



Verita'dan Malezya'nın nefis lezzetleri: Karambola.



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



Verita[®]
DÜNYANIN MEYVESİ



Yıldız meyvesi (starfruit) olarak da bilinen karambola, tatlı-ekşi aromalı, yıldız şeklinde, Güneydoğu Asya kökenli bir tropikal meyve.

Bilimsel adı "*Averrhoa carambola*" olan meyve, birçok Güneydoğu Asya ülkesinde "manik", Hindistan'da "kamrakh", Malezya'da "balimbing" gibi isimlerle de tanınıyor.

Sıcak, nemli, tropik koşulları seven küçük, yaprak dökmeyen bir ağaçta yetişiyor.



Karambolanın sağlığa faydaları...

Karambola, açık-yeşil ile sarı arası bir renkte, pürüzsüz, mumlu bir yüze sahip; yaklaşık 70-130 gr ağırlığında bir meyvedir.

Gevrek ve sulu meyve eti, çeşidine ve oksalik asit konsantrasyonuna bağlı olarak hafif tatlı veya son derece ekşi olabilir.

Bazı karambola çeşitlerinde, meyvenin orta kısmında 2-5 adet küçük, yenilebilir çekirdek bulunur.



Taylan Kümeli

Sağlıklı Yaşam ve Diyet Uzmanı

Karambola çok düşük kalorili egzotik meyvelerden biridir. 100g meyve, diğer popüler tropikal meyvelere nazaran sadece **31 kalori** içerir.

Bununla birlikte, temel besin maddeleri, **antioksidanlar** ve sağlık için gerekli olan **vitaminlerin çoğu** içeriğinde bulunur.

Karambola, mumsuz kabuğu ile birlikte yenirse bol miktarda diyet lifi sağlar. Lif, diyetel LDL kolesterolün bağırsaklarda emilmesini önlemeye yardımcı olur. Diyet lifleri aynı zamanda kolon mukoza zarının, kolondaki kansere neden olan kimyasal maddelere bağlanarak toksik maddelere maruz kalmalarına karşı da yardımcı olur.

C vitamini zengindir. C vitamini, güçlü bir doğal antioksidandır. 100g taze meyvede C vitamini seviyesi 34.7 mg'dir ve bu **günlük ihtiyacımızın %57'sini sağlar.** Genel olarak, C vitamini bakımından zengin meyvelerin tüketimi insan vücudunun bulaşıcı ajanlara karşı direnç geliştirmesine ve vücudun zararlı, pro-enflamatuvar serbest radikallerini yok etmesine yardımcı olur.

Serbest radikalleri vücuttan uzak tutar. Karambola, antioksidan phytonutrient polifenolik flavonoid bakımından zengindir. İçeriğinde bulunan önemli flavonoidlerin bazıları quercetin, epicatechin ve gallic acid'dir. Bu meyvenin toplam polifenol içeriği (Folin testi) 143 mg / 100g'dır. Tamamen oksijenden türetilmiş bu bileşikler, **serbest radikalleri vücuttan uzak tutarak zararlı etkilerinden korumaya yardımcı olur.**

B kompleks vitaminleri içerir. Karambola meyvesi, **folatlar, riboflavin ve piridoksin (B-6 vitamini)** gibi B kompleks vitaminleri için iyi bir kaynaktır. Bu vitaminler, vücudun çeşitli sentetik fonksiyonlarının yanı sıra, metabolizma enzimlerinde de yardımcı faktör olarak fayda sağlarlar.

“ Karambola genellikle salatalarda, sorbelerde, içeceklerde garnitür olarak kullanılır. ”



Enerji ve Besin Öğeleri (100g karambola için)

Enerji (kJ / kcal)	130 / 31
Toplam yağ (g)	0.3
Doymuş yağ (g)	0
Folik Asit (µg)	12
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	6.8
Şeker (g)	4.0
Lif (g)	2.8
Protein (g)	1
Sodyum (mg)	2
Fosfor (mg)	12
C vitamini (mg)	34.4
A vitamini (IU)	61
Kalsiyum (mg)	3
Potasyum (mg)	133
Demir (mg)	0.1
Magnezyum (mg)	10



Nasıl seçilir?

Rengi sarıya yakın olan karambolalar, yeşil renkli olanlara göre; boyca büyük olanlar da küçüklerine göre daha tatlıdır. Sert, lekesiz ve yara izi olmayan karambolaları tercih edin.

Karambola olgunlaştığında genellikle açık sarı veya açık yeşil renkte görünür. Kenarlarında bazı koyu kahverengi lekeler görülebilir ki bu normaldir. Yeterince olgunlaşmamış bir karambolayı birkaç gün oda sıcaklığında bekleterek olgunlaştırabilirsiniz. Meyve olgunlaştığında tamamen sarı renge döner ve üzerinde kahverengi lekeler oluşur.

Nasıl saklanır?

Karambola meyvesi buzdolabında, iki haftaya kadar taze bir şekilde saklanabilir.

Verita, Malezyalı çiftçi dostlarımızın sizin için özenle yetiştirdiği karambola meyvelerini tercih ediyor. Verita Karambola'yı yılın 12 ayı boyunca seçkin satış noktalarında bulmanız mümkün.

1 porsiyon (150g) karambolanın günlük karşılama miktarı*

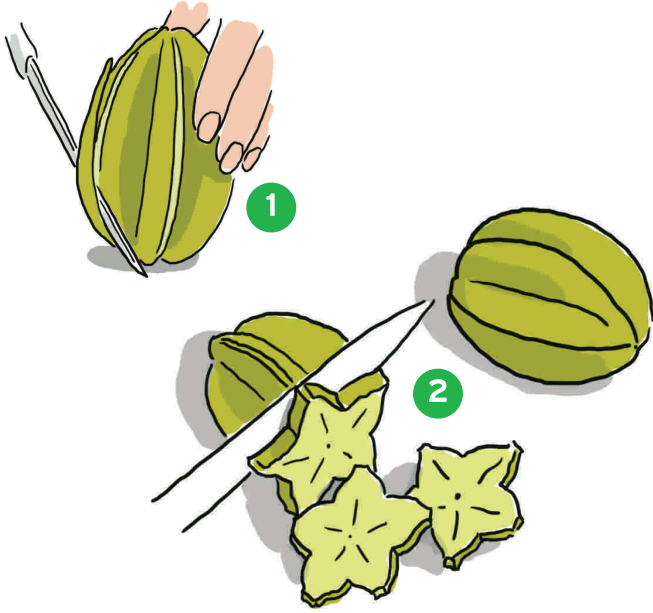
Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif	Protein
465 ^{kcal}	6g	0,5g	0,0g	0g	4,2g	2g
%2	%7	%1	%0	%0	%17	%4

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



Karambola nasıl hazırlanır?

Meyveyi yemeye hazırlamak için, soğuk suyla iyice yıkayın, emici bezle kurulayın. Oluklu köşebentlerin uçlarını ve kenarlarını kesin. Ardından karambolanızı enlemesine yıldız şeklinde dilimleyin. Dilimlerin içindeki küçük çekirdeklerini bir bıçak yardımıyla çıkarın. Karambola dilimlerinizi taze atıştırmalık olarak tüketebileceğiniz gibi, yiyecek ve içecek sunumlarınızı farklılaştırmak için de kullanabilirsiniz.



Nasıl kullanılır?

Karambola genellikle salatada, sorbelerde, içeceklerde garnitür olarak kullanılır.

Güneydoğu Asya'da karanfil, şeker ve bazen de elma ile pişirilerek servis edilir. Çin'de balıklarla birlikte pişirilir. Avustralya'da sebze olarak pişirilir, turşu veya reçeli yapılır. Jamaika'da ise bazen kurutulularak tüketilir. Filipinlerde karambola, kaya tuzuna batırılarak ya da baharat olarak kurutulularak tüketilir. Tayland'da ise karidesle birlikte pişirilerek servis edilir. Hawai'de şerbeti tüketilirken, Hindistan'da meyve suyu olarak içilmek üzere şişelenmektedir.



Karambolalı Meyve Salatası

- 1 adet Verita Karambola (dilimlenmiş),
- 1 adet Verita Pitahaya (küp şeklinde doğranmış),
- 1 adet Verita Gurme Kivi (küp şeklinde doğranmış),
- 5 adet Verita Altınçilek (ikiye bölünmüş),
- 2 adet Verita Mangosten (kabuğu ayıklanmış),
- Verita Nar Taneleri,
- Ceviz içi.

Tüm malzemeyi bir salata kasesinde karıştırın. Üzerini nar taneleri ve karambola (yıldız meyvesi) ile süsleyin.

Karambola, tuz ve limon

Karambolanıza biraz tuz ve limon ekleyerek lezzetini özelleştirebilirsiniz. Azıcık tuz ilavesi daha tatlı bir lezzet sağlar. Karambola Malezya'da tuzla tüketiliyor.



Karambola İçeceği

- 1/2 su bardağı ananas suyu,
- 4 adet Verita Karambola (1 cm dilimler halinde kesilmiş),
- 3 çorba kaşığı zencefil şurubu,
- 1 çorba kaşığı taze limon suyu (yaklaşık 1 limon),
- 2 bardak ezilmiş buz,
- 1/2 fincan limon aromalı maden suyu (soğutulmuş).

Aşama 1;

Ananas suyunu ve karambola dilimlerini bir blender içine yerleştirin ve pürüzsüz olana kadar çalıştırın. Karışımı bir elekten geçirerek sürahiye boşaltın. Sürahiye zencefil şurubu ve limon suyunu da ilave ederek karıştırın ve kapağını kapatarak, 45 dakika boyunca ya da iyice soğuyana kadar dolapta bekletin.

Aşama 2;

İki bardağın her birine bir su bardağı kadar ezilmiş buz doldurun. Üzerine karambola karışımını dökün. Her bardağa 1/4 su bardağı maden suyu ilave edin. İsterseniz karambola dilimleri ile süsleyebilirsiniz.



Fıstıklı Çikolata Yıldızları

- 1 adet Verita Karambola,
- 1/3 su bardağı çikolata sosu,
- 1/8 su bardağı antep fıstığı.

Karambolayı yıldız şeklinde, enine kesin ve kağıt havlu üzerinde kurutun. Antep fıstığını küçük parçalar halinde doğrayın. Karambola diliminin yarısını en sevdiğiniz çikolata sosuna daldırın. (meyveye yapışacak kadar koyu kıvamda olsun)* Çikolata üzerine ince doğranmış fıstıkları hızlı bir şekilde serpin ve soğutma rafında kurutun.

*Bir yıldız meyvesi dilimine uyacak kadar geniş bir açıklık içeren uzun bardak kullanın.



Karambolalı Turta

- 2 adet Verita Karambola,
- 1 su bardağı ekşi krema,
- 1/2 su bardağı şeker,
- 1/2 su bardağı un,
- 1 çay kaşığı vanilya,
- 1 adet yumurta (çırpılmış),
- 1 hazır turta tabanı.

Fırını 175°C'ye kadar önceden ısıtın. Büyük bir kapta, ekşi krema, şeker, un, vanilya ve yumurtayı karıştırın. Sebze soyucu ile, yıldız meyvesinin kahverengi uçlarını alın. Karambolayı yıldız şeklinde, ince ince dilimleyin. Bıçakla çekirdeklerini çıkartın. Ekşi krema karışımını hazır turta tabanına dökün. Karışımın üzerine, karambola dilimlerini (kabın çevresine, uçları yan yana gelecek şekilde) dizin. Ortaya bir dilim ekleyin. Pastayı 40-50 dakika fırında pişirin. 30 dakika piştikten sonra, aşırı kahverengileşmeyi önlemek için turtayı folyo ile kaplayabilirsiniz. Servis yapmadan önce en az 30 dakika soğutun.



Karambolalı Portakallı Ters Yüz Kek

- 1 adet Verita Karambola,
- 5 adet portakal,
- 1/2 su bardağı (70g) toz şeker,
- 4 çay kaşığı esmer şeker (kalıp için),
- 1 su bardağı (85g) un,
- 2 adet yumurta,
- 40g tereyağı (eritilmiş),
- 2 çay kaşığı kabartma tozu.

Portakal dilimlerini kabuklarından ayırın ve iç kısmında bulunan ince zarlarını soyun, sadece portakalın eti kalmalı. Fırını 210° C'ye kadar önceden ısıtın. Her bir kalıbı bolca tereyağlayın, esmer şeker serpin ve portakal dilimlerini yerleştirin. **Hamuru hazırlayın:** Yumurtayı şekerle çırpın. Un, iki çay kaşığı kabartma tozu ve tereyağını ilave edin ve iyice karıştırın. Bu karışımı portakal parçalarının üzerine dökün ve 35 dakika fırında pişirin. Keki fırından çıkarıp soğumaya bırakın ve bir bıçak ya da spatula yardımıyla çevirin.



Karambolalı Ters Yüz Kek

- 2-3 adet Verita Karambola (yıldız şeklinde dilimlenmiş),
- 3 yemek kaşığı Verita Taze Zencefil (ince doğranmış),
- 1 kutu hazır kek karışımı,
- 1/4 su bardağı tropik meyve suyu,
- 2 yemek kaşığı esmer şeker,
- 1/4 su bardağı kurutulmuş kiraz.

33x22 cm tepsinin tabanını yağlayın ve şekeri eşit şekilde serpin. Karambola dilimlerini üst üste gelmeyecek şekilde altına dizin. Üzerine kiraz ve zencefil serpin. Kek karışımını hazırlayın (karışımı hazırlarken su yerine tropik meyve suyu kullanın). Kek karışımını tepsiye dökün; kutu talimatlarına göre fırında pişirin. Keki soğuması için 20-30 dakika bekletin. Soğuduktan sonra, düz bir tepsiye ters çevirin.



Karambola Reçeli

- 2 adet Verita Karambola,
- 2 su bardağı toz şeker,
- 1,5 su bardağı su,
- Yarım limonun suyu,
- 2 adet yıldız anason.



Toz şeker, yıldız anason ve suyu derin bir tencereye alın. Oluşan köpükleri alarak kısık ateşte kıvam alana kadar kaynatın. Enlemesine yıldız şeklinde kesilmiş karambola dilimlerini de ekleyip, biraz daha kaynatın. Ocaktan indirmeye yakın limon suyu veya bir parça limon tuzu ekleyerek bir iki taşım daha kaynatın, ocaktan alın.



Verita'nın diğer ürünleriyle tanıştınız mı?

6 KİTADA,
44 ÜLKEDEN
57 FARKLI
GURME ÜRÜN



Bu broşür, karambola 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



0800 211 00 43

