

Şahane bir güneş ve pâmuk gibi bulutlarla dolu masmavi gökyüzüyle taçlanan, yemyeşil ağaçlar ve rengarenk çiçeklerle süslenen, tazecik yaprak ve toprak kokulu, mevsimlerin en renklisi İlkbahar’a merhaba.

Verita Meyveli Rehber’in bu sayısında; vitamin deposu, bol sulu, pek tatlı “**Ananas**”ı inceledik. Ananas nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl saklanır, nasıl hazırlanır gibi pek çok sorunun cevabı bu sayıda!

Ananasın besin değerleri ve faydalarını **Uzman Diyetisyen Nisa Çölüoğlu**, sporcular için ananasın önemini **Milli Sporcumuz Furkan Asena Aydın** sizler için kaleme aldı. Ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenmek isteyenler için **Bitki Bilim ve Güzellik Uzmanı Suna Dumankaya**’dan Ananaslı Yağ Yakıcı tarif de Meyveli Rehber’in bu sayısında...

Ananaslı tarifler bölümünde ise; kahvaltıların yeni vazgeçilmezi olacak **Ananas Reçeli**, özel misafirleriniz için hazırlayacağınız sofranızın baş tacı **Ananaslı Somon Teriyaki Şiş** ve en pratik tatlı **Ananas Kızartması** tarifleri de sizi bekliyor.

Meyveli Rehber yeni sayısında yine bir ilki paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. İlk kez yer verdiğimiz “**Meyveli Söyleşi**” bölümünde Kısta Rika’lı üretici ve tedarikçi dostlarımıza ananasa dair merak ettiğiniz pek çok soru sorduk.

Sizin için.

Canlı, parlak, tazelik dolu bir bahar 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 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



MUCİZEVİ
MEYVE
ANANAS
-4-



YAZA
HAZIRLIK
-12-



ANANASLI
TARIFLER
-6-



MEYVELİ
KAHVALTI
-10-



YARATICI
MEYVELER
-14-



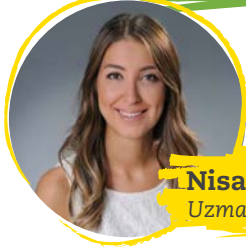
ANANASLI
MEYVE SUYU
-8-



7/24
MEYVE
-16-



MUCİZEVİ MEYVE



Nisa Çölüoğlu
Uzman Diyetisyen

VİTAMİN, LİF VE MİNERAL ZENGİNİ MUCİZEVİ MEYVE ANANAS!

Ananas, tropik bölgelerde yetişen ve en çok bilinen **tropik meyvelerden** biri. Anavatanı Amerika kıtası.

100 gram ananas yaklaşık 50 kalori içerir ve 1 kalın dilim ananas bir porsiyon meyve yerine geçer. **Mucizevi bir meyve** olarak bilinen ananasın içeriğinde, yetişkin bir insan vücudu için gerekli olan **vitaminlerin** pek çoğu bulunur. **Mineral** bakımından da oldukça zengin olmakla beraber; çokça kalsiyum, demir, A, B ve C vitaminleri içerir. Eser miktarda **proteinin** bulunduğu ananas, **yağ içermez**.

Kabuğunun altında yüzlerce şifa bulunduran ananasın faydaları saymakla bitmeyecek kadar çok. Ananas; bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalıklara karşı korur, cilde canlılık kazandırır, saç ve tırnakları kuvvetlendirir. Göz sağlığında da etkili olan ananas; birkaç dilim yenildiğinde **günlük**

VERİTA GOLD ANANAS!

Verita Gold Ananas, anavatanı olan Güney Amerika'dan geliyor. Üstelik Verita'nın denetimindeki üretim alanında yetiştiriliyor. Verita Gold Ananas'ın lezzeti, üretimden satış noktasına kadar olan kalite kontrol sürecinin titizliğinde saklı. Meyveler gerekli olgunluğa ulaştıktan sonra hasat ediliyor. İdeal ortamında sevk ediliyor ve depolanıyor. Özenle yapılan son kontrolden sonra sizinle buluşuyor. Tatlı ve ekşinin nefis karışımından oluşan tropikal lezzet Verita Gold Ananas'la tanışmanın şimdi tam zamanı!



Verita
Kosta Rika



Verita Gold Ananas, tatlı ve ekşinin nefis karışımından oluşan tropikal lezzet.



BROMELAİN
İÇERİR

C

C VİTAMİNİ
DEPOSU

Mn

MANGANEZ DEPOSU
KOLESTEROL VE KAN ŞEKERİNİ
DÜZENLEMeye YARDIMCI



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ
DÜZENLEMeye YARDIMCI



GÖZ SAĞLIĞINI
KORUMaya YARDIMCI



KİLO VERMEYE
YARDIMCI

C vitamini ihtiyacının tamamını karşılar.

Yağ yakımı için ananas...

Özellikle kilo verme sürecinde yeterli miktarda tüketilen ananas, içerdiği enzimler sayesinde yağ yakımını hızlandırır.

Güçlü kemikler için ananas...

Ananas; **manganez deposu** olma özelliğiyle; kolesterol ve kan

şekerini düzenler, kemiklerin güçlenmesinde önemli bir rol oynar. Osteoporoz tedavisinde ananas, bol bol tüketilmeli.

Ödem şikayetleri için ananas...

İçerdiği **bromelain enzimi** sayesinde kan dolaşımını hızlandırıp vücutta fazla birikmiş ödemi atmayı sağlayan ananas, **selülit** tedavisinde de etkili. Doğada sadece ananasta

bulunan bromelain; vücuttaki **iltihaplanmaları giderir**, iltihap sonrası oluşan yarıyı, acıyı önler. Ayrıca sindirime de yardımcı olan bromelain enzimi; **mide rahatsızlığı sorunlarını azaltır**, etten alınan proteinin vücutta kullanılmasına yardımcı olarak **sindirimi kolaylaştırır**.

Yazının devamı sayfa 9'da

ANANAS NASIL SEÇİLİR?

Meyvenin üzerinde yumuşak lekeler, kararmış gözenekler ve çürükler olmamalı. Hoş kokulu olmalı. Küf, ekşi veya fermente kokılardan kaçının.

Hasattan sonra olgunlaşma süreci durduğundan, olgunlaşmasını beklemenize gerek yoktur.



Yüksek standartlarda sunulan Verita Gold Ananas'ı seçkin market ve manavlarda yıl boyunca bulabilirsiniz. Verita Gold Ananas'ı rafta göremezseniz **0800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

NASIL SAKLANIR?

Ananas, tezgahta ya da buzdolabında saklanabilir. Kurumaması için bir plastik torbaya koyabilirsiniz.

Dilimlenmiş ananas hava almayan bir kabın içinde, buzdolabında saklanmalı ve 3-4 gün içerisinde tüketilmelidir.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Ananas, birçok tropik meyvenin tersine yüksek ağaçlarda yetişmez, tarlada yetişir. Parlak, uzun ve mumsu yapraklı bir bitkinin meyvesidir. Meyve, yüzlerce çiçeğin bir araya gelmesiyle oluşur.



NASIL HAZIRLANIR?

1

Ananasın baş ve alt kısımlarını keskin bir bıçak ile kesin.



2

Kabuğunu üstten alta doğru kesin.



3

Ananası dilimlemeden önce 4 parçaya ayırın.



ANANASLI TARİFLER *

Ananas Reçeli

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 adet Verita Lime,
- 1 su bardağı su,
- 1,5 su bardağı şeker.

Ananası soyup rendeledikten sonra bir tencereye su ile beraber ekleyin. Orta ateşte 35 dakika boyunca ananaslar yumuşayana kadar pişirin. Sonra şeker ve lime suyunu ekleyip karıştırın. Karışımı 45-60 dakika boyunca, koyu bir kıvam alana kadar pişirin. Reçeli, kapağı sıkı kapanmış bir kavanozda saklayın.



Ananaslı Somon Teriyaki Şiş

- 500g Verita Gold Ananas,
- 2 yemek kaşığı Verita Sarımsak,
- 2 yemek kaşığı Verita Taze Zencefil,
- 1/2 su bardağı soya sosu,
- 1/4 su bardağı esmer şeker,
- 8 bambu şiş (kullanmadan önce en az 20 dakika suda bekletilmeli).
- 1/4 su bardağı yeşil soğan,
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ,
- Pul biber,
- 500g somon filetosu,
- 2 adet yeşil soğan,

Bir kaba soya sosu ve esmer şeker ekleyin. Şeker tamamen eriyene kadar karıştırın. Karışımı kıyılmış zencefil, yeşil soğan, sarımsak, pul biber ve sıvı yağ ekleyin. Yıkanmış ve küp küp doğranmış somonları kaseye koyun ve marine ile tamamen kaplayın. Kapağı kapatıp, 1-2 saat boyunca bekletin. Somonları marineden çıkarın. Marineyi küçük bir sos kabına koyup kaynatın, kenara ayırın. Somon ve küp küp doğranmış ananasları şişe dizin. Izgarayı yağladıktan sonra şişleri ızgaraya koyun. 2-4 dakika sonra çevirip marine sosu ile yağlayın. 2-4 dakika daha pişirin.

Ananas Kızartması

- 1/2 adet Verita Gold Ananas,
- 2 adet Verita Lime,
- 1/4 su bardağı bal,
- 1/2 çay kaşığı toz tarçın.

Ananası soyduktan sonra yarım santim kalınlığında halka şeklinde dilimleyin. Ortasındaki sert kısmı çıkartın. Bir kaptan bal, lime ve tarçını karıştırın. Ananas dilimlerini karışımın içerisinde ara sıra çevirerek 2 saat marine olacak şekilde bekletin. Orta ateşte önceden ısıtılmış ızgara tavasında ananasları karamelize olana kadar önlü arkalı kızartın.



**Furkan
Asena Aydın**
Milli Sporcu

SPORCULARIN OLMAZSA OLMAZI ANANAS...

Hepimizin beslenme düzeninde yer vermesi gereken ananas, güçlü bir antioksidan. Sindirim ve bağışıklık sistemini desteklemesiyle hastalıklara karşı direncimizi artıran ananas; **antrenman veya müsabaka** öncesinde 1-2 dilim tüketilerek, kan şekerini dengeleyici özelliğinden faydalanmamız açısından önemli.

Ek besin olarak eczanelerde satılan **bromelain maddesi** ise, ananasın içinde yoğun olarak bulunuyor. Bromelain maddesinin en büyük faydalarından biri, fiziki travma sonrası oluşan eziklerde ve yaralanmalarda, doku yenilenmesini desteklemesi. İçeriğindeki bromelain enzimlerinin kaybolmaması için ananasın konservesi değil, **tazesi tercih edilmeli.**

Metabolizmayı hızlandıran, cildi güzelleştiren, kırılganlık oluşumunu engelleyen ve selülit tedavisine yardımcı olan ananasın, ameliyat sonrası meydana gelen ödemleri, ağrı ve yanma hissini azaltıcı etkisi bilinmekte.

Ananas, sporcu beslenme listelerinin de olmazsa olmazı. **Spor sonrasında** da tüketilecek 1-2 dilim ananas tok tutuyor ve şeker ihtiyacımızı dengeleyip, **yağ yakımını hızlandırıyor**, böylelikle iştahımızı kontrol altına almamıza yardımcı oluyor. Ananasın içinde bulunan B1 Vitamini ise; karbonhidratları enerjiye dönüştürmeye yardımcı oluyor. Bu durum sinir ve kas sisteminin hızlı ve etkin çalışması için oldukça önemli. Antrenman sonrasında; kas ve dokularda, laktik asitten kaynaklanan **hücresel yıkımların giderilmesinde** de çok başarılı. Bu özelliğiyle ananas, kas ağrılarını azaltarak sonraki antrenmanda daha yüksek performans sergilememizi sağlıyor.

- Yıldızlar Avrupa Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu (İtalya-Palermo, 2005)
- Gençler Avrupa Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu (Azerbaycan-Bakü, 2007)
- Gençler Dünya Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu. (Türkiye-İzmir, 2008)
- Büyükler Avrupa Tekvando Kupası, Şampiyonu (Türkiye-Konya, 2008)
- Takımlar Dünya Tekvando Şampiyonası, 3.'sü (Azerbaycan-Bakü, 2008)
- Gençler Avrupa Tekvando Şampiyonası, Şampiyonu (İsveç-Trelleborg, 2009)
- Büyükler Dünya Tekvando Şampiyonası, 3.'sü (Danimarka-Kopenhag, 2009)
- Büyükler Tekvando Dünya Kupası, 3.'sü (Azerbaycan-Bakü, 2009)
- Takımlar Dünya Tekvando Şampiyonası, 3.'sü (Doğu Türkistan-Urumçi, 2010)
- Üniversiyat Yaz Olimpiyat Oyunları, 2.'si (Çin-Shenzhen, 2011)
- Büyükler Avrupa Tekvando Şampiyonası, 3.'sü (Azerbaycan-Bakü, 2014)
- Üniversiyat Yaz Olimpiyat Oyunları, 3.'sü (Güney Kore-Gwangju, 2015)
- Uluslararası turnuvalarda 25 madalya
- 16 Türkiye şampiyonluğu



ANANASLI MEYVE SUYU*



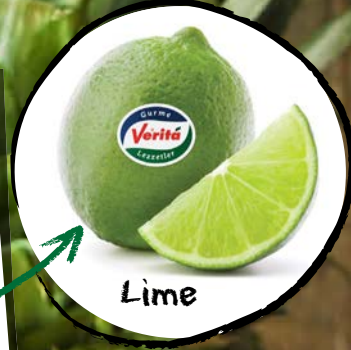
Suna Dumankaya
Bitki bilim ve güzellik uzmanı

Suna Dumankaya'dan Ananaslı Yağ Yakıcı Tarif

Fazla kilolarınızdan rahatsız oluyor, sağlıklı ve dengeli beslenmek istiyorsanız; Suna Dumankaya'nın ananaslı yağ yakıcı tarifi tam size göre.

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 adet soyulmuş Verita Lime kabuğu,
- Bir tutam taze nane,
- 1 tatlı kaşığı badem yağı,
- 1 tatlı kaşığı ceviz yağı.

Bütün malzemeleri blenderden geçirerek iyice ezin ve hazırlanan karışımdan sabah-akşam, yemeklerden sonra bir bardak için.



Ananaslı Meyve Suyu

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 su bardağı şeker,
- 1/2 su bardağı buz küpleri,
- 2 bardak soğuk su.

Blendera küp küp doğranmış ananasları, suyu ve şekeri ekleyip 1-2 dakika boyunca çalıştırın. Karışımı süzgece dökün, 5 dakika kadar bekletin. Süzgeçte kalan posayı kaşık yardımı ile ezerek daha fazla su elde edebilirsiniz. Dilerseniz ananaslı meyve suyu bardağınıza buz küpleri de ekleyebilirsiniz.

Ananas kabuğu ödem şikayetlerinin giderilmesine yardımcıdır.



Nisa Çölüoğlu
Diyetisyen

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kcal/kJ)	50/209
Toplam yağ (g)	0.1
Doymuş yağ (g)	0
Trans yağ (g)	0
Folik asit (µg)	18
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	13
Şeker (g)	10
Lif (g)	1.4
Protein (g)	1.8
Sodyum (mg)	1
K vitamini (µg)	0.7
C vitamini (mg)	47.8
Bakır (mg)	0.1
Potasyum (mg)	109
Magnezyum (mg)	12

5. sayfadaki yazının devamı

Ananas içerdiği protein mayasından dolayı, eski zamanlarda **boğaz ağrısı, öksürük** gibi şikayetlerin tedavisinde kullanılmış olup **astım, bronşit** gibi rahatsızlıklarda da takviye destek olarak değerlendirilmiştir. Bununla beraber; **ananas suyu** içmek regl döneminde kişiyi rahatlatır, **menstrual ağrının azalmasına yardımcı olur**. Son yıllarda yapılan araştırmalara göre ise **bromelain** maddesinin kansere karşı etkili olduğu ifade ediliyor.

Bağırsak şikayetleri için ananas...

Lif yönünden zengin olan ananas, bağırsakları çok iyi çalıştırır, kabızlık gibi şikayetleri giderir ve kişide tokluk hissi yaratır. Ara öğünlerde yoğurtla beraber tüketildiğinde **kan şekeri dengeleyerek** açlık krizlerini önler. Ödem, şişkinlik gibi şikayetlerle güne başlayan kişilerin ise kahvaltıda ananas tüketmesi öneriliyor.

1 porsiyon (150 g) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif
75 kcal	15 g	0,2 g	0 g	2 mg	2 g
%104	%17	%0	%0	%0	%8

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

Nisa Çölüoğlu'ndan Ananas Kabuğu Çayı

- 1 adet Verita Gold Ananas kabuğu,
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 adet çubuk tarçın,
- 1 litre su.

Ananas kabuklarını yıkayıp küçük parçalar halinde kesin, çubuk tarçın ve rendelenmiş taze zencefil ile beraber bir tencereye ekleyin. 1 lt. suda 10-15 dakika kadar kaynattıktan sonra yemeklerin yanında içecek olarak servis edin. Böylelikle yemeklerin sindirimini de kolaylaştırabilirsiniz. Afiyet olsun.

MEYVELİ KAHVALTI



Kumkuat Marmelatı

- 2 su bardağı Verita Kumkuat,
- 4 su bardağı su,
- 1,5 su bardağı şeker.

Kumkuatları dilimleyin ve su dolu bir tencereye ekleyin. Bir gece beklettikten sonra, tenceredeki kumkuatları yumuşayana kadar ocakta kaynatın. Karışımı bir kaba alarak bir gece daha bekletin. Ertesi gün, karışımı bir pişirme kabına alın ve 1,5 su bardağı şeker ilave edin. Karışım jölemsi kıvam alana dek yaklaşık 45 dakika boyunca kaynatın, soğumadan kavanozlara dökün ve sıkıca ağzını kapatın.



Kumkuat

Ananas ve Hindistancevizli Smoothie

- 1 adet Verita Ananas,
- 2 çorba kaşığı Verita Hindistancevizi,
- 1/2 su bardağı hindistancevizi sütü,
- 1 su bardağı yoğurt,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 su bardağı buz.

Ananası, hindistancevizi sütünü, yoğurdu, hindistancevizini, balı ve buzunu bir blenderda pürüzsüz olana kadar karıştırın. Hemen servis yapın.



Tatlı
Patates



Tatlı Patatesli Yumurta

- 1 adet orta boy Verita Tatlı Patates,
- 1 diş Verita Sarımsak,
- 1 çorba kaşığı tereyağı,
- 1 adet kırmızı kapya biber,
- 1 tatlı kaşığı tuz,
- 1/2 tatlı kaşığı pul biber,
- 2 sap yeşil soğan,
- 3 adet yumurta.

Patates ve biberleri doğrayın. Yağı tavada eritin ve tatlı patatesleri ekleyin, 2-3 dakika pişirin. Kırmızı kapya biber, tuz ve pul biber ilave ederek tavanın kapağı kapalı olacak şekilde 3 dakika boyunca pişirin. Kiyılmış yeşil soğan ve sarımsağı ekleyin, iyice karıştırın. Karışımın üzerine yumurtaları kırın, tavayı kapatın ve 3-4 dakika daha pişirin.



Arındırıcı Smoothie

- 1 adet Verita Gold Ananas,
- 1 dilim kibrit kutusu büyüklüğünde Verita Hindistancevizi,
- 1 adet Verita Lime,
- 1 cm Verita Zerdeçal,
- 1/2 adet muz,
- 1 yemek kaşığı chia tohumu,
- 1 bardak su veya hindistancevizi suyu.

Tüm malzemeleri pürüzsüz olana kadar yüksek derecede bir blenderda karıştırın ve tadını çıkarın!

YAZA HAZIRLIK

Turna Yemişli Zencefil Çayı

- 1 yemek kaşığı Verita Taze Zencefil,
 - 1 su bardağı Verita Turna Yemişi,
 - 1 adet Verita Lime,
 - 4 su bardağı su,
 - 1-2 çorba kaşığı bal,
 - Tarçın.
- Turna yemişlerini yıkayın ve bir bardak suyla birlikte küçük bir tencereye koyun. Orta derece ateşte, turna yemişleri yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika boyunca kaynatın. Taze zencefili rendeleyin ve bir demliğe koyun. Misket limonunu kesin ve suyunu demliğin içine sıkın. 3 bardak sıcak su ekleyin. Yumuşamış turna yemişlerini ince bir elekten geçirerek, suyunu demliğe ilave edin. 5-10 dakika kadar demlendikten sonra; tarçın, nane, taze turna yemişi ile bardağınızı süsleyebilirsiniz.



Mangolu Piña Colada

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 1,5 su bardağı Verita Ananas suyu,
- 1,5 su bardağı buz küpleri (isteğe bağlı)
- 2 çorba kaşığı şeker,
- 1/2 su bardağı krema,
- 400g hindistancevizi sütü.

Mangoyu küp küp doğrayın. Mango küpleri, buz, şekeri, ananas suyunu, kremayı ve hindistancevizi sütünü blender içine yerleştirin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın.



MEYVELİ SÖYLEŞİ

Kosta Rika'dan getirdiğimiz nefis ananaslarımızla ilgili üretici ve tedarikçi dostlarımıza pek çok soru sorduk. Ananasın yetiştiği bölge, hasat zamanı, toprak özellikleri, kalite kriterleri, tüketim alanları ve daha fazlası... Sizin için.

Bulunduğunuz bölge ananas yetiştirmek için ideal bir bölge mi, Kosta Rika ananasları neden tercih ediliyor?

Evet, bu noktada ülkemiz Kosta Rika ile ilgili birkaç şey söylemek isteriz: İlk ananas ihracatını 1985 yılında yapan Kosta Rika, bugün dünyanın en büyük hacimli ananas ihracatçısı konumunda. Ülkemizin tropikal kuşakta bulunması, ananasların daha lezzetli ve dayanıklı olmasını, dolayısıyla tüketiciler tarafından tercih edilmesini sağlamakta.

Ananas tarlasının toprağı hangi özelliklere sahip olmalı?

Ananas; orta yumuşaklıkta, sert olmayan tipte ve killi yapıda toprak seviyor.

Yetiştirdiğiniz ananaslar hangi cins ve neden bu cinsi tercih ediyorsunuz?

MD2. Lezzet ve dayanıklılığından dolayı bu cinsi tercih ediyoruz. Bu cins "super sweet" (süper tatlı) ananas olarak da bilinir.

Global GAP standartlarına uygun mu yetiştiriyorsunuz, neden?

Evet. Avrupa'ya ihracat için bu standartlar bizlerden istiyor. Ananasların gıda hijyeni açısından güvenlik riski taşımadığı ve çevre ile dost uygulamalar yoluyla üretildiğini böylelikle taahhüt etmiş oluyoruz. Başta Avrupa olmak üzere hitap ettiğimiz tüm pazarlardan gıda güvenliği politikaları ve iyi tarım uygulamaları ile ilgili sertifikasyonlar talep edilmekte. Bu anlamda, dünya çapında genel kabul görmüş Global GAP standartlarına uygun üretim yapıyor ve bunu her yıl sertifikamızı yenileyerek müşterilerimize ve tüketicilerimize sunuyoruz.

Ananas tarlasında hangi zorluklar yaşanır?

Ananasın yapraklarının dikensi yapıda oluşu hasatta zorluk yaşıyor. Sıcak ve düzenli yağışı sevmesine karşın, yoğun yağmurlar ve aşırı sıcaklar üretim, hasat ve özellikle sevkiyat sürecini zorlaştırıyor. Uzun süren yağışlardan sonra tarla ve yollar fena halde çamurlaşıyor. Gerek çiftçilerimizin giydiği özel kıyafetler gerekse kullandığımız arazi şartlarına uygun araç-gereçlerle bu zorlukların üstesinden gelmeyi başarıyoruz.

Ananasın lezzeti brix oranıyla doğrudan ilişkili midir, minimum hangi brix oranına ulaştığında hasat edilmeli?

Evet ilişkilidir. Bir anlamda brix oranı ile meyvenin lezzetinin de paralel olarak hareket ettiğini söyleyebiliriz. Hasat öncesi tarlada

yaptığımız rutin kontrollerle brix seviyesinin min. 13'e ulaşmasını bekler ve sonrasında hasat ederiz.

Ananas nasıl hasat edilir?

Ananas kesilerek hasat edilmez. Meyvenin dibinden tutulup çevrilir ve gövdesinden kırılır. Olgun meyve daha rahat kırılır ve kopar.

Ananasın kabuk rengi olgunluğunu gösterir mi?

Hayır. Ananasın dışı yeşil olduğu halde içi olgun ve tatlı olabilirken, sarardığı halde hala olgunlaşmamış da olabilir.

Ananasın ağırlığı lezzetini belirler mi?

Hayır belirlemez. Ancak bir bilgi olarak şunu paylaşabiliriz: Aynı boyda ama farklı ağırlıklara sahip iki ananastan ağır olan ananas daha sulu yapıya sahip demektir. Boy ile lezzet farklı şeylerdir.

Ananasın şekli lezzetini belirler mi?

Ananasın silindirik formunda olması idealdir, ancak bunun meyvenin lezzetine herhangi bir etkisi yoktur.

Ananasın yapraklarının görünümü lezzetini belirler mi?

Hayır. Sadece görsel bir güzelliği vardır. Ayrıca; yaprak kısmını çevirerek koparıldıktan sonra bir saksıya ekip kendi ananasınızı yetiştirmeyi deneyebilirsiniz. Ancak uygun olmayan iklim ve toprak yapısı gibi faktörler ananas üretiminizi başarısız bir şekilde sonuçlandırabilir.

Ananas nasıl seçilir, sevenlere ne önerirsiniz?

Dış rengi kahverengileşmiş ve çok yumuşak olmamalı, fermente kokmamalı. Gözenekleri baştan aşağı aynı ölçüde olmalı. İç rengi sarı ve sulu yapıya sahip ananaslar tercih edilebilir.

Ananasın ortasında bulunan sert ve silindirik kısmın tüketilmesini öneriyor musunuz? Bu kısmın sertliği, miktarı veya tadı farklılık gösterir mi?

Bu durum, tamamen tüketicilerin tercihinine bağlı. Silindirik kısım meyve etine göre serttir. Bundan dolayı genellikle tercih edilmiyor. Bu kısmın sertliği, büyüklüğü ya da tadı meyvenin yetiştiği bölgeye, toprak ve iklim koşullarına göre farklılık gösterebilir. Ancak bu farklılıklar meyvenin lezzeti ya da besin değerlerini etkilememektedir. Bazı tüketicilerin lif bakımından zengin olması sebebiyle özellikle silindirik kısmı da tükettiği bilinmektedir.

Ananas, Kosta Rika'da geleneksel olarak nasıl yenir?

Ananas Kosta Rika'da da tıpkı Türkiye'deki gibi taze bir meyve olarak tek başına, salatalarda ve tatlılarda tüketilmektedir. Ayrıca içeceklerde de kullanılır. Doyurucu olması bakımından tatlı ihtiyacı karşılamak için ara öğünlerde de tatlı olarak tüketilir.



Juan José Bolaños Herrera ve Óscar Mario Álvarez Amores
Üretici/Çiftçi



YARATICI MEYVELER

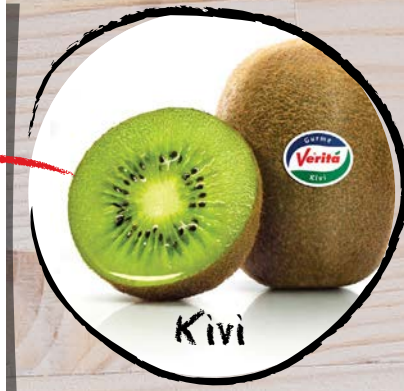
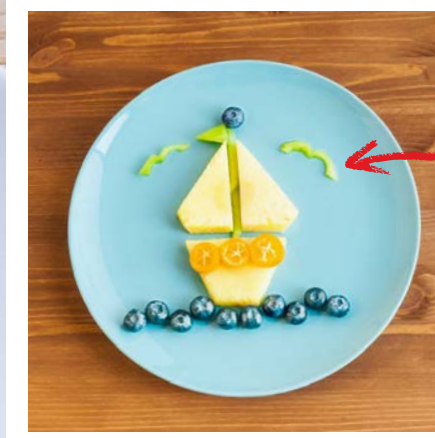
Sevgili çocuklar,

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..



SANDAL

Karışık olarak verilen harflerden anlamlı kelimeyi elde edin ve karşısındaki kutucuklara yazın. Sonra da kutucuklar üzerindeki sayılara isabet eden harfleri en alttaki kutucuklara yazarak anahtar kelimeleri bulun.

	DOKAOAV		1						
	CEFİLZEN					2			
	FEÇARLEKKI			3					
	İVKİ				4				
	GOSTENMAN						5		
	PAYAPA			6					
	GOMAN			7					
	DİŞİNTAN ZİVİCE								8
	RAMKALABO					9			
	KUŞMAZKON						10		
	KUMATKU						11		
	BANYASİMERİNİ							12	
									

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

EYFEL KULESİ
"Verita Meyve Dostu"
Kaan SERÇE (10)'nin
fikri. Teşekkürler
Kaan.



EYFEL KULESİ

İPUCU: KARAMBOLA, MANGO, YABANMERSİNİ, AVOKADO, KİVİ, ÇARKİFELEK, KUMKUAT, HİNDİSTAN CEVİZİ, PAPAYA, ZENCEFİL, KUŞKONMAZ, MANGOSTEN

NEREDE BULUNUR?

macrocenter

Carrefour



VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA!

ADANA: Seyhan Metro, Tatlı Limon, **Adana Hali** Şahin Özkul No: 204 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Cepa, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mandıra, Fırıncı Orhan Manav, Real Bilkent, G.O.P. Besi Süpermarket, **Etimesgut** Nira Manav Elvankent, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbasi** Şekerciler Market İncek, **Kavaklıdere** Doğanoglu Gıda, **Keçiören** Metro Etlik, Real Etlik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, **Söğütözü** Macro Next Level, **Yenimahalle** Carrefoursa Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Batıkent, Sera Manavı Ümitköy • **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, **Alanya** Metro, **Kepez** Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Başsoy Tarım No: 23, Şahiner Sebze Meyve No: 84 • **AYDIN:** Kuşadası Metro • **BURSA:** **Görükle Hali** Kemal Ertaş No: 51, **Nilüfer** Metro, **Osmangazi** Ak Uğur Marketleri FSM Mh., **Osmangazi** Metro, Özdiğer Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM • **BALIKESİR:** **Yeni Hal** Bal Köse Kenan Köse No: 21-22-23 • **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 Narpont, 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 Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Acıbadem, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Nezih Gıda Suadiye, Özkuruşlar Koşuyolu, Özkuruşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Özkuruşlar Yakacık, 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 Şerifali, Özkuruşlar Tepeüstü, 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, **Büyüçekmece** Macro Alkent, Metro, Uyum Mimaroba, Uyum Rose Marine, **Bağcılar** Çağrı, Metro Güneşli, Uyum Bağcılar, Uyum Parseller, Uyum Tabya, Uyum Yavuz, **Bahçelievler** Uyum Bahçelievler, Uyum İstwest, Uyum Mycity, Uyum Şirinevler, Uyum Yenibosna, **Bakırköy** Aşkar Manavı, Uyum Çamlık, Uyum Yeşilköy **Başakşehir** Çağrı, Uyum 1.Etap, Uyum 2.Etap, Uyum 4.Etap, Uyum 5.Etap, Uyum Kayaşehir, Uyum My World, **Bayrampaşa** Metro, Real, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçelikler No: 103, Atif Altunışık 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 Eatay, Macro Akmerkez, Macro Bebek, Macro Kaşyon, 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, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Macrocenter Akkoza, Uyum Eliit Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro Kemerburgaz, Uyum Yeşilpınar, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzler, Üçler Market, **Güngören** Çağrı Haznedar, Metro Merter, Real Merter, **Küçükçekmece** 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 Bomonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, İsa Çınar-Kurtuluş Ekonomik, Macro Çiftys, 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, **Sebze ve Meyve Hali** Egelim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kolektif No: 35, Tozak Sebze Meyve No: 34 • **KAYSERİ:** **Melikgazi** Metro • **KOCAELİ:** **Gebze** Real, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy • **KONYA:** **Karatay** Metro • **MALATYA:** **Yeşilyurt** Metro • **MANİSA:** **Sebze ve Meyve Hali** Özyılmazlar Sebze Meyve No: 37 • **MERSİN:** **Merkez** Metro • **MUĞLA:** **Bodrum** Metro, **Fethiye** Özdemirler Manavı • **SAMSUN:** **Canik** Metro, **İlkadım** Samsun Manavı, **Sebze ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45 • **TEKİRDAĞ:** **Çerkezköy** Uyum Çerkezköy, **Çorlu** Uyum Çorlu • **TOKAT:** **Merkez** Sebze ve Meyve Hali, Özlümcü No: 62 • **YALOVA:** Fidanlar Marketleri

ONLINE SATIŞ NOKTALARI: nefisgurme.com, memlekettengelsin.com, tazemasa.com • Ayrıca, tüm Gourmet Garage, Kipa Extra ve Mopas 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.



DÜNYANIN MEYVESİ

0800 211 00 43 | verita.com.tr | /veritameyve