



N E W S L E T T E R

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

Τεύχος Νο 1 Ιανουάριος 2006 • ΑΠΟΣΤΕΛΛΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εditorial .....	σελ. 1
2006: Έτος καλύτερης διατροφής - Μέρος Ιο .....	σελ. 2
Εσείς ρωτάτε & εμείς απαντούμε .....	σελ. 3
Τα νέα μας .....	σελ. 4
Νέα Προϊόντα .....	σελ. 5
Οι παιδικές αναμνησεις του σεφ Νίκου Κατσάνη .....	σελ. 6
Γνωρίζετε ότι .....	σελ. 8

## EDITORIAL

Αγαπητοί μας φίλοι και φίλες,

Πριν από χρόνια, μέσω της ανοιχτής γραμμής καταναλωτών που καθιερώσαμε, ανοίξαμε μαζί σας ένα νέο δίαυλο επικοινωνίας. Εσείς ανταποκριθήκατε και αγκαλιάσατε με πολύ διάθεση αυτή μας την προσπάθεια. Ζητήσατε προτάσεις για γευστικές δημιουργίες βασισμένες στα προϊόντα μας και ενημέρωση για τις ευεργετικές ιδιότητες του σησαμιού και των παραγώγων του. Πολλοί από σας επανήλθατε με σχόλια, κρίσεις και απόψεις που μας βοηθούν να συνεχίζουμε να βελτιωνόμαστε.

Έτσι λοιπόν, αποφασίσαμε να προχωρήσουμε στην έκδοση ενός εταιρικού ενημερωτικού εντύπου που θα μας δώσει την ευκαιρία μιας πιο τακτικής επικοινωνίας μαζί σας. Μέσα στην αρθρογραφία του θα βρείτε:

- Συμβουλές διατροφής από έγκριτους διατροφολόγους και απαντήσεις σε θέματα που πιθανόν σας απασχολούν και σχετίζονται με την κατανάλωση ή τον διατροφικό συνδυασμό προϊόντων.
- Πρωτότυπες, εύκολες και γρήγορες συνταγές του σεφ Νίκου Κατσάνη.
- Νέα που αφορούν την εταιρεία και παρουσιάσεις νέων προϊόντων.

Ελπίζοντας ότι θα αγκαλιάσατε και τη νέα αυτή προσπάθεια της εταιρείας με την ίδια θέρμη, σας θυμίζουμε ότι είμαστε στη διάθεσή σας καθημερινά (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) από τις 8.00 πμ έως τις 16.00 μμ στην ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας **800 11 83131**, όπου μπορείτε να μας καλείτε **χωρίς χρέωση**, εφόσον επιθυμείτε πρόσθετες πληροφορίες ή συνταγές. Επίσης μπορείτε να στέλνετε τα μηνύματά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση [info@sesame.gr](mailto:info@sesame.gr)

Φιλικά

**Στέλλα Τσάρα**  
Υπευθ. Δημοσίων Σχέσεων

## 2006: ΕΤΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### ΜΕΡΟΣ 1ο: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

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

Οι γιορτές πέρασαν αφήνοντας αναμνήσεις, αλλά πιθανόν και λίγα παραπάνω κιλά στο σώμα μας. Στους στόχους λοιπόν της νέας χρονιάς προστίθεται και άλλος ένας, η απώλεια των κιλών που πήραμε στη διάρκεια της εορταστικής περιόδου. Η λύση είναι να προχωρήσουμε στην ήπια βελτίωση της καθημερινής μας διατροφής, που παράλληλα θα μας βοηθήσει να υιοθετήσουμε τακτικές που θα αποτελέσουν το εφαλτήριο για τη μόνιμη συντήρηση του βάρους σε επιθυμητά επίπεδα.



Αναλύοντας τη διατροφή κατά την διάρκεια των εορτών, οι περισσότεροι θα διαπιστώσουμε ότι περιελάμβανε υψηλή πρόσληψη θερμίδων, μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών από φρούτα και λαχανικά και αυξημένη κατανάλωση γλυκών και λιπαρών, σε σχέση με το ιδανικό.

Έτσι λοιπόν, το πρώτο βήμα θα πρέπει να περιλαμβάνει την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών για να αυξηθεί η πρόσληψη φυτικών ινών. Αυτό θα έχει ως

αποτέλεσμα την ευκολότερη επίτευξη κορεσμού και συνεπώς τη μείωση του αισθήματος της πείνας. Δεύτερο, αλλά εξίσου σημαντικό βήμα είναι η μείωση της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών.

Αυτό θα το πετύχουμε εύκολα αν περιορίσουμε την κατανάλωση γλυκών που περιέχουν βούτυρο. Εδώ πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα στη μείωση της κατανάλωσης και όχι στον εξοστρακισμό από τη διατροφή μας των

προϊόντων αυτών. Διότι μόνο έτσι θα αποφύγουμε την πιθανότητα εμφάνισης του αισθήματος στέρξης που εμφανίζεται όταν από την υπερκατανάλωση περνούμε στον αποκλεισμό. Είναι σημαντικό να υπάρχουν υγιεινές «γλυκές» επιλογές, όπως τα αποξηραμένα φρούτα, τα γλυκά του κουταλιού, τα φρουτάκια, το παστέλι κ.α. που δεν περιέχουν πολλά κορεσμένα λιπαρά, παρά κυρίως υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Επίσης, μια ακόμη υγιεινή επιλογή είναι ο χαλβάς (κύρια πρώτη ύλη του είναι το σιτάρι), που περιέχει μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, σε αντίθεση με τα κορεσμένα

λιπαρά μίας πάστας ή ενός προφιτερόλ. Τέλος, θα πρέπει να βελτιωθεί ο τρόπος μαγειρέματος ώστε να μην περιέχει περιττά λιπαρά και να μην υπάρχει υπερβολική κατανάλωση ζωικών προϊόντων με λίπος, όπως το κρέας, τα πλήρη γαλακτοκομικά και τα τυριά. Είναι πολύ σημαντικό τα λιπαρά που θα υπάρχουν στο καθημερινό μας διαίτημα να προέρχονται από το ελαιόλαδο ή από άλλα έλαια πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως το σησάμαιο.

## ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ & ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΟΥΜΕ

### Σουσάμι ή σιτάρι;

Σήσαμον το Ινδικόν είναι η επιστημονική του ονομασία. Πατρίδα του είναι η τροπική Αφρική και η καλλιέργειά του ήταν γνωστή πριν από χιλιάδες χρόνια. Λέγεται όμως «Ινδικόν», διότι η Ινδία έγινε το λίκνο της εξάπλωσής του. Στην απλή καθομιλουμένη γλώσσα έχει καθιερωθεί να λέγεται «σουσάμι» και το φυτό «σουσαμιά». Συνεπώς είτε χρησιμοποιούμε τον όρο «σιτάρι», είτε «σουσάμι» εννοούμε το ίδιο πράγμα, δηλαδή τον ελαιώδη σπόρο του μονοετούς φυτού σιτάρι.

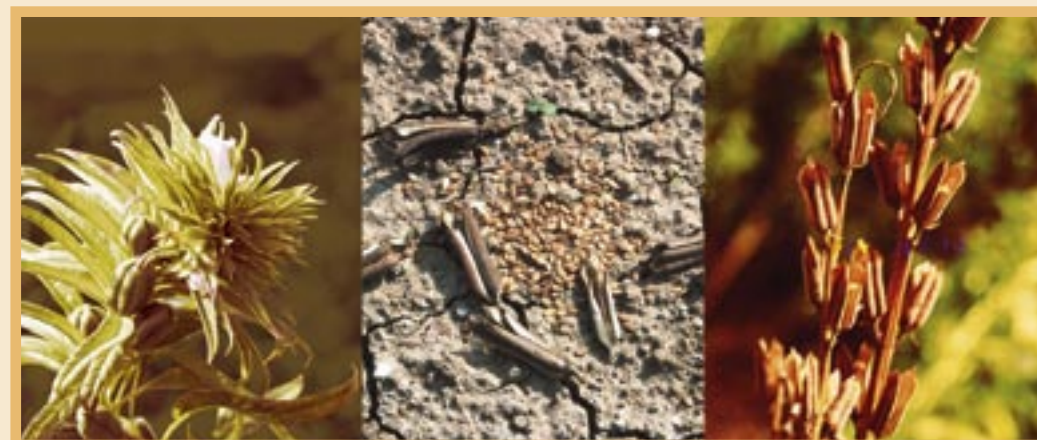
### Πότε ανακαλύφθηκε το σιτάρι;

Η χρήση του σιταριού παρουσιάζεται σε πλήθος αναφορές στην αρχαιοελληνική γραμματεία. Ο Ηρόδοτος σημειώνει ότι το μόνο λάδι που χρησιμοποιούσαν οι Βαβυλώνιοι ήταν το σιταριέλαιο (μαρτυρίες αντίστοιχες βρέθηκαν στο παλάτι του βασιλιά Ναβουχοδονόσορα τον 6ο π.Χ. αιώνα). Σιτάρι είχε βρεθεί τον 14ο αιώνα π.Χ στον τάφο του Τουταγχαμώνα, ενώ οι αρχαίοι Ασσύριοι διαπραγματεύονταν τα δάνειά τους σε σιτάρι ή σιταρόσπορο, πράγμα που αποδεικνύει πόσο πολύτιμο ήταν. Στην Αρχαία Ελλάδα, το σιτάρι χρησιμοποιούνταν ως τροφή και αναφέρεται στα έργα του Αριστοφάνη, αλλά και στην παρασκευή φαρμάκων, όπως αποδεικνύεται από τα συγγράμματα του Ιπποκράτη, του Γαληνού και του Ιπποφάντη. Το σιτάρι επίσης κατέχει εξέχουσα θέση στη διατροφική παράδοση της Ιαπωνίας, της Κίνας, της Κορέας και των Αραβικών χωρών, ενώ στην Ινδία αποκαλείται «βασιλίσα των σπόρων». Από το σιτάρι βέβαια, παράγεται ο χαλβάς, το ταχίνι και το σιταριέλαιο.

### Τι είναι το ταχίνι;

Το ταχίνι είναι η κρέμα του σιταριού που παράγεται από την άλεση ελαφρά φρυγανισμένων σπόρων σιταριού, χωρίς την προσθήκη χημικών, συντηρητικών ή άλλων πρόσθετων ουσιών. Δηλαδή το ταχίνι είναι 100% αλεσμένο σιτάρι. Η Αφοι Χαϊτογλου αβεε αλέθει το σιτάρι αποκλειστικά σε πέτρινους μύλους ώστε να διατηρούνται αναλλοίωτα όλα τα ιδιαίτερα γευστικά και αρωματικά χαρακτηριστικά του. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, καθώς και η πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας που περιέχει κάνουν το ταχίνι ιδανική τροφή. Ο συνδυασμός της μειωμένης περιεκτικότητάς του σε σάκχαρα και κορεσμένα λιπαρά με την παρουσία βιταμίνης Ε και μοναδικών αντιοξειδωτικών ουσιών, δίνει στο ταχίνι μεγάλη διαθρεπτική αξία.

Το ταχίνι μπορεί να καταναλωθεί το πρωί σκέτο πάνω στο ψωμί ή τη φρυγανιά προσφέροντας στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται για να ανταπεξέλθει σε μία κουραστική και πλήρη δραστηριοτήτων ημέρα. Αν πάλι ανακατέψουμε καλά σ' ένα μπουκάλι ή πιάτο ταχίνι και μέλι, αποκτούμε γρήγορα και εύκολα μια κρέμα ιδιαίτερα γευστική, που αποτελεί μία άλλη εναλλακτική λύση για το πρωινό. Σε όσους όμως δεν έχουν την πολυτέλεια να αφιερώσουν χρόνο στην προετοιμασία του πρωινού, η εταιρεία τους προσφέρει έτοιμο αναμειγμένο Μακεδονικό Ταχίνι με Μέλι σε γυάλινο βάζο. Τέλος, το ταχίνι μπορεί να αντικαταστήσει το βούτυρο ή την κρέμα γάλακτος και το αυγό, στην καθημερινή μαγειρική και ζαχαροπλαστική.





## TA NEA ΜΑΣ

Από το πρώτο ενημερωτικό έντυπο της εταιρείας δεν ήταν δυνατόν να λείπει η ιστορική διαδρομή της. Θα προσπαθήσουμε λοιπόν μέσα από ένα σύντομο οδοιπορικό σας παρουσιάσουμε την πορεία μας από το 1924 έως και σήμερα.

Η Αφοι Χαϊτογλου αβεε, ιδρύθηκε το 1924 στη Θεσσαλονίκη, από την ομώνυμη προσφυγική οικογένεια και αρχικά είχε την μορφή οικιακής στο κέντρο της πόλης.

Το 1932, δημιουργείται σημαντική, για τα δεδομένα της εποχής, βιομηχανική εγκατάσταση στη οδό Δάμνος, μεταξύ του παλαιού και του νέου σιδηροδρομικού σταθμού της πόλης, ενώ από το 1962, με αξιοσημείωτη διορατικότητα, επιλέγεται ως έδρα της η περιοχή Καλοχωρίου Θεσσαλονίκης. Η άνοδος της υπήρξε ραγδαία.

Το 1974, η εταιρεία αποκτά εξαγωγικό προσανατολισμό, με αιχμή του δόρατος το «ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΧΑΛΒΑ», ο οποίος κάνει την εμφάνισή του για πρώτη φορά στις αγορές του εξωτερικού. Το 1994, την 70η από την ίδρυσή της επέτειο, η εταιρεία θέτει σε λειτουργία την καινούργια υπερσύγχρονη μονάδα παραγωγής χαλβά, η οποία καλύπτει 12.000 τ.μ και το 1997, προωθεί στην αγορά ένα νέο προϊόν, το χαλβά με επικάλυψη σοκολάτας.

Το 2002 τίθεται σε λειτουργία η μονάδα παραγωγής γκοφρέτας πουράκι κι ένα καινούργιο προϊόν ξεκινά την, εξαγωγική πορεία του με την επωνυμία TWISTIES, σε μεγάλη ποικιλία γεύσεων. Τέλος, το 2004, ξεκινά η λειτουργία της νέας μονάδας επεξεργασίας σησαμιού και η παραγωγή παρθένου σησαμελαίου με σύγχρονες μεθόδους για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

Σήμερα, η βιομηχανία τροφίμων Αφοι Χαϊτογλου Αβεε, μετά από ογδόντα και πλέον χρόνια ζωής, διατηρεί ως έδρα της την περιοχή Καλοχωρίου Θεσσαλονίκης, καταλαμβάνει έκταση 170.000 τετραγωνικών μέτρων - εκ των οποίων 65.000 τετραγωνικά μέτρα είναι οι στεγασμένοι της χώρας - και παράγει παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα απόλυτα ενταγμένα στην Μεσογειακή διατροφή.

Στις δύο υπερσύγχρονες μονάδες, της επεξεργασίας του σησαμιού και της παραγωγής χαλβά, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην χρήση σύγχρονης τεχνολογίας, για την επίτευξη σταθερής ποιότητας τελικού προϊόντος. Παράλληλα όμως, οι παραδοσιακές μέθοδοι παραγωγής παραμένουν ενεργοί όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο για τη διατήρηση της ποιότητας και του αυθεντικού χαρακτήρα των προϊόντων. Τέλος, τα πλήρως εξοπλισμένα εργαστήρια ποιοτικού ελέγχου παρέχουν την δυνατότητα συνεχούς ελέγχου, τόσο των

πρώτων υλών, όσο και των τελικών προϊόντων. Ταυτόχρονα, η εταιρεία εγκατέστησε και εφαρμόζει σύστημα διασφάλισης ποιότητας πιστοποιημένο από τον ΕΛΟΤ κατά το πρότυπο EN ISO 9001, σύστημα διαχείρισης ποιότητας IFS (International Food Standard), σύστημα περιβαλλοντικής διαχείρισης πιστοποιημένο επίσης από τον ΕΛΟΤ κατά το πρότυπο EN ISO 14001 και τέλος πρόγραμμα HACCP (Ανάλυση Επικινδυνότητας Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου), υπερκαλύπτοντας έτσι τις πιο αυστηρές διεθνείς προδιαγραφές της βιομηχανίας τροφίμων.

Η βιομηχανία απασχολεί περίπου 400 άτομα και μέσα από το οργανωμένο δίκτυο πωλήσεων που διαθέτει, προωθεί τα προϊόντα της ακόμα και στα πιο δυσπρόσιτα και απομακρυσμένα μέρη της Ελλάδας, κατέχοντας έτσι υψηλό μερίδιο στην Ελληνική αγορά.

Παράλληλα όμως, ο Μακεδονικός Χαλβάς, όπως και τα υπόλοιπα προϊόντα της εταιρείας εξάγονται σε όλο τον κόσμο, σε ποσοστό που πλησιάζει το 50% του συνόλου της παραγωγής. Από την Αμερική και τον Καναδά, την Αυστραλία, τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τη Ρωσία και τις αγορές της πρώην Ανατολικής Ευρώπης, έως τη Μέση Ανατολή και την Ασία τα προϊόντα αυτά αποτελούν μερικούς από τους καλύτερους πρεσβευτές της Ελλάδας.

Η Αφοι Χαϊτογλου αβεε, μέσα από τη συνεχή ανανέωση του μηχανολογικού της εξοπλισμού, τη διαρκή εκπαίδευση, τόσο του διοικητικού, όσο και του εργατικού της δυναμικού και τέλος την έμφαση που δίνει στα θέματα ελέγχου ποιότητας, απευθύνεται στους καταναλωτές της με σεβασμό και τους προσφέρει αγαπημένα και υγιεινά παραδοσιακά προϊόντα.

## NEA ΠΡΟΪΟΝΤΑ

### ΠΑΡΘΕΝΟ ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ «ΗΛΙΟΣ & ΓΗ» συσκευασία 1 lt.



Η Αφοι Χαϊτογλου αβεε έχει δημιουργήσει με το σησάμι μια σχέση με πολλούς καρπούς. Πάντα ένας από τους στόχους της ήταν να μπορέσει να προσφέρει στους καταναλωτές της το πολυτιμότερο αγαθό του σησαμιού, το λάδι του. Όταν πλήρωμα του χρόνου έφθασε, το παρθένο σησαμέλαιο «ΗΛΙΟΣ & ΓΗ» λανσαρίστηκε και ξεκίνησε την πορεία του σε γυάλινες φιάλες των 250 & 500 ml,

ειδικά σχεδιασμένες για την εταιρεία και με γνώμονα την καλαισθησία και την εργονομία. Στη συνέχεια η σειρά εμπλουτίστηκε με μεταλλικά δοχεία των 3 & 5 lt. Τα μηνύματα όμως που έφθαναν στην εταιρεία, έλεγαν πως έλειπε μία πρακτική, με συμφέρουσα τιμή, συσκευασία ευρείας κατανάλωσης. Έτσι, το 2ο εξάμηνο του 2005,

κυκλοφόρησε η νέα συσκευασία του σησαμελαίου «ΗΛΙΟΣ & ΓΗ» σε μοντέρνα φιάλη PET του 1 λίτρου, συμπληρώνοντας τη σειρά του σησαμελαίου και ικανοποιώντας τις απαιτήσεις της αγοράς.

### ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ ΧΑΛΒΑΣ συσκευασία 400 γρ.



Η σειρά του Μακεδονικού Χαλβά 400 γρ. είναι μία από τις πλέον αγαπητές στο καταναλωτικό κοινό. Γι' αυτό η εταιρεία αποφάσισε να την εμπλουτίσει με μία ακόμη γεύση, η οποία σίγουρα θα κάνει ιδιαίτερη αίσθηση και θα αγαπηθεί από τους λάτρεις της σοκολάτας. Πρόκειται για ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΧΑΛΒΑ που είναι ζυμωμένος με πλούσια σοκολάτα υγείας και αποτελεί τη νέα, καινοτόμο γευστική πρόταση και προσέγγιση για τον χαλβά. Αναζητήστε τον και δοκιμάστε τον!

## ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

του σεφ Νίκου Κατσάνη



1964, ήταν τέλη Μαρτίου που η οικογένειά μου επέστρεψε από την Αυστραλία...

Πρακτορείο ΚΤΕΛ Χαλκιδικής στην οδό Πλάτωνος...

Κουλούρι σουσαμένιο Θεσσαλονίκης και Μακεδονικός Χαλβάς στη λαδόκολλα...

Ο πατέρας μου μιλούσε ψιθυριστά με συγχωριανούς του, τα Ελληνικά μου ελάχιστα. Όμως πρόσεχα ότι μιλώντας οι μεγάλοι επαναλάμβαναν κάποιες λέξεις συνεχώς για κάποιον βασιλιά, «ο βασιλιάς πέθανε», «τον βασιλιά τον ταρίχευσαν». Και εγώ όλο απορία ρωτούσα να μου εξηγήσουν τι έλεγαν και η απάντηση όλων η ίδια: «Φάε παιδί μου το χαλβά σου και μην ανακατεύεσαι στις κουβέντες μας».

Ήμουν εφτά χρόνων παιδί, βρισκόμουν στην Ελλάδα σαρανταοκτώ ώρες, χωρίς fish & chips, χωρίς cola, χωρίς

corn flakes. Όλα μου μύριζαν και τίποτα δεν μου άρεζε, έβλεπα κάτι κουλούρια σουσαμένια και ένα τρίγωνο κομμάτι χαλβά με φιστίκια μέσα. Πεινούσα πολύ, αλλά το άγνωστο με φόβιζε. Μόνη μου παρηγοριά τα φιστίκια. Κάτι σαν peanut butter μου φάνηκε και αποφάσισα να τον δοκιμάσω.

Μόλις τον έπιασα στα μικρά μου χέρια και πήγα να τον δαγκώσω, θρυμματίστηκε και ευωδίασε. Έβγαλε ένα κομματάκι στο στόμα μου και διαλύθηκε σε γλυκές ψηφίδες που άρχισαν να λειώνουν και να αφήνουν πρωτόγνωρο άρωμα και γεύση. «Είναι καλύτερο από το peanut butter, πιο γλυκό και αφράτο» σκέφτηκα.

Έτρωγα με κλειστά μάτια μουγκανίζοντας από ευχαρίστηση. Τελείωσα όλο το χαλβά και διστακτικά δοκίμασα το τραγανό κουλούρι. Συνηθισμένος στα μπριός, μου φάνηκε πολύ τραγανό έως σκληρό, αλλά το άρωμα του φρεσκοψημμένου σουσαμιού ήταν αποκάλυψη για μένα και παρηγοριά. Επιτέλους! Υπήρχαν και άλλα δύο πράγματα που άρχιζαν να μου αρέσουν στην Ελλάδα πέρα από τις τηγανιτές πατάτες.

Φεύγοντας για το χωριό πήραμε μαζί μας κουλούρια, αφράτο λευκό ψωμί και ένα παραλληλόγραμμο χρυσαφί κουτί Μακεδονικό Χαλβά. Σε όλο το ταξίδι το κρατούσα σφικτά στην αγκαλιά μου. Ήταν το καλύτερο που μου έτυχε, από τότε που είχαμε επιστρέψει πίσω στην πατρίδα.

Στο χωριό όλα μου μύριζαν και δεν έτρωγα τίποτα παρά μόνο χαλβά και ζυμωτό ψωμί. Ήθελα να γυρίσουμε πίσω στην Αυστραλία, ανησυχούσα όμως και ρωτούσα αν θα βρούμε εκεί χαλβά. Δεν θυμάμαι πραγματικά πόσος καιρός χρειάστηκε για να καταναλώσω το χαλβά. Όμως θυμάμαι ότι το άδειο χρυσαφί κουτί του «χαλβά μου», μου το πήραν για να βάλουν μέσα ραφτικά.

Σε λίγες μέρες γεννήθηκε η αδελφή μου. Ο ερχομός της με γέμισε ανησυχίες. «Θα με αγαπούν;» «Θα με προσέχουν;» «Θα μοιραζόμαστε τον χαλβά ή θα τον δίνουν όλον σε κείνη;»

Μέχρι να γυρίσουν από το μαιευτήριο στο σπίτι οι γονείς μου με το μωρό, με είχαν ζώσει τα φίδια. Το αγοραίο, το ταξί του χωριού δηλαδή, έφθασε κάποια στιγμή και κατέβηκε ο πατέρας μου με το μωρό, η μάνα μου και η θεία μου η Μαρία. Όσοι ήταν στο σπίτι, έτρεξαν να τους υποδεχθούν. Εκτός από μένα, που τους έβλεπα από μακριά παραπονεμένος και σίγουρος ότι τίποτα πια δεν θα ήταν όπως πριν.

Από τότε πέρασαν πάνω από σαράντα χρόνια. Εκείνο το κουτί του χαλβά υπάρχει και θα υπάρχει πάντα στο γραφείο μου. Εξ αιτίας του, νοιώθω ότι ξεπέρασα τις φοβίες μου, δέχθηκα την αδελφή μου, έγινε «το νάνι μου» και μέσα εκεί έκρυβα τα ενθυμιάτα μου και τα μυστικά μου. Ακόμη έχω μέσα βαβασάκια, φωτογραφίες, σημειώματα, κάποια αποξηραμένα λουλούδια από πρώτες αγάπες και το πρώτο μου πάσο. Όλη μου η ζωή σχεδόν.



Όταν μπήκαν όλοι στο σπίτι, με πήρε η μάνα μου δίπλα της και ενώ εγώ έβλεπα με μισό μάτι την αδελφή μου, ο πατέρας μου έβαλε τα χέρια του μέσα σε μία μεγάλη τσάντα και με φώναξε για να μου δώσει το δώρο που... μου έφερε η αδελφή μου. Πραγματικά τίποτα δεν θα μπορούσε να με παρηγορήσει τότε. Κανένα παιχνίδι δεν θα έφερνε ηρεμία στο μικρό μου μυαλό. Τίποτα δεν μπορούσε να διώξει τη θλίψη μου. Πόσο γελάστηκα όμως! Το πρόσωπό μου άστραψε από χαρά μόλις είδα το χρυσαφί παραλληλόγραμμο κουτί του Μακεδονικού Χαλβά. Και ξαλάφρωσα, όταν μου είπαν ότι το χαλβά τον έφερε η αδελφή μου. Πως είναι όλος δικός μου! Και το κουτί, κατάδικο μου και αυτό!

Τώρα, επαγγελματίας σεφ πια, γνώρισα από κοντά την εταιρεία Χαϊτογλου και τους ανθρώπους της. Έμαθα και τη δική τους ιστορία. Δέθηκα μαζί τους και με μεγάλη χαρά τα τελευταία χρόνια άρχισα να συνεργάζομαι και να δημιουργώ δικές μου συνταγές βασισμένες στα προϊόντα της εταιρείας. Στο σησάμι, στο σησαμέλαιο, στο ταχίνι, στο χαλβά. Όλες γεύσεις γνώριμες, βαθιά χαραγμένες στο υποσυνείδητό μου.

Θεωρώ ότι αυτή η συνάντηση δεν ήταν τυχαία. Δεν έγινε κατά λάθος. Ήθελε η μοίρα να συναντηθούν οι δρόμοι μας, γιατί ούτε η πρώτη αγάπη ξεχνιέται, ούτε οι παιδικές αναμνήσεις και εμπειρίες.

## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ:

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

**Το σησάμι και τα προϊόντα του (χαλβάς, ταχίνι, σησαμέλαιο) περιέχουν συστατικά που μειώνουν τη χοληστερόλη και την πίεση του αίματος.**

Στο σησάμι και στα προϊόντα του υπάρχει ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό σύστημα, αποτελούμενο κυρίως από τις λιγνάνες (με κυριότερες από αυτές τη σεσαμίνη και τη σεσαμινόλη) και τη βιταμίνη Ε (με μορφή γ-τοκοφερόλης). Οι ουσίες αυτές παρουσιάζουν ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζοντας την οξείδωση των λιπαρών οξέων στον οργανισμό. Είναι δεδομένο ότι η οξείδωση της LDL λιποπρωτεΐνης αποτελεί κύριο παράγοντα για τη δημιουργία αθηρωματικών πλακών, που είναι κατεξοχήν υπεύθυνες για την αρτηριοσκλήρυνση. Έτσι, η προστασία που παρέχεται στην LDL κυρίως από τη δράση της σεσαμίνης και της σεσαμινόλης - ουσίες που περιέχονται μόνο στο σησάμι - συμβάλλει στην πρόληψη της αρτηριοσκλήρυνσης. Παράλληλα η δράση αυτών των συστατικών του σησαμιού επεκτείνεται και σε επίπεδο απορρόφησης, αλλά και ενδογενούς σύνθεσης της χοληστερόλης. Αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών φανερώνουν ότι δεν υπάρχουν άλλες φυσικές ουσίες που ταυτόχρονα σταματούν τόσο την απορρόφηση, όσο και τη σύνθεση της χοληστερόλης. Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρατηρείται τα τελευταία χρόνια η επίδραση των συστατικών του σησαμιού στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, καθώς φαίνεται ότι η κατανάλωση σε συστηματική βάση σησαμιού και παραγώγων του, όπως ταχινιού και σησαμέλαιου, μπορεί να αποβεί ευεργετική τόσο σε επίπεδο πρόληψης, όσο και ως συμπληρωματικό μέσο θεραπείας της υπέρτασης. Αν λοιπόν κάποιος αναλογιστεί ότι η αύξηση της χοληστερόλης, η παρουσία υψηλής αρτηριακής πίεσης και οι μηχανισμοί οξείδωσης των λιποπρωτεϊνών αποτελούν βασικές αιτίες εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, αντιλαμβάνεται εύκολα πόσο ευεργετική είναι η συστηματική ενίσχυση της διατροφής του σύγχρονου ανθρώπου με συστατικά όπως αυτά που περιέχονται στο σησάμι.

**Το σησάμι και τα προϊόντα του (χαλβάς, ταχίνι, σησαμέλαιο) έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες και συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων του οργανισμού από την καταστροφή.**

Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ κ.α. έχει επιστημονικά αποδειχτεί ότι προκαλούν την παραγωγή ελευθέρων ριζών, στις οποίες οφείλεται κατά ένα σημαντικό ποσοστό η εμφάνιση δερματικών παθήσεων, πρόωρης γήρανσης του δέρματος, αλλά και γενικά διαταραχών της δομής των δερματικών κυττάρων. Η καλύτερη άμυνα του οργανισμού έναντι των ελευθέρων ριζών είναι οι αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες τις δεσμεύουν και τις εξουδετερώνουν. Το σησάμι αποτελεί μία από τις πλουσιότερες σε αντιοξειδωτικές ουσίες διατροφικές πηγές. Περιέχει ένα ισχυρότατο πλέγμα αντιοξειδωτικών ουσιών, το οποίο αποτελείται από τη βιταμίνη Ε και τις λεγόμενες λιγνάνες, για τις οποίες σήμερα υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τη δράση τους στην προστασία του οργανισμού από οξειδωτικούς παράγοντες. Μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει εντυπωσιακή συμβολή αυτών των συστατικών του σησαμιού στη δέσμευση ισχυρότατων ελευθέρων ριζών και την εξουδετέρωσή τους. Η κατανάλωση προϊόντων σησαμιού ενισχύει σημαντικά την αντιοξειδωτική προστασία του δέρματος, μειώνοντας σοβαρά την πιθανότητα εμφάνισης δερματικών παθήσεων και επιβραδύνοντας τη γήρανση των κυττάρων του δέρματος και της επιδερμίδας. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο το γεγονός ότι ακόμη και στη βιομηχανία ομορφιάς, μεγάλες εταιρείες καλλυντικών χρησιμοποιούν παράγωγα σησαμιού ως συστατικά σε κρέμες αντιγήρανσης, ενυδατικές ή αντηλιακές, αποσκοπώντας στην 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: .....