

N E W S L E T T E R
ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ
ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ
ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ
Τεύχος Νο 10 Οκτώβριος 2009 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

EDITORIAL

Αγαπητές μας φίλες & αγαπητοί μας φίλοι,

Ήρθε ξανά η ώρα της καθιερωμένης πια επικοινωνίας μας. Ο καιρός μας παίζει άσχημα παιχνίδια. Από το κρύο και τα χιόνια, στις βροχές, στις πλημμύρες και τους νοτιάδες. Οι ιώσεις ξεκίνησαν, η νέα γρίπη μπήκε για τα καλά στη ζωή μας και μαζί ο πανικός και οι ατέλειωτες συζητήσεις για το εμβόλιο και τη χρησιμότητα του εμβολιασμού.

Εμείς όμως δεν πτοούμαστε! Συνεχίζουμε τη δουλειά μας και:

- Σας προσφέρουμε χρήσιμες διατροφικές συμβουλές που θα θωρακίσουν τον οργανισμό και θα τον προστατέψουν από πιθανές ιώσεις
- Σας ενημερώνουμε για τα νέα της εταιρείας (καινούργια διαφημιστική καμπάνια & νέα προϊόντα) & φυσικά, όπως πάντα
- Σας παρουσιάζουμε τις προτάσεις του σεφ Νίκου Κατσάνη

Πριν σας αποχαιρετίσουμε, ανανεώνοντας το ραντεβού μας για τη Σαρακοστή, σας θυμίζουμε ότι είμαστε στη διάθεσή σας καθημερινά (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) από τις 8.00 πμ έως τις 16.00 μμ και μπορείτε να μας καλείτε στην ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας **800 11 83131**, χωρίς χρέωση, εφόσον επιθυμείτε πρόσθετες πληροφορίες.

Επίσης μπορείτε να στέλνετε τα μηνύματά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση: **info@sesame.gr**

Με εκτίμηση

Στέλλα Τσάρα

Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΙΩΣΕΩΝ

Χαράλαμπος Ι. Γεωργακάκης
Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, MSc,
Πρόεδρος Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής

Γιάννης Χρύσου
Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο,
Γεν. Γρ. Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής

Ο χειμώνας αποτελεί την περίοδο των κρυολογημάτων και των λοιμώξεων του αναπνευστικού μας συστήματος. Οι χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος, σε συνδυασμό με την αυξημένη παρουσία πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους προάγουν τόσο τη μετάδοση, όσο και την επώαση των διαφόρων μικροβίων. Ένας σημαντικός παράγοντας τόσο σε επίπεδο πρόληψης, όσο και θεραπείας έναντι των κρυολογημάτων του χειμώνα φαίνεται ότι είναι η διατροφή. Πληθώρα επιστημονικών μελετών αποδεικνύουν ότι άτομα που εμφανίζουν ελλείψεις σε συγκεκριμένους διατροφικούς παράγοντες, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να προσβληθούν από λοιμώξεις. Κι αυτό διότι θεωρείται δεδομένο το γεγονός ότι τα συστατικά αυτά παίζουν σημαντικότερο ρόλο στη θωράκιση και ενίσχυση των αμυντικών μας μηχανισμών. Ποια είναι όμως αυτά τα απαραίτητα συστατικά της σωστής διατροφής;

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Πολλές μελέτες τα τελευταία χρόνια δείχνουν μια ισχυρότατη συσχέτιση της βιταμίνης C με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων, τόσο του αναπνευστικού, όσο και λοιπών συστημάτων του οργανισμού. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι η βιταμίνη C αποτελεί συστατικό πολλών μεταβολικών διεργασιών που σχετίζονται με τον έλεγχο και την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η επαρκής παρουσία της στα κύτταρα φαίνεται ότι επηρεάζει την παραγωγή ουσιών και κυττάρων, όπως οι κυτοκίνες και η ιντερλευκίνη, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να εξουδετερώνουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς που εισέρχονται στο σώμα. Κύριες πηγές βιταμίνης C αποτελούν τα φρούτα και τα λαχανικά με κυριότερα το ακτινίδιο, το πορτοκάλι, τα φραγκοστάφυλα, τα σταφύλια, το μπρόκολο, το σπανάκι, το λεμόνι.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ E

Αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό συστατικό, που προστατεύει τον οργανισμό μας από τη δράση των ελευθέρων ριζών και ενισχύει την άμυνα του οργανισμού. Βρίσκεται κατά κύριο λόγο στα φυτικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο και το **σπασμέλαιο**, αλλά και σε όλα τα προϊόντα σπασμιού όπως **ταχίνι** και **χαλβάς**. Στο προϊόντα του σπασμιού περιέχονται σημαντικότερα ποσά βιταμίνης E, υπό μορφή σχεδόν αποκλειστικά γ – τοκοφερόλης.

ΦΥΛΙΚΟ ΟΞΥ

Είναι ένα όχι και πολύ γνωστό συστατικό, το οποίο όμως εμπλέκεται σε ποικίλες μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού. Σχετίζεται επίσης με την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος και άτομα, που παρουσιάζουν έλλειψη αυτού, όπως για παράδειγμα τα άτομα με στίγμα μεσογειακής αναιμίας, παρουσιάζουν μεγάλη ευπάθεια σε λοιμώξεις. Καλές πηγές φυλικού οξέος είναι τα πορτοκάλια και κίτρινα φρούτα, το σπανάκι, το μπρόκολο, η μαγιά μπίρας, το σικώπι.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B6

Σχετίζεται άμεσα με τη διαδικασία ενεργοποίησης του ανοσοποιητικού μας συστήματος και την παραγωγή αντισωμάτων. Βρίσκεται κυρίως στα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς, τα φασόλια, την πατάτα, το σολομό και τη μπανάνα.

ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Αποτελεί ένα σημαντικότερο συστατικό για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Ελλείψεις σε ψευδάργυρο εντοπίζονται κυρίως σε αθλητές και παιδιά και μπορεί να μειώσουν σημαντικά την αμυντική ικανότητα του οργανισμού. Καλές πηγές ψευδαργύρου αποτελούν τα θαλασσινά και τα ψάρια, το σικώπι, το κρέας και τα πουλερικά, το αυγό.

ΣΕΛΗΝΙΟ

Ένα πολύ σημαντικό, αν και όχι τόσο γνωστό, συστατικό είναι το σελήνιο. Η έλλειψή του μειώνει σημαντικά τη δραστηριότητα του εν λόγω αμυντικού μας συστήματος. Το σελήνιο θα το βρείτε στα θαλασσινά, σε ξηρούς καρπούς και σε ολικής αλέσεως δημητριακά.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ A

Σχετίζεται με την κινητοποίηση συγκεκριμένων αμυντικών μηχανισμών στον οργανισμό. Σε άτομα, ιδίως παιδιά, όπου παρουσιάζεται έλλειψη βιταμίνης A, παρατηρείται σημαντικά μειωμένη ανοχή σε λοιμώξεις. Πηγές βιταμίνης A αποτελούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο και οι εμπλουτισμένες μαργαρίνες, το αυγό και το σικώπι.

ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα πολυακόρεστα λιπαρά αποτελούν καλής ποιότητας λιπαρά. Από αυτά, τα ω3 και ω6 λιπαρά αποτελούν κατηγορίες που παρά τη χρησιμότητά τους ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και για το λόγο αυτό λέγονται απαραίτητα λιπαρά και πρέπει οπωσδήποτε να τα πάρουμε μέσω της τροφής μας. Τα ω3 και ω6 λιπαρά επιτελούν σημαντικότερες λειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό, όπως η βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Περιέχονται σε φυτικά έλαια, όπως το **σπασμέλαιο**, το αραβοσιτέλαιο, το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο. Σε ξηρούς καρπούς, όπως το **σπασάμι**, και τα αμύγδαλα, σε άγρια χόρτα, όπως η γλιστριδα, σε ψάρια – ιδιαίτέρως λιπαρά – όπως ο σολομός, στα θαλασσινά, σε εμπλουτισμένα με ω3 – ω6 προϊόντα, όπως ψωμί και γαλακτοκομικά.

Στο **σπασμέλαιο**, αλλά και σε όλα τα προϊόντα σπασαμίου τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα αποτελούν το 45% και 40% αντίστοιχα. Η αυξημένη παρουσία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων καθιστά το σπασμέλαιο μια ιδιαίτερως θρεπτική τροφή, καθώς, όπως αναφέρθηκε, τα λιπαρά του παίζουν σημαντικό ρόλο στο ανθρώπινο σώμα καθώς ρυθμίζουν τη δομή του, τη ρευστότητα, την ευλυγισία, τη λειτουργικότητα των κυτταρικών μεμβρανών και τη βιοσύνθεση των λιπιδίων της κερατίνης στοιβάδας του δέρματος και την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που είτε εισέρχονται στον οργανισμό μας, είτε παράγονται σε μεγάλα ποσά και αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, κάνοντας έτσι τα κύτταρά μας πολύ πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις και ιώσεις. Συστατικά όπως πολυφαινόλες, προανθοκυανιδίνες κ.α. κρίνονται σήμερα απαραίτητα για τη βέλτιστη λειτουργία και άμυνας μας. Θα τα βρούμε:

ΠΗΓΕΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: πορτοκαλί κολοκύθα, καρότο, σπανάκι, μπρόκολο, πορτοκαλί πιπεριά, κρεμμύδι, μωβ λάχανο, ντομάτα
ΦΡΟΥΤΑ: εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες, μάνγκο, πορτοκάλια, βατόμουρα, μούρα, σταφύλια, ακτινίδια, φλοιός μήλου, ρόδι
ΕΛΑΙΑ: ελαιόλαδο, σπασμέλαιο
ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ: κόκκινο κρασί, μπύρα
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ: σπασάμι, καρύδια, αμύγδαλα
ΡΟΦΗΜΑΤΑ: πράσινο τσάι
ΓΛΥΚΑ: χαλβάς από ταχίνι, μαύρη σοκολάτα (ιδανικός συνδυασμός ο χαλβάς με επικάλυψη σοκολάτας υγείας).

Ιδιαίτερως σε ότι αφορά το **σπασάμι**, το **σπασμέλαιο**, το **ταχίνι** και το **χαλβά** η περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά αποτελεί αντικείμενο έντονου επιστημονικού και ερευνητικού ενδιαφέροντος. Το γεγονός αυτό οφείλεται κυρίως στην παρουσία ορισμένων ουσιών, όπως είναι οι στερόλες (καμπεστερόλη, σιγμαστερόλη, β – σιτοστερόλη κ.α.) και οι λιγνάνες. Ιδιαίτερως για τις λιγνάνες (σεσαμίνη και σεσαμολίνη), οι οποίες βρίσκονται σε σημαντικά ποσά στο σπασμέλαιο, υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τη δράση τους στην προστασία του οργανισμού από οξειδωτικούς παράγοντες, γεγονός που τις καθιστά μια σημαντική ασπίδα προστασίας έναντι σημαντικών νοσημάτων φθοράς, όπως είναι τα καρδιαγγειακά και η στεφανιαία νόσος, ενώ παράλληλα η συμπαρουσία βιταμίνης E προσδίδει στο σπασμέλαιο ένα ισχυρό αμυντικό πλέγμα που προάγει την καλή υγεία και την εν γένει υγεία και ευεξία του οργανισμού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι η ενίσχυση του οργανισμού μας με συγκεκριμένα διατροφικά συστατικά κατά τους χειμερινούς μήνες κρίνεται επιτακτική. Προς την κατεύθυνση αυτή, απλές συμβουλές για τη θωράκιση έναντι των ιώσεων και την ευρύτερη ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος είναι οι εξής:

1. Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και φρέσκων χυμών.
Τουλάχιστον 2 – 3 φρούτα και 1 μεγάλη σαλάτα ημερησίως είναι απαραίτητα.
2. Αυξήστε την κατανάλωση λιπαρών ψαριών (όπως σολομός, σκουμπρί, μπακαλιάρος) και θαλασσινών – τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
3. Προτιμήστε άπαχο κρέας (κοτόπουλο, πουλερικά) και από κόκκινο κρέας, κυρίως μοσχάρι και συκώτι.
4. Αυξήστε την κατανάλωση δημητριακών και προϊόντων ολικής αλέσεως.
Προσθέστε στη διατροφή σας προϊόντα σπασαμίου, όπως ταχίνι.
5. Αυξήστε την κατανάλωση ξηρών καρπών όπως το σπασάμι, τα αμύγδαλα, τα καρύδια.
6. Προτιμήστε φυτικά έλαια για το φαγητό και το μαγείρεμα, όπως το ελαιόλαδο και το σπασμέλαιο.



ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΤΑΧΙΝΙ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Η Αφοί Χαϊτογλου ΑΒΕΕ έρχεται να προσθέσει ακόμη μια νέα γεύση στην «οικογένειά» της δημιουργώντας το **Μακεδονικό Ταχίνι με Πορτοκάλι**. Μια πρωτότυπη, δροσερή και ιδιαίτερα γευστική πρόταση για κάθε στιγμή της ημέρας, που θα γίνει η νέα αγαπημένη συνήθεια όλης της οικογένειας! Το Ταχίνι, ένα απόλυτα φυσικό και αγνό προϊόν, αποτελεί μια ιδανική και ολοκληρωμένη τροφή που ενισχύει την υγεία. Σύμφωνα με τον **Γιάννη Χρύσου, Κλινικό Διαπολόγο και Γενικό Γραμματέα του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής**, το ταχίνι περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε και μοναδικές αντιοξειδωτικές ουσίες που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης, τη ρύθμιση της πίεσης και στην αμυντική και αντιγηραντική θωράκιση του οργανισμού.

Ο συνδυασμός του λοιπόν με πορτοκάλι του χαρίζει ευχάριστη και δροσερή γεύση, ενώ η βιταμίνη C και το ασβέστιο, ενισχύουν τη διατροφική του αξία καθιστώντας το απαραίτητο συμπλήρωμα της καθημερινής μας διατροφής, αλλά και νέα αγαπημένη διατροφική συνήθεια.

Απολαύστε το **Μακεδονικό Ταχίνι με Πορτοκάλι**, στο γραφείο ή στο σπίτι, ως συνοδευτικό με τον πρωινό σας καφέ. Δημιουργήστε απολαυστικά σνακ για τα παιδιά χρησιμοποιώντας το ως γέμιση σε κρέπες ή κρουασάν.

Αναζητήστε το **Μακεδονικό Ταχίνι με Πορτοκάλι**, εμπνευστείτε από τη μοναδικά δροσερή γεύση του και δημιουργήστε τις δικές σας πρωτότυπες «γευστικές αποδράσεις» για κάθε στιγμή της μέρας!



ΣΗΣΑΜΙ ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΟ 100 γρ

Σησάμι αποφλοιωμένο 100 γρ. & Σησάμι αποφλοιωμένο ημιψημένο 250 γρ. και χρησιμοποιείτε αυτόν τον μικρό διατροφικό θησαυρό:

Στη ζαχαροπλαστική: για τα κουλουράκια, τα μπισκότα, τα τσουρέκια, τα κέικ ή τις πίτες

Στη μαγειρική: σε σαλάτες, σε σάλτσες ζυμαρικών ή ως αρωματικό σε φαγητά φούρνου

Στο σπιτικό ψωμί, καθώς και σε άλλες συνταγές που σας προτείνουμε

Αναζητήστε στα ράφια των Σ/Μ τις **νέες**, για οικιακή χρήση και κατανάλωση, **συσκευασίες σπασαμιού.**



ΣΗΣΑΜΙ ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΟ ΗΜΙΨΗΜΕΝΟ 250 γρ

Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει • • •

Παξιμάδια

Σησαμιού



ΥΛΙΚΑ:

900 γρ. αλεύρι
250 ml Παρθένο Σησαμέλαιο
250 ml χυμό πορτοκάλι
200 γρ. ζάχαρη
1 κουταλάκι μπέικιν πάουτερ
1 κουταλάκι σόδα
σπασάμι
κανέλα και γαρύφαλλο (στη μύτη του κουταλιού)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζουμε και ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουτερ, τη σόδα, το γαρύφαλλο και την κανέλα μαζί με τη ζάχαρη. Στη συνέχεια ζυμώνουμε προσθέτοντας το σησαμέλαιο και το χυμό, μέχρι να αποκτήσουμε μία μαλακιά ζύμη. Εάν χρειασθεί προσθέτουμε αλεύρι. Χωρίζουμε τη ζύμη μας σε 12 μπάλες, τις οποίες ανοίγουμε σε μπιστούνια 30 εκατοστών και τα ρολλάρουμε πάνω σε αποφλοιωμένο σπασάμι. Τοποθετούμε τα μπιστούνια σε λαδωμένο, με σησαμέλαιο, ταψί και ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και μόλις τα μπιστούνια κρυώσουν, τα κόβουμε υπό γωνία σε φέτες 1 εκατοστού και τα ξαναψήνουμε σε πολύ χαμηλό φούρνο, ώστε να στεγνώσουν και να γίνουν τραγανά.

Διατηρούνται σε ξηρό μέρος για τουλάχιστον 15 μέρες.

ΥΛΙΚΑ:

4 ποτήρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 ποτήρι Παρθένο Σησαμέλαιο
1 ποτήρι βούτυρο
1 ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι μέλι
1 ποτήρι ζάχαρη άχνη
1 ποτήρι σπασάμι ψημένο
6 μεγάλα αυγά
4 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουτερ
3 βανίλιες
Ξύσμα από 2 λεμόνια
½ κουταλάκι αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το βούτυρο με την ζάχαρη και το σησαμέλαιο μέχρι να ασπρίσει. Ρίχνουμε το μέλι, τα αυγά και το ξύσμα λεμονιού και δουλεύουμε το μείγμα, καθώς κοσκινίζουμε αλεύρι, μπέικιν πάουτερ και αλάτι. Προσθέτουμε το σπασάμι και αδειάζουμε το μείγμα σε αλειμμένο, με σησαμέλαιο, ταψί. Ψήνουμε στους 180°C για 12-15 λεπτά.

Το βγάζουμε από το φούρνο και μόλις κρυώσει, το κόβουμε σε κύβους και πασπαλίζουμε με άχνη.

Cookies Bars

Σησαμιού



ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ

Βάση για ζύμη
2 φύλλων



ΥΛΙΚΑ:

300 γρ. αλεύρι
2 κουταλάκια Παρθένο Σπασμέλαιο
2 κρόκοι αυγών
1 πρέζα αλάτι
χλιαρό νερό, όσο πάρει
Παρθένο Σπασμέλαιο (για άλειμμα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζουμε το αλεύρι με το αλάτι μέσα στο κάδο του μίξερ. Κάνουμε μία τρύπα στη μέση, προσθέτουμε το σπασμέλαιο και τους κρόκους και χτυπάμε με το εξάρτημα της ζύμης, βάζοντας τόσο νερό, όσο για να αποκτήσουμε μία ζύμη ελαφρώς σφιχτή. Τη δουλεύουμε στο μίξερ μέχρι να ξεκολλήσει από τα τοιχώματα και στη συνέχεια συνεχίζουμε το ζύμωμα με το χέρι, μέχρι η ζύμη μας να γίνει ελαστική και να γλιστράει. Φπάχνουμε τη ζύμη ένα μπαλάκι, τη αλείφουμε με σπασμέλαιο, την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε να "ξεκουραστεί" το λιγότερο για 1-2 ώρες.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η ζύμη δεν πρέπει να ξεραθεί από έξω.

Αλείφουμε έναν πλάστη με σπασμέλαιο και σε αλευρωμένο πάγκο χωρίζουμε τη ζύμη στη μέση και ξεκινάμε το άνοιγμα του φύλλου. Τετραγωνίζουμε το φύλλο, το γεμίζουμε και ψήνουμε αμέσως, πριν προλάβει να στεγνώσει, στους 180°C για 25 λεπτά.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

Μήλο και χαλβάς: Σοτάρουμε ελαφρά με σπασμέλαιο κύβους μήλου, ζάχαρη και κανέλα και σβήνουμε με κονιάκ για να καθούν τα υγρά των υλικών. Όταν το μείγμα μας έρθει σε θερμοκρασία δωματίου, προσθέτουμε κύβους από Μακεδονικό Χαλβά & καρύδια.

Κυδώνι, ξηροί καρποί & σπασμί: Σε χονδρό τρίφτη τρίβουμε κυδώνι, το οποίο έχουμε ζεματίσει με λίγη ζάχαρη και προσθέτουμε καρύδια, ελαφρά καβουρντισμένο σπασμί και αμύγδαλα.

Αχλάδι και χαλβάς: Σε μοσχάτο Λήμνου βράζουμε ελαφρώς κύβους αχλαδιού και μόλις αυτοί έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου, ανακατεύουμε κύβους Μακεδονικού Χαλβά, σταφίδες και ψημένο φιλέ αμύγδαλο.

Ταχίνι, μπανάνα & σοκολάτα: Στα 2/3 του φύλλου απλώνουμε Μακεδονικό Ταχίνι, φέτες από μπανάνα και τσίπς σοκολάτας.

Τάρτα Πράσου

(Για μία μεγάλη φόρμα
ή για 6 μικρές τάρτες)



Υλικά για τη ζύμη:

300 γρ. αλεύρι
100 ml Παρθένο Σπασμέλαιο
50 γρ. βούτυρο
1 κουταλιά της σούπας σπασμί
αλάτι, νερό

Υλικά για τη γέμιση:

750 γρ. πράσα άσπρα και λίγα κλωμά πράσινα
150 γρ. σύγκλινο Μάνης ή 100 γρ. μπέικον
150 γρ. τυρί φέτα
150 γρ. τριμμένο κεφαλοτύρι
200 ml ζωμό κοτόπουλου
2 αυγά
δύοσμο, αλάτι, πιπέρι
Παρθένο Σπασμέλαιο και σπασμί

Εκτέλεση

Χτυπάμε σε πολυμίξερ όλα τα υλικά μαζί ώσπου να γίνουν μια ζύμη. Απλώνουμε τη ζύμη στη φόρμα (ή τις φόρμες), σκεπάζουμε με σελοφάν και την (ή τις) βάζουμε στο ψυγείο. Σε μία κατσαρόλα μαραίνουμε τα ψιλοκομμένα

πράσα και τα βράζουμε με το ζωμό. Προσθέτουμε τη φέτα, το σύγκλινο ή το μπέικον ψιλοκομμένο, το δύοσμο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε και βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Μόλις κρυσώσει το μείγμα, προσθέτουμε τα αυγά και το τριμμένο κεφαλοτύρι.

Στο μεταξύ ψήνουμε την τάρτα (ή τις τάρτες) στο φούρνο, στους 180°C για 10 λεπτά και στη συνέχεια τη γεμίζουμε με το μείγμα των πράσων και την ξαναφουρνίζουμε για άλλα 10 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό αλεύρι
35 γρ. μαγιά
2 ποτήρια νερό
1 ποτήρι σπασμί
1 ποτήρι καρύδια χοντροτριμμένα
1 ποτήρι σταφίδες
½ ποτήρι Μακεδονικό Ταχίνι
½ ποτήρι ζάχαρη
1 κουταλάκι κανέλα
½ κουταλάκι θρυμματισμένο δάκρυ μαστίχας Χίου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε αλεύρι, κανέλα, ζάχαρη και μαστίχα. Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό, την ρίχνουμε στο αλεύρι και ζυμώνουμε, προσθέτοντας και το ταχίνι. Συνεχίζουμε το ζύμωμα μέχρι να αποκτήσουμε μαλακή και εύπλαστη ζύμη την οποία και αφήνουμε να "ξεκουραστεί". Σε λίγο, προσθέτουμε στη ζύμη τις σταφίδες και τα καρύδια και την ζυμώνουμε πάλι. Την χωρίζουμε σε μπαλάκια, τα αλείφουμε με ζαχαρόνερο και τα πασπαλίζουμε με σπασμί. Χαράζουμε τις επιφάνειές τους στα έξι και αφήνουμε τα ψωμάκια να φουσκώσουν σκεπασμένα, σε ζεστό περιβάλλον. Στη συνέχεια τα ψήνουμε στους 200°C για 30 λεπτά. Μόλις κρυσώσουν, ρίχνουμε στις χαρακιές γλάσο ταχινιού, ώστε να σχηματισθεί στην κορυφή του ταχινόψωμου ένα αστέρι.

Γλάσο ταχινιού

Υλικά: 500 γρ. ζάχαρη, 500 ml νερό, 500 γρ. Μακεδονικό Ταχίνι • Εκτέλεση: Φτιάχνουμε σιρόπι και αφού προσθέσουμε το ταχίνι χτυπάμε το μείγμα στο μίξερ και μέχρι να το χρησιμοποιήσουμε, το διατηρούμε σε μπεν μαρί.

Ταχινόψωμο



ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

ΝΕΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΤΟΥ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΥ ΧΑΛΒΑ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι ρυθμοί της καθημερινότητας, το άγχος και οι καινούργιες, συχνά εισαγόμενες, διατροφικές μας συνήθειες, αφήνουν έντονα τα αποτυπώματά τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Αλλαγή στάσης ζωής όμως για όσους το αποφασίσουν, δεν γίνεται χωρίς αλλαγή στον τρόπο διατροφής.

Και φυσικά η διατροφή για να αλλάξει χρειάζεται θέληση, γνώση, εκπαίδευση.

Έτσι, η εταιρεία μας ξεκίνησε μία νέα διαφημιστική καμπάνια με τίτλο "**ΑΡΧΙΖΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**".

Στόχος της να συμβάλλει κι αυτή με τον δικό της τρόπο σε μια στροφή προς περισσότερο υγιεινό τρόπο διατροφής, τη στιγμή μάλιστα που παράγει παραδοσιακά προϊόντα με βάση το σπασάμι, όπως ο **Μακεδονικός Χαλβάς, το Μακεδονικό Ταχίνι & το Παρθένο Σπασμέλαιο**. Προϊόντα που είναι απόλυτα ενταγμένα στο μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής και πλήρη ευεργετικών ιδιοτήτων που θωρακίζουν και προστατεύουν τον οργανισμό.



Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε το ενημερωτικό έντυπο της εταιρείας, συμπληρώστε την ειδική φόρμα και επιστρέψτε την στη διεύθυνση:

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ, 570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Παρακαλώ να μη με συμπεριλαμβάνετε στις αποστολές ενημερωτικού υλικού της εταιρείας σας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Οδός:..... Αριθμ. ΠΟΛΗ:

N E W S L E T T E R