

# ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Τεύχος Νο 8 Οκτώβριος 2008 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| Editorial .....                      | σελ 1   |
| Παιδί και διατροφή .....             | σελ 2,3 |
| Τα νέα μας .....                     | σελ 4,5 |
| Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει ..... | σελ 6,7 |
| Μια διαφορετική εϊδηση .....         | σελ 8   |

### Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Φθινόπωρο πια και ο κάθε κατεργάρης έκατσε στον πάγκο του. Τα παιδιά επέστρεψαν στα σχολεία και τις καθημερινές τους δραστηριότητες και όλοι εμείς οι υπόλοιποι τρέχουμε για να προλάβουμε τις επιθυμίες τους, να καλύψουμε τις ανάγκες τους και, κοντολογίς, με γεμισμένες από το καλοκαίρι μπαταρίες, να πορευθούμε σε ένα δύσκολο και μακρύ χειμώνα.

Ήρθε λοιπόν και πάλι ο καιρός να ανανεώσουμε το ραντεβού μας με την 8<sup>η</sup> κατά σειρά έκδοσή μας. Μιας έκδοσης που έγινε πλέον συνήθεια επειδή εσείς την αγκαλιάσατε και την περιμένετε. Γι' αυτό και πάλι σας ευχαριστούμε.

Σ' αυτό το τεύχος θα βρείτε:

- Τις απόψεις έγκριτων κλινικών διατροφολόγων γύρω από το θέμα της παιδικής παχυσαρκίας που φαίνεται ότι αρχίζει και απασχολεί ολοένα και περισσότερο τις ελληνικές οικογένειες
- Τις προτάσεις τους για μια σωστή παιδική διατροφή
- Τα νέα της εταιρείας μας, που είναι αρκετά και ενδιαφέροντα
- Τις προτάσεις του σεφ Νίκου Κατσάνη, ο οποίος παρουσιάζει ένα ολοκληρωμένο μενού βασισμένο στο Μακεδονικό Ταχίνι και το Παρθένο Σησαμέλαιο

### Μη ξεχνάτε όμως!

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, να θυμάστε ότι είμαστε στη διάθεσή σας καθημερινά (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) από τις 8.00 πμ έως τις 16.00 πμ 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)

Καλό Φθινόπωρο ή μήπως καλό Χειμώνα, αφού φέτος μοιάζει να ήρθε νωρίτερα!

Με εκτίμηση  
Στέλλα Τσάρα  
Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

# ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Από τους:

**Χαράλαμπος Ι. Γεωργακάκης**

Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, MSc,  
Πρόεδρος Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής

**Γιάννης Χρύσου**

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

Τα στοιχεία που παρουσιάζονται σήμερα από τους επίσημους φορείς υγείας τόσο της χώρας μας όσο και διεθνώς, σχετικά με το επίπεδο υγείας των παιδιών στην Ελλάδα είναι ανησυχητικά. Γνωρίζουμε σήμερα ότι στην Ελλάδα:

- 4 στα 10 παιδιά κάτω των **10 ετών** είναι παχύσαρκα
- Από μια Πανελλήνια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας βρέθηκε ότι:
  - 1) Σε ηλικίες **2 – 6 ετών**, το 18,1% των αγοριών και το 16,3% των κοριτσιών είχαν βάρος πάνω από το φυσιολογικό
  - 2) Τα ποσοστά ήταν ακόμη μεγαλύτερα σε ηλικίες **7 – 12 ετών**, όπου για τα αγόρια έφταναν το 22,7% και τα κορίτσια το 18,3% &
  - 3) Στις ηλικίες **13 – 19 ετών**, το 29,6% των αγοριών και 16,1% των κοριτσιών ήταν πάνω από το φυσιολογικό βάρος
- Το 1/3 των παχύσαρκων παιδιών θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες, ενώ και τα υπόλοιπα κινδυνεύουν από τις επιπλοκές της παχυσαρκίας, ακόμα και αν αυτά τα παιδιά με κάποιο τρόπο χάσουν βάρος στην ενήλικη ζωή τους.

Γενικότερα, τα Ελληνόπουλα σήμερα είναι από τα πιο παχύσαρκα παιδιά διεθνώς και με ολοένα αυξανόμενα προβλήματα υγείας, καθώς η παχυσαρκία κατά την παιδική, προεφηβική και εφηβική ηλικία αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων φθοράς, όπως είναι η στεφανιαία νόσος και τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης, διάφορες μορφές καρκίνων κ.α. στη μετέπειτα ζωή. Ιδιαίτερα σε ότι αφορά τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η παιδική παχυσαρκία σχετίζεται άμεσα με τη δημιουργία σοβαρών καταστάσεων από νεαρή κιόλας ηλικία, όπως υπερλιπιδαιμίες, υπέρταση και πρώιμη αθηρωμάτωση.

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που έχει συμβάλει στη διαμόρφωση αυτής της κατάστασης είναι η στροφή της ελληνικής κοινωνίας προς πιο δυτικού τύπου διατροφικά πρότυπα, πράγμα που έχει άμεσο αντίκτυπο στην διατροφή των παιδιών. Στοιχεία δείχνουν ότι η διατροφή των παιδιών σήμερα στερείται τροφών όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα λαδερά φαγητά, οι ξηροί καρποί, το ψάρι, με μια ταυτόχρονη αύξηση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, γλυκών, αναψυκτικών, ζάχαρης και αλατιού και αντικατάσταση του σπιτικού φαγητού με έτοιμο φαγητό τύπου fast food.

Όλα τα παραπάνω καθιστούν επιτακτική την ανάγκη για μια επαναπροσέγγιση των αρχών διατροφής των παιδιών στη χώρα μας και υιοθέτηση ορθότερων και πιο υγιεινών διατροφικών προτύπων. Κι αυτό διότι η διατροφή των παιδιών είναι ένας καθοριστικός παράγοντας που θα επηρεάσει σε σημαντικότατο βαθμό τη μετέπειτα υγεία τους.

Γενικότερα, η παιδική ηλικία, από 5 - 10 ετών, αποτελεί μία σημαντική φάση της ζωής του ανθρώπου, καθώς είναι η περίοδος όπου πραγματοποιούνται σημαντικές αλλαγές στην ψυχοσωματική ανάπτυξη και ωρίμανση. Το φαινόμενο της ανάπτυξης δεν αφορά φυσικά μόνο την αύξηση σε μέγεθος, αλλά και σε αλλαγές στη σύσταση και τη λειτουργία του σώματος. Αλλαγές οι οποίες στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο της ζωής παρουσιάζουν δύο πολύ σημαντικές χρονολογικές διαφοροποιήσεις.

Από την ηλικία των 5 έως 9 ετών ο οργανισμός βρίσκεται σε μία φάση σχετικής ύφεσης, καθώς μετά την πολύ έντονη και ταχύτατη ανάπτυξη του κατά τη βρεφική ηλικία, ομαλοποιείται και επιβραδύνεται σχετικά αυτός ο ρυθμός, καθώς ο οργανισμός ολοκληρώνεται και προετοιμάζεται λειτουργικά για την περίοδο της έντονης προεφηβικής και εφηβικής αναπτυξιακής έξαρσης.

Από την ηλικία των 9 – 10 ετών και μετά μπαίνουμε σε μία φάση εντονότερης ανάπτυξης, όπου πολλές φορές για ορισμένα παιδιά ξεκινούν ήδη προεφηβικές αναπτυξιακές διαδικασίες, οι οποίες συμπίπτουν με τη φάση της "πρωιμικής αναπτυξιακής έκρηξης". Στη φάση αυτή ο οργανισμός του παιδιού από το ναδίρ της ανάπτυξης του περνάει σταδιακά στο ζενίθ και προετοιμάζεται εντατικά για την περίοδο της ολοκληρωτικής του ψυχοσωματικής ωρίμανσης κατά την εφηβεία.

Αντιλαμβάνεται λοιπόν κανείς, ότι οι ιδιαιτερότητες της παιδικής και μετέπειτα εφηβικής ηλικίας επιτάσσουν την εξασφάλιση μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής.

Μια τέτοια διατροφή θα πρέπει να στηρίζεται στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, ενός από τα ισορροπημένα και υγιεινά διατροφικά μοντέλα.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα απλά βήματα για να βελτιωθεί άμεσα η καθημερινή διατροφή ενός παιδιού.





Ακολουθώντας **10** απλά βήματα στην καθημερινή διατροφή των παιδιών δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για μια υγιή ανάπτυξη του οργανισμού τους.

**1. Προγραμματίζουμε καλύτερα τη διατροφή του παιδιού.** Είναι απαραίτητη η κατανάλωση πολλών γευμάτων μέσα στην ημέρα, δηλαδή πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό.

**2. Δεν αφήνουμε το παιδί να φεύγει νηστικό από το σπίτι το πρωί.**

Το πρωινό είναι απαραίτητο και πρέπει να περιέχει

οπωσδήποτε κάποιο γαλακτοκομικό (γάλα, τυρί, γιαούρτι) και υδατάνθρακες που θα δώσουν ενέργεια (ψωμί και ταχίμι με μέλι, δημητριακά πρωινού, τوست με τυρί, σπιτικό κέικ κ.α.).

**3. Κάνουμε πιο υγιεινά τα γεύματά του στο σχολείο.** Είναι προτιμότερο να παίρνει φαγητό από το σπίτι, όπως σάντουιτς, φρούτα ή κουλούρι Θεσσαλονίκης, αποφεύγοντας έτσι την κατανάλωση λιπαρών γευμάτων (τυρόπιτες, κρουασάν, γαριδάκια, πατατάκια κ.α.).

**4. Τα κυρίως γεύματά του να είναι πλήρη.**

Να συνοδεύονται πάντα με λαχανικά και να περιέχουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών, πρωτεΐνες (ψάρι, κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό), υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, όσπρια, λαδερά), λίπος (κυρίως ελαιόλαδο και παρθένο σιγαμέλινο που είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και πολυακόρεστα λιπαρά).

**5. Τουλάχιστον 2 – 3 φορές** την εβδομάδα να υπάρχουν στο σπίτι όσπρια και λαδερά φαγητά και **2 – 3 φορές** άπαχα κρέατα, όπως ψάρι και κοτόπουλο.

**6. Αυξάνουμε τα φρούτα και τα λαχανικά στο καθημερινό του διαιτολόγιο.**

Είναι προτιμότερο να καταναλώνει χυμούς φρέσκων φρούτων και λαχανικών.

**7. Δεν απαγορεύουμε τροφές από το παιδί,** γιατί είναι οι πρώτες που θα αναζητήσει.

**8. Κάνουμε πιο υγιεινά τα επιδόρπιά του χρησιμοποιώντας επιλογές με λίγα και καλά λιπαρά.**

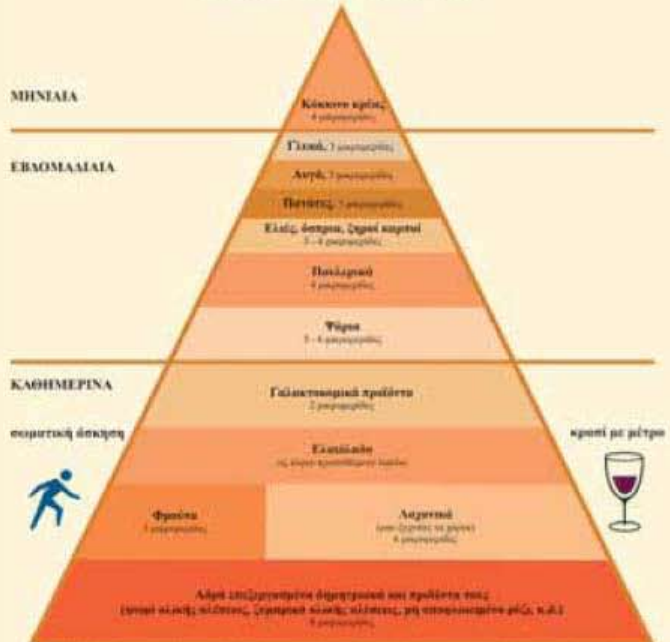
Είναι προτιμότερο το απόγευμα να έχει ένα υγιεινό κολατσιό, όπως γαλακτοκομικό με μέλι ή και με ταχίμι, γλυκό του κουταλιού, παστέλι, ψωμί και ταχίμι με μέλι ή φρουτοσαλάτες με χαλβά από ταχίμι, από το να καταφεύγει σε επιλογές όπως κρουασάν, σοκολάτες κ.α.

**9. Δίνουμε στο παιδί ερεθίσματα σωστής και υγιεινής διατροφής μέσα στο σπίτι.**

Δεν μπορούμε να απαγορεύουμε στο παιδί να τρώει έτοιμο φαγητό, όταν εμείς οι ίδιοι παραγγέλνουμε συστηματικά. Μειώνουμε δηλαδή, τη συχνότητα κατανάλωσης έτοιμου φαγητού (γύρος, πίτσα, fast food), αλλά δεν τα απαγορεύουμε εντελώς. Δίνουμε στο παιδί την ευκαιρία μια φορά την εβδομάδα να φάει λίγο πιο ελεύθερα.

**10. Ωθούμε το παιδί σε ενασχόληση με τον αθλητισμό με δραστηριότητες που αυξάνουν τη φυσική του δραστηριότητα.**

## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



# ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ



ΑΡΤΟΖΥΜΑ



BIOLOGICA



Κλείνοντας τον κύκλο των εκθέσεων για το 2008

η **ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ**, συμμετείχε από τις 14 έως τις 17/3/2008 στην **5η Διεθνή Έκθεση Αρτοποιίας και Ζαχαροπλαστικής ΑΡΤΟΖΥΜΑ** και από τις 29 έως τις 1/6/2008 στην **1η Έκθεση Βιολογικών Προϊόντων BIOLOGICA**.

Στη μεν **ΑΡΤΟΖΥΜΑ** η εταιρεία είχε την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με τους επαγγελματίες αρτοποιούς και ζαχαροπλάστες, να τους παρουσιάσει τις νέες επαγγελματικές της συσκευασίες και να συζητήσει μαζί τους, τους τρόπους εφαρμογής αυτών των προϊόντων στις παρασκευές τους. Με τη συνολική παρουσία της στη συγκεκριμένη έκθεση, η εταιρεία κέρδισε το βραβείο καλύτερου περιπτέρου.

Στη **BIOLOGICA**, η εταιρεία συμμετείχε με όλη τη γκάμα των βιολογικών της προϊόντων, έχοντας την ευκαιρία να παρουσιάσει για πρώτη φορά, εκτός του σησαμιού βιολογικής γεωργίας και των παραγώγων του (Μακεδονικό Χαλβά, Μακεδονικό Ταχίνι, Παρθένο Σησαμέλαιο, Παστέλι "Πολύκαρπος Γη"), **μέλι και μαρμελάδες βιολογικής γεωργίας**.

Τέλος, η εταιρεία λόγω των πολλαπλών συμμετοχών της στις κλαδικές εκθέσεις της HELEXPO έγινε και επίσημα χρυσό μέλος του HELEXPO CLUB. Έτσι, οι μελλοντικές συμμετοχές της θα χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερα προνόμια.



Μία μεγάλη και σημαντική διάκριση απέσπασε η **ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ** για το Παρθένο Σησαμέλαιο, το οποίο κατέκτησε το **Superior Taste Award 2008** στον διεθνή διαγωνισμό που οργανώνει κάθε χρόνο το **Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης & Ποιότητας (International Taste & Quality Institute)** που εδρεύει στις Βρυξέλλες και είναι ένας ανεξάρτητος φορέας που αποτελείται από chef & sommelier. Στην κατηγορία των τροφίμων συγκεκριμένα, η επιτροπή αποτελείται από διακεκριμένους Executive Chef - μέλη των 12 πιο αναγνωρισμένων Ευρωπαϊκών οργανισμών μαγειρικής και γαστρονομίας - και έχει ως κεντρικό στόχο την εκτίμηση, την πιστοποίηση και την προώθηση ανώτερων ποιοτικά και γευστικά τροφίμων διεθνώς. Οι κριτές βαθμολόγησαν την όψη, το άρωμα, την υφή, τη γεύση και τέλος την εφαρμογή του προϊόντος (εν προκειμένω στη μαγειρική) και οι επιμέρους βαθμολογίες διαμόρφωσαν το τελικό αποτέλεσμα που χάρισε το βραβείο στο Παρθένο Σησαμέλαιο. Το βραβείο παρέλαβε για λογαριασμό της εταιρείας, σε ειδική τελετή που έγινε στις 29/05/08 στο Royal Park των Βρυξελλών, ο κ. Νικόλαος Χαϊτογλου συνοδευόμενος από τον σεφ Νίκο Κατσάνη.



## YaMas

CONTEMPORARY  
GREEK CUISINE



### Γευστικό Ταξίδι με Παρθένο Σησαμέλαιο & Μακεδονικό Ταχίни, από την Αφοί Χαϊτογλου ΑΒΕΕ & το Εστιατόριο YaMas.

Την Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου στις 8.00, στο εστιατόριο YaMas στη Θεσσαλονίκη, ξεκίνησε ένα πενήνήμερο γευστικό αφιέρωμα στο Παρθένο Σησαμέλαιο και το Μακεδονικό Ταχίни της Αφοί Χαϊτογλου ΑΒΕΕ

Όσοι παρευρέθησαν το βράδυ της Τετάρτης στην Οινοθήκη του YaMas, είχαν την ευκαιρία να γευθούν πρωτότυπους, απολαυστικούς συνδυασμούς πιάτων με βάση το Παρθένο Σησαμέλαιο και το Μακεδονικό Ταχίни, δια χειρός Νίκου Κατσάνη, του βραβευμένου σεφ και συνεργάτη μας.

Οι λάτρεις της γαστρονομίας και των ξεχωριστών γεύσεων απόλαυσαν ένα θεματικό μενυ τεσσάρων πιάτων που δημιουργήθηκε αποκλειστικά για τους επισκέπτες του YaMas και αποτελούνταν από γευστικές προτάσεις όπως "Ρεβυθοκεφτέδες με Μυρωδικά, τηγανισμένους σε Παρθένο Σησαμέλαιο", "Τάρτα Σησαμιού με Καβουρμά", "Χορινό με πετιμέζι και πουρέ κόκκινης κολοκύθας" και "Σαραγλί Σησαμιού με Παγωτό". Αξίζει να σημειωθεί ότι σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας και παρασκευής του μενού το λάδι μαγειρέματος ήταν αποκλειστικά το Παρθένο Σησαμέλαιο.

Το θεματικό αυτό μενυ παρουσίασε και επιμελήθηκε προσωπικά το βράδυ της έναρξης, ο ίδιος ο σεφ και εμπνευστής του, Νίκος Κατσάνης. Κατά τη διάρκεια αυτής της παρουσίασης, ο σεφ έκανε ειδική αναφορά στο σησάμι και τα προϊόντα του, στη μακρόχρονη παρουσία τους στην Ελληνική και Μεσογειακή διατροφή και στη συμβολή τους στην καλή υγεία.

Η ανταπόκριση των πελατών του YaMas στη μοναδική αυτή γευστική εμπειρία που διοργανώθηκε, ήταν εξαιρετικά θερμή καθόλη τη διάρκεια του πενήνήμερου αφιερώματος. Πλήθος φίλων του σησαμιού και όχι μόνο, έσπευσε να δοκιμάσει το απολαυστικό Μενυ εμπνευσμένο από το Παρθένο Σησαμέλαιο και το Μακεδονικό Ταχίни, αφήνοντας το YaMas με τις καλύτερες εντυπώσεις, τα πιο ενθουσιώδη σχόλια και την προτροπή για περισσότερα, στο μέλλον, γευστικά ταξίδια στον κόσμο του σησαμιού και των προϊόντων του.



# Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει

## Ρεβιθοκεφτέδες



### Υλικά:

600 γρ. ρεβίθια αποφλοιωμένα μουλιασμένα  
2 ματσάκια κρεμμυδάκια φρέσκα  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 ματσάκι μαιντανό  
1 ματσάκι άνηθο  
1 κουταλιά σούπας κύμινο  
½ κουταλιά σούπας σόδα φαγητού  
1 αυγό  
αλάτι, πιπέρι  
σπασάμι, γαλέτα & σιμιγδάλι χονδρό (για το πανάρισμα)  
Παρθένο Σησαμέλαιο (για το τηγάνισμα)

### Εκτέλεση

Αλέθουμε τα ρεβίθια μαζί με τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, τον μαιντανό και το σκόρδο. Ανακατεύουμε τον πρασινωπό ρεβιθοκυμά με το κύμινο, το αλατοπίπερο, τη σόδα και το αυγό, πλάθουμε το μείγμα και κάνουμε τους κεφτέδες. Πανάρουμε τους κεφτέδες στο σπασάμι, τη γαλέτα και το χονδρό σιμιγδάλι και τους τηγανίζουμε στο σησαμέλαιο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Τους σερβίρουμε με σάλτσα ταχινιού και σαλάτα κόλιανδρου.

## Σαλάτα κόλιανδρου

### Υλικά:

2 ντομάτες κομμένες σε κυβάκια και στραγγισμένες  
4 αγγουράκια τουρσί κομμένα σε ζαράκια  
1 αγγουράκι φρέσκο κομμένο σε ζαράκια  
1 κρεμμύδι κομμένο σε κυβάκια  
1 ματσάκι κόλιανδρο κομμένο  
αλάτι, ξύδι

### Εκτέλεση

Με το αλάτι και λίγο ξύδι ζυμώνουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει και στη συνέχεια ανακατεύουμε μαζί όλα τα υπόλοιπα υλικά.

## Σάλτσα ταχινιού

### Υλικά:

300 γρ. Μακεδονικό Ταχίνι  
2 κουταλιές της σούπας Παρθένο Σησαμέλαιο  
1 κουταλάκι κύμινο  
1 κουταλάκι κοφτό αλάτι  
1 κουταλάκι χυμό λεμόνι

### Εκτέλεση

Χτυπάμε στο blender όλα τα υλικά εκτός από το ταχίνι. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ταχίνι.

## Χοιρινό με σάλτσα πετιμέζι και πουρέ κόκκινης κολοκύθας

### Υλικά:

2 φιλέτα χοιρινά πετιμέζι  
Παρθένο Σησαμέλαιο

### Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα, τα σωτάρουμε με σησαμέλαιο σε δυνατή φωτιά, τα αλείφουμε με πετιμέζι και τα ψήνουμε για 8 λεπτά στους 180°C. Τα κόβουμε σε λεπτές φέτες και τα σερβίρουμε με πουρέ κόκκινης κολοκύθας και σάλτσα πετιμέζι.

## Πουρές κόκκινης κολοκύθας

### Υλικά:

2 κιλά κόκκινη κολοκύθα (για πίτα ή γλυκό)  
60 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
50 γρ. μαύρες και ξανθές σταφίδες (ανακατεμένες)  
50 γρ. καρύδια χονδροκομμένα

### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε την κολοκύθα και τη βράζουμε σε μία κασαρόλα μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά της και να μπορεί λιώσει. Στη συνέχεια "καίμε" το σησαμέλαιο, αλατοπιπερώνουμε την κολοκύθα και τη ζεματούμε στο σησαμέλαιο. Προσθέτουμε τις σταφίδες και τα καρύδια, ανακατεύοντας καλά.

## Σάλτσα με πετιμέζι

### Υλικά:

1lt demi glass (έτοιμη σάλτσα ψητού, διαθέσιμη στο εμπόριο)  
100 ml κρασί μαυροδάφνη  
100 ml πετιμέζι  
φρέσκο θυμάρι

### Εκτέλεση

Βράζουμε τη demi glass σάλτσα, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και συνεχίζουμε τη βράση, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να δέσει η σάλτσα.



## Τάρτα σησαμιού με καβουρμά



### Υλικά (για 2 τάρτες)

#### α) Για τη ζύμη:

450 γρ. αλεύρι  
100 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
50 γρ. βούτυρο  
1 κουτάλι τις σούπας σησάμι  
αλάτι & λίγο νερό

#### β) Για τη γέμιση:

½ κιλό τυρί φέτα Ευζώνων  
300 γρ. καβουρμά  
10 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες  
5 αυγά  
1 φλιτζάνι Παρθένο Σησαμέλαιο  
1 φλιτζάνι γάλα  
30 γρ. κάπαρη ξαλμυρισμένη  
½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ

### Εκτέλεση

Σε ένα μπολ χτυπάμε όλα τα υλικά της ζύμης μαζί. Απλώνουμε τη ζύμη στις φόρμες, τις σκεπάζουμε και τις βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Τις μισοψήνουμε, βάζοντας από πάνω τους για βάρος φασόλια ή ρεβίθια, μέχρι να φορμαριστούν και να στέκονται. Σε άλλο μπολ αναμιγνύουμε μαζί όλα τα υλικά της γέμισης και γεμίζουμε τα 2/3 από τις τάρτες. Ψήνουμε στους 180°C για 25 λεπτά και σεβρίζουμε με σαλάτα πλατύφυλλων λαχανικών και σάλτσα από πιπεριές Φλωρίνης

**Σάλτσα πιπεριές** Σε blender πολτοποιούμε 200 γρ. πιπεριές Φλωρίνης με 120 ml Παρθένο Σησαμέλαιο και λίγο αλάτι.

## Σαραγλί σησαμιού



### Υλικά:

600 γρ. φύλλο κρούστας  
350 γρ. σησάμι καβουρντισμένο σπασμένο  
150 γρ. καρύδι τριμμένο  
70 γρ. τρίμμα φρυγανιάς  
Παρθένο Σησαμέλαιο  
κανέλα, τριμμένο γαρίφαλο

### Για το σιρόπι:

8 ποτήρια ζάχαρη  
6 ποτήρια νερό  
1 ποτήρι μέλι

### Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το σησάμι, το καρύδι, τη φρυγανιά, την κανέλα και το γαρίφαλο. Αλείφουμε 4 φύλλα κρούστας με σησαμέλαιο, τα στρώνουμε το ένα πάνω από το άλλο και μοιράζουμε τη γέμιση σε όλο το μήκος και πλάτος των φύλλων. Βάζουμε μία βελόνα πλεξίματος στα 5 εκατοστά και διπλώνουμε και ρολάρουμε σφιχτά γύρω της το σαραγλί. Αλείφουμε ένα πέμπτο φύλλο, ρολάρουμε το σαραγλί για να κλείσουν τα ξακρίσματα και το κόβουμε σε φέτες 3 εκ. Τοποθετούμε τις φέτες, σε αλειμμένο με σησαμέλαιο ταψί, κολλητά μεταξύ τους και περιχύνουμε το σαραγλί με καυτό σησαμέλαιο. Το ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C μέχρι να ροδίσει. Στραγγίζουμε το σησαμέλαιο που περισσεύει και το σιροπιάζουμε. Το σεβρίζουμε με παγωτό (σελ. 71 νέο βιβλίο συνταγών).



## Σαλάτα πηλούρι με μαριναρισμένη παλαμιδα

### Υλικά:

1 κιλό φρέσκια παλαμιδα ή τονάκι κομμένα σε κύβους ή strips  
500 γρ. πηλούρι  
300 ml λευκό κρασί  
50 γρ. κρίταμο  
3 ματσάκια μαϊντανό  
χυμό από 3 μοσχολέμονα  
2 μέτριες ντομάτες κομμένες σε ζάρια  
2 ματσάκια κρεμμυδάκι  
αλάτι, πιπέρι  
Παρθένο Σησαμέλαιο

### Εκτέλεση

Σε μία λεκανίτσα βάζουμε το ψάρι, το αλατοπιπερώνουμε και το ραντίζουμε με το κρασί και το χυμό των λεμονιών. Ανακατεύουμε ελαφρώς και το μαρινάρουμε για 10-15 λεπτά. Στη συνέχεια στραγγίζουμε το ψάρι από την μαρινάτα, την οποία κρατούμε και το βάζουμε στο σησαμέλαιο.

Στη μαρινάτα του ψαριού και σε 1lt νερό μουλιάζουμε το πηλούρι. Ξεφλουδίζουμε, ξεσποριάζουμε και κόβουμε σε ζάρια τις ντομάτες κρατώντας και τους ζωμούς από τα σπόρια τους. Ψιλοκόβουμε τα πράσινα από τα κρεμμυδάκια, τον μαϊντανό και το κρίταμο, ανακατεύουμε καλά και κάνουμε πηλγουροσαλάτα. Διορθώνουμε τη γεύση της με αλατοπίπερο και τη σεβρίζουμε με το μαριναρισμένο ψάρι και το σησαμέλαιο. Εάν θέλουμε προσθέτουμε ψιλοκομμένη φλούδα από λεμόνι τουρσί και σπόρους από ρόδι.

**ΝΕΑ****ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ**

Η συλλεκτική συσκευασία του **Μακεδονικού Χαλβά 500 γρ.** με γεύση Βανίλια, άλλαξε. Αναζητήστε και αποκτήστε το καινούργιο κόκκινο μεταλλικό κουτί, πλουτίστε τη συλλογή σας και φυσικά απολαύστε το περιεχόμενο, που είναι ο αγαπημένος σας Μακεδονικός Χαλβάς.

**ΝΕΟ****ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ**

από τον  
**Νίκο Κατσάνη**

Μπορείτε να το αποκτήσετε τηλεφωνώντας στην ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας **800 11 83131** ή στέλνοντας το μήνημά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση **info@sesame.gr**

## ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΕΙΔΗΣΗ...

Η εικονιζόμενη κυρία **Μαρία Γαρέφα** ανήκει στο προσωπικό της εταιρείας μας. Έλαβε μέρος στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου, στο άθλημα της σφαιροβολίας όπου κατετάγη 10η. Η διοίκηση και το προσωπικό της εταιρείας θέλουν μέσα από αυτή την δημοσιοποίηση να σας μεταφέρουν τη δύναμη, την πίστη, τη θέληση και τον δύσκολο αγώνα ζωής που δίνουν καθημερινά συνάνθρωποί μας με αναπηρίες.

**Μαρία, τα θερμά συγχαρητήρια όλων μας!**

Επίσης με την ευκαιρία αυτή η εταιρεία θέλει να συγχαρεί θερμά και τους: Κωνσταντινίδη Αλέξανδρο (σφαιροβολία, 4η θέση), Ζησίδη Δημήτρη (σφαιροβολία 4η θέση) & Αμπατζή Κων/να (ακόντιο, 11η θέση).

Όλοι τους έλαβαν μέρος στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου, ανήκοντας, όπως και η Μαρία, στο σύλλογο ΑΜΕΑ Λάζαρος Στεφανίδης

"Ο Μακεδόνας", χορηγός του οποίου μεταξύ άλλων, είναι η ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ.



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: .....

N E W S L E T T E R