olur**. Son yıllarda yapılan araştırmalara göre ise **bromelain** maddesinin kansere karşı etkili olduğu ifade ediliyor.

### Bağırsak şikayetleri için ananas...

Lif yönünden zengin olan ananas, bağırsakları çok iyi çalıştırır, kabızlık gibi şikayetleri giderir ve kişide topluk hissi yaratır. Ara öğünlerde yoğurtla beraber tüketildiğinde **kan şekerini dengeleyerek** açlık krizlerini önler. Ödem, şişkinlik gibi şikayetlerle güne başlayan kişilerin ise kahvaltıda ananas tüketmesi öneriliyor.

1 porsiyon (150 g) ürünün günlük karşılaştırma miktarı\*



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



Ananas  
Kabuğu ödem  
şikayetlerinin  
giderilmesine  
yardımcıdır.

## Nisa Çölüoğlu'ndan Ananas Kabuğu Çayı

- 1 adet Verita Gold Ananas kabuğu,
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 adet çubuk tarçın,
- 1 litre su.

Ananas kabuklarını yıkayıp küçük parçalar halinde kesin, çubuk tarçın ve rendelenmiş taze zencefil ile beraber bir tencereye ekleyin. 1 lt. suda 10-15 dakika kadar kaynattıktan sonra yemeklerin yanında içecek olarak servis edin. Böylelikle yemeklerin sindirimini de kolaylaştırabilirsiniz. Afiyet olsun.

# MEYVELİ KAHVALTI



## Kumkuat Marmelati

- 2 su bardağı Verita Kumkuat,
- 4 su bardağı su,
- 1,5 su bardağı şeker.

Kumkuatları dilimleyin ve su dolu bir tencereye ekleyin. Bir gece beklettikten sonra, tenceredeki kumkuatları yumuşayana kadar ocakta kaynatın. Karışımı bir kaba alarak bir gece daha bekletin. Ertesi gün, karışımı bir pişirme kabına alın ve 1,5 su bardağı şeker ilave edin. Karışım jölemsi kıvam alana dek yaklaşık 45 dakika boyunca kaynatın, soğumadan kavanozlara dökün ve sıkıcı ağızını kapatın.



## Ananas ve Hindistancevizli Smoothie

- 1 adet Verita Ananas,
- 2 çorba kaşığı Verita Hindistancevizı,
- 1/2 su bardağı hindistancevizı sütü,
- 1 su bardağı yoğurt,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 su bardağı buz.

Ananası, hindistancevizı sütünü, yoğurdu, hindistancevizini, balı ve buzu bir blenderde pürüzsüz olana kadar karıştırın. Hemen servis yapın.



## Tatlı Patatesli Yumurta

- 1 adet orta boy Verita Tatlı Patates,
- 1 diş Verita Sarımsak,
- 1 çorba kaşığı tereyağı,
- 1 adet kırmızı kapya biber,
- 1 tatlı kaşığı tuz,
- 1/2 tatlı kaşığı pul biber,
- 2 sap yeşil soğan,
- 3 adet yumurta.

Patates ve biberleri doğrayın. Yağı tavada eritin ve tatlı patatesleri ekleyin, 2-3 dakika pişirin. Kırmızı kapya biber, tuz ve pul biber ilave ederek tavanın kapağı kapalı olacak şekilde 3 dakika boyunca pişirin. Kırılmış yeşil soğan ve sarımsaklı ekleyin, iyice karıştırın. Karışımın üzerine yumurtaları kırın, tavayı kapatın ve 3-4 dakika daha pişirin.



## Arındırıcı Smoothie

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 dilim kibrit kutusu büyülüüğünde Verita Hindistancevizı,
- 1 adet Verita Lime,
- 1 cm Verita Zerdeçal,
- 1/2 adet muz,
- 1 yemek kaşığı chia tohumu,
- 1 bardak su veya hindistancevizı suyu.

Tüm malzemeleri pürüzsüz olana kadar yüksek derecede bir blenderde karıştırın ve tadını çıkarın!

# YAZA HAZIRLIK

## Turna Yemişli Zencefil Çayı

- 1 yemek kaşığı Verita Taze Zencefil,
- 1 su bardağı Verita Turna Yemişi,
- 1 adet Verita Lime,
- 4 su bardağı su,
- 1-2 çorba kaşığı bal,
- Tarçın.

Turna yemişlerini yıkayın ve bir bardak suyla birlikte küçük bir tencereye koyn. Orta derece ateşte, turna yemişleri yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika boyunca kaynatın. Taze zencefili rendeleyin

ve bir demliğe koyn. Misket limonunu kesin ve suyunu demliğin içine sıkın. 3 bardak sıcak su ekleyin. Yumuşamış turna yemişlerini ince bir elekten geçirerek, suyunu demliğe ilave edin. 5-10 dakika kadar demlendikten sonra; tarçın, nane, taze turna yemişi ile bardağınızı süsleyebilirsiniz.



## Mangolu Piña Colada

- 1 adet Verita Yemeve Hazır Mango,
- 1,5 su bardağı Verita Ananas suyu,
- 1,5 su bardağı buz küpleri (isteğe bağlı)
- 2 çorba kaşığı şeker,
- 1/2 su bardağı krema,
- 400g hindistancevizi sırtı.

Mangoyu küp küp doğrayın. Mango küpleri, buzu, şekeri, ananas suyunu, kremayı ve hindistancevizi sırtını blender içine yerleştirin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın.



## MEYVELİ SÖYLEŞİ

Kosta Rica'dan getirdiğimiz nefis ananaslarımızla ilgili üretici ve tedarikçi dostlarımıza pek çok soru sorduk. Ananasın yetiştiği bölge, hasat zamanı, toprak özellikleri, kalite kriterleri, tüketim alanları ve daha fazlası... Sizin için.

### Bulundığınız bölge ananas yetiştirmek için ideal bir bölge mi, Kosta Rica ananasları neden tercih ediliyor?

Evet, bu noktada ülkemiz Kosta Rica ile ilgili birkaç şey söylemek isteriz: İlk ananas ihracatını 1985 yılında yapan Kosta Rica, bugün dünyanın en büyük hacimli ananas ihracatçısı konumunda. Ülkemizin tropikal kuşakta bulunması, ananasların daha lezzetli ve dayanıklı olmasını, dolayısıyla tüketiciler tarafından tercih edilmesini sağlamaktır.

### Ananas tarlasının toprağı hangi özelliklere sahip olmalıdır?

Ananas; orta yumuşaklıktır, sert olmayan tipte ve killi yapıda toprak seviyor.

### Yetiştirdiğiniz ananaslar hangi cins ve neden bu cinsi tercih ediyorsunuz?

MD2. Lezzet ve dayanıklılığından dolayı bu cinsi tercih ediyoruz. Bu cins "super sweet" (süper tatlı) ananas olarak da bilinir.

### Global GAP standartlarına uygun mu yetiştiryorsunuz, neden?

Evet. Avrupa'ya ihracat için bu standartlar bizlerden istiyor. Ananasların gıda hijyeni açısından güvenlik riski taşımadığı ve çevre ile dost uygulamalar yoluyla üretildiğini böyleselikle taahhüt etmiş oluyoruz. Başta Avrupa olmak üzere hitap ettiğimiz tüm pazarlardan gıda güvenliği politikaları ve iyi tarım uygulamaları ile ilgili sertifikasyonları talep edilmekte. Bu anlamda, dünya çapında genel kabul görmüş Global GAP standartlarına uygun üretim yapıyor ve bunu her yıl sertifikamızı yenileyerek müşterilerimize ve tüketicilerimize sunuyoruz.

### Ananas tarlasında hangi zorluklar yaşanır?

Ananasın yapraklarının dikensi yapıda oluşu hasatta zorluk yaşıyor. Sıcak ve düzenli yağışı sevmesine karşın, yoğun yağmurlar ve aşırı sıcaklar üretim, hasat ve özellikle sevkıt sürecini zorlaştıryor. Uzun süren yağışlardan sonra tarla ve yollar fena halde çamurlaşıyor. Gerek çiftçilerimizin giydiği özel kıyafetler gereke kulandığımız arazi şartlarına uygun araç gereçlerle bu zorlukların üstesinden gelmeyi başarıyoruz.

### Ananasın lezzeti brix oranıyla doğrudan ilişkili midir, minimum hangi brix oranına ulaştığında hasat edilmeli?

Evet ilişkilidir. Bir anamda brix oranı ile meyvenin lezzetinin de paralel olarak hareket ettiğini söyleyebiliriz. Hasat öncesi tarlada

yaptığımız rutin kontrollerle brix seviyesinin min. 13'e ulaşmasını bekler ve sonrasında hasat ederiz.

### Ananas nasıl hasat edilir?

Ananas kesilerek hasat edilmez. Meyvenin dibinden tutulup çevrilir ve gövdesinden kırılır. Olgun meyve daha rahat kırılır ve kopar.

### Ananasın kabuk rengi olgunluğunu gösterir mi?

Hayır. Ananasın dışı yeşil olduğu halde içi olgun ve tatlı olabilirken, sarardığı halde hala olgunlaşmamış da olabilir.

### Ananasın ağırlığı lezzetini belirler mi?

Hayır belirlemez. Ancak bir bilgi olarak şunu paylaşabilirim: Aynı boyda ama farklı ağırlıklara sahip iki ananastan ağır olan ananas daha sulu yapıya sahip demektir. Boy ile lezzet farklı şeylerdir.

### Ananasın şekli lezzetini belirler mi?

Ananasın silindir formunda olması idealdir, ancak bunun meyvenin lezzetine herhangi bir etkisi yoktur.

### Ananasın yapraklarının görünümü lezzetini belirler mi?

Hayır. Sadece görsel bir güzelliği vardır. Ayrıca; yaprak kısmını çevirerek kopardıktan sonra bir saksıya ekip kendi ananasınızı yetiştirmeyi deneyebilirsiniz. Ancak uygun olmayan iklim ve toprak yapısı gibi faktörler ananas üretiminizi başarısız bir şekilde sonuçlandırabilir.

### Ananas nasıl seçilir, sevenlere ne önerirsiniz?

Dış rengi kahverengileşmiş ve çok yumuşak olmamalı, fermente kokmamalı. Gözenekleri baştan aşağı aynı ölçüde olmalı. İç rengi sarı ve sulu yapıya sahip ananaslar tercih edilebilir.

### Ananasın ortasında bulunan sert ve silindirik kısmın tüketilmesini öneriyor musunuz? Bu kısmın sertliği, miktarı veya tadı farklılık gösterir mi?

Bu durum, tamamen tüketicilerin tercihine bağlı. Silindirik kısmı meyve etine göre serttir. Bundan dolayı genellikle tercih edilmıyor. Bu kısmın sertliği, büyülüğu ya da tadı meyvenin yetiştiği bölgeye, toprak ve iklim koşullarına göre farklılık gösterebilir. Ancak bu farklılıklar meyvenin lezzeti ya da besin değerlerini etkilememektedir. Bazı tüketicilerin lif bakımından zengin olması sebebiyle özellikle silindirik kısmı da tükettiği bilinmekte.

### Ananas, Kosta Rica'da geleneksel olarak nasıl yenir?

Ananas Kosta Rica'da da tipki Türkiye'deki gibi taze bir meyve olarak tek başına, salatalarda ve tatlılarda tüketilmektedir. Ayrıca içeceklerde de kullanılır. Doyurucu olması bakımından tatlı ihtiyacını karşılamak için ara öğünlerde de tatlı olarak tüketilir.



# YARATICI MEYVELER

Sevgili çocuklar,

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

Birbirinden lezzetli ve sağlıklı meyvelerle ve onların içine saklanmış olan ayıçıklarla, kediciklerle burada tanışabilirsiniz.

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

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

EYFEL KULESİ  
“Verita Meyve Dostu”  
Kaan SERÇE (10)'nın  
fikri. Teşekkürler  
Kaan.



EYFEL KULESİ



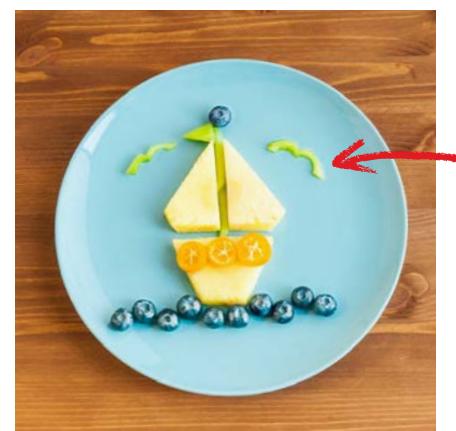
Ananas



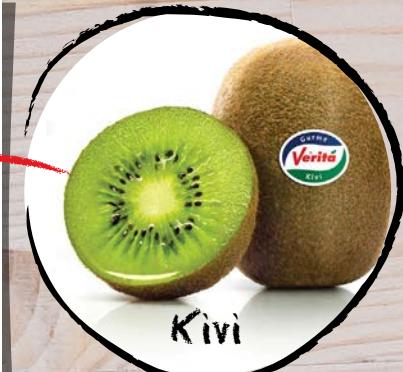
AHUDUDU



DR BLUE

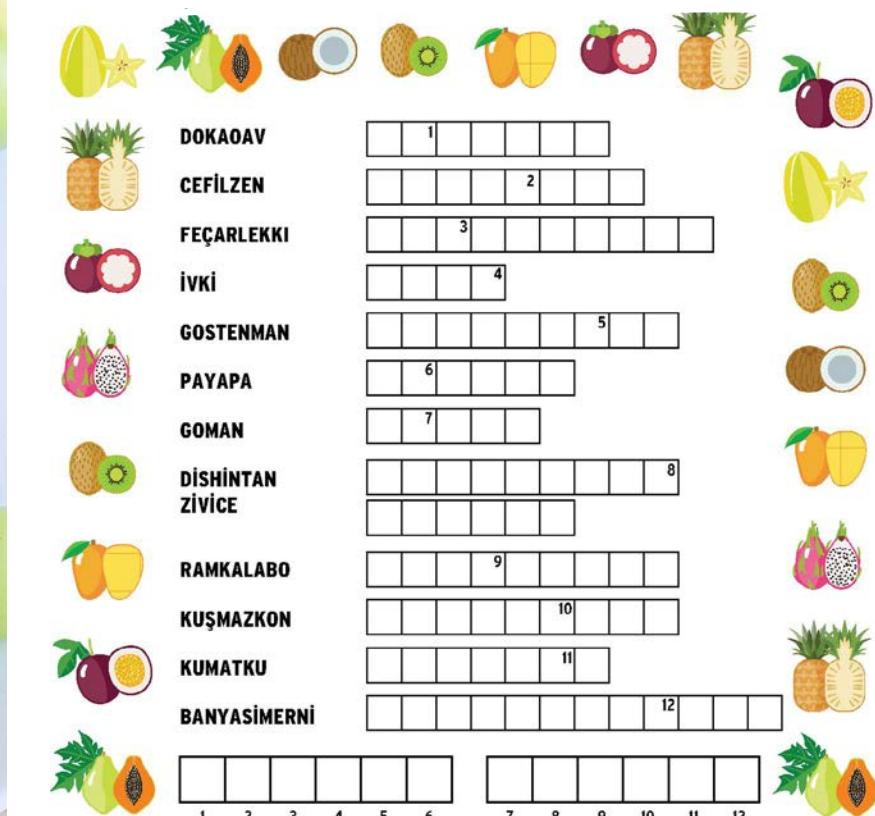


SANDAL



Kivi

Karışık olarak verilen harflerden anlamlı kelimeyi elde edin ve karşısındaki kutucuklara yazın. Sonra da kutucuklar üzerindeki sayılara isabet eden harfleri en alttaki kutucuklara yazarak anahtar kelimeleri bulun.



İPUCU: KARAMBOLA, MANGO, YABANMERSİNİ, AVOKADO, KİVİ, ÇARKIFELEK, KUMKUAT, HİNDİSTAN CEVİZİ, PAPAYA, ZENCEFİL, KUŞKONMAZ, MANGOSTEN

# NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour SA

ANTALYA  
Özcelikler

METRO

kipa extra

uyum

real-

nefisgurme  
lezzet tutkusu

tazemasa

çagrı

FİDANLAR  
TALOVA ALIŞ VERİŞ MERKEZLERİ

MEMLEKETTEN  
GELŞİN.COM

GOURMET GARAGE

özkuruşlar

MOPAS®  
Alışveriş Aventur

KOLAYLAR  
Tarlanızdan Sıfranza

S Şanlık süpermarket®

## VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA!

**ADANA:** Seyhan Metro, Tatlı Limon, **Adana Hali** Şahin Özkul No: 204 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Cepa, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mandira, Fırınçı Orhan Manav, Real Bilkent, G.O.P. Besi Süpermarket, **Etimesgut** Nira Manav Elvankent, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbaşı** Şekerciler Market İncek, **Kavaklıdere** Doğanoğlu Gıda, **Keçiören** Metro Etlik, Real Etlik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, **Söğütözü** Macro Next Level, **Yenimahalle** Carrefoursa Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Batıkent, Sera Manavı Ümitköy • **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, **Alanya** Metro, **Kepez** Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Başsoy Tarım No: 23, Şahiner Sebze Meyve No: 84 • **AYDIN:** Kuşadası Metro • **BURSA:** Görükle Hali Kemal Ertaş No: 51, Nilüfer Metro, **Osmangazi** Ak Uğur Marketleri FSM Mh., **Osmangazi** Metro, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM • **BALIKESİR:** Yeni Hal Bal Köse Kenan Köse No: 21-22-23 • **DENİZLİ:** Merkez Metro • **DIYARBAKIR:** Merkez Metro • **ESKİŞEHİR:** Merkez Metro • **GAZİANTEP:** Şehitkamil Metro • **İSTANBUL ASYA YAKASI:** Ataşehir Carrefoursa Gurme, Carrefoursa Gurme Bulvar 216, Carrefoursa Gurme Dumanakaya İkon, Carrefoursa Gurme Narpoint, Carrefoursa Gurme Palladium AVM, Carrefoursa İçerenköy, Carrefoursa Kentplus, Macro Brändium AVM, Macro Varyap, Özkuruşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadolu Hisarı, Macro Acarkent, Paşa Süpermarket, **Çekmeköy** Uyum Taşdelen, **İçerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Acıbadem, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Nezih Gıda Suadiye, Özkuruşlar Koşuyolu, Özkuruşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Özkuruşlar Yakaçık, Real Kartal, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Maltepepark, Özkuruşlar, Uyum Bağlarbaşı, Uyum Narcity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme Idealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suryayı Exen, Çağrı, Çağrı Serifali, Metro, Özkuruşlar Serifali, Özkuruşlar Tepeüstü, Real, Uyum Dudullu, Uyum Serifali, **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, **Büyükkemence** Macro Alkent, Metro, Uyum Mimaroba, Uyum Rose Marine, **Bağcılar** Çağrı, Metro Güneşli, Uyum Bağcılar, Uyum Parseller, Uyum Tabya, Uyum Yavuz, **Bahçelievler** Uyum Bahçelievler, Uyum İstwest, Uyum Mycity, Uyum Şirinevler, Uyum Yenibosna, **Bakırköy** Aşkar Manavı, Uyum Çamlık, Uyum Yeşilköy **Başakşehir** Çağrı, Uyum 1.Etap, Uyum 2.Etap, Uyum 4.Etap, Uyum 5.Etap, Uyum Kayaşehir, Uyum My World, **Bayrampaşa** Metro, Real, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçelikler No: 103, Atıf Altunışık No: 187, Bilal Bünyamin Sarıkaya No: 432, Gazipaşa Güney Özçelik No: 4, Güneş Tarım No: 153, Güneşler Tarım No: 238, Halil İbrahim Algül No: 430, Huzur Tarım No: 10, Hünerler Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdağılıç Tarım No: 121, Sofuoğlu Gıda No: 65, Topal Gıda No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, Carrefoursa Gurme Etiler, Carrefoursa Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etiler, Doğa Şarküteri, Kolaylar Manavı Eataly, Macro Akmerkez, Macro Bebek, Macro Kanyon, Macro Kuruçeşme, Macro Nispetiye, Uyum Levent, Üçler Market Beşiktaş, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** Real, Uyum Adakent, Uyum Çarşı, Uyum Gülpinar, Uyum Stars, **Beyoğlu** Carrefoursa Fındıklı, Galata Manavı, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Macrocenter Akkoza, Uyum Elite Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro KemerCountry, Uyum Yeşilpinar, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzevir, Üçler Market, **Güngören** Çağrı Haznedar, Metro Merter, Real Merter, **Küçükçekmece** Carrefoursa Gurme Florya, Carrefoursa Gurme Flyinn, Macro Aqua Florya, Uydım Atacity, Uyum Atakent 3, Uyum Avrupa Konutları, Uyum Avrupa Konutları 2, Uyum Elitcity, Uyum Halkalı Eroğlu, Uyum İkitelli, Uyum Soyak Site Park, Uyum Tepeüstü, **Kağıthane** Metro, Uyum Axis AVM, Üçler Market Kağıthane, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Carrefoursa Gurme Maslak Manhattan, Carrefoursa Gurme Tarabya, Carrefoursa Gurme Zekeriyaköy, Carrefoursa İstinye, İstinye Manavı, Macro İstinye Park, Macro Ormanada, Macro Yeniköy, Macro Zekeriyaköy, Uyum Maden, Uyum Mäslak, Uyum My Home, Uyum Tarabya, **Şişli** Carrefoursa Gurme Bomonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, İsa Çınar-Kurtuluş Ekonomik, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Real-Fulya, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • **İZMİR:** Çeşme Macro Alaçatı, **Çığlı** 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 • **KAYSERİ:** Melikgazi Metro • **KOCAELİ:** Gebze Real, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy • **KONYA:** Karatay Metro • **MALATYA:** Yeşilyurt Metro • **MANİSA:** **Sebze ve Meyve Hali** Özylimzalar Sebze Meyve No: 37 • **MERSİN:** Merkez Metro • **MUĞLA:** Bodrum Metro, Fethiye Özdemirler Manavı • **SAMSUN:** Canik Metro, İlkadım Samsun Manavı, **Sebze ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45 • **TEKİRDAĞ:** Çerkezköy Uyum Çerkezköy, Çorlu Uyum Çorlu • **TOKAT:** Merkez Sebze ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 • **YALOVA:** Fidanlar Marketleri

**ONLINE SATIŞ NOKTALARI:** nefisgurme.com, memleketengelsin.com, tazemasa.com • Ayrıca, tüm Gourmet Garage, Kipa Extra ve Mopas mağazalarında.



### 7/24 SATIŞ NOKTALARI

**İSTANBUL ASYA YAKASI:** Üsküdar Kardeşler Manavı Beylerbeyi 0216 318 91 66

• **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** Beşiktaş Kolaylar Tarım Arnavutköy 0212 263 30 70, Cennet Bahçesi Etiler 0212 277 58 25, Doğa Şarküteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52.



DÜNYANIN MEYVESİ