

Verita'dan
sağlık ve lezzet
kaynağı
taze zencefil.



Verita®

DÜNYANIN MEYVESİ



2 bin yıldır kullanılıyor.

Zencefil, hastalıklara şifa ve mutfaklara lezzet katmak amacıyla yaklaşık 2 bin yıldır kullanılıyor. Bilim insanlarının yaptığı araştırmalar zencefilin çok sağlıklı bir bitki olduğu tezini destekliyor.

Zencefil bitkisinin kullanılan kısmı kök yumrularıdır. Zencefil yumrularının eti çeşidine bağlı olarak sarı, beyaz veya kırmızı renkte olabilir. Yumruların dışı parlak, kahverengimsi sarıdır. Kendine özgü keskin ve hoş kokulu bir tadı vardır.

Zencefil Çin, Hindistan ve Orta Doğu metinlerinde uzun uzun sözü edilen şifalı bir bitkidir. Kutsal kitaplardaki cennet tasvirlerinde, cennete giren kişilerin zencefilli içeceklerle ödüllendirileceğinden bahsedilir. Çin’de neredeyse 2 bin yıldır kullanılmakta olan zencefil zamanla Romalılara ulaşmış ve oradan da Avrupa’ya yayılmıştır.

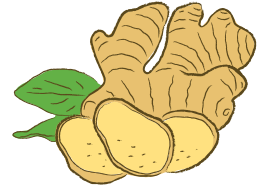
Besin değeri yüksek.

Zencefil karbonhidrat, şeker, çözünür ve çözünmez lif, sodyum, vitaminler, mineraller, yağ asitleri, amino asitler ve daha fazlasından oluşan zengin bir besin profiline sahiptir. Ayrıca potasyum, magnezyum, bakır ve manganez kaynağıdır.

Romalılar döneminde değiş tokuş sistemi içerisinde önemli bir değere sahip olan zencefilin bir kilosunun bir koyuna eşdeğer olduğuna dair belgeler bulunmaktadır.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kj / kcal)	335 / 80
Toplam yağ (g)	0,2
Doymuş yağ (g)	0,2
Karbonhidrat (g)	17,8
Şeker (g)	1,7
Lif (g)	2
Protein (g)	1,8
Sodyum (mg)	13



Verita Taze Zencefil karbonhidrat, lif, sodyum, vitaminler, mineraller, yağ asitleri, amino asitler ve daha fazlasından oluşan zengin bir besin profiline sahiptir.



“Besinleriniz ilacınız olsun.”

Hipokrat, uzun yıllar önce “besinleriniz ilacınız olsun” demiş. Uzun, kaliteli bir yaşam için sağlıklı ve doğal beslenmenin önemi çoktandır anlaşıldı. Doğada kendiliğinden yetişen ve yenebilen pek çok bitki araştırmacıların inceleme konusu oldu. Bu bitkilerden biri de zencefil.

Zencefil sağlıkla ilgili pek çok konuda vücudumuzun dostudur. **Bulantı, hazımsızlık, dolaşım sorunları ve eklem iltihabı gibi pek çok rahatsızlığa karşı etkili** olduğu bilinmektedir.

Çok bilinen pratik faydalarından biri gebeliğin ya da yolculuğun sebep olduğu **bulantıyı gidermeye yardımcı** olduğudur.

Zencefilin kokusu aromaterapi etkisine sahiptir. Rahatlatır, **stresi yatıştırır**.

Trombositlerin yapışkanlığını azaltarak kardiyovasküler sisteme destek olduğu, dolaşım sorunlarını azalttığı düşünülmektedir. **Kolesterolü düşürmeye yardımcı** etkisi vardır.

Zencefil sıklıkla dekonjestan (burundaki nemi azaltarak tıkanıklığı iyileştiren) sınıfı bitkilere dahil edilir. **Soğuk algınlıklarında tedaviyi destekleyici** gıda olarak kullanılır.

Zencefil **bağışıklık sisteminizi geliştirmeye yardımcı** antioksidanlar içerir.

Kan şekerini dengede tutma özelliğiyle tok tutar ve metabolizmanın yavaşlamasını engelleyici etkisi ile **kilo vermeyi kolaylaştırır**.

Şeker hastalarında (diyabette) kan şekerinin dengede tutulmasında etkilidir. İnsülin direncini kırarak kan şekerini dengelemektedir.

Beyin hücrelerini uzun süre korumanın yanı sıra bu hücrelerin potansiyel kaybını azaltır. **Alzheimer karşıtıdır**.

Anti-inflamatuvar etkisi olan zencefil, Romatoid artrit (eklem romatizması) ve diğer eklem iltihaplarının ağrılarında rahatlatıcıdır.

Almanya’da reçetesiz ilaç olarak kullanılmakta ve Amerika Birleşik Devletleri’nde beslenme desteği olarak tavsiye edilmektedir.

Bilinen ve halen keşfedilmekte olan faydaları sayesinde zencefil oldukça popüler bir tıbbi bitki haline gelmiştir. Taze zencefil, herkesin evinde bulunması tavsiye edilen şifalı bitkilerdendir.

Nil Şahin Gürhan

Beslenme ve
Diyet Uzmanı



NASIL SEÇİLİR? Mmkn olduğunca taze zencefil tercih edilmelidir çünkü, taze zencefilin içerdiği besin bileşenleri güçlüdür. Toz zencefilin tadı ve aroması taze zencefil kadar güçlü değildir. Parlak görünümlü, sert, dolgun ve yoğun baharat kokusu olanlarını seçmelisiniz. Zencefil küflenmiş veya çürümüş olmamalıdır.

Yüksek standartlarda sunulan **Verita Taze Zencefil**'i aktarlar, baharatılar, marketler ve online satış platformlarında yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Taze Zencefil'i rafta gremezseniz **0800 211 00 43** no'lu tüketiciler danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



BULANTIYA KARşI



SOğUK ALGINLIėINA
KARşI



STRESİ YATIřTIRICI



SİNDİRİME YARDIMCI

NASIL SAKLANIR?

Zencefili taze olarak alıp tüketmek en etkilisi ama saklama koşulları da önemli, çünkü zencefil kesildikten sonra oda sıcaklığında çok çabuk küflenebiliyor. Bunu önlemek için zencefili aldıktan sonra rendeleyip derin dondurucuda saklayabilir, ihtiyacınız olduğunda kullanabilirsiniz.

Kabuklu taze zencefil plastik bir torba ya da kağıt havlu içerisinde buzdolabında 2-3 hafta, dondurucuda ise 6 ay kadar saklanabilir.

NASIL HAZIRLANIR?

İhtiyacınıza göre dilimlenerek ya da rendelenmiş haliyle kullanılabilir.

Zencefilin kabuğunu bıçakla soymaya çalışmak yerine bir çay kaşığı yardımıyla yüzeyini kazırsanız işiniz kolaylaşacaktır.



NASIL KULLANILIR?

Zencefilin kullanım alanı çok çeşitlidir. Bir miktar taze zencefile yediğiniz içtiğiniz hemen her şeye özel bir lezzet ve sağlık katabilirsiniz. İşte, taze zencefilin kullanımına dair ipuçları:

Hoş kokulu zencefil; çorba ve yemeklere lezzet vermek amacıyla rendelenerek kullanılır.

Taze zencefilin reçel ve marmelatı yapılabilirdiği gibi, farklı reçel ve marmelatlarla ilave edildiğinde de ayrı bir lezzet katar.

Tavuk, balık ve et yemeklerine hem sağlık katar hem de farklı bir lezzet sunar. Yemek soslarına da ilave edilir.

Rendelenmiş taze zencefil dilimleri ekmek, tatlı, pasta, kek, bisküvi, şarap ve bazı likörlerin yapımında da kullanılır.

Taze zencefil dilimleriyle kışın çay demleyebilir, yazın limonatasını yapabilirsiniz.

Meyve kokteyllerinizi kendine özgü aromasıyla zenginleştirir.

Rendelenmiş taze zencefil, balla karıştırılarak macun şeklinde kullanılabilir.

Taze zencefil; zeytinyağı ve sarımsak ile birleştğinde harika bir salata sosu olur.

Tatlı patates püresine zencefil ve portakal suyu eklenebilir.

Rendelenmiş taze zencefile doldurulan fırında elmanın tadına doyum olmaz.

Sizin için Verita Taze Zencefil ile yapabileceğiniz hem sağlıklı hem de lezzetli tarifler derledik. İlk tarif beslenme ve diyet uzmanı Nil Şahin Gürhan'dan:

Taze Zencefilli Komposto

- 3 yemek kaşığı kuru üzüm,
- 1 litre su,
- 1 adet dilimlenmiş taze elma,
- 5-6 dilim Verita taze zencefil,
- İsteğe göre şeker.

3 yemek kaşığı kuru üzümü 1 litre suda kaynatın.

Kaynayıp üzümler şişince üzerine 1 adet dilimlenmiş taze elma ve 5-6 dilim taze zencefil ilave edip, pişirmeye devam edin. Kaynayınca ateşten alıp isteğe göre şeker ilave edin. Taze olarak günlük tüketmeniz daha sağlıklı.

"Taze Zencefilli kompostoyu hamilelik ve emzirme döneminde olan pek çok hastama önerdim. Özellikle gaz ve şişkinlik probleminde etkili olduğunu gözlemledim. Ayrıca süt üretiminde de pozitif etkisini gözlemledim."

Nil Şahin Gürhan / Beslenme ve Diyet Uzmanı

Metabolizma Hızlandırıcı

Metabolizmanız ne kadar hızlı çalışırsa o kadar çabuk zayıflarsınız. 2 litre suyun içine;

- 4 adet küp şeklinde kesilmiş Verita taze zencefil,
- 1 adet Verita lime,
- 1 adet çubuk tarçın.

ekleyerek 15 gün boyunca bu karışımı içebilirsiniz.



Taze Zencefil Çayı

- 5-6 kibrit büyüklüğünde dilimlenmiş Verita taze zencefil,
- 1 fincan sıcak su veya süt,
- Bal.



1 fincan sıcak suya zencefilleri koyup 1 çay kaşığı bal ile tatlandırın. 3-4 dakika demlenmesini bekleyin. Dilerseniz su yerine süt kullanabilirsiniz.

Jungle Kokteyl

- 1 adet Verita taze zencefil (2-3 cm boylarındaki parçalardan),
- 2 bardak portakal suyu,
- 1 çaybardağı su,
- Yeteri kadar buz.

1 çay bardağı suda taze zencefili 3 dakika boyunca kaynatın. Soğuduktan sonra tülbent ile süzün. Blenderdan geçirdiğiniz buz, portakal suyuna ekleyin. Karışımları birleştirerek iyice karıştırın. Soğuk olarak servis yapın.

Taze Zencefilli Brokoli

- 2 adet küçük ceviz büyüklüğünde ince doğranmış Verita taze zencefil,
- 1 diş Verita sarımsak (ezilmiş),
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 750 gr brokoli (tercihe göre ıspanak),
- 1 adet pırasa (doğranmış),
- 1/2 çay kaşığı şeker,
- 1 yemek kaşığı soya sosu,
- 1 kaşık mısır nişastası,
- 1/2 bardak sebze suyu.

Yağı teflon tavada ısıtarak sarımsak ve taze zencefilli ekleyin. 30 saniye kadar kavurun. Brokoli ve pırasayı ilave edip 3-4 dakika karıştırarak pişirin. Şeker, sebze suyu ve soya sosunu ilave edip, brokoliler pişene kadar yaklaşık 4-5 dakika daha karıştırarak pişirin. 2 kaşık suyla nişastayı eriterek tavaya ekleyin. 1 dakika daha çevirerek pişirdikten sonra ocaktan indirin.

Taze Zencefilli Kurabiye

- 2,5 su bardağı un,
- 2 yumurta,
- 1 yemek kaşığı tereyağı,
- 1 paket kabartma tozu,
- 1 su bardağı pudra şekeri,
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita taze zencefil.

Pudra şekerini ve tereyağını mikserde karıştırın. Yumurta sarılarını ekleyerek karıştırmaya devam edin. Tüm malzemeleri karıştırıp, yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Oval şekillendirerek tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında pişirin.



Taze Zencefilli Zümrüt Çorbası

- 100 gr tavuk eti,
- 100 gr tereyağı,
- 100 gr dolmalık biber,
- 100 gr taze kabak,
- 100 gr havuç,
- 100 gr lahana,
- 100 gr pırasa,
- 75 gr taze fasulye,
- 1 kuru soğan,
- 2 diş Verita sarımsak,
- Ceviz büyüklüğünde ince rendelenmiş Verita taze zencefil,
- 2 gr köri biberi,
- 1,5 litre tavuk suyu,
- 2 yemek kaşığı un,
- 50 gr krema,
- Tuz.



Öncelikle tüm sebzeleri jülyen doğrayın (Sebzeleri boylamasına ikiye bölün. Kibrit çöpü uzunluğunda aynı kalınlık ve boyda doğrayın). Tereyağını eritin. Sırasıyla soğan, sarımsak ve küp halinde doğranmış tavukları ekleyip, kavurun. Sebzeleri ilave edip 15 dakika daha hepsini beraber kavurun. Un, ince rendelenmiş taze zencefil, köri biberi ve tuzu ilave edin. 2 dakika daha kavurun. Tavuk suyunu ilave edip 15 dakika orta ateşte kaynatın. Sıcak servis edin.

Taze Zencefilli Somon

- 4 parça dilimlenmiş somon balığı,
- 1 adet limon kabuğu rendesi,
- 1 adet limonun suyu,
- Ceviz büyüklüğünde ince doğranmış Verita taze zencefil,
- 5-6 diş Verita sarımsak,
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı,
- Tuz ve karabiber.

Somonları yıkayıp, kurutup, tuz ve karabiber ile her iki yüzünü de tatlandırın. Aynı bir kabın içinde limon kabuğu rendesi, limon suyu, ince doğranmış taze zencefil parçaları ve sarımsağı zeytinyağıyla iyice karıştırın. Hazırladığınız karışımı tepsiye dizdiğiniz somonların üzerine paylaştırın. 180°C'lik fırında somonların üstü kızarıncaya kadar pişirin. Bol yeşil salata ile servis yapın.

Taze Zencefilli Hint Çayı

- 5-6 kibrit büyüklüğünde dilimlenmiş Verita taze zencefil,
- Tane karabiber,
- Karanfil,
- Tarçın,
- Siyah yaprak çay,
- Bal,
- 1 fincan sıcak su.

Taze zencefil, tane karabiber, karanfil, tarçın ve siyah yaprak çayı karıştırıp kaynadıktan sonra fincana koyulmuş sıcak suya ekleyin. 3-5 dakika fincanda demlenmesini bekleyin.

Tercihe göre bal veya şekerle tatlandırın.

Taze Zencefilli Yeşil Smoothie

Taze zencefilli yeşil smoothie inanılmaz derecede sağlıklı ve güne başlamak için ondan daha iyi bir kahvaltı düşünemiyoruz. Katı meyve sıkacağınız yoksa malzemeleri bir blenderdan geçirip süzerek de servis edebilirsiniz. Tarif bir kişiliktir.

- 5 büyük yaprak kıvırcık kara lahana (iri doğranmış),
- 1 adet limon (kabuğu soyulmuş),
- 1 adet büyük elma (iri dilimlenmiş),
- 2,5 cm büyüklüğünde Verita taze zencefil,
- 1 tutam taze nane yaprağı.

Bütün malzemeleri katı meyve sıkacağından geçirin. Ya da alternatif olarak bütün malzemeleri küçük parçalara bölün ve 120 ml su ile blenderdan geçirip, tel süzgeçten süzerek posasını alın ve servis edin. Bekletmeden tüketin.



Verita®

Ballı, Taze Zencefilli Limonata

- 1 adet fındık büyüklüğünde soyulmuş Verita taze zencefil,
- 5 adet limon veya Verita yeşil limon (lime),
- 1 litre su,
- 5 yemek kaşığı bal,
- Taze nane yaprakları.



Limonları ince bir tabaka halinde soyarak kabuklarını, taze zencefil, taze nane yaprakları ve bal ile birlikte blender ya da mutfak robotundan geçirin. Kabukları soyulmuş olan limonların suyunu sıkarak, robottan geçirilen karışımınıza ekleyin. Bal iyice eriyene kadar karıştırıp, üzerine 1 litre suyu da ekleyerek tülbentten geçirip süzün. Hazırlandıktan sonra, tercihinize göre ılık veya soğuk olarak içebileceğiniz bu içecek ilave nane yaprakları ile daha lezzetli olacaktır.



Verita Taze Zerdeçal'ı denediniz mi?

Bu broşür, Taze Zencefil 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.com.tr



/veritameyve

0800 211 00 43

