

# ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Τεύχος Νο 11 Νοέμβριος 2010 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## EDITORIAL

**Αγαπητές φίλες & αγαπητοί φίλοι,**

Όχι δεν ξεχάσαμε ούτε την επικοινωνία μας, ούτε το καθιερωμένο πια ...ραντεβού μας. Καθυστερήσαμε απλά λίγο διότι θέλουμε κάθε επαφή μας να είναι ουσιαστική και όχι να γίνει ανούσια ή κουραστική. Ο χειμώνας βρίσκεται προ των πυλών κι έτσι εκ των πραγμάτων περιοριζόμαστε στην ασφάλεια και τη ζεστασιά του σπιτιού μας.

Μόνοι μας ή με παρέα.  
Κι εμείς μαζί στη συντροφιά:

- Σας προσφέρουμε χρήσιμες διατροφικές συμβουλές
  - Σας ενημερώνουμε για τα νέα της εταιρείας και παράλληλα εγκαινιάζουμε μια καινούργια ενότητα η οποία θα βρίσκεται στο τέλος του εντύπου
  - Σας παρουσιάζουμε τις προτάσεις του σεφ Νίκου Κατσάνη
- 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](mailto:info@sesame.gr)

Με εκτίμηση

Στέλλα Τσάρα

Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΨΑΡΙΑ: Η ΑΧΙΛΛΕΙΟΣ ΠΤΕΡΝΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΑΡΑ ΤΩΝ ΑΥΡΙΑΝΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

**Γιάννης Χρύσου** *Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος  
Γεν. Γρ. Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής*

Από το 1980 όπου και άρχισε να διαπιστώνετε στις ΗΠΑ η εξάπλωση της παχυσαρκίας στα παιδιά, έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες για την εύρεση λύσεων. Η αντιμετώπιση του προβλήματος είχε ως στόχο τον εντοπισμό των κακών διατροφικών επιλογών και την προσπάθεια αποκλεισμού τους. Τα αποτελέσματα, βάση του ρυθμού αύξησης της εμφάνισης παχυσαρκίας, δεν ήταν ικανοποιητικά.

Σήμερα κάνοντας μία στροφή 180 μοιρών προσπαθούμε να εστιάσουμε στα τρόφιμα και τις διατροφικές επιλογές που πρέπει να προσθέσουμε στο ημερήσιο διαιτολόγιο των παιδιών μας, ελπίζοντας ότι θα αποτελέσουν τον κινητήριο μοχλό για την τροποποίηση των διατροφικών συνθηκών και τελικά την βελτίωση της συνολικής υγείας τους. Σ' αυτό και το επόμενο τεύχος το κείμενο διατροφής θα αφιερωθεί στην προσπάθεια μας για την βελτίωση της διατροφής και τελικά της υγείας των παιδιών μας.

Είναι ευρέως γνωστό ότι τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν λαχανικά καθημερινά με στόχο την προαγωγή της υγείας τους. Το σύστηναν σε εμάς όταν ήμασταν παιδιά, το συστήνουμε και εμείς στα παιδιά μας. Τα περισσότερα μικροστοιχεία που απαιτούνται για την σωστή διαμόρφωση και ανάπτυξη ενός οργανισμού και φυσικά την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά. Η προσπάθεια που χρειάζεται να κάνετε ώστε να τα προσθέσετε στο καθημερινό διαιτολόγιο του παιδιού είναι αληθινά μία πρόκληση. Ερευνητικά στοιχεία αποδεικνύουν ότι με τη διατροφή τους το 85% των παιδιών ηλικίας δημοτικού δεν καλύπτουν την επιθυμητή πρόσληψη λαχανικών.

Άλλο ένα σημείο στο οποίο υστερεί η διατροφή των ελλινόπουλων είναι η πρόσληψη πολυακόρεστων ή αλλιώς απαραίτητων λιπαρών οξέων. Βασική διατροφική πηγή αποτελεί το λίπος των ψαριών. Όμως αν όχι όλοι, οι περισσότεροι γονείς έχουμε αντιμετωπίσει την παιδική άρνηση στην κατανάλωσή τους. Και δυστυχώς επίσης είναι πολλοί οι γονείς που δεν συμπεριλαμβάνουν το ψάρι τουλάχιστον μία φορά στο εβδομαδιαίο διατροφικό πρόγραμμα της οικογένειας.

Η μειωμένη πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μπορεί να επηρεάσει τόσο την ανάπτυξη, όσο και την εγκεφαλική ωρίμανση και συμπεριφορά των παιδιών.



Η λύση αρχικά είστε εσείς! Σίγουρα αποτελείτε το παράδειγμα προς μίμηση. Πρέπει να το εκμεταλλευτείτε. Δείξτε στα παιδιά σας μέσα από τις δικές διατροφικές πρακτικές ποια είναι τα σωστά βήματα. Και μην προσπαθήσετε να το κάνετε μόνο όταν σας βλέπουν, θα αποτύχετε. Προσπαθήστε συστηματικά να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες στο σπίτι, στην δουλειά, με φίλους ή μόνοι σας. Έτσι θα έχετε το καλύτερο αποτέλεσμα. Παράλληλα χρησιμοποιήστε τις παρακάτω οδηγίες ώστε να διευκολύνετε την σωστή επιλογή των παιδιών σας.



- Κόψτε τα λαχανικά σε μέγεθος μπουκιάς και προσθέστε τα στο πιάτο του.
- Προσθέστε μερικά πράσινα λαχανικά μέσα στις ψητές πατάτες ή το ρύζι τους.
- Βάλτε τα παιδιά να κόψουν μόνα τους την σαλάτα και δώστε της ένα ωραίο και περίεργο όνομα.
- Προσπαθήστε να έχετε πάντα δύο διαφορετικά είδη λαχανικών στα γεύματα τους.
- Ζυμώστε μπιφτέκια προσθέτοντας στη ζύμη πολτοποιημένα λαχανικά.



**Αν θέλετε να ενισχύσετε την πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, προσθέστε στη διατροφή τους σπσάμι, ταχίνι, σπασαμέλαιο & χαλβά**



- Φτιάξτε μπιφτέκια λαχανικών και μην φοβηθείτε να προσθέσετε λίγο ταχίνι ή σπασαμέλαιο. Το αποτέλεσμα θα είναι θαυμάσιο.
- Βάλτε λαχανικά ψιλοκομμένα μέσα τα ζυμαρικά τους και προσθέστε από πάνω στο πιάτο τους καβουρντισμένο σπσάμι και μία κουταλιά ταχίνι.
- Δώστε τους μια ατομική συσκευασία Μακεδονικού Χαλβά, σκέτη ή με επικάλυψη σοκολάτας που είναι ιδιαίτερα αγαπητή στα παιδιά. Είναι ένα πολύ καλό και υγιεινό σνακ για το σχολείο ή το απογευματινό τους, πλούσιο σε απαραίτητα λιπαρά οξέα.



Φυσικά όλες οι παραπάνω οδηγίες δεν είναι παρά μία σταγόνα στον ωκεανό των κανόνων καλής διατροφής. Μην φοβάστε να αυτοσχεδιάσετε και να είστε ευρηματικοί. Σίγουρα θα χρειαστεί να αφιερώσετε περισσότερη ενέργεια, αλλά μην ξεχνάτε ότι θα «σπείρετε» σήμερα και θα «θερίζετε» για πολλά χρόνια μετά. Γίνετε εσείς το παράδειγμα και παρασύρτε τα παιδιά σας στον κόσμο της καλής διατροφής και υγείας. Θυμηθείτε ότι αποτελεί κομμάτι του σεβασμού που πρέπει να δείχνουμε στο σώμα μας.

# ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

Μακεδονικός  
Χαλβάς  
Ολικής Αλέσεως  
με γεύση βανίλια



Γευστική Απόλαυση  
Υγιεινή Συνήθεια

Για όσους πιστεύουν πως η υγιεινή διατροφή μπορεί παράλληλα να είναι και απολαυστική, η Αφοι Χαϊτογλου α.β.ε.ε. δημιούργησε τον **Μακεδονικό Χαλβά Ολικής Αλέσεως**, με βασικό συστατικό το σπασάμι ολικής αλέσεως.

**Υγεία, Ενέργεια, Απόλαυση.** Το απόλυτο διατροφικό τρίπτυχο κλεισμένο σε μια συσκευασία 400 γρ. που θα βρείτε στα ράφια των Σ/Μ.

Τα βραβεία GOURMET 2009 - 2010, αναγνωρίζοντας τη διαθρεπτική αξία του προϊόντος, απένειμαν στον **Μακεδονικό Χαλβά Ολικής Αλέσεως** τιμητική διάκριση για την κατηγορία: ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΟΪΟΝ.

Έτσι λοιπόν, για κάθε στιγμή της μέρας, στο σπίτι ή στο γραφείο, όταν "κάνετε διατροφή" ή απλά επιθυμείτε να γευθείτε κάτι υγιεινό και νόστιμο, αναζητήστε έναν νέο σύμμαχο, τον **Μακεδονικό Χαλβά Ολικής Αλέσεως**.

Μακεδονικό  
Ταχίνι  
με πορτοκάλι



Ανώτερης  
Γεύσης  
ΒΡΑΒΕΙΟ

... χωρίς λόγια



## 1n South Eastern Europe PRIVATE LABEL ΕΚΘΕΣΗ

Η ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ έλαβε μέρος στην 1η Διεθνή Έκθεση Προϊόντων Ιδιωτικής Ετικέτας που διοργανώθηκε από την HELEXPO στο HELEXPO Palace στην Αθήνα από 1-3/10/2010.

Καθ' όλη τη διάρκεια της έκθεσης στελέχη της εταιρείας είχαν την ευκαιρία να συναντηθούν με εκπροσώπους εταιρειών, τόσο από την Ελλάδα, όσο και από το εξωτερικό και να τους παρουσιάσουν τις δυνατότητες της εταιρείας στην ανάπτυξη προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας.

# Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει



## ΣΑΛΑΤΑ ΠΛΑΤΥΦΥΛΛΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

### Υλικά:

- 1 iceberg μέτριο
- 1 σικορε μεγάλο
- 1 ραντίσιο
- 1 πορτοκάλι
- 1 ποτήρι του κονιάκ λευκό βερμούτ
- 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες
- 1 κουταλιά της σούπας φιλέ αμύγδαλο
- 1 κομμάτι ginger σε μέγεθος φουντουκιού
- 100 ml Παρθένο Σπασμέλαιο

### Εκτέλεση

Φουσκώνουμε τις σταφίδες στο βερμούτ. Καθαρίζουμε το πορτοκάλι και το κόβουμε σε φέτες χωρίς όμως τη φλούδα. Πλένουμε και κόβουμε με το χέρι τα φύλλα από το ραντίσιο και το iceberg. Μαδάμε το σικορέ και κρατούμε τις κορυφές και τα τρυφερά υποκίτρινα φύλλα.

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τα λαχανικά, το πορτοκάλι και τις σταφίδες αφού πρώτα τις στραγγίσουμε. Με το βερμούτ, το Παρθένο Σπασμέλαιο, το ginger και λίγο αλάτι κάνουμε στο blender μία βινεγκρέτ και βρέχουμε τα λαχανικά, ανακατεύοντας μέχρι να πάει παντού. Σερβίρουμε τη σαλάτα με φιλέ αμύγδαλο και ψηλοκομμένη ζεματισμένη φλούδα πορτοκαλιού.

## ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

### Υλικά:

- 1 πακέτο ταλιατέλες
- 200 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 200 γρ. μανιτάρια Porto Belo
- 150 γρ. φρέσκα άσπρα μανιτάρια, κομμένα σε φέτες
- 150 ml Παρθένο Σπασμέλαιο
- ½ φλυτζάνι φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψηλοκομμένα
- 2 αυγά
- 1 σκελίδα σκόρδο
- δενδρολίβανο

### Εκτέλεση

Βράζουμε τις ταλιατέλες σε άφθονο, βραστό και αλατισμένο νερό για 8-9 λεπτά περίπου, προσέχοντας όμως να μην παραβράσουν. Τις στραγγίζουμε, τις περιχύνουμε με λίγο σπασμέλαιο και τις κρατάμε ζεστές. Στο μεταξύ, ζεσταίνουμε το σπασμέλαιο σε τηγάνι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε όλα τα μανιτάρια και ψήνουμε για λίγο με το σκόρδο και λίγο δενδρολίβανο. Προσθέτουμε τις ταλιατέλες και τα αυγά αχύπητα, ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα και τις αποσύρουμε αμέσως. Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα.





## ΛΑΧΑΝΟΣΑΡΜΑΔΕΣ

### Υλικά:

1 μεγάλο λάχανο μαλακό  
με λεπτά φύλλα  
750 γρ. ρύζι καρολίνα  
3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1 ματσάκι μαϊντανό  
1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα  
χυμό ενός λεμονιού  
δύσμο, αλάτι, πιπέρι, μπούκοβο  
Παρθένο Σησαμέλαιο

### ΛΕΜΟΝΑΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΧΙΝΙΟΥ



### Υλικά:

1 φλιτζάνι Μακεδονικό  
Ταχίνι  
2 φλιτζάνια από το  
ζωμό του φαγητού

### Εκτέλεση

Αφαιρούμε τον κώνο από το κοτσάνι του λάχανου και σε αλατισμένο νερό που βράζει, το ζεματάμε για 5 - 8 λεπτά. Το βγάζουμε από το νερό, το στραγγίζουμε και αφαιρούμε τα ζεματισμένα φύλλα.

Στο τηγάνι αχνίζουμε με σησαμέλαιο τα ψιλοκομμένα φρέσκα και ξερά κρεμμύδια, προσθέτουμε το μουλιασμένο ρύζι και απομακρύνουμε το σκεύος από τη φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε μαϊντανό και δύσμο και ανακατεύουμε. Απλώνουμε τα φύλλα και αφαιρούμε τα χονδρά κοτσάνια εάν υπάρχουν. Τοποθετούμε σε μια άκρη του πρώτου φύλλου μια κουταλιά της σούπας γέμιση, τυλίγουμε δεξιά & αριστερά τις άκρες και ρολάρουμε, όχι πολύ σφιχτά όμως, τον λαχανοσαρμά. Σε φαρδιά και χαμηλή κατσαρόλα στρώνουμε μια σειρά από μικρά ή σκισμένα φύλλα και τοποθετούμε τους σαρμάδες με το τύλιγμα προς το κάτω. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε σησαμέλαιο, το χυμό του λεμονιού και από πάνω απλώνουμε ξανά φύλλα. Προσθέτουμε ζωμό τόσο όσο να καλύπτονται οι σαρμάδες, σκεπάζουμε το φαγητό με ένα ή δύο πιάτα και από πάνω τοποθετούμε βάρος. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά σκεπασμένη και μόλις το φαγητό πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 45 λεπτά, κουνώντας κάθε τόσο την κατσαρόλα ώστε να έχει συνεχώς περίπου 2 φλιτζάνια ζωμό. Στη συνέχεια χτυπάμε στο blender το ταχίνι, προσθέτοντας σιγά - σιγά τον χλιαρό λεμονάτο ζωμό του φαγητού και με αυτή τη σάλτσα ταχινιού, αντί για αυγολέμονο, σερβίρουμε τους λαχανοσαρμάδες.

## ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΧΙΝΙΟΥ

### Υλικά:

750 γρ. κιμά, 200 γρ. ρύζι καρολίνα  
100 ml Παρθένο Σησαμέλαιο, 1 φλιτζάνι Μακεδονικό Ταχίνι  
1/3 ματσάκι μαϊντανό, 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα,  
2 αυγά, 2 πατάτες ψιλοκομμένες, 2 καρότα ψιλοκομμένα,  
χυμό από 2 λεμόνια, αλάτι & πιπέρι

### Εκτέλεση

Βάζουμε τον κιμά σε ένα μπολ και προσθέτουμε τα αυγά, τον μαϊντανό, τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το μουσκεμένο ρύζι, το σησαμέλαιο και το αλατοπίπερο. Ζυμώνουμε το μείγμα και πλάθουμε τα γιουβαρλάκια. Σε μία κατσαρόλα βράζουμε νερό με τα ψιλοκομμένα λαχανικά και προσθέτουμε τα γιουβαρλάκια, αφού τα αλευρώσουμε και βράζουμε για 25 λεπτά. Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και αφήνουμε τη σούπα να γίνει χλιαρή. Με χλιαρό ζωμό σούπας αραιώνουμε σιγά - σιγά το ταχίνι, προσέχοντας όμως να μην "κόψει" και το προσθέτουμε στην σούπα.





## ΚΕΙΚ ΠΑΝΤΖΑΡΙ

### Υλικά:

225 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του  
250 γρ. παντζάρι καθαρισμένο τριμμένο  
80 γρ. καρύδια ψιλοκομμένα  
2 κουταλάκια κανέλα  
180 γρ. ζάχαρη ΗΑΙ  
4 αυγά  
200 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
μια πρέζα αλάτι



### Εκτέλεση

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, την κανέλα και το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το σησαμέλαιο και τα αυγά (ένα - ένα) και δουλεύουμε το μείγμα μας καλά. Προσθέτουμε τα παντζάρια και τους ξηρούς καρπούς αλευρωμένους και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε τη ζύμη σε λαδωμένη και αλευρωμένη φόρμα του κέικ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (180° C) για 1 ώρα περίπου. Μόλις κρυώσει λίγο το κέικ μας, το βγάζουμε σε μία σχάρα και το αφήνουμε να κρυώσει τελείως.



## ΤΑΡΤΑ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

### Υλικά:

500 γρ. αλεύρι μαλακό  
130 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
400 γρ. Μακεδονικό Χαλβά βανίλια  
125 γρ. ζάχαρη άχνη ΗΑΙ  
6 γρ. μπέικιν πάουντερ  
6 γρ. αμμωνία  
160 ml χυμό μανταρίνι & ξύσμα μανταρινιού  
κρύο νερό όσο χρειαστεί για να αποκτήσουμε  
μία εύπλαστη μάζα



### Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το αλεύρι, την αμμωνία, το μπέικιν και την άχνη και τα δουλεύουμε με το σησαμέλαιο και το χυμό, προσθέτοντας το ξύσμα και το νερό μέχρι να γίνει μια μέτρια και εύπλαστη ζύμη. Φορμάρουμε τη ζύμη σε λαδωμένη φόρμα ανοιχτής τάρτας, σκεπάζουμε με χαρτί κουζίνας - βάζοντας επάνω από το χαρτί ρεβίθια ή φασόλια - και την ψήνουμε για 30 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C.

Αφαιρούμε το χαρτί με τα φασόλια και τοποθετούμε την τάρτα ξανά στον σβηστό και ζεστό φούρνο για 10 λεπτά. Χτυπάμε στο μίξερ τον χαλβά μέχρι να γίνει μία αφράτη μάζα. Όταν η τάρτα κρυώσει, την ξεφορμάρουμε και απλώνουμε σε όλη την επιφάνειά της την κρέμα του χαλβά και σκεπάζουμε με "φιλιό" μανταρινιού.

**Συνεχίζουμε, ως εξής, κάνοντας μία κρέμα με:**

4 φλιτζάνια τσαγιού χυμό μανταρίνι  
50 γρ. νισεστέ (corn flour)

Ζεσταίνουμε τον μισό χυμό του μανταρινιού, χωρίς όμως να τον βράσουμε. Ανακατεύουμε το corn flour με τον υπόλοιπο μισό χυμό πάρα πολύ καλά, ώστε να μην υπάρχουν αδιάλυτοι σβόλοι. Ρίχνουμε το δεύτερο μείγμα στο πρώτο και συνεχίζουμε το ζέσταμα, αναδεύοντας συνεχώς μέχρι η κρέμα να δέσει. Χλιαρή όπως είναι η κρέμα την ρίχνουμε πάνω από την τάρτα, ώστε να καλυφθούν όλα τα κενά της επιφάνειά της.

\* Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τον χυμό μανταρινιού με χυμό πορτοκαλιού

# Αυτόν τον χειμώνα “κάνω διατροφή” με Μακεδονικό Χαλβά

## Εύκολες και γρήγορες προτάσεις για κάθε στιγμή της ημέρας

Είναι πλέον κοινό μυστικό ότι η σωστή διατροφή απαιτεί, στη διάρκεια της ημέρας, να καταναλώνουμε μικρά και τακτικά γεύματα. Σας προσφέρουμε λοιπόν τέσσερις εναλλακτικές διατροφικές προτάσεις. Εσείς δεν έχετε παρά να τις προσαρμόσετε στη δική σας καθημερινότητα, αντικαθιστώντας κάθε φορά ένα γεύμα ανάλογα με τις ανάγκες σας.



**Πρωινό:** Ξυπνώ τον οργανισμό μου με γιαούρτι, με Μακεδονικό Χαλβά και φρούτα. Παίρνω δηλαδή ένα γεύμα που μου προσφέρει ασβέστιο και σημαντικές ποσότητες βιταμίνης D που είναι απαραίτητη στην καλύτερη απορρόφηση και χρήση του ασβεστίου



**Δεκατιανό:** Μετριάζω την πείνα μου τρώγοντας ένα σάντουιτς από ψωμί ολικής αλέσεως γεμισμένο με Μακεδονικό Χαλβά και μπανάνα



**Απογευματινό:** Απολαμβάνω ένα ψητό γεμιστό μήλο με Μακεδονικό Χαλβά που μου προσφέρει φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα



**Βραδινό:** Μια μικρή αραβική πίτα με Μακεδονικό Χαλβά και ξηρούς καρπούς, μου προσφέρει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και όλα τα απαραίτητα, για τον οργανισμό μου, αμινοξέα

*Οι διαθρεπτικές επισημάνσεις έγιναν από τον  
Κλινικό Διαιτολόγο- Διατροφολόγο κ. Γιάννη Χρύσου*

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 ή καλέστε στο: 800 11 83131 (χωρίς χρέωση) και ενημερώστε μας.

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

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Οδός ..... Αριθμ. .... ΠΟΛΗ: .....



NEWSLETTER

# ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ

Τεύχος Νο 11 Νοέμβριος 2010 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## Αγαπητές φίλες, αγαπητοί φίλοι

Είναι γνωστό σε όλους ότι η σχέση μας με το σπσάμι είναι μια σχέση ιδιαίτερη και μοναδική. Εκείνο που ίσως δεν είναι πολύ γνωστό είναι ότι η **ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ** διαθέτει μια μεγάλη γκάμα προϊόντων ευρείας κατανάλωσης που δεν λείπουν από κανένα νοικοκυριό.

Αποφασίσαμε να αρχίσουμε σιγά - σιγά να σας τα παρουσιάζουμε. Και όπου μπορούμε, κατά την αγαπημένη μας συνήθεια που όμως όλοι αγκαλιάσατε, θα σας προσφέρουμε παραδοσιακές ή πρωτότυπες συνταγές, φτιαγμένες με μεράκι από τον Νίκο Κατσάνη, για την εφαρμογή αυτών των προϊόντων.

Είμαστε στα πρόθυρα σχεδόν του χειμώνα, μιας εποχής που είτε μας περιορίζει στο σπίτι, είτε μας αρέσει το σπίτι. Αξιοποιείστε λοιπόν τις προτάσεις μας και απολαύστε τα αποτελέσματά τους με την οικογένεια ή την παρέα σας.

Καλό χειμώνα με υγεία σε όλους!



## Ο ΧΑΛΒΑΣ ΤΗΣ ΝΕΦΕΛΗΣ (χαλβάς σιμιγδαλένιος)

### Υλικά:

- 3/4 ποτηριού Παρθένο Σησαμέλαιο
- 2 ποτήρια σιμιγδάρι χονδρό
- 3 ποτήρια ζάχαρη ΗΑΙ της επιλογής σας
- 4 ποτήρια νερό
- 4 κουτάλια κακάο ΗΑΙ

### Εκτέλεση

Με το νερό και τη ζάχαρη κάνουμε ένα σιρόπι το οποίο κατεβάζουμε από τη φωτιά μόλις πάρει βράση. Καβουρδίζουμε το σιμιγδάρι στο σησαμέλαιο μέχρι να πάρει χρώμα και μέσα ρίχνουμε και ανακατεύουμε το κακάο. Προσδέτουμε αμέσως το σιρόπι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά, μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά και φουσκώσει ο χαλβάς. Σερβίρουμε τον χαλβά σε φόρμα του κέικ ή σε ταψάκι, βρέχοντάς τον με μεμβράνη μέχρι να κρυώσει.

Λευκή  
κρυσταλλική  
ζάχαρη  
απο ζαχαροκάλαμο



καστανή  
ζάχαρη  
απο  
ζαχαροκάλαμο



ακατέργαστη  
ζάχαρη

προϊον βιολογικής γεωργίας





άχνη  
ζάχαρη

## Μεθυσμένα

### Υλικά:

200 ml ρετσίνα ή κρασί λευκό  
400 ml Παρθένο Ήλιωμένο  
20 γρ. μπίκιν γάουντερ  
1 κιλό αλεύρι ( και όσο επιτηδέον τάρει)  
15 με 20 κομμάτια δουκούμια ΗΑΙ,  
σε χεύση της αρεσκείας σας  
ζάχαρη άχνη ΗΑΙ, για διακόσμηση

### Εκτέλεση

Με τα παραπάνω υλικά, χωρίς όμως τα δουκούμια, φτιάχνουμε μία αφράτη ζύμη. Ανοίγουμε τη ζύμη σε μικρούς δίσκους διαμέτρου 6 εκ.

Στη συνέχεια τοποθετούμε σε κάθε δίσκο ένα κομματάκι δουκούμι και το κλείνουμε. Ψήνουμε τα μεθυσμένα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20 λεπτά. Μόλις κρυώσουν τα τρασπαλίζουμε με άχνη, όπως τους κουραμπιέδες.



## ΚΟΡΜΟΣ

### Υλικά:

400 γρ μπισκότα τραχανά  
250 γρ. φούτυρο ή μαρχαρίνη  
200 γρ ζάχαρη άχνη ΗΑΙ  
60 γρ. κακάο Αφοι Χαίτογλου  
50 γρ κονιάκ ή ρικέρ\* της αρεσκείας σας  
2 αυγά  
\* εάν χρησιμοποιήσουμε ρικέρ, αφαιρούμε 30 γρ. άχνη ΗΑΙ

### Εκτέλεση

Μαλακώνουμε το φούτυρο και με μίξερ το δουλεύουμε σε μία λεκάνη προσθέτοντας την άχνη, τα αυγά, το κακάο και το ποτό μέχρι το μείγμα μας να γίνει μία δέια κρέμα. Σπάζουμε τα μπισκότα σε χονδρά κομμάτια, τα προσθέτουμε στην κρέμα και ανακατεύουμε αργά με σπάτουλα ή με το χέρι, έτσι ώστε η κρέμα να τράει παντού. Στη μία άκρη κόβδας ψήσιματος απλώνουμε το μείγμα και ροδνάρουμε ώστε να γίνει ένας κύλινδρος. Πιάνουμε τις άκρες δεξιά και αριστερά και τις στρίβουμε αντίθετα, όπως τυλίγουν τις καραμέλες, για να σφίξει ο κορμός και τον βάζουμε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη. Σε 2 ώρες μπορούμε να τον βερφίρουμε κομμένο σε φέτες.



## ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ

Σας αρέσει να κάνετε σπιτικές μαρμελάδες?

Αν ναι, τότε αξίζει τον κόπο να αναζητήσετε και να χρησιμοποιήσετε το σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI. Γιατί?

Γιατί με το σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI η σπιτική μαρμελάδα είναι πιο παιχνίδι. Το σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI, θα μελώσει, χωρίς να κάψει, τα φρούτα που βράζουμε, θα δώσει λαμπερό και φωτεινό χρώμα στην μαρμελάδα η οποία θα αποκτήσει την επιθυμητή πυκνότητα και γυαλάδα χωρίς να ζαχαρώσει.

### Υλικά:

Ανάλογα με την χυλκύτητα μαρμελάδας που θέλετε, χρησιμοποιείτε για:

Άχρωμη μαρμελάδα: 1 κιλό καθαρό φρούτο + 450ml σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI

Κανονική μαρμελάδα: 1 κιλό καθαρό φρούτο + 550ml σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI

Γλυκιά μαρμελάδα: 1 κιλό καθαρό φρούτο + 650ml σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI

### Εκτέλεση

Αφού επιλέξετε τον τύπο μαρμελάδας που θέλετε να κάνετε, βράζετε τα φρούτα σε ειχανή φωτιά με το σιρόπι της φρουκτόζης ανακατεύοντας ελαφρώς μέχρι να μελώσουν τα φρούτα και αποκτήσει η μαρμελάδα την πυκνότητα που επιθυμούμε.

Μεταφέρουμε την μαρμελάδα ζεστή σε καθαρά και στεγνά βάζα και τα σφραχίζουμε.

Προσοχή! Εφόσον τα βάζα ανοιχτούν διατηρούνται στο ψυγείο.



## ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ

### Υλικά:

6 αυγά

1 1/2 φλιτζάνι καρύδια ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI

1 φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη

2 κουταλάκια κανέλα, 1/4 κουταλάκι χαρίφαλο

1 1/2 κουταλάκι μπέικιν γάουντερ

Για το σιρόπι: 4 φλιτζάνια σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης HAI & 2 1/2 φλιτζάνια νερό

### Εκτέλεση

Στη δυνατή ταχύτητα του μίξερ χτυπάμε τ' αυγά, προσθέτοντας ειγά - ειγά χλιαρό το σιρόπι φρουκτόζης, μέχρι το μείγμα μας να ηήξει και να αποκτήσει όγκο.

Ανακατεύουμε τη φρυγανιά με το μπέικιν γάουντερ και τα μυρωδικά και τα ρίχνουμε σε δόσεις μέσα στα χτυπημένα αυγά, ανακατεύοντας απαλά μ' ένα κουτάλι. Στη συνέχεια προσθέτουμε - κι αυτά σε δόσεις - και ανακατεύουμε απαλά τα καρύδια, προσέχοντας

όπως να μην ξεφουσκώσουν τ' αυγά. Αδειάζουμε το μείγμα σε ταψάκι με διάμετρο 25 εκ. βουτυρωμένο ποδύ καλά και φήνουμε την καρυδόπιτα στους 175°C, για 30'-35'.

Παράλληλα, ετοιμάζουμε και το σιρόπι, βράζοντας τα υλικά για 3 λεπτά. Αφήνουμε το σιρόπι για λίγο να κρυώσει και μ' αυτό, στη συνέχεια, περιχύνουμε ειγά - ειγά την καρυδόπιτα που έχουμε βγάλει από το φούρνο.