

# ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Τεύχος Νο 3 Ιούλιος 2006 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial.....	σελ.1
2006: Έτος καλύτερης διατροφής – Μέρος 3ο.....	σελ.2
Εσείς ρωτάτε & εμείς απαντούμε.....	σελ.3
Νέα Προϊόντα.....	σελ.4
Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει.....	σελ.5
Γνωρίζετε ότι.....	σελ.8

## EDITORIAL

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Μπήκαμε πλέον για τα καλά στο καλοκαίρι. Ήλιος, θάλασσα, μπάνιο, διακοπές. Με άλλα λόγια, στιγμές ξεκούρασης κυριαρχούν πλέον στο μυαλό όλων.

Το καλοκαίρι, λόγω διαφορετικού προγράμματος που πιθανόν κάποιοι από μας ακολουθούν, αλλά και λόγω ζέστης, αλλάζει η διατροφή μας και φυσικά διαφοροποιούνται και οι ανάγκες του οργανισμού μας.

Έτσι, για να χαρούμε και να απολαύσουμε το καλοκαίρι, χρειάζεται όλοι να ακολουθήσουμε μικρές καθημερινές συμβουλές:

- Να διατηρούμε ένα καλό προγραμματισμό στο διατολογικό μας
- Να τρώμε καλό πρωινό
- Να έχουμε αρκετά μικρογεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Να αποφεύγουμε να τρώμε αργά το βράδυ
- Να αυξήσουμε τη φυσική μας δραστηριότητα, π.χ. κολύμπι (ποτέ όμως μετά από το φαγητό), περπάτημα

Εμείς θα συμβάλλουμε όσο μπορούμε με τις διατροφικές συμβουλές κλινικών διατολόγων, με πρωτότυπες γευστικές δημιουργίες του σεφ Νίκου Κατσάνη κα με χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν τα προϊόντα μας.

Και 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 καλέτε 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 Καλοκαίρι σε όλους

και ραντεβού το φθινόπωρο με

...ανανεωμένη διάθεση!

Με εκτίμηση

Στέλλα Τσάρα  
Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

## 2006: ΕΤΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### ΜΕΡΟΣ 3ο: Διατροφή και καλοκαίρι

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

Οι καλοκαιρινοί μήνες χαρακτηρίζονται από τις υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος και την αυξημένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Οι συνθήκες αυτές δημιουργούν ορισμένες ιδιαίτερες ανάγκες για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Η αυξημένη εφίδρωση που παρατηρείται το καλοκαίρι έχει ως αποτέλεσμα εκτός της απώλειας νερού και την απώλεια ορισμένων βασικών συστατικών του σώματός μας, με κυριότερα από αυτά το κάλιο, το νάτριο. Συγκεκριμένα:

Το Νάτριο αποτελεί κύριο ηλεκτρολύτη των σωματικών υγρών και παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση του όγκου και της σύνθεσης των υγρών του σώματος, στη νευρομυϊκή δραστηριότητα, στη λειτουργικότητα της καρδιάς και άλλων ζωτικών οργάνων. Κύρια πηγή πρόσληψης νατρίου είναι το αλάτι.

Ένα άλλο σημαντικό συστατικό το Κάλιο συντελεί στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας του οργανισμού, καθώς επίσης και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και την ομαλή καρδιακή λειτουργία. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο σε περιόδους όπου έχουμε αυξημένη απώλεια υγρών, όπως το καλοκαίρι, να αναπληρώσουμε επαρκώς τα αποθέματα καλίου του οργανισμού. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι τα φρούτα και οι χυμοί (ιδιαίτερος η μπανάνα και το γκρέιπ φρουτ, τα σύκα), η πατάτα, τα δημητριακά, τα ωμά λαχανικά και οι ξηροί καρποί.

Παράλληλα, η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία κατά τους θερινούς μήνες αυξάνει και τις ανάγκες για φυσική προστασία των κυττάρων του δέρματος. Τα συστατικά στα οποία επικεντρώνονται οι μελέτες σχετικά με την καλύτερη υγεία του δέρματος περιλαμβάνουν τις βιταμίνες, τα καροτενοειδή και μια κατηγορία λιπιδίων της διατροφής, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα συστατικά αυτά φαίνεται να εμφανίζουν φωτοπροστατευτική δράση και γι' αυτό απαιτείται η ενίσχυση της καλοκαιρινής μας διατροφής με αντιοξειδωτικές βιταμίνες και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Οι κυριότερες διατροφικές πηγές αντιοξειδωτικών διαφοροποιούνται ανάλογα με τη βιταμίνη ή το ιχνοστοιχείο στο οποίο αναφερόμαστε.

Συγκεκριμένα:

#### Πηγές

Βιταμίνη Α	Αυγό, βούτυρο, γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα, σουκίτι
Β-καροτένιο	Φρούτα, κυρίως εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, μανταρίνια, κίτρα)
Καροτενοειδή	Λαχανικά, ιδιαίτερα τα κίτρινα και πορτοκαλί (καρότα, λεμόνια) ντομάτα
Βιταμίνη C	Φρούτα, κυρίως εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες, πράσινα φυλλώδη λαχανικά και κραμβοειδή (σπανάκι, μπρόκολο)
Βιταμίνη E	Φυτικά έλαια, κυρίως ελαιόλαδο και σησάμειο
Σελήνιο	Κρέας, σουκίτι, θαλασσινά
Φλαβονοειδή	Κόκκινο κρασί, φρούτα, λαχανικά
Λιγνάνες	Σησάμι, ταχίνι, καλβιάς, σησάμειο

Τροφές πλούσιες σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στο ανθρώπινο σώμα καθώς ρυθμίζουν τη δομή του, τη ρευστότητα, την ευλυγισία, τη λειτουργικότητα των κυτταρικών μεμβρανών και την βιοσύνθεση των λιπιδίων της κεράτινης στοιβάδας του δέρματος είναι το σησάμι, το ταχίνι, το σησάμειο, ο καλβιάς, διάφορα σπορέλαια και ορισμένα λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομός).

Συνοψίζοντας τα παραπάνω μπορούμε επιγραμματικά να ορίσουμε τις παραμέτρους που απαιτούνται για μία σωστή καλοκαιρινή διατροφή:

#### Επαρκής ενυδάτωση

- Αρκετό νερό και (φυσικούς) χυμούς φρούτων και λαχανικών
- Αρκετά φρούτα καθημερινά
- Επαρκείς ποσότητες λαχανικών
- Γάλα και γισούρτι (αυξημένη περιεκτικότητα σε νερό)

#### Προστασία του δέρματος

- Αρκετά φρούτα και λαχανικά και τροφές που περιέχουν αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως σησάμι, σησάμειο, ταχίνι.

#### Καλύτερη πέψη

- Μείωση του λίπους στη διατροφή και κυρίως του κορεσμένου. Τρόφιμα που περιέχουν κορεσμένο λίπος είναι τα τηγανιτά, όσα περιέχουν βούτυρο, τα πλήρη γαλακτοκομικά, το κόκκινο κρέας και τα αλλαντικά και τα τυριά με πλήρη περιεκτικότητα σε λίπος.
- Μείωση των ποσοτήτων (μερίδων ανά γεύμα) με παράλληλη αύξηση του αριθμού των ενδιάμεσων γευμάτων.

Όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω θα βοηθήσουν τον καθένα από εμάς να διατηρήσει ένα σωστό προγραμματισμό και να συνδυάσει τις ημέρες της ξεκούρασης με καλύτερη υγεία και ευεξία του οργανισμού.



## ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ & ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΟΥΜΕ

### Ποια είναι τα συστατικά του σησαμιού;

α) Το σησάμι είναι τροφή υψηλής ενεργειακής αξίας, χάρη στο **έλαιο** που περιέχει. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα που αποτελούν τον κύριο όγκο των λιπαρών οξέων στο σησάμειο (80%) είναι το ελαϊκό και το λινοελαϊκό οξύ, μικρές είναι οι ποσότητες του παλμιτικού και στεατικού, ενώ σε ίχνη μόνο απαντάται το λινολενικό. Ένα ενδιαφέρον χαρακτηριστικό του σησάμειου, είναι η απουσία trans-ακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία όπως καταδεικνύεται από σειρά πρόσφατων μελετών δημιουργούν σοβαρά προβλήματα στην υγεία.

Για το λινοελαϊκό οξύ πρέπει να αναφερθεί, ότι μαζί με το λινολενικό και το αραχιδονικό θεωρούνται απαραίτητα λιπαρά οξέα, καθόσον οι ζωικοί οργανισμοί δεν μπορούν να τα συνθέσουν και είναι υποχρεωμένοι να τα καταναλώνουν έτοιμα από τους φυτικούς οργανισμούς.

β) Το σησάμι περιέχει περίπου 20% **πρωτεΐνη** πλούσια σε θειούχα αμινοξέα. Η ανάλυση των αμινοξέων του σησαμιού αποδεικνύει ότι συνδυαζόμενο με τροφές πλούσιες σε λυσίνη όπως τα όσπρια, αποτελεί ένα τρόφιμο υψηλής πρωτεϊνικής αξίας, αφού ο συνδυασμός αυτός αυξάνει τη διαιτητική αξία της συνολικής πρωτεΐνης.

γ) Το σησάμι περιέχει σημαντικές ποσότητες **βιταμινών**, όπως Β1, Β2, Ε, Νιασίνη κ.α. Αν και οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες της βιταμίνης Ε είναι γνωστές εδώ και πολλά χρόνια, μόνο πρόσφατα η έκφραση «αντιοξειδωτικές βιταμίνες» διαδόθηκε ανάμεσα σε όσους ενδιαφέρονται για την υγεία τους. Αυτή η εξέλιξη είναι αποτέλεσμα της βαθύτερης κατανόησης της σημασίας των ελευθέρων ριζών για τα βιολογικά συστήματα και τις ασθένειες. Η βιταμίνη Ε, μια απαραίτητη λιποδιαλυτή βιταμίνη, περιλαμβάνει οκτώ φυσικές ουσίες, που ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες, τις τοκοφερόλες και τις τοκοτριενόλες. Τα λαχανικά και τα σπορέλαια, συμπεριλαμβανομένου του σησάμειου, αποτελούν τις κύριες πηγές τοκοφερόλων.

δ) Το σησάμι είναι πλούσιο σε **ασβέστιο** και **σίδηρο**, όπως και σε **φώσφορο**, **κάλιο**, **μαγνήσιο**, **ψευδάργυρο** και **σελήνιο**.

ε) Το σησάμι περιέχει σημαντικές ποσότητες **λιγνάνων**, που είναι χημικές ενώσεις μικρού μοριακού βάρους οι οποίες περιέχουν π-υδροξυ-φαινυλοπροπάνιο, όπως η **σεσαμίνη** και η **σεσαμολίνη**. Τελευταία υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τη δράση τους στην προστασία του οργανισμού από αντιοξειδωτικούς παράγοντες, γεγονός που τις καθιστά μια σημαντική ασπίδα προστασίας έναντι σοβαρών νοσημάτων φθοράς, όπως είναι τα καρδιαγγειακά και η στεφανιαία νόσος, ενώ παράλληλα η συνέργειά τους με τη βιταμίνη Ε, δημιουργεί ένα ισχυρό αμυντικό πλέγμα που προάγει την καλή υγεία του δέρματος και των διαφόρων ιστών του σώματος, αλλά και την εν γένει υγεία και ευεξία του οργανισμού.

ζ) Το σησάμι περιέχει 18-20% **υδατάνθρακες**. Περιέχει ελάχιστη ποσότητα γλυκόζης και φρουκτόζης, ενώ το άμυλο απουσιάζει παντελώς. Οι περισσότεροι υδατάνθρακες βρίσκονται υπό μορφή διαιτητικών ινών, οι οποίες δεν μπορούν να διασπαστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό, θεωρούνται όμως απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του εντέρου.

## ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

### ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΤΑΧΙΝΙ ΜΕ ΜΕΛΙ

Δύο αγαπημένες γεύσεις, αυτή του ταχινιού και του μελιού, ενώθηκαν και δημιούργησαν μια γευστική πανδαισία που ενθουσίασε το καταναλωτικό κοινό!

Το Μακεδονικό Ταχίνι με μέλι! Έτοιμο, αναμειγμένο σε γυάλινο βάζο των 300 & 450 γρ., προσφέρεται από την Αφοι Χαϊτογλου α.β.ε.ε. και μπορείτε να το βρείτε στα ράφια των Σούπερ Μάρκετ. Ιδανικό για ένα πρωινό γεμάτο ενέργεια, για κολατσιό, για όλες τις ώρες, για μικρούς και μεγάλους. Αν μάλιστα χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας, τότε σίγουρα μπορείτε να απολαύσετε νόστιμες κρέπες, τάρτες ή κέικ.



### ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΤΑΧΙΝΙ ΜΕ ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ

Μια πρωτότυπη διατροφική πρόταση αποτελεί ο συνδυασμός δυο αγαθών που χαρίζει η φύση στον άνθρωπο, δηλαδή του ταχινιού και της φρουκτόζης.

Το Μακεδονικό Ταχίνι με φρουκτόζη, αποτελεί μια υγιεινή και θρεπτική επιλογή για όσους προσέχουν τη διατροφή τους, κατάλληλο και έτοιμο για επάλειψη στο ψωμί ή τη φρυγανιά.

Διατίθεται από την Αφοι Χαϊτογλου α.β.ε.ε. έτοιμο, αναμειγμένο σε γυάλινο βάζο 300 γρ. Αναζητήστε το και απολαύστε το!



### Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει:

Καλοκαίρια στην Άφυτο στην δεκαετία του 60...

Το ταξίδι για τον προορισμό μεγάλο και κουραστικό αλλά ήταν αδύνατο να μου χαλάσει την διάθεση! Χρειάζονταν 4 ώρες σε ασφαλτοστρωμένο δρόμο για να φτάσουμε στα Μουδανιά και για τη συνέχεια έπρεπε να διασχίσουμε χωματόδρομους, καλντερίμια και τέλος το πορθμείο στην Ποτίδαια. Εκεί στο χωριό, ηλεκτρικό δεν υπήρχε παρά μόνο μια γκαζολάμπα, παγωνιέρα και πάγο δύο φορές την εβδομάδα...

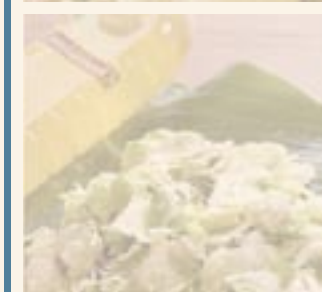
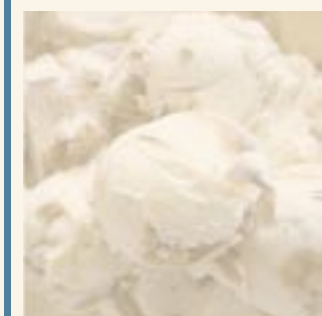
Σαν παιδί της πόλης που ήμουν, η Άφυτος αποτελούσε για μένα έναν παράδεισο αφού τα καλοκαίρια μου εκεί ήταν χωρίς σχολείο, χωρίς την γκρίνια των γονιών μου, χωρίς μεσημεριανό ύπνο αλλά κοντά στην θάλασσα και με μία γιαγιά που δε μου χαλούσε κανένα κατίρι! Το μόνο άσχημο στον παράδεισο αυτό ήταν η έλλειψη παγωτού και βουτύρου!!

Η γιαγιά Βαγγελιώ όμως, όπως θα έκανε και κάθε άλλη γιαγιά, είχε βρει την λύση έτσι ώστε να είμαι απόλυτα ικανοποιημένος... Θυμάμαι την ικανότητά της να συνδυάζει με το δικό της τρόπο τα διαθέσιμα υλικά που είχε, με αποτέλεσμα να ξεπερνά την εποχικότητα των προϊόντων και να δημιουργεί ένα σωρό καλούδια. Σκέπτομαι πως σήμερα αν ζούσε η γιαγιά μου και έχοντας στη διάθεσή της τόσα προϊόντα και τόσα μηχανήματα, θα μπορούσε να δημιουργήσει πολλές λικουδιές με το αγαπημένο της ταχίνι. Σίγουρα πάντως θα είχε καταφέρει να μετατρέψει το ταχίνι, που στο μυαλό του καθενός μας φαντάζει χειμωνιάτικο καλούδι, σε δροσιά του καλοκαιριού. Έτσι χρησιμοποιούσε το ταχίνι για βούτυρο και για παγωτό, μου έκανε «τακα-τακα τσοκολάτο»! Τι ήταν αυτό;

Σύμφωνα με την συνταγή της γιαγιάς μου, χρειαζόταν 1 κρόκος αυγού με μία κουταλιά ζάχαρη, λίγο κακάο και μία κουταλιά ταχίνι. Το ταχίνι το έβαζε για να φαίνεται πολύ και τα αυγά που χρησιμοποιούσε τα έπαιρνε από τις κότες της, αφού αποτελούσαν ακριβό για την εποχή αγαθό!

Το μείγμα αυτό το κτυπούσε με ένα πιρουνάκι μέσα στο φλιτζάνι με τις ώρες, έτσι ώστε να λειώσει η ζάχαρη και να αφρατέψει το αυγό και το ταχίνι. Προσπαθούσε να υπερδιπλασιάσει τον όγκο των υλικών, αλλά και να κρατήσει την διόγκωση. Όταν είχε πάγο, τον έτριβε και έβαζε το τάκα-τάκα μέσα σε αυτό για να κρυσώσει. Αυτό ήταν το παγωτό μου στην Άφυτο του '60. Σήμερα αυτό το λέμε μούς ταχινιού, αλλά η καμμένη η γιαγιά μου δεν ήξερε γαλλικά και αφού τάκα-τάκα έκανε το πιρουνί στο φλιτζάνι, έτσι το έλεγε. Εγγόνι της είμαι και κάπου της έμοιασα!

**Γι' αυτό και σας προτείνω:**



## ΜΟΥΣ ΤΑΧΙΝΙΟΥ

### ΥΛΙΚΑ

1 βάζο Μακεδονικό Ταχίνι 300 γρ.  
250 γρ. πραλινάτα ΗΑΙ  
50 γρ. λειωμένη κουβερτούρα  
**Για την γαρνιτούρα**  
σαντιγί  
κροκάν φουντουκιού

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ το ταχίνι και την πραλινάτα κρύα από το ψυγείο. Μόλις αρχίσουν να διογκώνονται προσθέτουμε τη λειωμένη κουβερτούρα. Χτυπάμε για ένα λεπτό και βάζουμε τη μους στο ψυγείο να κρυώσει. Σερβίρουμε τη μους σε ψηλό ποτήρι και γαρνίρουμε στην κορυφή με σαντιγί και κροκάν φουντουκιού.



## ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΧΑΛΒΑ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ

### ΥΛΙΚΑ

300 γρ. Μακεδονικό Χαλβά βανίλια  
100 γρ. χοντροκομμένα καρύδια  
2 λίτρα παγωτό βανίλια  
**Για την καραμέλα:** 500 γρ. ζάχαρη & 500 γρ. κρέμα γάλακτος

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε στην κατάψυξη ένα άδειο μεταλλικό δοχείο χωρητικότητας 3 λίτρων. Σε μία μικρή κατσαρόλα με ελάχιστο νερό βράζουμε τη ζάχαρη μέχρι να γίνει σιρόπι και να αποκτήσει ένα ξανθοκάστανο χρώμα. Στη συνέχεια σβήνουμε με την κρέμα και ανακατεύουμε μέχρι να ξαναγίνει παχύρρευστο σιρόπι. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει. Κόβουμε 300 γρ. Μακεδονικό Χαλβά βανίλια σε μικρούς κύβους και 100 γρ. χοντροκομμένα καρύδια. Βγάζουμε από την κατάψυξη 2 λίτρα παγωτό βανίλια και το άδειο δοχείο. Χρησιμοποιώντας το κουτάλι του παγωτού και με γρήγορες κινήσεις, μεταφέρουμε μία στρώση παγωτού στο άδειο παγωμένο δοχείο και ρίχνουμε χαλβά, καρύδια και λίγη καραμέλα. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία αυτή μέχρι να τελειώσουν τα υλικά και τοποθετούμε το παγωτό και πάλι στην κατάψυξη. Μόλις παγώσει το σερβίρουμε.



## ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑΤΑ ΗΑΙ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΑ

### ΥΛΙΚΑ

375 γρ. αλεύρι μαλακό  
250 γρ. βούτυρο ανάλατο  
150 γρ. ζάχαρη άχνη  
450 γρ. πραλινάτα ΗΑΙ  
3-4 μπανάνες ή όσες απαιτούνται για να καλυφθεί η επιφάνεια της τάρτας μία πρέζα αλάτι  
1 αυγό  
250 γρ. κρέμα γάλακτος 20%  
250 γρ. κουβερτούρα  
κροκάν φουντουκιού

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το βούτυρο, τη ζάχαρη άχνη, το αλεύρι και το αλάτι μαζί μέχρι να γίνει μια σπειρωτή μάζα και προσθέτουμε το αυγό. Δουλεύουμε λίγο ακόμη τη ζύμη και στη συνέχεια την τυλίγουμε σε μεμβράνη και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες να ξεκουραστεί. Έπειτα ανοίγουμε λεπτό φύλλο για σκευός τάρτας διαμέτρου 27 εκατοστών και ύψους 2 εκατοστών. Στρώνουμε το φύλλο στο ταψί, το τρυπάμε, το σκεπάζουμε με χαρτί ψησίματος, γεμίζουμε από πάνω την επιφάνεια με φασόλια (για να μη φουσκώσει) και το ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°, για 15-20 λεπτά. Όταν κρυώσει η τάρτα, στρώνουμε μία στρώση με πραλινάτα ΗΑΙ ύψους 1 εκατοστού, μία στρώση φέτες μπανάνας, τις οποίες και πιέζουμε ελαφρώς μέχρι να βυθισθούν ελάχιστα. Στην συνέχεια σε 250 γρ. κρέμα γάλακτος 20%, λειώνουμε 250 γρ. κουβερτούρα και μ' αυτό το μείγμα αλείφουμε την τάρτα, έτσι ώστε η λειωμένη κουβερτούρα να πάει παντού. Τέλος, πασπαλίζουμε την τάρτα με τριμμένο, καβουρντισμένο φουντούκι και τη βάζουμε στο ψυγείο. Μετά από 3 ώρες μπορούμε να τη σερβίρουμε.



## Μύρισε καλοκαίρι...

Μύρισε καλοκαίρι και ένας από τους πιο δημοφιλείς τρόπους μαγειρέματος είναι το τηγάνι. Άφθονα υλικά ιδανικά να εκγλωβίσουν τα πρωτογενή αρώματα των υλικών και τη γεύση τους μέσα σε μία κρούστα.

Κολοκυθάκια, κολοκυθοανθοί, μελιτζάνες, γαύρος, κουτσουμούρες, κεφτεδάκια, αγωνιούνη να έρθουν σε πάρα πολύ στενή επαφή με το καυτό παρθένο σησάμειο.

Αλλά πώς; Στην εποχή μας το τηγάνισμα μπερδεύεται με τη φριτέζα. Η διαφορά όμως είναι προφανής. Στο πρώτο σοκάρουμε την επιφάνεια του τηγανιζόμενου προϊόντος με λάδι, ενώ στο δεύτερο βράζουμε το προϊόν σε καυτό λάδι.

Ας προσπαθήσουμε να επανέλθουμε στον παραδοσιακό τρόπο τηγανίσματος, ξεκινώντας τη φριτέζα και ας ακολουθήσουμε τις παρακάτω οδηγίες που θα μας δώσουν νόστιμα, τραγανά και υγιεινά τηγανιτά με Παρθένο Σησάμειο.

\*Τα προς τηγάνισμα προϊόντα θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο στεγνά και σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, για να μη κατέβει απότομα η θερμοκρασία του παρθένου σησάμειου.

\* Η ποσότητα παρθένου σησάμειου στο τηγάνι πρέπει να είναι τόση όση, να τηγανίζεται η μισή κάτω πλευρά του προϊόντος και να αναπνέει η μισή επάνω.

\* Και τόση, ώστε τα προϊόντα να μπουν σε μία σειρά για να μπορούν να κάνουν κρούστα και αφού τα ροδίσουμε από τη μία πλευρά, να τα γυρίσουμε να ροδίσουν και από την άλλη.

**Χρήσιμη αναφορά:** Οτιδήποτε τηγανίζεται σε Παρθένο Σησάμειο αποκτά τραγανότητα και κρούστα, χωρίς να απορροφά λάδι, ακόμη και αν τηγανίζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία.



Τηγανίστε λοιπόν τα καλοκαιρινά σας καλούδια σε Παρθένο Σησάμειο και το καλοκαιρινό σας τραπέζι θα έχει άλλη γεύση. Ανάλαφρη και αρωματική.

Και αν αναρωτιέστε με τι θα συνοδέψετε τα τηγανιτά σας, τότε:

## ΣΑΛΑΤΑ - ΣΑΛΤΣΑ ΧΟΥΜΟΥΣ

### ΥΛΙΚΑ

250 γρ. ρεβίθια βρασμένα με το ζωμό  
2 κουταλιές Μακεδονικό Ταχίνι  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 κουταλιά κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
Χυμό δύο λεμονιών  
1 κουταλιά μαϊντανό  
Λίγο πάπρικα  
Παρθένο Σησάμειο όσο πάρει  
Αλάτι πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κάνουμε πουρέ τα ρεβίθια. Σ' ένα μίξερ χτυπάμε τον πουρέ με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το ταχίνι, προσθέτοντας σταδιακά το ζωμό των ρεβιθιών, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι. Συνεχίζουμε το χτύπημα προσθέτοντας επίσης σταδιακά και το χυμό των λεμονιών μέχρι τα υλικά μας να γίνουν μια πηχτή κρέμα, στην όξινη γεύση που επιθυμούμε. Σερβίρουμε σε μπωλάκι και γαρνίρουμε με μαϊντανό και πάπρικα.



## ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

### ΥΛΙΚΑ

Ψαχνό κρέας από κοτόπουλο, κομμένο σε φέτες  
1 μικρό iceberg χοντροκομμένο  
1 μικρή γαλλική σαλάτα ή μαρούλι χοντροκομμένο  
1 καρδιά από αντίβ ή αντίδι χοντροκομμένο  
2 ακτινίδια σε πολύ λεπτές φέτες  
3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
Μία κουταλιά κορινθιακή σταφίδα  
Μία κουταλιά κουκουνάρι  
2 αυγά βραστά  
1 κουταλιά μουστάρδα καυτερή  
2 κουταλιές λευκό ξύδι  
100 γρ. Παρθένο Σησάμειο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπωλ βάζουμε τα λαχανικά, το κοτόπουλο, τη σταφίδα και το κουκουνάρι. Στο μπλέντερ κάνουμε μία σάλτσα με τους κρόκους από τα αυγά, τη μουστάρδα, το ξύδι, το Παρθένο Σησάμειο και το ανάλογο αλάτι. Ρίχνουμε τη σάλτσα στη σαλάτα, ψιλοκόβουμε το ασπράδι από τα αυγά, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.  
\* Η προεργασία της σαλάτας μπορεί να είναι γίνει πριν φύγετε για τη θάλασσα και τελευταία στιγμή, αφού γυρίσετε από το μπάνιο, να κάνετε τη σάλτσα.



## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ:

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

### ΤΟ ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΟΥΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία κατά τους θερινούς μήνες αυξάνει και τις ανάγκες για φυσική προστασία των κυττάρων του δέρματος. Τα συστατικά στα οποία επικεντρώνονται οι μελέτες σχετικά με την καλύτερη υγεία του δέρματος περιλαμβάνουν τις βιταμίνες, τα καροτενοειδή και μια κατηγορία λιπιδίων, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα συστατικά αυτά φαίνεται να εμφανίζουν φωτοπροστατευτική δράση και να δρουν θεραπευτικά σε περιπτώσεις διαταραχής της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος.

Όσον αφορά στις φωτοπροστατευτικές ιδιότητες των θρεπτικών συστατικών, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, η ενίσχυση της διατροφής με αντιοξειδωτικές βιταμίνες και καροτενοειδή προσφέρει προστασία στο δέρμα έναντι της πρόκλησης βλαβών από την υπεριώδη ακτινοβολία. Συγκεκριμένα οι βιταμίνες με αντιοξειδωτική δράση (κυρίως η Α, Ε και η C) μαζί με κάποιες ουσίες όπως τα φλαβονοειδή και το σελήνιο, προστατεύουν το δέρμα από τις οξειδωτικές μεταβολές που προκαλεί η υπεριώδης ακτινοβολία. Οι ουσίες αυτές δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες, μόρια που επιτίθενται στα κύτταρα του δέρματος - και όχι μόνο - εξουδετερώνοντάς τες. Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ κ.α. έχει επιστημονικά αποδειχτεί ότι προκαλούν την παραγωγή των ελευθέρων ριζών, στις οποίες οφείλεται κατά ένα σημαντικό ποσοστό η εμφάνιση δερματικών παθήσεων και πρόωρης γήρανσης του δέρματος και γενικά διαταραχών της δομής των δερματικών κυττάρων.

Το σησάμι και τα προϊόντα του - χαλβάς, ταχίνι, σησαμέλαιο - αποτελούν μια από τις σημαντικότερες πηγές βιταμίνης Ε στη διατροφή μας. Η βιταμίνη Ε είναι ίσως το ισχυρότερο αντιοξειδωτικό συστατικό που υπάρχει στη φύση. Ιδιαίτερη αναφορά θα ήταν απαραίτητο να γίνει στο λάδι του σησαμιού, το σησαμέλαιο.

Το σησαμέλαιο αποτελεί μία από τις πλουσιότερες σε αντιοξειδωτικές ουσίες διατροφικές πηγές. Περιέχει ένα ισχυρότατο πλέγμα αντιοξειδωτικών, το οποίο αποτελείται από βιταμίνη Ε και τις λεγόμενες λιγνάνες, για τις οποίες σήμερα υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά δεδομένα γύρω από τη δράση τους στην προστασία του οργανισμού από οξειδωτικούς παράγοντες. Μελέτες έχουν δείξει ότι το σησαμέλαιο παρουσιάζει εντυπωσιακά αποτελέσματα όσον αφορά τη δέσμευση ισχυρότατων ελευθέρων ριζών και την εξουδετέρωσή τους. Η κατανάλωσή του ενισχύει σημαντικά την αντιοξειδωτική προστασία του δέρματος, μειώνοντας σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης δερματικών παθήσεων και επιβραδύνοντας τη γήρανση των κυττάρων του δέρματος και της επιδερμίδας. Παράλληλα, το σησαμέλαιο είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε πολυακόρεστα - απαραίτητα λιπαρά οξέα - για τα οποία επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι συνεισφέρουν σημαντικά στην καλή δομή και υγεία του δέρματος, αλλά και στην προστασία του από την ηλιακή ακτινοβολία.

Όλα τα παραπάνω καταδεικνύουν μια σημαντικότερη προστατευτική δράση των συστατικών του σησαμελαίου, απέναντι στους επιβλαβείς παράγοντες του καλοκαιριού, όπως είναι ο ήλιος και η ζέση. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο το γεγονός ότι τόσο στην αρχαιότητα, όσο και στη σύγχρονη κοσμετολογία, αλλά και στη βιομηχανία ομορφιάς, χρησιμοποιούνται προϊόντα σησαμιού και σησαμέλαιο για την ενίσχυση της προστασίας του δέρματος.



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 ΣΗΣΑΜΙΚΑΙ ΜΕΙΣ