Blueberries from Chile

Kış aylarında Şili'den ithal ettiğimiz yaban mersinini yıl boyunca bulabilirsiniz.

www.verita.com.tr/orman-meyveleri

Küçük ama yararlı bir öneri: ***DrBlue.***

Verita DrBlue taze yaban mersini, *sağlıklı* ve dengeli beslenmeye yönelik ihtiyacınız için *doğal* ve *lezzetli* bir alternatif.

Yüksek oranda antioksidan içeren **Verita DrBlue taze yaban mersini**, sindirim sisteminize son derece yararlı bir lif kaynağı. Kalori, sodyum ve yağ oranı düşük. Kilo almaktan korkmanıza gerek yok.

Verita DrBlue taze yaban mersininin kapağını açın, doğanın küçük mucizesi ile sağlıklı ve dengeli beslenmenin tadını çıkarın.

Yenmeye hazır, sağlıklı atıştırmalık!

Verita DrBlue taze yaban mersini ambalajına girdiği andan itibaren yenmeye hazır, son derece pratik bir ara öğün.

İster tane tane atıştırın, ister salata veya yoğurda katın. Yanında ceviz ve badem gibi besinlerle ara öğünlerde sağlıklı bir atıştırmalık. Ayrıca kek, krep ve pastanın içinde ya da sütle karıştırarak da harika olur.

Yaban mersini, blueberry, likapa...

Ülkemizde Karadeniz Bölgesi'nde yetişen yaban mersini dünyada *blueberry* adıyla biliniyor.

Ardahan'da *mosi*, Rize'de *likapa*, Giresun'da *çalı çiçeği* adını alan yaban mersininin *ayı üzümü*, *çay üzümü* veya *çoban üzümü* gibi isimleri de var.

Popüler veya sağlık içerikli pek çok yayında yaban mersininden ***"süper yiyecek"*** olarak söz ediliyor.

Kökleri 10 bin yıl öncesine uzanıyor!

U.S. Geological Survey'in 11 Eylül 2006'da yaptığı araştırmaya göre yaban mersini 10 bin yıldan beri var ve insanlar çok uzun zamandır yaban mersininden faydalanıyorlar.

Kuzey Amerika yerlileri meyveyi korumayı öğrenerek yıl boyunca kullanmayı başarmışlar. Güneşte kurutmuşlar, çorba ve yemeklerine katmışlar.

Yaban mersini üzümsü meyvelerden olup anavatanı kuzey yarımküredir.

Maviden, vişne çürüğü ya da siyahımsı mora kadar çeşitli renklerde olabilen yaban mersininin buğulu yüzeyi bir ceket gibi meyveyi korur. Lezzetli, yumuşak ve suludur.

Yaban mersini tanelerinin büyüklüğü kalite veya olgunluk göstergesi değildir. Meyve tanelerinin rengi koyulaştıkça tatlılaşır.

Kendisi küçük, faydası büyük!

Diyetisyen **Alev Tekeli Karagülle** "Daha sağlıklı bir hayat için, antioksidan zengini taze yaban mersinine beslenmenizde yer açmanızı" öneriyor.

Oksidatif stres!

Başta beslenme şeklimiz olmak üzere, sigara, aşırı alkol tüketimi, hava kirliliği, radyasyon gibi pek çok etki sonucu vücudumuz oksidatif strese maruz kalıyor. Sonuçta bağışıklık sistemimiz zayıflıyor.

Vücudumuzda oksijen kullanılarak besinlerin enerjiye çevrilmesi sırasında, serbest radikal dediğimiz metabolik atıklar ortaya çıkıyor. Bunların hücrelere saldırarak hasar oluşturmasını ise oksidatif stres olarak tanımlıyoruz. Elma ya da muzu soyduktan bir süre sonra kararmaya başladığını görebilirsiniz. İşte bu olay, oksidatif strese güzel bir örnektir.

Oksidatif stres sonrası bağışıklık sistemimizin zayıflamasıyla baş edebilmemiz için **antioksidan içeren besinlere ihtiyacımız var.** Antioksidanlar, serbest radikalleri etkisiz hâle getirerek vücudumuzu korur ve bağışıklığımızı güçlendirir. Taze meyve ve sebze tüketiminin azalması, hazır gıda tüketiminin artmasıyla da vücudumuz oksidatif stresle daha çok karşılaşıyor.

Araştırmalar antioksidanlarca zengin meyve ve sebzelerin bağışıklığımızı güçlendirerek kanser, kalp-damar hastalıkları, göz hastalıkları, alzheimer gibi pek çok hastalıktan bizi koruduğunu gösteriyor.

Küçük 'mavi' çözüm!

İşte tam bu noktada, antioksidan ihtiyacımıza yönelik küçük mavi bir çözümden söz edebiliriz: **Taze yaban mersini.** Ona puslu mavi rengini veren antosiyanin maddesi, değerli bir antioksidan. Meyvenin kendisini dışarıdan gelen zararlara karşı koruduğu gibi, tükettiğimiz zaman bizi de koruyor.

Yaban mersininin içinde **A, C, E Vitaminleri**, **manganez**, **kalsiyum**, **fosfor** ve yüksek oranda **potasyum** bulunuyor. Ayrıca **lif**, **selenyum** ve **demir** de içeriyor. Buna karşılık 1 fincanı (100 gr) sadece 45 kalori. Yerken kilo almaktan korkmanıza gerek yok.

Kendisi küçük, faydası büyük!

Taze yaban mersini, sağlıklı ve dengeli beslenme için doğal bir alternatif. Yapılan çalışmalar **kolesterol düşürücü**, damar duvarlarını güçlendirici ve kan akışını düzenleyici özellikleriyle, kalp ve damar rahatsızlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteriyor.

İçeriğinde bulunan antioksidan özellik gösteren flavonoidler, doku ve hücre koruyucu, hücre yaşlanmasını geciktirici ve toksin atıcı etkileriyle **yaşlanmayla mücadeleye yardımcı** oluyor.

Özellikle göz dokusu, hassas yapısı nedeniyle işlevini sürdürebilmek için bolca antioksidana ihtiyaç duyar. Yaban mersininin antioksidan özelliği ve içerdiği yüksek C Vitamini, göz sağlığında özellikle **katarakt oluşumunu önleme** açısından öneriliyor. Şeker hastaları da günlük porsiyon miktarını aşmadan yaban mersini tüketebilir.

Yaban mersini, fenolik bileşikleriyle hem bağışıklığı güçlendiriyor, hem de doğal antibiyotik etki göstererek mikroplara karşı vücut direncimizi arttırıyor. Yüksek oranda resveratrol içerdiğinden, **antikanserojen** bir besin. Deneysel bir çalışmada, lösemi ve kolon kanseri hücrelerinde en olumlu etkiyi yaban mersini göstermiş.

Araştırmalarda, zengin antioksidan yapısıyla **beyin sağlığını korumada etkili** olduğu da görülmüş. Bundan dolayı alzheimer hastalarında zihinsel yavaşlamayı engellediği düşünülüyor.

Alev Tekeli Karagülle
Diyetisyen

Yaban mersiniyle neler yapabilirsiniz?

Yaban mersiniyle yediklerinize değer katın. İşte size sağlıklı ve lezzetli tarifler:

YABAN MERSİNLİ ALP GÖZLEMESİ

- *1 çorba kaşığı margarin*
- *Yapışmayı engelleyici pişirme spreyi*
- *2 yumurta*
- *Yarım su bardağı un*
- *Yarım su bardağı yağsız süt*
- *1 çorba kaşığı vanilya esansı*
- *1 çorba kaşığı toz şeker*
- *Yarım çorba kaşığı hindistancevizi*
- *Yarım çorba kaşığı tuz*
- *1 bardak taze yaban mersini*
- *Yarım taze limon*
- *Çeyrek bardak pudra şekeri*

22-25 cm'lik tart kalıbı veya demir tavayı fırında 218 derecede 10 dakika ısıtın. Margarin ekleyin ve 5 saniye boyunca pişirme spreyi uygulayın. Bir yumurtanın tamamını diğer yumurtanın sadece beyazını çırpın. Un, süt, vanilya, şeker, hindistancevizi ve tuz ekleyerek çırpmaya devam edin. Yaban mersinlerini ekleyin. Önceden ısıtılmış olan tavaya koyun ve fırına verin. Yumurtalar kabarana ve altın rengini alana dek 15-20 dakika boyunca pişirin. Fırından çıkarıp taze yarım limonun suyunu kekin tüm yüzeyine uygulayın. Pudra şekeri serpin, dilimleyin ve sıcak servis edin.

Yaban mersinli Alp Gözlemesi

YABAN MERSİNLİ YOĞURT

- *1 su bardağı yoğurt*
- *1 çay bardağı yaban mersini*
- *1 muz*
- *1 tatlı kaşığı bal*
- *15-20 adet badem*

Yaban mersinini yoğurda ekleyin. Daha sonra muzu ezip onu da ilave edin. Bal ve badem ekleyerek besleyici ve sağlıklı bir ara öğün elde edebilirsiniz.

YABAN MERSİNLİ YEŞİL ÇAYLI SMOOTHIE

- *1 muz*
- *1 bardak normal yoğurt*
- *3-4 bardak taze yaban mersini*
- *Portakal kabuğu*
- *4 buz küpü*
- *1 bardak yaban mersinli yeşil çay karışımı**

Yaban mersinli yeşil çay karışımı
2 bardak suyu kaynatın.
1 bardak taze yaban mersini ekleyin.
5 dakika kaynatın. Karışımı süzün. Yeşil çay ekleyin ve 3-5 dakika suda bekletin. Sıcak içebilir veya buz döküp, tatlandırmak için bal kullanabilirsiniz.

Karışımı iyi yapın ve üstüne nane filizleri ekleyin.

Yaban mersinli yoğurt

Yaban mersinli yeşil çaylı Smoothie