

Stres, obeziteyi tetikliyor.

Günümüzde obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları, kanser gibi pek çok hastalık yaygınlaşıyor.

Bunlarla mücadele süreci ise kişilerde artan oranlarda anksiyete, depresyon ve strese neden oluyor. Psikolojik sorunlar obeziteyi, obezite psikolojik sorunları tetikleyerek sağlığımızı olumsuz etkiliyor.

Hastalıkla mücadelede, hastalık oluşmadan tedbir almak çok önemli. Lif oranı yüksek, vitamin-mineral yönünden zengin bir beslenme planı uygulamalı; hareketli bir yaşam sürerek fazla kilolardan kurtulmalı ve **mutluluk hormonu (serotonin) seviyesinin yükselmesini sağlayan besinleri tercih ederek moralimizi yüksek tutmalıyız.**

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. Bu hisle bağlantılı olarak cinsel gücü de.



Alev Tekeli Karagülle
Diyetisyen



Bitkisel tedavilerle stres yönetiminde, sakinleştiricilerde, Çarkıfelek meyvesinin özlerinden yararlanıldığı düşünüldüğünde meyvenin doğal olarak tüketilmesi önerilmektedir.

Lif deposu. Diyet lifi sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşeni olarak kabul edilir. Çarkıfelek 100 gr'da 10.4 gr lif içerir. Bu değer, günlük lif ihtiyacını %27 gibi yüksek bir oranda karşılamaktadır.

Diyabette kullanılabilir. Ulusal Chung Hsing Üniversitesi Beslenme Bölümünde (Taiwan-2004) yapılan bir araştırmada Çarkıfelek meyvesinin yapısındaki pektik maddeler, selüloz, hemiselüloz gibi lifli yapılardan zengin oluşu, tokluk kan şekerini kontrol etmede ve **tip 2 diyabette** güvenle kullanılabilceğinin altını çizmektedir. Diyabetli birey günlük meyve porsiyonunu aşmamak koşulu ile güvenle tüketebilir.

Sindirimi düzenleyici. Ağustos 2012 de Amerika Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir başka çalışmada da 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 gr Çarkıfelek 97 kalori ve 30 mg C vitamini içeriyor. Bu değer günlük C vitamini ihtiyacının %50'sini karşılamaktadır. Aynı miktardaki (100 gr) Çarkıfelek günlük A vitamini ihtiyacının %43'ünü karşılamaktadır. Bu değerler A ve C vitamininin güçlü antioksidan etkisi nedeniyle Çarkıfelek meyvesini değerli kılmaktadır. Bu etkisiyle bağışıklık sistemini de güçlendirmektedir.

Obezitede etkili. Ramos ve Arkadaşları Diyabet ve Metabolizma Dergisinde yayınladıkları bilimsel bir yayında, Çarkıfelek meyvesinin bileşimindeki pektinin kilolu kişilerde bağırsaktan geçiş süresini uzatarak su tutma ve jelleşme özelliği ile tokluk etkisi yaratarak vücut ağırlığında azalma sağladığını rapor etmiştir. Ayrıca bu jelleşme total kolesterol ve trigliseritleri de düşürmektedir.

Tansiyon düşürücü. Çarkıfelek meyvesinin Yeni Zelanda Arizona Üniversitesi'nde yüksek tansiyonlu kişilerdeki etki mekanizması araştırılmış; bileşimindeki biyoflavanoidler, antosiyanin ve fenolik bileşiklerin etkisiyle tansiyon düşürücü özelliği olduğu ve güvenle kullanılabilceği belirlenmiştir.



STRESİ YATİSTİRİCİ



SİNDİRİME YARDIMCI



ZAYIFLAMAYA YARDIMCI



KALBE DOST



DIABETE KARŞI



"Passiflora edulis"

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

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

Çarkıfelek meyvesinin kıvamı, aroması benzersizdir. Mor renkli dış kabuğunun içinde sulu, jölemsi, ferahlatıcı bir meyve özü ve çıtır çıtır yenebilir çekirdekleri vardır.

Besin değeri yüksektir. A, C, B2 vitaminleri, kalsiyum, fosfor, potasyum ve lif açısından zengin bir meyvedir.

Çarkıfelek bitkisi harmin, harmol, harman ve passiflora adı verilen alkaloitleri, flavanoitler ve beta karoten gibi antioksidan gücü yüksek bitkisel kimyasalları içerir.



Verita

Verita'nın diğer ürünlerini denediniz mi?



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

Verita, Kolombiya'da üretilen Çarkıfelek Meyvelerini (Passion Fruit) tercih ediyor.

PROCOLOMBIA
EXPORTS TOURISM INVESTMENT COUNTRY BRAND



Verita'dan Gurme Çarkıfelek.
Yatıştırıcı lezzet.

Verita



PROCOLOMBIA
EXPORTS TOURISM INVESTMENT COUNTRY BRAND

Kalp dostu. Kas ve sinir uyarılmaları ayrıca kalp kasının rahatlatılması için önemli olan Potasyum kan basıncını dengelemektedir. 100 gr Çarkıfelek meyvesinin 348 mg Potasyum içerdiği ve günlük ihtiyacın %7'sini karşıladığı bilinmektedir.

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

Ayrıca kemik kütlesiyle beraber kaslarda bulunan magnezyum açısından da zengindir. 100 gr'da 29 mg magnezyum kapasitesi günlük ihtiyacın alımın %7'sini karşılar.



İyi bir ara öğün seçeneği.

Kansızlık kişinin halsiz kalmasına, kalpte çarpıntılara neden olur. Kansızlığı engellemenin yolu demir yönünden zengin beslenme planıdır. Çarkıfelek meyvesinin demir değerleri 100 gr'da 1.6 mg olup günlük gereksinimin %20'sini karşılar. Ara öğünlerde yanında ceviz, badem gibi kuruyemişlerle taze olarak tüketilmesinde fayda var.

Beslenmenizde Çarkıfelek meyvesine 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 zenginleştirir bilirsiniz.

Alev Tekeli Karagülle
Diyetisyen



Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Kalori 97	Karbonhidratlar 23.38g (%18*)	C Vitamini (%50*)
Toplam yağ 0.7g (%3*)	Lif 10.4g (%27*)	Demir (%20*)
Kolesterol 0mg (%0*)	A Vitamini (%43*)	Kalsiyum (%1.2*)
Sodyum 0mg (%0*)		

* Günlük besin ihtiyacını karşılama oranı. Değerler günlük 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

Nasıl seçilir? Olgun Çarkıfelek meyvesi morumsu kahverengi renktedir. Kabuğu buruşmuş olan meyveler, kabuğu pürüzsüz olanlardan daha tatlıdır.



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

Nasıl hazırlanır? Keskin bir bıçakla ortadan ikiye kesilir. İçindeki sarı renkli, jölemsi meyve özü bir tatlı kaşığıyla kolayca çıkarılır, afiyetle yenir.

Kolombiyalılar kabuğunu tepesine yakın kısmından açıp, kahvaltıda rafadan yumurta gibi yemeyi tercih ediyorlar.



Çarkıfelekli Top Kek

- 180 ml süt
- 150 gr toz şeker
- 30 gr taze hindistancevizi rendesi
- 300 gr un
- 2 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 60 ml taze veya konserve çarkıfelek meyvesi püresi
- 1 tane yumurta
- 1/4 çay kaşığı tuz
- 2 tane ince doğranmış şeftali
- 60 gr eritilmiş tereyağı
- Pudra şekeri (süsleme için)



Kuru malzemeleri bir kabin içinde karıştırın. Başka bir kaptaki süt, yumurta ve tereyağını mikserle çırpın. Her iki karışımı birleştirip iyice karıştırın. Üstüne ince küçük doğranmış şeftalileri ve Çarkıfelek püresini ekleyin. Karıştırdıktan sonra kek harcını yağlı kek kalıplarına eşit şekilde boşaltın. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 25-30 dakika kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra pudra şekeri ile süsleyip servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

Cool Passion

(20 kişilik)

- 500 ml havuç ve Çarkıfelek meyvesi suyu
- 1 litre ananas suyu
- 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. Yaz döneminde kalabalık gruplar için yapabileceğiniz serinletici bir meyve kokteyldir.



Çarkıfelekli Puding

- Bu tarif 8 kişiliktir.
- 30 dakikada hazırlanır ve 45 dakikada pişirilir.
 - 8 adet çarkıfelek meyvesi
 - 3 adet yumurta
 - 1 paket vanilin
 - Yarım su bardağı hindistan cevizi sütü
 - 150 ml krema
 - 300 gr pudra şekeri
 - 1 su bardağı süt (yağlı)

İlk olarak fırını 180 dereceye ayarlayıp ısınması için bekletin. Daha sonra kapları yağlayın ve fırına yerleştirin. Tatlının karamelini yapmak için, 200 gr şeker ve 100 ml suyu bir tencerede şeker eriyene kadar pişirin. Daha sonra ısıyı arttırıp 10 dakika kadar daha pişirin. Altını kapattıktan sonra karameli kaplara dökün. Soğuyup sertleşecektir. Daha sonra meyveleri ortadan ikiye bölün ve suyunu çıkartıp kalıplara dökün. Sosu hazırlayın. Hindistan cevizi, süt ve kremayı bir tencereye alın. Vanilini de ilave edip su kaynamaya başlayınca altını kapatın. Kalan çarkıfelek meyvelerini de ikiye parçaya bölün. Bir kaseye sularını dökün. Daha sonra bir kaba meyveleri, şekeri, sütü döküp karıştırın. Sosu kalıplara ayırın ve tepsiyi fırının en üstüne yerleştirin. 45 dakika pişirdikten sonra soğumaya bırakın. Soğuyunca buzdolabında 3-4 saat bekletin. Bıçak yardımı ile kalıptan çıkarın. Tabaga alıp servis edin. Afiyet olsun.



Çarkıfelekli Cheesecake

- 250 gr bisküvi
- 125 gr eritilmiş tuzsuz tereyağı
- 2 adet 250 gr'lık labne peyniri, oda sıcaklığında
- 155 gr (3/4 fincan) pudra şekeri
- 2 çay kaşığı pişirilmiş limon kabuğu rendesi
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- 2 yemek kaşığı un
- 5 yumurta
- 125 ml (1/2 fincan) akışkan krema
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 80 ml (1/3 fincan) su
- 170 gr çarkıfelek özütü
- 55 gr (1/4 fincan) pudra şekeri (sos için)



20cm'lik yuvarlak kek kabına yapışmayan pişirme kâğıdını yanlardan fazlalık bırakacak şekilde yerleştirin. Bisküvileri kaba koyarak blender ile toz haline getirin. Tereyağı ekleyin. İyice karıştırın. Karışımı kaba aktarın. Karışımı kabin zeminine ve kenarlarına iyice yayarak üzerine baskı uygulayın. Kabin üzerini streç film ile kapatıp buzdolabında 30 dakika bekletin. Fırını 160 dereceye kadar 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 her seferinde iyice karıştırın. Peynir karışımını bisküvi karışımının üzerine dökün. Kabı fırına koyun. 1 saat 10 dakika kadar pişirin. Fırını kapatın ve kabı fırının içerisinde, yaklaşık 2 saat, kapağı açık bir şekilde soğumaya bırakın. Küçük bir kaptaki 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. Afiyet olsun.

Farklı kullanımları.

Nefis aromalı jölemsi içeriğini hemen yiyebileceğiniz gibi meyve suyu, kokteyl, tatlı, dondurma ve meyve salatalarında kullanabilir, hoş koku ve tat vermesi açısından yemeklerinizin yanında garnitür olarak da tüketebilirsiniz. Özellikle tatlılarda bambaşka oluyor, bizden söylemesi.

Sizin için Verita Gurme Çarkıfelek ile hazırlayabileceğiniz hem sağlıklı hem de lezzetli tarifler derledik. Kolayca deneyebileceğiniz bir tarif Diyetisyen Alev Tekeli Karagülle'den:

- 4 adet soyulmuş elma
- 3-4 adet Çarkıfelek püresi
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 4 adet ufalanmış bisküvi
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- Vanilyalı dondurma

Fırını önceden 180 dereceye ısıtın. Pişirme kabınızı yağlayın. Küp küp doğradığınız elmaları kaba koyup üzerine Çarkıfelek püresini ilave edin. 1 tatlı kaşığı şeker serpip 20-25 dakika pişirin. Elmalar piştikten sonra küçük servis kaplarına alın ve üzerine bisküvileri ufalayın. Vanilyalı dondurma ile servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

Çarkıfelekli ve Beyaz Çikolatalı Mousse

- 150 gram beyaz çikolata
- 2 adet yumurta beyazı
- 40 gram şeker
- 100 ml krema
- 2 adet çarkıfelek meyvesi

Çikolatayı benmari usulü veya mikrodalgada eritin. Kenara alıp oda ısısına getirin. Yumurta beyazını tepecikler elde edene kadar çırpın ve azar azar şekeri ekleyip çırpıma devam edin. Aynı bir kaptaki 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.

