

# ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Τεύχος Νο 4 Δεκέμβριος 2006 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial.....	σελ.1
2006: Έτος καλύτερης διατροφής – Μέρος 4ο.....	σελ.2
Τα νέα μας.....	σελ.3
Νέα Προϊόντα.....	σελ.4
Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει.....	σελ.5

## EDITORIAL

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Αισίως και χάρη στη δική σας ανταπόκριση και την αγάπη με την οποία συνεχίζετε να περιβάλλετε τις προσπάθειές μας, φθάσαμε στην έκδοση του 4ου τεύχους του ενημερωτικού μας εντύπου. Είναι αφιερωμένο στα Χριστούγεννα που πλησιάζουν και θα προσπαθήσουμε μέσα από τις σελίδες του να σας προσφέρουμε:

- Χρήσιμες συμβουλές από έγκριτους διατροφολόγους για τη διατροφή μας τις ημέρες των Χριστουγέννων, έτσι ώστε χωρίς ενοχές και στερήσεις να απολαύσουμε τους γευστικούς πειρασμούς των εορτών
- Τα τελευταία νέα της εταιρείας
- Την παρουσίαση καινούργιων προϊόντων
- Τις προτάσεις του σεφ Νίκου Κατσάνη, με λαχταριστές γεύσεις που βασίζονται στο Παρθένο Σησαμέλαιο

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 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 την ευκαιρία δε αυτής της επικοινωνίας μας και ορμώμενοι από τα δικά σας τηλεφωνήματα, σας πληροφορούμε ότι αν θέλετε τηγανιτά με μοναδική κρούστα και ξεχωριστό άρωμα, τηγανίστε με Παρθένο Σησαμέλαιο. Είναι ιδανικό, αφού διαθέτει μοναδική αντοχή, δηλαδή δεν «καπνίζει» και ούτε «καίγεται».

### ΠΡΟΣΟΧΗ όμως!!!

Τηγανίστε με τον παραδοσιακό τρόπο σε τηγάνι και χρησιμοποιείτε μικρή ποσότητα σησαμελαίου. Η επιφάνεια των τηγανιτών να μην καλύπτεται από λάδι και να είναι όσο πιο στεγνή -χωρίς νερό- γίνεται (ιδιαίτερα οι πατάτες), έτσι ώστε να αποφεύγετε το άφρισμα.

Σας ευχόμαστε Χαρούμενα Χριστούγεννα και Καλή, Ευτυχισμένη Νέα Χρονιά με Υγεία, Δύναμη & Δημιουργία!

Με εκτίμηση  
Στέλλα Τσάρα  
Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

**2006: ΕΤΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
**ΜΕΡΟΣ 4ο: ΑΠΟΛΑΣΤΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ**  
**ΧΩΡΙΣ ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ**

Η εορταστική περίοδος των Χριστουγέννων αποτελεί μια περίοδο με αρκετές διατροφικές ιδιαιτερότητες. Οι ιδιαιτερότητες αυτές συνίστανται κυρίως σε αυξημένη κατανάλωση γλυκισμάτων και διαφόρων εορταστικών εδεσμάτων, αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ιδίως στα εορταστικά τραπέζια, αυξημένη κατανάλωση φαγητού κατά τις βραδινές ώρες κ.α.. Τι είναι όμως αυτό που οδηγεί πολλούς από εμάς στο να αλλάζουμε τον τρόπο διατροφής μας κατά τις εορταστικές ημέρες; Θα λέγαμε ότι είναι κυρίως το γενικότερο πνεύμα χαλάρωσης και οικογενειακής ξενοιασίας που εκφράζεται μέσα από τις άλλοτε μικρές και άλλοτε μεγάλες διατροφικές παρεκτροπές. Πολλοί άνθρωποι ζουν με την ψευδαίσθηση ότι τα γλυκά των Χριστουγέννων δεν μπορούν να τα δοκιμάσουν σε άλλη περίοδο του χρόνου και σαν το «χαμένο θησαυρό» που ανακαλύπτουν μετά από κόπο, προσπαθούν να τα απολαύσουν όλα μαζί και όσο περισσότερο μπορούν. Φυσικά, κανείς δεν υποστηρίζει ούτε επιζητά την αποχή από την κατανάλωση γλυκισμάτων τις εορταστικές ημέρες. Όμως αυτό που απαιτείται είναι να ενταχθούν σε ένα ευρύτερο διατροφικό προγραμματισμό, ίσως πιο χαλαρό από ότι σε μη εορταστικές ημέρες, με έλεγχο όμως της καταναλισκόμενης ποσότητας.

Προς την κατεύθυνση αυτή, θα πρέπει πρώτα από όλα να συνειδητοποιήσει κανείς ότι οι ημέρες των εορτών δεν προσφέρονται για απώλεια βάρους ή για στερεητικά διαιτητικά προγράμματα. Απαιτείται δηλαδή να τεθούν ρεαλιστικοί στόχοι. Η μη αύξηση του βάρους ή ακόμη και αύξηση της τάξης του ενός κιλού είναι μέσα στα πλαίσια που αναμένουμε και επιθυμούμε. Επίσης είναι σημαντικό τις ημέρες που μεσολαβούν ανάμεσα από τα εορταστικά τραπέζια, δηλαδή μεταξύ Χριστουγέννων -Πρωτοχρονιάς και Πρωτοχρονιάς - Φώτων να προσπαθούμε να δι-ορθώνουμε τα όποια λάθη και τις όποιες ποσοτικές παρεκτροπές των εορταστικών τραπέζιων. Δηλαδή, να αυξάνουμε την κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και προϊόντων ολικής άλεσης αυτές τις ημέρες ώστε να βοηθάμε το πεπτικό μας σύστημα να επαναφέρει την ισορροπία του. Ειδικότερα δε μετά από ακατάστατη διατροφή πρέπει να προσπαθούμε ώστε το επόμενο γεύμα μας να είναι κατά το δυνατόν πιο λιτό.

Πέρα όμως από το γενικό πληθυσμό υπάρχουν και κάποιες ευπαθείς ομάδες υψηλού κινδύνου, οι οποίες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα μετά από υπερφαγία στο εορταστικό τραπέζι.



Τα πιο συχνά περιστατικά που συναντάει κανείς τις επόμενες ημέρες είναι τα γαστρεντερικά, κυρίως φουσκώματα, μετεωρισμοί, δυσπεψίες ή ακόμα και καρδιαγγειακά προβλήματα. Το απότομο φαγητό, κυρίως τις νυχτερινές ώρες, αυξάνει τις ανάγκες για αιμάτωση του γαστρεντερικού σωλήνα, με επακόλουθο την επιβάρυνση της καρδιακής λειτουργίας. Σε συνδυασμό δε με το αυξημένο περιεχόμενο σε νάτριο και αλάτι των τροφών που καταναλώνονται στο εορταστικό τραπέζι, μπορεί να δημιουργηθούν οξύτατα προβλήματα, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, υπέρταση κ.α..

Κατά συνέπεια, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή κατά τις εορταστικές ημέρες και μεγαλύτερος αυτοέλεγχος. Ας μην είμαστε διστακτικοί στο να δοκιμάσουμε τις ιδιαίτερες γεύσεις των Χριστουγέννων. Μπορούμε να ζήσουμε τη διατροφική ιδιαιτερότητα αυτής της περιόδου, χωρίς όμως υπερβολές. Έτσι, θα είμαστε σίγουροι ότι και στις γιορτές μπορούμε να ζούμε χωρίς στερήσεις και χωρίς να επιβαρύνουμε το σώμα μας.

Το ερώτημα ωστόσο που τίθεται από πολλούς είναι: Πώς πρέπει να λειτουργήσουμε στο εορταστικό τραπέζι, ώστε να είναι όσο περισσότερο υγιεινό;

**ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ**

Με το σλόγκαν «ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ, ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟ ΣΗΣΑΜΙ», ξεκίνησε η καινούργια διαφημιστική καμπάνια της εταιρείας μας, με τον πιο δυναμικό τρόπο.

Δύο νέες ταινίες αναφέρονται στο Μακεδονικό Ταχίμι με Μέλι, αυτόν το γευστικό συνδυασμό δύο προϊόντων υψηλής διαθρεπτικής αξίας, που προσφέρει με τον πιο υγιεινό και νόστιμο τρόπο στον οργανισμό την ενέργεια που του χρειάζεται. Στις ταινίες παρουσιάζονται οι χρήσεις του προϊόντος στην καθημερινή διατροφή στο πρωινό ή στο κολατσιό, στο σπίτι, στο σχολείο ή το γραφείο. Μια εύκολη, δηλαδή, γρήγορη και απολαυστική λύση πάνω σε ψωμί, φρυγανιές, κριτσίνια ή μπισκότα για όλες τις ηλικίες, μικρούς και μεγάλους. Αν λοιπόν δεν το έχετε ακόμα δοκιμάσει, κάντε το. Συμπεριλάβετε το στο πρωινό των μικρών μας φίλων και να είστε σίγουροι ότι τους προσφέρετε την ενέργεια που χρειάζονται για να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις του σχολείου τους. Δοκιμάστε το στο γραφείο και θα αποκτήσετε έναν πολύτιμο σύμμαχο στην προσπάθειά σας για καλύτερη διατροφή.



Στο **Σησαμέλαιο** λέμε **ναι!**



Σχεδόν παράλληλα ξεκίνησε και η προβολή της επίσης νέας ταινίας «Στο σησαμέλαιο λέμε ναι!», που είναι επενδεδυμένη μουσικά με γνωστή σύνθεση του Λουκιανού Κηληδόνη. Το τηλεοπτικό σενάριο έχει ένα στόχο: Να καταδείξει στους καταναλωτές τις εφαρμογές του Παρθένου Σησαμελαίου στην καθημερινή μαγειρική. Ωμό στις σαλάτες, στην κατσαρόλα ή το φούρνο και φυσικά στο τηγάνι, το Παρθένο Σησαμέλαιο προσφέρει όλες τις ευεργετικές του ιδιότητες, το άρωμα, τη γεύση και το χρώμα του, σε παρασκευές νόστιμες και υγιεινές. Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα περιμένουμε να ακούσουμε τις παρατηρήσεις, τις εντυπώσεις και τη γνώμη σας. Να είστε σίγουροι ότι για μας θα μετρήσει.

Ακολουθούμε λοιπόν ορισμένες βασικές συμβουλές και απολαμβάνουμε ένα πιο υγιεινό εορταστικό γεύμα.

ΑΠΟΦΥΓΤΕ	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι)	Λευκά κρέατα (πουλερικά, κοτόπουλο, γαλοπούλα)
Γλυκά που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά (όπως σοκολάτα, πάστες, κουραμπιέδες)	Μελομακάρονα, δίπλες, γλυκό κουταλιού, ταχίμι σκέτο ή με μέλι, τα οποία να καταναλώνονται στην αρχή της ημέρας
Μαγειρικά λάδια και βούτυρα με κορεσμένα λιπαρά	Ελαιόλαδο, Παρθένο Σησαμέλαιο
Τσιμπολόγημα με το χέρι από το τραπέζι	Σερβίρισμα στο πιάτο από όλα τα εδέσματα
Εντόσθια και επιπλέον λιπαρά στη γέμιση της γαλοπούλας	Σταφίδες, κουκουνάρι, λαχανικά
Ορατό λίπος (πέσσο)	Σαλάτες ωμές ή βραστές
Αναψυκτικά με ζάχαρη	Αναψυκτικά τύπου light
Ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (ουίσκι, βότκα, τζιν...)	Ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (όπως το κρασί και η μπίρα)

## ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

### ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ TAXINI ΜΕ ΜΕΛΙ & ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ



Η υγιεινή διατροφή είναι ζητούμενο πλέον για καθέναν από εμάς. Εμείς συνδυάσαμε την αγαπημένη γεύση από το Μακεδονικό Ταχίνι με Μέλι, προσθέσαμε τραγανά κριτσίνια και σας προτείνουμε μία εύκολη, γρήγορη και απλή λύση για το πρωινό ή το κολατσιό, για το σπίτι, το γραφείο ή το σχολείο. Μακεδονικό Ταχίνι με Μέλι και κριτσίνια, σε ατομική συσκευασία. Ένα υγιεινό απολαυστικό snack που θα γίνει... απαραίτητος σύντροφος σε μεγάλους και μικρούς, οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.



### HOPS BITES

Απολαυστική ...χαλβαδικουδιά!  
Σε τρεις απίθανους γευστικούς συνδυασμούς.

Μακεδονικός Χαλβάς με γεύση βανίλια και επικάλυψη σοκολάτας υγείας.

Μακεδονικός Χαλβάς με κακάο και επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος.

Μακεδονικός Χαλβάς με αμύγδαλα και επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος.

Διατίθενται ανά γεύση σε χάρτινες κασετίνες που περιέχουν από δώδεκα αυτόνομες συσκευασίες HOPS BITES των 20 γραμμαρίων η καθεμία.

Αναζητείστε τα και... θα σας γίνουν απαραίτητα!



### Ο σεφ Νίκος Κατσάνης θυμάται:

Πάντα όταν πλησιάζουν τα Χριστούγεννα η σκέψη μου γυρίζει στη γιαγιά τη Τρυγώνα. Μας μάζευε όλους δίπλα στο τζάκι γύρω από την φωτιά και κάνοντας δουλειές, μας έλεγε διάφορες ιστορίες.

Για τα κάλαντα της εποχής της, κόλιαντρα τα έλεγε, για τη γουρούνα με τα 9 γουρουνάκια, για το ξωτικό του λάκκου και τη νεράιδα στο Λουζίκι και διάφορα φοβερά πλάσματα που κυκλοφορούσαν στα τέλη της δεκαετίας του 50, στην προ Χάρρου Πότερ εποχή φυσικά. Αλλά η πιο ωραία και αυτή που δεν ξεχάσαμε ποτέ ήταν αυτή με τα καλικαντζαράκια. Ξεχνούσε η καημένη και κάθε φορά μας τα περιέγραφε διαφορετικά. Πότε μαύρα, πότε σταχτιά, πότε με ουρά χωρίς κέρατα, πότε με κέρατα και αραιά γένια χωρίς ουρά, πότε με κόκκινα λαμπερά μάτια. Το μόνο που δεν άλλαζε ποτέ στην ιστορία της ήταν οι ζαβολιές και η μαγαρισιές που έκαναν και ο τρόπος για να προφυλαχτούμε από αυτά. Α! Και ο χρόνος παραμονής τους στη γη που... ειδικά στα μέρη μας, διαρκούσε τόσο όσο ήθελε η γιαγιά να μας κρατάει μέσα μετά το σούρουπο, γιατί τότε μας έλεγε άρχιζε η δράση των καλικαντζαρων.

Και καθώς μας έλεγε τις ιστορίες συνεχώς δούλευε και έκανε τις προετοιμασίες για τα χριστουγεννιάτικα καλούδια.

Τραβούσε λίγα κάρβουνα, έβαζε πυροστιά και σε έναν νταβά έψηνε το σουσάμι.

Το ανακάτευε με ένα φουρκάλι (αυτοσχέδια σκούπα) συνεχώς και με προσοχή.

Έπρεπε να ροδίσει, να μη λαδώσει και να μην καεί. Έπρεπε να ψηθεί καλά και ομοιόμορφα, να κοπεί στη μηχανή του κιμά που η γιαγιά τη γύριζε αργά για να μη λαδώσει το σουσάμι, έτσι ώστε να μείνει τραγανό και αρωματικό. Μόλις γινόταν το σουσάμι, έριχνε και λίγο λιβάνι στο τζάκι για να μη μπουν τα καλικαντζαράκια και μας το μαγαρίσουν.

Αυτό ήταν το σύνθημα. Ο Γιάννης, ο μικρός μου ξάδερφος έφερνε ένα εμαγιέ πιάτο, έβαζε φρεσκοψημένο σουσάμι, καρύδια και αμύγδαλα,

κοσκίνιζε την άχνη, κρατούσε την καλή και τη κοντρή την έριχνε στο πιάτο. Αυτή ήταν η ανταμοιβή μας που ήμασταν καλά παιδιά. Τρώγαμε από τη γέμιση του σαραγλιού, ενώ όλων το μαυλό ήταν στην μάνα μου, που σε μια πλευρά της κάμαρας ετοιμάζε τους κουραμπιέδες, ενώ η θεία Μαρία κοσκίνιζε το αλεύρι που θα χρησιμοποιούσαν στις κουλούρες με σουσάμι για τους κουμπάρους, στα κλικάκια (μικρά σαλιγκαρένια γλυκά ψωμάκια με γλυκάνισο, μαστίχα και σουσάμι) για τους καλαντιστές, στο χριστόψωμο για το σπίτι, στο πρόσφορο για την εκκλησία, στους κουραμπιέδες και φύλλα για τις πίτες και τα σαραγλιά. Και όλα έπρεπε να γίνουν σε ένα βράδυ.

Την επόμενη ημέρα, όλα αυτά έπρεπε να ψηθούν στο φούρνο, που για να ανάψει και να κάψει, ήθελε ένα φορτίο τσάκνα και κλαριά.

Εμείς, όλες εκείνες τις ώρες γυρίζαμε στους φούρνους και βλέπαμε τι έφτιαχνε το κάθε σπίτι. Ήταν μία σοβαρή έρευνα για να καταστρώσουμε το δρομολόγιο που θα ακολουθούσαμε πηγαίνοντας για κάλαντα. Πρώτα - πρώτα θα πηγαίναμε εκεί που θα μας δίνανε λεφτά, μετά εκεί που θα είχε καλά γλυκά και κεράσματα και αποκλείαμε τα σπίτια που είχαν λιαστά μαύρα σύκα και όχι άσπρα. Γυρίζοντας στο σπίτι, μας περίμενε ζεστό ψωμί, ταχίνι με μέλι, χαλβάς και φυσικά ο παππούς ο Γιάννης που μας αναλάμβανε και, πίνοντας το ρακί του, μας γέμιζε προσδοκίες για το γεμιστό πετεινό, για τους σαρμάδες και το σαραγλί που θα τρώγαμε ανήμερα τα Χριστούγεννα.

Τα έλεγε όλα αυτά και είχε στα μάτια του τόση χαρά, που η γιαγιά Τρυγώνα τον μάλωνε.

- «Είναι αμαρτία, τού λεγε, να τα λες αυτά. Έχουμε νηστεία και αντί να δοξάζεις τον Θεό που έχουμε όλα τα καλά, ταχίνια, σουσάμι, ζάχαρη, μέλι, χαλβά εσύ γκρινιάζεις. Σε πλάνεψαν οι καλικαντζαροι και σένα».

Ωχ! Πάλι αυτοί. Το ...καμπανάκι χτυπούσε για μας. Πάλι περιορισμό στο σπίτι μετά την δύση του ηλίου.....



## ΣΟΥΠΑ ΤΡΑΧΑΝΑ

### ΥΛΙΚΑ

1,5 λίτρο ζωμό από κοτόπουλο ( πλατάρια)  
250 γρ. τραχανά ξινό  
Παρθένο Σησαμέλαιο  
2 κουταλιές σπασίμι  
1 φιλέτο από κοτόπουλο σε κύβους

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το ζωμό και προσθέτετε τον ξινό τραχανά. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να φουσκώσει, χωρίς όμως να σβολιάσει. Διορθώνουμε τη γεύση σε αλάτι και πιπέρι.

Στο τηγάνι “καίμε” 5 -6 κουταλιές Παρθένο Σησαμέλαιο και ροδίζουμε τους κύβους του κοτόπουλου και το σπασίμι και τα μοιράζουμε στα πιάτα του τραχανά.



## ΣΑΡΜΑΔΕΣ ΧΟΙΡΙΝΟΥ

### ΥΛΙΚΑ

1 λάχανο σγουρό (για να πάρουμε τα φύλλα)  
1 κιλό χοιρινή σπάλα  
1 λάχανο, περίπου 1 κιλό  
1 σέλινο 250 γραμ. περίπου  
3 καρότα μεγάλα  
250 ml λευκό κρασί  
μισό λίτρο ζωμό  
150 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
αλάτι, πιπέρι & κοκκινόπιπερο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματούμε το σγουρό λάχανο, κόβουμε το κοτσάνι και κρατούμε τα φύλλα για να τυλίξουμε τους σαρμάδες.

Καθαρίζουμε, πλένουμε τα υπόλοιπα λαχανικά και κόβουμε: το λάχανο σε μέτρια κομμάτια, το καρότο σε φέτες. Ψιλοκόβουμε το σέλινο και σύβουμε το λεμόνι. Ρίχνουμε στη κατσαρόλα Παρθένο Σησαμέλαιο και μόλις “κάψει”, ροδίζουμε το κρέας και το σβήνουμε με το κρασί. Αχνίζουμε για 10 λεπτά. Προσθέτουμε το λάχανο, το σέλινο, το καρότο, λίγο κοκκινόπιπερο, το αλάτι, το πιπέρι και το ζωμό, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε τη κατσαρόλα. Βράζουμε για 20 λεπτά με ξεσκέπαστη κατσαρόλα, μέχρι να μείνει το φαγητό με σχεδόν μηδαμινή υγρασία. Σε ένα μπολ απλώνουμε ένα φύλλο από το σγουρό λάχανο, το γεμίζουμε με μαγειρεμένο χοιρινό, το τυλίγουμε και το βάζουμε σε ένα ταψί.

Βάζουμε τους σαρμάδες στο φούρνο στους 160° C για 5 λεπτά και στη συνέχεια τους σερβίρουμε πάνω από πέστο πιπεριάς Φλωρίνης.

## ΠΕΣΤΟ ΠΙΠΕΡΙΑΣ

Χτυπάμε στο μπλέντερ  
100 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
με 2 πιπεριές Φλωρίνης και λίγο αλάτι.



## ΣΑΛΑΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

### ΥΛΙΚΑ

1 μικρό λάχανο  
5 καρότα χονδρά  
3 κλωνάρια σέλερυ  
1 ματσάκι ρεπανάκια  
3 ξυνόμηλα  
Καρύδια, αλάτι, πιπέρι  
Μαγιονέζα Σησαμελαίου

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το λάχανο και το σέλερυ για σαλάτα. Τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη τα καρότα, αλατίζουμε και τρίβουμε με τα χέρια τη σαλάτα για να βγάλει τους ζωμούς και να τραβήξει το αλάτι. Βάζουμε τη σαλάτα στο ψυγείο.

Την επόμενη ημέρα κόβουμε τα ξυνόμηλα σε κύβους, τα ρεπανάκια σε φέτες, στραγγίζουμε τη σαλάτα και ανακατεύουμε με τα καρύδια και τη μαγιονέζα του σησαμελαίου.

## ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟΥ

### ΥΛΙΚΑ

3 κρόκοι αυγών  
500 ml Παρθένο Σησαμέλαιο  
1 κουταλιά του γλυκού μουστάρδα  
Αλάτι, ξύδι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μεταλλικό ή γυάλινο μπολ χτυπάμε με μίξερ τους κρόκους με λίγο ξύδι, αλάτι, πιπέρι και μουστάρδα, μέχρι το μείγμα να αρχίσει να ασπρίζει και να αφρατεύει. Συνεχίζουμε ρίχνοντας λίγο-λίγο και με προσοχή το Παρθένο Σησαμέλαιο για να ομογενοποιήσουμε το μείγμα. Αν δούμε ότι σφίγγει πολύ μπορούμε να προσθέσουμε ελάχιστο νερό και να συνεχίσουμε μέχρι να τελειώσει το λάδι. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε.



## ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ

### ΥΛΙΚΑ

1 γαλοπούλα 3,5 κιλών (με το συκώτι)  
2-3 συκωτάκια πουλιών  
500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο  
2 φλιτζάνια γλυκό τραχανά ή πλιγούρι  
1 φλιτζανάκι σταφίδες  
300 γρ. κάστανα ψημένα καθαρισμένα  
20 ξινά δαμάσκηνα  
0,5 λίτ. ζωμό κότας  
1 φλιτζανάκι κουκουνάρι  
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
2 πορτοκάλια  
Παρθένο Σησαμέλαιο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε σε Παρθένο Σησαμέλαιο τα κρεμμύδια με τον κιμά και προσθέτουμε το γλυκό τραχανά και το ζωμό μέχρι να μαγειρευτούν καλά. Σε ένα τηγάνι μικρό, σοτάρουμε ψιλοκομμένα τα συκωτάκια. Ανακατεύουμε τον κιμά με το πλιγούρι, τους ξηρούς καρπούς, τα συκωτάκια και τα κάστανα. Καθαρίζουμε και αλατοπιπερώνουμε εσωτερικά και εξωτερικά τη γαλοπούλα. Αφαιρούμε το λαιμό και αφήνουμε το δέρμα του (άδειο). Γεμίζουμε την κοιλιά, το στήθος και το λαιμό (μόνο δέρμα) και ράβουμε γερά με κλωστή. Πιέζουμε τα πόδια της γαλοπούλας προς την κοιλιά και δένουμε τα κότσια κάτω από την ουρά της. Διπλώνουμε στη συνέχεια τις φτερούγες κάτω από την πλάτη, έτσι ώστε να τενωθεί το στήθος και να «στρογγυλέψει» η γαλοπούλα. Κόβουμε τα πορτοκάλια σε λεπτές φέτες και σκεπάζουμε με αυτές το στήθος της, για να μην καεί και ειδικά στα σημεία που είναι η γέμιση κάτω από το δέρμα. Ψήνουμε για 1 ώρα στους 180° C και για 1,5 ώρα στους 130° C. Βγάζουμε τα πορτοκάλια και με τους ζωμούς που έβγαλε η γαλοπούλα και το Παρθένο Σησαμέλαιο, αλείφουμε το στήθος για να γυαλίσει και να ροδίσει καλά. Γύρω- γύρω από τη γαλοπούλα βάζουμε πατάτες τις οποίες έχουμε ήδη ροδίσει σε Παρθένο Σησαμέλαιο και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να ψηθούν και αυτές.



# Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει

## ΣΗΣΑΜΟΠΙΤΑ

### ΥΛΙΚΑ

#### Για τη γέμιση:

2 κιλά σησάμι αποφλοιωμένο ψημένο  
1/2 κιλό καρυδόψυχα κοπανισμένη  
ΠαρθένοΣησαμέλαιο  
κανέλα τριμμένη  
γαρίφαλο τριμμένο  
1 κούπα ζάχαρη

#### Για το φύλλο:

1 1/2 κιλό φύλλα  
1/2 λίτρο

#### Για το σιρόπι:

2 κιλά ζάχαρη  
6 ποτήρια νερό  
1 κομμάτι κανέλα  
3 καρφιά γαρίφαλο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

#### Γέμιση

Κοπανίζουμε το σησάμι για να σπάσει. Το βάζουμε σε μία λεκάνη, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης και ανακατεύουμε καλά.

#### Βάση (Φύλλα)

Λαδώνουμε ένα ταψί, στρώνουμε τρία φύλλα και καλύπτουμε με μία στρώση από την γέμισή μας. Βάζουμε στη συνέχεια ένα φύλλο, μία στρώση γέμιση, ξανά ένα φύλλο και μια στρώση γέμιση και συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει η γέμισή μας. Από πάνω βάζουμε τρία φύλλα.

Κόβουμε την πίτα μας με κοφτερό μαχαίρι σε ρόμβους, “καίμε” το λάδι σε ένα τηγάνι και ρίχνουμε από μία κουταλιά πάνω σε κάθε ρόμβο.

Ψήνουμε την πίτα μας σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει.

#### Σιρόπι

Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό, τη ζάχαρη, την κανέλα και τα γαρίφαλα και αφήνουμε να βράσουν σε δυνατή φωτιά, προσέχοντας να μη δέσει πολύ το σιρόπι μας.

Αφήνουμε το σιρόπι να γίνει χλιαρό, το ρίχνουμε πάνω στη ζεστή ακόμη πίτα και την αφήνουμε να μουσκέψει.



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  
ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ