

Verita

YAZ 2018

Meyveli Rehber

SADECE MEYVE VE SEBZE
HAKKINDA HER ŞEY



GELENEKSEL
LEZZET

SULTANLARIN
MEYVESİ

LEZZETLİ
TARİFLER



SUSUZLUĞUN ÇARESİ:
DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

FAYDALARI
NELERDİR?

Tabiatın eşsiz değerlerini cömert bir şekilde sunduğu yaz mevsimi geldi. Sıcak günlerin hararetini dindirecek pek çok keyifli tarif ve bilginin yer aldığı, 12. sayımızla karşınızdayız.

Meyveli Rehber'in 12. sayısının konuğu; doğal enerji ve su kaynağı: Demirhindi meyvesi.

Demirhindinin lezzet ve sağlık dolu özelliklerini **Beslenme ve Diyet Uzmanı Gülşen Lükel;** sporcular için faydalarını **Fitness Eğitmeni Emine Başarır;** demirhindi yetiştirmenin ayrıntılarını ise **üretici dostumuz Sharif Haque Sumit** çok değerli uzman görüşlerini bildirerek, sizler için paylaştılar.

20 yılı aşkın senedir mutfak sanatları alanında pek çok çalışması olan **Tay Şef Orasa Lerch,** enfes bir demirhindili tavuk noodle tarifiyle 16. sayfamızda.

Pad Thai, demirhindi şerbeti, demirhindili dondurma, demirhindi püresi, demirhindili börek, demirhindili smoothie ve birbirinden lezzetli **demirhindili kahvaltı** tariflerimiz sizleri bekliyor.

Son yıllarda sıcak günlere rastlayan Ramazan'ı daha rahat geçirmemizi sağlayacak olan **geleneksel demirhindi şerbeti** tarifimizi ise çok seveceğinizi umuyoruz.

Susuzluk giderici özelliğine dair görüşlerin yanı sıra demirhindili cilt bakım önerileri ve demirhindinin onarıcı özelliklerine dair son derece faydalı bilgiler de bu sayımızda.

Meyveli Rehber Öneriyor bölümünde, yılın en çok satan kitapları arasında yer alan **Ikigai - Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Tarzı** kitabını sizler için inceledik.

Meyveli Rehber'in gelecek sayısında **Kuşkonmazı** konuk ediyoruz.

Mutluluk ve sağlık dolu bir yaz geçirmeniz dileğiyle.

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 **İçerik ve Tasarım:** Zuhâl Kuyumcu
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



LEZZET VE SAĞLIK DOLU DEMİRHİNDİ
-7-



MEYVELİ KAHVALTI
-12-



GELENEKSEL BİR LEZZET!
-4-



SUSUZLUĞUN ÇARESİ: DEMİRHİNDİ ŞERBETİ
-11-



YARATICI MEYVELER
-22-



DEMİRHİNDİLİ TARİFLER
-8-



MEYVELİ REHBER ÖNERİYOR!
-20-

GELENEKSEL BİR LEZZET!

SULTANLARIN MEYVESİ

Ülkemizde, *demirhindi* adıyla bilinen *tamarind* meyvesi aslen Afrika kökenli.

Osmanlı İmparatorluğu sınırlarının Hindistan'a kadar uzandığı dönemlerde keşfedilen demirhindi, kısa zamanda *Osmanlı Mutfağı*'ndaki yerini aldı ve sultanların vazgeçilmez meyvesi oldu. Özellikle *demirhindi şerbeti* çok ünlüdür.

Bir rivayete göre, sıcak bir yaz günü Kanuni Sultan Süleyman yeniçeri ziyareti sırasında susamış ve soğuk bir şerbet istemiş. O dönemde çok yaygın olarak tüketilmeyen bir şerbet olan demirhindi şerbeti, padişaha bir tas içerisinde ikram edilmiş. Kanuni Sultan Süleyman şerbeti o kadar beğenmiş ki tasın içini altınla doldurarak şerbeti yapanı ödüllendirmiş. Daha sonra da bu olay bir gelenek haline gelmiş, şerbet yapanlar padişahlar tarafından altınla ödüllendirilmiş. Zaman içerisinde padişah da dahil olmak üzere birçok kişinin beğenmesini kazanmış olan demirhindi şerbetinin tüketimi de Osmanlı döneminde yaygınlaşmıştır.

Demirhindi şerbetinin orijinal tarifinin ise Fatih Sultan Mehmet'in hocası Akşemseddin'e kadar dayandığı söyleniyor. Genellikle Hindistan'da yetişen demirhindi bitkisi şerbette ana bileşen olarak kullanılmış ve 40 farklı baharat eklenerek lezzetli ve sağlıklı bir şerbet elde edilmiş. Ordugâh kurulup sefer hazırlıkları başlarken kazanlarla kaynatılıp askerlere sabah akşam içirilen demirhindi şerbetinin 40 derdin devası olduğu söylenmiş. Günümüzde üç dört çeşit baharatla da yapılarak içeriği azaltılan şerbetin orijinal tarifinde bulunan baharatlar ise **Sayfa 11'de!**



BU SAYIDA BAHSEDİLEN KONULARIN KAYNAKLARINI TOPLU OLARAK GÖRMEK İÇİN KAREKODU KULLANABİLİR YA DA [WWW.FACEBOOK.COM/PG/VERITAMEYVE/NOTES](https://www.facebook.com/pg/veritameyve/notes) ADRESİNDEN ULAŞABİLİRSİNİZ.



NASIL KULLANILIR?

Tropik bölgelerde yetişen demirhindi, kabuğu soyulduktan sonra ortaya çıkan koyu kırmızı, ekşimsi tatlı bir meyve. Binlerce yıldır hem susuzluğu giderici, hem de şifa dağıtıcı bir meyve olarak çok sevilmiş ve kullanılmış.

Demirhindi, taze meyve olarak keyifle yenebildiği gibi kurutularak baharat olarak da kullanılıyor. Şerbetiyle çok meşhur. Çorbalarda, salatalarda, makarnalarda, deniz ürünlerinde, beyaz ette sos olarak kullanımı çok yaygın. Tatlısı, pastası, pekmezi, ezmesi, püresi, böreği denenmeye değer diğer lezzetler.

Demirhindi bitkisinin meyvesi, çekirdeği ve yaprağı farklı toplumlarda gıda maddesi, bileşim maddesi veya geleneksel tıpta terapötik amaçlı olarak çok sayıda uygulama alanı bulmaktadır. Olgunlaşan meyvelerin tadı daha yumuşak olup, genellikle taze tüketilirken, ekşi meyveler ise genellikle meyve suyu, reçel ve şurup gibi ürünlere işleniyor. Sosları tatlandırmak amacıyla da kullanılan demirhindi, Meksika ve Hindistan'da kurutulup tuzlanarak çerez olarak tüketiliyor. Afrika'nın bazı bölgelerinde ise demirhindinin terapötik özelliğinden de faydalanılıyor. Yüksek ateş, dizanteri, sarılık, mide ve bağırsak hastalıkları gibi birçok hastalığın tedavisinde geniş bir kullanım alanı bulunuyor.

Demirhindi meyvesinin %55'ini oluşturan pulp, içerdiği indirgen şekerler ve tartarik asit nedeniyle tatlı asidik bir lezzete sahip. Asya ve Latin Amerika mutfaklarında baharat olarak yaygın bir şekilde tüketilen meyve pulpu, içecek hazırlamak, çeşitli soslara ve yemeklere lezzet vermek amacıyla da kullanılıyor. Bazı kırsal yörelerde çekirdekleri ile birlikte kurutulan pulpun antioksidatif özelliklerinden yararlanılarak, yer fıstığı ve hindistan cevizi yağlarının raf ömrünü artırmak için kullanıldığı aktarılıyor. Aynı zamanda dünyanın birçok yerinde bitkisel ilaç olarak kullanım alanı bulmakta ve hem İngiliz hem Amerikan ilaç kataloğunda antiskorbit, ateş düşürücü, kabızlık giderici, gaz giderici ve safra hastalıklarını tedavi edici olarak yerini almakta.

Geleneksel mutfağımızın göz bebeği demirhindinin ister şerbetini yapın, isterseniz kabuğunu soyup hemen oracıkta yiyin. Hem çok lezzetli hem de çok besleyici.



NASIL SAKLANIR?



Demirhindi, olgunlaşmamış haliyle buzdolabında tutulmalı ve birkaç gün içinde tüketilmelidir.

Ayrıca; karanlık, serin ve rutubetsiz bir kiler ortamında havası alınmış, kapalı torbalarda en az 3 ay boyunca saklanabilir.



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

Global GAP kalite standartlarına sahip Verita Demirhindi'yi seçkin marketlerde, aktarlarda, manavlarda ve baharatçılarda yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Demirhindi'yi rafta göremezseniz, **0 800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



KALP DOSTU



SOĞUK ALGINLIĞINA
KARŞI



SİNDİRİME YARDIMCI

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

Enerji ve Besin Öğeleri (100g demirhindi için)

Enerji (kJ / kcal)	1239 / 296
Yağ (g)	0,3
Doymuş yağ (g)	0,1
Karbonhidrat (g)	70,1
Şeker (g)	51,9
Lif (g)	6,6
Protein (g)	3,2
Tuz (mg)	0

1 porsiyon (150g) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Tuz	Lif
444 kcal	77,9 g	0,5 g	0,2 g	0 g	9,9 g
%22	%87	%1	%1	%0	%40

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

Beslenme ve Diyet Uzmanı **Gülşen Lükkel** demirhindi meyvesinin faydalarını anlatıyor. Sizin için...

LEZZET VE SAĞLIK DOLU BİR MEYVE: DEMİRHİNDİ

Demirhindi adı Arapçada "hint hurması" demek olan "tamr-i hindi"den gelir. Afrika'da baharat olarak da kullanılan meyvelerin en başta gelenidir. Hindistan, Tayland, Sudan, Orta Amerika, Guatemala ve Meksika yetiştiği ülkelerdir.

Susuzluk giderici olarak ünlenen bu meyve, Osmanlı tıbbı ve mutfağına da girmiştir. Susuzluğu kesmenin yanı sıra kusmaya, ateşe ve iç sıkıntısına iyi gelmesiyle tarihte ünlüdür. Meyveleri, yaprakları ve çekirdekleri geleneksel tıpta sıklıkla kullanılır. Hint, Ortadoğu ve Güneydoğu Asya mutfağında kendine özgü ekşimsi tatlı lezzetiyle bolca yer alır.

Meyve bileşiminde **protein, şeker, pektin, A, B1, B2, B3, B5, B6, C vitaminleri, potasyum, fosfor, magnezyum, kalsiyum, demir, selenyum, bakır** gibi mineraller bulunur.

Demirhindinin hurma, şeker, bal, kakule, karanfil, kişniş tohumu ile yapılan şurubu dünyanın birçok yerinde serinletici bir içecek olarak tüketilir.

FAYDALARI

Demirhindi meyvesi kan lipidlerini düşürme ve **kilo verdirici** özelliğinden dolayı **kalp hastalıklarına karşı koruyucu** etki gösterir. (Jambheshwar University/2011)

Ateş düşürücü ve soğuk algınlığından koruyucudur. (J. Ethnopharmacol/2010)

Hipertansiyon, obezite, kan kolesterol ve trigliserid yüksekliği, bozulmuş açlık glikozuyla karakterize **metabolik sendrom tedavisinde etkindir.** (Zahedan University/2011)



Barsak spazmlarında rahatlatıcı etkisi mevcuttur. (University of Malakand/2010)

Ülser tedavisinde yeni bir ajan olabilir. Çünkü ülserde **mide asit salgısını azaltıcı etkisi bulunur.** (Rayatand Bahra Institu/2011)

Suyu, gargara şeklinde kullanıldığında **boğaz ağrılarına karşı iyi gelir.**

Uzakdoğu'da **sarılık** ve nezle tedavisinde yıllardan beri kullanılan bir meyvedir.

İçerisinde bulunan A, C ve E vitaminleri ile selenyumdan dolayı kanserle mücadele için iyi bir **antioksidan kaynağıdır.**

Sindirime yardımcıdır, kabızlık giderici olarak çok iyi sonuç verir. Laksatif etkisi Afrika ülkelerinde yıllardan beri bilinir ve tedavide kullanılır.

Cilt inflamasyonlarında kullanılır; ciltteki lekeler ve çillere karşı renk açıcı etkiye sahiptir.

Safra kesesi rahatsızlıklarında tedavi edicidir.



GÜLŞEN LÜKEL

Beslenme ve Diyet Uzmanı
@diyetisyengulsenlukel

DEMİRHİNDİLİ TARİFLER *

Pad Thai

- 2 yemek kaşığı Verita Demirhindi'nin suyu ya da püresi,*
- Yarım Verita Lime'in suyu,
- 1 yemek kaşığı doğranmış Verita Sarımsak,
- 1 su bardağı soya filizi,
- 1/2 su bardağı fıstık,
- 1/2 çay kaşığı kırmızıbiber,
- 1 çay kaşığı şeker,
- 1 yemek kaşığı soya sosu,
- 2 adet yumurta,
- 2 yemek kaşığı istiridye veya balık sosu,
- 16 adet orta boy karides,
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ,
- 1 paket pirinç makarnası,
- 300g tofu.

* Demirhindi püresi tarifi **Sayfa 13'te!**

Pirinç makarnasını ılık suda yarım saat bekle-
tin. Aynı bir kapta demirhindi püresini, lime
suyunu, şekeri, soya sosunu ve istiridye sosunu
karıştırın.

Tavada bir yemek kaşığı yağ kızdırıp içine
temizlediğiniz karidesleri ve sarımsakları atıp 2
dakika tersli düzlü pişirin. Karidesleri tavadan
aldıktan sonra aynı tavaya bir yemek kaşığı
yağ daha ekleyip çırpılmış yumurtaları pişirin,
pişen yumurtaları ayırın. Kalan yağda tofu ve
kırmızı biberleri kızarana kadar pişirin.

Tofuların bulunduğu tavaya süzdüğünüz pirinç
makarnasını ve demirhindi pürelili karışımın
yarısını ekleyin ve makarnalar sosu çekene ka-
dar, yaklaşık üç dakika güçlü ateşte pişirin.

Karidesler de dahil olmak üzere kalan tüm
malzeme ve kalan sosu ekleyerek 2 dakika ya
da karidesler ısınana kadar harlı ateşte pişir-
meye devam edin. Üzerini taze soğan ve fıstıkla
süsleyebilirsiniz.



Demirhindili Pasta

- 1 kutu Verita Demirhindi,
- Pasta keki,
- 50g nişasta,
- 500ml süt,
- 100g şeker,
- 40g tereyağı,
- 4 adet yumurta sarısı,
- 40g un,
- 60g nişasta,
- Yarım vanilya çubuğu,
- İsteğe bağlı olarak fıstık veya fındık.

Püresi: Meyvenin kabuğunu soyun. Ilık su dolu bir kap içerisinde 20
dakika bekletin. Suyu süzüp yumuşayan meyveyi yoğurarak çe-
kirdeklerinden ayıklayın. Bir çatal yardımıyla çekirdeğinden ayıklan-
mış meyveyi ezerek püre haline getirin.

Kreması: Yumurtaların sarılarını ve şekeri bir mikser ile çırpın.
Yumurta ve şekerin üzerine un ve nişastayı ilave edin. Vanilya
çubuğunu ortadan ikiye kesip, tanelerini tencereye koyduğunuz süte
ekleyin. Sütü bir taşım kaynayana kadar ısıtın. Sıcak sütü, yumurtalı
karışıma birer kepçe şeklinde ilave edip karıştırın. Muhallebi kıvamı-
na gelene kadar karıştırmaya devam edin. Ocaktan alın, tereyağını
ve demirhindi püresini karıştırın. Soğuduktan sonra hafifçe çırpın ve
homojen hale getirin.

Pasta kekini 2 kat olacak şekilde enlemesine bölün. Kremayı pasta
keklerinin arasına sürün. Pastacı kreması ile pastanın tüm gövdesini
kaplayıp buzdolabına koyun. 15 dakika sonra pastayı dolaptan çıkarıp
tekrar kremayla sıvayın, üzerini isteğe bağlı olarak fındık veya fıstık
ile süsleyin.

Demirhindili Dondurma

- 1 kutu Verita Demirhindi'nin püresi,
- 4 adet yumurta sarısı,
- 225ml (bir küçük kutu) krema,
- 225ml (bir küçük kutu) süt,
- Yarım su bardağı şeker,
- 1 çimdik tuz,
- Vanilya esansı.

Demirhindi meyvesinin çekirdeklerini ayıkladıktan sonra krema,
süt, şeker ve vanilya ile birlikte ocakta duman çıkmaya başlayana
kadar ısıtın. Aynı bir kapta, yumurta sarılarını sadece karışana kadar
çırpın. Demirhindili sıcak süt karışımından bir çay bardağı alın ve
hızla karıştırmakta olduğunuz yumurtalara incecik akıtarak ekleyin.
Yumurtalı karışımı yine azar azar demirhindili süt karışımına ekleyin.

Karışımı, ateşi sonuna kadar kısılmış ocağa geri alın ve yoğun bir
şerbet kıvamına gelene kadar, yaklaşık 5 dakika ısıtın ancak
kaynamamasına dikkat edin. Karışımda pişmiş yumurta parçaları
bulunma ihtimaline karşı, ince bir süzgeçten geçirin. Dolaba alın ve
en az iki saat, tercihen bir gece soğutun.

Eğer dondurma makineniz varsa talimatlarına uygun olarak kullanın.
Yoksa karışımı kapaklı ve geniş bir saklama kabına alıp buzluğa
koyun. Her yarım saatte bir buzluğaktan çıkarıp, iyice karıştırıp tekrar
buzluğa koyun. Donmaya başladığında bu işlemi bir çatalla kazıma
şeklinde gerçekleştirin. Bu işlemi altı kere daha tekrarlayın. Tükete-
ceğiniz kadar porsiyonu ayırıp, geri kalan kısmını buzlukta muhafaza
edebilirsiniz.



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

RAMAZAN SOFRALARININ KADİM MİSAFİRİ

**Bu Ramazan enerji kaynağınız
demirhindi şerbeti olsun.
Şifa dolu demirhindi şerbeti ile
daha az susayacak ve gün boyunca
enerjik hissedeceksiniz.**

Su, doğadaki tüm canlıların yaşam-
larını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir
öneme sahip. Bu yıl Ramazan ayının sıcak
yaz günlerine denk geliyor oluşu, vücudun
sıvı tüketim miktarını normal seviyenin
üzerine çıkartabilir, bu esnada dehidrasyon
(vücut su kaybı) oluşabilir. Bu durumun
önüne geçebilmek ve hidrasyon dengesini
koruyabilmek için ise demirhindi şerbeti
geleneksel yöntemlerden biri olarak öne
çıkıyor.

Demirhindi şerbeti, yanma hissini
iyileştirmeye yardımcı olmakla birlikte, çok
verimli bir susuzluk giderici olarak bilini-
yor. **Sauer**'in 1762-1778 yıllarında kaleme
aldığı, Amerika'nın ilk botanik şifa sırlarının
derlendiği "Bitkisel Tedaviler" kitabında
"Demirhindi meyvesi, tuzlu elementleri
arındıran hafif ekşi bir suya sahip. Bu
özellikle mide ekşimesi ve yanma hissini
bastırıyor, kusmaları önüyor ve en önemlisi
susuzluğu gideriyor" şeklinde demirhindi
meyvesinin susuzluk giderici etkisinden
bahsetmiştir. **Florindo Soldi** de "Due Amici"
isimli eserinde, demirhindi meyvesi içinde-
ki posanın su ile seyreltilerek içilmesinin
mümkün olduğunu, böylece susuzluğu
giderdiğini ve pek çok tıbbi güce sahip ol-
duğunu anlatıyor.

**VIDEOMUZU İZLEMELİK İÇİN KAREKODU
OKUTABİLİR VEYA YOUTUBE SAYFAMIZI
ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.**



John Hill ise, tıpta kullanılan tüm
maddelerin tanımlarını içerdiği "İlaç
Bilimi'nin Tarihi" isimli kitabında, Türk ve
Arapların demirhindi bolluğu içinde çok
mutlu olduğunu, bu meyveleri seyahatleri
sırasında yanlarında taşıdıkları ve suya
ulaşamadıkları durumlarda, susuzluklarını
gidermek için kullandıklarını belirtiyor.

Adeola ve Aworh tarafından yayınlanan
bir makalede de demirhindi meyvesinin
içerdiği bileşenler sayesinde tükürük oluşu-
munu teşvik ederek susuzluk giderici bir
etki sağladığı ifade ediliyor.

Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı
Taylan Kümeli ise demirhindi meyvesinin
ferahlatıcı, serinletici ve susuzluk giderici
özellikleri olduğunu belirterek şöyle devam
ediyor, "Enerji verici özelliği de çok önemli.
Çünkü gerektiği kadar enerji veriyor. Bu,
sakinlikle gelen bir enerji".

TAYLAN KÜMELİ'DEN DEMİRHİNDİNİN MÜTHİŞ FAYDALARI...



SUSUZLUĞUN ÇARESİ: DEMİRHİNDİ ŞERBETİ



Demirhindi Şerbeti

- 200g Verita Demirhindi,
- 1 dal Verita Taze Zencefil,
- 2 litre su,
- 1 su bardağı toz şeker,
- 2 adet karanfil (baharat),
- 2-3 dal adaçayı,
- 1 adet tarçın çubuğu,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 tutam ıhlamur
- çiçeği.

Demirhindileri kabuklarından çıkarıp bir tence-
reye alın. Üzerine 2 litre suyu koyun ve 1 gece
bekletin. Kalan tüm malzemeyi ekleyin. Kısık
ateşte 1 saat kaynadıktan sonra ocaktan alın
ve soğumaya bırakın. Soğuyan şerbeti süzün ve
buzdolabında iyice dinlendirin. Afiyet olsun.

DEMİRHİNDİ ŞERBETİNİN HİKAYESİ

Ülkemizde meyve sularının yaygınlaşmasından önce "şerbet" denilen
içecekler çok yaygındı. Ramazan sofralarında çeşitli şerbetler özel ibrikler içinde
bulunur ve yemekte su yerine şerbet içilirdi.

Yaz aylarında hemen her şekerlemeci dükkânında, şerbetler cam kaplara
doldurulur, soğuk olması için içine bolca buz ilave edilirdi. Şerbetliklerin dip
kısımlarında bulunan musluktan şerbet, bardağa doldurulurdu. Özellikle demirhindi
şerbeti Türk evinin temel içeceği olarak, her evin serin kilerinde yer alırdı.

Demirhindi şerbeti, İstanbul'un da simgelerinden biriydi. Yaz aylarında, Beyazıt
ve Eminönü meydanlarında seyyar şerbetçiler dolaşır, bellerine doladıkları bardak-
larıyla demirhindi şerbeti satarlardı.

Ahmet Haşim "tadı hiçbir içeceğe benzetilemeyecek bu güzel kokulu şerbetin
bilinmediği memleketlerde yaşayanlara acıdığını" söylemiş, demirhindi şerbetini
"Bir memleketi vatan yapan, misli hiçbir yerde bulunmayan bazı tatlar ve kokular,
küçük zevkler, küçük neşeler ve küçük saadetlerden biri" olarak nitelemiştir.

Demirhindi Şerbetinin Orijinal Tarifnamesi (10lt Su İçin)

1kg demirhindi	50g rezene	3g safran bitkisi	100g elma kuru
2kg şeker	5 adet tarçın	5g miski amber	25g yasemin çiçeği
25g anason	5 kök meyan	500ml gülsuyu	50g böğürtlen kökü
5 kök havlıcan	5 adet muskat	100g kuşburnu	4 parça loğusa şekeri
20g uduhindi	50g menengiç	4g damla sakızı	10 adet ardıc tohumu
10 adet hünnap	100g hibiskus	2 adet darülfülül	20g okaliptüs yaprak
5 kök zerdeçal	10 adet kakule	8 adet kuru kayısı	10 adet Kudüs hurması
10 kök zencefil	20g çörekotu	10 adet yenibahar	10 adet kırmızı karabiber
10 adet karanfil	4 çubuk vanilya	15g kişniş tohumu	10 adet büyük keçiyoynuzu
10 adet kebabiye	100g siyah üzüm	50g çiçek ıhlamur	15 adet kavrulmuş kahveçirkeği



**DEMİRHİNDİ ŞERBETİ NASIL
YAPILIR? VİDEOMUZU
İZLEMELİK İÇİN KAREKODU
OKUTABİLİR YA DA YOUTUBE
SAYFAMIZI ZİYARET EDE-
BİLİRSİNİZ.**

MEYVELİ KAHVARTI *

Demirhindili Smoothie

- 100g Verita Demirhindi,
- 1 adet Verita Gurme Kivi,
- 1 adet muz,
- 1 su bardağı süt,
- 1 tatlı kaşığı bal.

Demirhindileri kabuklarından, liflerinden ve çekirdeklerinden ayırın. Ayıklanmış olan demirhindileri, muz, kivi, sütü ve balı bir mikser yardımıyla karıştırın. İstenilen soğukluğa gelene kadar buzdolabında bekletin. Soğuduktan servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

Demirhindili Börek

- 300g Verita Demirhindi,
- 150g eritilmiş tereyağı,
- 6 yaprak baklavalık yufka.

Yufkaları bir tezgahın üstüne serin. Eritilmiş tereyağı ile yufka yapraklarını ısıtın ve ıslanan 2 yufkayı üst üste koyun. Püre haline getirdiğiniz demirhindinin üçte birini yufkanın üzerine iyice yayın. Rulo şeklinde katlayarak dolayın ve tepsiye koyun. Diğer yufkalara da aynı işlemi uyguladıktan sonra en üstüne tereyağı sürerek 180 derecelik fırında 18 dakika pişirin. Afiyet olsun.



Demirhindi Püresi

Taze demirhindi meyvesinin kabuğunu soyun. Ilık suda 20 dakika bekletin. Suyunu süzün. Çekirdeklerini ayıklayın. Bir çatal yardımı ile ezerek püre haline getirin. Demirhindi püreniz hazır. Afiyet olsun.



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

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!

HOMİNİGİRTLAK GÜRME



Herkes musmutlu bir gün dileğiyle. Biliyorsunuz, yeşil içeceği ne kadar sık severek hazırlayıp, paylaşım yaptığımı. Bu içeceği bir öğün yerine tüketebilirsiniz. Ben @veritameyve'den aldığım ananasın içini oydurup, yaptığım karışımı bu ananasın içine doldurdum. Sunum olarak çok tatlı duruyor. Benden söylemesi...

AMATEUR_SEF



Ananas ve mangonun birleşimi ile ortaya çıkan enfes bir smoothie kek. Ananas Mango Smoothie Kek...

MUCİZEMEYVELER



Verita Meyve'nin ülkemize kazandırdığı yepyeni lezzet "Peru Zerdeçalı"

55KİLOOLACAGIM



Meyve zamanı...
Canım nar çekti ama ayıklamaya çalışırken ortalığı batırmak istemedim.
Hazır ayıklanmışından aldım.

DEMİRHİNDİLİ CİLT BAKIMI

Sağlıklı ve Parlayan Cilt İçin Demirhindi Maskeleri

Bu yazımızda, şimdiye kadar sayısız faydasından bahsettiğimiz demirhindi meyvesinin sadece gıda tüketiminde değil, maske olarak uygulandığında da pek çok faydası olduğuna değiniyoruz.

Demirhindi bileşenindeki antioksidanlar, flavanoitler, A ve C vitaminleri, onu cildinizde harikalar yaratan bir güç merkezine dönüştürüyor. Tahriş ve iltihapları hafifletiyor, cilt tonunuzu dengeliyor ve pigmentasyonu azaltıyor.

Aşağıda yer verdiğimiz tariflerin ana malzemesi demirhindinin sadece meyvesi değil, kabukları da cildiniz için çok faydalı.



Cilt Rengini Açan Maske

Cilt renginizi kimyasal içeriklerden uzak, tamamen doğal bir maske kullanarak açmak isterseniz, demirhindili maske tarifimiz tam da size göre! 1 kaşık limon suyu, 1 kaşık bal ve 3-4 adet çekirdekleri ve kozası ayıklanmış demirhindi meyvesini bir çatal yardımıyla ezerek karıştırın. Yüzünüze nazıkçe uygulayın. 20 dakika bekledikten sonra, cildinizi soğuk suyla maskeden arındırın ve temiz bir havluyla silin.

Doğal Peeling

Cildinizdeki tüm birikmiş kirlerden ve yağlardan kurtulmak için doğal peeling etkili demirhindiden yararlanabilirsiniz. Demirhindi, alfa hidroksi asitleri bakımından zengin olduğu için, cildinizi ölü hücrelerden temizliyor ve gençleştiriyor. 2-3 adet kabuklarından ve çekirdeklerinden ayrılmış demirhindi meyvesini, 1 tatlı kaşığı lor veya süt kremasını ve 1 tatlı kaşığı deniz tuzunu bir kasede iyice karıştırın. Elde ettiğiniz maske karışımını nazıkçe ve dairesel hareketlerle yüzünüze uygulayın. 5 dakikalık uygulama sonrasında cildinizi ılık suyla yıkayın ve temiz bir havlu ile hafifçe kurulayın.

Daha Parlak Cilt İçin

Cilt temizliği için bir güzellik merkezine gitmeye vaktiniz yoksa, cildinizi ışıldatacak çok pratik bir önerimiz var. Bir kaseye 1 tatlı kaşığı bal ve 1 tatlı kaşığı ufalanarak un kıvamına getirilmiş demirhindi kabuğu ekleyin. Tüm malzemeleri karıştırın. Yüzünüze ve boynunuza nazıkçe uygulayın. 20 dakika sonra soğuk su ile maskeyi cildinizden arındırın ve hafifçe kurulayın.

Ciltteki Su Kaybını Dengelemek İçin

Demirhindi, su kaybını dengeliyor ve bu sayede yaşlanma karşıtı bir etki gösteriyor. 5-6 adet demirhindi meyvesini kabuklarından ayırın ve bir tencerede üzerine 2 su bardağı su ekleyerek kaynatın. Elde edilen demirhindi suyundan 2 yemek kaşığı alın ve 2 çay kaşığı önceden demlenmiş çay ile karıştırın. Pamuklu bir ped yardımıyla, duştan sonra tüm gözenekleri açılmış temiz cildinize nazıkçe uygulayın. Bu karışım, ciltteki su kaybı nedeniyle oluşan ince çizgileri ve kırışıklıkları azaltacak, cildinize parlak ve pürüzsüz bir görünüm kazandıracaktır.

DEMİRHİNDİNİN 7 MUCİZESİ

Tay Şef Orasa Lerch'ten Demirhindili Enfes Bir Lezzet...

20 yılı aşkın süredir Tay yemeklerinde uzmanlaşan Tay Şef Orasa Lerch, kendine özgü hazırladığı Tay lezzetlerini Marriott Hotel Şişli'de nisan ayı boyunca düzenlenen etkinlikte lezzet tutkunlarına sundu. Bizler için de Tay mutfağının en sevilen lezzetlerinden birisi olan demirhindi ile Meyveli Rehber'e özel enfes bir tarif hazırladı. Üstelik iki farklı sunumla...



ORASA LERCH

Mutfak Sanatları Eğitmeni ve Uzakdoğu Yemekleri Şefi

Demirhindili Tavuk Noodle

- 5 parça Verita Demirhindi,
- 1 adet Verita Lime,
- 4 adet tavuk butu,
- 1/2 tatlı kaşığı sıvı yağ,
- 2 tatlı kaşığı şeker,
- 1,5 tatlı kaşığı soya sosu,
- 2 tatlı kaşığı ketçap,
- 1 tatlı kaşığı beyaz pirinç sirkesi,
- 2-3 adet taze soğan,
- 1/2 kırmızı soğan,
- 2 adet yumurta,
- 200g noodle,
- 100g kaju.

5 parça Demirhindi, soyulduktan sonra sıcak suya koyulur ve ezerek karıştırılır. Macun kıvamına gelene kadar ezmeye ve karıştırılmaya devam edilir.

Noodle ise başka bir kapta önceden kaynatılmış sıcak suya bırakılır, 1-2 dakika bekledikten sonra hemen çıkarılır ve süzülür.

Aynı bir tencereye kırmızı soğan, 1 yumurta eklenir ve karıştırılır. Sonrasında pişen noodle eklenir. Önceden hazırladığımız demirhindi sosundan 3 yemek kaşığı katılır. Sırayla ketçap, soya sosu, şeker, taze soğan, lime, kaju, pirinç sirkesi ve önceden pişirilmiş tavuk eklenir.

Küçük bir tavaya 1 yumurta kırılır, omlet gibi kızartılır. Bir büyük kaseye pişen omlet serilir, içine ise noodle ve tavuklu karışım dökülür ve omlet ile bohça gibi kapatılır. Düz bir tabağa ters çevrilip çıkarıldıktan sonra dilimlenip, afiyet ile yenilir.



Sindirimi Düzenliyor

Demirhindi, içeriğindeki lifler sayesinde doğal bir kabızlık önleyici. İster meyve ister baharat olarak tüketildiğinde, sindirim sistemimizin verimliliğini artırıyor. Demirhindi ayrıca, besinleri daha hızlı sindirmemize yardımcı olan ve mide öz suyunu dengeleyen safra aktivitesini destekliyor. Tüm bunlar, sindirim sistemimizi hızlı bir şekilde düzenlediği için kronik kabızlıktan şikayetçi olmamız durumunda demirhindiden güçlü bir müshil olarak yararlanabileceğimiz anlamına geliyor.

Kalp Sağlığını Koruyor

Yapılan araştırmalara göre demirhindi, kan basıncını ve kolesterolü düşürüyor. Demirhindi bileşenindeki lif yapısı, fazla olan LDL kolesterolünü, damarlardan ve arterlerden ayırarak azaltmaya yardımcı oluyor. Demirhindi bileşenindeki potasyum, kardiyovasküler sistem üzerindeki stresi azaltan bir vazodilatör (damar genişletici) olarak kan basıncını düzenliyor. Demirhindi içerdiği C vitamini sayesinde, serbest radikallerin kalp hastalıkları ve sayısız sağlık sorunlarına sebep olabilen hücresel metabolizmaya olan olumsuz etkilerini azaltıyor.

Dolaşımı Hızlandırıyor

Demirhindi çok iyi bir demir kaynağı ve günlük demir ihtiyacımızın %10'un- dan fazlasını karşılıyor. Sağlıklı demir desteği, vücudumuzdaki uygun kırmızı kan hücresi sayısını garanti ediyor. Bu da farklı kasların ve organların uygun şekilde işlev görmesini sağlıyor. Demir eksikliği, zayıflık, yorgunluk, baş ağrıları, algı bozuklukları ve mide sorunları ile karakterize olan anemiye neden oluyor. Bu yüzden, anemiden kurtulmak için bol miktarda demirhindi tüketmemiz öneriliyor.

Sinir Sistemini Düzenliyor

Demirhindi meyvesinin içindeki en önemli vitaminlerden birisi de B vitamini kompleksi. B vitamini familyasının önemli bir parçası olan tiamin, demirhindi içerisinde yüksek miktarda bulunuyor. Tiamin, reflekslerimizi korumamıza, aktif ve güçlü kalmamıza yardımcı olabilecek sinir fonksiyonlarından ve kas gelişimimizden de sorumlu.

Kilo Verdiriyor

Demirhindi yüksek oranda hidroksisitrik asit (HCA) içeriyor. Hidroksisitrik asit, özellikle depolanmış yağların çözülmesini sağladığı için kilo kaybıyla doğrudan bağlantılı. Ayrıca, demirhindinin nörotransmitter serotoninini artırarak, iştahı bastırdığı biliniyor. Bu alandaki araştırmalar devam etmekle beraber, demirhindinin kilo verdirici özelliğine dair önemli işaretler var.

Diyabeti Dengeliyor

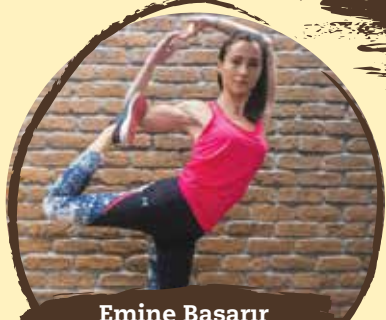
Demirhindi, kilo alımını durdurabilme özelliğiyle birlikte, karbonhidratların absorbe edilmesini durduran enzim alfa-amilazı da inhibe ediyor. Karbonhidrat ağırlıklı beslenme, diyabet hastaları için en büyük sorun olan kontrolsüz glukoz ve insülin seviyelerini artırabiliyor. Demirhindi tüketimi ise, bu dengesizliği düzenlemeye yardımcı oluyor.

Bağışıklığı Artırıyor

Demirhindi, içeriğindeki antioksidanlar ve yüksek orandaki C vitamini sayesinde, mikrobiyal ve mantar enfeksiyonlarından korunmada mükemmel bir bağışıklık sistemi destekleyicisi. Antiseptik ve antimikrobiyal etkileri sebebiyle vücutta parazit oluşumunu azaltıyor. Çocuklarda oluşan mide kurtlarının tedavisinde de yardımcı bir besin.



MEYVELİ SÖYLEŞİ



Emine Başarır
Fitness Eğitmeni
@eminebasariir

Merhaba Emine Hanım. Sizi daha yakından tanıyabilmemiz için, bize kendinizden bahseder misiniz?

Anadolu Üniversitesi, Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünden mezunum. 12 ve 8 yaşında dünya tatlısı iki çocuğum var. Spor yapmaya küçük yaşta başladım ve bu aşk hiç bitmedi. Voleybol oynadığım dönemde ayak bileğimde yaşadığım sakatlık sonucu, şifayı pilates ile buldum ve hayatımdan bir daha çıkarmadım. Şimdi kendi stüdyomda (Breathe Pilates) başkalarının hayatlarına dokunmaya, daha sağlıklı ve zinde hissetmelerini sağlamaya çalışıyorum.

Sağlıklı beslenmenin hayatınızdaki yeri nedir?

Egzersiz yapmayı, doğru beslenme ile desteklemezseniz spor salonunda koca bir gün geçirseniz de fayda sağlamaz. Bunun için düzenli egzer-

Sağlıklı yaşam ve beslenme düzeni için, meyvelerin hayatımızdaki önemini “Fitness Eğitmeni Emine Başarır” anlatıyor...

siz yapmak ve bedeni temiz ve iyi beslemek benim için çok önemli.

Meyvelerin sağlıklı beslenme ve spor adına faydaları nedir?

Sadece egzersiz açısından değil, genel sağlığımızın korunması ve desteklenmesi için de son derece önemliler. Spor açısından düşünecek olursak güzel ve doğru bir enerji kaynağı tabi ki.

En sevdiğiniz meyve nedir?

Burada seçim yapmak çok zor benim için. Ananas ilk sırada olabilir.

Yaptığınız spora uygun olduğunuzu düşündüğünüz bir meyve var mı?

Daha önce hiç düşünmemiştim tabi ki ama çok sevdiğim için yine ananas olabilir.

Meyve tüketimi, antrenman öncesinde mi yoksa, sonrasında mı yapılmalı?

Antrenman yaparken çabuk yorulmamak ve verim alabilmek için enerji kaynaklarına ihtiyacımız var. Bunların başında da karbonhidratlar

geliyor. Bunun için egzersiz öncesi tüketeceğimiz meyveler bizi bu açıdan çok iyi destekleyebilir.

Demirhindi meyvesini bir sporcu olarak bizlere anlatabilir misiniz?

Daha önce şerbet olarak tüketmiştim. Faydaları oldukça fazla, bol miktarda vitamin ve mineral içeriyor. Eklem rahatsızlıklarına (ağrı, şişme vb.) iyi geliyor bu da egzersiz yapan birisi için oldukça önemli ve faydalı.

Spor yapmayan ve başlayacak olan okurlarımızı teşvik etmek adına neler söylemek istersiniz?

Herkes, her an başlamak için motive olamıyor olabilir, bu çok normal. Hayat şartları vs... Fakat küçük adımlarla başlamak ve ulaşılabilir hedefler koymak önemli. Örneğin; hiç hareket etmeyen birisini düşünelim. Öncelikli hedefi haftada 2 gün yarım saat yürüyüş olabilir ve bunu zamanla, kesinlikle artıracaktır zaten çünkü egzersiz yapmak kişilerin sadece fiziksel olarak değil, mental olarak da çok iyi hissetmesini sağlar.

DEMİRHİNDİLİ ALTERNATİF ÖNERİLER

Demirhindi Sabunu

Tayland’lı kadınların cilt tonu dengeleyici ve sıkılaştırıcı özelliklerini keşfinden bu yana demirhindi, yüzlerce yıldır sabun yapımında kullanılıyor.



Demirhindi Yağı

Tayland’da geleneksel medikal tedavilerde kullanılıyor. Ağrı kesici ve iltihap önleyici özellikleriyle halk arasında oldukça meşhur bir tedavi yöntemi olarak uygulanıyor.



Demirhindi Turşusu

Hint mutfağında oldukça fazla tüketiliyor ve “Tetul Achar” olarak biliniyor.



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Demirhindi, esansiyel aminoasit içeren yüksek protein seviyesine sahip bir bitki. Dünya Sağlık Örgütü’nün, demirhindiye tüm esansiyel aminoasitler için (triptofan hariç) ideal bir kaynak olarak rapor ettiği de bilinmekte.

MEYVELİ REHBER ÖNERİYOR...

Kim her gününü mutlu yaşamak istemez ki? Ikigai, Japonların mutlu yaşam sırlarını paylaşan, uluslararası çok satan bir rehber. Hayat gayenizi keşfetmeniz, ilişkilerinizi canlandırmanız, kendinizi tutkularınıza adanmanız için Meyveli Rehber öneriyor!

Bu güzel ve öğretici yaşam rehberi; yaşlanırken genç kalmanın sırlarını, uzun ve mutlu yaşama eklenen küçük şeyleri, daha uzun yaşama ve hayatın amacını bulmaya yönelik püf noktalarını, işin ve boş zamanın bireysel gelişime dönüştürülebilmesini, dünyadaki en uzun ömürlü insanların bilgece sözlerini, mutluluk ve uzun yaşamla ilgili gelenek ve özyeşikleri, dünyadaki en uzun ömürlü insanların yeme-içme alışkanlıklarını, sağlığı ve uzun ömrü destekleyen doğu kökenli egzersizleri, yaşlanma faktörü, stres ve kaygı olmaksızın yaşamın zorluklarıyla yüzleşebilmeyi, kısacası bir yaşama sanatı olan ve Japonların buna **ikigai** dedikleri sanatı tüm detaylarıyla öğretmeyi amaçlıyor.

- Hayatımın anlamı nedir?
- Mesele sadece daha uzun yaşamak mı, yoksa daha önemli bir amaç mı aramalıyım?
- Neden bazı insanlar ne istediğini biliyorlar ve yaşam tutkuları varken, diğerleri kafa karışıklığıyla güçsüzleşiyor? gibi soruların cevaplarını bulmamıza yardımcı oluyor.

Batı psikolojisinde trend olan, özellikle insanların hayattaki yaşam amaçlarını bulmalarına yardım eden logoterapiden ilham alınarak yapılan araştırmalar sonrasında, araştırmacı yazarlar **Francesc Miralles** ve **Hector Garcia**, logoterapinin, tek başına yetersiz olduğunu fark ederek devam eden araştırmaları sonucunda dünyanın en uzun yaşayan Okinawa halkının sırrı "**ikigai öğretisini**" keşfediyorlar.

Kısaca "hep meşgul kalarak mutlu olma" olarak dilimize uyarlanabilen bu Japonca kavram logoterapiye benzese de onun bir adım ötesinde. Ayrıca Japonların, özellikle de her 100.000 kişiden 24.055'i, 100 yaşının üzerinde olup, küresel ortalamayı geçen Okinawalıların olağandışı uzun ömürlerini baz alarak, ikigainin yaşam kalitesini artırmada ne gibi etkisi olduğunu anlatıyorlar.

İkigainin içimizdeki derinliklerde saklı olduğunu ve onu bulmak için sabırlı olmamız gerektiğini özellikle belirtiyorlar. Okinawa'da, yani asırlık insanların yaşadığı yerde doğan insanlar, yeni bir güne başlama nedeninin içimizdeki ikigai olduğunu söylüyorlar ve her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri var ve de herkesin bir sebebi olması gerektiğine inanıyorlar.

İkigainin yaşamlarımıza tatmin, mutluluk ve anlam getirdiğini anlatarak, kendimizinkini bulmamıza yardım etmek amacıyla, kalıcı beden, zihin ve ruh sağlığı üzerine bu Japon felsefesinin temel kavrayışlarını paylaşıyorlar.

İlham verici ve rahatlatıcı bu kitap, sizlere kendi ikigainizi keşfetmeniz için gerekli olan bilgileri veriyor. Aceleci davranmamamızı, hayat gayemizi keşfetmemizi, ilişkilerimizi canlandırmamızı ve kendimizi tutkularımıza adanmamızı sağlıyor.

Keyifli okumalar!



DÜNYADA DEMİRHİNDİ

Demirhindi üretimini, yetiştirme koşullarını, hasat kriterlerini, saklama koşullarını

Taylandlı üretici dostumuz Sharif Haque Sumit'e sorduk.

Demirhindi yetiştiriciliği için iklim koşulları nasıl olmalıdır?

Demirhindi üretimi için çok sıcak, nemli ya da sisli olmayan kuru bir hava olması gerekiyor.

Demirhindi yetiştiriciliği için Tayland topraklarının avantajları nedir?

Topraklarımız, gübre ve suyu yeterli seviyede barındıran killi bir yapıya sahip. Bu da demirhindi yetiştirmek için gerekli olan en temel gereksinimdir.

Tayland'da yetiştirilen demirhindi türleri nelerdir?

Tatlı Demirhindi ve Ekşi Demirhindi olarak sınıflandırılan iki tür yetiştiriliyor.

Siz hangi demirhindi cinsini yetiştiriyorsunuz?

Kunti, Sithong ve Sri Chompoo isimlerinde üç cins tatlı demirhindi yetiştiriyoruz.

Yetiştirdiğiniz ürünler Global GAP standartlarına uygun mudur?

Evet, ürünlerimizin tamamı Global GAP standartları sertifikasına sahiptir.

Demirhindi hasadı ne zaman yapılır?

Demirhindi yılda bir kez ürün verir. En uygun demirhindi hasadı Ocak ve Mart aylarında yapılır.

Demirhindi yetiştiriciliğinin ne gibi zorlukları var?

Aşırı yağışlı veya kurak geçen sezonlar, demirhindi üretimini oldukça zorlaştırıyor.

Taze demirhindi alırken nelere dikkat edilmesi gerekir?

Demirhindi meyvesinin dış kabuklarının kırık, ezik ve de soğuk hasarı almamış olmasına dikkat edilmesi gereklidir.

Demirhindi nasıl muhafaza edilmelidir?

Raf ömrünün uzun olması için 0-5°C aralığında saklanmalıdır. Oda sıcaklığında (25°C) 1-2 ay muhafaza edilebilir. Saklama alanı kuru ve serin olmalı, nemden uzak tutulmalıdır.



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 yayınlarız. Görüşmek üzere...

ANANAS AYIÇIK
"Verita Meyve Dostu"
İkra İnici'nin (9) fikri.
Teşekkürler İkra!



ANANAS AYIÇIK



BAY YENGEÇ

İKİ RESİM ARASINDAKİ 7 FARKI BULALIM MI?

