



Verita'dan  
Malezya'nın nefis  
lezzetleri:

# Ananas.

VERİTA,  
SİZE DAHA İYİSİNİ  
SUNMAK İÇİN  
MALEZYA ÜRÜNLERİNİ  
TERCİH EDİYOR.



**Verita**  
DÜNYANIN MEYVESİ

# İhtişamlı görünümü ve benzersiz tadıyla tropikal iklimin sembölü.

Ananas, 1555'te Jean De Lerry tarafından Brezilya'da keşfedilmiş. Oradan önce İngiltere'ye götürülmüş sonra, Fransa'da yetiştirilmiş.



Bugün farklı sebeplerle buzdolabımızda, çantamızda ve ofis çekmecemizde yerini alan bu özel tropikal meyvenin, kolesterolü düzenlemekten anemiyi önlemeye, doku onarımına yardımcı olmaktan, kilo kontrolünü desteklemeye kadar birçok faydası var.



# Beslenmemizde ananasa yer verme

Ülkemizde yeni yeni yaygınlaşmaya başlayan ananas, yüksek besin değeri ile en faydalı meyveler arasında yer alıyor. **C vitamini** bakımından en zengin meyvelerden biri olan ananas bu özelliği ile cilt, saç ve tırnak sağlığının korunmasından çeşitli hastalıklara karşı vücudun direncinin artırılmasına kadar pek çok noktada etkili bir meyve.



**Taylan Kümeli**  
Sağlıklı Yaşam ve Diyet Uzmanı

Ananasın bir diğer önemli özelliği ise sadece bu meyvede bulunan bazı enzimlerin, sindirimi kolaylaştırarak yağ yakılmasını hızlandırması. Bu nedenle kilo vermek için oluşturulan pek çok diyet listesinde ananas görülebilir.

Tüm bunlara ek olarak, besin lifi bakımından zengin ananas kabızlık başta olmak üzere çeşitli sindirim sorunlarına karşı tüketilmesi önerilen meyveler arasında ilk sıralarda geliyor.

## Ananasın Sağlığımıza Etkileri

**1 Antioksidan:** Suda çözünür antioksidan vitaminler arasında bulunan C vitamini, sayıları arttığında damar tıkanıklığı, diyabete bağlı kalp hastalığı, solunum yolu hastalıkları ve daha pek çok hastalığın önünü açan serbest radikalleri dengeleyerek vücudu koruyor. C vitamini aynı zamanda sağlıklı bir bağışıklık sistemi içinde önemli vitaminler arasında yer alıyor.

**2 Makula Dejenerasyonu:** Sarı nokta hastalığı olarak da bilinen ve bir retina hastalığı olan makula dejenerasyonu, daha çok 55 yaşından sonra görülen ve gerekli tedavi yapılmadığı takdirde görme kaybına yol açabilen bir göz hastalığıdır.

Uzmanlar sarı nokta ve diğer göz hastalıklarından korunmak için aralarında ananasın da bulunduğu antioksidan vitaminler bakımından zengin meyve ve sebzelerin daha sık tüketilmesini öneriyor.

**3 Diş Etileri:** Buffalo Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre günde 60 mg'dan (yaklaşık 1 ananasta bulunan C vitamini miktarı) daha az C vitamini alanların almayanlara oranla 1.5 kat daha fazla diş eti iltihabına (gingivitis) yakalanma riski bulunuyor.

**4 Bromelain:** Ananasta bulunan ve gıdalarla alınan proteinlerin sindirimi sırasında kullanılan enzimlerin karışımı olan "bromelain" in pek çok faydası bulunuyor.

İltihabı önleyen bromelain enzimi vücudun su tutmasına bağlı şişliği azaltıyor, gut hastalığının tedavisine yardımcı oluyor, proteinlerin sindirimini hızlandırarak sindirim sistemine katkıda bulunuyor.

Aynı zamanda iltihapla birlikte görülen sinüzit ve artrit (eklem iltihabı) gibi hastalıkların belirtilerini hafifletiyor.

**5 Kanser:** Son yıllarda yapılan araştırmalarda ananasa özgü bromelain enziminin laboratuvar hayvanlarında bağışıklık sistemine zarar vermeden kanser hücresi sayısı azalttığı sonucu elde edilmiş.

**6 Kemik Sağlığı:** Ananasta bol miktarda bulunan manganez minerali kalsiyum, çinko ve bakırla birlikte kemik sağlığı açısından en önemli elementler arasında yer alıyor.

**7 Kilo Verme:** Ananasta bulunan ve protein sindirimine yardımcı olan bromelain enzimi, yağların sindirimi sırasında kullanılan lipaz enzimi ile birlikte çalışarak gıdalar yoluyla alınan yağın vücutta birikmesini önüyor.

**8 Tansiyon:** Yeterli miktarda (günlük önerilen miktar 4700 mg) potasyum almak kan basıncının (tansiyon) dengelenmesini sağlar. Ananas içerdiği potasyum ile (yaklaşık 986 mg) yüksek tansiyonun düşürülmesine ve kontrol altında tutulmasına yardımcı olabilir.



# ek için 10 neden!

**9 Sindirim:** Proteinin vücut tarafından sindirilmesinde kullanılan enzimleri içermesinin yanında, sindirim için kritik önem taşıyan besin lifi bakımından da zengin meyveler arasındadır.

Ananasta bulunan lif, bağırsaklardaki suyu toplayarak sindirimi yavaşlatır. Bu sayede gıdalardan alınan vitamin ve minerallerin vücut tarafından daha çok emilmesine yardımcı olur.

**10 Cilt:** C vitamininin cilt ve saç sağlığı için ne kadar önemli olduğunu biliyoruz. Yüksek miktarda C vitamini içeren ananas, vücudun kolajeni sentezlemesini kolaylaştırarak cildin daha esnek olmasını sağlarken akne oluşumunu azaltır.

## Ananasın Kalorisi ve Besin Değerleri

100 gram kabuğu soyulmuş ananas 50 kalori, 47.8 mg C vitamini (günlük ihtiyacın %80'i), 0.9 mg manganiz (günlük ihtiyacın %46'sı) içerir. 100 gram ananasın yaklaşık 86 gramı sudur. Aynı miktarda ananas 17 mg omega 3 ve 23 mg omega 6 yağ asitleri içerir.

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

Enerji (kJ / kcal)	209 / 50
Toplam yağ (g)	0.1
Doymuş yağ (g)	0
Trans yağ (g)	0
Folik Asit (mcg)	18
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	13.1
Şeker (g)	9.8
Lif (g)	1.4
Protein (g)	0.5
Sodyum (mg)	1
C vitamini (mg)	47.8
A vitamini (IU)	58
Kalsiyum (mg)	13
Potasyum (mg)	109
Magnezyum (mg)	12
Manganiz (mg)	0.9

### 1 porsiyon (150g) ananasın günlük karşılama miktarı\*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif	Protein
75 kcal	14,7 g	0,2 g	0 g	0 g	2,1 g	0,8 g
%4	%16	%0	%0	%0	%8	%2

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



## Sporcu meyvesi!

Antrenman veya müsabaka öncesinde yiyeceğimiz birkaç dilim ananas, kan şekerini dengeleyici özelliğinden faydalanmamız açısından önemli.



**Furkan Asena Aydın**  
Tekvando Milli Sporcumuz

Ek besin olarak eczanelerde satılan bromelain maddesi ise taze ananasın içinde yoğun olarak bulunuyor. Bromelain maddesinin en büyük faydalarından biri, fiziki travma sonrası oluşan eziklerde ve yaralanmalarda, doku yenilenmesini desteklemesi.

Ananas, spor sonrası tüketilirse tok tutuyor ve şeker ihtiyacımızı dengeleyip yağ yakımını hızlandırıyor, iştahımızı kontrol altına almamıza yardımcı oluyor. Ananasın içinde bulunan B1 Vitamini ise; karbonhidratları enerjiye dönüştürmeye yardımcı oluyor. Bu durum sinir ve kas sisteminin hızlı ve etkin çalışması için oldukça önemli. Antrenman sonrasında; kas ve dokularda, laktik asitten kaynaklanan hücresel yıkımların giderilmesinde de çok başarılı. Bu özelliğiyle ananas, kas ağrılarını azaltarak sonraki antrenmanda daha yüksek performans sergilememizi sağlıyor.





## Neden Verita Gold Ananas?

Verita Gold Ananas'ın lezzeti, üretimden satış noktasına kadar olan kalite kontrol sürecinin titizliğinde saklı. Meyveler gerekli olgunluğa ulaştıktan sonra hasat ediliyor. İdeal ortamında sevk ediliyor ve depolanıyor. Özenle yapılan son kontrolden sonra sizinle buluşuyor. Tatlı ve ekşinin nefis karışımından oluşan tropikal lezzet Verita Gold Ananas'la tanışmanın şimdi tam zamanı!

## Ananas nasıl seçilir?

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

Hasattan sonra olgunlaşma süreci durduğundan, ananasın olgunlaşmasını beklemenize gerek yoktur. Ağırlığı, büyüklüğü veya şekli, lezzeti konusunda belirleyici değildir.

## Nasıl saklanır?

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

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

## Nasıl hazırlanır?

Ananasın baş ve alt kısımlarını kesin. Dikey olarak dört parçaya bölün. Ortadaki sert kısmı bıçakla alın. Kabuğunu ayırın ve dilimleyin.



## Suna Dumankaya'dan Ananaslı Yağ Yakıcı Tarif



**Suna Dumankaya**  
Bitki Bilimi ve Güzellik Uzmanı

Fazla kilolarınızdan rahatsız oluyor, sağlıklı ve dengeli beslenmek istiyorsanız; bu tarif tam size göre.

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

Bütün malzemeleri blenderden geçirerek iyice ezin. Hazırlanan karışımdan sabah ve akşam olmak üzere; yemeklerden sonra bir bardak için.





## Ananas Kızartması

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

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

## Nisa Çölüoğlu'dan Ananas Kabuğu Çayı

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

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



**Nisa Çölüoğlu**  
Diyetisyen

## Ananaslı Somon Teriyaki Şiş

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

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





## Arındırıcı Smoothie

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 yemek kaşığı Verita Hindistancevizi,
- 1 adet Verita Lime,
- 1 cm Verita Zerdeçal,
- 1/2 adet muz,
- 1 yemek kaşığı Chia tohumu,
- 1 su bardağı su veya hindistancevizi suyu.

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



## Ananas ve Hindistancevizli Smoothie

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 2 çorba kaşığı Verita Hindistancevizi,
- 1/2 su bardağı hindistancevizi sütü,
- 1 su bardağı yoğurt,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 su bardağı buz.

Ananası, hindistancevizi sütünü, yoğurdu, hindistancevizini, balı ve buzunu bir blenderda pürüzsüz olana kadar karıştırın. Hemen servis yapın.



## Mangolu Pina Colada

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

Mango ve ananasları küp küp doğradıktan sonra buz, şeker, krema ve hindistancevizi sütü ile beraber blender içine yerleştirin. Pürüzsüz olana kadar karıştırıp servis edin.

## Ananaslı Meyve Suyu

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 su bardağı şeker,
- 1/2 su bardağı buz küpleri,
- 2 bardak soğuk su.

Blendera küp küp doğranmış ananasları, suyu ve şekerini ekleyip 1-2 dakika boyunca çalıştırın. Karışımı süzgece dökün, 5 dakika kadar bekletin. Süzgeçte kalan posayı kaşık yardımı ile ezerek daha fazla su elde edebilirsiniz. Dilerseniz ananaslı meyve suyu bardağınıza buz küpleri de ekleyebilirsiniz.



**SIHIRLI DOKUNUŞ**

### Ananas ve tuz

Ananası tuzlamak birçok Asya ülkesinde yaygın bir uygulama. Tuz, iritasyona neden olabilecek enzimlerin etkisiz hale getirilmesine yardımcı oluyor. Azıcık tuz ilavesiyle, ananasınızı **daha tatlı** hale getirebilirsiniz.



## Ananaslı Limonata

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 adet Verita Lime,
- 2 limon,
- 3 yemek kaşığı şeker\*,
- 6 su bardağı soğuk su.

1 adet ananası kesip küp küp doğrayın. Doğranmış ananasları ezin. (Patates ezicisi kullanabilirsiniz.) Bir sürahiye boşaltın ve diğer malzemeleri ekleyin. Lime ve ananas dilimi ile süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.

\* Şekeri damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz.



## Ananaslı Pilav

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 su bardağı haşlanmış pirinç,
- 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 3 adet taze yeşil soğan,
- 1/2 büyük boy kırmızı biber,
- 1 adet yeşil veya kırmızı acı biber,
- 1 yemek kaşığı soya sosu,
- 1 yemek kaşığı balık sosu ya da istiridye sosu,
- 1/2 tatlı kaşığı susam yağı.

Bir tencerede zeytinyağını ısıttıktan sonra yeşil soğanların beyaz kısımlarını, kırmızı acı biber, taze zencefil ve kırmızı biberi ekleyin. 1-2 dakika soteleyin. Haşlanmış pirinç ekleyin ve 3-5 dakika boyunca sık sık karıştırın. Doğranmış ananas, soya sosu ve balık sosunu ekleyip, 2-3 dakika iyice karıştırın. Yeşil soğanların geri kalan kısımlarını üzerine serpin ve susam yağın üzerine gezdirin. Hemen servis edin.



Ananaslı pilavınız için alternatif bir sunum.





## Verita'nın diğer ürünleriyle tanıştınız mı?

6 KİTADA,  
44 ÜLKE DEN  
57 FARKLI  
GURME ÜRÜN



Bu broşür, ananas konusunda bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.  
Kişilerin broşürde geçen sağlık bilgilerinden yola çıkarak varsa hastalıklarının tedavisini bırakmamaları, rahatsızlıklarının tedavi ve teşhisi için sağlık kuruluşuna başvurarak doktorlarının önerdiği yöntem ve tedavileri uygulamaları tavsiye edilir.

# Verita®

## DÜNYANIN MEYVESİ

verita.com.tr



/veritameyve

0800 211 00 43

