

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ΑΒΕΕ ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

ΤΕΥΧΟΣ Νο 6 / ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2007 / ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial	Σελ: 1
Η διατροφική σημασία του πρωινού στα παιδιά	Σελ: 2
Νέα προϊόντα	Σελ: 3
Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει	Σελ: 4
Γνωρίστε τα πρεβιτοικά συστήματα	Σελ: 8



EDITORIAL

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Μπήκε το Φθινόπωρο και από ότι φαίνεται βαδίζουμε ολοταχώς για το Χειμώνα. Τα σχολεία ξεκίνησαν, η καθημερινότητα τρέχει και οι δραστηριότητες όλων μας κτυπούν "κόκκινο". Πρωταγωνιστές αυτής της εποχής είναι συνήθως τα παιδιά.

Σ'αυτά λοιπόν αφιερώνουμε το έκτο κατά σειρά ενημερωτικό μας έντυπο και μέσα από τις σελίδες του θα:

- Μεταφέρουμε τις απόψεις έγκριτων κλινικών διατροφολόγων για το ρόλο του πρωινού στην παιδική διατροφή.
- Προσφέρουμε τις προτάσεις του σεφ Νίκου Κατσάνη για το πώς θα οργανώσουμε ένα καλό πρωινό μαζί με τα παιδιά μας Παράλληλα όμως θα ενημερώσουμε κι εσάς για:
 - τα πρεβιτοικά συστήματα και προϊόντα
 - τα καινούργια προϊόντα της εταιρείας

Ακόμη, μη ξενάγατε 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 μνημάτα σας στην πλεκτρονική διεύθυνση info@sesame.gr.

Τέλος, με την ευκαιρία της καινούργιας μας επικοινωνίας να σας θυμίσουμε ότι τηγανίζοντας με Παρθένο Σποραδέλαιο, τα τηγανιτά σας αποκτούν ιδιαίτερη τραγανότητα και ξεχωριστό όρωμα, αφού το Παρθένο Σποραδέλαιο διαθέτει μοναδική αντοχή, χωρίς να "καίγεται" και να "καπνίζει".

ΠΡΟΣΟΧΗ

Όταν τηγανίζετε με Παρθένο Σποραδέλαιο, 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), έτοιμη ώστε να αποφύγετε το άφρισμα.

Καλό Χειμώνα!

Με εκτίμησην

Στέλλα Τσάρα, Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ & Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ TAXINIOU ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

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



Η άρνηση των μικρών παιδιών, αλλά και των εφήβων, να ξεκινήσουν τη μέρα τους με ένα καλό πρωινό είναι ένα μόνιμο πρόβλημα σχεδόν σε κάθε οικογένεια. Το πρόβλημα αυτό δεν είναι μηδαμινό, καθώς το πρωινό δεν προσφέρει στα παιδιά μόνο την απαραίτητη ενέργεια που απαιτείται στο ξεκίνημα της ημέρας, αλλά έχει βρεθεί πώς εκείνα που παίρνουν καλό πρωινό, έχουν 2-5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να καλύψουν τα 2/3 των συνιστώμενων ημερήσιων προσδόκιμων από τις περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα που απαιτούνται.

Σε έρευνα που έγινε σε σχολείο της Louisiana και δημοσιεύτηκε στο Journal of Adolescent Health, βρέθηκε ότι το 19% των μαθητών που παρέλειπαν εντελώς το πρωινό εμφανίζαν πολύ χαμπλότερα ποσά διαφόρων μετάλλων και βιταμινών, συγκριτικά με τους συμμαθητές τους που έπαιρναν κανονικά πρωινό. Αυτό που είναι πολύ βασικό να κατανοήσουν οι γονείς, είναι ότι τα θρηπτικά συστατικά που χάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι, όταν παραλείπουν το πρωινό τους, σπάνια αναπληρώνονται από άλλα γεύματα. Επίσης, έχει δειχθεί, ότι ένα σωστό πρωινό βελτιώνει τους βαθμούς στο σχολείο, την ευκολία παρακολούθησης του μαθήματος και την πειθαρχία του παιδιού. Ακόμη, τα παιδιά που παίρνουν πρωινό εμφανίζουν σπανιότερα κατάθλιψη, άγχος ή υπερκινητικότητα. Επίσης, σκέφτονται γρηγορότερα και πιο καθαρά, αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία, ιδιαίτερα κατά τα πρωινά μαθήματα και, έχουν μικρότερες πιθανότητες να παραπονεθούν για πόνους στην κοιλιά ή ζάλο. Ιδιαίτερης σημασίας, όμως, δεν είναι μόνο ο ύπαρξη του πρωινού ως γεύμα, αλλά και η ποιότητά του. Ένα καλό πρωινό θα πρέπει να παρέχει στο παιδί το 1/4 με 1/3 του ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια και θρηπτικά συστατικά.

Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να παρέχει πρωτεΐνες, καλής ποιότητας λίπος, υδατάνθρακες, καθώς και τα πολύ σημαντικά θρηπτικά συστατικά που τα παιδιά συχνά δεν προσλαμβάνουν επαρκώς, όπως οι φυτικές ίνες, η βιταμίνη C, το φυλικό οξύ, ο σίδηρος και το ασβέστιο.

Μια εξαιρετική επιλογή στο πρωινό γεύμα των παιδιών μπορεί να αποτελέσει το ταχίνι. Το ταχίνι είναι ένα κατεξοχήν φυσικό προϊόν και περιέχει πολύ καλής ποιότητας πρωτεΐνες - υψηλής βιολογικής αξίας - απαραίτητες για την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος των παιδιών και των εφήβων, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία συμβάλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και σχετίζονται με την καλύτερη πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και υδατάνθρακες οι οποίοι παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια που θα τους επιτρέψει να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της καθημερινής πνευματικής και σωματικής δραστηριότητας. Παράλληλα, το ταχίνι περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος B, που ενεργοποιούν ακόμη καλύτερα τις πνευματικές διαδικασίες του παιδιού και ασβέστιο απαραίτητο για την ανάπτυξη του σκελετού.

Συνεπώς, γίνεται εύκολα αντιληπτό το πόσο σημαντικό είναι κατ' αρχήν να μάθουμε στα παιδιά μας να τρώνε πρωινό στο σπίτι, πριν ξεκινήσουν τις δραστηριότητες της ημέρας, που να περιέχει συστατικά όπως το ταχίνι, και δεύτερο και εξ ίου σημαντικό να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφίμων με πολλές θερμίδες, ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά και φτωχά σε θρηπτικά συστατικά (π.χ. τυρόπιτες, πατατάκια, γαριδάκια κ.α.) στο σχολείο ή και έξω από αυτό.

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

TAXINI ΜΕ ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ

Το ταχίνι με πρεβιοτικά περιέχει φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες, που ενισχύουν και θρέφουν την ευεργετική εντερική χλωρίδα. Είναι ένα πρόϊόν με χαμπλή περιεκτικότητα σε απλά σάκχαρα και κορεσμένα λιπαρά και υψηλή σε εδώδιμες ίνες, πρωτεΐνες και πρεβιοτικά. Λόγω της δράσης των πρεβιοτικών αλλά και της ίδιας της σύστασης του ταχινιού είναι ιδανικό για άτομα με προβλήματα δυσκολιότητας και φουσκώματα, λόγω του έντονου στρες της καθημερινότητας, κακής διατροφής και άλλων επιβαρυντικών παραγόντων. Παράλληλα, η χαμπλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και η πιο αυξη-

μένη σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και πρωτεΐνες, το καθιστούν ιδανικό για την καθημερινή διατροφή των παιδιών και των ατόμων τρίτης ηλικίας. Επίσης, η περιεκτικότητά του σε ασβέστιο σε συνδυασμό με την ύπαρξη των πρεβιοτικών συμβάλλει στη βέλτιστη απορρόφηση του ασβεστίου, το οποίο είναι απαραίτητο για τα παιδιά, τους έφηβους, τις γυναίκες που βρίσκονται σε εμμηνόπαυση και τα άτομα τρίτης ηλικίας, όπως επίσης για άτομα με κίνδυνο ή ιστορικό οστεοπόρωσης. Παρακάτω, παρατίθεται η περιεκτικότητά του σε βασικά θρεπτικά συστατικά:



Διοθετητική οντότητα	ανά 100 γρ προϊόντος	ανά 30 γρ προϊόντος (μερίδα)
Ενέργεια	492 kcal / 2057 kjoule	148 kcal / 617 kjoule
Πρωτεΐνες	17,8g	5,3g
Υδατάνθρακες	3,6g	1,1g
Εκ των οποίων σάκχαρα	3,5g	1,1g
Λιπαρά	39,8g	11,9g
Εκ των οποίων κορεσμένα λιπαρά	7,5g	2,3g
Χοληστερόλη	0mg	0mg
Εδώδιμες ίνες (πρεβιοτικά)	37g	11g
Νάτριο	31mg	9,3mg

Προσοχή όμως, η πυμερήσια κατανάλωση δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 65 γρ. προϊόντος, γιατί μπορεί να προκληθούν υπακτικές δράσεις.

ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ 400 γρ.

Ο Μακεδονικός Χαλβάς με επικάλυψη σοκολάτας υγείας άλλαξε εμφάνιση. Θα τον βρίσκετε πλέον στα ράφια των Σούπερ Μάρκετ σε χάρτινη συσκευασία 400 γρ., στις ίδιες γνωστές και αγαπημένες γεύσεις, δηλα. Μακεδονικός Χαλβάς:



1. Βανίλιο με επικάλυψη σοκολάτας υγείας
2. Με κακάο και επικάλυψη σοκολάτας υγείας
3. Με αρμύγδαλα και επικάλυψη σοκολάτας υγείας
4. Με σοκολάτα και επικάλυψη σοκολάτας υγείας
5. Με φουντούκια-κακάο-σταφίδες και επικάλυψη σοκολάτας υγείας
6. Με καρύδα και επικάλυψη σοκολάτας υγείας

ΟΤΑΝ Ο ΜΠΑΜΠΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΠΙΤΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΦ ΝΙΚΟ ΚΑΤΣΑΝΗ



Είμαι chef, αλλά και πατέρας τριών παιδιών. Λόγω δουλειάς ξέρω ότι το πιο αναγκαίο και ωφέλιμο γεύμα της ημέρας είναι το πρωινό. Γεύμα το οποίο σχεδόν ποτέ δεν λαμβάνει τη διάσταση, σε ποσότητα και ποιότητα, την οποία πρέπει. Λίγο γιατί ο χρόνος είναι περιορισμένος και τα παιδιά προτιμούν 15 λεπτά χουζούρι στο κρεβάτι από ένα πρωινό στο τραπέζι, λίγο το μεγάλο βάσανο να ετοιμάσουν το πρώι τα πράγματα τους και συνήθως να μνη βρίσκουν τίποτα απ' όσα θέλουν και φυσικά να ξεχνούν και τα μισά απ' όσα πρέπει, περιορίζουν το πρωινό σε ένα φλιτζάνι γάλα ή το πολύ σε μία φέτα κέικ, και αυτή στο χέρι. Ένα σάντουιτς στο σχολείο, φτιαγμένο από το σπίτι, ίσως βελτιώνει λίγο την κατάσταση. Εάν όμως το παιδί, όπως ο μεγάλος μου γιος, ντρέπεται να έχει φαγητό από το σπίτι και προτιμά να αγοράζει από το κυλικείο του σχολείου, τα πράγματα δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο.

Όμως το σαββατοκύριακο, όταν όλοι είμαστε πιο χαλαροί και έχουμε άνεση χρόνου, το πρωινό πρέπει να είναι χαρά, επικοινωνία και απόλαυση. Ιδιαίτερα μάλιστα όταν το ετοιμάζω με τη βοήθεια των γιων μου. Κι αν λερώσουμε κάτι παραπάνω ή αν, για να αποφύγουμε τη φασαρία, αποφασίσει και κάνει ο καθένας ότι θέλει, ο Θεός να έχει καλά τη γυναίκα μου και μάνα των παιδών μου που καθαρίζει αγόγυμα. Εξάλλου ολόκληρο πρωινό της προσφέρουμε!

Βασική αρχή ενός καλού πρωινού είναι να μας καλύπτει ενεργειακά και να είναι ελαφρύ, έτσι ώστε χωρίς να βαρύνουμε να ξεκινήσουμε τις δραστηριότητες της ημέρας μας, που αναμφίβολα είναι ποικίλες και φυσικά διαφορετικές για τον καθένα από εμάς.

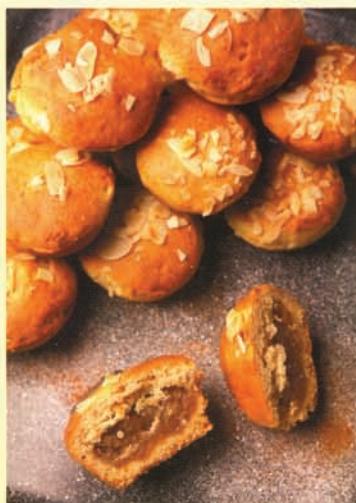
Τι λοιπόν μπορούμε να ετοιμάσουμε για ένα καλό πρωινό;

- Κρέπες με ταχίνι και μέλι
- Δίπλες
- Δημητριακά με τρίμμα χαλβά (ανακατέψτε δημητριακά της αρεοκείας σας σε γιαούρτι ή γάλα και προσθέστε τρίμματα Μακεδονικού Χαλβά της αρεοκείας σας)
- Αυγόφετες
- Ψυτό μπήλο με χαλβά
- Χυμό πορτοκάλι και φυσικά
- Γάλα

Το πρωινό μας μπορεί να συνοδεύεται επίσης από κέικ ή κουλούρια σποσαμιού ή muffin που πιθανόν να υπάρχουν ήδη στο σπίτι. Σημειώστε δε, ότι αυτό εκ περιτροπής, μαζί με σάντουιτς με Μακεδονικό Ταχίνι με Μέλι, μπορεί να αποτελέσουν και το καθημερινό κολατοσί των παιδιών μας στο σχολείο.

Συμπέρασμα

Επειδή οι ρυθμοί της καθημερινότητας είναι εξαντλητικοί και οι ευκαιρίες να συνυπάρχουμε ως οικογένεια όλοι μαζί είναι ελάχιστες, πιστέψτε ότι το να το ετοιμάζεις μαζί με τα παιδιά σου πρωινό, είναι μία εμπειρία ανεκτίμητη. Δοκιμάστε το και θα με θυμηθείτε. Ποτέ πια τα σαββατοκύριακα δε θα είναι όπως πριν. Και που ξέρετε! Ίσως μ' αυτόν τον τρόπο καταφέρουμε να εντάξουμε στη διατροφή μας το σημαντικότερο και πιο απαραίτητο γεύμα της ημέρας, το πρωινό.



Ο ΣΕΦ ΝΙΚΟΣ ΚΑΤΣΑΝΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ



ΥΛΙΚΑ

5-6 φέτες από ξερό ψωμι, βρεγμένες
3 αυγά χτυπημένα με ολάτι πιπέρι και λίγο γάλα
Παρθένο Σποσμέλαιο για το τηγάνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι “καίμε” λίγο Παρθένο Σποσμέλαιο, βουτάμε τις φέτες στο μείγμα των αυγών και τις τηγανίζουμε.

ΨΗΤΟ ΜΗΛΟ με Μακεδονικό Χαλβά ή Μακεδονικό Ταχίνι

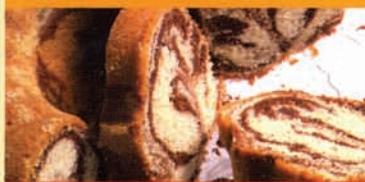
ΥΛΙΚΑ

2 μήλα, ζάχαρη, κανέλα
Μακεδονικός Χαλβάς βανίλια
ή Μακεδονικό Ταχίνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε τα μήλα, κόψτε τα σε φέτες 1,5 εκ. και πασπαλίστε με ζάχαρη και κανέλα. Ψήστε για 3 λεπτά σε φούρνο μικροκυμάτων. Τοποθετήστε τις φέτες πάνω από μία φέτα Μακεδονικό Χαλβά βανίλια, ξαναψήστε τις για ένα λεπτό και έτοιμες για κατανάλωση. Εάν πάλι η πρόσωση αυτή σας φαίνεται αρκετά γλυκιά, κόψτε τα μήλα, πασπαλίστε τα με ζάχαρη και κανέλα, ψήστε σε φούρνο μικροκυμάτων για 4 λεπτά και μετά περικύστε τα με Μακεδονικό Ταχίνι.



ΚΕΪΚ



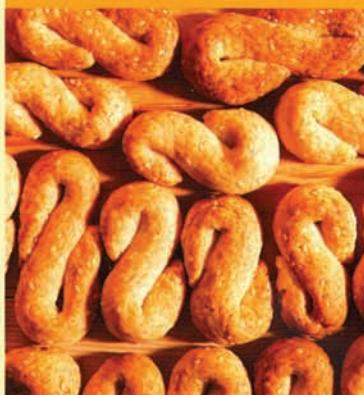
ΥΛΙΚΑ

250 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
2 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη HAI
1 φακελάκι βανίλια
4 αυγά
1 φλιτζάνι γάλα
1 ½ κουταλιά σούπας κακάο HAI
½ κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170°C, αλείφουμε μία φόρμα του κέικ με μαργαρίνη ή βούτυρο, την πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι και την τινάζουμε. Στο μιέρη χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και το γάλα. Προσθέτουμε το βούτυρο ή τη μαργαρίνη και τη βανίλια και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι το μείγμα να γίνει λευκό, απαλό και αφράτο. Προσθέτουμε το αλεύρι και συνεχίζουμε μέχρι και αυτό να ανακατευτεί πολύ καλά. Στη συνέχεια ξεχωρίζουμε 1/3 της ζύμης, προσθέτουμε μέσα το κακάο και ανακατεύουμε. Από την υπόλοιπη ζύμη αδειάζουμε τη μισή μέσα στη φόρμα, από πάνω προσθέτουμε τη ζύμη που έχουμε ετοιμάσει με το κακάο και τέλος προσθέτουμε τη ζύμη που έχει απομείνει. Ψήνουμε, στον δίπο προθερμαμένο φούρνο, για 35-40 λεπτά στους 180°C.

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΕ ΣΗΣΑΜΙ



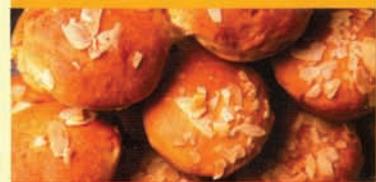
ΥΛΙΚΑ

300 γρ. Παρθένο Σποσμέλαιο
1 φλιτζανάκι του καφέ ούζο
200 γρ. ζάχαρη HAI
1 μπέκιν πάσυντερ
100 γρ. σπασίμι ελασφρώς ψωμένο
Αλεύρι γενικής χρήσης, όσο απαιτείται για να αποκτήσουμε μια εύπλαστη ζύμη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λειώνουμε τη ζάχαρη στο Παρθένο Σποσμέλαιο. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε ώστε να αποκτήσουμε μία εύπλαστη ζύμη. Πλάθουμε τα κουλούρακια σε πλεξίδες και τα πασπαλίζουμε με σπασίμι. Ψήνουμε σε προθερμαμένο φούρνο πάνω σε λαδόκολλα στους 180°C βαθμούς για 20-30 λεπτά, έως ότου πάρουν χρώμα.

MUFFIN ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



ΥΛΙΚΑ (για 12 muffin)

1 φλιτζάνι του τσαγιού ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΤΑΧΙΝΙ και λίγο επιπλέον για τις θήκες
2 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη HAI
3 φλιτζάνια του τσαγιού χυμό πορτοκαλιού
1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
1 φακελάκι μπέκιν πάσυντερ
½ κουταλάκι του γλυκού κανέλας τριμένην
Ξύσμα λεμονιού
Βανίλια σε σκόνη
650 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοκκινίζετε το αλεύρι με το μπέκιν πάσυντερ. Χτυπάτε το ταχίνι με τη ζάχαρη πολύ καλά και προσθέτετε τη σόδα διαλυμένη στο χυμό του πορτοκαλιού, την κανέλα, το ξύσμα και τη βανίλια. Τέλος, ρίχνετε το μπέκιν πάσυντερ με το αλεύρι κατά μικρές ποσότητες για να γίνει η ζύμη αφράτη. Αλείφετε 12 θήκες για muffin με λίγο ταχίνι, τις αλευρώντες και μοιράζετε μέσα το μείγμα. Ψήνετε στους 180°C για 40'. Μόλις ψήθηκαν, τα βγάζετε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν. **TIP** Μια νόστιμη ιδέα είναι να κόψετε τα muffin στη μέση και να τα αλείψετε με Μακεδονικό Ταχίνι με Μέλι.

ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ TAXINI ΜΕ ΜΕΛΙ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τα υλικά μας μέχρι να αποκτήσουμε ένα ρευστό χυλό. Σ' ένα τηγάνι "καίμε" λίγο Παρθένο Σποσαμέλαιο και με μια κουτάλα ρίχνουμε κάθε φορά χυλό για μία κρέπα. Κουνάμε το τηγάνι για να απλώσει ο χυλός και μόλις η κρέπα ροδίσει από τη μία πλευρά τη γυρίζουμε να τηγανιστεί και από την άλλη. Αφού τελειώσουμε, αλείφουμε τις κρέπες με Μακεδονικό Ταχίνι με Μέλι, τις διπλώνουμε και εφόσον επιθυμούμε ρίχνουμε από πάνω καρύδι τριμμένο. Έτοιμες οι κρέπες μας. Γρήγορα και εύκολα!

ΜΗΠΩΣ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΚΑΙ ΜΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΤΟΥΡΤΑ ΜΙΛΦΕΪΓ;

Στρώνουμε μία κρέπα, αλείφουμε με Μακεδονικό Ταχίνι με Μέλι, από πάνω βάζουμε άλλη κρέπα την οποία αλείφουμε με Πραλινάτα HAI, προσθέτουμε ακόμη μία κρέπα και επάνω της τρίβουμε Μακεδονικό Χαλβά με φέτες μπανάνας. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τούρτα μας να αποκτήσει ύψος από 6-8 κρέπες. Από πάνω κοσκινίζουμε λίγη άχνη και κανέλα και απολαμβάνουμε το πρωτότυπο μιλφέϊ.

ΔΙΠΛΕΣ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε καλά το αλεύρι, το γάλα, τα αυγά και το λεμόνι. Ζυμώνουμε, κόβουμε τη ζύμη σε κομμάτια και ανοίγουμε φύλλα, τα οποία κόβουμε κατόπιν σε λωρίδες πλάτους 8 εκατοστών. Στερεώνουμε την κάθε λωρίδα από την άκρη της σε ένα πιρούνι. Τοποθετούμε στη φωτιά ένα μεγάλο και βαθύ σκεύος, "καίμε" Παρθένο Σποσαμέλαιο και ξεκινούμε την παρακάτω διαδικασία: Βάζουμε το πιρούνι με την άκρη της λωρίδας μέσα στο καυτό σποσαμέλαιο, ενώ την άλλη άκρη την κρατάμε με το άλλο μας χέρι. Γυρίζουμε το πιρούνι κυκλικά, ώστε η λωρίδα να τυλιχθεί σε ρολό μέσα στο σκεύος. Μόλις η λωρίδα μας σκληρύνει και βγάλει φουσκάλες είναι έτοιμη. Τότε την βγάζουμε από το λάδι με μία τρυπητή κουτάλα και την τοποθετούμε σε ένα μεγάλο κομμάτι απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσει. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλη η ζύμη. Όταν στραγγίσουν όλες οι δίπλες, τις τοποθετούμε σε πιατέλα, τις περιχύνουμε με χρυσό σιρόπι HAI και τις πασπαλίζουμε με την κοπανισμένη καρυδόψιχα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 lt γάλα
- 1/2 lt νερό
- 2 αυγά
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα ζάχαρη

600-700 γρ. αλεύρι γενικής χρήσης
και όσο πάρει ώστε να αποκτήσουμε
ένα ρευστό χυλό

Παρθένο Σποσαμέλαιο για το τηγάνισμα

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. αλεύρι
- 2-3 αυγά
- 400 ml γάλα
- λίγη κανέλα σκόνη
- Παρθένο Σποσαμέλαιο για το τηγάνισμα
- λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού
- 2 φλιτζάνια καρυδόψιχα κοπανισμένη,
για τη διακόσμηση

Για τό σιρόπι:

Χρυσό σιρόπι HAI, με όρωμα μελιού

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

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

Γνωρίζουμε ότι η σωστή πέψη είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή υγεία του οργανισμού. Εάν απουσιάζει η καλή πέψη και απορρόφηση, ακόμη και η πιο ισορροπημένη δίαιτα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως η βέλτιστη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η διαδικασία της πέψης και απορρόφησης των ουσιών της τροφής γίνεται μέσω του γαστρεντερικού μας συστήματος. Παράλληλα, ο γαστρεντερικός σωλήνας συμβάλλει μέσω κυρίως του εντέρου στη δημιουργία μιας ασπίδας, ενός φυσικού φραγμού που εμποδίζει παραγόντες που είναι ενδεχομένως επιβλαβείς για τον οργανισμό να εισέλθουν από το έντερο προς τα υπόλοιπα συστήματα. Ο φραγμός αυτός είναι η εντερική μας χλωρίδα. Αναλυτικότερα, λίγες ώρες μετά τη γέννηση, ο γαστρεντερικός σωλήνας στους ανθρώπους αποκείται από διάφορα μικρόβια, τα οποία διαμορφώνουν την εντερική χλωρίδα μας. Η χλωρίδα του παχέος εντέρου διευκολύνει την πέψη και την απορρόφηση διαφόρων θρεπτικών ουσιών. Παράλληλα, εξασφαλίζει προστασία έναντι των λοιμώξεων και της μόλυνσης του πεπτικού συστήματος από παθογόνους οργανισμούς που εισέρχονται στο έντερο μέσω των τροφών. Γενικότερα, θα λέγαμε ότι μια ισορροπημένη χλωρίδα, βοηθά ώστε να εξασφαλιστεί η βέλτιστη λειτουργία του εντέρου, διευκολύνει την πέψη στο παχύ έντερο και την απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών ουσιών και βοηθά στην αποβολή τοξικών άκρηστων ουσιών, ενώ προστατεύει τον οργανισμό από τα παθογόνα

βακτήρια. Η εντερική χλωρίδα επηρεάζεται σημαντικά από ποικίλους παράγοντες όπως η πλικά, το άγχος και το στρες, η λήψη φαρμάκων και ίσως τον σημαντικότερο από όλους την καθημερινή μας διατροφή. Στοιχεία δείχνουν ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής με το έντονο άγχος της καθημερινότητας & την κακή διατροφή, αλλοιώνει σημαντικά την ποιότητά της. Ωστόσο, υπάρχει τρόπος και να προστατέψουμε την χλωρίδα του εντέρου, κυρίως μέσω της πρόσληψης των λεγόμενων προ & πρεβιοτικών συστατικών.

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Με τον όρο προβιοτικά προϊόντα εννοούμε τα προϊόντα εκείνα που περιέχουν προβιοτικά συστατικά. Όταν μιλάμε για προβιοτικά συστατικά αναφερόμαστε σε ειδικούς ζωντανούς μικρο-οργανισμούς, αντίστοιχους με αυτούς που αναφέρθηκε παραπάνω ότι αποτελούν την εντερική χλωρίδα. Οι μικρο-οργανισμοί αυτοί επιζούν κατά τη διαδικασία της πέψης και περνούν στο έντερο, όπου και ασκούν την ευεργετική τους δράση, συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας, βελτιώνοντας παράλληλα την ισορροπία της εντερικής χλωρίδας. Με άλλα λόγια, αν καταναλώνουμε τροφές που περιέχουν προβιοτικά, ενισχύουμε και αποκαθιστούμε όπου χρειάζεται την εντερική χλωρίδα. Κυριότερα προβιοτικά τρόφιμα αποτελούν τα προβιοτικά γιαούρτια και άλλα προβιοτικά γαλακτοκομικά προϊόντα που υπάρχουν στο εμπόριο, όπως ρευστά ζέινα γάλατα με ή χωρίς φρούτα και, πρόσφατα, τυριά και παγωτά.

ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Αντίστοιχη δράση με τα προβιοτικά έχουν τα πρεβιοτικά προϊόντα και τρόφιμα. Η βασική τους διαφορά είναι ότι τα πρεβιοτικά δεν περιέχουν τους ίδιους τους μικροοργανισμούς, αλλά συστατικά τα οποία ουσιαστικά τρέφουν και βοηθούν την ανάπτυξη και διατήρηση των ήδη υπαρχόντων ευεργετικών βακτηρίων της εντερικής χλωρίδας. Τέτοια συστατικά είναι οι φρουκτοολιγοσακχαρίτες και οι ινσουλίνες. Τα πρεβιοτικά προϊόντα έχουν αντίστοιχες δράσεις με τα προβιοτικά, αλλά και επιπλέον θετικές επιδράσεις στην υγεία του ανθρώπου. Για παράδειγμα η αντιμικροβιακή δράση τους οφείλεται, στο μεγαλύτερο μέρος της, στην ικανότητα να ενδυναμώνουν το προστατευτικό «τείχος» του εντέρου, ώστε να εμποδίζεται η διέλευση παθογόνων μικρο-οργανισμών, που μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες δράσεις (π.χ. διάρροιες). Ο ανοσορρυθμιστικός τους ρόλος συνίσταται σε πολλαπλές δράσεις με στόχο την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Παράλληλα, τα πρεβιοτικά προϊόντα που περιέχουν φρουκτοολιγοσακχαρίτες ενισχύουν την απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγγούσιου, συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη της οστεοπενίας και της οστεοπόρωσης. Τα πλέον γνωστά πρεβιοτικά γαλακτοκομικά προϊόντα είναι γιαούρτια και ρευστά ζέινα γάλατα. Σήμερα όμως έχουμε την ανάπτυξη και άλλων κατηγοριών τροφίμων που περιέχουν πρεβιοτικά, όπως το ταχίνι.

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε το ενυπερωτικό έντυπο της εταιρίας, 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.

NEWSLETTER ΤΟ ΣΗΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΝΑ ΜΗ ΜΕ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΣΤΙΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΣΑΣ.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ/ ΟΔΟΣ _____

ΑΡΙΘ. _____ ΠΟΛΗ _____