

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ
Τεύχος Νο 7 Μάρτιος 2008 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial	σελ 1
Σαρακοστή και σωστή διατροφή	σελ 2
Τα βιολογικά μας προϊόντα	σελ 3
Ο σεφ Νίκος Κατσάνης θυμάται	σελ 4
Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει	σελ 5,6,7
Γνωρίζετε ότι	σελ 8

EDITORIAL

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Ο καιρός περνάει γρήγορα, οι εποχές αλλάζουν και μπαίνοντας πλέον στην άνοιξη, ανανεώνουμε το καθιερωμένο πια ραντεβού μας.

Έβδομη κατά σειρά έκδοση και όπως ούτε ο Μάρτης λείπει από τη Σαρακοστή, έτσι δε λείπουμε και εμείς. Δηλώνουμε λοιπόν την παρουσία μας, εναρμονίζοντας και προσαρμόζοντας την έκδοση μας στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της περιόδου.

Έτσι, σ' αυτό το τεύχος θα βρείτε:

- Τις απόψεις έγκριτων κλινικών διατροφολόγων γύρω από την σαρακοστιανή διατροφή και όχι μόνο
- Τα προϊόντα βιολογικής γεωργίας της εταιρείας
- Τις σαρακοστιανές προτάσεις του σεφ Νίκου Κατσάνη. Όμως επειδή τον Μάρτη υπάρχει και η Εθνική μας επέτειος όπου εθιμικά το φαγητό της ημέρας είναι ο μπακαλιάρος, ο σεφ φέτος σας προτείνει να τον τηγανίσετε με Παρθένο Σησαμέλαιο και να απολαύσετε τη διαφορά

Απλά θυμηθείτε!

Όταν τηγανίζετε με Παρθένο Σησαμέλαιο, να ακολουθείτε τον παραδοσιακό τρόπο τηγανίσματος (δηλαδή τηγάνι και ΟΧΙ ΦΡΙΤΕΖΑ), χρησιμοποιώντας μικρή ποσότητα ώστε η επιφάνεια των τηγανιτών να μην καλύπτεται από λάδι και να είναι όσο πιο στεγνή -χωρίς νερό- γίνεται (ιδιαίτερα οι πατάτες), έτσι ώστε να αποφύγετε το άφρισμα.

Ακόμη, μη ξεχνάτε 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 στη γραμμή επικοινωνίας 800 11 83131, χωρίς χρέωση, εφόσον επιθυμείτε πρόσθετες πληροφορίες. Επίσης μπορείτε να στέλνετε τα μηνύματά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@sesame.gr.

Καλή Σαρακοστή!

Με εκτίμηση

Στέλλα Τσάρα

Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων



ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Από τους κλινικούς διαιτολόγους
κ.κ. Γεωργακάκη Χαρ. & Χρύσου Ι.

Μεγάλη Σαρακοστή η περίοδος που διανύουμε και αναμφισβήτητα η νηστεία πρωταγωνιστεί. Όλοι γνωρίζουμε ότι νηστεία είναι η αποχή από συγκεκριμένες τροφές, με σκοπό τη σωματική, αλλά και πνευματική άσκηση του ατόμου.

Η νηστεία περιλαμβάνει αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα. Έτσι, τρόφιμα που αποκλείονται από το διαιτολόγιο είναι τα γαλακτοκομικά, το κρέας, το ψάρι, το αυγό. Αποτέλεσμα του αποκλεισμού αυτών των τροφών από το διαιτολόγιο της Σαρακοστής, είναι η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών, ψωμιού, οσπρίων και λαδερών φαγητών, με στόχο να επιτευχθεί ενεργειακό ισοζύγιο. Κατά αυτόν τον τρόπο, προσφέρουμε στον οργανισμό μια φυσική αποτοξίνωση.

Ωστόσο, η αυξημένη κατανάλωση τροφών που έχουν ως κύριο συστατικό τους υδατάνθρακες (όπως γίνεται κατά τη νηστεία), αφενός μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα σε άτομα που έχουν κάποια διαταραχή του σακχάρου τους, αφετέρου δε αυξάνει την πιθανότητα υπερφαγίας και

κατανάλωσης μεγαλύτερων ποσοτήτων τροφής. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι υδατάνθρακες προκαλούν αυξομειώσεις στο σάκχαρο του αίματος και συνεπώς έντονες αυξομειώσεις και στο αίσθημα της πείνας. Μια καλή επιλογή για την περίοδο της νηστείας είναι τροφές οι οποίες εμφανίζουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφών είναι ουσιαστικά ένας τρόπος κατάταξης των διαφόρων τροφίμων ανάλογα με το πόσο άμεσα μπορούν να αυξήσουν το σάκχαρό μας και αφορά τα τρόφιμα που περιέχουν μικρά ή μεγάλα ποσά απλών ή σύνθετων υδατανθράκων. Οι σύγχρονες διατροφικές συστάσεις κινούνται προς την αύξηση της κατανάλωσης τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Προς αυτή την κατεύθυνση κινείται και η κατανάλωση σησαμιού και προϊόντων του, όπως το ταχίνι. Η ύπαρξη τους στο καθημερινό διαιτολόγιο και μάλιστα διάσπαρτα σε διάφορα γεύματα (σησάμι στο πρωινό κουλούρι, ταχίνι στο απογευματινό σνακ ή ως μέρος του μεσημεριανού γεύματος κ.α.), χάρη στον χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη που παρουσιάζουν και στην περιεκτικότητά τους σε συστατικά που επιβραδύνουν την απορρόφηση των συστατικών της τροφής, όχι μόνο δεν αυξάνουν απότομα τις τιμές του σακχάρου μετά το γεύμα, αλλά παράλληλα καταφέρνουν να περιορίσουν τον ρυθμό αύξησής του. Για παράδειγμα, η κατανάλωση μιας κουταλιάς μέλι αυξάνει πολύ πιο απότομα το σάκχαρο σε σχέση με την κατανάλωση μιας κουταλιάς μέλι με ταχίνι. Η κατανάλωση μιας φέτας ψωμί επίσης αυξάνει πιο απότομα το σάκχαρο σε σχέση με την αντίστοιχη κατανάλωση του ψωμιού με ταχίνι. Παράλληλα, το αίσθημα της πείνας που εμφανίζεται έντονα με την κατανάλωση νηστίσιμων τροφών σχετίζεται και με ορμονικές λειτουργίες. Όταν για παράδειγμα καταναλώσουμε ένα γεύμα ο οργανισμός μας, μετά την απορρόφηση των συστατικών του γεύματος, εκκρίνει διάφορες ορμόνες, με κυριότερη από αυτές την ινσουλίνη. Η ινσουλίνη είναι μια, όπως λέμε, ορεξιογόνος ορμόνη, δηλαδή επιτείνει το αίσθημα της πείνας και δεν διευκολύνει τη δημιουργία κορεσμού. Μεγάλες εκκρίσεις ινσουλίνης προκαλούν τροφές που περιέχουν ιδιαίτερα απλούς υδατάνθρακες, όπως η ζάχαρη. Επίσης, ιδιαίτερη σημασία έχει και ο χρόνος που χρειάζονται οι τροφές για να περάσουν από την κατάποση έως το έντερο, από όπου και απορροφούνται ή απομακρύνονται τα συστατικά τους. Τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες πέπτονται πιο γρήγορα και συνεπώς δε δημιουργούν εύκολα κορεσμό, σε σχέση με εκείνες που περιέχουν λίπος ή/και πρωτεΐνες.

Κατά συνέπεια ο έλεγχος της όρεξης εξαρτάται και από τη σύσταση του γεύματος μας, ιδιαίτερα μάλιστα όταν αυτό περιέχει υδατάνθρακες, οι οποίοι ως γνωστό δε δημιουργούν εύκολα κορεσμό. Εξάιρεση αποτελεί και πάλι το ταχίνι, το οποίο αφενός είναι πολύ υγιεινό λόγω της περιεκτικότητάς του σε μέταλλα και ιννοστοιχεία, αφετέρου δε περιέχει καλής ποιότητας απαραίτητα λιπαρά και πρωτεΐνες, συστατικά τα οποία όπως και παραπάνω αναφέρθηκε έχουν μειωμένο ρυθμό πέψης και δεν απαιτούν ινσουλίνη για την απορρόφηση τους. Κατά συνέπεια με λιγότερη ποσότητα χορταίνουμε περισσότερο εύκολα και υγιεινά!

Αυτό λοιπόν που λέμε πάντα είναι ότι μπορούμε να εκμεταλλευτούμε την ευκαιρία που μας δίνεται κατά τη νηστεία της Σαρακοστής για μια φυσική αποτοξίνωση από τα ζωικά προϊόντα και να κάνουμε σωστές διατροφικές επιλογές. Στα πλαίσια αυτά ιδιαίτερη θέση στη διατροφή της νηστείας, αλλά και όλου του χρόνου, μπορεί να έχει το ταχίνι, το οποίο με τις πολλές εφαρμογές που έχει πλέον στην καθημερινή μαγειρική, αποτελεί μια ιδανική επιλογή για όλη την οικογένεια.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Η ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ σεβόμενη τους καταναλωτές της και τις διατροφικές τους προτιμήσεις πρόσθεσε, όπως όφειλε, στη γκάμα των προϊόντων της και μία σειρά βιολογικών προϊόντων. Δηλαδή προϊόντα που βασίζονται σε σησάμι πιστοποιημένης βιολογικής γεωργίας.

Έτσι λοιπόν, οι λάτρες των βιολογικών προϊόντων μπορούν πλέον να αναζητήσουν και να βρουν σε πρακτικές συσκευασίες:

- Μακεδονικό Ταχίνι
- Μακεδονικό Χαλβά με γεύση βανίλια
- Μακεδονικό Χαλβά με Μέλι
- Παρθένο Σησαμέλαιο
- Σησάμι και Παστέλι «Πολύκαρπος Γη»



Ο σεφ Νίκος Κατσάνης θυμάται:



ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ ΤΟΥ ΧΑΡΤΑΕΤΟΥ

Καθαρά Δευτέρα, μία γιορτή ξεγνοιασιάς στο τέλος του χειμώνα!

Θεωρώ ότι είναι από τις καλύτερες γιορτές, αν όχι η καλύτερη, για τη σύσφιξη των σχέσεων του πατέρα με τα παιδιά του, κυρίως λόγω του πετάγματος του χαρταετού.

Είναι μια μέρα που οι μεγάλοι γίνονται μικροί και οι μικροί μεγάλοι.

Εικόνες κλασικές και ίδιες κάθε χρόνο!

Όλοι τρέχουμε πίσω από έναν χαρταετό, λαχανιάζουμε, προσπαθούμε να τον πετάξουμε ψηλά, μα αυτός κάνει κύκλους, πέφτει, καρφώνεται στο κώμα ή μπερδεύεται και εμείς είμαστε όλο φούρκα και νεύρα από το φόβο κυρίως μην πέσουμε χαμηλά στα μάτια των παιδιών μας. Και όλο οι άλλοι να φταίνε εκτός από μας! Η γυναίκα μας που δεν τον κρατούσε καλά, ο διπλανός που μας έκοψε την φόρα και ο... αίολος που κάνει παιχνίδια με τον αέρα.

Και κοντά σε όλες αυτές τις.... δυσκολίες και τις.... αναποδιές, να έχεις και τα παιδιά να αδιαφορούν και να κάνουν πλάκα μαζί μας.

Να γελούν με την ανεπάρκεια μας, με την έλλειψη υπομονής μας, τη μη επαρκή αντοχή μας και, στην πραγματικότητα, περισσότερο με την πραγματική μας αδυναμία να γίνουμε παιδιά, να χαρούμε το παιχνίδι και να παίξουμε για να παίξουμε, χωρίς το άγχος εάν θα πετάξει ο αετός.

Ο πατέρας μου ο κυρ Γιώργος ήταν μάστορας του χαρταετού. Πάντοτε, στις αλάνες του Βότση σήκωνε τον καλύτερο αετό. Και πάντα με εκπαίδευε και πάντα μου εξηγούσε τα μυστικά, είτε στο στρώσιμο, είτε στο σήκωμα, είτε στο πέταγμα του. Και εγώ φυσικά επιδεικτικά αδιαφορούσα και δεν με ένοιαζε που μου έλεγε: "Ε, βρε κολοκύθα, ποτέ δεν θα μάθεις να πετάς χαρταετό!" Ναι, δεν ήθελα να πετάξω αετό, ούτε είχα ανάγκη να φαντάζομαι τον εαυτό μου στην άκρη της καλούμας να ... πετάω και να πλανάρω σαν αετός. Γιατί; Γιατί όταν είσαι παιδί είσαι φύσει και θέσει αετός. Πετάς, πλανάρεις, βλέπεις τον κόσμο από ψηλά. Τελικά ποιος έχει την ανάγκη να επιβεβαιωθεί με το πέταγμα του χαρταετού, εμείς ή τα παιδιά; Θυμάμαι τον πατέρα μου όταν πετούσε τον αετό για χάρη μου, με πόση σοβαρότητα και πόση επιμέλεια προσπαθούσε να τον πετάξει όσο πιο ψηλά γίνονταν. Κι όσο πιο ψηλά τον πήγαινε, τόσο χαιρόταν και καμάρωνε. Δεν τον ρώτησα ποτέ τι σκεφτόταν εκείνη τη στιγμή, τί ένιωθε και γιατί το απολάμβανε τόσο πολύ.

Τώρα πια έμαθα να πετάω χαρταετό. Όμως είμαι πλέον ο ίδιος πατέρας τριών παιδιών και έχω τις δικές μου απαντήσεις σε όλα τούτα τα ερωτήματα. Πάντως νοιώθω και μια ακόμη ικανοποίηση. Πέρσι που με έβλεπε ο πατέρας μου να πετάω χαρταετό με το παιδιά μου μου ψιθύρισε στο αυτί: "Κολοκύθα, τελικά ξέρεις να πετάς αετό".

Κι επειδή η ιστορία ξαναγράφεται, τα πάντα μοιάζουν να είναι ίδια με τότε. Εγώ απολαμβάνω το πέταγμα και τα παιδιά μου δεν δίνουν σημασία. Δεν πειράζει όμως. Εμείς οφείλουμε να στηρίζουμε και να διατηρούμε την παράδοση. Θα έρθει η ώρα που κι εκείνα θα πάρουν τη σειρά μου, όπως εγώ του πατέρα μου και θα νοιώσουν ότι ένοιωθα.

Με λαγόνα, καλθά, χαρταετό και παιδική διάθεση κάθε χρόνο η Καθαρή Δευτέρα θα είναι ίδια. Γεμάτη αναμνήσεις, εμπειρίες, γνώση. Μα προπάντωνΚΑΘΑΡΗ!!



Ταξινόπιτα



Υλικά:

650 γρ. φύλλο κρούστας ψιλό
350 γρ. Μακεδονικό Ταξίνι
200 γρ. ζάχαρη
200 γρ. καρύδι τριμμένο
κανέλα σκόνη
γαρίφαλο σκόνη
Παρθένο Σησαμέλαιο

Εκτέλεση

Σε μίξερ χτυπάμε το ταξίνι, τη ζάχαρη, την κανέλα και το γαρίφαλο μέχρι να γίνουν μια σφιχτή κρέμα που να στέκεται στο κουτάλι. Αλείφουμε με σησαμέλαιο ένα στρογγυλό ταψί (φ 27), απλώνουμε ένα φύλλο και στη διαγώνιό του απλώνουμε ένα κορδόνι από την κρέμα ταξινιού, την πασπαλίζουμε με καρύδι, διπλώνουμε, λαδώνουμε και ρολάρουμε το φύλλο, όχι όμως πολύ σφιχτά, ώστε όταν το ταξίνι κατά το ψήσιμο διογκωθεί, να μην ανοίξει. Μεταφέρουμε το ρολό στο ταψί και το τοποθετούμε περιμετρικά. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία γεμίζοντας και ρολάροντας τα φύλλα μέχρι να συμπληρωθεί, πάντα από έξω προς τα μέσα, το ταψί. Αλείφουμε την πίτα με σησαμέλαιο και τη φουρνίζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160° C για 35 λεπτά, σε χαμηλή θέση, μέχρι να ροδίσει η επιφάνειά της. Μόλις κρυώσει την κόβουμε και τη σερβίρουμε.

Ταξινόσουπα

Υλικά:

2 μέτρια καρότα σε κύβους
2 μικρές πατάτες σε κύβους
1 κολοκυθάκι σε κύβους
1 πράσο, μόνο το λευκό του, ψιλοκομμένο
1 μικρό κρεμμύδι
2 κουταλιές της σούπας αστράκι
80 γρ. Μακεδονικό Ταξίνι
Παρθένο Σησαμέλαιο
χυμό από 2 λεμόνια
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Σοτάρουμε τα λαχανικά, εκτός από το κολοκυθάκι, με το σησαμέλαιο και τα σβήνουμε με 1 λίτρο νερό. Βράζουμε τα λαχανικά για 15 λεπτά με ανοικτό καπάκι προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το κολοκυθάκι και τον μισό χυμό. Συνεχίζουμε το βράσιμο για 5 λεπτά, κλείνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το αστράκι να φουσκώσει και να γίνει μία κλιαρή σούπα. Δοκιμάζουμε, διορθώνουμε τη γεύση, απομακρύνουμε από τη σούπα 200 ml κλιαρό ζωμό μέσα στον οποίο διαλύουμε το ταξίνι χτυπώντας το με μίξερ μέχρι να ασηρίσει και ξαναρίχνουμε το ζωμό στην κατσαρόλα και σερβίρουμε αμέσως.
Προσοχή! Ο ζωμός πρέπει να είναι κλιαρός γιατί αλλιώς θα κόψει το ταξίνι.



Ταραμοσαλάτα



Υλικά:

100 γρ. ταραμά, κατά προτίμηση λευκό
5 φέτες μπαγιάτικο ψωμί λευκό χωρίς κόρα
χυμό ενός λεμονιού
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
100 ml Παρθένο Σησαμέλαιο

Εκτέλεση

Μουσκεύουμε σε ένα μπολ για 10 λεπτά το ψωμί, το στραγγίζουμε και σε μίξερ χεριού το χτυπάμε μαζί με τον ταραμά και το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά. Προσθέτοντας, λίγο - λίγο το σησαμέλαιο και το χυμό του λεμονιού, συνεχίζουμε το χτύπημα. Ελέγχουμε συνεχώς το αφράτεμα και την ομογενοποίηση του ταραμά. Τον σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Μπακαλιάρος τηγανιτός σε κουρκούτι



Υλικά:

800 γρ. μπακαλιάρo ξαρμυρισμένο σε κομμάτια

Για το κουρκούτι:

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουταλάκι σόδα φαγητού

1 αυγό

Νερό για να γίνει πηχτό κουρκούτι

*Αν δεν έχουμε σκόνη σόδα αντικαθιστούμε το νερό με σόδα η μπύρα

Εκτέλεση

Βουτάμε το μπακαλιάρo στο κουρκούτι και τον τηγανίζουμε σε ελάχιστο καυτό (1εκ.) σησαμέλαιο.

Σκορδαλιά με καρύδια

Υλικά:

5 σκελίδες σκόρδο
Ξερό ψωμί περίπου 250 γρ. χωρίς κόρα
50 γρ. καρυδόψυχα
αλάτι, ξύδι
Παρθένο σησαμέλαιο

Εκτέλεση

Σε ξύλινο γουδί σπάμε το σκόρδο με το αλάτι, λίγο ξύδι και λίγο σησαμέλαιο μέχρι όλα αυτά να γίνουν ένας πολτός. Προσθέτουμε το βρεγμένο & στραγγισμένο ψωμί και τα 2/3 της καρυδόψυχας. Πιέζοντας κυκλικά με το γουδοχέρι και προσθέτοντας λίγο - λίγο το σησαμέλαιο, δουλεύουμε τη σκορδαλιά μέχρι να ομογενοποιηθεί και να αφρατέψει. Ανακατεύουμε και πιέζουμε σταθερά, ελέγχοντας πάντα την ποσότητα του σησαμελαίου, ώστε να μην κόψει η σκορδαλιά. Στο τέλος, προσθέτουμε και την υπόλοιπη καρυδόψυχα.

Σκορδαλιά με βραστή πατάτα

Υλικά:

5 σκελίδες σκόρδο
250 γρ. βραστή πατάτα
καθαρισμένη κρύα,
περασμένη από την πρέσα
αλάτι, ξύδι
Παρθένο Σησαμέλαιο

Εκτέλεση

Σε ξύλινο γουδί σπάμε το σκόρδο και ανακατεύουμε με το αλάτι, λίγο ξύδι και λίγο σησαμέλαιο μέχρι να γίνει ένας πολτός. Προσθέτουμε τη λιωμένη πατάτα και, πιέζοντας κυκλικά με το γουδοχέρι, προσθέτουμε λίγο - λίγο σησαμέλαιο και δουλεύουμε τη σκορδαλιά μέχρι να ομογενοποιηθεί και να αφρατέψει. Ανακατεύουμε και πιέζουμε σταθερά, ελέγχοντας πάντα την ποσότητα του σησαμελαίου, ώστε να μην κόψει η σκορδαλιά.

Μπακαλιάρος πανέ

Υλικά:

800 γρ. ξαρμυρισμένο μπακαλιάρo σε μακρόστενες λωρίδες

80 ml Παρθένο Σησαμέλαιο

2 σκελίδες σκόρδο

Για την πανάδα:

2 αυγά αλεύρι

100 γρ. γαλέτα

100 γρ. σησάμι

100 γρ. σιμιγδάλι χοντρό

Εκτέλεση

Λιώνουμε το σκόρδο με σησαμέλαιο και μαρινάρουμε το ψάρι για 3 ώρες. Χτυπάμε τα αυγά. Ανακατεύουμε το σιμιγδάλι, τη γαλέτα και το σησάμι. Αλευρώνουμε ελαφρώς τα φιλέτα του μπακαλιάρου, τα βουτάμε στο αυγό και μετά τα ντύνουμε με την πανάδα. Τα τηγανίζουμε σε ελάχιστο (1εκ.) καυτό σησαμέλαιο, τα στραγγίζουμε και τα στεγνώνουμε σε χαρτί κουζίνας και τα σεβρίζουμε με σαλάτα παντζάρι και σκορδαλιά.



Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει

Σπαγγέτι με λαχανικά, σησάμι & ταχίνι

Υλικά:

1 πακέτο σπαγγέτι
200 γρ. μπρόκολο σε πολύ μικρές τούφες
200 γρ. κουνουπίδι σε πολύ μικρές τούφες
100 γρ. Μακεδονικό Ταχίνι
80 ml Παρθένο Σησαμέλαιο
2 καρότα λεπτοκομμένα
1 πράσο σε λεπτές φέτες (το άσπρο μόνο)
1 κόκκινη πιπεριά σε κύβους
1 κολοκυθάκι σε κύβους
καβουρντισμένο σησάμι
αλάτι, πιπέρι, κύμινο

Εκτέλεση

Σε αλατισμένο νερό βράζουμε τα μακαρόνια.

Σε μία φαρδιά κατσαρόλα βάζουμε λίγο σησαμέλαιο και μαραίνουμε το πράσο και το καρότο.

Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα λαχανικά ανακατεύοντας μέχρι να ζεσταθούν καλά και να ιδρώσουν, χωρίς όμως να ψηθούν και να χάσουν το χρώμα τους. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι, πιπέρι και κύμινο και προσθέτουμε το σπαγγέτι. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως, προσθέτοντας καβουρντισμένο σησάμι, μαϊντανό και μια κουταλιά ταχίνι πάνω από τα μακαρόνια σε κάθε πιάτο.



Πατατοσαλάτα ελληνική



Υλικά:

300 γρ. πατάτες κομμένες σε κύβους, βρασμένες σε νερό με αλάτι και λεμόνι
1 κρεμμύδι μικρό ψιλοκομμένο
2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
8 λιαστές ντομάτες, μέτρια κομμένες
1 κουταλιά σούπας κάπαρη
χυμό ενός λεμονιού
Παρθένο Σησαμέλαιο
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Εκτέλεση

Σε μία λεκάνη βάζουμε όλα τα στερεά και σε blender χτυπάμε το σησαμέλαιο με το χυμό του λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, προσθέτουμε τη ρίγανη, βάζουμε τη σαλάτα στο ψυγείο και τη σερβίρουμε μετά από 2 ώρες.

Φακόρυζο

Υλικά:

500 γρ. φακές χοντρές
300 γρ. ρύζι νυχάκι
100 ml Παρθένο Σησαμέλαιο
1 μεγάλο λευκό κρεμμύδι, κομμένο σε μισές ροδέλες
Αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεματούμε τις φακές για 10 λεπτά και τις αφήνουμε μέσα στο νερό.

Σε αλατισμένο νερό βράζουμε το ρύζι και το στραγγίζουμε.

Σε χαμηλή κατσαρόλα "καίμε" το σησαμέλαιο και ροδίζουμε το κρεμμύδι.

Προσθέτουμε το ρύζι, το ανακατεύουμε και αφού στραγγίσουμε τις φακές, τις προσθέτουμε συνεχίζοντας να ανακατεύουμε. Το σερβίρουμε αμέσως ως ζεστό αυτοούσιο φαγητό ή ως γαρνιτούρα σε κεφτεδάκια ή σουτζουκάκια.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

Από τους κλινικούς διαιτολόγους κ.κ. Γεωργακάκη Χαρ. & Χρύσου Ι.

ΤΟ ΤΑΧΙΝΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΣΤΟΥΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι απομακρύνονται από τα ζωικά προϊόντα δηλώνοντας χορτοφάγοι.

Οι χορτοφάγοι διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με τις διατροφικές επιλογές τους, εάν δηλαδή καταναλώνουν μόνο τρόφιμα φυτικής προέλευσης ή αν καταναλώνουν επιπλέον γαλακτοκομικά ή αυγό. Αναμφισβήτητο γεγονός αποτελεί η συνεχής αύξηση αυτής της ομάδας πληθυσμού, καθώς και η εμφάνιση εστιατορίων με προτεινόμενα γεύματα που καλύπτουν τις ανάγκες του συγκεκριμένου αυτού κοινού. Πρόσφατες μελέτες έρχονται να υποστηρίξουν την τάση αυτή, αφού δείχνουν ότι οι χορτοφάγοι παρουσιάζουν μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων ή και θνησιμότητας, συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Τα χαρακτηριστικά αυτής της πληθυσμιακής ομάδας παρουσιάζουν πολλά κοινά σημεία. Δηλαδή είναι άτομα με οικολογική διάθεση, ευαισθητοποιημένα σε θέματα σχετικά με την προαγωγή της υγείας και συνήθως με περισσότερες φυσικές δραστηριότητες, συγκριτικά πάντα με το μέσο όρο φυσικής δραστηριότητας του υπόλοιπου πληθυσμού.

Μοναδικό αρνητικό σημείο των συνηθειών των χορτοφάγων αποτελεί η απομάκρυνση από την καθημερινή τους διατροφή συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών. Επιγραμμатικά, τα θρεπτικά αυτά συστατικά είναι: η πρωτεΐνη, ο σίδηρος, η βιταμίνη B12 και, εάν δεν καταναλώνονται ούτε γαλακτοκομικά, το ασβέστιο. Η μειωμένη πρόσληψη των ανωτέρω θρεπτικών συστατικών εγκυμονεί κινδύνους σχετικούς με τη μη ομαλή παραγωγή και ανάπτυξη ερυθροκυττάρων (ανάπτυξη σιδηροπενικής αναιμίας), τη μειωμένη ανάπτυξη (όταν αναφερόμαστε σε παιδιά, εφήβους και εγκυμονούσες) και τον αυξημένο ρυθμό αποδόμησης των οστών (πιθανή εμφάνιση οστεοπόρωσης στη μετέπειτα ζωή).

Το ταχίνι, αν και φυτικής προέλευσης τρόφιμο, είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε όλα τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του η περιεκτικότητα σε υψηλής αξίας πρωτεΐνες που προσομοιάζουν με αυτές του κρέατος.

Αποτελεί λοιπόν μία ιδανική επιλογή για ανθρώπους που προσπαθούν αφενός να προσφέρουν τα μέγιστα στον οργανισμό τους, παράλληλα όμως και να ενημερώνονται για θέματα που άπτονται της υγείας τους και στηρίζονται σε αποτελέσματα μελετών που μόνο η σύγχρονη τεχνολογία στην ανάλυση τροφίμων μπορεί να προσφέρει.

ΤΟ ΤΑΧΙΝΙ ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τα άτομα της τρίτης ηλικίας αποτελούν μία ιδιαίτερη ηλικιακή ομάδα. Σε αυτήν την περίοδο της ζωής του ανθρώπου ξεκινούν μια σειρά από φυσιολογικές βιολογικές μεταβολές, οι οποίες επιβάλλουν μια ιδιαίτερη φροντίδα στα άτομα αυτής της ηλικίας.

Οι μεταβολές αυτές σχετίζονται άμεσα με τη σύσταση του σώματος του υπερήλικα, τις εγκεφαλικές και νευρολογικές λειτουργίες, το καρδιαγγειακό του σύστημα, το αναπνευστικό του σύστημα, το γαστρεντερικό σύστημα, τη νεφρική του λειτουργία και τον ευρύτερο μεταβολισμό του. Ιδιαίτερως σε ότι αφορά τη σύσταση του σώματος τους, παρατηρείται μια σταδιακή μείωση της μυϊκής μάζας αυτών των ατόμων, με αντίστοιχη αύξηση του λιπώδους ιστού.

Η μείωση αυτή επιβάλλει την επιλογή τροφών που περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, όπως το αυγό, το γάλα, το κρέας. Όμως σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα μάζησης ή κατάποσης συνιστάται αυξημένη κατανάλωση τροφών εύληπτων, που περιέχουν φυτικές πρωτεΐνες. Μια ιδανική περίπτωση αποτελεί το ταχίνι. Η ιδιαίτερη σύστασή του σε συνδυασμό με την υψηλή του το καθιστά ένα εξαιρετικό εργαλείο για την διατροφή αυτών των ατόμων.

Παράλληλα, η υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά στοιχεία μπορεί να ισχυροποιήσει σημαντικά των οργανισμών των ηλικιωμένων, όπου η μειωμένη άμυνα τους στο λεγόμενο βιολογικό στρες, επιβάλλει ενίσχυση των αντιοξειδωτικών τους αποθεμάτων.

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: