SAYI: 5

Verita

SONBAHAR 2016

Meyveli Rehber

SADECE MEYVE VE SEBZE HAKKINDA HER ŞEY!

YATIŞTIRICI LEZZET ÇARKIFELEK

İLHAM VERİCİ EĞLENCELİ ÖNERİLER

LEZZETLİ VE SAĞLIKLI TARİFLER

KİVİNİN YOLCULUĞU POSTERİ İÇİNDE!

VERİTA 2016'DA 20.YILINI KUTLUYOR

20.YIL

NASIL SEÇİLİR? | NASIL HAZIRLANIR? | NASIL SAKLANIR? | NASIL KULLANILIR? | NEREDE BULUNUR?

Ülkemizin içinde bulunduğu bu zor günlerde, hayat durmaksızın akmaya devam ediyor. Yine sofralar kuruluyor, yemekler yeniyor, insanlar sevdikleriyle bir araya geliyor. Üstelik Kurban Bayramı'yla birlikte gelen bu sevinç, toplumun huzur ve mutluluğunu yeniden artırıyor, farklı sosyal birliktelikleri de yeniden bir arada topluyor.

Bu özel günler ışığında; Meyveli Rehber'in 2016 Sonbahar sayısı için, içeriğinde bulunan yoğun passiflora ile yatıştırıcı lezzet olarak kabul edilen **"Çarkıfelek"** meyvesini inceledik.

Bu sayıda çarkıfelek meyvesi nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl hazırlanır, nasıl kullanılır gibi sorulara yanıt arıyor ve **Diyetisyen Alev Tekeli Karagülle** ile çarkıfelek meyvesinin faydalarına yönelik ipuçları veriyoruz.

Siz de sonbahar mevsimine özel çarkıfelekli tariflerden; çarkıfelekli cheesecake, top kek, mousse ve leziz bir limonata ile sofralarınızda farkındalık yaratabilirsiniz.

Rehberimizin **"Meyveli Kahvaltı"** bölümünde ise size **Dünyanın Meyvelerini** sunuyoruz. İtalyanların **Tatlı Patates ve Ispanaklı Frittata**'sı, Endonezyalıların **Martabak**'ı ve Taylandlıların **Bubur Cha**'sı ile dünyanın eşsiz lezzetlerini deneyin, sofralarınızı farklılaştırın...

Peki **kivinin doğal bir et yumuşatıcı** olduğunu biliyor muydunuz? Bayramın da gelmesi ile birlikte en lezzetli et yemeklerinizde farklılık yaratmanız mümkün. **Mango ve Avokadolu Biftek** tarifimize mutlaka bir göz atın. Ayrıca bayramlarda şerbetli ve ağır tatlılar yerine, size hafif ve sağlıklı **Frenk Üzümlü Mus** tarifini hazırladık. Hepsi ve daha fazlası Meyveli Rehber 2016 Sonbahar sayısında...

Bu bayramı; demokrasimizin daim kalması yönünde, birlik ve beraberliğin önemini hatırlamak için büyük bir fırsat olarak görüyor, yeni sayımızın siz değerli okuyucularımıza keyif vermesini umuyoruz...

Verita
SONBAHAR 2016
Meyveli Rehber
SADECE MEYVE VE SEBZE HAKKINDA HER ŞEY!

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

verita.com.tr
facebook.com/veritameyve
twitter.com/veritameyve
Verita Müşteri Hizmetleri
0800 211 00 43

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 **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

YATIŞTIRICI LEZZET ÇARKIFELEK -4-

ÇARKIFELEKLİ TARİFLER -6-

ÇARKIFELEKLİ LİMONATA -8-

MEYVELİ KAHVALTI -10-

BAYRAMA ÖZEL -12-

YARATICI MEYVELER -14-

7/24 MEYVE -16-

YATIŞTIRICI LEZZET

Çarkıfelek daha iyi uykuya ve bedeninizi tazelemeye yardımcı olur.

Dünyada *"Passion Fruit"* olarak bilinen, bilimsel adı *"Passiflora edulis"* olan *"Tutku Meyvesi"* veya bizdeki adıyla *"Çarkıfelek"* egzotik bir meyve.

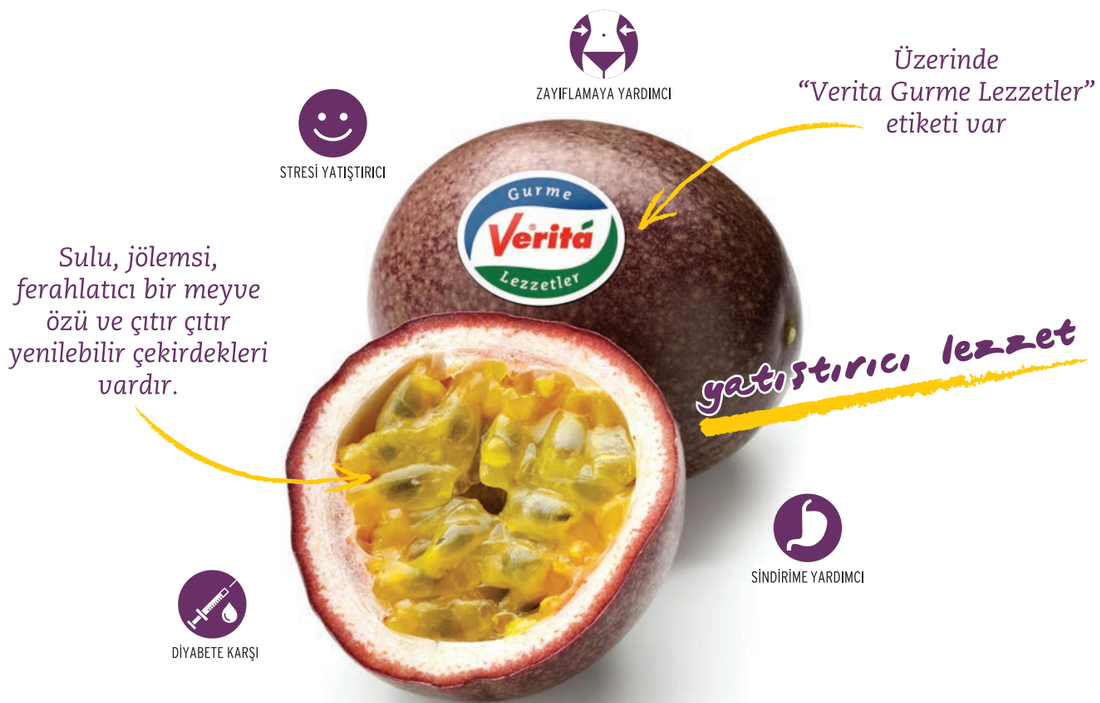
Anayurdu Amerika kıtası. Oradan dünyaya yayılmış 400 kadar çeşidi vardır. Ağırlıklı olarak Kolombiya, Brezilya, Arjantin gibi tropik bölgelerde yetişiyor. Bu bölgelerde *"Maruçya"* veya *"Gulupa"* adıyla da anılır.

Çarkıfelek meyvesinin kıvamı, aroması benzersiz. Mor renkli dış kabuğunun içinde sulu, jölemsi, ferahlatıcı bir meyve özü ve çıtır çıtır yenilebilir çekirdekleri var.

Diyetisyen Alev Tekeli Karagülle, önemle belirtiyor: Çarkıfelek besin değeri yüksek bir meyve. A, C, B2 vitaminleri, kalsiyum, fosfor, potasyum ve lif açısından zengin bir meyve. Çarkıfelek bitkisi harmin, harmol, harman ve passiflora adı verilen alkoloitleri, flavanoitler ve beta karoten gibi antioksidan gücü yüksek bitkisel kimyasalları içerir.

Çarkıfelek, doğal bir sakinleştirici. Çarkıfelek uykusuzluk durumlarında, stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik olumsuzluklarda serotonin seviyesinde yükselme sağlayan doğal bir sakinleştiricidir. Serotonin yükselmesi mutluluk hissini artırır.

VERİTA'DAN GURME ÇARKIFELEK!



Alev Tekeli Karagülle
Diyetisyen

ÇARKIFELEK TAM BİR LİF DEPOSU!

Tam bir lif deposu. Diyet lifi sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşeni olarak kabul edilir. Çarkıfelek 100g'da 10.4 g lif içerir. Bu değer günlük lif ihtiyacının %27'si gibi yüksek bir değeri karşılamakta.

Sindirim düzenleyici. Ağustos 2012'de Amerika Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada sindirim sisteminden sindirilmeden geçen liflerin bağırsakların çalışmasını düzenleyerek tip 2 diyabet, hiperkolesterolemi, hiperlipidemi gibi kardiyovasküler hastalıkları ve kolon kanserini önlemede yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

Bağışıklık sistemine destek. 100 g çarkıfelek; 97 kalori ve 30 mg C vitamini içerir. Bu değer, **günlük C vitamini ihtiyacının %50'sini karşılamakta.** Aynı miktardaki (100g) çarkıfelek günlük A vitamini ihtiyacının %43 ünü karşılamakta. Bu değerler A ve C vitamininin antioksidan gücü nedeniyle çarkıfelek meyvesini değerli kılmakta. Bu etkisiyle bağışıklık sistemini de güçlendirmekte.

Yazının Devamı Sayfa 9'da...

ÇARKIFELEK NASIL SEÇİLİR?

Olgun çarkıfelek meyvesi morumsu kahverengi renktedir. Kabuğu buruşmuş olan meyveler, kabuğu pürüzsüz olanlardan daha tatlıdır.

Verita Gurme Çarkıfeleğinizi rafta göremezseniz **0800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

NASIL SAKLANIR?

Çarkıfelek, %85 ila %90 nemli ortamda saklanmalıdır. Olgun meyveler, 2 ila 7 derecede 1 hafta boyunca muhafaza edilebilmektedir.

NASIL HAZIRLANIR?

1. Çarkıfelek meyvenizi (Passionfruit) ikiye bölün...

2. kaşıklayarak yiyin...

3. veya yoğurdunuza ekleyin.

ÇARKIFELEKLİ TARİFLER

Cool Passion

- 500 ml Verita Çarkıfelek suyu,
- 1 litre Verita Ananas suyu,
- 500 ml havuç,
- 1.5 litre limonata.

Meyve sularını geniş bir sürahiye koyup iyice karıştırın. Servis etmeden önce sürahiye kırık buz ve limonata ekleyin. Kırık buzla geniş bardaklarda servis edebilirsiniz.

Çarkıfelekli Top Kek

- 125 g eritilmiş tereyağı,
- 2 su bardağı un,
- 1/3 su bardağı yoğurt,
- 2 adet çırpılmış yumurta,
- 1 su bardağı şeker,
- 1 adet tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi,
- 1 adet Verita Çarkıfelek,
- 2 su bardağı pudra şekeri.

Tereyağını, elenmiş unu, yumurtayı, şeker ve limon kabuğu rendesini büyük bir kaba yerleştirin. Bir mikser yardımı ile iyice özdeşlene kadar karıştırın. Karışımı kek kalıbına alın. Önceden 175°C'de ısıtılmış fırında 40–45 dakika, kızarana kadar pişirin. Piştikten sonra soğumaya bırakın. Çarkıfeleği ikiye bölüp pulpunu çıkarın, küçük bir kaba dökün. Pudra şekerini ilave edip, pürüzsüz olana kadar karıştırın. Çarkıfelek karışımını kekin üzerinde gezdirin.

Çarkıfelekli Cheesecake

- 170 g Verita Çarkıfelek özütü,
- 250 g bisküvi,
- 125 g eritilmiş tuzsuz tereyağı,
- 500 g labne peyniri(oda sıcaklığında),
- 155 g (3/4 fincan) pudra şekeri,
- 2 çay kaşığı limon kabuğu rendesi,
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu,
- 2 yemek kaşığı un,
- 5 adet yumurta,
- 125 ml (1/2 fincan) akışkan krema,
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası,
- 80 ml (1/3 fincan) su,
- 55 g (1/4 fincan) pudra şekeri.

20 cm'lik yuvarlak kek kabına yağlı kağıdı yanlardan fazlalık bırakacak şekilde yerleştirin. Bisküvileri kaba koyarak blender ile toz haline getirin. Tereyağını ekleyin. İyice karıştırın. Karışımı kaba aktarın, zeminine ve kenarlarına iyice yayarak, üzerine baskı uygulayın. Kabın üzerini streç film ile kapatıp, buzdolabında 30 dakika bekletin. Fırını 160°C'de ısıtın. Geniş bir kap içerisinde labne peyniri, şeker ve limon kabuğu rendesini blender ile karıştırın. Limon suyu ve unu ekleyin. İyice karıştırın. Yumurtaları teker teker karışıma ekleyin ve iyice karıştırın. Peynir karışımını bisküvi karışımının üzerine dökün. Kabı fırına koyun. 1 saat kadar pişirin. Fırını kapatın ve kabı fırının içerisinde, yaklaşık 2 saat, kapağı açık bir şekilde, soğuyana kadar bekletin. Küçük bir kapta mısır nişastası ve suyu karıştırın ve pişirme kabına alın. Çarkıfelek ve pudra şekerini ilave edin. Orta ısıdaki ateşte 2–3 dakika pişirin. Oda sıcaklığında bekletin. Karışımı Cheesecake'in üstüne dökün. Buzdolabında bekletin.

Çarkıfelekli Mousse

- 2 adet Verita Çarkıfelek,
- 150 g beyaz çikolata,
- 2 adet yumurta beyazı,
- 40 g şeker,
- 100 ml krema.

Çikolatayı benmari usulü veya mikrodalgada eritin. Kenara alıp oda ısısına getirin. Yumurta beyazını tepecikler elde edene kadar çırpın ve azar azar şekeri ekleyip çırpmaya devam edin. Ayrı bir kapta kremayı yumuşak tepecikler elde edene kadar çırpın. Kremanın yarısını nazikçe yumurta beyazlarına ekleyin. Eritilmiş çikolatayı ilave ederek kalan krema ve çarkıfelek meyvesinin içi ile birlikte karıştırın. Kaplara paylaştırıp 3 saat kadar buzdolabında soğutun ve servis edin.

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

ÇARKIFELEKLİ LİMONATA *

Çarkıfelekli Limonata

- 2 su bardağı Verita Çarkıfelek,
- 2.5 su bardağı Verita lime suyu,
- 2 su bardağı şeker,
- 2 su bardağı su (şerbet için),
- 4 su bardağı su (inceltmek için),
- 4 su bardağı buz.
- Nane

Şekeri ve 2 bardak suyu küçük bir tencerede birleştirin ve kaynayana kadar bekleyin. Tüm şeker eriyene kadar karıştırın ve ocaktan alın. Ilımaya bırakın. Büyük bir kap ya da sürahide şerbeti, limon suyunu, çarkıfelek özütünü, 4 bardak suyu ve buzu birleştirin. İyice özlenene kadar karıştırın ve buzdolabında en az 1 saat kadar bekletin. Servisten önce karıştırın ve nane ile süsleyin..

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

Alev Tekeli Karagülle
Diyetisyen

KALBİNİZİN DOSTU ÇARKIFELEK

The FASEB Journal'da yayınlanan, yüksek tansiyonlu kişilerdeki etki mekanizmasının araştırıldığı bir çalışmada; çarkıfeleğin tansiyon düşürücü özelliğiyle, bileşimindeki biyoflavanoidler, antosiyanin ve fenolik bileşiklerin etkisiyle güvenli olarak kullanılabileceği belirlenmiştir.

Kas-sinir uyarılmaları ve kalp kasının rahatlatılması için önemli olan potasyum, kan basıncını dengelemekte. 100 g çarkıfeleğin 348 mg potasyum içerdiği ve günlük ihtiyacın %7'sini karşıladığı bilinmekte.

Kalsiyum ve fosfor özellikle çocuklar, hamileler, menopoz dönemindekiler ve yaşlılar için gerekli mineraller arasındadır. Kemiklerin ve dişlerin yapısında bulunan kalsiyum ve fosfor vücutta bir dengede olmak durumundadır. 100 g çarkıfeleğin 68 mg fosfor, 12 mg kalsiyum içermesi bu dengenin sağlanmasına destek olabilmektedir.

Beslenmenizde çarkıfeleğe de yer verin. Sindirimi ve emilimi düzenleyerek kalp-damar hastalıklarında, diyabette risk faktörlerini azaltan, ruh hali ve hafıza iyileşmesi dahil olmak üzere pek çok biyolojik sonuçları olan çarkıfelek; son derece lezzetli ve ferahlatıcı bir meyvedir. Harika aroması ile içecek ve yiyeceklerinize lezzet ve sağlık katabilir, beslenmenizi zenginleştirebilirsiniz.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	97/406
Toplam yağ (g)	0.7
Doymuş yağ (g)	0.1
Trans yağ (g)	0
Folik asit (µg)	14
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	23.4
Şeker (g)	11.2
Lif (g)	10.4
Protein (g)	2.2
Sodyum (mg)	28
Fosfor (mg)	68
K vitamini (µg)	0.7
C vitamini (mg)	30
Kalsiyum (mg)	12
Potasyum (mg)	348

1 porsiyon (150 g) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif
609 kcal	16,8 g	1,1 g	0,2 g	0 g	15,6 g
%30	%19	%2	%1	%2	%62

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

Çarkıfelek ve Muzlu Smoothie

- 6 adet Verita Çarkıfelek özütü,
- 500 ml yoğurt,
- 2 adet küçük boy muz,
- 2 su bardağı buz,
- 6 yemek kaşığı bal.

Bir blendera tüm malzemeleri ekleyin ve iyice karışana kadar çalıştırın. Balı arzunuza göre azaltıp, çoğaltabilirsiniz.

MEYVELİ KAHVALTI

ITALYA

Tatlı Patatesli ve Ispanaklı Frittata

- 3 adet Verita Tatlı Patates,
- 2 diş Verita Sarımsak,
- Zeytinyağı,
- 1 adet soğan,
- 100 g ıspanak,
- 1 yemek kaşığı pul biber,
- 6 adet yumurta,
- 50 ml süt,
- 100 g bezelye,
- 100 g keçi peyniri.

Büyük bir tencerede kaynatılmış tuzlu suya, soyulmuş ve doğranmış tatlı patatesleri ekleyerek yumuşayana kadar pişirin ve suyunu süzün. Orta ateşte ısınan tavaya az miktarda zeytinyağı ekleyerek, soğanları pembeleşinceye, ıspanakları da yumuşayana dek pişirin. Tatlı patates, pul biber ve sarımsağı da ilave ederek kısık ateşte 5 dakika daha pişirin. Ayrı bir kapta yumurtalarla sütü çırparak; tuz, karabiber, bezelye ve keçi peynirini ekleyip, karıştırın. Karışımı, sebzelerle harmanlayıp önceden 180 ºC'de ısıtılan fırında 15 dakika boyunca pişirin. Pişirdikten sonra dilimleyip, servis edebilirsiniz.

Kumkuat Smoothie

- 7–8 adet Verita Kumkuat,
- 1 çay kaşığı rendelenmiş Verita Zerdeçal,
- Yarım portakal,
- Yarım su bardağı yoğurt,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 1 çay kaşığı tarçın.

Tüm malzemeleri bir blendarda pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Martabak

- 1 çay kaşığı Verita Zencefil,
- 1 çay kaşığı Verita Zerdeçal,
- 2 diş Verita Sarımsak,
- 4 yemek kaşığı margarin,
- 1 fincan doğranmış soğan,
- Yarım çay kaşığı karabiber,
- 3 adet yumurta,
- 1 çay kaşığı kimyon,
- 1 çay kaşığı kişniş otu,
- 2 adet büyük soğan,
- 500 g kıyma,
- Birkaç dal fesleğen.

Hamuru için:

- 300 g un,
- 1 tatlı kaşığı tuz,
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 190 ml su.

Hamuru için tüm malzemeleri karıştırıp, yoğurun ve 8–10 parçaya ayırın. Hamurları, zeytinyağı dolu bir kabın içerisinde 1 saat bekletin. Bir yemek kaşığı margarini tavaya koyduktan sonra doğranmış soğan ve dövülmüş sarımsağı yumuşayıncaya kadar kızartın. Kimyon, kişniş otu, zencefil, karabiber ve zerdeçalı ekledikten yarım dakika kadar sonra doğranmış kıymayı içine atın ve karıştırın. Karışımı margarin gezdirilmiş güveç kaplarına paylaştırın. Karışım soğuduktan sonra yumurta ve soğanları ekleyip karıştırın. 180ºC'deki fırında pişirin. Fırından çıkarmadan 2–3 dakika önce fesleğenleri üzerine koyun.

ENDONEZYA

Mangosten

Mangolu Milföy

- 1 adet Verita Kivi,
- 2 adet milföy hamuru,
- Çilek.

Dolgusu için;

- 1 adet Verita Mango,
- Yarım su bardağı şeker,
- Yarım su bardağı su,
- 2 yemek kaşığı mısır unu,
- 1 su bardağı süt,
- 2 adet yumurta sarısı,
- 1 çay kaşığı vanilya.

İki adet milföyü merdane ile açıp 4 parçaya böldükten sonra tepsiye yerleştirin ve buzdolabına kaldırın. Dolgu için şeker ve suyu bir tencerede eriyene kadar karıştırın ve kaynatın. Mısır unu, macun kıvamına gelene dek süt ekleyip karıştırın. Yumurta sarılarını da ekleyip çırptıktan sonra; geri kalan sütü, vanilyayı ve şurubu ekleyin. Tüm malzemeyi yeniden ocağa alın ve orta ateşte karıştırın, ardından soğumaya bırakın. Buzdolabında beklettiğiniz milföy hamurlarının üzerine dolguyu sürün ve bir köşesinden diğer köşesine doğru kapatın. Tereyağını da sürdükten sonra, ısıtılmış 200ºC fırında pişirin.

BAYRAMA ÖZEL

Kivinin doğal bir et yumuşatıcı olduğunu biliyor muydunuz?

Bayram için ideal ve lezzetli bir alternatif!

Tatlı Patates Püresi

- 1.5 kg Verita Tatlı Patates,
- Yarım su bardağı terayağı,
- 3 yemek kaşığı bal,
- 1/4 çay kaşığı tarçın,
- 1/4 çay kaşığı tuz.

Tatlı patatesleri soyun ve dilimleyin. Bir tencereye tatlı patateslerin üstü kapanacak şekilde su ilave edin. Orta ateşte tatlı patatesleri haşlayın, suyunu süzün. Tencereyi tekrardan ocağa alıp tereyağını, balı, tarçını ve tuzu ilave edin. Elektirikli mikser ile orta hızda pürüzsüz olana dek karıştırın. Tabağa etinizin yanına sıcak şekilde ekleyin.

PÜF NOKTASI

Kivi, et liflerini parçalayan doğal bir enzim olan **Actinidin** içerir.

Kiviyi ikiye dilimleyin ve etin her iki tarafını da ovun veya elinizde soyulmuş yarım kiviyi parçalayıp etin içine masaj yapın. (*2 kg et için sadece 1/2 kivi gerekir.*)

Frenk Üzümlü Mus

- 250 g Verita Frenk Üzümü,
- 3 yumurta sarısı,
- 70 g şeker,
- 1 çay kaşığı vanilya ekstresi,
- 200 ml krema.

Frenk üzümünü yıkayıp bir kabın içine koyun, biraz su ekleyin ve kaynayıncaya kadar pişirin. Pişirme sırasında çatal ya da kaşık ile ezin. Kaynamaya başladıktan sonra, birkaç dakika daha pişirin. Tohum ve posasından kurtulmak için süzün. Yumurta sarısını şeker ve vanilya ile çırpın. Frenk üzümü sosunu ekleyin ve sürekli karıştırarak, 10 dakika kısık ateşte pişirin. Koyulaştığında ateşten alın ve soğumaya bırakın. Frenk üzümü ile süsleyip, en az 2 saat buzdolabında bekletin. Soğuk servis yapın.

Çarkıfelekli Kek

- 250 ml Verita Çarkıfelek özütü,
- 4 adet yumurta,
- 1.5 su bardağı şeker,
- 100g tereyağı,
- 2 su bardağı un,
- 2 çay kaşığı kabartma tozu.

Fırını 180°C'ye getirin. Kek kalıbını yağlayın. 4 adet yumurta sarısını, şekeri ve tereyağını mikser ile karıştırın. Bir kaşık yardımı ile unu ve kabartma tozunu ekleyip hamur haline getirin. Çarkıfelek özütünü ekleyin. Ayrı bir kapta yumurtanın akını mikser ile köpük olana dek karıştırın. Sonrasında kek hamuruna yavaş yavaş ezmeden harmanlayın. Kek kalıbına dökün ve 55 dk boyunca pişirin.

Mango ve Avokadolu Biftek

- 2 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 1 adet rendelenmiş Verita Lime kabuğu,
- 1 kg doğranmış sığır eti,
- 1 yemek kaşığı kırmızı biber,
- 1 yemek kaşığı Meksika biber tozu,
- Sıvı yağ,
- 1 yemek kaşığı esmer şeker,
- 2 adet dilimlenmiş sarı biber,
- 6 yaprak marul ve nane yaprakları,
- 1 adet yeşil biber.

Geniş bir kapta kırmızı biberi, Meksika biber tozunu, yağı, esmer şekeri ve lime kabuğunu birlikte karıştırın. Eti ekleyin ve çift taraflı harmanlayın. Bir kasede üstünü streç film ile kapatıp, 1 saat veya gece boyunca buzdolabında bekletin. Ağır tabanlı kızartma veya ızgara tavayı az bir yağ ile ısıtın. Sıcak tavaya bifteği ekleyin ve 3–4 dakika boyunca çift taraflı pişirin. Tavadan çıkarın ve salatayı terbiye edene kadar dinlendirin. Aynı tavaya biberleri ekleyin ve hafifçe kızarana kadar soteleyin. Nane yaprağı, marulu ve biberi, sonra avokado, mango ve biftek dilimlerini karıştırın. Ilık servis yapın.

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.

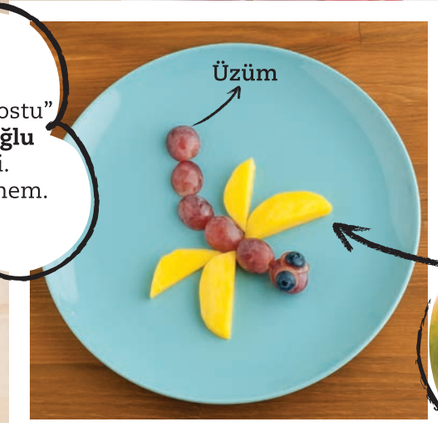
Fikirlerinizi *iletisim@verita.com.tr* adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınlarız. Görüşmek üzere..

Kivi

Ananas

AYÇİÇEK BAHÇESİ

ÇEMBERDE KİİRENKLERE VE VERMİŞ OLDUĞUMUZ GÖRSELE BAKARAK ÇARKIFELEK MEYVESİNİ BOYAYINIZ!



YUSUFÇUK

YUSUFÇUK
"Verita Meyve Dostu"
Sinem Kuşçuoğlu
(11)'nun fikri.
Teşekkürler Sinem.

NEREDE BULUNUR?

macrocenter · Carrefour · SA · Antalya Özçelikler · METRO · kipa extra · uyum · real · nefis gurme lezzet tutkusu · tazemasa · çağrı · Fidanlar Yalova Alış Veriş Merkezleri · GOURMET GARAGE · özkuruşlar · MOPAŞ · Kolaylar Tarlamızdan Sofranıza · Şanlık süpermarket · Memlekettengelsin.com

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, **Gölbaşı** Şekerciler Market İncek, **Kavaklıdere** Doğanoğlu Gıda, **Keçiören** Metro Etlik, Real Etlik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** UğurUzel No: 37, 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, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM • DENİZLİ: **Merkez** Metro • DİYARBAKIR: **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 Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Carrefoursa Gurme Selamiçeşme, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Nezih 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 Suryapı Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Metro, Özkuruşlar, Real, Uyum Dudullu, Uyum Şerifali, **Üsküdar** Çağrı, Kardeşler Manavı Beylerbeyi, Macro Akasya, Şanlık Market Beylerbeyi, Uyum Çengelköy, Üçler Market Üsküdar, Üçler Market Çengelköy • İSTANBUL AVRUPA YAKASI: **Arnavutköy** Uyum Hadımköy, **Avcılar** Uyum Ispartakule, Uyum Ispartakule 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 Kayaşehir, Uyum My World, **Bayrampaşa** Metro, Real, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçelikler No: 103, Atıf 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, Özdalkılıç 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, Carrefoursa Gurme Cihangir, Galata Manavı, **Çatalca** Altun Market, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Macrocenter Akkoza, Uyum Elit Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro Kemercountry, Uyum Yeşilpınar, **Fatih** Altun Market Çapa, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzevler, Üçler Market, **Güngören** 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 Bomonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Real Fulya, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • İZMİR: **Çeşme** Macro Alaçatı, **Çiğli** Metro, **Gaziemir** Metro, **Karşıyaka** Carrefoursa Mini Mavişehir, **Konak** Bossan Manavı, Macro Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egelim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kollektif 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, Özlimoncu No: 62 • YALOVA: Fidanlar Marketleri

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

Verita 7/24 MEYVE SEBZE

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 Şarküteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52, **Nişantaşı** Greengrocer Vali Konağı Caddesi 0212 259 19 00.

Verita®

*Aradığınız ürünleri bulamazsanız, lütfen satış noktasından isteyiniz.

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