

Verita

SONBAHAR 2018

Meyveli Rehber

SADECE MEYVE VE SEBZE
HAKKINDA HER ŞEY



KRALLARIN
BİTKİSİ
KUŞKONMAZ

TÜM
FAYDALARI İLE
KUŞKONMAZ

LEZZETLİ
TARİFLER



TÜM FAYDALARI İLE
KUŞKONMAZ



NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

FAYDALARI
NELERDİR?

Yazı bitirdiğimiz bu günlerde içinizi hafif bir hüznün kaplıyorsa yalnız değilsiniz. Böyle durumlarda yapacak en mantıklı şey, sizi mutlu edecek şeylere yönelmek. Bunlardan biri de sağlıklı, lezzetli ve iyi besinler almak. Tabii bu kriterlerin hepsine aynı anda sahip olmak, her besinin harcı değil. **Neyse ki kraliyet ailelerinin, imparatorların besini kuşkonmaz elinizin altında!**

Bu sayı konuğumuz kuşkonmaz. Sağlık için faydalarından nasıl kullanılacağına, en basitinden detaylına çeşit çeşit tarife, nasıl seçileceğinden güzellik ipuçlarına, kuşkonmazla yeni tanışsanız da, yılların kuşkonmaz aşığı olsanız da size hitap edecek çeşit çeşit konuyla bu harika bitkiyi ele aldık.

Bu arada Verita dostları da bize yardımcı oldu. **Medikal Estetik Doktoru Özgür Esen Çetiner**, kuşkonmazın güzellik ve gençlik sırlarını paylaştı. **Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Alara Aycan**, kuşkonmazın beslenme ve sağlık konusundaki öneminden bahsetti. **Sportif Eğitim Uzmanı Tarkan Yılmaz** ise magnezyum eksikliğinin hayatımızdaki negatif etkilerinden ve magnezyum deposu meyvelerden bahsetti. Sadece bu kadar değil. **Dünya Gastronomi Enstitüsü Türkiye Delegatesi Emrah Köksal Sezgin**, hem bir tarif hem de Türk mutfağında kuşkonmazın yeri hakkında verdiği bilgilerle bu sayıda konuğumuz. **Perulu şef Bruno Santa Cruz**, Meksikalı şefler **Lucy Cruz** ve **İñaki Carretero** da kendi ülkelerinde kuşkonmazın nasıl tüketildiği hakkında detaylar verdi. Perulu üretici **Valdemar Reyes**, kuşkonmaz yetiştirmenin incelikleri hakkında bizi bilgilendirdi.

Bu kadar değerli ve keyifli bilgi sayesinde yaza veda etme sürecinize bir parça da olsa destek olduğumuzu umuyoruz.

Şimdi turuncu renkleri ile doğanın ve bol bol kuşkonmazın keyfini çıkarma zamanı!

Keyifli okumalar...



Not: Dilerseniz bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz. Adres bilgilerinizi verita.com.tr/iletisim yoluyla bize ulaştırmanız yeterli.

Verita Müşteri Hizmetleri
0800 211 00 43
verita.com.tr

    /veritameyve



Verita Meyveli Rehber'i sanal ortamda takip etmek için karekodu okutmanız yeterli.

İdeal Tarım Ürünleri AŞ adına sahibi: S. Zeki Birincioğlu **Yayın Yönetmeni:** Selçuk Serçe **Konsept Tasarımı:** Mükremin Seçim **Editör:** Yasin Serhat Şen **İçerik ve Tasarım:** Retport **Katkıda Bulunanlar:** Ayça Alara Aycan, Bruno Santa Cruz, Emrah Köksal Sezgin, İñaki Carretero, Lucy Cruz, Özgür Esen Çetiner, Tarkan Yılmaz, Valdemar Reyes **Türü:** 3 aylık süreli yayın **Yönetim Yeri:** Halkalı Merkez Mah. Abay Cad. Atlas Sok. Atlas İş Merkezi No:1/2 K. Çekmece İstanbul T: 0212 470 74 44 **Baskı:** Dilara Ofset, T: 0212 234 87 67



**SAĞLIKLI BİR YAŞAM
İÇİN KUŞKONMAZ**
-6-



**MEYVELİ
KAHVALTI**
-12-



**KRALLARIN BİTKİSİ
KUŞKONMAZ**
-4-



**KUŞKONMAZ
NASIL HAZIRLANIR,
NASIL PİŞİRİLİR?**
-10-



**YARATICI
MEYVELER**
-22-



**KUŞKONMAZLI
TARİFLER**
-8-



**DÜNYADA
KUŞKONMAZ**
-20-

KRALLARIN BİTKİSİ KUŞKONMAZ

KUŞKONMAZIN HİKAYESİ

Milattan önce 3000 yıllarında Mısır'da, daha sonra İran ve İspanya'da görüldüğü bilinse de kuşkonmazın yıldızı Antik Yunan'da parladı. Kuşkonmazın İngilizcesi "Asparagus", Yunanca "Bir bitkiden çıkan yenebilir uzantılar" anlamına gelen "Aspharagos"tan geliyor. Hatta Caesar'ın favori yemeklerinden biri tereyağında kızartılmış kuşkonmazmış. İmparator Augustus, sadece Alp Dağları'na kuşkonmaz götürüp dondursun, böylece kışın da kuşkonmaz yiyebilsin diye bir gemi filosu bile kurmuş. Dünyanın en eski yemek kitaplarından biri, bu dönemde kuşkonmaz için yazılmış. 16. yüzyılda İngiltere ve Fransa'ya ulaşan kuşkonmaz, 18. yüzyılda Amerika'da görülmeye başlamış.

KUŞKONMAZ YEME ADABI

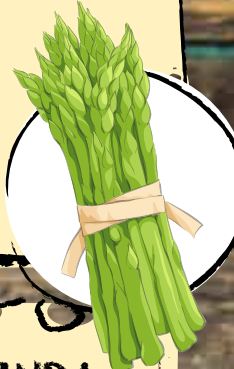
Adabı muaşeret konusunda 1900'lerin önde gelen ismi Emily Post'a göre kuşkonmaz elle yenmeliymiş. Hatta Amerika Başkanı John F. Kennedy ve karısı arasında bu sık sık tartışma konusu olurmuş. Adetlere göre sosa bulanmadığı ve suyu bileklerinizden akmadığı müddetçe kuşkonmaz elle yenebilir. Ama bize sorarsanız siz yine de çatal bıçakta ısrar edin!

KUŞKONMAZ NASIL SEÇİLİR?

Yaygın kanının aksine, kuşkonmazın boyu, lezzeti ile ilgili bir indikatör değil. Kalın ve büyük kuşkonmazlar, ince ve çıtır kuşkonmazların abisi olan bitkilerden çıkar. Boy ve kalınlık yerine renginin canlılığına, mızraklı uçlarının diriliğine bakmanızı tavsiye ederiz. Ayrıca kuşkonmaz demetini sıktığınızda içinizi hoş eden bir gıcırta duymalısınız. Bitkinin kökünden koparıldığı kısmın iyice sert ve odunsu olduğu demetlerden de uzak durmak gerekli.

BEYAZ KUŞKONMAZ İLE YEŞİL KUŞKONMAZ ASLINDA AYNI BİTKİ!

Marketlerde bazen taze olarak rastlasanız da genellikle konserve olarak bulunan beyaz kuşkonmaz, aslında yeşil kuşkonmaz ile aynı bitki. Beyaz kuşkonmaz yetiştirmek için kuşkonmaz yavruları toprakla kaplanıyor ve büyüdükçe üzerlerine toprak atılmaya devam ediliyor. Güneş görmeyen yavrular, fotosentez yapamıyor ve beyaz kalıyor. Beyaz kuşkonmaz bir miktar daha yumuşak olsa da aslında doğru pişirildiğinde yeşil kuşkonmaz da beyazı kadar yumuşak. Mor kuşkonmaz ise daha az life ve daha fazla şekere sahip aynı bir cins.



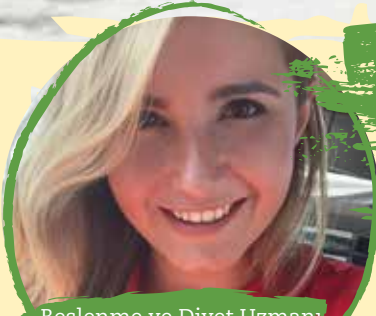
KUŞKONMAZ HAKKINDA 5 İLGİNÇ BİLGİ:

- 1 Kuşkonmaz (Asparagus Officinalis), zambak familyasından geliyor; soğan, sarımsak ve lale gibi. Yenebilir 5 cins kuşkonmaz var ancak bunlar arasındaki fark lezzetten çok yetiştirme şartlarına uyumluluktan kaynaklanıyor.
- 2 Kuşkonmaz bir idrar söktürücü. Aynı zamanda içindeki asparagusik asitin sindirimde amonyak barındıran maddelere dönüşmesi sebebiyle idrara kendine has bir koku veriyor. Kuşkonmaz yiyen insanların 1/3'ünün idrarı kuşkonmaz kokmuyor. 1/3'ü ise kendi idrarındaki kokuyu algılayamıyor. Yani hangi grupta olursanız olun, yalnız değilsiniz.
- 3 Kuşkonmaz, tuzlu topraklarda yetişir. Denize yakın arazileri seven kuşkonmaz, doğal olarak tuz barındırmayan topraklarda yetişecekse, üzerine biraz tuz serpilir. Bu da yabancı otların yetişmemesini ve daha az zirai ilaç kullanılmasını sağlar.
- 4 Dünyada en çok kuşkonmaz yiyen ülkeler 182 bin ton ile Amerika, 94 bin ton ile Avrupa ülkeleri ve 20 bin ton ile Kanada. En büyük üreticiler ise 7 milyon ton ile Çin, 385 bin ton ile Peru ve 126 bin ton ile Meksika.
- 5 Dört yıl boyunca ürün vermeyen kuşkonmaz bitkisi, bir kez ürün vermeye başladıktan sonra oldukça verimli hale geliyor. Bir kuşkonmaz sapı, kesildiği yerden bir günde 15 cm boyunda uzayabiliyor. 24 saat içinde uzayan saplar kesilmezse, odunsulaşıp ziyan oluyor.

KUŞKONMAZ NASIL SAKLANIR?

Kuşkonmazın alt kısmını budayın; tıpkı çiçekçiden aldığınız çiçeği saksıya koymadan önce budadığınız gibi. Mantık aynı, çünkü kuşkonmaz da hala canlı bir bitki. Köklerini ıslak bir havluya sarıp bir naylon torbaya koyabilirsiniz. Ya da birkaç parmak su dolu bir kavanozun içine dikine yerleştirip, üzerini yine bir naylon torba ile kaplayabilirsiniz. İki durumda da buzdolabında beş gün kadar nefasetini koruyacaktır.





Beslenme ve Diyet Uzmanı
Ayça Alara Aycan

@aycainwonderland

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN KUŞKONMAZ

1995 Bursa doğumluyum. 2017 yılında Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden yüksek onur derecesi ile, 2018 yılında ise Gastronomi ve Mutfak Sanatları yan dal programından ve Fitoterapi yüksek lisans programında mezun oldum. Şu an hem diyetisyen olarak kendi kliniğimde çalışıyorum hem de Sağlık Yaşam Atölyeleri ile SG İmalathane'de yer alıyorum

“Bugün yemekte ne var?” diye sorduğumuzda pek çoğumuzun aklına “Kuşkonmaz” gelmez. Oysa faydalarını duysanız her gün yemek isteyebileceğiniz bir bitki kendisi, üstelik çok da lezzetli.

Kuşkonmaz Akdeniz çevresinde yetişen otsu şifalı bir bitkidir. Yağ içeriği ve kalorisi düşüktür. 1 adedi 32 kaloridir. Çözünür ve çözünmez posa, folat, K vitamini ve demir açısından oldukça zengindir. Sindirim sistemini düzenler. Gaz, şişkinlik, kabızlık gibi sorunları giderir. Lifli içeriği sayesinde sindirimi daha yavaş olacağından uzun süreli tokluk hissi sağlar, kan şekerini düzenler. Böylelikle formuna dikkat edenler için birebirdir. İçeriğindeki yüksek asparajin aminoasidi ile doğal diüretiktir. İdrar yolu enfeksiyonlarını engellemede yardımcıdır.

Antosiyanin ve önemli antioksidanlardan biri olan E vitamini açısından zengindir. İmmun sistemi güçlendirir, vücudu zararlı serbest radikallere karşı korur.

Günlük alınması gereken folik asitin %22'sini içerir. Bu özelliği sayesinde özellikle anne olmayı planlayanlar için çok faydalıdır, nöral tüp defektinden korur.

Folat içeriği ile depresyon riskini azaltır. Ayrıca yapılan araştırmalar sonucunda besinlerden yeterli folat alımının meme, kolon, mide ve pankreas kanserlerine karşı koruyucu etki gösterdiğini gözlemlemiştir.



K vitamini açısından da oldukça zengin olan kuşkonmaz, kanın pıhtılaşması ve kemik sağlığı için de önemlidir. Demir içeriği de kemiklerin güçlü ve elastik olmasına yardımcı olur.

Aynı zamanda yüksek dozda triptofan içerir, böylelikle vücuttaki serotonin miktarı artar ve çok daha mutlu hissederiz. Zengin lif içeriği sayesinde tip 2 diyabet, obezite, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler rahatsızlıkların riskini azaltmaya yardımcı olur, immün sistemimizi destekler.

*Alınan her 1000 kcal için günde 14 gram kuşkonmaz tüketimi önerilmektedir.



KUŞKONMAZ TAM BİR HASTALIK SAVAR!

Kuşkonmaz, gerçek bir glutatyon hazinesi. Glutatyon, kanserojen maddeler ve serbest radikallerle savaştan bir antioksidan. Kanser önleme ve kanserle savaşmada sizin için ciddi bir müttefik. Özellikle de kemik, göğüs, kolon ve akciğer kanseri ile savaşta... Kuşkonmaz, beyniniz için de oldukça faydalı. Kuşkonmazdaki folat, özellikle kırmızı et, beyaz et ve deniz ürünlerindeki B12 ile alındığında beyin fonksiyonlarının sağlıklı ilerlemesine yardımcı oluyor. Tufts Üniversitesi'nde yapılan deneylerde, yeterli miktarda folat ve B12 vitamini alan 50 yaş üstü gönüllülerin, refleks, hafıza ve zihinsel esneklik testlerinde daha iyi sonuç aldıkları gözlemlenmiştir.

Kuşkonmaz, kalp sağlığı için de vazgeçilmez bir besin. Araştırmalara göre potasyum alımını artırmak, kalp sağlığına bağlı hastalıkları azaltmanın etkili bir yolu. Potasyum, hem kan damarlarını daha esnek hale getiriyor hem de fazla tuzun idrar yolu ile atılmasını sağlıyor. Kuşkonmaz da harika bir potasyum kaynağı.

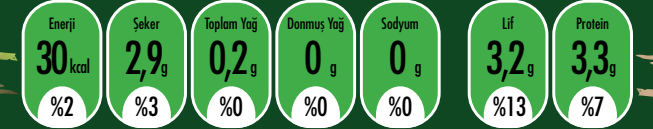
Araştırmalara göre kuşkonmaz içinde kan damarlarının genişlemesini sağlayan başka aktif maddeler de var. Yapılan bir deneyde, günlük diyetlerine kuşkonmaz eklenen denek farelerde yüksek tansiyon 10 hafta içinde %17 azalma göstermiştir.

NASIL TÜKETELİM?

Kuşkonmazı hazırlarken çok pişirmemeye dikkat edelim. Uzun süre haşlamak veya sotelemek vitaminlerin kaybına sebep olabilir. İçeriğindeki yağda eriyen vitaminlerin daha iyi emilimi için kuşkonmazın üzerine 1 tatlı kaşığı kadar zeytinyağı gezdirip fırında pişirebiliriz. Böylelikle hem sağlıklı yağdan hem de vitaminlerden yararlanmış oluruz.

Küçük bir not: Kuşkonmaz yüksek dozda pürin içermektedir. Bu nedenle böbrek ve gut hastaları mutlaka doktor kontrolünde tüketmelidir.

1 porsiyon (150g) ürünün günlük karşılama miktarı*



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

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	83,7/20
Toplam yağ (g)	0,1
Doymuş yağ (g)	0
Folik asit (mcg)	53,0
Kolesterol (g)	0
Karbonhidrat (g)	4,0
Şeker (g)	1,9
Lif (g)	2,1
Protein (g)	2,2
Sodyum (mg)	2,0
Fosfor (mg)	52,0
C vitamini (mg)	5,6
A vitamini (IU)	756,0
Kalsiyum (mg)	24,0
Potasyum (mg)	202,0
Demir (mg)	2,1
Magnezyum (mg)	14,0

BU SAYFADA BAHSEDİLEN KONULARIN KAYNAKLARINI TOPLU OLARAK GÖRMEK İÇİN KARE KODU KULLANABİLİRSİNİZ.



KUŞKONMAZLI TARİFLER *

* Farklı tarifler ve daha fazlası, verita.com.tr adresinde.

Sarımsak ve Parmesanlı Fırında Kuşkonmaz

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
- 3 diş Verita Sarımsak,
- 3 çorba kaşığı rendelenmiş parmesan,
- 1 adet limon,
- Tuz, karabiber,
- Zeytinyağı.

Fırınınızı 220 derecede ısıtın. Bir yaprak alüminyum folyoyu fırın kağıdı ile kaplayın. Kuşkonmazların üzerine bolca zeytinyağı dökün. Tuz, karabiber, ezilmiş sarımsak ve parmesan peynirini ekleyip karıştırın. Folyonun üzerinde düzgün bir sıra halinde dizin. İnce dilimlediğiniz limon dilimlerini serpiştirin. 10-12 dakika arası, yumuşayana ancak kırırlığını çok kaybetmeyene kadar pişirin. Afiyet olsun.



Kuşkonmazlı Makarna Salatası

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
- 1 adet Verita Lime,
- 300g çeri domates,
- 1 paket burğu makarna,
- 1 fincan zeytinyağı,
- Parmesan,
- Roka,
- 1 çay kaşığı hardal,
- Tuz ve karabiber.

Önce sosu hazırlayın. Lime'in kabuklarını rendeleyin ve suyunu sıkın. Bir kavanozda zeytinyağı, lime suyu ile kabuğu, hardal, tuz ve karabiberi çalkalayın. Kuşkonmazları uzun parçalar halinde kesin. Çeri domatesleri ortadan ikiye kesin. Makarnayı kutusundaki tariftten bir dakika kısa şekilde haşlayın, salata olacağı için makarnanın çok az daha diri kalmasını istiyoruz. Haşlamanın bitmesine beş dakika kala makarna suyuna kuşkonmazları da ekleyin. Pişen makarna ve kuşkonmazları süzün. Daha sıcakken sosu ekleyin ve karıştırın. Oda sıcaklığına geldikten sonra domatesleri ekleyin ve buzdolabında doğutun. Servis etmeden önce rokanın küçük yaprakları ve rende parmesan ile süsleyin. Afiyet olsun.

Kuşkonmaz Çorbası

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
- Yarım Verita Lime'in suyu,
- 1 orta boy soğan (doğranmış),
- 4 çorba kaşığı tereyağı,
- 4 bardak tavuk suyu,
- 1 kutu krema,
- Tuz, karabiber.

Soğanı 2 kaşık tereyağında orta ateşte pişirin. Kuşkonmazların uçlarını çorbanızı süslemek için saklayın, kalan kısmını küçük parçalar şeklinde doğrayın. Doğradığınız kuşkonmazı soğana ekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırıp 5 dakika kadar pişirin. Tavuk suyunu ekleyin, altını kısın, 15-20 dakika pişirin. Kuşkonmazların uçlarını, 1 kaşık tereyağında 3 dakika soteleyin. Çorbayı blender'dan geçirin. Tekrar tencerenize alın, kısık ateşte karıştırarak kremayı ekleyin. Tuz ve karabiberini kontrol edin. Altını kapattıktan sonra kalan tereyağını ekleyin. Son olarak lime suyunu ekleyin ve karıştırın. Kuşkonmazlar ile süsleyerek servis edin. Afiyet olsun.

Pastırmalı Kuşkonmaz

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
- 10-12 adet çemensiz pastırma,
- Tuz, karabiber,
- Zeytinyağı.

Kuşkonmazları zeytinyağı ile yağladığınız tavada 2-3 dakika çevirin. Tuzunu ve biberini ekleyip soğuması için bekleyin. Soğuyan kuşkonmazların etrafına pastırmaları sarın ve açılmaması için kürdanla tutturun. Yine tavaya alıp bu kez pastırmalar kırıdayana kadar soteleyin. Bu aşamada kürdanları çıkarabilirsiniz, pastırma şekli koruyacaktır. Afiyet olsun.



KUŞKONMAZ NASIL HAZIRLANIR, NASIL PİŞİRİLİR?

KALIN MI İNCE Mİ?

Kuşkonmazın kalınlığı, yaygın kanının aksine lezzetini ve yumuşaklığını etkilemiyor. Ancak daha kalın kuşkonmazların pişmesi birkaç dakika daha uzun sürebilir.



Kuşkonmaz nasıl haşlanır?

Kuşkonmazlarınızı mutlaka tuzlu suda haşlayın. Bu hem lezzetlenmelerini hem de besin değerlerini daha az kaybetmelerini sağlar. Sadece haşlayıp servis edecekseniz 6-7 dakika haşlayın. Püf noktası, yumuşamaları ancak kıtırılıklarını kaybetmemeleridir. Eğer haşladıktan sonra tavada pişirecekseniz 2-3 dakika haşlamak yeterli olacaktır.



Haşlanmış kuşkonmazı soğuk sudan geçirmeli miyim?

Pişme işlemini durdurmak ve renklerini korumak için yeşil gıdaların haşladıktan sonra soğuk sudan geçirilmesi önerilir. Kuşkonmaz için bu durum geçerli değil. Kuşkonmazın rengini koruması ve suyunu salmaması için haşladıktan sonra kağıt havlu ile kurulanması ve zeytinyağı ile yağlanması öneriliyor.

Kuşkonmazı soymalı mıyım?

Kuşkonmazlarınız kalınsa soyabilirsiniz. Bu daha sık görünmelerini sağlayacaktır ancak bir lezzet farkı yaratmayacaktır. Kuşkonmazlarınızı bir sebze soyucu ile soyabilirsiniz. Soyulmuş kuşkonmazların, tarifteki süreden 1 dakika daha erken pişeceğini unutmayın.



Kuşkonmazın diplerini koparmalı mıyım?

Kuşkonmazların daha sert olan kısmı da yenilebilir ancak pişmesi daha uzun sürecektir ve biraz lifli kalacaktır. Kuşkonmazınızın eşit sürede pişmesi için dip kısımlarını koparmanızı veya kesmenizi öneririz. Nereden keseceğinizi görmek için kuşkonmazın sap kısmını iki elinizle tutun ve kırılacak kadar bükün. Kırılması gereken yerden kırılacaktır. Diğer kuşkonmazları da aynı uzunlukta kesebilirsiniz.



Kuşkonmaz nasıl sotelenir?

Kuşkonmazın içindeki lezzet molekülleri suda çözünebilir özelliğindedir. Bu da suda pişerken lezzetinin bir kısmını suya bırakacakları anlamına gelir. Bu sebeple tarif özellikle suda ön pişirme gerektirmiyorsa kuşkonmazları zeytinyağı veya tereyağında pişirmenizi öneriyoruz. Renklerini ve lezzetlerini korumaları için yumuşayacak ancak kıtırılıklarını kaybetmeyecek seviyede pişirmenizi öneririz.



MEYVELİ KAHVALTI *

Yaban Mersinli, Badem Sütü Yulaf Lapası (Porridge)

- 1 paket Verita DrBlue Yaban Mersini,
- Yarım bardak yulaf,
- 1 bardak badem sütü (veya inek sütü),
- Yarım bardak su,
- 1 yemek kaşığı bal,
- Süslemek için kıyılmış badem.

Yulaf, su, süt ve balı bir tencerede karıştırın. Kısık ateşte 8 dakika civarı, kıvam alana ve yulaflar yumuşayana kadar pişirin. Kıvamı kaçarsa bir miktar sütle inceltebilirsiniz. Ilık lapayı yaban mersinleri ve kıyılmış badem ile süsleyin. Afiyet olsun.



Kahvaltılık Avokadolu Dürüm

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1 adet Verita Lime,
- 2 adet yumurta,
- 1 kaşık süzme yoğurt veya krema,
- 1 kaşık tereyağı,
- Yeşil soğan,
- Lavaş ekmeği,
- Tuz, karabiber.

Avokadoları soyun, doğrayın ve kararmamaları için lime suyu ile ovaladıktan sonra tuzlayıp biberleyin. Yapışmaz bir tavayı kısık ateşte ısıtın, tereyağını eritin, yumurtaları kırın. Kısık ateşte yumuşak kıvamda çırpılmış yumurtanızı hazırlayın, tuzunu ve biberini ekleyin, istediğiniz kıvamı alınca süzme yoğurt ve kremayı ekleyin. Taze soğanların yeşil kısımlarını kıyın. Tavadaki hafifçe ısıttığınız lavaşların içine yumurtanızı, avokado parçalarını ve soğanı ekleyin. Dürümlerin üstünü soğan parçaları ile süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.

Mangolu Granola Parfesi

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- Yarım bardak granola,
- 4 parça bitter çikolata,
- 1 bardak yoğurt,
- 2 çorba kaşığı bal,
- Taze nane yaprakları.

Bal ve yoğurdu karıştırın ancak yoğurdun sulanmaması için çırpılmaya dikkat edin. Mangoları dilimleyin. Bitter çikolataları küçük parçalara ayırın ve granola ile karıştırın. Bardağa yoğurt, granola, mango, yoğurt sırası ile yerleştirin. Mango parçaları ve nane yaprakları ile süsleyin. Afiyet olsun.



INSTAGRAM'DA VERİTA DOSTLARI

ÜRÜNLERİMİZİ KULLANIP, FOTOĞRAFLARINDA BİZİ ETİKETLEYEN DOSTLARIMIZDAN BAZILARINI BU SAYFAYA TAŞIDIK. SİZ DE MEYVELİ REHBER'DE YER ALMAK İSTERSENİZ BİZİ INSTAGRAM'DA ETİKETLEMENİZ YETERLİ!

veganoteacher



Günü biraz daha hafif tamamlamak adına gecenin büyüğü adlı dondurmayı hazırladım. Bu rengi sağlamak için sabahdan dondurduğum kırmızı ejder meyvelerini kullandım.

chefduygutugcu



El yapımı pastacı kreması, ganaj iç dolgu ile pate brissee... Üzerinde mis gibi meyvelerle turtam... meyveler: @veritameyve

isik_gulcin



Yaz meyveleri renk renk. Bir ara öğün klasiği; 1 kase yoğurt + 1 porsiyon meyve. Meyve porsiyonlarını sürekli aynı tip yapıyor olmanızı tavsiye etmem. Danışanlarımda/hastalararımda sıklıkla denk geliyorum. Ya sürekli kayısı, ya sürekli elma, ya da sürekli erik tüketerek diyeti işkence haline getiriyorlar... Halbuki çeşitlendirmeye birlikte sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmenizi tavsiye ederim.

dietvibes



Hergün meyve, sebze, süt, yoğurt, yağlı tohumlardan yiyim, hiç sıkılmam. Renkli kâseler hazırlıyorum, hiç bıkmam. Akşam öğünü hep tencere yemeklerinden oluşacak değil, daha pratik daha basit geçirmek de bir seçenek.

SUNDAZE'DE VERİTA MEYVELERİ

Sundaze, Türkiye'nin girişleri meyve ile gerçekleşen ilk etkinliği. Sundaze, uygarlığın başından beri insanlığın gözdesi olan meyveleri kendi ekosisteminin merkezine oturtmuş. Girişte satın alınan meyveler, içeride meyve salatası haline getirilerek ziyaretçilere geri dönüyor. Pazar günleri gerçekleşen Sundaze, sosyalleşmek, eğlenmek ve mükemmel müzikler dinlemek için harika bir fikir!

@sundazewithfruit #girislermeyveile



Verita Kuşkonmaz, en taze ve en lezzetli haliyle yıl boyunca raflarda!

DÜŞÜNCEZİ ÇOK ÖNEMLİ!
Ürünümüzle ilgili düşüncenizi bizimle paylaşın, size daha iyisini sunmamıza yardımcı olun.
iletisim@verita.com.tr
0212 470 74 44

KUŞKONMAZLI TARİFLER *

Kuşkonmazlı Şiş Kebap

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
- 200 g bonfile,
- 1 orta boy soğan,
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 2 çay kaşığı bal,
- Tuz ve karabiber,
- Süslemek için kıyılmış maydanoz.

Bal, tuz ve karabiberi karıştırın. İrice küpler halinde doğradığınız bonfile parçalarını bu karışımla kaplayın. Kuşkonmazları tuzlu suda 2-3 dakika haşlayın. Biraz yumuşamış ancak hala kıtırliğini koruyan kuşkonmazları süzün, kağıt havlu ile kurutun ve zeytinyağı ile yağlayın. Kuşkonmaz ve soğanları şişlere uygun boyutta parçalara bölün. Etler, kuşkonmazlar ve soğanları sıralı olarak şişlere dizin. Yağladığınız kızgın ızgara tavada iki tarafını da 1,5'ar dakika pişirin. Bu sürede etleriniz orta-az pişmiş olacaktır. Etinizi daha fazla pişmiş seviyorsanız daha uzun da pişirebilirsiniz. Şişlerinizin üzerine maydanoz ve tuz serpin, biraz zeytinyağı gezdirin. Afiyet olsun.

Kuşkonmazlı Kiş

İÇ HARÇ

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz (6-8 cm uzunluğunda kesilmiş),
- 140g çemensiz pastırma ya da füme kaburga,
- 1 demet maydanoz,
- 1 tutam frenk soğanı ya da taze soğan (doğranmış),
- 100g soğan (doğranmış),
- 350g mascarpone ya da labne,
- 2 adet yumurta,
- 4 adet yumurta sarısı,

- 1/2 çay kaşığı tuz,
- 1 tutam karabiber.

KİŞ HAMURU

- 400g un,
- 200g tereyağı, soğuk ve küp küp kesilmiş,
- 1 adet tuz,
- 1 adet yumurta,
- Üzeri için 1 yumurta sarısı,
- Buzlu soğuk su.

Unu, tuz ve küp küp kesilmiş soğuk tereyağı ile bir kaseye alın. Mikserle düşük hızda, ince kıntılları oluşana kadar, yaklaşık 1 dakika karıştırın. Yumurtayı ve buzlu suyu ekleyin, azar azar, hamur bir araya gelinceye kadar yoğurun (çok kuru olmamalı, aksi halde yuvarlanınca parçalanacaktır). Hamuru streç filme yerleştirin ve 30 dakika dinlenmek üzere buzdolabına aktarın. Hamur dinlenip açılmaya hazır olduğunda, fırını 180 derecede ısıtın. Kiş kalıbını yağlayın ve unlayın. Hamuru 0,5 cm kalınlığa kadar açın ve kalıbın içine serin. Tabana çatalla delikler açarak üzerine bir yağlı kağıt serip kuru baklagillerden bir ağırlık yaparak fırında 20 dakika altın rengine ulaşınca kadar pişirin. Ağırlığı ve yağlı kağıdı çıkarın, kiş tabanını yumurta sarısı ile fırçalayın. Bir 5 dakika daha pişirin, daha sonra fırından çıkarın ve soğumaya bırakın. Fırın sıcaklığını 170 dereceye düşürün. Kuşkonmazları 3 dk tuzlu suda haşlayın ve buzlu suya çıkartın. Diğer iç malzemelerini ayrı bir kaptaki karıştırın. İç harcı ve kuşkonmazları güzel bir şekil vererek pişirilmiş ve soğutulmuş kiş hamuruna dizin. Fırında 25-30 dakika kadar pişirin, oda sıcaklığında soğumaya bırakın, dilimleyin ve sonra servis yapın. Afiyet olsun.

Fırınlanmış Parmesanlı Kuşkonmaz Kızartması

- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
- Yarım bardak un,
- 2 adet yumurta,
- 1 çorba kaşığı süt,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 çay bardağı rende parmesan,
- 1 çay bardağı bayat ekmek kırıntısı,
- Tuz, karabiber, kırmızı toz biber,
- Süslemek için kıyılmış maydanoz.

Fırını 220 derecede ısıtın. Unu, yumurta-süt-zeytinyağı karışımını, parmesan-ekmek kırıntısı-tuz-karabiber-kırmızı toz biber karışımını, kuşkonmazların sıcağı büyüklükte üç ayrı tabağa alın. Kuşkonmazları önce una, sonra yumurtalı karışıma, son olarak da ekmek kırıntısı karışımına bulayın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsinde dizdiğiniz kuşkonmazları 5-6 dakika pişirin. Bir maşa yardımıyla tersini çevirip üstleri kızarana kadar, 6-7 dakika daha pişirin. Servis sırasında kuşkonmazların üzerine maydanoz ve tuz serpin. Afiyet olsun

Kuşkonmazlı ve Naneli Caprese Salata

- 1 adet Verita Lime,
- 1 bağ Verita Kuşkonmaz,
- 2 diş Verita Sarımsak,
- 1 çay bardağı taze nane yaprağı,
- 1 çay bardağı maydanoz yaprağı,
- 200g çeri domates,
- 200g mini mozzarella topları,
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı,
- Tuz ve karabiber.

Kuşkonmazları tuzlu suda 3-4 dakika haşlayın. Biraz yumuşamış ancak hala kıtırliğini koruyan kuşkonmazları süzün, kağıt havlu ile kurutun ve zeytinyağı ile yağlayın. Nane ve maydanoz yapraklarını incecik kıyın, rendelediğiniz lime kabuğu, dövdüğünüz sarımsak, zeytinyağı ve lime suyu ile karıştırın. Çeri domatesleri ortadan ikiye bölün. Bir servis tabağına kuşkonmazları, çeri domatesleri ve mini mozzarella toplarını dizin. Üzerine hazırladığınız naneli karışımı serpin ve biraz zeytinyağı gezdirin. Tuz ve karabiberle tatlandırdıktan sonra servis edin. Afiyet olsun.



Şef Emrah Köksal SEZGİN
Dünya Gastronomi Enstitüsü
Türkiye Delegatesi
@chefemrahkoksalsezgin



* Farklı tarifler ve daha fazlası, verita.com.tr adresinde.



Dr. Özgür Esen Çetiner.

Medikal Estetik Doktoru

@drozguresencetiner

KUŞKONMAZLA CİLT BAKIMI

Tıp eğitimini Samsun 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamlayan Dr. Özgür Esen Çetiner'in mesleki ilgi alanları; medikal estetik, ozon, nöral terapi ve proloterapidir. Özellikle medikal estetik ve ozon tedavisi konusunda uzmanlaşan Dr. Özgür Esen Çetiner bu alanlardaki eğitimini Londra'da tamamlamıştır.

Güzel bir cilt için kliniğimde uyguladığım birçok ileri teknoloji işlem ve uygulama var. Cilt altına uygulanan vitaminler, prp yöntemleri ve benzerleri. Fakat bu çözümler yanında dikkat etmemiz en gereken en önemli şey sağlıklı beslenme. Bu makalede sizlere sağlığınız kadar güzelliğiniz için de önemli faydalara sahip kuşkonmazla ilgili bilgiler vereceğim.

Harika bir cilt için

Kuşkonmazda bulunan glutatyon, antioksidan ve kanser önleyici özellikleri ile hücrelerin zararlı toksinler üretmelerini yavaşlatıyor. Bu durumun bir etkisi de, ciltte lekeler oluşmasına sebep olan serbest radikallerin üretimini durması. Böylece cildiniz daha aydınlık ve pürüzsüz görünüyor.

Artan kollajen üretimi için

Kuşkonmazda bulunan A ve C vitaminlerinin cildin daha sıkı ve yumuşak olmasını sağlayan kollajen üretimini desteklediği biliniyor. Az önce bahsettiğimiz glutatyon'un bir diğer özelliği de, kollajen ve elastin'in bozulmasına sebep olan bazı enzimlerin çalışmasını yavaşlatması.

Azalan sivilceler için

Kuşkonmazın düzenli kullanımı, kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olan B vitaminlerinin, özellikle de B1, B2, B3 ve B6'nın vücutta depolanmasına sebep olur. Ayrıca kuşkonmazın yüksek su ve düşük sodyum oranı, cildin nemlenmesine yardımcı olur, bu da sivilcelere sebep olan sebum miktarının azalması demektir. Azalan sebum ve artan B vitaminleri, daha az sivilce anlamına gelir.

Daha çok ödem atmak için

Doğal bir diüretik olan kuşkonmaz, vücudun daha az su tutmasına sebep olur. Bu da şişkinliği azaltır.



Kilo vermek için

Kuşkonmaz hem düşük kalori oranı hem de içeriğinin %11'inin lif olması sebebiyle iştahınızın azalmasına, daha uzun süre tok kalmanıza, böylece daha az yemenize sebep olur. Bunlar da kilo vermenizin kolaylaşmasını sağlar. Ayrıca içindeki B vitaminleri, kan şekerini düzenleyerek daha geç acıkmanıza yardımcı olur.

Dengeli bir hormonal sistem için

Düzenli kuşkonmaz kullanımı, adet döngüsünü düzenlerken adet öncesi ağrıların ve ruh hali değişimlerinin de dengelenmesine sağlar. İşin aslı, kuşkonmaz, özellikler kadınların hormonal sistemini düzenlemek için tarih boyunca kullanılmış bir yiyecek.

Saç dökülmesini kontrol etmek için

A ve C Vitamini, kalsiyum ve antioksidanlar, saç köklerini güçlendirir. Bu da saç dökülmelerini azaltır ve saç uzama hızını artırır.

MAGNEZYUM DEPOSU MEYVELER

24 yaşındayım, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu, Antrenörlük Bölümü mezunuyum. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri alanında yüksek lisans öğrencisiyim. Özel bir kurumda sportif eğitim uzmanı olarak çalışmaktayım.

Magnezyum, sporcular için olduğu kadar normal günlük aktiviteye sahip sıradan insanlar için de çok önemli. Spor Eğitmeni Tarık Yılmaz, magnezyum eksikliğinin yaratabileceği sorunları ve bu sorunlardan korunmak için yiyebileceğimiz magnezyumca zengin meyveleri anlattı.

Magnezyum, Sandığınızdan Daha Önemli

Magnezyum, insan vücudunda en bol miktarda bulunan 4. mineral. Vücudumuzda 300'den fazla biyokimyasal süreçte kullanılan 3000'den fazla enzimin, özellikle fosfat transferi yapan enzimlerin işlev görmesi için gerekli olan magnezyum; kas ve sinir fonksiyonlarının normal seviyede sürdürülmesine, kalp ritminin sağlıklı olmasına, kemik sağlamlığının korunmasına yardımcı oluyor. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yetişkin bir erkeğin günde 400 miligram, yetişkin bir kadının günde 300 miligram magnezyum alması gerekiyor. Bu miktar, sporcularda 500 ile 700 miligrama kadar çıkıyor.

Eksikliği, sporcuların baş belası

Magnezyum eksikliği, aktin ve miyozinlere zarar verip kas kasılma

mekanizmasını bozuyor, özellikle antrenman sonrasında ve gece uykularında problem yaratıyor. Antrenman sonrası çabuk yorulma, performans düşüklüğü, kas seğirmesi, kas krampları ve spazmlarında olağan şüpheli magnezyum eksikliği. Yeterli miktarda magnezyum almak sporcularda kas dayanıklılığı ve gücünü de artırıyor. Yeterli miktarda magnezyum, kaslarda fazla miktarda laktik asit birikmesine de engel oluyor, bu da performansı olumlu yönde etkiliyor.

Magnezyuma sadece sporcuların ihtiyacı yok Magnezyum eksikliği, normal günlük aktiviteye sahip insanlarda da sinirlilik, oryantasyon bozukluğu, kanda daha hızlı pıhtılaşma dolayısıyla kalp ve damar hastalıkları tehlikesi, zihinsel bulanıklık, iştah kaybı, depresyon, enerjisizlik gibi semptomlara sebep oluyor. Tıbbi rahatsızlıkların yüzde 13'ü magnezyum eksikliğine bağlı. Kalp rahatsızlıkları, alzheimer, tip 2 diyabet, insülin direnci, hipertansiyon, hiperaktivite, migren gibi rahatsızlıkların magnezyum eksikliği ile ilgisi var.

Ayrıca, gebelik, emzirme, stres, alkol ve sigara kullanımı, bireylerdeki



Tarık Yılmaz

Spor Eğitim Uzmanı

magnezyum ihtiyacını artırıyor. @tarikyilmaz

Peki ne yapmak gerekli?

Magnezyum eksikliği sorununu gidermek için yapabileceğiniz en doğal ve faydalı çözüm, magnezyumca yoğun besinler tüketmek.

Meyveler arasında magnezyumca en zengini avokado. 1 orta boy avokadoda 58 miligram magnezyum var. Avokadonun kalp dostu doymamış yağ, B vitaminleri, K vitamini ve lif bakımından da ne kadar zengin olduğunu hatırlatmaya gerek var mı?

Kivinin 180 gramında (yaklaşık 2 kivi ediyor) 21 miligram magnezyum var. Papaya da 140 gramında 30 miligram magnezyum içeriyor. Böğürtlenin 140 gramında 29 miligram, ahududunun 120 gramında 27 miligram magnezyum bulunuyor.

Gördüğünüz gibi sağlıklı beslenmek demek, illa sıkıcı beslenmek demek değil. Siz de dengeli beslenmeyi, diyetinizde taze meyve ve sebzelerle yer vermeyi, günlük yeterli miktarda magnezyum tüketmeyi unutmayın.

DÜNYADA KUŞKONMAZ



MEKSİKA



Lucy Cruz
İñaki Carretero

Lucy Cruz, İstanbul'da yaşıyor ve Meksika mutfağının sırlarını annesinden öğrenmiş. İñaki Carretero ise Madrid'de doğmuş, Cordon Blue diplomalı profesyonel bir şef. Bu iki şefin ortak yönü, Meksika mutfağına olan aşkları.

İstanbul'da gayet iyi tanınan iki şefimize, Meksika mutfağında kuşkonmazın yerini anlatmaya gönüllü oldukları için teşekkür ederiz.

Şeflerimize göre narin bir aroması olan kuşkonmaz, daha baskın lezzetli, baharatlı ana yemeklerin yanına çok yakışıyor. Bu anlamda Meksika mutfağı ve Türk mutfağının benzerlikler gösterdiğini söyleyebiliriz.

Kuşkonmazın Meksika mutfağındaki ana kullanımları şöyle:

- İştah açıcı olarak: Deniz tuzu, parmesan, zeytinyağı eşliğinde, ızgara olarak.
- Krema olarak: Klasik kremalı kuşkonmaz tarifi, özellikle kutlamalarda ve ziyafetlerde garnitür olarak tercih ediliyor.
- Garnitür olarak: Özellikle kırmızı etli yemeklerde, kümes kuşları ve okyanus balıklarının yanında. Özetle kuvvetli tatların yanında garnitür olarak ideal bir sebze olan kuşkonmaz, yemeklere görsel bir şıklık da katıyor. ¡Buen provecho!



TÜRKİYE



Şef Emrah Köksal Sezin

"Besin değeri zengin ve lezzetli sebzelerin hemen başında gelen kuşkonmazın ilk yüzyıla kadar uzanan bir tarihi geçmişi var. Kuşkonmaz da birçok diğer sebze gibi vahşi doğada keşfedilmiştir.

Ülkemizde de yabani kuşkonmaz, özellikle Ege'de tilkişen veya kedirgen isimleri ile çok uzun yıllardır toplanmakta ve tüketilmektedir. Osmanlı saray



PERU



Bruno Santa Cruz

"Peru kuşkonmazı, tazeliği ve kalitesi ile günümüzün en ünlü ve en çok talep gören kuşkonmazlarından biri. Patates ve mısır gibi neredeyse 2000 yıldır yetiştirdiğimiz ürünler yanında, 25 yıllık tarihi ile kuşkonmaz aslında Peru için yepyeni bir bitki! Ancak toprağımızın bereketi ve çiftçilerimizin çalışkanlığı sayesinde kuşkonmazda kısa zamanda bir dünya oyuncusu olduk.

Peru'da kuşkonmazın iyisinin de en iyisini üretiyor olabiliriz ancak bu muhteşem besin hala günlük menülerimize girdi diyemeyiz. Hala şık restoranların ve zengin sofraların yemeği olarak kabul edilen kuşkonmaz, henüz bütün Perulu evlere ulaşmadı.

Bu sebeple üretimimizin %90'ını ithal ediyoruz. Ana yemekten çorbaya birçok şekilde kullansak da biz de dünyanın geri kalanı gibi kuşkonmazı en çok ızgara edilmiş etlerin yanında seviyoruz.

Peru kuşkonmazı, her türlü yemeğinizde kullanmak isteyeceğiniz kadar kaliteli bir ürün. O yüzden lütfen tavsiyemizi dinleyin ve bırakın hayal gücünüz uçuşa geçsin, yeni tatlar deneyin ve Peru kuşkonmazının lezzetinin tadını çıkarın."

mutfağından itibaren mutfağımızda yer alan kuşkonmazı hem padişah sofraları hem de yabani hali ile halk mutfağında görmek mümkündür. Günümüzde, özellikle yetiştiriciliğinin ve ithalatının artması ile tedariğinin kolaylaşması, besin değerleri ve lezzeti sayesinde kuşkonmaz gerek evde gerekse profesyonel mutfaklarda kullanım tercihi açısından yükselen bir grafiğe sahiptir."

MEYVELİ SÖYLEŞİ

Kuşkonmaz nasıl yetiştirilir, nelere dikkat edilir, hasat ederken ve saklarken hangi koşullar gözetilmelidir? Aklımıza gelen tüm soruları Perulu üretici dostumuz Valdemar Reyes'e sorduk.

Kuşkonmaz yetiştirmesi zor bir bitki mi? Oldukça!

Kuşkonmaz yetiştirmenin en önemli püf noktası nedir diye sorsak?

Her bitkinin bir canlı olduğunu asla unutmamalı. Kuşkonmaz ise özel bir canlı ve bizim geçim kaynağımız. Ona layık olduğu saygıyı ve ilgiyi göstermek işin en önemli püf noktası.

Kuşkonmaz yetiştirmek için hangi toprak koşulları uygundur?

Kuşkonmaz yetişen toprak, zirai ilaçlardan, minerallerden ve ağır metallerden arı olmalı. Suyun kalitesi de çok önemli. Ürünlerimizi sulamak için nehirden gelen saf suyu bize ulaştıran kanalları veya kaliteli yeraltı sularını kullanıyoruz.



Beyaz kuşkonmaz da yetiştiriyor musunuz? Yetiştiriyorsanız süreci bize anlatır mısınız?

Evet, aynı zamanda beyaz kuşkonmaz da yetiştiriyoruz. Aslında yeşil ile beyaz kuşkonmaz arasında farklı olan tek durum, hasat prosedürü. Ekim ve büyüme aşamalarında hiçbir fark yok, hatta iki bitkinin tohumları bile aynı. Beyaz kuşkonmaz yetiştirmek için bitkinin aldığı ışığı minimum miktarda tutmak gerekiyor. Kuşkonmazı henüz toprağın altında, fotosenteze başlamamışken hasat ederseniz rengi beyaz kalıyor.

Ürünleriniz GLOBAL GAP sertifikasına sahip mi?

Evet sahip. Bu sertifika, iyi tarım uygulamaları yaptığımız, hem dünyanın ekolojik dengesini hem de tüketicilerin sağlığını

önemsediğimiz anlamına geliyor. Bu sebeple bizim için önemli.

Kuşkonmaz alırken nelere dikkat etmeliyiz?

Her bağı bir emek olduğunu, dünyada, süpermarketlerde satılan her kuşkonmazın arkasında ailelerin emeği olduğunu unutmamaya dikkat etmelisiniz.

Peki aldığımız kuşkonmazı saklarken nelere dikkat etmeliyiz?

Buzdolabı koşullarında, kuşkonmazların sapındaki odunsu kısmı biraz tıraşlayıp bir bardak suda saklamalısınız. Aslında kuşkonmazı, buzdolabında saklanan bir demek çiçek gibi düşünebilirsiniz.

Kuşkonmaz ile ilgili başka neler söylemek istersiniz?

İyi yiyin, Peru kuşkonmazı yiyin!



YARATICI MEYVELER

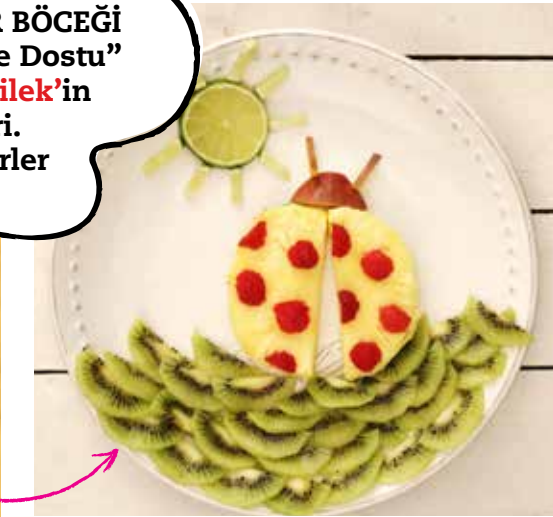
SEVGİLİ ÇOCUKLAR

Bu sayfayı size ayırdık. Çikolata ve şekerleme yerine meyveyi tercih eden akıllı, meraklı meyve dostlarına...

Birbirinden lezzetli ve sağlıklı meyvelerle ve onların içine saklanmış olan sevimli figürlerle burada tanışabilirsiniz. Acaba meyvelerin içinde başka neler saklı? Onları bulmayı da sizin hayal gücünüze bırakıyoruz.

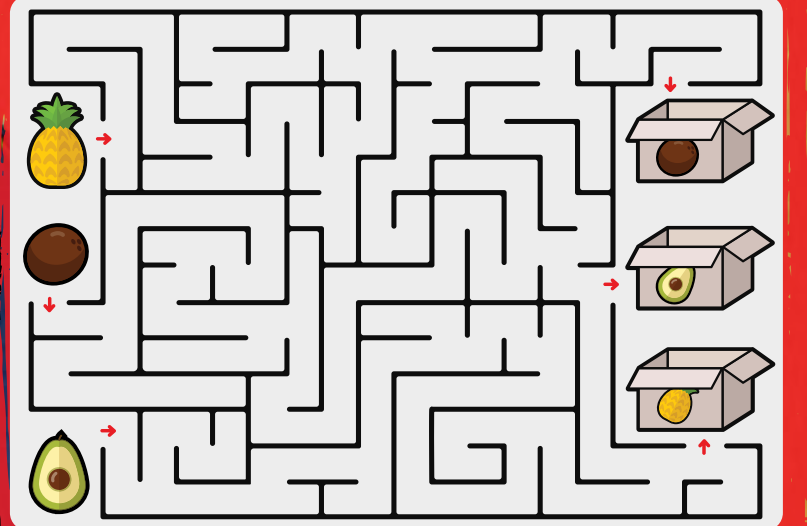
Fikirlerinizi iletisim@verita.com.tr adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınlınız. Görüşmek üzere...

BAYAN UĞUR BÖCEĞİ
"Verita Meyve Dostu"
Mert Tunçbilek'in
(7) fikri.
Teşekkürler
Mert!



BAYAN UĞUR
BÖCEĞİ

HAYDİ MEYVELERİ DOĞRU SEPETLERE KOYALIM!



BAY UĞUR
BÖCEĞİ

