



SAĞLIK
KAYNAĞI
ZENCEFİL

İLHAM VERİCİ
EĞLENCELİ
ÖNERİLER

LEZZETLİ
VE SAĞLIKLI
TARİFLER



2017 TAKVİMİ
İÇİNDE!

20.YIL

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

NEREDE
BULUNUR?

Uyandığında çatıların karla kaplı olduğunu görüp sevinen çocuk gibi kendini sokağa atan, upuzun gecelerden mutluluk duyan, her sıcak yaz günü bir sonraki kışı düşünerek yerinde duramayan, soğuğu hissettikçe kendini bulan insanların mevsimidir kış.

Verita Meyveli Rehber'in bu sayısında, kışınızı ısıtacak sağlık kaynağı ve mutfaklara lezzet katan mucizevi **"Zencefil"**i inceledik.

Zencefil nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl hazırlanır, nasıl kullanılır gibi sorulara yanıt arıyor; **Geleneksel Çin Tıbbı - Akupunktur Uzmanı Dr. E. Hakan Eraltan** ve **Beslenme ve Diyet Uzmanı Nil Şahin Gürhan** ile zencefilin faydalarına yönelik ipuçları veriyoruz.

Zencefilli Tarifler bölümünde; **İçindekiler** kitabının yazarları **Cemre Narin ve Begüm Atakan**'ın sizler için hazırladığı zencefilli şekerleme ve gazoz tarifi de bu sayıda. Ayrıca; Zencefilli Mango Chutney ve 3-4 dakikada hazırlayabileceğiniz taze zencefil çayı ile sofralarınızı ısıtabilirsiniz.

Meyveli Rehber'in **"Meyveli Kahvaltı"** bölümünde ise; gün boyu zinde kalacağınız **Yeni Yıl Detoks Suyu**, pek tatlı ve doyurucu **Mangolu Tost** ve misafirlerinizin ısrarla tarifini isteyeceği **Yaban Mersinli Pankek** sizi bekliyor. Kahvaltı için vakti olmayanlara ise önerimiz; **Verita Meyve Salatası**...

Peki hiç **Ananaslı Pilav** denemiş miydiniz? Yılbaşı ve Sevgililer Günü'ne özel **Taze Zencefilli Kurabiye**, **Frenk Üzümlü Bezeli Turta**, **Çikolata Kaplı Liçi**... Hepsisi, Meyveli Rehber'in 6. sayısında.

Pırl pırl berrak masmavi gökyüzü altında ısl ısl parlayan kar kristalleriyle büyülenirken yürüyüp, gülümseyeceğiniz bir kış dileğiyle, iyi 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 Taram Ürünleri AŞ adına sahibi: S. Zeki Birincioglu **Yayın Yönetmeni:** Selçuk Serçe **Grafik Tasarım:** Nazlı Apaydın **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



**SAĞLIK
KAYNAĞI
ZENCEFİL**
-4-



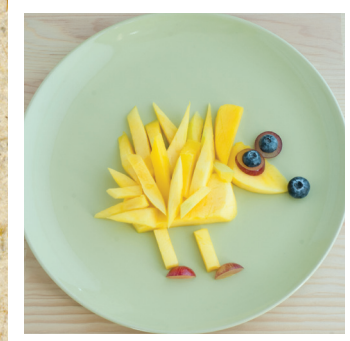
**ÖZEL
GÜNLERİNİZ
İÇİN**
-12-



**ZENÇEFİLLİ
TARIFLER**
-6-



**MEYVELİ
KAHVALTI**
-10-



**YARATICI
MEYVELER**
-14-



**YEŞİL DETOKS
SMOOTHIE**
-8-



**7/24
MEYVE**
-16-



SAĞLIK KAYNAĞI



Dr. E. Hakan Eraltan
Geleneksel Çin Tıbbı -
Akupunktur Uzmanı

Zencefil (*zingiber officinale*), tüm dünyada ve Asya tıbbında hastalıklara şifa ve mutfaklara lezzet katmak amacıyla **2500 yıldır kullanılıyor**. Geleneksel kullanımı vücut temizleyicisi (*detoksifikasyon*) ve bulantı giderici yöndedir. Hindistan ayurvedik sisteminde ve Yunan tıbbında

artirit (*eklem iltihabı*) tedavisinde kullanılmıştır. Romalılar döneminde değiş tokuş sistemi içerisinde önemli bir değere sahip olan zencefilin bir kilosunun bir koyuna eşdeğer olduğuna dair belgeler bulunmaktadır.

Zencefil, bazı besin allerjileri ve astımda mideyi ve immün sistemi yatıştırıcı rol oynar. Bakteriyel ve viral boğaz enfeksiyonlarında taze (çiğ) formda tüketilerek etkili bir tedavi seçeneği olabilir.

Japonya’da yapılan bir çalışmada sushi tüketimine bağlı gelişen parazitik enfeksiyonların önlenmesinde, yemekten sonra içilen zencefil

çayının parazitleri ve yumurtalarını öldürdüğü saptanmıştır.

Epilepsi tedavisinde kullanılan bazı ilaçların karaciğeri yorucu etkilerini azaltmak için yine zencefilden faydalanılmıştır.

Dikkat edilmesi gereken bir durum da şudur, barbiturat grubu ilaç kullanan kişilerde ilacın emilimini arttırdığından uyku süresini arttırabilir. Kanı sulandırıcı özelliğinden dolayı ise antikoagülan ilaç kullananlarda kanama riskini artırır ve cerrahi operasyonlardan en az iki hafta önce kullanımının kesilmesi önerilir.

VERİTA'DAN TAZE ZENCEFİL!

Kendine özgü keskin ve hoş kokulu bir tadı vardır.



STRESİ YATİSTİRİCİ



SİNDİRİME YARDIMCI



BULANTIYA KARŞI



SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI



Nil Şahin Gürhan
Beslenme ve Diyet Uzmanı

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

BESİNLERİNİZ İLACINIZ OLSUN!

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.

Yazının devamı sayfa 9’da

ZENCEFİL NASIL SEÇİLİR?

Mümkün olduğunca taze zencefil tercih edilmelidir çünkü, taze zencefilin içerdiği besin bileşenleri aktiftir. Toz zencefilin tadı ve aroması taze zencefil kadar güçlü değildir.

Sert, dolgun ve yoğun baharat kokusu olanlarını seçmelisiniz. Zencefil çatlamış veya çürümüş olmamalıdır.



Yüksek standartlarda sunulan Verita Taze Zencefil’i aktarlar, baharatçılar ve marketlerde yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Taze Zencefil’i rafta göremezseniz **0800 211 00 43** no’lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

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 6 ay kadar saklanabilir.

NASIL HAZIRLANIR?

1

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



2

İhtiyacınıza göre dilimlenerek ya da...



3

rendelenmiş haliyle kullanılabilir.



ZENCEFİLLİ TARİFLER *

Taze Zencefil Çayı

- 5-6 kibrit çöpü 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.

İÇİN
DE
KİLER

MEYVELİ REHBERİM
ÖNERİSİ

Cemre Narin ve
Begüm Atakan
Konuk Yazarlar

Zencefilin kuru ve toz halini biliyoruz. Girdiği yemeğe sıcaklık katan, damağı uyandıran toz zencefilli yıllardır kurabiyelerde, keklerde kullanıyoruz. Japon restoranlarında sushinin yanında gelen turşusuna da az çok aşinayız. Ama boynuza benzeyen yumru yumru haliyle başka bir dünyadan geldiği belli olan kök zencefillerle yaptıklarımız hala sınırlı.

İçinde zencefil barındıran bir tarif asla sıkıcı olamaz. Uzak Doğu yemeklerinin baş tacı olabilir ama alıştığımız yemeklere de pek güzel yakışıyor. Et yemeklerini farklılaştırmak, balığı sıra dışı yapmak, fırında sebze heyecan katmak için zencefilden iyisi yok.

Seçerken diri olmasına, büzüşmüş, pörsümüş olmamasına dikkat edin. Tezgahta fazla beklemiş olanlarda küflenme olabiliyor. Bunlardan uzak durun. Bazen içi çok lifli çıkabilir. Bu, tamamen toplandığında olgun olup olmadığıyla ilgili. Eğer çok liflisine rast gelerseniz rendelemek yerine doğramayı tercih edin. Ya da rendeleyip suyunu sıkabilirsiniz.

Cemre Narin ve Begüm Atakan'dan Zencefilli Tarifler



Mango Chutney

- 4 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 1 adet doğranmış soğan,
- 1 diş Verita sarımsak,
- 1/2 kırmızı biber,
- 1/2 su bardağı üzüm kuru su,
- 1/3 su bardağı şeker,
- 2 çay kaşığı tuz,
- 1/2 su bardağı sirke,
- 1/3 su bardağı su.

Mangoları soyup doğradıktan sonra bir tencere içine atın. Sarımsağı ince ince doğrayın. Diğer tüm malzemeleri de tencerenin içerisine ilave edin ve kaynayana kadar yüksek, sonrasında düşük ateşte kıvam alana kadar 1 saat 15 dakika kadar pişirin. Ocaktan indirdikten sonra soğumaya bırakın. Buzdolabında cam kavanoz içerisinde 6 ay kadar muhafaza edebilirsiniz.



Mango

Şurup için;

- 125g Verita Taze Zencefil (soyulmuş),
- 1 ölçü kabı su,
- 1 ölçü kabı toz şeker.

Şekerleme için;

- 2 çorba kaşığı toz şeker.

Gazoz için;

- Maden suyu,
- İsteddiğiniz çeşit dondurma.

ŞURUP: Zencefil kökünü, ister ince halka, ister ince şerit şeklinde doğrayın. Sos tenceresine zencefil, su ve şekeri koyup, şeker eriyene kadar yüksek ateşte karıştırın. Altını kısıp, 30 dakika kaynamaya bırakın. Ocağı kapattıktan sonra soğutun ve zencefilleri şuruptan süzerek çıkarın. Şurubu buzdolabında cam bir kavanozda 1 ay saklayabilirsiniz.

ŞEKERLEME: Fırın tepsisine toz şekeri serpin. Soğumuş ve iyice süzölmüş zencefil parçacıklarını üzerleri kaplanana kadar şeker içinde hafifçe karıştırın. 2 gün rutubetsiz bir yerde kurumaya bırakın. Şekerlemeyi olduğu gibi yemek dışında keklerde, kurabiyelerde, tatlılarda kullanabilirsiniz.

GAZoz: Servis yapacağınız her su bardağına 2-3 çorba kaşığı şurup koyun. Üzerine 1 ölçü kabı maden suyu ekleyin. Bir top dondurmaya yavaşça içine bırakın. Dondurma istemezseniz, gazozunuzu bol buzla servis edin. Tadını kendi ağız tadınıza göre ayarlayabilirsiniz, daha fazla maden suyu ya da şurup ekleyebilirsiniz.



Başka Tertip: Şurubu kokteyllerde, sangria, limonata ya da meyve salatasında kullanabilirsiniz. Keklerin üzerine sürmek de değişik bir tat verir. Ayrıca, krema ile çırpıp her türlü tatlının yanında sunabilirsiniz.

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

YEŞİL DETOKS SMOOTHIE *



Nil Şahin Gürhan
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	80/335
Toplam yağ (g)	0.7
Doymuş yağ (g)	0.2
Trans yağ (g)	0
Folik asit (µg)	11
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	18
Şeker (g)	2
Lif (g)	10.4
Protein (g)	2
Sodyum (mg)	13
Kalsiyum (mg)	16
Magnezyum (mg)	43
C vitamini (mg)	5
Fosfor (mg)	34
Potasyum (mg)	415

Yeşil Detoks Smoothie

- Yarım Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1 adet Verita Gurme Kivi,
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 1 adet Verita Lime suyu,
- 2 el dolusu ıspanak,
- 1 su bardağı su,
- 1 yemek kaşığı tahin,
- 2 adet hurma.

Tüm malzemeleri blendera ekleyin ve püre olana kadar karıştırın.

Zencefilli ve Kavunlu Smoothie

- Yarım çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 dilim kavun,
- 1 adet muz,
- 1 su bardağı yoğurt,
- Yarım su bardağı süt,
- 6 adet buz küpü,
- Buz hariç diğer tüm malzemeleri blendera ekleyin. Pürüzsüz olana dek karıştırın. Buz küplerini tek tek ilave ederek çalıştırın.

SOĞUK ALGINLIKLARINDA ZENCEFİL

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-inflamatuar etkisi olan zencefil, romatoid artritis (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.

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

MEYVELİ KAHVALTI

Yeni Yıl Detoks Suyu

- 5-6 kibrit çöpü büyüklüğünde Verita Taze Zencefil,
 - 1 adet Verita Gurme Kivi,
 - 1 adet yeşil elma,
 - 1 lt su.
- 1 litre suyun içerisine doğranmış zencefil, kivi ve elmaları ekleyin. Birkaç saat bekletin ve günlük olarak tüketin.



Mango



Mangolu Tost

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 65g Verita Nar Tanesi,
- 2-3 dilim tam buğday ekmeği,
- 100g ricotta peyniri.

Ekmeğin dilimlerini ekmeğin kızartma makinesinde kızartın. Üzerine ricotta peynirini sürün. Küp küp doğranmış mangoları ekleyin. En üstünü süslemek için nar tanelerini ilave edin.



Yaban Mersinli Pankek

- 1 paket Verita Taze Yaban Mersini,
- 2 su bardağı un,
- 2,5 çorba kaşığı şeker,
- 1 çay kaşığı karbonat,
- 1,5 çay kaşığı kabartma tozu,
- 1 çay kaşığı vanilya,
- 1/2 çay kaşığı tuz,
- 3 adet yumurta sarısı,
- 2 çorba kaşığı tereyağı,
- 2,5 su bardağı süt.

Belirtilen miktarlarda un, şeker, karbonat, kabartma tozu, vanilya ve tuzu bir kaptaki; eritilmiş tereyağı, yumurta sarısı ve sütü ise ayrı bir kaptaki karıştırın. Sonra sulu olan malzemeyi, kuru malzemelerin üzerine dökün ve tel çırpıcıyla karıştırın. Karışımı önceden ısıtılmış teflon bir tavaya kaşık yardımıyla dökerek, yaban mersinlerini de ekleyip önlü-arkalı pişirin.



Kahvaltı
için vakti
olmayanlara,
Verita Meyve
Salatası!



ÖZEL GÜN- LERİNİZ İÇİN

Yılbaşına
özel!

Taze Zencefilli Kurabiye

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

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

Yılbaşına
özel!

Ananaslı Pilav

- 2 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 1 su bardağı Verita Ananas,
- 2 su bardağı haşlanmış pirinç,
- 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 3 adet taze yeşil soğan,
- 1/2 büyük boy kırmızı biber,
- 1 adet yeşil veya kırmızı acı biber,
- 1 yemek kaşığı soya sosu,
- 1 yemek kaşığı balık sosu ya da istiridye sosu,
- 1/2 tatlı kaşığı susam yağı.

Bir tencerede zeytinyağını ısıttıktan sonra yeşil soğanların beyaz kısımlarını, kırmızı acı biber, taze zencefil ve kırmızı biberi ekleyin. 1-2 dakika soteleyin. Haşlanmış pirinci ekleyin ve 3-5 dakika boyunca sık sık karıştırın. Ananas, soya sosu ve balık sosunu ekleyip, 2-3 dakika iyice karıştırın. Yeşil soğanların geri kalan kısımlarını üzerine serpin ve susam yağını üzerinde gezdirin. Hemen servis edin.



Frenk Üzümlü Bezeli Turta

Turta Hamuru:

- 1,5 su bardağı un,
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu,
- Yarım su bardağı tereyağı (yumuşatılmış),
- Yarım bardak şeker,
- 2 adet yumurta sarısı,
- 1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu.

Frenk Üzümlü Beze:

- 2,5 su bardağı Verita Frenk Üzümlü,
- 2 adet yumurta akı,
- Yarım bardak şeker,
- 2 çay kaşığı mısır nişastası.

Bir kaptan un, kabartma tozu, tereyağı, şeker, yumurta sarısı ve limon kabuğunu ekleyip hamur olana kadar karıştırın. Streç filme sarın ve buzdolabında yaklaşık 1 saat dinlendirin. Turta kalıbınıza sığacak kadar hamuru açın ve içine yerleştirin. Kalıbın alt kısmına ve yanlarına doğru hafifçe bastırın. 160°C'de önceden ısıtılmış fırında 25 dakika boyunca pişirin. Dolguyu hazırlamak için; yumurta beyazına mısır nişastası ve şeker ekleyip 5 dakika boyunca çırpın. Frenk üzümünü bezeyle ilave edin ve sonrasında hafifçe turtanın içine eşit miktarda dökün. Fırında 10 dakika daha pişirdikten sonra servis edebilirsiniz.

Yılbaşına
özel!

Sevgililer
gününe
özel!

Çikolata Kaplı Liçiler

- 1 paket Verita Taze Liçi,
- 250g eritilmiş çikolata,
- Fındık parçaları.

Liçileri soyun. Çekirdeğini çıkardıktan sonra meyvenin çukur kısmına fındık parçalarını ekleyin. Çikolataları kısık ateşte sürekli karıştırarak eritin. Meyveleri erimiş çikolataya bandırın. Parafinli ya da yağlı kağıt üzerinde en az 30 dakika soğumaya bırakın. Servise hazır.



Liçi

YARATICI MEYVELER

Sevgili 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 ayıcıklarla, kediciklerle 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 yayınlarız. Görüşmek üzere..

KİRPİ
"Verita Meyve Dostu"
Aras Pınarbaşı (9)'nın
fikri.
Teşekkürler Aras.



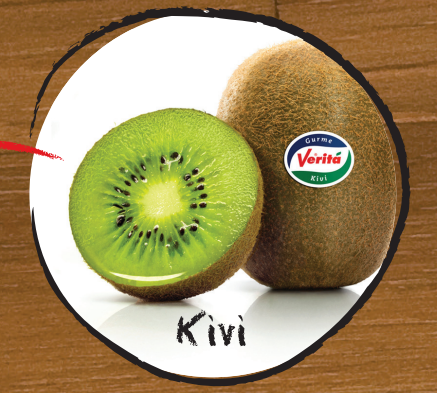
Üzüm

DrBlue
Yaban Mersini

KİRPİ



TAVUSKUŞU



Kivi

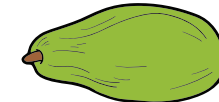
MEYVELERİ EŞLEŞTİRİN!



Ejderha Meyvesi



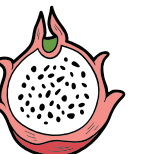
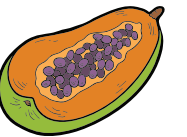
Mangosten



Papaya



Rambutan



NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour

SA

ANTALYA ÖZÇELİKLER

METRO

kipa extra

uyum

real-

nefisgurme
lezzet
tutkusu

tazemasa

çağrı

FIDANLAR
YALOVA ALIŞ VERİŞ MERKEZLERİ

GOURMET GARAGE

özkuruşlar

MOPAŞ



KOLAYLAR
Tartımdan Sofranıza



Şanlık süpermarket



VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA!*

ADANA: Seyhan Metro, Tatlı Limon, **Adana Hali** Şahin Özkul No: 204 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Çepa, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mandıra, Fırıncı Orhan Manav, Real Bilkent, G.O.P. Besi Süpermarket, **Etimesgut** Nira Manav Elvan Kent, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbaşı** Şekerciler Market İncek, **Kavaklıdere** Doğanoglu Gıda, **Keçiören** Metro Etlik, Real Etlik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebz ve Meyve Hali** Uğur Uzel No: 37, Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, **Söğütözü** Macro Next Level, **Yenimahalle** Carrefoursa Gurme Gordon, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Batıkent, Sera Manavı Ümitköy • **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, **Alanya** Metro, **Kepez** Metro, **Sebz ve Meyve Hali** Başsoy Tarım No: 23, Şahiner Sebz Meyve No: 84 • **AYDIN:** Kuşadası Metro • **BURSA:** Görükle Hali Kemal Ertaş No: 51, **Niğde** Metro, **Osmangazi** Ak Uğur Marketleri FSM Mh., **Osmangazi** Metro, Özdiğer Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM • **DENİZLİ:** Merkez Metro • **DIYARBAKIR:** Merkez Metro • **ESKİŞEHİR:** Merkez Metro • **GAZİANTEP:** Şehitkamil Metro • **İSTANBUL ASYA YAKASI:** Ataşehir Carrefoursa Gurme, Carrefoursa Gurme Bulvar 216, Carrefoursa Gurme Dumanakaya İkon, Carrefoursa Gurme Narpoint, Carrefoursa Gurme Palladium AVM, Carrefoursa İçerenköy, Carrefoursa Kentplus, Macro Brandium AVM, Macro Varyap, Özkuruşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadolu Hisarı, Macro Acarkent, Paşalı Süpermarket, **Çekmeköy** Uyum Taşdelen, **İçerenköy Hali** Atar Sebz Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Neziğ Gıda Çifte Havuzlar, Neziğ Gıda Suadiye, Özkuruşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Real Kartal, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Maltepepark, Özkuruşlar, Uyum Bağlarbaşı, Uyum Narcity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme İdealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suriyapı Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Metro, Özkuruşlar, Real, Uyum Dudullu, Uyum Şerifali, **Üsküdar** Çağrı, Çağrı Bulgurlu, Çağrı Nato Yolu, Kardeşler Manavı Beylerbeyi, Macro Akasya, Şanlık Market Beylerbeyi, Uyum Çengelköy, Üçler Market Üsküdar, Üçler Market Çengelköy • **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** **Arnavutköy** Uyum Hadımköy, **Avcılar** Uyum İspartakule, Uyum İspartakule 3, **Büyükçekmece** Macro Alkent, Metro, Uyum Mimaroba, Uyum Rose Marine, **Bağcılar** Çağrı, Metro Güneşli, Uyum Bağcılar, Uyum Parseller, Uyum Tabya, Uyum Yavuz, **Bahçelievler** Altun Market, Altun Market Şirinevler, Altun Market Yenibosna, Uyum Bahçelievler, Uyum İstwest, Uyum Mycity, Uyum Şirinevler, Uyum Yenibosna, **Bakırköy** Aşkar Manavı, Carrefoursa Marmara Forum, Uyum Çamlık, Uyum Yeşilköy **Başakşehir** Çağrı, Uyum 1.Etap, Uyum 2.Etap, Uyum 4.Etap, Uyum 5.Etap, Uyum Kayışehir, Uyum My World, **Bayrampaşa** Metro, Real, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçelikler No: 103, Atıf Altınışık No: 187, Bilal Bünyamin Sarıkaya No: 432, Gazipaşa Güney Özçelik No: 4, Güneş Tarım No: 153, Güneşler Tarım No: 238, Halil İbrahim Algül No: 430, Huzur Tarım No:10, Hünerler Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdamalıç Tarım No: 121, Sofuoğlu Gıda No: 65, Topal Gıda No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, Carrefoursa Gurme Etiler, Carrefoursa Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etiler, Doğa Şarkuteri, Kolaylar Manavı Eataly, Macro Akmerkez, Macro Bebek, Macro Kanyon, Macro Kuruçeşme, Macro Nispetiye, Uyum Levent, Üçler Market Beşiktaş, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** Real, Uyum Adakent, Uyum Çarşı, Uyum Gürpınar, Uyum Stars, **Beyoğlu** Carrefoursa Fındıklı, Galata Manavı, **Çatalca** Altun Market, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Macrocenter Akkoza, Uyum Elit Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropal Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro Kemercountry, Uyum Yeşilpınar, **Fatih** Altun Market Çapa, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzevler, Üçler Market, **Güngören** Çağrı Haznedar, Metro Merter, Real Merter, **Küçükçekmece** Altun Market Halkalı, Altun Market Sefaköy, Carrefoursa Gurme Florya, Carrefoursa Gurme Flyinn, Macro Aqua Florya, Uyum Atacity, Uyum Atakent 3, Uyum Avrupa Konutları, Uyum Avrupa Konutları 2, Uyum Elitcity, Uyum Halkalı Eroğlu, Uyum İkitelli, Uyum Soyak Site Park, Uyum Tepeüstü, **Kağıthane** Metro, Uyum Axis AVM, Üçler Market Kağıthane, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Carrefoursa Gurme Maslak Mashattan, Carrefoursa Gurme Tarabya, Carrefoursa Gurme Zekeriyaköy, Carrefoursa İstinye, İstinye Manavı, Macro İstinye Park, Macro Ormanada, Macro Yeniköy, Macro Zekeriyaköy, Uyum Maden, Uyum Maslak, Uyum My Home, Uyum Tarabya, **Şişli** Carrefoursa Gurme Boğmonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, İsa Çınar-Kurtuluş Ekonomik, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Real Fulya, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • **İZMİR:** Çeşme Macro Alaçatı, **Çiğli** Metro, **Gazimur** Metro, **Karşıyaka** Carrefoursa Mini Mavişehir, **Konak** Bossan Manavı, Macro Alsancak, **Sebz ve Meyve Hali** Egilim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kolektif No: 35, Tozak Sebz Meyve No:34 • **KAYSERİ:** Melikgazi Metro • **KOCAELİ:** Gebze Real, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy • **KONYA:** Karatay Metro • **MALATYA:** Yeşilyurt Metro • **MANİSA:** Sebz ve Meyve Hali Özyılmazlar Sebz Meyve No: 37 • **MERSİN:** Merkez Metro **Sebz ve Meyve Hali** Özeyir Şavaş Komisyon No:21 • **MUĞLA:** Bodrum Metro, **Fethiye** Özdemirler Manavı • **SAMSUN:** Çanık Metro, **İlkadim** Samsun Manavı, **Sebz ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45 • **TEKİRDAĞ:** Çerçezköy Uyum Çerçezköy, **Çorlu** Uyum Çorlu • **TOKAT:** Merkez Sebz ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 • **YALOVA:** Fidanlar Marketleri **ONLINE SATIŞ NOKTALARI:** tazemasa.com, nefisgurme.com, memlekettengelsin.com • Ayrıca, tüm Gourmet Garage, Kipa Extra ve Mopaş mağazalarında.



7/24 SATIŞ NOKTALARI*

İSTANBUL ASYA YAKASI: Üsküdar Kardeşler Manavı Beylerbeyi 0216 318 91 66 • **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** Beşiktaş Kolaylar Tarım Arnavutköy 0212 263 30 70, Cennet Bahçesi Etiler 0212 277 58 25, Doğa Şarkuteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52, **Nişantaşı** Greengrocer Vali Konağı Caddesi 0212 259 19 00.



*Aradığınız ürünleri bulamazsanız, lütfen satış noktasından isteyiniz.

0800 211 00 43

verita.com.tr



/veritameyve