



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial.....	σελ. 1
Γλυκό: Ο «απαγορευμένος» καρπός σε μια δίαιτα...σελ. 2	
Τα νέα μας.....	σελ. 4
Ο σεφ Νίκος Κατσάνης θυμάται και προτείνει.....σελ. 5	
Νέα Προϊόντα.....	σελ. 8

EDITORIAL

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,
ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ!

Και μαζί με την Ανάσταση του Χριστού, ήρθε και η ανάσταση της φύσης. Είμαστε πλέον στην Άνοιξη, που από πολλούς θεωρείται η καλύτερη εποχή του έτους. Εμείς, πιστοί στο ραντεβού μας, είμαστε κοντά σας με το πέμπτο στη σειρά ενημερωτικό μας έντυπο, για να σας προσφέρουμε μέσα από τις σελίδες του:

- Τις χρήσιμες συμβουλές έγκριτων διατροφολόγων, με προτάσεις για την προσαρμογή της διατροφής μας στις ανάγκες του καλοκαιριού που φτάνει
 - Τα τελευταία νέα της εταιρείας
 - Την παρουσίαση καινούργιων προϊόντων
 - Και φυσικά τις προτάσεις του σεφ Νίκου Κατσάνη, για καινούργια και πρωτότυπα γευστικά ταξίδια με οδηγό το Παρθένο Σησαμέλαιο και το Μακεδονικό Ταχίνι, σε ανοιχτάκιες δημιουργίες

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 κολείτε στην ανοικτή γραμμή επικοινωνίας 800 11 83131, χωρίς χρέωση, εφόσον επιθυμείτε πρόσθετες

πληροφορίες. Επίσης μπορείτε να στέλνετε τα μηνύματά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση: info@sesame.gr.

Με την ευκαιρία να σας θυμίσουμε ότι τηγανίζοντας με Παρθένο Σησαμέλαιο, τα τηγανιτά σας αποκτούν ιδιαίτερη τραγονότητα και ξεχωριστό άρωμα, αφού το Παρθένο Σησαμέλαιο διαθέτει μοναδική αντοχή, χωρίς να "καίγεται" και να "καπνίζει".

Προσοχή !!!

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

Ραντεβού λοιπόν το Καλοκαίρι....

Με εκτίμηση
Στέλλα Τσάρο
Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

ΓΑΥΚΑ:

Ο «ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟΣ» ΚΑΡΠΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΔΙΑΙΤΑ

Η περίοδος μετά το Πάσχα αποτελεί για αρκετούς την καλύτερη περίοδο για την απώλεια των κιλών που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Άλλωστε, η καλοκαιρινή περίοδος των περισσότερο «αποκαλυπτικών» ρούκων και των θαλασσίων σπορ, επιβάλλει τη βελτίωση της εικόνας του σώματος και την απαλλαγή από τα ανεπιθύμητα «παχάκια».

Προς την κατεύθυνση αυτή, απαιτείται σύνεση και υπομονή, καθώς μέσα σε ένα-δύο μήνες δεν είναι δυνατό να αλλάξουν απότομα και με βίαιες μεθόδους συνήθειες, που υιοθετήθηκαν σταδιακά και έχουν παγωθεί. Παράλληλα, το απότομο και συχνό σκαμπανεύσασμα στα κιλά, το λεγόμενο φαινόμενο γιο – γιο, όχι μόνο δεν προάγει τη σταθερότητα και μονιμότητα του αποτελέσματος μιας προσπάθειας, αλλά αντιθέτως απορυθμίζει το μεταβολισμό, ξενιτώντας τη δυνατότητα του οργανισμού για περαιτέρω απώλεια βάρους.

Προς την κατεύθυνση της σταθερής και συστηματικής απώλειας σωματικού βάρους, απαιτούνται σωστοί χειρισμοί. Ξεκινώντας λοιπόν ένα διατροφικό πρόγραμμα δε σημαίνει ότι ξεκινάει μια διαδικασία στέρησης και υποταγής σε ένα ουσητρό και ένο προς τα δεδομένα του εκάστοτε στόμου διαπολόγιο. Αντιθέτως, σημαίνει ότι ξεκινάει μια προσπάθεια προσαρμογής της καθημερινής διατροφής σε ένα ευρύτερο, υγιεινό διατροφικό πλαίσιο, με βάση πάντα τις προσωπικές διαιτητικές προτιμήσεις, τον ιδιαίτερο τρόπο ζωής αλλά και τις δραστηριότητες του καθενάς.

Στα πλαίσια που αναφέρθηκαν παραπάνω εντάσσεται και η παρουσία της γλυκιάς γεύσης μέσα σε ένα διαιτολογικό πλάνο. Για αρκετό κόσμο η λέξη «γλυκό» είναι απαγορευμένη από το καθημερινό λεξιλόγιο κατά την προσπάθεια απώλειας βάρους, καθώς για πολλούς «τα γλυκά παχαίνουν». Η άποψη αυτή θα μπορούσε να θεωρηθεί εν μέρει σωστή, καθώς αρκετά γλυκά περιέχουν συμπυκνωμένες μορφές ενέργειας, δηλαδή λιπαρά, ιδιώς κορεσμένα, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε βιούτρο, κρέμα γάλακτος, σαντιγι κ.α. Κατά συνέπεια, η συχνή κατανάλωσή τους, αφενός δε βριθέσει την προσπάθεια απώλειας βάρους, αφετέρου δε προμηθεύει τον οργανισμό με κορεσμένο λίπος και απλά σάκχαρα, τα οποία συ-

χνά είναι σε επίπεδα μεγαλύτερα από τα επιθυμητά. Από την άλλη όμως και η δημιουργία απαγορευμένων τροφών, δημιουργεί σε ορισμένους στερητικά σύνδρομα, τα οποία συχνά ευθύνονται για σοβαρές υποτροπές σε περιόδους «διάιτας». Αυτό που είναι απαραίτητο να τονιστεί είναι ότι δεν υπάρχουν τροφές που παχαίνουν και δεν παχαίνουν. Υπάρχουν μόνο τροφές που η, πέραν του μέτρου και των οδηγιών, κατανάλωση τους, οδηγεί σε αύξηση των ημερησίων προσλαμβανομένων θερμίδων και φυσικά σε αύξηση του βάρους. Για τα γλυκά τα πλαίσια είναι πιο περιορισμένα, αλλά



αυτό δεν σημαίνει ότι απαγορεύονται και αποκλείονται τελείως από τη διατροφή, ακόμη και σε περιόδους προσπάθειας για απώλεια βάρους. Υπάρχουν μάλιστα υγιεινές γλυκές επιλογές, που αποτελούν ιδανικές λύσεις για όσους παθαίνουν τις συνήθεις «υπογλυκαιμίες» προσπαθώντας να χάσουν βάρος.

Τέτοιες επιλογές αποτελούν τα αποξηραμένα φρούτα, τα γλυκά του κουταλιού, τα φρουί γλασέ, το παστέλι σησαμιού, τα δημητριακά υπό μορφή γκοφρέτας (μπάρες δημητριακών), τα οποία δεν

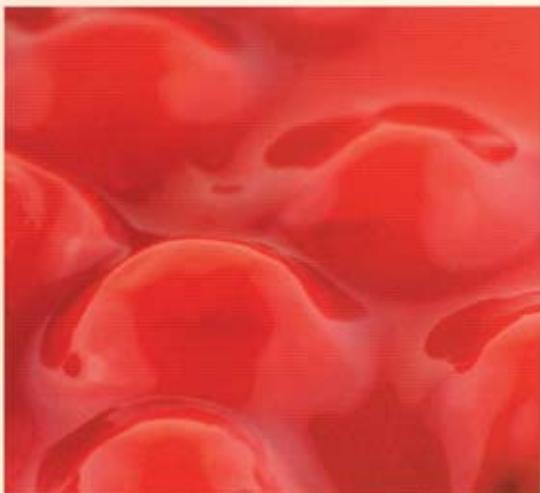
περιέχουν πολλά λιπαρά πορά μόνο απλά σάκχαρα και άλλους υδατάνθρακες, καθώς επίσης και ποσά φυτικών ίνων, οι οποίες είναι αναγκαίες για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Επίσης, μια πολύ υγιεινή επιλογή αποτελεί ο χαλβάς από ταχίνι, ο οποίος περιέχει μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, σε σχέση με τα κορεσμένα που θα περιέχει μια πάστα ή μία σοκολάτα. Παράλληλα, τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι περιέχει και σημαντικά ποσά ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών, που προσπίζουν τον οργανισμό από χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά. Τέλος, δε θα πρέπει να ξεχνάμε και τις παραδοσιακές επιλογές όπως τα γλυκά του κουταλιού ή το γιαούρτι με το μέλι και το ρυζόγαλο, τα οποία με τα κατάλληλα υλικά, π.χ. ημιαποβοτυρωμένο ή άπαχο γάλα, μπορούν να αποτελέσουν ιδανικές επιλογές για ένα υγιεινό σνακ ή επιδόρπιο, περιστασιακά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Κλείνοντας τα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, δε σημαίνει ότι αποκλείονται από το διαιτολόγιο απώλειας βάρους τροφές όπως η σοκολάτα και τα παράγωγά της και άλλα γλυκά που δεν αναφέρθηκαν. Αυτό όμως που θα πρέπει να τονιστεί είναι ότι το θερμιδικό τους περιεχόμενο και η περιεκτικότητά τους σε ζωικά λιπαρά και χοληστερόλη, συνιστά την κατανάλωσή τους πιο ελεγχόμενη και πάντα στα πλαίσια ενός εξατομικευμένου διατροφικού προ-

γράμματος. Γιατί όπως και για τα περισσότερα στη ζωή έτσι και στη συγκεκριμένη περίπτωση: «παν μέτρον άριστον».

Από τους:

Χαράλαμπο Γεωργακάκη & Ιωάννη Χρύσου
Κλινικούς Διαιτολόγους – Διατροφολόγους



ΓΛΥΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΔΙΑΙΤΑ

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ
Γλυκό κουταλιού	Περιέχει φυτικές ίνες, σάκχαρα και καθόλου λιπαρά
Φρουτί γλασέ, αποξηραμένα φρούτα	Περιέχει φυτικές ίνες, σάκχαρα και καθόλου λιπαρά
Μπάρες δημητριακών	Περιέχουν υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και βιταμίνες συμπλέγματος B
Χαλβάς από ταχίνι	Περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, καλής ποιότητας πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, βιταμίνη E και ισχυρά αντιοξειδωτικά
Ταχίνι και μέλι	Περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, καλής ποιότητας πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, βιταμίνη E και ισχυρά αντιοξειδωτικά
Γιαούρτι, χαμηλό σε λιπαρά, με μέλι ή γλυκό κουταλιού	Περιέχει ασβέστιο, καλής ποιότητας πρωτεΐνη και υδατάνθρακες
Μίλκ σέικ φρέσκων φρούτων με γάλα χαμηλό σε λιπαρά	Περιέχει ασβέστιο, καλής ποιότητας πρωτεΐνη και υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, υδατοδιαλυτές βιταμίνες (κυρίως βιταμίνη C)
Παστέλι σησαμιού	Περιέχει υψηλά ποσά ασβέστιου, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, καλής ποιότητας πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, βιταμίνη E και ισχυρά αντιοξειδωτικά

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ ΧΑΛΒΑΣ 500 γρ. FRESH PACK

Ο σαγαναμένος σας ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ ΧΑΛΒΑΣ τώρα κυκλοφορεί και σε συσκευασία 500 γρ. fresh pack. Συσκευασμένος σε κενό αέρος για να παραμένει πάντα φρέσκος, σας προσφέρετε στις γεύσεις που προτιμάτε: με βανίλια, με κακάο, με αμύγδαλα και με φιστίκια.

Και.....τέρμα πια οι ουρές στα ψυγεία! Εύκολα, γρήγορα και πρακτικά, από το ψυγείο στο καλάθι σας.



ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΠΑΣΤΕΛΙ SESAME CRUNCH – SESAME BITES



Τραγανές παστελομπουκίτσες των 20 γρ., αυτόνομα περιτυλιγμένες για περισσότερη νοστιμιά. Ένα καινούργιο snack για μικρούς και μεγάλους, σε πρακτική συσκευασία. Υγιεινή απόλαυση για όλες τις ώρες. Προτιμήστε τις στο σχολείο ή στο γραφείο, στο σπίτι, στο πάρτι ή στην εκδρομή.



Ο σεφ Νίκος Κατσάνης θυμάται

Πριν από λίγες μέρες μου τη λεφώνη σαν και μου ζήτησαν να επιμάσω τα κείμενα και τις συνταγές για τη

σήμη μου στο επόμενο ενημερωτικό έντυπο της εταιρείας. Θα εκδοθεί μετά το Πάσχα, μου είπαν. Δεν ξέρω γιατί, αλλά το μυαλό μου πήγε στην Πρωτομαγιά που πληριάζει. Είπα εντάξει, ίσως χωρίς να το εννοώ, ίσως και χωρίς να το πιστεύω, μόνο και μόνο για να κλείσω το τηλέφωνο και να μείνω με τις σκέψεις μου. Έκλεισα τα μάτια μου...

Διάβαζα και ξαναδιάβαζα το πρόγραμμα:

- Πέμπτη, άφιξη στο Κάιρο και συνάντηση στο Ελληνικό Κέντρο.
- Παρασκευή, ραντεβού στη θρανία της Αμπετείου και της Αχιλοπούλειου σχολής της Ηλιούπολης και στη Σπετζαροπούλειο Τεχνική Σχολή.
- Σάββατο, μετάβαση στην Αλεξανδρεία, στη "Μάνα", δηλαδή στο κέντρο Ελληνισμού της πόλης, επίσκεψη στη βιβλιοθήκη και γεύμα στο Ναυτικό όμιλο.
- Κυριακή, εκκλησιασμό στον ιερό ναό των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης στη Σούμπρα και μπάρπεκιου σε τέντα στη Γκίζα.

Τέσσερα χρόνια φοιτητικής ζωής θα ξαναζύσα σε τέσσερις μέρες και 30 χρόνια μετά...

Σαράντα έξι ώρα θα είμαστε. Τους περισσότερους έχω να τους δω από το 1981. Από το αποχαιρετιστήριο πάρτι της Πρωτομαγιάς, εκεί στην τέντα της Γκίζας

Είκοσι πέντε χιλιόμετρα έχω από την πόλη, ανάμεσα στις Πυραμίδες και την Σακάρα σε μία τέντα στη μέση της ερήμου, γιορτάζομε την Πρωτομαγιά. Εκτός από τρεις κουρμαδίες δεν υπήρχε ίχνος πρασινάδας και λουλουδιών, γιαυτό και εμείς κουβαλούσαμε μαζί με τα κρέατα και τα άλλα καλούδια που θα τρώγαμε και κάσες με λουλούδια. Κολοκυθοανθούς, αγκινάρες, κάπαρη μαζί με κόλιαντρο, ρόκα, ντομάτες, μελιτζάνες, αραβικές πίτες, κεμπάτ (καραμάλι) και ταχίνι, περιείχε το μενού μας πάντα.

Καριά εξηνταριά ώτορα ήμασταν κάθε φορά. Μαζί και η μουσική κομπανία των Ελλήνων φοιτητών, το καμάρι της παροικίας. Όλοι συμμετείχαν στην προετοιμασία. Τα κορίτσια καθάριζαν τις αγκινάρες, έκοβαν τις σαλάτες και τακτοποιούσαν το χώρο, κάνοντάς μας και καφέ (έτσι για να μη

ξενιάσμαστε ότι ήμασταν στην ανατολή). Τα αγόρια έπιναν καφέ και, χαβαλεδιάζοντας, γέμιζαν τους κολοκυθοανθούς με μες-μες (τυρί σαν κοπανιστή), τους οποίους μετά θα βοιτούσαμε σε κουρκούτι και θα τηγανίζαμε σε στραμέλαιο, όπως και τις αγκινάρες που θα τις συνοδεύσαμε με σάλτσα ταχίνι και κύμινο. Με μοσχαρίσιο και πρόβειο κιμά έφτιαχναν τα κεμπάτ. Φυσικά, πάντα κάτω από το βλέμμα και τις οδηγίες του chef -συντονιστή, της αφεντομουτσουνάρας μου! Μια ζωή στο συντονισμό και στον αφρό ήμουν.

Γύρω στις 12 η φωτιά ήταν αναμμένη και όλα έτοιμα. Τότε, αναλάμβανα το σοβαρότερο τμήμα του τραπεζιού. Να φτιάξω τις σάλτσες ταχίνιού. Στην Αίγυπτο τρώνε τα πάντα, αρκεί να συνοδεύονται με σάλτσα ταχίνιού. Όμως δεν την καταφέρουν όλοι καλά γιατί έχει κάποιες δυσκολίες, δηλαδή κόβει με τα υγρά (νερό-λεμόνι-ξύδι) και γιαυτό πάντα προσθέτουμε το ταχίνι στο γευστικό μείγμα που ετοιμάζουμε και ποτέ το αντιθέτο. Έτσι, σε γουδί έτριψα κοντρό αλάτι, πιπέρι, ξινό και το μπαχαρικό που ήθελα μέχρι όλα να γίνουν σκόνη. Μετά έβαζα το στραμέλαιο και το χυμό του λεμονιού, τα ανακάτευσ πολύ καλά, στο τέλος έρικνα το ταχίνι και η σάλτσα ήταν έτοιμη. Οι εκδοχές ποικίλες, ανάλογα με τι θέλαμε να συνοδεύσουμε:

Ταχίνι με κύμινο, για τις αγκινάρες

Ταχίνι με τασιμένι, για τα κεμπάτ

Ταχίνι με σκόρδο, για τις μελιτζάνες

Ταχίνι με σάστα (είδος πιπεριάς) καυτερό, για το κεμπάτ και τα φώλια (κουκιά της περιοχής)

Ταχίνι και ξερό κόλιαντρο, για τη σαλάτα

Και ... το γλέντι άρχιζε και διαρκούσε μέχρι την ανατολή του ηλίου. Όχι πως θυμάμαι τα πάντα που συνέβαιναν σ' όλο αυτό το διάστημα. Είχα κάποιες ώρες κενό και πάντα ρωτούσα τους άλλους να μου πουν εάν είχα χάσει κάτι. Όμως λίγο έως πολύ και οι άλλοι το ίδιο πρόβλημα είχαν. Για μάθημα δε στη σχολή την επομένη! Ούτε λόγος να γίνεται! Έπρεπε και να συμπληρώσουμε τα κενά της Πρωτομαγιάς, ότι δηλαδή είχε χάσει ο καθένας μας και φυσικά να αναπληρώσουμε και τον ύπνο μας. Τι καλά να τα καταφέρουμε πάλι έτσι!

Άνοιξα τα μάτια μου...

Μόλις γύρισα από το Κάιρο. Είναι 2 Απριλίου και οκόμα σαν ψέμα μου φαίνεται. Ζω παρατεταμένη Πρωτομαριά; Μήπως πετάχτηκα ένα μήνα μπροστά; Ή μήπως πάλι γύρισα είκοσι έξι χρόνια πιό;



Ο σεφ Νίκος Κατσάνης προτείνει

Το Πάσχα πέρασε. Αναρωτιέμαι όμως γιατί πρέπει να απολαμβάνουμε τη μαγειρίτσα μόνο τότε! Δείτε και μία άκομη εκδοχή της, ταξιδέψτε μου μαζί μου στο Καΐρο και δοκιμάστε τις αγαπημένες μου τηγανιτές σγκινάρες με σάλτσα ταχινιού, φτιάξτε πρωτότυπα ζυμαρικά με λαχανικά, σουπίές με μάροθο και πορτοκάλι και... καλή σας όρεχη!

ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ για χορτοφάγους

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μανιτάρια porto bello χοντροκομμένα

300 γρ. πλευρώντους χοντροκομμένα

30 γρ. porchini αποξηραμένα τριμμένα

2 ματσάκια κρεμμυδάκια φρέσκα

60 γρ. λευκό κρασί

1 λίτρο νερό

1 ματσάκι άνθο

1 ματσάκι δυόσμο

50 γρ. ρύζι καρολίνα

100 γρ. Παρθένο Σησαμέλαιο

Αλάτι, πιπέρι και λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

"Καίμε" το Παρθένο Σησαμέλαιο και ρίχνουμε τα μανιτάρια να σταρισθούν. Μόλις τα μανιτάρια αποβάλλουν τα υγρά τους, τα αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το ρύζι και τα κρεμμυδάκια και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι το ρύζι να απορροφήσει τα υγρά. Εβράζουμε με το κρασί και προσθέτουμε το νερό. Βράζουμε επί 10 λεπτά, προσθέτουμε τα αρωματικά και συνεχίζουμε το βράσιμο για άλλα 10'. Διορθώνουμε τη γεύση και σερβίρουμε με λεμόνι ή αυγολέμονο.



ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΙΟΓΚΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο φιογκάκια

2 μελιτζάνες μέτριες κομμένες σε ζάρια

2 πράσινες και 2 κόκκινες πιπεριές σε ζάρια

1/2 καυτερή πιπεριά σε ροδέλες

2 κολοκυθάκια σε ζάρια

1 μεγάλο κρεμμύδι σε ζάρια

τριμμένο ξερό κόλιαντρο

αλάτι - πιπέρι

2 ντομάτες σε κύβους

ψιλοκομμένο μαϊδανό

350 ml Παρθένο Σησαμέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φιογκάκια σε αλατισμένο νερό.

Σε μεγάλο και βαθύ τηγάνι ροδίζουμε με Παρθένο Σησαμέλαιο τις μελιτζάνες μέχρι να πάρουν χρώμα. Στο ίδιο λάδι μαραίνουμε τα υπόλοιπα λαχανικά εκτός από τη ντομάτα.

Προσθέτουμε τις μελιτζάνες, το ψιλοκομμένο ντομάτακι, το αλατοπίπερο, το τριμμένο κόλιαντρο και διορθώνουμε τη γεύση.

Προσθέτουμε τα φιογκάκια, ανακατεύουμε και σερβίρουμε με λίγο ψιλοκομμένο μαϊδανό.



ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ DIP TAXINIOΥ

Σε μία κατσαρόλα "κοίμε" 4 εκ. Παρθένο Σησαμέλαιο και βουτάμε μέσα φρεσκοκαθαρισμένες και σκουπισμένες αγκινάρες, τις οποίες τηγανίζουμε στο καυτό σπασμέλαιο για 4'. Τις βγάζουμε, τις στεγνώνουμε σε απορροφητικό χαρτί και τις σερβίρουμε με σάλτσα ταχινιού.

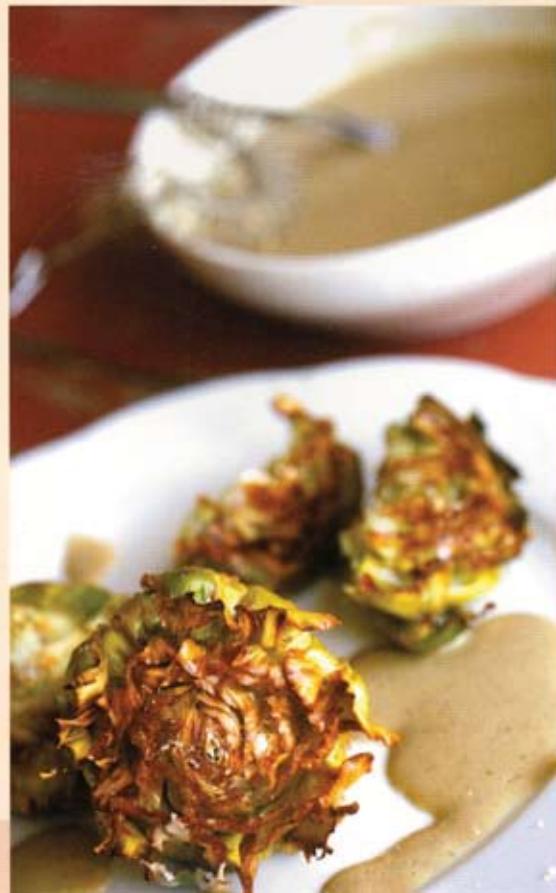
DIP TAXINIOΥ

ΥΛΙΚΑ

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο blender όλα τα υλικά εκτός από το ταχίνι. Άδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπωλ και προσθέτουμε το ταχίνι, ανακατεύοντας με ξύλινο κουτάλι. Στην σάλτσα που θα προκύψει βουτάμε κομμάτια τηγανιτής αγκινάρας και ...καλή σας όρεξη.



ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σουπιές καθαρισμένες, κομμένες και ζεματισμένες
600 ml ζωμό που ζεματίσαμε τις σουπιές
600 γρ. φοινόκιο μέτρια κομμένο
100 ml λευκό κρασί
12 φέτες πορτοκάλι χωρίς μεμβράνη
χυμό από 1 ξινό πορτοκάλι
1 κουταλάκι νισεστέ
Άλατι - πιπέρι
Παρθένο Σησαμέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε Παρθένο Σησαμέλαιο ροδίζουμε τις σουπιές, τις σβήνουμε με το κρασί και τις αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτοντας λίγο-λίγο το ζωμό μαγειρέύουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το φοινόκιο και συνεκίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να μείνουν λίγα υγρά. Διαλύουμε το νισεστέ στο χυμό του πορτοκαλιού και το ρίχνουμε σιγά-σιγά στο φαγητό κουνώντας την κατσαρόλα για να δέσει η σάλτσα. Σερβίρουμε το φαγητό με φέτες πορτοκαλιού.



ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

Το άνοιγμα της ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ABEE στο χώρο της μαζικής εσίσησης και των επαγγελματικών προϊόντων, έφερε τη συμμετοχή της εταιρείας στη 10η APTOZA που διοργανώθηκε στην Αθήνα από 9 έως 13 Φεβρουαρίου 2007 στον εκθεσιακό χώρο του πρώην Ανατολικού Αεροδρομίου του Ελληνικού. Στην έκθεση, σε ένα καλαίσθητο περίπτερο, παρουσιάστηκαν όλες οι επαγγελματικές συσκευασίες της εταιρείας: από σησάμι, ταχίνι και μαρμελάδες, μέχρι πραλίνες και γινιφάδες σοκολάτες, όλα προϊόντα που απευθύνονται σε επαγγελματίες αρτοποιούς και ζαχαροπλάστες. Το εμπορικό ενδιαφέρον υπήρξε έντονο και ενισχύθηκε ακόμη περισσότερο κατά το τριήμερο που ήταν στον εκθεσιακό μας χώρο ο σεφ Νίκος Κατσάνης, ο οποίος είχε την ευκαιρία να παρουσιάσει και να προτείνει στους επαγγελματίες του χώρου νέες ιδέες και εφαρμογές αυτών των προϊόντων της ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ABEE στην καθημερινή αρτοποιία και ζαχαροπλαστική.

Επίσης, το διάστημα από 9 έως 12 Μαρτίου 2007 διοργανώθηκε στη Θεσσαλονίκη, η 19η Διεθνής Έκθεση Τροφίμων και Ποτών στις εγκαταστάσεις της HELEXPO. Η ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ABEE πιστή στο ραντεβού της (συμμετέχει ανελλιπώς από το 1976, που οργανώθηκε η πρώτη ΔΕΤΡΟΠ) έλαβε όπως ήταν φυσικό και πάλι μέρος, με ένα περίπτερο 180 τετραγωνικών μέτρων, στο οποίο είχε την ευκαιρία να αναπτύξει και να παρουσιάσει όλη τη σειρά των προϊόντων της και φυσικά να υποδεχθεί τους αντιπροσώπους της από όλη την Ελλάδα, όπως επίσης και αρκετούς αντιπροσώπους της και εμπορικούς επισκέπτες από το εξωτερικό.

Τέλος μία σημαντική διάκριση ήρθε για την εταιρεία αυτή τη φορά από τα βραβεία GOURMET 2006-2007. Σε ειδική εκδήλωση που έγινε στις 19 Μαρτίου στο ξενοδοχείο HILTON, τιμήθηκε στην κατηγορία "ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΟΪΟΝ", το ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ TAXINI ME ΜΕΛΙ. Όλη η εποπτεία και η διοργάνωση των βραβείων έγινε από την εφημερίδα ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ και το περιοδικό GOURMET.



Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε το ενημερωτικό έντυπο της εταιρείας, συμπληρώστε την ειδική φόρμα και επιστρέψτε την στη διεύθυνση:
ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ ABEE, 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:

NEWSLETTER

ΤΟ ΣΗΣΔΜΙ ΚΑΙ ΜΕΙΣ