MINISTRY OF AGRICULTURE AND AGRO-BASED INDUSTRY | NEGARAKU | FAMA | MPOC | DRS TRADING SDN. BHD. | ISG AIRPORT HOTEL ISTANBUL

Verita'dan Malezya'nın nefis lezzetleri:

Pitahaya.

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

MATRADE

Verità®

DÜNYANIN MEYVESİ

“Ejderha meyvesi” olarak da bilinen pitahaya, sıcak iklimin en ilginç meyvelerinden biri. Çoğu meyvenin aksine ağaçta değil, bir kaktüste yetişiyor.

Pitahaya, pitaya, ejderha meyvesi, kaktüs meyvesi ya da dragon fruit.

Taylan Kümeli
Sağlıklı Yaşam ve Diyet Uzmanı

Kaktüsgiller ailesinden bir bitkinin meyvesi olan pitahaya ya da bilinen diğer bir adıyla ejderha meyvesi, pembe, kalın ve farklı kabuğunun altında susama benzer siyah çekirdekleri olan beyaz ya da kırmızı etli bir meyve.

Beyaz ya da kırmızı diyoruz, çünkü pitahayanın iç kısmının hangi renkte olacağı türüne göre değişiklik gösteriyor.

Türkiye'de, özellikle Mersin'de de yavaş yavaş yaygınlaşmaya başlayan bu güzeller güzeli meyve en çok Meksika, Orta ve Güney Amerika, Endonezya, Vietnam, Malezya gibi birçok farklı yerde bulunabiliyor.

İsmine gelince, henüz ülkemizde yeni yeni bilinirliği arttığı için farklı kültürlerin etkisiyle pitahaya, pitaya ejderha meyvesi, çilek armudu, kaktüs meyvesi ya da dragon fruit olarak anılabiliyor.

Pitahayanın sağlığa faydaları

1. Pitahaya, içinde bolca C vitamini bulunduğu için **bağışıklık sistemini güçlendiriyor.**
2. Yine C vitamininin etkisiyle güçlü antioksidan özellik gösteriyor, vücuda serbest radikallerin girmesini önleyerek bizi **hastalıklardan koruyor.**
3. Pitahayanın içinde kalsiyum da oldukça fazla olduğundan **kemiklerin gelişimi ve sağlığı açısından olumlu etkilerde bulunuyor.**
4. Kan basıncını düşürdüğünden **yüksek tansiyon gibi rahatsızlıkların önüne geçiyor,** iyileşme sürecine destek oluyor.
5. Bol miktarda likopen içeren pitahaya, likopenin etkisiyle **kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltıyor.**
6. Çözülebilir lifler, potasyum ve düşük şeker oranıyla **Tip 2 diyabet hastalığının da önemli destekçilerinden** oluyor.
7. Kalorisi yok denecek kadar az olması yetmezmiş gibi bir de lifli yapıda olması sayesinde **zayıflamaya yardımcı oluyor.**
8. Vücudun nem dengesini koruması nedeniyle özellikle **cilt kuruluğu yaşayanlar için en doğal çözümlerden biri.**
9. İçindeki potasyum sayesinde göz sağlığına da destek olmayı unutmayan pitahaya, özellikle **göz kuruluğu çekenlere çok fayda sağlıyor.**

çilek armudu,
...

Enerji ve Besin Öğeleri
(100g pitahayanın yenebilir kısmı için)

Enerji (kcal)	71
Su (g)	81.2
Protein (g)	0.9
Karbonhidrat (g)	16.6
Şeker (g)	7
Lif (g)	0.5
Kalsiyum (mg)	54
Fosfor (mg)	9
Demir (mg)	0.1
Sodyum (mg)	6
Potasyum (mg)	94
B1 vitamini (mg)	0.02
B2 vitamini	0.03
B3 vitamini (Niasin) (mg)	0.2
C vitamini (mg)	10.8

Bu değerler kültür cinsleri, türleri ve yetiştirme şartlarına göre değişiklik gösterebilir...

1 porsiyon (150g) pitahayanın günlük karşılama miktarı*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif	Protein
106,5 kcal	10,5 g	0 g	0 g	0 g	0,8 g	1,4 g
%5	%12	%0	%0	%0	%3	%3

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

Pitahaya nasıl seçilir?

Kabuğu ince ve koyu pembe renkli olan meyveleri seçmelisiniz. Kabuğunda morluk, kahverengi leke ya da yara izi olan meyveleri seçmeyin. Kabuk rengi bölgesel olarak bazı ton farklılıkları içerebilir ama genel olarak aynı renkte olmalı.

Meyvenin dışını örten yapraklar parlak yeşil bir renge sahip olmalı, uçlara doğru kahverengileşmemeli.

Çok sert ya da çok yumuşak meyve seçilmemeli, avucunuzda hafifçe sıktığınızda yemeye hazır olgunlukta bir mango ya da avokado kıvamında olmalı.

Kabuk renginin açık kırmızıdan koyu kırmızıya dönüşmesi meyvenin olgunlaştığı anlamına gelir.

Kokladığınızda hafif bir kokusu olmalı, bu meyve etinin olgun ve tatlı olduğunu gösterir.

Nasıl saklanır?

Pitahaya, serin yerde muhafaza edilmeli. Oda sıcaklığında beklettiğiniz pitahayanın kabuk rengi koyulaşmaya başladığında meyve olgunlaşmış demektir. Bundan sonra pitahayanızı beş güne kadar buzdolabınıza saklayabilirsiniz.

Nasıl hazırlanır?

Pitahayayı enine ikiye bölüp, karpuz gibi dilimleyebilir ya da bir kaşık yardımıyla yiyebilirsiniz. Çekirdekleri etli kısımla birlikte yenir, fındık gibi bir tat verir. Pitahayanın kabuğu, muz gibi kolayca soyulabilir.

Nasıl kullanılır?

Pitahaya genellikle taze haliyle tüketilir. Nikaragualılar pitahaya, limon ve su karışımı bir içecek içmeyi severler. Pitahayadan keyif almanın bir başka yolu, ferahlatıcı bir meyve salatası yapmak veya bir smoothie'de kullanmak olabilir.

Meyve salatası sunumlarınızı pitahaya kabuğu içerisinde de yaparak sofralarınızda farklılık yaratabilirsiniz.

Pitahayalı Meyve Çorbası

(meyveler tercihinize göre değiştirilebilir)

- *1 adet Verita Pitahaya,*
- *1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,*
- *1 adet Verita Yemeye Hazır Papaya,*
- *1 avuç Verita Ahududu,*
- *1 dilim karpuz,*
- *1 dilim kavun,*
- *1 adet elma,*
- *1 adet armut,*
- *Biraz taze süt.*

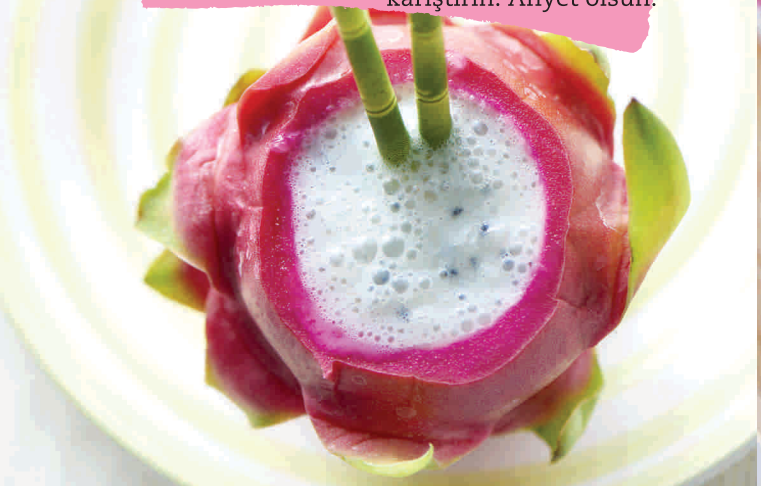
Tüm meyveleri kalıp yardımı ile veya bıçakla keserek dilimleyin. Bir kapta karıştırın. Üzerine taze süt dökün, biraz buz ekleyin ve tadını çıkarın.

Önemli Not: *Pitahayalı Meyve Çorbası tarifi için ölçü gerekmez ve favori meyvelerinizi ekleyebilirsiniz.*

Pitahaya Smoothie

- *1 adet Verita Pitahaya,*
- *1 adet muz,*
- *1/2 su bardağı yoğurt,*
- *1 yemek kaşığı bal,*
- *3-4 adet buz küpü.*

1 adet pitahayayı soyup küp şeklinde kesin ve blendera ekleyin. Muzu, yoğurdu, balı ve buzu ekleyin. Yüksek seviyede pürüzsüz olana kadar karıştırın. Afiyet olsun.



Pitahayalı Chia Puding

- *1 adet Verita Pitahaya,*
- *1/2 su bardağı chia tohumu,*
- *1/4 su bardağı bal,*
- *2 su bardağı badem sütü,*
- *1/2 çay kaşığı vanilya özü,*
- *1/2 çay kaşığı tarçın tozu.*

Süsleme için

- *Dilimlenmiş çilek,*
- *Verita DrBlue Yaban Mersini,*
- *Verita Böğürtlen,*
- *Verita Ahududu,*
- *Fıstık ezmesi.*

Chia tohumu haricinde ki bütün malzemeleri bir blendera koyun. 30 saniye boyunca orta seviyeden yükseğe karıştırın. Orta boy kap içine dökün. Chia tohumlarını ekleyin ve karıştırın. Kabı buzdolabında en az 3 saat boyunca bekletin. Topingleri ekleyin ve tadını çıkarın!

İrlanda Boost Bombası Smoothie

Pembe Smoothie
- *2 adet Verita Pitahaya (küp şeklinde dilimlenmiş),*
- *250g Verita Hindistan Cevizi suyu,*
- *1/4 çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil.*

Pitahaya, Hindistan Cevizi Suyu ve Zencefili karıştırın. Bir bardağa dökün.

Yeşil Smoothie
- *1/2 çubuk kereviz,*
- *1/5 salatalık,*
- *1/2 limon (sıkılmış)*
- *1/4 Yeşil Elma,*
- *Bir tutam ıspanak yaprağı.*

Kereviz, limon, ıspanak, elma ve salatalıkları istenilen kıvama gelene kadar karıştırın.

Pitahaya Suyu

- *2 adet Verita Pitahaya,*
- *1/2 su bardağı limon suyu,*
- *3 adet buz küpü.*

Pitahayayı ikiye bölün ve kaşık yardımı ile meyveyi kabuğundan çıkartın. Pitahaya, limon suyu ve buz küplerini pürüzsüz olana kadar blenderda karıştırın. Ejderha meyvesi ile süsleyebilirsiniz.

Ada Esintisi

Pitahayalı ada esintisi tarifi, sıcak havalarda adeta serin bir esinti etkisi yaratıyor. Mükemmel bir tropik karışımdan oluşan bu tarifi mutlaka deneyin.

- *2 adet Verita Pitahaya,*
- *1/2 su bardağı Verita Gold Ananas,*
- *1/2 su bardağı Verita Yemeye Hazır Mango,*
- *85g elma suyu.*
- *3 adet buz küpü.*

Süsleme için

- *Verita Ahududu,*
- *Verita DrBlue Yaban Mersini,*
- *Verita Böğürtlen.*

Tüm malzemeleri bir blenderda birleştirin. 30 saniye boyunca orta ila yüksek karışım yapın. Bir kaseye dökün ve tadını çıkarın.

Managua Mamma

- *1 adet Verita Pitahaya (küp şeklinde dilimlenmiş),*
- *1/2 su bardağı Verita Yemeye Hazır Mango,*
- *1 adet muz,*
- *170g elma suyu,*
- *3 adet buz küpü.*

Tüm malzemeleri bir blenderda birleştirin. 30 saniye boyunca orta ila yüksek karışım yapın. Bir bardağa dökün ve tadını çıkarın.

Verita'nın diğer ürünleriyle tanıştınız mı?

Bu broşür, pitahaya 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