



Küçük ama
yararlı bir öneri:
DrBlue.

SAĞLIKLI
ATIŞTIRMALIK

DOĞAL
ARA ÖĞÜN

Verita

DR BLUE

TAZE YABAN MERSİNİ



Verita DrBlue taze yaban mersini, sağlıklı ve dengeli beslenmeye yönelik ihtiyacınız için doğal ve lezzetli bir alternatif.

Yüksek oranda antioksidan içeren **Verita DrBlue taze yaban mersini**, sindirim sisteminize son derece yararlı bir lif kaynağı. Kalori, sodyum ve yağ oranı düşük. Kilo almaktan korkmanıza gerek yok.

Verita DrBlue taze yaban mersininin kapağını açın, doğanın küçük mucizesi ile sağlıklı ve dengeli beslenmenin tadını çıkarın.



Yemeye hazır, sağlıklı atıştırma!

Verita DrBlue taze yaban mersini ambalajına girdiği andan itibaren yemeye hazır, son derece pratik bir ara öğün.

İster tane tane atıştırın, ister salata veya yoğurda katın. Yanında ceviz ve badem gibi besinlerle, ara öğünlerde sağlıklı bir atıştırma. Ayrıca kek, krep ve pastanın içinde ya da sütle karıştırarak da harika olur.



Yaban mersini, blueberry, maviyemiş...

Yaban mersini ülkemizde Karadeniz Bölgesi'nde yetişiyor. Pek çok alt cinsi olan yaban mersini Ardahan'da *mosi*, Rize'de *likapa*, Giresun'da *çalı çiçeği* gibi isimlerle anılıyor; ayı üzümü, çay üzümü ve çoban üzümü gibi isimleri de var.

Verita DrBlue taze yaban mersini ise latince *Vaccinium Corymbosum* olan; ülkemizde Maviyemiş, dünyada Blueberry olarak anılan cins.

Popüler veya bilimsel içerikli pek çok yayında, yaban mersininden "**süper yiyecek**" olarak söz ediliyor.

Kökleri 10 bin yıl öncesine uzanıyor!

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 faydalanıyorlar.

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

Yaban mersini üzümü 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 büyüklüğü kalite veya olgunluk göstergesi değildir. Meyve tanelerinin rengi koyulaştıkça tatlılaşır.



Kendisi küçük,

Diyetisyen **Alev Tekeli Karagülle**
“Daha sağlıklı bir hayat için,
antioksidan zengini taze yaban
mersinine beslenmenizde yer
açmanızı” öneriyor.

“ Oksidatif stres!

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 dediğimiz 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 hâle getirerek vücudumuzu korur ve bağışıklığımızı güçlendirir. Taze meyve ve sebze tüketiminin azalması, hazır gıda tüketiminin artmasıyla da vücudumuz oksidatif stresle daha çok karşılaşılıyor.

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)	16.2
K vitamini (µg)	19.3
E vitamini (mg)	0.6
C vitamini (mg)	9.7
Manganez (mg)	0.3
Potasyum (mg)	77

1 paket (125g) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji 71 kcal %1	Şeker 12,5 g %1	Toplam Yağ 0,4 g %0	Doymuş Yağ 0 g %0	Sodyum 0 g %0	Lif 3 g %12
-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	-------------------

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

faydası büyük!

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

Küçük ‘mavi’ çözüm!

İşte tam bu noktada, antioksidan ihtiyacımıza yönelik küçük mavi bir çözümden söz edebiliriz: **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, manganez, kalsiyum, fosfor** ve yüksek oranda **potasyum** bulunuyor. Ayrıca **lif, selenyum** ve **demir** de içeriyor. Buna karşılık 1 fincanı (100 gr) sadece 45 kalori. Yerken kilo almaktan korkmanıza gerek yok.

Kendisi küçük, faydası 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.

İçeriğinde bulunan antioksidan özellik gösteren flavonoidler, doku ve hücre koruyucu, hücre yaşlanmasını geciktirici ve toksin atıcı etkileriyle **yaşlanmayla mücadele**ye 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, **antikanserojen** bir besin. Deneysel 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 Tekeli Karagülle
Diyetisyen



Yaban mersiniyle neler yapabilirsiniz?

Yaban mersiniyle yediklerinize değer katın. İşte size sağlıklı ve lezzetli tarifler:

YABAN MERSİNLİ ALP GÖZLEMESİ

- 1 çorba kaşığı margarin,
- Yapışmayı engelleyici pişirme spreyi,
- 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 Verita Hindistan Cevizi,
- Yarım çorba kaşığı tuz,
- 1 bardak Verita Taze Yaban Mersini,
- Yarım taze limon,
- Çeyrek bardak pudra şekeri.

22-25 cm'lik tart kalıbı veya demir tavayı fırında 218°C'de 10 dakika ısıtın. Margarin ekleyin ve 5 saniye boyunca pişirme spreyi uygulayın. Bir yumurtanın tamamını diğer yumurtanın sadece beyazını çırpın. Un, süt, vanilya, şeker, hindistan cevizi ve tuz ekleyerek çırpmaya devam edin. 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 limonun suyunu kekin tüm yüzeyine uygulayın. Pudra şekeri serpin, dilimleyin ve sıcak servis edin.



Yaban mersinli
Alp Gözlemesi

YABAN MERSİNLİ YOĞURT

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

Yaban mersinini yoğurda ekleyin. Daha sonra muzunu ezip onu da ilave edin. Bal ve badem ekleyerek besleyici ve sağlıklı bir ara öğün elde edebilirsiniz.

YABAN MERSİNLİ YEŞİL ÇAYLI SMOOTHIE

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

* Yaban mersinli yeşil çay karışımı

2 bardak suyu kaynatın.

1 bardak Verita Taze Yaban Mersini ekleyin.

5 dakika kaynatın. Karışımı süzün. Yeşil çay ekleyin ve 3-5 dakika suda bekletin. Sıcak içebilir veya buz döküp, tatlandırmak için bal kullanabilirsiniz.

Karışımı iyi yapın ve üstüne nane filizleri ekleyin.



Yaban mersinli
yoğurt



Yaban mersinli
yeşil çaylı Smoothie

SAĞLIKLI OLMAK
ZOR DEĞİL!



verita.com.tr



0800 211 00 43

Chile



Ürünümüzü yıl boyunca mevsiminde ve en taze haliyle sunabilmek için kış aylarında Şili'den ithal ediyoruz.