



Verita'dan
Malezya'nın nefis
lezzetleri:

Mangosten.



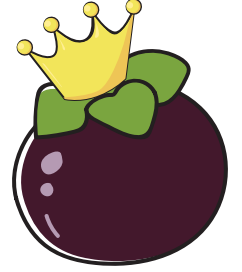
VERİTA,
SİZE DAHA İYİSİNİ
SUNMAK İÇİN
MALEZYA ÜRÜNLERİNİ
TERCİH EDİYOR.



Verita[®]
DÜNYANIN MEYVESİ

Tropik meyvelerin kraliçesi

Dünyanın en lezzetli meyvelerinden biri olan mangosten, 25 metreye kadar büyüyen çam ağacı benzeri ağaçlarda yetişir. Tropik meyvelerin kraliçesi olarak da bilinen mangosten, kraliyet unvanına sahip olduğunu lezzeti, görüntüsü ve içerdiği olağanüstü besin değerlerinden de kanıtlamakta.



Mangosten meyvesinin dışı kalın, morumsu ve yumuşak bir kabuk ile kaplıdır. Kesilip içi açıldığında ise iç kısmında süt beyazı renkte olan ve yenilen meyve etine ulaşılır. Bu kısım genelde 5-7 dilimden oluşur ve bazılarının içinde büyük bir çekirdek bulunur. Çekirdek bulunan dilimler diğerlerinden büyüktür. Bu çekirdeklerin içleri ise tatlı bir su ile doludur.

Ortalama bir mandalina boyunda olan mangosten meyvesi, ilginç bir anatomik özelliğe sahiptir. Meyvenin alt kısmında, kahverengi bir çiçek gibi görünen yaprakların sayısı, içindeki dilim sayısına karşılık gelir. Başka bir deyişle, meyvenin içinde kaç dilim olduğunu, yalnızca altına bakarak bile anlayabilirsiniz.



25 metreye kadar büyüyen çam ağacı benzeri ağaçlarda yetişir.



Mangosten ve 18 maddede sağ

Mangosten, çeşitli Asya ülkelerinin geleneksel tıbbının bir parçası olmuş ve çok uzun zamandır kraliçe Victoria tarafından örneklenebilmesi için dünyayı dolaşmıştır. Mangosten'in sağlığa olan faydaları 18. yüzyıldan beri bilinmektedir ve bu faydaların sadece efsane olmadığı kanıtlanmıştır. Normal büyüme, gelişim ve genel beslenme sağlığı için gerekli temel besin maddeleri deposudur. Çeşitli hastalık ve bozuklukların tedavisinde meyve ve bitkinin farklı parçaları kullanılır. İşte 18 maddede mangostenin sağlığa faydaları:



Taylan Kümeli
Sağlıklı Yaşam ve
Diyet Uzmanı

1 Antioksidanlar: Bilimsel araştırmalar, mangostenin ksantonlar olarak bilinen ve doğal olarak oluşan polifenol bileşiklerinin bir sınıfını içerdiğini ortaya koymuştur. Meyve içinde iki tür ksanton bulunmaktadır (alfa mangosten ve gama mangosten). Ksantonlar ve bunların türevlerinin anti-inflamatuar dahil olmak üzere birçok yararı olduğu gösterilmiştir. Ksantonlar, çeşitli kardiyovasküler hastalıklara karşı etkili bir ilaçtır. Bu antioksidanlar, hücrelerin serbest radikaller tarafından hasar gören, yaşlanmayı yavaşlatan ve dejeneratif hastalıkların ve fiziksel ve zihinsel bozulmaların önlenmesine yardımcı olan iyileştirici özelliklere sahiptir.

2 Düşük Kaloriler: Mangosten kalorisi çok düşük olmakla birlikte (100 g'da 73 kalori) doymuş yağ ya da kolesterol içermez. Yine de, aşırı kilo vermeyi düşünen bireyler için zengin diyet lifi bakımından çok önemlidir.

3 C vitamini: Mangosten C vitamini bakımından zengindir ve her 100 gramda yaklaşık% 12 RDA içerir. Güçlü suda çözünür bir anti oksidan olan C vitamini, bulaşıcı ajanlar gibi grip benzeri direnci sağlar ve zararlı pro-inflamatuar serbest radikalleri temizler. Bu nedenle, hastalıklara karşı direnç geliştirmek için C vitamini bakımından zengin meyvelerin tüketilmesi hayati önem taşır. Folat, cenin gelişimi ve vücuttaki yeni hücrelerin evriminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu belirli vitamin gebelik sırasında hayati önem taşır ve nötr tüp etkilerini korur.

4 Kolesterolü düşürür: Mangostenin içerdiği zengin ve dengeli besin öğeleri, insan vücudundaki kolesterol seviyesini düşürmeye

yardımcı olur. Aynı zamanda trigliserid seviyesinin insanın kalbinin düzgün çalışmasını sağlamak üzere kontrol altında tutulmasına yardımcı olur.

5 Tüberküloz: Mangosten meyvesi, zayıf bağışıklık sistemlerini artırmada oldukça etkili olmasının yanı sıra güçlü antibakteriyel ve antifungal özelliklere sahiptir. Zararlı bakterilere karşı önleyici etkisi tüberküloz hastalarına etkilidir.

6 Kanser: Mangostende bulunan antioksidanlar kanseri ve diğer kardiyovasküler hastalıkları önlemeye yardımcı olurlar. Vücudumuzu oksidatif strese neden olan serbest radikallerden veya "ağır hücrelerin paslanmasına" yol açan şiddetli tıbbi durumlardan koruyan güçlü ve etkili bir antioksidandır.

7 Kan Basıncı: Mangosten ayrıca bakır, manganez ve magnezyum gibi yüksek miktarda mineral içerir. Potasyum, hücrelerin ve vücut sıvılarının önemli bir bileşeni olduğu için kalp atış hızı ve kan basıncını kontrol eden darbelere ve koroner kalp hastalıklarına karşı koruma sağlar.

8 Anti-inflamatuar: Mangosten, ilaç tedavisi ile kontrol edilemeyen siyatik ağrılardan mustarip insanlar için son derece yararlı anti-inflamatuar özellikler içerir. Mangosteni günde iki ila üç defa tüketmek, ağrıyı antienflamatuar ve cox-2 inhibitör etkileriyle hafifletmeye yardımcı olacaktır.



Glığa faydaları

9 Alzheimer: Mangostenin en önemli sağlık yararlarından biri, Alzheimer hastalığının tedavisinde etkinliğidir. Hastalığın getirdiği unutkanlık, şaşkınlık ve bazı şeyleri karıştırma gibi etkilerin de azalmasına yardımcı olur.

Sadece mangostenin meyvesi değil, kabuğu ve diğer kısımları da pek çok fayda sağlar. Mangosten kabuğunun kurutulmuş tozu dizanteri tedavisinde kullanılırken, egzamayı ve diğer bazı deri rahatsızlıklarını da tedavi etmek için kullanılabilir. Kaynatılmış mangosten kabukları, ishal tedavisinde kullanılabilirken, kaynatılmış kök ve yapraklar; adet kanamasını düzenlemek için de kullanılabilir.

Kaynatılmış mangosten yaprakları ve kabukları, vücut ısısını düşürmede, pamukçuk ve üriner rahatsızlıkların tedavisinde yararlıdır.

10 Cilt için Mangosten'in Faydaları: Mangosten, birçok yaygın cilt probleminin tedavisinde oldukça etkili olan doğal antibakteriyel özelliklere ve antimikrobiyal bileşiklerine sahiptir. Sivilce, cilt lekeleri, yağlı ciltler ve kuru cilt mangosten tüketimi ile iyileştirilebilir.

11 Hücreleri onarır: Meyvenin derisinde bulunan ksanton bileşikleri, diğer meyvelere göre çok daha zengindir. Bu bileşikler; cilt hastalıklarını tedavi edebilir, vücudun hasar görmüş hücrelerini onarabilir ve koruyabilir.

12 Vücut ağırlığı: Mangosten tüketimi, kilo vermek için yaygın olarak kullanılan bir detoks yöntemidir. Mangosten yağ yakarak, kilo alımını önlemeye yardımcı olur. İçerdiği ksantonlar kilo kaybına yardımcı olur.

13 Dişeti hastalığı: Mangosten, periodontit olarak bilinen sakız hastalığına karşı savaşmak için bir silah görevi görür. Mangosten jölesi diş eti problemlerini iyileştirmeye yardımcı olur.

14 Menstrüasyon: Mangosten baş dönmesi, ruh hali salınımı, hipertansiyon, vb. gibi adet öncesi semptomların azaltılmasında çok yararlı olabilir. Malezya'da menstrüasyonu düzenlemek için mangosten kökü kaynatılır.

15 Mide rahatsızlıkları: Filipinler mangosten yapraklarını ve kabuklarını ishal, dizanteri tedavi etmek için kullanırlar, pamukçuk ve idrar yolları rahatsızlıklarını tedavi ederler.

16 Yaşlanma Karşıtı: Yaşlanma oksidasyona bağlı olarak ortaya çıkar. Mangosten, kateşin (yeşil çayda bulunan antioksidan) gibi antioksidanlarla doludur. Bu, serbest radikallerle savaşmada yardımcı olur. Bu nedenle, sonsuza kadar daha genç görünmek için mangosteni tüketmeye başlayın.

17 Enerjinizi artırır: Mangosten tüketimi, kilo vermek için yaygın olarak kullanılan bir detoks yöntemidir. Mangosten yağ yakarak, kilo alımını önlemeye yardımcı olur. İçerdiği ksantonlar kilo kaybına yardımcı olur.

18 Viral enfeksiyonlar: Mangostende bulunan ksantonlar, mantar ve viral enfeksiyonlara karşı doğal etki gösterirler. Cildinize zararlı kanserojen maddelerden kurtulmanıza yardımcı olurlar.

Mangosten Besin Değerleri

Mangosten meyvesi yüksek besin değeri nedeniyle son derece faydalıdır. Lezzetli bir tada sahip olmanın yanı sıra, zengin bir lif ve karbonhidrat kaynağıdır. Ayrıca A vitamini ve C vitamininin yanında demir, kalsiyum ve potasyum içeriği de yüksektir. Bu meyve, tiamin, niasin ve folatlar gibi B kompleksi vitaminlerinin ılımlı bir kaynağıdır. Bu vitaminler, vücudun karbonhidratları, proteinleri ve yağları metabolize etmesine yardımcı olan kofaktörler görevi görür.



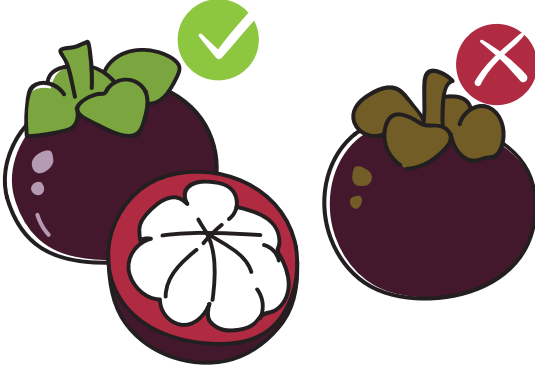
1 porsiyon (150 g) Mangosten'in günlük karşılama miktarı*



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

Mangosten nasıl seçilir?

Mümkünse iri ve üzerinde parlak sarı lekeleri olmayan mangostenler tercih edilmeli. Her zaman taze görünen yeşil saplı ve daha koyu mor bir kabuğa sahip olan mangostenleri seçin. Küçük, yumuşak, kök ve kabuğu lekeli, ekşi kokan mangostenlerden kaçının.



Nasıl saklanır?

Verita Mangosten 3-4 °C de, %80 - %90 nem oranında muhafaza edilmelidir.

Mangostenleri buzdolabında saklamayın. Tezgahın üstündeki bir sepette veya serin ve kuru bir yerde saklayın. Satın alındıktan sonra iki-üç gün içerisinde tüketilmelidir.



Biliyor muydunuz?

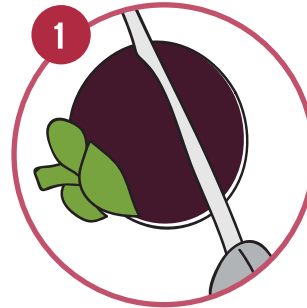
1800'lü yılların başında, İngiltere Kraliçesi Victoria'nın mangosten meyvesi getiren herkese 100 İngiliz sterlini teklif ettiği yönünde bir söylenti vardı. 1891 yılında ise bir tarihçi, bu söylentilerin doğru olduğunu kanıtlayabilen herkese 100 dolarlık bir ödül önerdi. Ödemeyi kraliçenin mi yoksa tarihçinin mi yaptığını sanırım asla bilemeyeceğiz.



Nasıl hazırlanır?

Mangosten, keskin bir bıçakla enine ortadan ikiye dairesel bir biçimde kesilmeli. Hafif kartonsu dış kabuğa sahip mangosten meyvesini kesmek çok kolay. İçindeki beyaz ete zarar vermeden kesmek ise çok önemli. Kabuk kesilirken bıçağın meyve etine değmesi kabuğun acı tadının meyvenin gerçek tadı ile karışmasına sebep olur. Ortadan ikiye kesilen kabuğun üst kısmını koparıp, alt kabuğun içindeki beyaz meyveyi tatlı kaşığı ile çıkarabilirsiniz.

Mangostenin koyu mor kabuğu ellerinizi biraz lekeyebilir ve dolayısıyla bir eldiven kullanarak kesmeniz önerilir.





Mangosten ve Avokadolu Yoğurt Parfe

Avokado ve Hindistan Cevizli Mus (Mousse)

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1/2 konserve kutusu Hindistan cevizi sütü,
- 2 yemek kaşığı süt reçeli (condensed milk),
- 1 çay kaşığı lime suyu.

Ballı yoğurt karışımı

- 1.5 yemek kaşığı bal,
- 1 su bardağı doğal yoğurt.

Süslemek için

- Dilediğiniz kadar Verita Mangosten (Çekirdekli olan dilimleri tatlıya eklememeye dikkat edin!)
- İnce kıyılmış badem.

Tüm avokado ve Hindistan cevizi mus bileşenlerini bir blendere ekleyin, pürüzsüz olana kadar karıştırın, soğutun. Balı ise yoğurtla birlikte karıştırın. Mus ve yoğurt karışımını bir kaseye sıralı olarak döküp mangosten dilimleri ile süsleyin. Doğranmış bademleri de üstlerine serpin.

Mangosten ve Zencefilli Çay

- 2 yemek kaşığı Verita Mangostenin suyu,
- 1 yemek kaşığı Verita Taze Zencefil (rendelenmiş),
- 6 bardak su,
- 1 yemek kaşığı bal,
- Bir tutam kırmızı toz biber (isteğe bağlı).

Isıtmak için demliğe suyu koyun. Taze rendelenmiş zencefili, mangosten suyunu ve balı ekleyin. Dilerseniz ekstradan kırmızı toz biber de serpebilirsiniz. Karışım kaynadıktan sonra servis edebilirsiniz. Çok fazla kaynamamasına dikkat edilmeli!

Mangosten ve Elmalı Smoothie

- 1 çay kaşığı Verita Mangosten,
- 500g kara lahana,
- 140g üzüm,
- 1 adet doğranmış elma,
- 1 yemek kaşığı haşhaş,
- 1 bardak su,
- 1 fincan buz.

Anti-inflamatuar özelliklere ve porsiyon başına yüksek miktarda C vitamini içeren bir tropik meyve olan mangosten genellikle bağışıklık sistemini güçlendirmek ve cildin kızarıklıklarını doğal olarak tedavi etmek için kullanılır. Siz de tüm bu malzemeleri bir blenderda karıştırarak besin değerleri yüksek ama kalorisi düşük bir smoothie elde edebilirsiniz.



Yoğurtlu Mangosten Dondurması

- 2-3 adet Verita Mangosten,
- Yarım adet Verita Lime,
- 350g yoğurt,
- 100g şeker.

Ayıkladığınız mangostenleri bir çatal yardımıyla ezip püre haline getirin. Püreyi yoğurt, şeker ve yarım adet lime suyu ile şeker eriyene kadar karıştırın. Karışımı dondurma kaplarına boşaltarak buzluga kaldırın. Afiyet olsun.



Mangosten Reçeli

- 2-3 adet Verita Mangosten,
- Yarım adet Verita Lime,
- 4g pektin,
- 70g şeker,
- 1 bardak su.

Şekeri çözünene kadar yarım su bardağı suyla ısıtın ve şurup haline gelen sıvıyı ince bir bezle filtreleyin. Ayıkladığınız mangostenleri bir çatal yardımıyla ezip püre haline getirin. Püreyi yarım bardak su ile karıştırın ve yumuşayana kadar ısıtın. Yarım adet lime suyu, pektin ve filtrelenmiş şurubu püreye ilave edin. Karışım kıvamı koyulaşana kadar karıştırın. Hala sıcakken kavanoza doldurun ve sıkıca kapağını kapatın.

Mangosten-Salatalık Smoothie

- 4-5 adet Verita Mangosten,
- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 çorba kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 adet orta boy salatalık,
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı,
- 1 bardak su.

Bir adet ananası küp küp doğrayarak dondurun. Mangostenleri kabuklarından ayırın ve meyve



etini meyve sıkacağına sıkarak çeyrek su bardağı suyunu çıkarın. Dondurulmuş ananas dilimlerini, mangosten suyunu ve diğer tüm malzemeleri bir mikserde pürüzsüz hale gelinceye dek karıştırın. Özellikle egzersiz sonrası mükemmel bir serinletici olarak tüketebilirsiniz.

Mangosten ve Ananas Sosu

- 500g Verita Mangosten (çekirdekleri ayıklanmış),
- 2 yemek kaşığı Verita Gold Ananas (doğranmış),
- 1/2 çay kaşığı esmer şeker.

Tüm malzemeleri orta ateşte küçük bir tencereye koyun. Kaynayana kadar ara sıra karıştırarak 5 dakika kadar pişirin. Ocaktan alın ve soğumaya bırakın, sonra bir blender ile püre haline getirin. Tamamıyla soğuduktan sonra dondurma, cheesecake veya en sevdiğiniz tatlı üzerinde servis yapın.



SİHİRLİ DOKUNUŞ

İçerdiği lif oranı sayesinde sizi uzun süre tok tutan mangosteni meyve salatalarınıza eklemeyi unutmayın!



Mangostenli Meyve Suyu

- 4 adet Verita Mangosten,
- 300 ml soğuk su,
- 1 adet limon,
- 1 çorba kaşığı şeker (veya istediğiniz miktarda).

Mangosteni ikiye böldükten sonra meyve etini çekirdeklerinden ayıklayın ve bir blendere ekleyerek pürüzsüz olana kadar karıştırın. Bir bardağa su ve şekeri ilave edin, şeker eridikten sonra mangosten karışımına ekleyin. Limon suyunu da azar azar damak tadınıza göre ilave edebilirsiniz.

İPUCU: Meyve suyunun rengi mangostenin kabuklarından geliyor. Güzel renkte bir içecek elde etmek için küçük bir parça kabuk ekleyebilirsiniz.



