

Verita

İLKBAHAR 2018

Meyveli Rehber

SADECE MEYVE VE SEBZE
HAKKINDA HER ŞEY



KÜÇÜK MAVİ
ÇÖZÜM

İLHAM VERİCİ
ÖNERİLER

LEZZETLİ
TARİFLER



"YABAN MERSİNİ
TÜKETMENİZ İÇİN
7 SEBEP"

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

FAYDALARI
NELERDİR?

Yılın en soğuk günlerini geride bıraktığımız, baharı tatlı bir merhabayla karşıladığımız bu günlerde, enfes tarifler ve okumaktan keyif alacağınızı umduğumuz **Meyveli Rehber'in 11. sayısı** 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 Spor 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 alternatifi **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 verdiğimiz **Meyveli Rehber Öneriyor** bölümünde bir Davis Williams üçlemesi olan "Tahıl Beyin", "Tahıl Beyin Yaşam Planı" ve "Buğday Göbeği" kitaplarını sizin için inceledik.

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

Tekrar buluşmak dileğiyle, keyifli okumalar...



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

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

f y i t /veritameyve



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

İdeal Tarım Ürünleri AŞ adına sahibi: S. Zeki Birincioğlu **Yayın Yönetmeni:** Selçuk Serçe **İçerik ve Tasarım:** Zuhâl Kuyumcu
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



**YIL BOYUNCA
YABAN
MERSİNİ
-7-**



**MEYVELİ
KAHVALTI
-12-**



**10 BİN YILLIK
MUCİZE
YABAN MERSİNİ
-4-**



**SAĞLIKLI
CİLDİN SIRRI:
YABAN MERSİNİ
-10-**



**YARATICI
MEYVELER
-22-**



**YABAN
MERSİNLİ
TARİFLER
-8-**



**MEYVELİ
REHBER
ÖNERİYOR!
-20-**

KENDİSİ KÜÇÜK, FAYDASI BÜYÜK



10 BİN YILLIK MUCİZE

Yaban mersini üzüksü bir meyve olup anavatanı kuzey yarım küredir.

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

Yaban mersini tanelerinin büyüklüğü 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 mersininden faydalaniyor.

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



NASIL SAKLANIR?

Taze yaban mersininin 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 büyüklüğü, kalite değerlendirmesinde iyi veya olgunluk kriteri olarak görülüyor. Aşırı 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.



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



YABAN MERSİNİ TÜKETMENİZ 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 savaşıdır.



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, Sindirime Yardımcı: Yaban mersininin yaklaşık olarak bir fincanında 3,6g lif bulunuyor. Günlük önerilen bu miktardaki 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 gözlemlenmiştir.



Zayıflamaya Yardımcı: Yaban mersini, çok az kalorisi olan besleyici bir enerji deposudur. Sindirime 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 mersininin 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	ŞİLİ	FAS	MEKSİKA	İSPANYA	HOLLANDA	POLONYA	TÜRKİYE
OCAK	✓	✓						
ŞUBAT	✓	✓	✓	✓				
MART	✓	✓	✓		✓			
NİSAN			✓		✓			
MAYIS			✓		✓			
HAZİRAN					✓			✓
TEMMUZ						✓		✓
AĞUSTOS	✓					✓		✓
EYLÜL	✓						✓	✓
EKİM	✓							✓
KASIM	✓							✓
ARALIK	✓	✓						✓

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ / kcal)	239 / 57
Toplam yağ (g)	0.3
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	14.5
Şeker (g)	10
Lif (g)	2.4
Protein (g)	0.7
Sodyum (g)	0.001
A vitamini (µg)	54
K vitamini (µg)	19.3
E vitamini (mg)	0.6
C vitamini (mg)	9.7
Manganez (mg)	0.3
Potasyum (mg)	77

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 yoluyla 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*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif
71 kcal	12,5 g	0,4 g	0 g	0 g	3 g
%4	%14	%0	%0	%0	%12

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

YABAN MERSİNLİ 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 mersinlerini yoğurda ekleyin. Daha sonra muzı 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,
- Yarım Verita Lime,
- 1 çorba kaşığı margarin,
- 2 adet yumurta,
- Yarım su bardağı un,
- Yarım su bardağı yağsız süt,
- 1 çorba kaşığı vanilya esansı,
- 1 çorba kaşığı toz şeker,
- Yarım çorba kaşığı tuz,
- Çeyrek bardak pudra şekeri,
- Yapışmayı engelleyici pişirme spreyi.

22-25 cm'lik tart kalıbı veya demir tavayı fırında 218 derecede 10 dakika ısıtın. Margarin ekleyin ve 5 saniye boyunca pişirme spreyi uygulayın. Bir yumurtanın tamamını, diğer yumurtanın sadece beyazını çırpın. Un, süt, vanilya, şeker, rendelenmiş hindistan cevizi ve tuz ekleyerek çırpıma 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. Fırından çıkarıp taze yarım lime'in suyunu kekin tüm yüzeyine uygulayın. Pudra şekeri serpin, dilimleyin ve sıcak servis edin. Afiyet olsun.



SAĞLIKLI CİLDİN SIRRI: 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 içerdiği vitaminler (A, C ve E vitamini) antioksidan bileşenleri (antosiyantinler, elajik asitler gibi), flavanoidler ve karotenoidler (lütein, zeaksantin gibi); kırışıklıklar, kaz ayakları, koyu lekeler, yaşlılık 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, yaşlılık lekelerini ve diğer yaşlanma belirtilerini azaltarak uzunca bir süre daha genç görünmemizi sağlar.

Yaban mersininin yaşlanma karşıtı faydalarından yararlanmak için düzenli olarak tüketilmesi gerekir. 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 kaçırabilir.

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

Bu kan damarları ince beyaz çizgiler halinde cilt yüzeyinde görünmeye 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 problemidir. Her ne kadar sebepleri pek çok faktörden kaynaklansa da, kire bağlı olarak tıkanan gözenekler, çevresel etkenler, aşırı yağlanma gibi sebepler en yaygın nedenleridir. Cildimizdeki gözenekler tıkanığında, cildimizin toksinlerden kurtulması zorlaşır ve bu durum sivilceye 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 radikalleriyle savaşır, onları dengeler ve cildimizi oksidatif hasarlardan korur. Yaban mersini ayrıca derimizdeki toksinlerin atılmasında etkilidir ve böylece gözeneklerin tıkanmasını da önler. İçeriğindeki A ve C vitaminleri aşırı yağlanmayı kontrol altına alarak yardımcı olur ve böylece akne oluşumunu da engeller.

MÜKEMMEL CİLT TONLAYICI

Yaban mersini; bileşenindeki vitaminler, mineraller, antioksidanlar, fitokimyasallar ve flavonoidler sayesinde doğal bir cilt dengeleyicidir. Cildin rengini tonlandırmak, toksinlerden uzaklaştırmak, ciltteki gözenekleri küçültmek ve sıkılaştırmak, 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 için 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 yaban mersini ve aloe vera jel ile birlikte bir maske yapın. Gözlerinizin etrafına nazıkçe uygulayın ve 10-15 dakika bekletin. 15 dakika sonra, ılık su ile gözlerinize kaçırmadan dikkatlice temizleyin. Yaban mersini sadece koyu halkaları yok etmek için değil; aynı zamanda göz sağlığının korunmasında da faydalıdır.



Yaban Mersini Maskesi

- 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 yüzünüze uygulayın. 15-20 dakika bekletin. Daha sonra ılık su ile temizleyin. Bu maske ile cildiniz makyaj yapmasanız bile gayet renkli ve sağlıklı bir görünüme kavuşacak.



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 çırpıttıktan sonra un ve kabartma tozunu da ekleyip çırpmaya devam edin. Hamur akıcı bir hale geldiğinde pişirmeye hazır demektir. Tavayı sıvı yağ ile ısıtınız. Hamurdan küçük kepekler alıp tavaya yerleştirin. Kısık ateşte göz göz olana kadar hamurun iki tarafını da pişirin. Hazırlanan pankek hamurlarını bir kaseye alın ve yaban mersini ile süsleyin. Afiyet olsun.

MEYVELİ KAHVALTI *

Egzotik Pizza

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

Beyaz çikolataları benmari usulü eritin. Ortasına ince bir katman halinde sürerek iki lavaşı yapıştırın. Lavaşların üstüne kalan çikolatayı, daha kalın bir katman olarak sürün. Taze yaban mersinlerini, frenk üzümünü 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



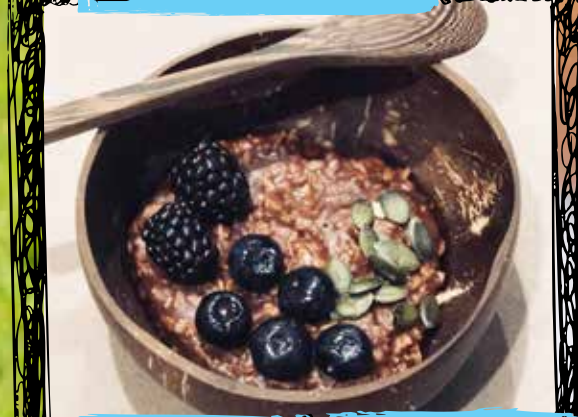
Sos tavasında yulaflı önce suyla ve tarçınla pişirin. Bu sırada elmaları küp küp, küçük küçük kesin. Yulaf suyunu çekince sütü ve elmaları ekleyip karıştırarak kıvam alana kadar pişirin. En son üzerini istediğiniz gibi süsleyin.

OZKULTARM



Ne zaman ki VERİTA GOLD ANANAS almaya başladım, bu sayede çocuklarım da ananas yemeye başladı. 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 yulaflım 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 anlaşılabilir zaten. Sıcacık yenildiğinde suflemsi bir his veriyor bence.

OLDUMUSIMDI



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

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

OKSİDATİF STRESİ

Başta beslenme şeklimiz olmak üzere, sigara, aşırı alkol tüketimi, hava kirliliği, radyasyon gibi pek çok etki sonucu vücudumuz oksidatif strese maruz kalıyor. Sonuçta bağışıklık 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 muz soyduktan bir süre sonra kararmaya başladığını görebilirsiniz. İşte bu olay, oksidatif strese güzel bir örnektir.

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

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

KÜÇÜK "MAVİ" ÇÖZÜMÜ

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

Yaban mersininin içinde **A, C, E vitaminleri, man ganez, 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 korkmanıza 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 rahatsızlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteriyor.

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

Özellikle göz dokusu, hassas yapısı nedeniyle işlevini sürdürebilmek için bolca antioksidana ihtiyaç duyar. Yaban mersininin 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 bağışıklığı güçlendiriyor, hem de doğal antibiyotik etki göstererek mikroplara karşı vücut direncimizi artırıyor. Yüksek oranda resveratrol içerdiğinden, **antikanserijen** bir besin. Deneyisel bir çalışmada, lösemi ve kolon kanseri hücrelerinde en olumlu etkiyi 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.karagulle

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.

KOLESTEROLÜ DÜŞÜRÜR

Oksidatif hasarlı hücrelerimiz sadece DNA'larımız ile sınırlı değildir. Dolaşan LDL yani kötü kolesterolle sebep olan proteinler okside olduğunda da sorun yaratır. Kalp hastalıklarının riskini artırır. 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 hücresinde 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 içerdiği için, DNA'mıza zarar veren bazı serbest radikallerin nötralize edilmesine yardımcı olurlar.

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

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

KALP DOSTUDUR

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

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



KAN BASINCINI DÜŞÜRÜR

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

Yüksek tansiyonun kalp krizi ve felçlerin önde gelen nedenlerinden biri olduğu göz önüne alındığında yaban mersininin 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 hücrel sinyalleri iyileştirirler. Bu sayede hafif derecedeki bilişsel bozukluklar, düzenli taze yaban mersini tüketimiyle ortadan kaldırılabılır.

16.010 yaşlı katılımcıyı içeren altı yıllık bir çalışmada, yaban mersini ve çileklerin bilişsel yaşlanmayı 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 antosiyaninlerin 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. Kızılçık suyunun bu tür enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Yaban mersini kızılçıklarla oldukça yakından ilgilidir ve kızılçık suyu ile aynı aktif maddelerin birçoğunu içerir.

Bu maddelere anti-yapışkanlar denir ve E. coli gibi bakterilerin mesane duvarına bağlanmasını önler. Yaban mersini de bakterilerin bağlanmasını 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 sporcu üzerinde yapılan küçük bir çalışmada, yorucu bacak egzersizlerinden sonra tüketilen taze yaban mersininin kas oluşumunu hızlandırdığı gözlemlenmiştir.



BETÜL CEYLAN

Beslenme ve Diyet Uzmanı
@dytбетулceylan

MEYVELİ SÖYLEŞİ



Sifu Emre Kosif
Wing-Tsun Eğitmeni
@biraztoprakbirazsu

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 yapmaktayım. Kungfu'nun dalı olan Wing Tsun sanatında usta öğretici olarak eğitim vermekteyim. Farklı branşlarda da uzmanlıklarım bulunmaktadır. Hep-sinden önemlisi halen bir öğren-ciyim.

Sporcu olarak hayatınızda meyvelerin önemi nedir?

Oldukça önemli bir yere sahipler. Özellikle kış aylarında nar ve portakal tüketimim çok fazla. Yoğun çalışma programımdan dolayı bağışıklık sistemimin zayıf düşme-

Sporcuların meyvelerle olan ilişkisini, Wing-Tsun Savunma Sporunu 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 muz 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 yüklenmelere bağlı olarak toparlanma sürecini hızlandırmak adına besin takviyelerinin içerisinde de sindirimi hızlandırmak için basit şeker eklenir. Glisemik indeksi yüksek ve düşük besinlerin antrenmanla uyumlu kullanımı faydalı olacaktır.

En sevdiğiniz meyve nedir?

Yaban mersini ve mango.

Gelişme çağındaki spor yapan okuyucularımız için önereceğiniz 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 sıklıkla tercih ediliyor. Ayrıca salata da harika oluyor.

Spora yeni başlamak isteyenlere motive amaçlı neler söylemek istersiniz?

Spor hayattır. 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 aşikar. Kendilerini tanımaya hazır olsunlar.

DOĞANIN SAĞLIK PAKETİ

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



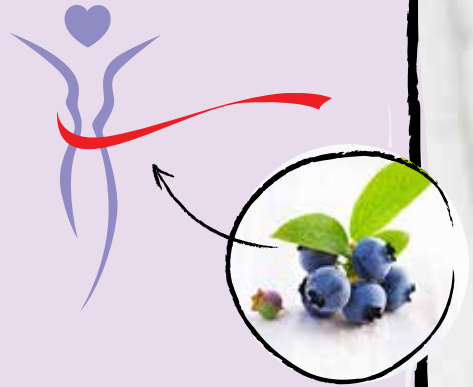
Yaban mersini adeta doğanın bize verdiği bir sağlık paketi gibidir. Yaban mersinin, vücudumuzdaki biyoaktif bileşenlere yaptığı kat-kılar ile beden sağlığını olumlu etkileri mevcuttur. Yaban mersini antioksidan meyvelerin kralı olarak da anılır. Düşük satüre yağ, kolesterol ve sodyum içeriğinin yanı 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 yaşlanma karşıtı etkisi, kan kolesterolünün 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 yapıcı etkileri tespit edilmiştir. Yüksek yağ içerikli diyetle beslenen fareler üzerinde yapılmış çalışmalarda, 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 aldığını bildiğimiz leptin salgılanmasında azalma ve en önemli faydalardan bir tanesi olarak sayılabilecek 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 dengesinde bozulmaya, değişikliğe yol açmadan insülin direncinde anlamlı değişikliklere neden olduğu görülmüştür. Bu anlamlı etkileri bir araya getirilip düşünüldüğünde obeziteden korunmak adına yaban mersininin faydalı olabileceği öngörülmektedir.



Dr. İbrahim Çolhan
Genel Cerrahi Uzmanı
@dribrahimcolhan

MEYVELİ REHBER ÖNERİYOR...

Sağlıklı beslenme ve yaşam standartlarımızı yükseltme konularını araştırıyor, okuyor ve sizinle paylaşmak istiyoruz. Bu sayımızdaki önerimiz; William Davis üçlemesi “Tahıl Beyin”, “Tahıl Beyin Yaşam Planı”, “Buğday Göbeği”

TAHİL BEYİN

Karbonhidratların sizi öldürdüğünü biliyor muydunuz?

Bu kitap size beyninizin 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 sepetinizdekilerin veya meyve tabağınızdekilerin beyninize 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.

TAHİL BEYİN YAŞAM PLANI

Uluslararası çok satan Tahıl Beyin’de verilen tavsiyeleri uygulama vakti geldi! Tahıl Beyin’de yaşam tarzımızı “neden” değiştirmemiz gerektiğini anladık, bu kitapta ise bunu “nasıl” yapacağımızı öğreneceğiz...

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

BUĞDAY GÖBEĞİ

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

Buğday Göbeği, beslenmemizden buğdayı hatta sözüm ona sağlıklı tam tahıllı 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, yetiştirme koşullarını, hasat kriterlerini, saklama koşullarını üretici dostlarımıza sorduk. Peru’daki üretici dostumuz Nick Tirado sizler için anlatıyor...

Yaban mersini yetiştiriciliği için iklim koşulları nasıl olmalıdır?

Hangi yaban mersini türünü yetiştirdiğinize göre değişmektedir. Highbush ve Rabbit Eyes isimli iki tür bulunmaktadır. Kuzey kesimlerdeki 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 iklime ihtiyaç duyar ve yılın ortasında hasat edilmeye başlar.

Yaban mersini yetiştiriciliği 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 yetiştirilmesine uygundur. Fakat sürekli olarak ürün geliştirmek adına yeni türlerin uygunluğuna dair araştırmalarımız devam etmektedir.

Siz hangi yaban mersini cinsini yetiştiriyorsunuz?

Bizler ağırlıklı olarak Biloxi, Emerald ve Ventura cinslerini yetiştiriyoruz. Bu cinsler, son yıllardaki 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 yetiştiriciliğinin 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 gerekli olan seviyelerin sürekliliğinin olup olmaması gibi yaban mersini yetiştiriciliğini etkileyen unsurlar bulunmaktadır. Genetik yapılarına göre doğru iklimi bulmak çok önemlidir. Bu sebeple üretime başlamadan önce, en doğru bilgileri alarak başlanmasını öneriyoruz.

Taze yaban mersininin faydaları nelerdir?

Yaban mersininin sağlığınız için inanılmaz faydaları bulunmaktadır ve bu yüzden süper yiyecek olarak isimlendirilmektedir. Uzmanların araştırmalarına göre, yaban mersini yemek yüksek antioksidan içerdiği 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 etmelidirler?

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 etkidir.

Taze yaban mersini nasıl muhafaza edilir?

Yaban mersinini en ideal saklama koşulu, 2-4 derecelik buzdolabında, yıkamadan saklamaktır.

*Wax: Tüm bitkilerin, toprak üstü organlarının dış yüzeyinde, depolanmış halde “epikutikular mum” olarak adlandırılan bir mum tabakası bulunur. Meyveler üzerindeki ince yapılı mum birikimi, çıplak göze 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, fitopatogenlerin girişini engeller, bitki dokularını fiziksel aşınmadan korur ve yağışların yüzeyden süzülmesini sağlar.



YARATICI MEYVELER

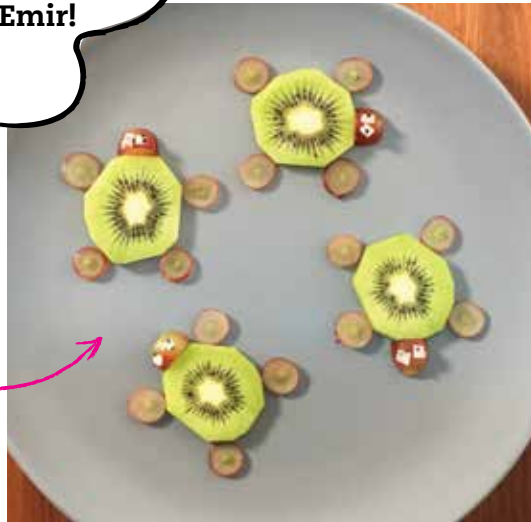
SEVGİLİ ÇOCUKLAR

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.

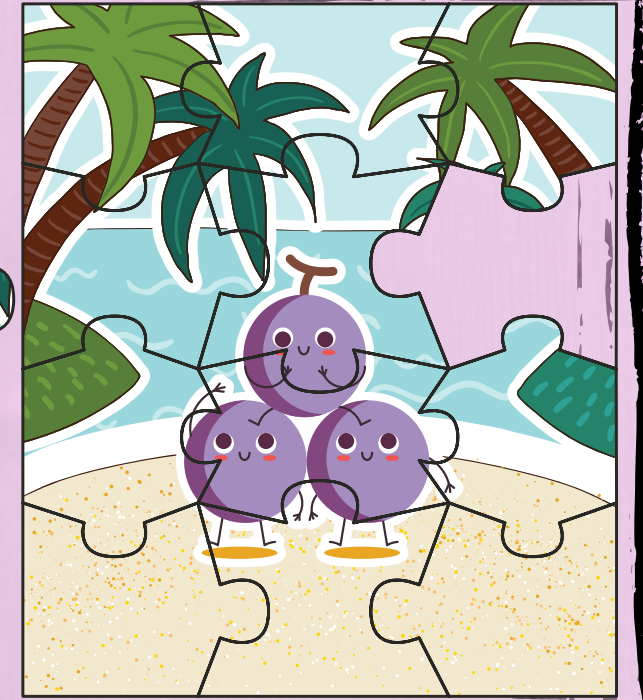
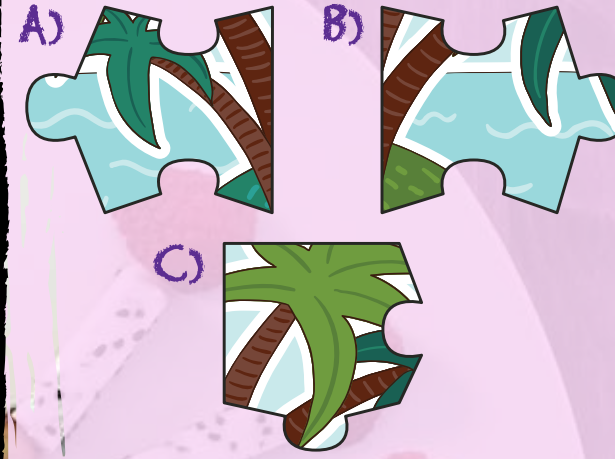
Fikirlerinizi iletisim@verita.com.tr adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınlınız. Görüşmek üzere...

KAPLUMBAĞALAR
"Verita Meyve Dostu"
Emir Pişkin'in (10) fikri.
Teşekkürler Emir!

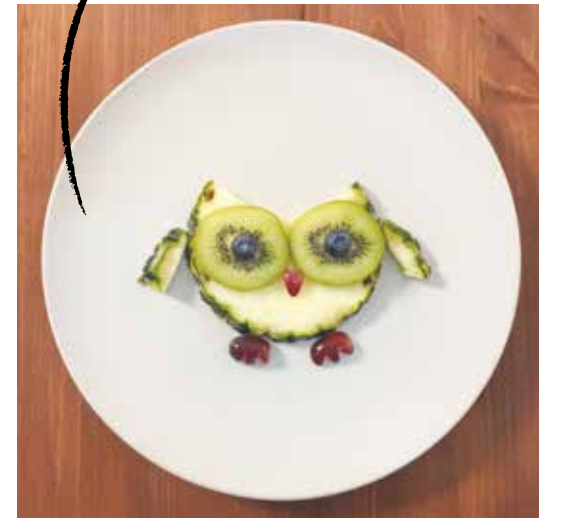


KAPLUMBAĞALAR

EKSİK PARÇAYI
BULABİLİR MİSİN?



ANANAS
BAYKUŞ



NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour

SA

Özdilek
YAŞAMIN İÇİNDE

çağrı

METRO

kıpa extra

Sarıyer

Uçler

nefisgurme
lezzet tutkusu

tazemasa

çağdaş

FIDANLAR
FALSAFA ALIŞ VERİŞ MERKEZİ

GOURMET GARAGE

Özkuruşlar

KOLAYLAR
Tatlımızdan Soframıza

Şişli Supermarket

Antalya Özçelikler

GROSERİ
İyi Market

SEYHANLAR

VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SECKİN NOKTALARDA!

ADANA: Çukurova CarrefourSA Yüzüncüyıl, Groseri Güzelyalı, Seyhan Groseri Atatürk Caddesi, Groseri Pınar Mahallesi, Metro, Tatlı Limon, Adana Hali Şahin Özkul No: 204 - **AFYONKARAHİSAR:** Özdilek, Zafer Adadioğlu No: 8 - **AGRI:** 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 Tunalı 2, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mandıra Fırını Orhan Manav, GOP Besi Süper Market, Macrocenter One Tower, Migros GÖP, Migros Zirveket, Şekerciler Beysu Kent, Yunus Farabi, Etimesgut Nira Manav Elvan Kent, Gaziosmanpaşa Macrocenter, Gölbaşı Şekerciler Market İncek, Kavaklıdere Doğanolu Gıda, Macrocenter, Keçiören Metro Etilik, 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 Manavı Ümitköy - **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, Alanya Bıçaklar Hal No: 39, Metro, Kaplanlar Hal No: 28, Kepez Metro, Özdilek, 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 Hal Bal Köse Kenan Köse No: 21-22-23 - **BİTLİS:** Özbittis Komisyon Evi No: 15-15 - **BOLU:** Özdilek - **BURSA:** Gemlik Özdilek Hipermarket, Görükle Hali Kemal Ertaş No: 51, Gürsü Özdilek Hipermarket, İnegöl Hipermarket, Nilüfer Ak Uğur Fsm Bulvarı, Bursa Podyum Park Migros, Metro, Özdilek Ataevler Hipermarket, Özdilek Özlüce Hipermarket, Özhan Market Geçit Şubesi, Yıldırım Özdilek Kapıkaya Hipermarket - **DENİZLİ:** Halil Pekdemir Marketleri, Metro - **DIYARBAKIR:** ELAZIĞ Kırılmaz Komisyon Evi No: 60, Gündüz Komisyon Evi No: 56-57 - **ESKİŞEHİR:** Merkez Metro, Özçamlar Gıda No: 22, Tepebaşı Özdilek - **ERZURUM:** Akın Komisyon Evi 64-65 - **GAZİANTEP:** Şehitkamil Metro, Yılmaz Komisyon Evi No: 76, Ağcalar Gıda 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, Özkuruşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Seyhanlar Örnek Mahallesi, Beykoz CarrefourSA Gurme Anadolu Hisarı, Kavacık Süper CarrefourSA, Macrocenter Acarkent, Paşalı Süpermarket, İçerenköy Hali Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, Kadıköy CarrefourSA Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Kızıltoprak Süper CarrefourSA, Macrocenter Acıbadem, Macrocenter Cemil Topuzlu, Metro, Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Nezih Gıda Suadiye, Ömerpaşa CarrefourSA Süper, Özkuruşlar Koşuyolu, Özkuruşlar Suadiye, Şanlılık Market Bağdat Caddesi, Suadiye Gımtaş, Seyhanlar Ethemefendi, Seyhanlar Göztepe, Kartal Özkuruşlar Yakacık, Seyhanlar Merkez, Seyhanlar Soğanlık 1, Seyhanlar Soğanlık 2, Maltepe CarrefourSA Gurme MaltepePark, Dragos Süper CarrefourSA, İdealtepe Süper CarrefourSA, Özkuruşlar, Seyhanlar, Seyhanlar Esenkent, Seyhanlar Cevizli, Pendik Hakmar, Metro, Seyhanlar Yeni Şehir, Seyhanlar Uydukent Suadiye Gımtaş, Tuzla CarrefourSA Gurme Viamarin, Milenyum Süper CarrefourSA, Ümraniye CarrefourSA Gurme İdealist Park AVM, CarrefourSA Gurme Surayır Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Hilltown Macrocenter, Metro, Özkuruşlar Şerifali, Özkuruşlar Tepeüstü, Seyhanlar, Seyhanlar Çarşı, Seyhanlar Doğanevler, Seyhanlar Çakmak, Seyhanlar Santral, Üsküdar Çağrı, Çağrı Bulgurlu, Çağrı Natro Yolu, Kardeşler Manavı Beylerbeyi, Macrocenter Akasya, Şanlılık Market Beylerbeyi, Üçler Market, Üçler Market Çengelköy, Seyhanlar Ünalın, Sultanbeyli Seyhanlar - **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** Büyükkçekmece Macrocenter Alkent, Metro, Bağcılar Çağrı, Metro, Bakırköy Aşkar Manavı, Başakşehir Çağrı, Bayrampaşa Metro, Bayrampaşa Hali Antalya Özçelikler No: 103, Atıf 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, Özdağkılıç 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, Etiler CarrefourSA Super, Kolaylar Manavı Eatly, Macrocenter Akmerkez, Macrocenter Bebek, Macrocenter Kanyon, Macrocenter Kuruçeşme, Macrocenter Nispetiye, Özdilekpark AVM, Üçler Market Gayrettepe, Beylikdüzü 5M Migros, Çağrı, Marmara Park Hiper CarrefourSA, Beyoğlu CarrefourSA Fındıklı, Galata Manavı, Esenyurt Crown Deluxe Gurme CarrefourSA, Macrocenter Akkoza, Eyüp CarrefourSA Gurme Kemerkurgaz, Göktürk 3M Migros, Macrocenter Göktürk, Macrocenter Kemercountry, Gaziosmanpaşa Üçler Market, Küçükçekmece CarrefourSA Gurme Florya, CarrefourSA Gurme Flıynn, Macrocenter Aqua Florya, Kağıthane Metro, Üçler Market, Sapphire CarrefourSA, Üçler Market Çağlayan, Sarıyer Gurme Tarabya, CarrefourSA Gurme Zekeriyaköy, CarrefourSA İstinye, İstinye Manavı, Macrocenter İstinye Park, Macrocenter Ormanada, Macrocenter Yeniköy, Macrocenter Zekeriyaköy, Simar Etiler, Simar Ferahevler, Simar Küçükyalı, Simar Maden 1, Simar Maden 2, Simar Panaroma, Simar Zekeriyaköy, Şişli CarrefourSA Gurme 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 Metro, Gaziemir Metro, Karşıyaka CarrefourSA Mini Mavişehir Konak Bossan Manavı, Macrocenter Alsancak, Sebze ve Meyve Hali Egelim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kollektif No: 35, Tozak Sebze Meyve No: 34 - **İZMİR:** Başiskele Üçaşlar Gıda, Gebze Hali Karakuş Ticaret, Kartepo Metro Köseköy, Uzunciftlik Özdilek Kocaeli AVM - **KAHRAMANMARAŞ:** Osmanlı Komisyon Evi No: 70 - **KAYSERİ:** Dörtköm 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 Özyılmazlar Sebze Meyve No: 37, Turgutlu Özdilek - **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 Gıda - **SAMSUN:** Canik Metro, Sebze ve Meyve Hali Özden Sezer No: 45 - **TOKAT:** Sebze ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 - **TRABZON:** Varanlar Komisyon 4 - **UŞAK:** Merkez Özdilek - **YALOVA:** Çiftlikköy Özdilek, 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 Etiler 0212 277 58 25, Doğa Şarküteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52.

YILDIZ
22
BİRLİKTE

Verita

DÜNYANIN MEYVESİ

0800 211 00 43

verita.com.tr

f y t i /veritameyvesi

