Verita'dan geleneksel bir lezzet. **Demirhindi.**

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

DITP
Department of International Trade Promotion
Ministry of Commerce, Royal Thai Government

Ülkemizde *demirhindi* adıyla bilinen *tamarind* meyvesi aslen Afrika kökenlidir.

Meyvenin kahverengi dış kabuğu kırıldıktan sonra ulaşılan etli kısımları tüketilir.

Yemeklere verdiği kendine özgü ekşi-tatlı lezzeti ile Afrika, Asya ve Latin Amerika mutfaklarının demirbaşıdır.

Hindistan'da sulu köri yemeklerinde, İran'da turşularda, Tayland'da acılı ekşi çorbalarda ve Güney Amerika'da serinletici meşrubatlarda kullanılır.

Sultanların meyvesi. Osmanlı İmparatorluğu sınırlarının Hindistan'a kadar uzandığı dönemlerde keşfedilen demirhindi, kısa zamanda *Osmanlı Mutfağı*'ndaki yerini aldı ve sultanların vazgeçilmez meyvesi oldu. Özellikle *demirhindi şerbeti* çok ünlüdür.

Verita Demirhindi yılın 12 ayı boyunca Tayland'dan ülkemize getirilmektedir.

Lezzet ve sağlık dolu bir meyve: Demirhindi.

Demirhindi adı Arapçada *"hint hurması"* demek olan *"tamr-i hindi"*den gelir. Afrika'da baharat olarak da kullanılan meyvelerin en başta gelenidir. Hindistan, Tayland, Sudan, Orta Amerika, Guatemala ve Meksika yetiştiği ülkelerdir.

Susuzluk giderici olarak ünlenen bu meyve, Osmanlı tıbbı ve mutfağına da girmiştir. Susuzluğu kesmesinin yanı sıra kusmaya, ateşe ve iç sıkıntısına iyi gelmesiyle tarihte ünlüdür. Meyveleri, yaprakları ve çekirdekleri geleneksel tıpta sıklıkla kullanılır. Hint, Ortadoğu ve Güneydoğu Asya mutfağında kendine özgü ekşimsi tatlı lezzetiyle bolca yer alır.

Meyve bileşiminde **protein, şeker, pektin, A, B1, B2, B3, B5, B6, C vitaminleri, potasyum, fosfor, magnezyum, kalsiyum, sodyum, demir, selenyum, bakır** gibi mineraller bulunur.

Demirhindinin hurma, şeker, bal, kakule, karanfil, kişniş tohumu ile yapılan şurubu dünyanın birçok yerinde serinletici bir içecek olarak tüketilir.

Faydaları: Demirhindi meyvesi kan lipidlerini düşürme ve **kilo verdirici** özelliğinden dolayı **kalp hastalıklarına karşı koruyucu** etki gösterir. *(Jambheshwar University/2011)*

Ateş düşürücü ve **soğuk algınlığından koruyucu**dur. *(J. Ethnopharmacol/2010)*

Hipertansiyon, obezite, kan kolesterol ve trigliserid yüksekliği, bozulmuş açlık glikozuyla karakterize **metaboliksendrom tedavisinde etkindir.** *(Zahedan University/2011)*

Barsak spazmlarında rahatlatıcı etkisi mevcuttur. *(University of Malakand/2010)*

Ülser tedavisinde yeni bir ajan olabilir**.** Çünkü ülserde **mide asit salgısını azaltıcı etkisi bulunur.** *(Rayatand Bahra Institu/2011)*

Suyu, gargara şeklinde kullanıldığında **boğaz ağrılarına karşı iyi gelir.**

Uzakdoğu'da **sarılık** ve nezle tedavisinde yıllardan beri kullanılan bir meyvedir.

İçeriğinde bulunan A, C ve E vitaminleri ile selenyumdan dolayı kanserle mücadele için iyi bir **antioksidan kaynağıdır.**

Sindirime yardımcıdır, kabızlık giderici olarak çok iyi sonuç verir. Laksatif etkisi Afrika ülkelerinde yıllardan beri bilinir ve tedavide kullanılır.

Cilt inflamasyonlarında kullanılır; ciltteki lekelere ve çillere karşı renk açıcı etkiye sahiptir.

Safra kesesi rahatsızlıklarında tedavi edicidir.

Verita Demirhindi nerede bulunur?

Kalite standartlarına uygun sunulan **Verita Demirhindi**'yi seçkin marketlerde, aktarlarda, manavlarda ve baharatçılarda yıl boyunca bulabilirsiniz. **Verita Demirhindi**'yi rafta göremezseniz **0800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

Nasıl saklanır?

Demirhindi, olgunlaşmış haliyle buzdolabında tutulmalı ve birkaç gün içinde tüketilmelidir.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kj / kcal)	1239 / 296
Toplam yağ (g)	0,3
Doymuş yağ (g)	0,1
Karbonhidrat (g)	70,1
Şeker (g)	51,9
Lif (g)	6,6
Protein (g)	3,2
Sodyum (mg)	0

KALP DOSTU

SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI

SİNDİRİME YARDIMCI

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

DITP
Department of International Trade Promotion
Ministry of Commerce, Royal Thai Government

1 porsiyon (150g) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif
444kcal %22	77,9g %87	0,5g %1	0,2g %1	0g %0	9,9g %40

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

Nasıl kullanılır?

Tropik bölgelerde yetişen demirhindi, kabuğu soyulduktan sonra ortaya çıkan koyu kırmızı, ekşimsi tatlı bir meyve.

Binlerce yıldır hem susuzluğu giderici, hem de şifa dağıtıcı bir meyve olarak çok sevilmiş ve kullanılmış.

Taze meyve olarak keyifle yenebildiği gibi kurutularak baharat olarak da kullanılıyor. Şerbetiyle çok meşhur.

Kendine özgü lezzetiyle siz de mutfağınızda demirhindiye yer verebilir; sofranızı zenginleştirebilirsiniz.

Çorbalarda, salatalarda, makarnalarda, deniz ürünlerinde, beyaz ette sos olarak kullanımı çok yaygın.

Tatlısı, pastası, pekmezi, ezmesi, püresi, böreği denenmeye değer diğer lezzetler.

Geleneksel mutfağımızın gözbebeği demirhindinin ister şerbetini yapın, isterseniz kabuğunu soyup hemen oracıkta yiyin. Hem çok lezzetli hem de çok besleyici.

Demirhindi Şerbeti

- *200g Verita Demirhindi,*
- *1 dal Verita Taze Zencefil,*
- *2 litre su,*
- *1 su bardağı toz şeker,*
- *2 adet karanfil,*
- *2-3 dal adaçayı,*
- *1 adet çubuk tarçın,*
- *1 yemek kaşığı bal,*
- *1 tutam ıhlamur çiçeği.*

Demirhindileri kabuklarından çıkarıp bir tencereye alın. Üzerine 2 litre suyu koyun ve 1 gece bekletin. Kalan tüm malzemeyi ekleyin. Kısık ateşte 1 saat kaynadıktan sonra ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuyan şerbeti süzün ve buzdolabında iyice dinlendirin. Afiyet olsun.

Demirhindi Püresi

Taze demirhindi meyvesinin kabuğunu soyun. Ilık suda 20 dakika bekletin. Suyunu süzün. Çekirdeklerini ayıklayın. Bir çatal yardımıyla ezerek püre haline getirin. Demirhindi püreniz hazır.

Demirhindili Pasta

- *150g Verita Demirhindi,*
- *Pasta keki,*
- *300g kremşanti,*
- *50g nişasta,*
- *İsteğe bağlı olarak fıstık ya da fındık.*

Püresi: Meyvenin kabuğunu soyun. Ilık su dolu bir kap içerisinde 20 dakika bekletin. Suyu süzüp yumuşayan meyveyi yoğurarak çekirdeklerinden ayıklayın. Bir çatal yardımıyla çekirdeğinden ayıklanmış meyveyi ezerek püre haline getirin.

Kreması: 150g demirhindi püresi ve 150g kremşantiyi ve 50g nişastayla karıştırarak ocağın üstünde kaynayıp kıvam almasını sağlayın.

Pasta kekini 2 kat olacak şekilde enlemesine bölün. Kremayı pasta keklerinin arasına sürün. Kremşantiyle pastanın tüm gövdesini kaplayıp buzdolabına koyun. 15 dakika sonra pastayı dolaptan çıkarıp tekrar kremşantiyle sıvayın, üzerine isteğe bağlı olarak fındık ya da fıstık ile süsleyin.

Demirhindi Soslu Salata

- *5 yemek kaşığı demirhindi püresi,*
- *1,5 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil,*
- *1 fincan yağsız yoğurt,*
- *5 yemek kaşığı zeytinyağı,*
- *4 yemek kaşığı bal,*
- *6 yemek kaşığı limon suyu,*
- *1,5 yemek kaşığı tohum kimyon.*

Salata için;

- *4 küçük kase doğranmış yeşil lahana,*
- *3 fincan jülyen doğranmış salatalık,*
- *4 fincan soya filizi,*
- *1/2 fincan ince doğranmış yeşil soğan,*
- *1/4 fincan doğranmış taze yaprak kişniş.*

Sos içeriğini orta boy derin bir kapta iyice karıştırın. Tercihinize göre tuz ve biber ekleyerek sosu tamamlayın. Ayrı bir kapta lahana, salatalık, soya filizi, yeşil soğan ve kişniş yapraklarını karıştırıp sosu üzerine ekleyin.

Demirhindili Börek

- *300g Verita Demirhindi,*
- *150g eritilmiş tereyağı,*
- *6 yaprak baklavalık yufka.*

Yufkaları bir tezgahın üstüne serin. Eritilmiş tereyağı ile yufka yapraklarını ıslatın ve ıslanan 2 yufkayı üst üste koyun. Püre haline getirdiğiniz demirhindinin üçte birini yufkanın üzerine iyice yayın. Rulo şeklinde katlayarak dolayın ve tepsiye koyun. Diğer yufkalara da aynı işlemi uyguladıktan sonra en üstüne tereyağı sürerek 180˚C'lik fırında 18 dakika pişirin.

Worcestershire Sosu

Worcestershire sosu, İngilizlerin et ürünlerinde kullandığı ve tadı barbekü sosa benzeyen Hindistan asıllı bir sostur.

- *1 yemek kaşığı Verita Demirhindi,*
- *2 diş Verita Sarımsak,*
- *Bir tutam kıyılmış Verita Taze Zencefil,*
- *1 adet orta boy soğan,*
- *8 yemek kaşığı sirke,*
- *2 yemek kaşığı soya sosu,*
- *1 çay kaşığı tane kara biber,*
- *1 çay kaşığı karanfil,*
- *1 tatlı kaşığı kırmızı biber,*
- *3 yemek kaşığı hardal yaprağı,*
- *1 tatlı kaşığı köri,*
- *1 adet çubuk tarçın,*
- *2 yemek kaşığı pekmez,*
- *4 yemek kaşığı ançuez (balık ezmesi),*
- *Yarım çay kaşığı kardamon tohumu,*
- *3 çay kaşığı tuz,*
- *2 bardak su.*

Soğanı ve sarımsağı ince ince doğradıktan sonra kırmızı biber, hardal yaprağını, zencefili, çubuk tarçını, karanfili, kara biberi ve kardamon tohumunu ince bir tülbentin içine sarın ve ağzını bağlayın. Ardından sirkeyi, soya sosunu, pekmezi ve demirhindiyi bir tencereye boşaltın, tülbentten hazırladığınız baharat bohçasını da içine atarak 45 dakika kısık ateşte pişirin. Sosunuz pişerken tuzu, köriyi, ançuezi ve suyu ilave edin. Sos piştikten sonra karışımı 2 hafta boyunca buzdolabında bekletin. Sonrasında baharat bohçasını çıkarın ve sosunuzu şişeye aktarın. Afiyet olsun.

Pad Thai

- *2 yemek kaşığı Verita Demirhindi'nin suyu ya da püresi,*
- *1 su bardağı soya filizi,*
- *1/2 su bardağı fıstık,*
- *1/2 çay kaşığı kırmızıbiber,*
- *1 çay kaşığı şeker,*
- *1 yemek kaşığı soya sosu,*
- *2 adet yumurta,*
- *2 yemek kaşığı balık sosu,*
- *16 adet karides,*
- *1 yemek kaşığı doğranmış sarımsak,*
- *3 yemek kaşığı sıvıyağ,*
- *Pirinç makarnası,*
- *Tofu.*

Pirinç makarnasını ılık suda yarım saat bekletin.Tavada bir yemek kaşığı yağı kızdırıp içine sarımsakları atın ve kızarıncaya kadar kavurun. Sonra karidesleri ekleyip pişirmeye devam edin. Karışan malzemeleri kenara ayırın.Tavaya bir yemek kaşığı yağ daha ekleyip yumurtaları pişirin, pişen yumurtaları da ayırın. Kalan yağda tofu ve acı biberleri pişirin. Daha sonra pirinç makarnasını eleyip 5 dakika daha pişirin.Soya sosu, demirhindi suyu, soya filizi, fıstık ve kenara ayırdığınız malzemeleri de ekleyip iyice karıştırın.

Demirhindili Dondurma

- *500g Verita Demirhindi'nin püresi,*
- *500g şekersiz krema,*
- *200g toz şeker,*
- *4 adet yumurta sarısı.*

Demirhindi meyvesinin çekirdeklerini ayıkladıktan sonra krema ile birlikte ocakta 5 dakika kadar kaynatın. Ayrı bir kapta yumurta sarısı ve toz şekeri iyice çırparak püre-krema karışımına ekleyin. Topaklanmayı önlemek için karışımı mikserle çırptıktan sonra buzluğa koyun. Her yarım saatte bir buzluktan çıkarıp iyice karıştırıp tekrar buzluğa koyun. Bu işlemi dört kere daha tekrarlayın. Ev tipi dondurmanız buzlukta istenildiği zaman yenilmek üzere hazır.

Tayland'ın geleneksel lezzetlerinden ***Pad Thai***

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

DITP
Department of International Trade Promotion
Ministry of Commerce, Royal Thai Government

Verita'nın diğer ürünleriyle tanıştınız mı?

6 KITADA,
44 ÜLKEDEN
57 FARKLI
GURME ÜRÜN

Verita®

DÜNYANIN MEYVESİ

verita.com.tr

/veritameyve

0800 211 00 43