

Veritá

İLBAHAR 2018

Meyveli Rehber

SADECE MEYVE VE SEBZE
HAKKINDA HER ŞEY!



“YABAN MERSİNİ
TÜKETMENİZ İÇİN
7 SEBEP”

KÜÇÜK MAVİ
ÇÖZÜM

İLHAM VERİCİ
ÖNERİLER

LEZZETLİ
TARİFLER

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

FAYDALARI
NELERDIR?

Yılın en soğuk günlerini geride bıraktığımız, baharı tatlı bir merhabayla karşıladığımız bu günlerde, enfes tarifler ve okumaktan keyif alacağınızı umduğumuz **Meyveli Rehber'in 11. sayısını** ile karşınızdayız.

Bu sayımızın konuğu **taze yaban mersini**. Yaşam kalitemizi artırmak adına, sağlıklı beslenmenin önemini fark ettiğimizden beri, yaban mersini adını sıkça duyduğumuz bir besin kaynağı oldu. Doğanın bizlere armağan ettiği, **kendisi küçük ama faydaları büyük** olan yaban mersini hakkında hazırladığımız zengin içeriğin ilginizi çekeceğini umuyoruz.

Yaban Mersini nerede yetişir, faydaları nedir, nasıl tüketilir, nasıl saklanır gibi birçok sorunun cevabını bu sayımızda bulacaksınız.

Genel Cerrahi Uzmanı, **Uzm. Op. Dr. İbrahim Çolhan**, Beslenme ve Diyet Uzmanı **Alev Tekeli Karagülle**, Beslenme ve Diyet Uzmanı **Betül Ceylan**, Wing-Tsun Savunma Sporu Eğitmeni **Sifu Emre Kosif**, üretici dostumuz **Nick Tirado**, yaban mersini ile ilgili çok değerli bilgileri sizler için paylaştılar.

Farklı bir içecek keşfetmek isteyenlere **Yaban Mersinli Yeşil Çaylı Smoothie**, lezzeti Alpler'in zirvesinden gelen **Yaban Mersinli Alp Gözlemesi**, pratik çözüm arayanlara **Yaban Mersinli Granola**, hafta sonu neşesine neşe katan kahvaltı alternatifisi **Yaban Mersinli Pankek** ve kahvaltıyı azıcık geç saatlerde yapmayı sevenler içinse **Egzotik Pizza** gibi enfes tariflerimiz sizleri bekliyor.

Meyveli Rehber'in yeni sayısında yine bir ilki paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. İlk kez yer verdigimiz **Meyveli Rehber Öneriyor** bölümünde bir Davis Williams üclemesi olan "Tahil Beyin", "Tahil Beyin Yaşam Plani" ve "Buğday Göbeği" kitaplarını sizin için inceledik.

Meyveli Rehber'in gelecek sayısında ise Demirhindi meyvesini konu ediyoruz.

Tekrar buluşmak dileğiyle, keyifli okumalar...



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

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



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

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



YIL BOYUNCA YABAN MERSİNİ -7-



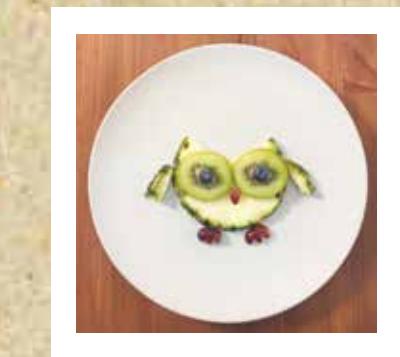
MEYVELİ KAHVALTI -12-



10 BİN YILLIK MUCİZE YABAN MERSİNİ -4-



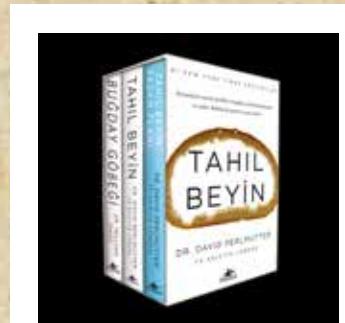
SAĞLIKLI CİLDİN SİRRI: YABAN MERSİNİ -10-



YARATICI MEYVELER -22-



YABAN MERSİNİ TARİFLER -8-



MEYVELİ REHBER ÖNERİYOR! -20-

KENDİSİ KÜÇÜK, FAYDASI BÜYÜK



10 BİN YILLIK MUCİZE

Yaban mersini üzümsü bir meyve olup anavatanı kuzey yarımküredir.

Maviden siyahımsı mora kadar çeşitli renklerde olabilen yaban mersininin buğulu yüzeyi bir ceket gibi meyveyi korur. Lezzetli, yumuşak ve suludur.

Yaban mersini tanelerinin büyülü kalite veya olgunluk göstergesi değildir.

Meyve, tanelerinin rengi koyulaştıkça tatlılaşır.

U.S. Geological Survey'in 11 Eylül 2006'da yaptığı araştırmaya göre, yaban mersini 10 bin yıldan beri var ve insanlar çok uzun zamandır yaban mersinden faydalanyor.

Kuzey Amerika yerlileri meyveyi korumayı öğrenerek yıl boyunca kullanmayı başarmışlar. Güneşte kurutmuşlar, çorba ve yemeklerine katmışlar.



**Verita DrBlue Taze
Yaban Mersini, sağlıklı
ve dengeli beslenmeye
yönelik ihtiyacınız için
doğal ve lezzetli
bir alternatif.
Yıl boyunca, tam mevsiminde,
sizin için...**



NASIL SAKLANIR?

Taze yaban mersinin ömrünü uzatmak istiyorsanız, yıkamadan buzdolabında saklamalısınız. Sadece yiyeceğiniz kadarını yıkayın çünkü neme maruz kalan yaban mersini kısa sürede bozulmaya başlar.

Yıkamamış olarak buzdolabınızda 1 hafta, derin dondurucunuzda ise 6-7 ay süresince muhafaza edebilirsiniz.

TAZE YABAN MERSİNİ NASIL SEÇİLİR?

Taze yaban mersini tanelerinin büyülü kalite değerlendirmesinde iyi veya olgunluk kriteri olarak görülmüyor. Aşın olgunlaşmış, çok yumuşak, ezilmiş, nemlenmiş, sulanmış ve küflenmiş ürünlerden kaçınılmalı.

Taze yaban mersinini alırken ambalajını hafifçe salladığınızda taneler bağımsız olarak rahat hareket edebiliyorsa alın. Hareket etmeyen taneler, çürüme ve yumuşamanın başladığını gösterir.

Global GAP ve İyi Tarım Uygulamaları gibi kalite standartları sertifikasyon sürecine sahip Verita DrBlue Taze Yaban Mersini'ni seçkin marketlerde, manavlarda, aktarlarda ve baharatçılarda yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita DrBlue Taze Yaban Mersini'ni rafta göremezseniz 0800 211 00 43 no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

YABAN MERSİNİ TÜRKETMENİZ İÇİN 7 SEBEP!



Potasyum Kaynağı, Kalbe Dost: Bir fincan dolusu taze yaban mersini Amerikan Beslenme Derneği'nin araştırmasına göre 130mg potasyum içermektedir. Yaban mersini, arterlerin genişlemesine ve kanın sorunsuz akmasına yardımcı olan yüksek düzeyde bileşiklere sahip olması sayesinde kalbinizin dostudur.



Göz Dostu: Yaban mersini bileşeninde göz sağlığına faydalı olan A ve C vitaminleri, antioksidanlar ve çinko barındırmaktadır. Göz yanması, göz kuruluğu, katarakt, gece körlüğü ve Glaucoma gibi kalıcı körlüğe sebep olabilecek göz rahatsızlıklarına karşı doğal bir savasçıdır.



Diyabete Karşı: Yapılan araştırmalara göre; yaban mersini tüketmek kandaki şeker seviyesini doğal yolla düşürüyor, yani bileşenleri sayesinde kandaki aşırı şeker oranından kurtulmanıza yardımcı oluyor.



Lif Oranı Yüksek, Sindirim'e Yardımcı: Yaban mersinin yaklaşıklık olarak bir fincanında 3,6g lif bulunuyor. Günlük önerilen bu mikardaki tüketimi ise sağlıklı ve düzenli bir sindirim sistemini oluşturuyor. Dünya Gastroenteroloji Dergisi'nde paylaşılan bir araştırmaya göre, yaban mersini tüketiminin kabızlık gibi sorunları yok ettiği gözlemlenmiş.



Zayıflamaya Yardımcı: Yaban mersini, çok az kalorisi olan besleyici bir enerji deposudur. Sindirim'e oldukça faydalıdır ve serbest radikalleri nötralize eden C vitamini, potasyum ve yüksek antioksidan içerir. Yağ, kolesterol veya sodyum içermez. Yarım fincan yaban mersini sadece 40 kalori içermektedir. Bu gibi etkenler sebebiyle yaban mersini kilo verme maksatlı beslenme programınızın en etkili elemanı olacaktır.



Alzheimer Karşısı: Son yıllarda yapılan araştırmalara göre, 'süper meyve' olarak sınıflandırılan yaban mersinin bunama ile mücadelede yardımcı olduğu bildirilmiştir. Bileşenindeki antioksidanlar sayesinde Alzheimer hastalığı ile savaşmak adına yaban mersini en kuvvetli silah olarak tanımlanmaktadır.



Anti-kanserojen: Klinik araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; yaban mersini ve aktif bileşenleri, hem fonksiyonel hem de gıda takviyesi şeklinde tüketildiğinde anti-kanser ajanları olarak fayda sağlamaktadır.

BU SAYFADA VE 10. SAYFADA BAHSEDİLEN
KONULARIN KAYNAKLARINI TOPLU OLARAK GÖRMEK
İÇİN KARE KODU KULLANABİLİRSİNİZ.



HER ZAMAN TAZE, TAM MEVSİMİNDE, ÜSTELİK YIL BOYUNCA!

Verita DrBlue Taze Yaban Mersini, en taze ve en lezzetli haliyle, en iyi yetiştiği bölgeden ve en iyi üreticilerden tedarik ediliyor.

AY	PERU	ŞILI	FAS	MEXİKA	İSPANYA	HOLLANDA	POLONYA	TÜRKİYE
OCAK	✓	✓						
ŞUBAT	✓	✓	✓		✓			
MART	✓	✓	✓	✓		✓		
NİSAN			✓	✓		✓		
MAYIS			✓		✓			
HAZİRAN						✓		
TEMMUZ							✓	
AĞUSTOS	✓							
EYLÜL	✓							
EKİM	✓							
KASIM	✓							
ARALIK	✓	✓						

Verita DrBlue Taze Yaban Mersini, yıl boyunca elinizin altında. Canınız çektiğinde, en yakın markete veya manava uğramanız yeterli. Yurt çapında, 450'ye yakın satış noktasında bulabileceğiniz bu meyveye, sanal alışveriş yoluya da ulaşabilirsiniz.

Verita DrBlue Taze Yaban Mersini, başta Türkiye olmak üzere, dünyanın pek çok ülkesinden, yıl boyunca tedarik ediliyor. Sertifikalı çiftçilerin tam mevsiminde yetiştirdiği meyveler, soğuk zincir kırılmadan yolculuk ediyor, en taze ve en lezzetli haliyle sizinle buluşuyor.



1 paket (125g) ürünün günlük karşılama miktarı*



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

YABAN MERSİNİ TARİFLER *



Yaban Mersinli, Yeşil Çaylı Smoothie

- 3-4 bardak Verita DrBlue Taze Yaban Mersini,
- 1 adet muz,
- 1 bardak normal yoğurt,
- Portakal kabuğu,
- 4 adet buz küpü,
- 1 bardak yaban mersinli yeşil çay karışımı*

* Yaban mersinli yeşil çay karışımı

2 bardak suyu kaynatın. 1 bardak taze yaban mersini ekleyin. 5 dakika kaynatın. Karışımı süzün. Yeşil çay ekleyin ve 3-5 dakika suda bekletin. Sıcak içilebilir veya buz döküp, tatlandırmak için bal kullanabilirsiniz.

İyice karıştırın ve üstüne nane filizleri ekleyin.



Yaban Mersinli Yoğurt

- 1 çay bardağı Verita DrBlue Taze Yaban Mersini,
- 1 su bardağı yoğurt,
- 1 adet muz,
- 1 tatlı kaşığı bal,
- 15-20 adet badem.

Taze yaban yersinlerini yoğurda ekleyin. Daha sonra muzu ezip onu da ilave edin. Bal ve badem ekleyerek besleyici ve sağlıklı bir ara öğün elde edebilirsiniz.

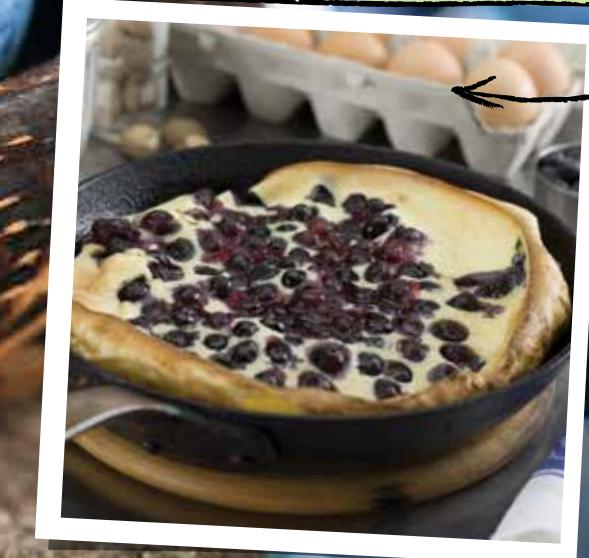


Yaban Mersinli Alp Gözlemesi

- 1 bardak Verita DrBlue Taze Yaban Mersini,
- Yarım çorba kaşığı rendelenmiş Verita Hindistan Cevizi,
- 1 çorba kaşığı vanilya esansı,
- 1 çorba kaşığı toz şeker,
- Yarım çorba kaşığı tuz,
- 1 çorba kaşığı margarin,
- Çeyrek bardak pudra şekeri,
- 2 adet yumurta,
- Yarım su bardağı un,
- Yarım su bardağı yağsız süt,

spreyi.

22-25 cm'lik tart kalıbı veya demir tavayı firında 218 derecede 10 dakika ısıtin. Margarin ekleyin ve 5 saniye boyunca pişirme spreyi uygulayın. Bir yumurtanın tamamını, diğer yumurtanın sadece beyazını çırpin. Un, süt, vanilya, şeker, rendelenmiş hindistan cevizi ve tuz ekleyerek çırpmaya devam edin. Taze yaban mersinlerini ekleyin. Önceden ısıtılmış olan tavaya koyun ve fırına verin. Yumurtalar kabarana ve altın rengini alana dek 15-20 dakika boyunca pişirin. Firından çıkarıp taze yarım lime'in suyunu kekin tüm yüzeyine uygulayın. Pudra şekeri serpin, dilimleyin ve sıcak servis edin. Afiyet olsun.



SAĞLIKLI CİLDİN SİRRI: YABAN MERSİNİ

CİLDİNİZDE ZARAR GÖRMÜŞ HÜCRELERİ YENİLER

Leke, birikmiş kirler, çevresel faktörler, serbest radikaller ve diğer etkenler cildinizin dengesini bozabilir. Yaban mersini bileşenindeki antioksidanlar, fitokimyasallar ve vitaminlere sahip olduğu için zarar görmüş cilt hücrelerinin tedavisinde oldukça faydalıdır.

ERKEN YAŞLANMAYI ÖNLER

Yaban mersini içерdiği vitaminler (A, C ve E vitaminleri) antioksidan bileşenleri (antosiyinler, elajik asitler gibi), flavanoidler ve karotenoyidler (lütein, zeaksantin gibi); kırışıklıklar, kaz ayakları, koyu lekeler, yaşılmış lekeleri ve diğer erken yaşlanma belirtilerini engellemeye yardımcı olur.

Bu antioksidanlar ve diğer bileşenler; vücudumuzdaki oksidasyon sürecinde şekil veren serbest radikallerle savaşır, vücudumuzu oksidatif zararlara karşı korurken sabitler ve böylece erken yaşlanmayı engeller. Kaz ayaklarını, kırışıklıkları, yaşılmış lekelerini ve diğer yaşlanma belirtilerini azaltarak uzunca bir süre daha genç görünmemizi sağlar.

Yaban mersininin yaşlanma karşıtı faydalarından yararlanmak için düzenli olarak tüketilmesi gereklidir. Alternatif olarak ise maske şeklinde uygulanabilir.

HASAR GÖRMÜŞ KILCAL DAMARLARI ONARIR

Düzenli yaban mersini tüketimi, deri tabakası altındaki zarar görmüş kılcal damarları ve damarları güçlendirir. Hasar gören kılcal damarların iyileşme süreci uzundur ve sağlığını tehdit etmez; fakat görüntü kirliliği açısından keyif kaçıracaktır.

Kılcal damar hasarı, cildin deri tabakasının altındaki kan damarlarının zayıflamasına bağlı olarak ortaya çıkan lekeli deri görünümü olarak da tanımlanabilir.

Bu kan damaları ince beyaz çizgiler halinde cilt yüzeyinde görünümeye başlar ve hasarlı kılcal damarlar veya örümcek damarlar olarak adlandırılır. Sizler de cildinizde bu semptomlara rastlıyorsanız yaban mersinini beslenmenize eklemenin tam zamanı!

AKNE TEDAVİSİNDE YARDIMCI

Akne, dünya üzerinde milyonlarca insanın etkisinde olduğu çok popüler bir cilt problemdir. Her ne kadar sebepleri pek çok faktörden kaynaklansa da, kire bağılı olarak tikanan gözenekler, çevresel etkenler, aşırı yağlanması gibi sebepler en yaygın nedenleridir. Cildinizdeki gözenekler tıkandığında, cildinizin toksinlerden kurtulması zorlaşır ve bu durum sivilceme ve diğer cilt sorunlarına yol açar.

Yaban mersini, birçok vitamin, mineral, antioksidan, fitokimyasal ve diğer bileşenlerin iyi bir kaynağıdır ve bu onları akne tedavisinde oldukça etkin kılmaktadır. Yaban mersininde bulunan antioksidanlar vücudumuzun serbest radikallerle savaşır, onları dengeler ve cildimizi oksidatif hasarlardan korur. Yaban mersini ayrıca derimizdeki toksinlerin atılması etkilidir ve böylece gözeneklerin tikanmasını da önler. İçeriğindeki A ve C vitaminleri aşırı yağlanması kontrol altına alarak yardımcı olur ve böylece akne oluşumunu da engeller.

MÜKEMMEL CİLT TONLAYICI

Yaban mersini; bileşenindeki vitaminler, mineraller, antioksidanlar, fitokimyasallar ve flavonidler sayesinde doğal bir cilt dengeleyicidir. Cildin rengini tonlandırmak, toksinlerden uzaklaştmak, ciltteki gözenekleri küçültmek ve sıkılaştırıkmak, cildi beslemek ve nemlendirmek, akne riskini azaltmak ve yine cildin pH dengesini korumak gibi pek çok faydası göz önünde bulundurulduğunda, yaban mersini cilt için oldukça faydalı.

ÖLÜ VE KURU DERİ DOKUSUNU TEMİZLER

Yaban mersini sadece cildimizin tonunu iyileştirmek değil, aynı zamanda ölü ve kuru hücreleri ciltten çıkarmak için de faydalıdır. Bu muhteşem meyveyi, doğal bir kese olarak kullanabilirsiniz. Kuru ve ölü deri hücrelerinden kurtulmak için yaban mersini püresi, yoğurt ve yulaf ezmesini karıştırarak cildinizi ovun. Bu ovma işlemi ölü ve kuru cilt hücrelerini yok ederek cildinizi canlandırır.

GÖZ ÇEVRESİNDEKİ KOYU HALKALARDAN KURTULUN

Gözlerinizin etrafında koyu halkalar mı var? Cevabınız evet ise, bu koyu halkalardan kurtulmak için yaban mersini kadar faydalı bir şey yok. Koyu halkalardan kurtulmak için birebir. Nasıl mı? Birkaç mersini ve aloe vera jel ile birlikte bir maske yapın. Gözlerinizin etrafına nazikçe uygulayın ve 10-15 dakika bekletin. 15 dakika sonra, ilk su ile gözlerinize kaçırmadan dikkatlice temizleyin. Yaban mersini sadece koyu halkaları yok etmek için değil; aynı zamanda göz sağlığının korunmasında da faydalıdır.

Yaban Mersini Maske

- Yarım çay bardağı Verita DrBlue Taze Yaban Mersini,
- Yarım çay bardağı Verita Hindistan Cevizi'nin Suyu,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 çay kaşığı yulaf.

Hindistan cevizi suyunun içine yaban mersinlerini, yulafı ve balı ekleyin. Macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Elde ettiğiniz macun kıvamındaki karışımı direkt olarak yüzünüzü uygulayın. 15-20 dakika bekletin. Daha sonra ilk su ile temizleyin. Bu maske ile cildiniz makyaj yapmasanız bile gayet renkli ve sağlıklı bir görünümü kavuşturacaktır.



MEYVELİ KAHVALTI *

Yaban Mersinli Granola

- Yarım bardak Verita DrBlue Taze Yaban Mersini,
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt,
- 2 yemek kaşığı yulaf,
- 1 yemek kaşığı mısır gevreği,
- 10 adet kavrulmamış badem içi,
- 10 adet kavrulmamış fındık,
- 2 adet bütün ceviz içi,
- 2 tatlı kaşığı bal.



Yulaf ve mısır gevreğini daha kolay yenebilir hale getirmek için blender yardımıyla toz haline getirebilir veya daha iri taneli seviyorsanız olduğu gibi kullanabilirsiniz. İlk katı için bir yemek kaşığı yoğurdu ekliyoruz. Daha sonra mevcut malzemelerin yarısı ile yulaf, mısır gevreği, badem, fındık, ceviz ve yaban mersinini ekliyoruz. Tat vermesi açısından bir tatlı kaşığı bal ekliyoruz. İkinci kat için kalan malzemelerin diğer yarısı ile aynı malzemeleri ekliyoruz. Güne bol enerji veren kahvaltınız bu kadar kısa sürede hazır. Afiyet olsun.

Yaban Mersinli Pankek

- 1 paket Verita DrBlue Taze Yaban Mersini,
- 2 adet yumurta,
- 3 yemek kaşığı toz şeker,
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ,
- 2,5 su bardağı süt,
- 3 su bardağı un,
- 1 paket kabartma tozu,
- 1 paket vanilya,
- 1 çay kaşığı tuz.



Bir mikser yardımı ile yumurta, toz şeker, sıvı yağ, süt, vanilya ve tuzu derin bir kapta çırptıktan sonra un ve kabartma tozunu da ekleyip çırpınaya devam edin. Hamur akıcı bir hale geldiğinde pişirmeye hazır demektir. Tavayı sıvı yağ ile ısınınız. Hamurdan küçük kepçeler alıp tavaya yerleştirin. Kısık ateşe göz göz olana kadar hamurun iki tarafını da pişirin. Hazırlanan pankek hamurlarını bir kaseye alın ve yaban mersini ile süsleyin. Afiyet olsun.



Egzotik Pizza

- 1 paket Verita DrBlue Taze Yaban Mersini,
- 1 paket Verita Frenk Üzümü,
- 1 paket Verita Ahududu,
- 1 paket beyaz çikolata,
- 2 adet lavaş.

Beyaz çikolataları benmari usulü eritin. Ortasına ince bir katman halinde sürerek iki lavaş yapıştırın. Lavaşların üstüne kalan çikolatayı, daha kalın bir katman olarak sürün. Taze yaban mersinlerini, frenk üzümlerini ve ahududuları yerleştirin. Üzerini yine beyaz çikolata ile süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.



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

INSTAGRAM'DA VERİTA DOSTLARI

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

HAPPYTRAVELERGIRL



Sos tavasında yulafı önce suyla ve tarçınlı pişirin. Bu sırada elmaları küp küp, küçük küçük kesin. Yulaf suyunu çekince sütü ve elmaları ekleyip karıştırarak kıvam alana kadar pişirin.

En son üzerini istediğiniz gibi süsleyin.

OLDUMUSIMDII



Günaydın. Pazar kahvaltısında bile avokadodan vazgeçmeyen bir ben çizelim buraya. Yulaf, süt, yumurtadan da yalancı krep yaptık mı, tadından yenmez.

OZKULTARM



Ne zaman ki VERİTA GOLD ANANAS almaya başladım, bu sayede çocukların da ananas yemeye başları. Ben de VERİTA GOLD ANANAS'A olan sevgimi bu şekilde ifade etmek istedim. Yani sayenizde binlerce insan ananasın gerçek tadını öğrenmiş oldu. ÖZKUL ailesi olarak teşekkür ederiz..

THEEATERCISER



Pudingimsi, kakaolu yulafım hazır, yapması da sadece beş dakika sürdü. 5 yemek kaşığı yulaf, bir çay kaşığı ham kakao ve birazcık daha kakao istediğim için bir tatlı kaşığı çikolatalı badem ezmesi karışımını büyük bir cezvenin içinde kıvam alana kadar pişirdim. Bu işlem genelde beş dakika sürüyor ama yulaflar pişince, şiştiği için kıvamından da anlaşılır zaten. Sicak yenildiğinde suflemsi bir his veriyor bence.

Beslenme ve Diyet Uzmanı **Alev Tekeli Karagülle** "Daha sağlıklı bir hayat için, antioksidan zengini taze yaban mersinine beslenmenizde yer açmanızı" öneriyor.

OKSIDATİF STRES!

Başa beslenme şeklimiz olmak üzere, sigara, aşırı alkol tüketimi, hava kirliliği, radyasyon gibi pek çok etki sonucu vücudumuz oksidatif strese maruz kalıyor. Sonuçta bağıışıklık sistemimiz zayıflıyor.

Vücudumuzda oksijen kullanılarak besinlerin enerjiye çevrilmesi sırasında, serbest radikal dengemizde metabolik atıklar ortaya çıkıyor. Bunların hücrelere saldırarak hasar oluşturmasını ise oksidatif stres olarak tanımlıyoruz. Elma ya da muzu soyukturken bir süre sonra kararmaya başladığını görebilirsiniz. İşte bu olay, oksidatif strese güzel bir öremektir.

Oksidatif stres sonrası bağıışıklık sistemimizin zayıflamasıyla baş edebilmemiz için **antioksidan içeren besinlere ihtiyacımız var**. Antioksidanlar, serbest radikalleri etkisiz hale getirerek vücudumuzu korur ve bağıışıklığımızı güçlendirir. Taze meyve ve sebze tüketiminin azalması, hazır gıda tüketiminin artmasıyla da vücudumuz oksidatif stresle daha çok karşılaşıyor.

Araştırmalar antioksidanlarca zengin meyve ve sebzelerin bağıışıklığımızı güçlendirerek kanser, kalp-damar hastalıkları, göz hastalıkları, Alzheimer gibi pek çok hastalıktan bizi koruduğunu gösteriyor.

KÜÇÜK "MAVİ" ÇÖZÜM!

İşte tam bu noktada, antioksidan ihtiyacımıza yönelik küçük mavi bir çözümden söz edebiliriz: **Verita DrBlue Taze Yaban Mersini**. Ona puslu mavı rengini veren antosianin maddesi, değerli bir antioksidan. Meyvenin kendisini dışarıdan gelen zararlara karşı koruduğu gibi, tükettiğimiz zaman bizi de koruyor.

Yaban mersinin içinde **A, C, E vitaminleri, manzanez, kalsiyum, fosfor** ve yüksek oranda **potas-**

yum

bulunuyor. Ayrıca **lif, selenyum** ve **demir** de içeriyor. Buna karşılık 1 fincanı (100g) sadece 45 kalori. Yerken kilo almaktan korkmaniza gerek yok.

KENDİSİ KÜÇÜK, FAYDASI BÜYÜK!

Taze yaban mersini, sağlıklı ve dengeli beslenme için doğal bir alternatif. Yapılan çalışmalar **kolesterol düşürücü**, damar duvarlarını güçlendirici ve kan akışını düzenleyici özellikleriyle, kalp ve damar rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteriyor.

İçeriginde bulunan antioksidan özellik gösteren flavonoidler, doku ve hücre koruyucu, hücre yaşamasını geciktirici ve toksin atıcı etkileriyle **yaşlanmayla mücadeleye yardımcı** oluyor.

Özellikle göz dokusu, hassas yapısı nedeniyle işlevini sürdürmekteki için bolca antioksidan ihtiyacı duyar. Yaban mersinin antioksidan özelliği ve içerdiği yüksek C Vitamini, göz sağlığında özellikle **katarakt oluşumunu önleme** açısından öneriliyor. Şeker hastaları da günlük porsiyon miktarını aşmadan yaban mersini tüketebilir.

Yaban mersini, fenolik bileşikleriyle hem bağıışıklığı güçlendiriyor, hem de doğal antibiyotik etki göstererek mikroplara karşı vücut direncimizi artırıyor. Yüksek oranda resveratrol içerdiginden, **antikanse-rojen** bir besin. Deneyel bir çalışmada, lösemi ve kolon kanseri hücrelerinde en olumlu etkiye yaban mersini göstermiş.

Araştırmalarda, zengin antioksidan yapısıyla **beyin sağlığını korumada etkili** olduğu da görülmüş. Bundan dolayı Alzheimer hastalarında zihinsel yavaşlamayı engellediği düşünülüyor.



ALEV TEKELİ KARAGÜLLE

Beslenme ve Diyet Uzmanı
@alev.karagülle

YABAN MERSİNİ MUCİZESİ

Beslenme ve Diyet Uzmanı **Betül Ceylan**, yaban mersininin mucizevi etkilerini sizler için yorumluyor.

BESİN DEĞERİ ÇOK YÜKSEK

Yaban mersini, mavi-mor renkli, çiçekli çalılarda yetişen, yaklaşık 12-24 milimetre (0.4-0.9 inç) çapında ve başında taç şekli olan bir meyvedir. En besleyici meyveler arasında yer alan yaban mersini lif, C vitamini ve K vitamini bakımından zengindir.

KOLESTEROLU DÜŞÜRÜR

Oksidatif hasarlı hücrelerimiz sadece DNA'larımız ile sınırlı değildir. Dolaşan LDL yani kötü kolesterol sebep olan proteinler okside olduğunda da sorun yaratır. Kalp hastalıklarının riskini artırr. Ancak yaban mersini, kötü kolesterolü düşürücü etkilere sahiptir. Bu etkisiyle kalp hastalıklarına karşı da koruyucudur.

YAŞLANMA KARŞITI, KANSERİ ÖNLEYİCİ

Oksidatif DNA hasarı günlük yaşamın bir parçasıdır. Vücudun her bir hücrende günde on binlerce kez meydana geldiği söylenir.

DNA hasarı, büyümemizin nedenlerinden biridir ve kanser gibi hastalıkların gelişiminde de önemli bir rol oynamaktadır. Yaban mersini, yüksek oranda antioksidan içeriği için, DNA'mza zarar veren bazı serbest radikallerin nötralize edilmesine yardımcı olurlar.

4 hafta süren bir araştırmada 168 katılımcıya her gün 1 litre yaban mersini ve elma suyu karışımı içmeleri söylemiş ve çalışmanın sonunda katılımcılarda serbest radikallere bağlı oksidatif DNA hasarının %20 azlığı gözlemlenmiştir.

Tüm bu araştırmaların sonunda taze yaban mersini tüketiminin DNA hasarını azaltarak yaşlanmayı geciktirdiği belirtilmiştir.

KALP DOSTUDUR

Yaban mersini tüketmek, kan basincını düşürebilir ve LDL'yi oksitleyebilir. Bununla birlikte, bunların gerçek hastalıklar değil, risk faktörleri olduğunu da farkında olmak önemlidir.

2013 yılında 93.600 hemşire üzerinde yapılan bir araştırmada, bol miktarda antosianin (yaban mersininde bulunan ana antioksidanlar) tüketenlerin kalp krizi riskinin, tüketmeyenlere göre %32 daha düşük olduğu gözlemlenmiştir."



KAN BASINCINI DÜŞÜRÜR

Eğer yüksek tansiyonunuz varsa yaban mersini tam da size göre! Yaban mersini kan basincını azaltarak tansiyon düşürücü etki gösterir.

Yüksek tansiyonun kalp krizi ve felşerlerin onde gelen nedenlerinden biri olduğu göz önüne alındığında yaban mersinin mutlaka tüketilmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

BEYİN GELİŞİMİNİ DESTEKLER VE HAFIZAYI GÜÇLENDİRİR

Oksidatif stres beyindeki yaşlanma sürecini hızlandırabilir ve beyin fonksiyonlarını olumsuz etkiler. Yapılan araştırmalara göre, yaban mersini içerisindeki antioksidanlar, zeka için gerekli olan beyin bölgelerinde birikim eğilimindedir. Bölgelerde birikerek hücresel sinyalleri iyileştirir. Bu sayede hafif derecedeki bilişsel bozukluklar, düzenli taze yaban mersini tüketimiyle ortadan kaldırılabilir.

16.010 yaşı katılımcı içeren altı yıllık bir araştırmada, yaban mersini ve çileklerin bilişsel yaşlanması yaklaşık 2.5 yıl geciktirdiği keşfedilmiştir. Yaşlılık döneminde yaban mersini tüketimi metabolizma yaşını gençleştirir.

ANTI-DİYABETİKTİR

Yaban mersinindeki biyoaktif bileşikler, kan şekeri kontrolü söz konusu olduğunda oldukça hızlı çalışırlar ve kan şekerini dengelerler.

Araştırmalar, yaban mersini cinsindeki antosianinlerin insülin duyarlılığı ve glikoz metabolizması üzerinde faydalı etkileri olabileceğini gösteriyor. Bu anti-diyabetik etkiler, hem yaban mersini suyu hem de meyvenin kendisi ile mümkün olabiliyor.

Yaban mersini tüketimi kan şekeri seviyesini düzenleyerek düşürür ve diyabetin olumsuz etkilerini yok eder.

İDRAR YOLU ENFEKSİYONUNA KARŞI KORUYUCUDUR

Üriner sistem enfeksiyonları kadınlarda sık görülen bir sorundur. Kızılıcık suyunun bu tür enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Yaban mersini kızılıcıklarla oldukça yakından ilgilidir ve kızılıcık suyu ile aynı aktif maddelerin birçoğunu içerir.

Bu maddelere anti-yapışkanlar denir ve E. coli gibi bakterilerin mesane duvarına bağlanması önlüyor. Yaban mersini de bakterilerin bağlanmasılığını önleyerek enfeksiyonlara karşı koruyucu özellik gösterir.

AĞIR ANTRENMANLARDAN SONRA KASLARI KORUR

Zorlu egzersizler, kas ağrısına ve yorgunluğa neden olabilir. Bu yorgunluk kas zedelenmelerine sebep olabilir. Yaban mersini takviyesi moleküler seviyede meydana gelen hasarı azaltarak ağrı ve kas performansındaki azalmayı en aza indirir.

10 bayan sporcuya üzerinde yapılan küçük bir araştırmada, yorucu bacak egzersizlerinden sonra tüketilen taze yaban mersininin kas oluşumunu hızlandırdığı gözlemlenmiştir.



BETÜL CEYLAN

Beslenme ve Diyet Uzmanı

@dytbetulceylan

MEYVELİ SÖYLEŞİ



Sifu Emre Kosif
Wing-Tsun Eğitmeni
 @biraztoprakbirazsu

Sporcuların meyvelerle olan ilişkisini, Wing-Tsun Savunma Sporu Eğitmeni Sifu Emre Kosif Anlatıyor...

mesi için bu besinleri tüketiyorum.

Fonksiyonel olarak hangi meyveleri tercih ediyorsunuz?

Yağ yakımını hızlandırdığı için ananas. Yoğun enerji harcadığım için yorulduğum zamanlarda kramplar da doğru orantılı olarak artıyor. Bu yorgunluk ve krampları azaltmak için muzu bolca tüketiyorum.

Sizce meyve tüketimi spordan önce mi olmalı, sonra mı?

Genel olarak spor öncesinde tavsiye ediyor ve tüketiyorum.

Sizce meyve şekeri zararlı mıdır?

Antrenman sonrası, yoğun yüklenmeliye bağlı olarak toparlanma sürecini hızlandırmak adına besin takviyelerinin içerisinde de sindirimı hızlandırmak için basit şeker eklenir. Glisemik indeksi yüksek ve düşük besinlerin antrenmanla uyumlu kullanılımı faydalı olacaktır.

Merhaba Emre Bey. Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

İsmim Emre Kosif, 1978, İstanbul doğumluyum. Aslen Rizeliyim. Trakya Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi mezunuyum. Uzun yıllar endüstriyel gıda uzmanı olarak özel sektörde görev yaptım. Eş zamanlı olarak 27 senedir "savaş sanatları" ile ilgili çalışmalar yapmaktadır. Kungfu'nun dalı olan Wing Tsun sanatında usta öğretici olarak eğitim vermektediyim. Farklı branşlarda da uzmanlıklarım bulunmaktadır. Hepinden önemlisi halen bir öğrenciyim.

Sporcu olarak hayatınızda meyvelerin önemi nedir?

Oldukça önemli bir yere sahipler. Özellikle kiş aylarında nar ve portakal tüketimim çok fazla. Yoğun çalışma programından dolayı bağıskılık sisteminin zayıf düşme-

mesi için bu besinleri tüketiyorum.

Gelişme çağındaki spor yapan okuyucularımız için önerdiğiniz meyveler nelerdir?

Muz, özel çekilmiş karpuz suyu, elma, nar, greyfurt ve yaban mersini.

Avokadonun mükemmel bir sporcu yiyeceği olduğunu okuyoruz. Doğru mudur? Siz tercih ediyor musunuz?

Evet. Genel olarak diyet içerisinde sıkılıkla tercih ediliyor. Ayrıca salata da harika oluyor.

Spora yeni başlamak isteyenlere motive amaçlı neler söylemek istersiniz?

Spor hayatı. Günümüz metropolit yaşamının yan etkilerinden korunup zihinsel, fiziksel ve ruhsal anlamda sağlıklı kalabilmek için herkese sevdiği bir egzersiz türünü tavsiye ediyorum. Özellikle martial arts (savunma sanatı sporları) olabilir.

Wing Tsun'a yeni başlayacak olanlar kendilerini neye hazırlamalı?

Genel olarak rutinlerin dışına çıkacakları ve yeni bir perspektif kazanacakları aşkar. Kendilerini tanıtmaya hazır olsunlar.

DOĞANIN SAĞLIK PAKETİ

Obezite ve Metabolik Cerrahi alanında uzman,
Genel Cerrahi Uzm. Op. Dr. İbrahim Çolhan
Yaban Mersininin Metabolik Etkilerini Anlatıyor...



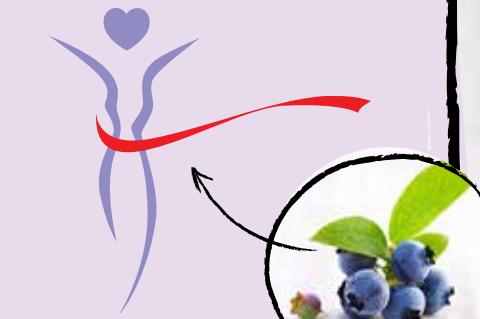
Yaban mersini adeta doğanın bize verdiği bir sağlık paketi gibidir. Yaban mersininin, vücutumuzdaki biyoaktif bileşenlere yaptığı katkılar ile beden sağlığımıza olumlu etkileri mevcuttur. Yaban mersini antioksidan meyvelerin kralı olarak da anılır. Düşük satüre yağ, kolesterol ve sodyum içeriğinin yanı sıra yüksek fiber, iyi bir C vitamini, K vitamini ve manganez kaynağıdır. Ayrıca; yaban mersini vitamin A, D, E, B12, B6, Thiamin ve Niasin bakımından zengindir. Tıbben yapılmış birçok araştırmada kanıtlanmış önemli faydaları mevcuttur. Bunlar; DNA hasarının onarılması ve yaşılanma karşıtı etkisi, kanolesterolünün düzenlenmesi, kan basıncının dengelenmesi, kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi, hafızanın güçlenmesi, yoğun egzersizlerden sonra oluşan kas zedelenmesinde iyileşmeye etkisi ve üriner bölge enfeksiyonlarındaki iyileşmeye olumlu etkisi nedeniyle kullanılması sayılabilir.

Yaban mersininin tüm bunların yanında birçok çalışmaya konu olmuş olan ve öne çıkan en önemli özellikleri ise kan şekeri ve obeziteye olan olumlu faydasıdır. Literatürdeki insan, deney hayvanı ve hücre

kültürleri üzerindeki bilimsel çalışmaların derlemesinde yaban mersininin insülin direnci, glukoz toleransı ve özellikle de anti diyabetik etkisi üzerine yapıçı etkileri tespit edilmiştir. Yüksek yağ içerikli diyetle beslenen fareler üzerinde yapılmış çalışmalarla, düzenli olarak kullanılan yaban mersini yaprağı ekstraktının vücut ağırlığını düzenlediği, anlamlı bir şekilde karaciğerdeki trigliserit değerlerine olumlu etki yaparak düşmesini sağladığı görülmüştür.

Yine açlık mekanizmasında önemli rol aldığı bildiğimiz leptin salgılanmasında azalma ve en önemli faydalardan bir tanesi olarak sayılabilen insülin direncinin düzenlenmesine anlamlı katkılarda bulunduğu görülmüştür. Yine başka bir çalışmada ise vücut kitle indeksi 32 ile 45 arasında değişen evre 1 ve 2 obez diyabetik olmayan, insülin direnci olan 32 erkek ve kadın üzerinde yapılmış olan çalışmada ise insülin rezistansı üzerine olan etkileri araştırılmıştır. Günlük olarak alınan yaban mersini dondurulup kurutulmuş ve toz haline getirilmiş, kullanımı sonrasında yaklaşık 6 haftalık süre sonunda vücuttaki herhangi bir iltihabi

hücre sisteminde ve yağ den- gesinde bozulmaya, değişikliğe yol açmadan insülin direncinde anlamlı değişikliklere neden olduğu görülmüştür. Bu an- lamlı etkileri bir araya getirilip düşünüldüğünde obeziteden ko- runmak adına yaban mersininin faydalı olabileceği öngörlülmekte- dir.



Dr. İbrahim Çolhan
Genel Cerrahi Uzmanı

@dibrahimcolhan

MEYVELİ REHBER ÖNERİYOR

Sağlıklı beslenme ve yaşam standartlarını yükseltme konularını araştırıyor, okuyor ve sizinle paylaşmak istiyoruz. Bu sayımızdaki önerimiz; William Davis üçlemesi "Tahil Beyin", "Tahil Beyin Yaşam Planı", "Buğday Göbeği".

TAHIL BEYİN

Karbonhidratların sizi öldürdüğü biliyor muydunuz?

Bu kitap size beyininizin kaderini genlerinizin değil, tükettiğiniz besinlerin belirlediğini gösteriyor. Aralarında beyin hastalıklarının da bulunduğu tüm dejeneratif hastalıkların temelinde, özellikle de gluten içeren ya da şeker oranı yüksek karbonhidratların tetiklediği bir olgu yatar: Enflamasyon. Doktor Perlmutter ekmek sepetinizdekiin veya meyve tabağınızdakilerin beyinize neler yapabileceğini, statin içeren ilaçların hafızanızı nasıl zayıflatabileceğini, neden "iyi yağlar" açısından zengin bir beslenme şeklinin ideal beslenme şekli olduğunu ve her yaşta yeni beyin hücreleri üretebilmenin nasıl mümkün olabildiğini anlatıyor.

TAHIL BEYİN YAŞAM PLANI

Uluslararası çok satan Tahil Beyin'de verilen tavsiyeleri uygulama vakti geldi!

Tahil Beyin'de yaşam tarzımızı "neden" değiştirmemiz gerektiğini anladık, bu kitapta ise bunu "nasıl" yapacağımızı öğreneceğiz...

Bu kitaptaki yol haritasını takip ederek hastalıkardan kurtulun, kendinizi daha iyi hissedin, ömür boyu sağlıklı ve mutlu yaşayın...

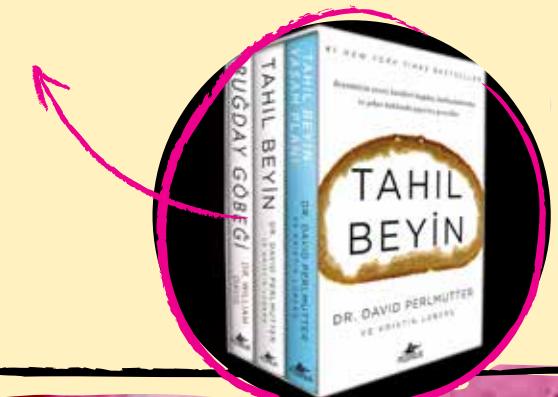
BUĞDAY GÖBEĞİ

İki dilim tam tahilli buğday ekmeğinin kan şekerini iki yemek kaşığı şekerden daha fazla yükseltebileceğini biliyor muydunuz?

Buğday Göbeği, beslenmemizden buğdayı hatta sözüm ona sağlıklı tam tahilli buğday ekmeğini dışlamakla kilo verebileceğimizi ve çeşitli sağlık ve sindirim sorunlarından kurtulabileceğimizi ortaya koyan ilginç bir kitap.

Yıllar boyu binlerce hastasına buğdaydan arınmış diyetler uygulayan ve olağanüstü klinik sonuçlara ulaşan Dr. William Davis, bu besine karşı son derece etkin bir savaş açmış durumda. Buğdaydan arınmış bir beslenme sayesinde şu önemli kazanımlar sağlanmaktadır:

- İlk birkaç ay zarfında 10, 15 ve hatta 25 kilo verme,
- Metabolik sendrom ve Tip 2 diyabet hastalarında iyileşme,
- Kolit ve çölyak gibi bağırsak hastalıklarının tedavisi,
- Kolesterol ve LDL miktarlarında önemli düşüş,
- Kemik yoğunluğunun artması ve kemik erimesinin engellenmesi,
- Müzmin cilt hastalıklarından ağız yaralarına ve saç dökülmesine kadar çeşitli rahatsızlıkların giderilmesi,
- İltihaplanmalardan ve romatizmal eklem iltihaplarından kaynaklanan ağrıların dindirilmesi.



DÜNYADA YABAN MERSİNİ

Yaban mersininin üretimini, yetişirme koşullarını, hasat kriterlerini, saklama koşullarını üretici dostlarımıza sorduk. Peru'daki üretici dostumuz Nick Tirado sizler için anlatıyor...

Yaban mersini yetiştirciliği için iklim koşulları nasıl olmalıdır?

Hangi yaban mersini türünü yetiştirdiğinize göre değişmektedir. Highbush ve Rabbit Eyes isimli iki tür bulunmaktadır. Kuzey kesimlerindeki Highbush cinsi için, çiçek ve filizlenme sürecinden önce 600 saat veya daha fazla dinlenme sürecine ihtiyaç duyulur. Güney kesimlerinde Highbush cinsi, sıcak ve ılık iklimde gelişebilir; çünkü ne soğutma ne de bekleme sürecine ihtiyaç duymaz. Rabbit Eyes cinsi ise 300 saat ve üzeri soğutma süresine, ılıman iklimde ihtiyaç duyar ve yılın ortasında hasat edilmeye başlar.

Yaban mersini yetiştirciliği için Peru topraklarının avantajları nedir?

Topraklarının çeşitliliği, kumlu topraklar, saf su, haşere ve hastalıkları önleme adına teknik yönetmelikler, gıda güvenlik programları, önemli pazarlardaki ticari anlaşmalar, lojistik altyapısı ve şartların netliği açısından Peru, bu gibi konularda çeşitli avantajlara sahiptir.

Peru'da yetişen yaban mersini türleri nelerdir?

Peru toprakları yüksek volümlü olarak Biloxi ismindeki türün yetiştirmesine uygundur. Fakat sürekli olarak ürün geliştirmek adına yeni türlerin uygunluğuna dair araştırmalarımız devam etmektedir.

Siz hangi yaban mersini cinsini yetiştiryorsunuz?

Bizler ağırlıklı olarak Biloxi, Emerald ve Ventura cinslerini yetiştiryorum. Bu cinsler, son yıllarda değerlendirmelerimize göre en

iyi yetiştirilme performansına sahip. Tüm bunların yanı sıra, eko-sisteme uyum sağlayan çeşitlilikte ürün denemeleri ve çalışmaları gerçekleştiriyoruz.

Yetiştirdiğiniz ürünler Global GAP standartlarına uygun mudur?

Evet. Tüm ürün gruplarımız Global GAP standartlarına uygundur.

Peru'da yaban mersini hasadı ne zaman yapılmaktadır?

Üretimlerimiz Temmuz ayında başlar ve Aralık ayında tamamlanır.

Yaban mersini yetiştirciliğinin zorlukları nelerdir?

Peru'da, suyun doğru pH ve EC (tuz oranı) oranları açısından yeterliliği temel etken olmakla beraber, yine toprağın kök seviyeleri açısından gerekli gözenek ve pH oranlarına sahip olması ve bu oranlarda gereklili olan seviyelerin sürekliının olup olmaması gibi yaban mersini yetiştirciliğini etkileyen unsurlar bulunmaktadır. Genetik yapılarına göre doğru iklimi bulmak çok önemlidir. Bu sebeple üretme başlamadan önce, en doğru bilgileri alarak başlanması öneriyoruz.

Taze yaban mersininin faydaları nelerdir?

Yaban mersininin sağlığınıza için inanılmaz faydalı bulunmaktadır ve bu yüzden süper yiyecek olarak isimlendirilmektedir. Uzmanların araştırmalarına göre, yaban mersini yemek yüksek antioksidan içeriği için kalp krizi riskini azaltır, kanserden korur, idrar yolları enfeksiyonunu engeller, hafızayı güçlendirir ve kilo vermeye yardımcı olur.

Tüketiciler taze yaban mersini alırken nelere dikkat etmelidir?

Yaban mersininin kendi yapısı gereği üretmiş olduğu wax*, meyveyi dış etkenlerden koruyan doğal bir koruyucudur ve aynı zamanda bu yapı meyvenin tazeliğinin göstergesidir. Sertlik, yine tazeliğin en karakteristik göstergesidir. Ebat ve tatlılık ise müşterilerin zevkine göre farklılık gösteren bir etkendir.

Taze yaban mersini nasıl muhafaza edilir?

Yaban mersini en ideal saklama koşulu, 2-4 derecelik buz dolabında, yıkamadan saklamaktır.

*Wax: Tüm bitkilerin, toprak üstü organların dış yüzeyinde, depollanmış halde "epikutikular mum" olarak adlandırılan bir mum tabakası bulunur. Meyveler üzerindeki ince yapılmış mum birikimi, çiplak gözle toz kaplanmış hissi veren küçük kristaller, meyve pusu olarak adlandırılır ve genelde meyveye donuk bir görüntü verir. Doğal mumlar, az miktarda serbest yağ asitlerini de içerirler. Bu mum tabakası, bitkiden transpirasyonla su kaybını azaltır, fitopatojenlerin girişini engeller, bitki dokularını fiziksel aşınmadan korur ve yağışların yüzeyden süzülmесini sağlar.



YARATICI MEYVELER

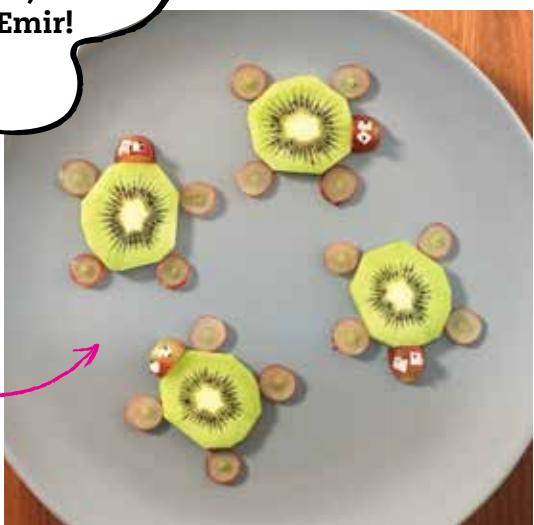
SEVGİLİ ÇOCUKLAR

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

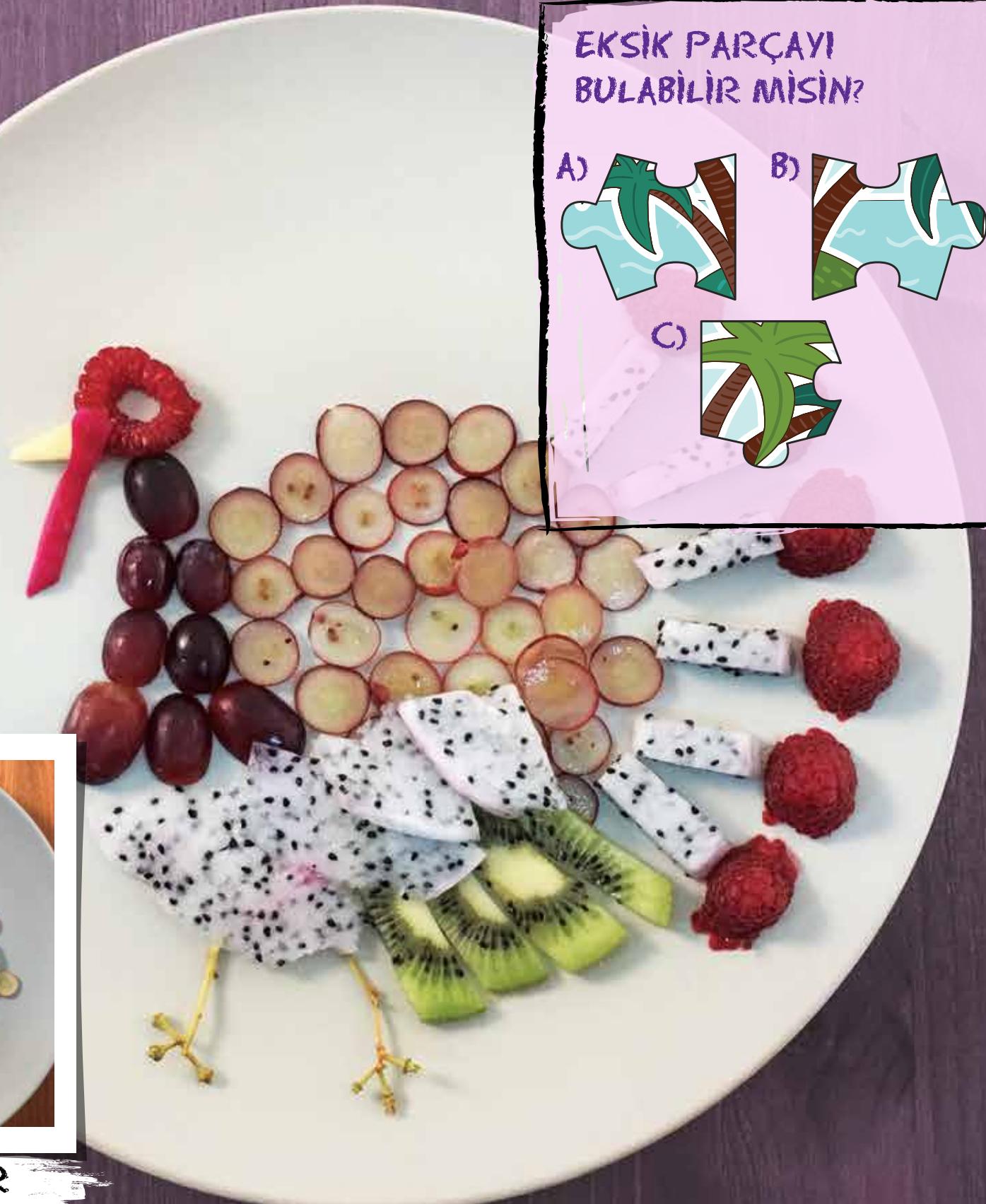
Birbirinden lezzetli ve sağlıklı meyvelerle ve onların içine saklanmış olan sevimli figürlerle burada tanışabilirsiniz. Acaba meyvelerin içinde başka neler saklı? Onları bulmayı da sizin hayal gücünüze bırakıyoruz.

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

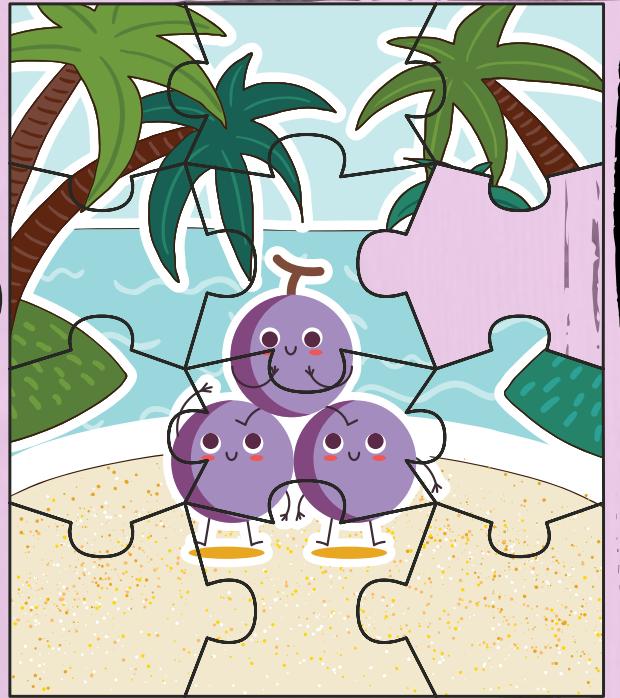
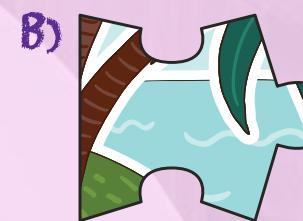
KAPLUMBAĞALAR
“Verita Meyve Dostu”
Emir Pişkin’ın (10) fikri.
Teşekkürler Emir!



KAPLUMBAĞALAR



EKSİK PARÇAYI BULABİLİR MİSİN?



ANANAS BAYKUŞ



NEREDE BULUNUR?

GOURMET GARAGE

özkuruşlar

KOLAYLAR
Turkishmade Supermarket

macrocenter

Carrefour SA

Özdilek
YAŞAMIN İÇİNDE

çagrı

METRO

kipa extra

Sarıyer

Ücler

nefisgurme
lezzet tutkusu

tazemasa

cağdas

FİDANLAR
FALOVA ALICI ÜRÜNLER NİKLİZLER

S Danış Market

ANTALYA
Özçelikler

T GROSERİ
iyi Market

SEYHANLAR

VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SECKİN NOKTALARDA!

ADANA: Çukurova CarrefourSA Yüzüncüyl, Groseri Güzelyalı, **Seyhan** Groseri Atatürk Caddesi, Groseri Pınar Mahallesi, Metro, Tatlı Limon, **Adana Hali** Şahin Özku No: 204 • **AFYONKARAHİSAR:** Özidlek, Zafer Adadioğlu No: 8 • **AĞRI Doğubeyazıt** Akbaş Kardeşler No: 2, Şen Kardeşler No: 14 • **ANKARA Çankaya** Besi Çiftliği Ayrancı, CarrefourSA Cepa, Çağdaş Alacaaltı, Çağdaş Hüseyin Onat, Çağdaş Kentpark, Çağdaş Mutlukent, Çağdaş Tunali 2, Deniz Manavi Atakule, Erzincan Mandira Fırını Orhan Manav, GOP Besi Süper Market, Macrocenter One Tower, Migros GOP, Migros Zirveken, Şekerciler Beysukent, Yunus Farabi, **Etimesgut** Nira Manav Elvankeş, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbaşı** Şekerciler Market Incek, **Kavaklıdere** Doğanoğlu Gida, Macrocenter, **Keçiören** Metro Etlik, **Mamak** Metro, **Or-An** Macrocenter One Tower, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, **Zan Grup** No: 69, Söğütözü Macrocenter Next Level, **Yenimahalle** CarrefourSA Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macrocenter Arcadium, Metro Batıkent, Migros Beysu-park, Sera Manavi Ümitköy • **ANTALYA Aksu** Mert Tarım, **Alanya** Bıçaklar Hal No: 39, Metro, Kaplanlar Hal No: 28, **Kepez** Metro, Özidlek, **Konyaaltı** Macrocenter, **Lara** 3M Migros, Mepaş 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 Meltem, Migros Park Antalya • **AYDIN Kuşadası** Metro • **BALIKESİR Yeni Hali** Bal Köse Kenan Köse No: 21-22-23 • **BİTLİS** Özbütilis Komisyon Evi No: 15-15 • **BOLU** Özidlek • **BURSA Gemlik** Özidlek Hipemarket, **Görükle Hali** Kemal Ertaş No: 51, **Gürsu** Özidlek Hipemarket, **İnegöl** Hipemarket, **Nilüfer** Ak Uğur Fsm Bulvarı, Bursa Podyum Park Migros, Metro, Özidlek Ataevler Hipemarket, Özidlek Özlice Hipemarket, Özhan Market Geçit Şubesi, **Yıldırım** Özidlek Kapılıkaya Hipemarket • **DENİZLİ** Halil Pekdemir Marketleri, Metro • **DIYARBAKIR** **ELAZIĞ** Kirılmaz Komisyon Evi No: 60, Gündüz Komisyon Evi No: 56-57 • **ESKİŞEHİR Merkez** Metro, Özçamlar Gida No: 22, **Tepebaşı** Özidlek • **ERZURUM** Akın Komisyon Evi 64-65 **GAZİANTEP** **Şehitkamil** Metro, Yılmaz Komisyon Evi No: 76, Açıcalar Gida 95 • **ISPARTA** Hakan Ada Hal: 7, İyaş AVM • **İSKENDERUN** Dağ Komisyon Evi No: 8 • **İSTANBUL ASYA YAKASI** **Ataşehir** CarrefourSA Gurme Bulvar 216, CarrefourSA Gurme Dumankaya İkon, CarrefourSA Gurme Narpoint, CarrefourSA Gurme Palladium AVM, CarrefourSA İçerenköy, CarrefourSA Kentplus, Güven Genç Birlik Tarım Ürünleri, Macrocenter Brandium AVM, Macrocenter Varyap, Özkeruşlar Ataşehir, Panayır Gida, Seyhanlar Örnek Mahallesi, **Beykoz** CarrefourSA Gurme Anadolu Hisarı, Kavacık Süper CarrefourSA, Macrocenter Acıkkent, Paşa Süpermarket, **İçerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gida No: 4, **Kadıköy** CarrefourSA Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Kızıltoprak Süper CarrefourSA, Macrocenter Acıbadem, Macrocenter Cemil Topuzlu, Metro, Kozyatağı, Nezih Gida Çifte Havuzlar, Nezih Gida Suadiye, Ömerpaşa CarrefourSA Süper, Özkeruşlar Koşuyolu, Özkeruşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, Suadiye Gimtaş, Seyhanlar Ethemefendi, Seyhanlar Göztepe, **Kartal** Özkeruşlar Yakacık, Seyhanlar Merkez, Seyhanlar Soğanlık 1, Seyhanlar Soğanlık 2, **Maltepe** CarrefourSA Gurme MaltepePark, Dragos Süper CarrefourSA, İdealtepe Süper CarrefourSA, Özkeruşlar, Seyhanlar Seyhanlar Esenkent, Seyhanlar Cevizli, **Pendik** Hakmar, Metro, Seyhanlar Yeni Şehir, Seyhanlar Uydukeit **Suadiye** Gimtaş, **Tuzla** CarrefourSA Gurme Viamarin, Milenyum Süper CarrefourSA, **Ümraniye** CarrefourSA Gurme Idealist Park AVM, CarrefourSA Gurme Suryapi Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Hilltown Macroeenter, Metro, Özkeruşlar Şerifali, Özkeruşlar Tepeüstü, Seyhanlar, Seyhanlar Çarşı, Seyhanlar Doğanевler, 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** **Büyüçekmece** Macrocenter Alkent, Metro, **Baçcılar** Çağrı, Metro, **Bakırköy** Aşkar Manavı, **Başakşehir** Çağrı, **Bayrampaşa** Metro, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçamlar 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, Hünerler Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdalaklı Tarım No: 121, Sofuoğlu Gida No: 65, Topal Gida No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, CarrefourSA Gurme Etler, CarrefourSA Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etler, Doğa Şarküteri, Etler CarrefourSA Super, Kolaylar Manavı Eataly, Macrocenter Akmerkez, Macrocenter Bebek, Macrocenter Kanyon, Macrocenter Kuruçeşme, Macrocenter Nispetiye, Özidlekpark AVM, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** 5M Migros, Çağrı, Marmara Park Hiper CarrefourSA, **Beyoğlu** CarrefourSA Fındıklı, Galata Manavı, **Esenyurt** Crown Deluxe Gurme Exen, Çağrı, Macrocenter Alkoza, **Eyüp** CarrefourSA Gurme Kemerburgaz, Göktürk 3M Migros, Macrocenter Göktürk, Macrocenter KemerCountry, **Gaziosmanpaşa** Üçler Market, **Küçükçekmece** CarrefourSA Gurme Florya, CarrefourSA Gurme Flynn, Macrocenter Aqua Florya, **Kağıthane** Metro, Üçler Market, Saphire CarrefourSA, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Gurme Tarabya, CarrefourSA Gurme Zekeriyaköy, CarrefourSA İstinye, İstinye Manavı, Macrocenter İstinye Park, Macrocenter Ormanada, Macrocenter Yeniköy, Macrocenter Zekeriyaköy, Simar Etler, Simar Ferahever, Simar Küçükýali, Simar Maden 1, Simar Maden 2, Simar Panorama, Simar Zekeriyaköy, **Şişli** CarrefourSA Gurme Bomonti, CarrefourSA Mini Zincirlikuyu, Denizbank CarrefourSA, Isa Çınar - Kurtuluş Ekonomik, Macrocenter Citys, Macrocenter Nişantaşı, Özidlek Üçler Market Kurtuluş - Mecidiyeköy ve Nişantaşı Şubeleri **İZMİR** **Baçova** Özidlek, Baçova Marketleri, Buhara Meyve Sebze Hali, **Çeşme** Macrocenter Alaçatı, **Çiğli** Metro, **Gaziemir** Metro, **Karşıyaka** CarrefourSA Mini Maviséhir Konak Bossan Manavı, Macrocenter Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egelim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kollektif No: 35, Tozak Sebze Meyve No: 34 • **İZMİT** **Başiskele** Üçler Market Gida, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy, **Uzunçiftlik** Özidlek Kocaeli AVM • **KAHRAMANMARAŞ** Osmani Komisyon Evi No: 70 • **KAYSERİ** Dörtkom Komisyon Evi No: 5-6 **Melikgazi** Metro • **KONYA** Karatay Metro, **Selçuklu** Rafet Sebze Meyve No: 30A • **KÜTAHYA** Yeşillikçi 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** Özidlek • **MARDİN** **Kızıltepe** Beğen Komisyon Evi No: 13 **MERSİN** Merkez Metro, **Mezitli** Groseri Soli Center, **Tarsus** Beşler Komisyon Evi No: 28-29, **Yenişehir** Groseri Güvenevler, **Özeyir** Savaş - Savaş Komisyon 27 • **MUĞLA** Bodrum Metro, **Fethiye** Özdemirler Manavı, Uçarlar Hal No: 94, **Göcek** Gourmet Garage • **SAKARYA** Erenler Çuhadar Gida • **SAMSUN** Canık Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45 **TOKAT** Sebze ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 • **TRABZON** Varanlar Komisyon 4 • **USHAK** Merkez Özidlek • **YALOVA** Çiftlikköy Özidlek, Fidanlar Marketleri • **VAN** Abi Komisyon Evi No: 17-18 • Ayrıca, tüm Gourmet Garage ve Kipa Extra mağazalarında.

ONLINE SATIŞ NOKTALARI: nefisgurme.com, tazemasa.com

7/24 SATIŞ NOKTALARI

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

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

YILDIR
BIRLIKTE
22
Veritá

DÜNYANIN MEYVESİ

0800 211 00 43

verita.com.tr | /veritameyve

