

Η λύση για κάθε αρτοποιό



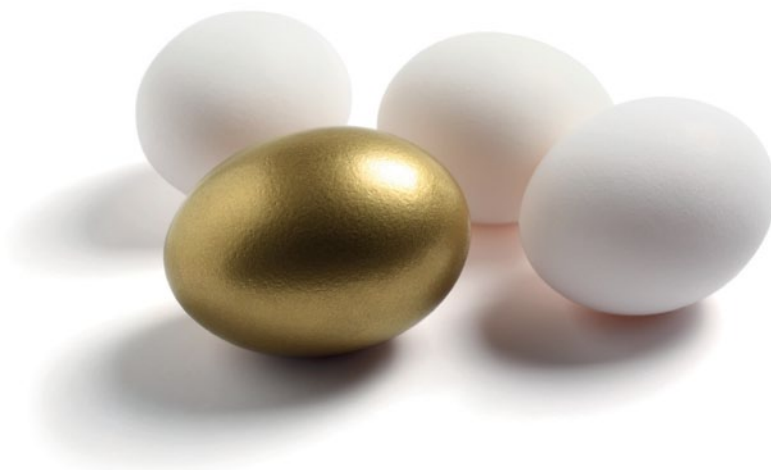
ΖΑΓΟΡΙΑΝΑΚΟΣ
ΕΜΠΟΡΙΟ ΞΥΛΕΙΑΣ

Η εταιρεία μας διαθέτει όλο τον χρόνο μεγάλο απόθεμα **Pellet**
σε **ασυναγώνιστες τιμές**. Δεν έχετε παρά να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Λεωφ. Δημοκρατίας 191, Πέραμα - τηλ.: 210 44 10 183, 210 44 11 858 - e-mail: info@zagorianakos.gr

www.zagorianakos.gr





Δημιουργήστε προϊόντα που ξεχωρίζουν!



...εμείς φτιάχνουμε το αλεύρι!



Πιστοποιημένο από την TÜV HELLAS σύμφωνα με την προδιαγραφή του Συνδέσμου Αλευροβιομηχανών της Ελλάδας

ΜΥΛΟΙ ΑΣΩΠΟΥ Α.Β.Ε.Ε.

Οινόφυτα Βοιωτίας, Τ.Κ. 320 11, τηλ.: 22620 56000, fax: 22620 32926

www.asoposmills.gr

DIFFER

TECHNOLOGY OF REFRIGERATION WITH DESIGN THAT DIFFERS

SHOP FITTINGS

DESIGN

CONFECTIONERIES

BAKERIES

HOTELS

BARS

RESTAURANTS



Η εμπειρία 30 χρόνων, το πάθος και το μεράκι για το αντικείμενό μας, σε συνδυασμό με την ποιότητα και την συνέπεια στις υπηρεσίες και τα πιστοποιημένα προϊόντα μας, καθιέρωσαν την εταιρία Differ στο χώρο του εξοπλισμού για χώρους μαζικής εστίασης, ζαχαροπλαστεία, αρτοποιεία, ξενοδοχεία, gelateries, cafe-bars.

Δημιουργούμε σχέσεις εμπιστοσύνης, ώστε να κατανοήσουμε απόλυτα και να ικανοποιήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις εξατομικευμένες ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του χώρου για ένα τέλειο αποτέλεσμα.

- με έμφαση στην άριστη προβολή, αλλά και συντήρηση των προϊόντων
- με μεγάλη γκάμα επιλογών, που καλύπτει κάθε ανάγκη
- με λύσεις εξαιρετικής σχέσης ποιότητας-τιμής
- με τεχνική υποστήριξη που παρέχεται με συνείδηση, τεχνογνωσία, συνέπεια

QUALITY DESIGN



QUALITY PRODUCTS



QUALITY SERVICE



EN ISO 9001 : 2008 

To Think is to Differ



SQGI

H. DeBlasi

smeg



Drakoulakis
SHOP FITTINGS

TOUCH,
FEEL,
ENJOY!



Αγγίξτε την ομορφιά. Νιώστε την ποιότητα. Απολαύστε την υπεροχή.
Η Δ. Δρακουλάκης σας τα προσφέρει όλα, ώστε να ξεχωρίσετε με την πρώτη ματιά.

Με:

- 40 χρόνια εμπειρίας στο χώρο της μαζικής εστίασης.
- τους πιο δημιουργικούς και καταρτισμένους σχεδιαστές, μηχανικούς και διακοσμητές.
- καθιερωμένη μονάδα παραγωγής σε ιδιόκτητες εγκαταστάσεις 15,500 τ.μ.
- ολοκληρωμένες λύσεις, από τον σχεδιασμό ως την υλοποίηση.
- οργανωμένο τμήμα υποστήριξης πωλήσεων.

Η Δ. Δρακουλάκης αποτελεί τον πιο αξιόπιστο συνεργάτη, για να επιτύχετε μαζί την υψηλή αισθητική και την κορυφαία ποιότητα, που θα σας εξασφαλίσουν την προτίμηση των πελατών σας.



ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ:



{Περιεχόμενα}

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

08 Ρεπορτάζ αγοράς
14 Η αγορά προτείνει
20 Fresh Pastry
24 Ο κλάδος κινείται

ΘΕΜΑΤΑ

32 Pellet: Μία φυσική, ανανεώσιμη πηγή ενέργειας στην υπηρεσία της αρτοποιίας
Συνέντευξη με το Δημήτρη Ζαγοριανίκο
34 Παρουσίαση Skaros Group
36 Νέος Κανονισμός ΕΕ 1169/2011 – Στόχος: η πληρέστερη ενημέρωση του καταναλωτή

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ

38 Τα αρτοσκευάσματα στην καθημερινότητά μας

ΤΕΧΝΙΚΑ

42 Τα διατροφικά οφέλη του φρέσκου πορτοκαλιού και του χυμού του

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

46 Κριτσίνια τυριού
48 Fresh & Green
50 Παραδοσιακό σιμιγδαλένιο ψωμί με προζύμι από τη Ζάκυνθο
53 Ντιπ με αβοκάντο (γουακαμόλε)
54 Πράσινοι χυμός
55 Τροπικός φρουτοχυμός



Θ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
{Γεωπόνος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων Msc}



Δ. ΜΠΟΣΔΙΚΟΣ
{Τεχνολόγος Τροφίμων}



Γ. ΚΟΥΝΤΟΥΡΗΣ
{Τεχνολόγος Τροφίμων Ειδικός σε θέματα Αρτοποιίας - Ζαχ/κής}



Α. Δ. ΚΡΙΤΣΑΝΤΩΝΗΣ
{Τεχνικός Σύμβουλος Αρτοποιίας}



Λ. ΨΥΛΙΑΚΟΣ
{Αρτοποιός}



Χ. ΜΑΚΡΑΤΖΑΚΗ
{Διαιτολόγος - Διατροφολόγος MSc στη Διατροφή του Ανθρώπου}



Γ. ΠΑΠΑΛΟΥΚΑ
{Μάγειρας}



Α. ΑΣΛΑΝΟΓΛΟΥ
{Ζαχαρολάστρος}



Μ. ΑΡΚΟΥΛΗΣ
{Τεχνικός Αρτοποιίας}



Χ. ΡΕΓΚΟΣ
{Τεχνολόγος Τροφίμων Msc}



Γ. ΧΑΪΝΑΣ
{Barista, Μάγειρας}



Γ. ΚΟΥΒΟΥΤΣΑΚΗΣ
{Γεωπόνος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Msc στη μελέτη και αξιοποίηση φυσικών προϊόντων}

Διεθνείς συνεργασίες: Deutsche Backer Zeitung • Bakers Journal • European Baker • Institut National de la Boulangerie Patisserie • Panificatore Italiano. Τα ενυπόγραφα κείμενα είναι προφορά των συντακτών τους, των οποίων και τις απόψεις εκφράζουν. Κείμενα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται. Η διεύθυνση των εκδόσεων SHAPE COMMUNICATION Ε.Π.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να τα αναδημοσιεύει σε χρόνο που κρίνει σκόπιμο, εφ' όσον ανταποκρίνονται στις ανάγκες ενημέρωσης των αναγνωστών μας. Απαγορεύεται η αναστύπωση μέρους ή όλου του εντύπου χωρίς προηγούμενη έγγραφη άδεια του εκδότη. Η διεύθυνση και οι συνεργάτες καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για την επαλήθευσή τους, δεν φέρουν ευθύνη για την ακρίβεια των τεχνικών και λοιπών χαρακτηριστικών των μηχανημάτων και ειδών που παρουσιάζονται σε κείμενα ή πίνακες της έκδοσης. Οι κ.κ. κατασκευαστές και οι αντιπρόσωποι τους παρακαλούνται για τον έλεγχο και τη διόρθωση τυχόν λαθών για την ορθή ενημέρωση των σχετικών στοιχείων. "The baker and his work" is a bimonthly edition for bakers in Greece, published by SHAPE COMMUNICATION LTD. P.O. Box 53 100 GR - 142 10 ATHENS, GREECE - 2003 No part of this edition may be reprinted without prior written permission of the copyright owners.

Diinkel

TRITICUM SPELTA

Γεύση υγείας
στην καθημερινή διατροφή



Sefco Zeelandia

Τηλ. Κέντρο: 210 6633663

www.sefcozeelandia.gr



**ΟΛΙΚΗΣ
ΑΛΕΣΗΣ**

{Editorial}

Σε μία εποχή που χαρακτηρίζεται από την έντονη, συνειδητοποίηση της ανάγκης για την προστασία και το σεβασμό του περιβάλλοντος ταυτόχρονα με την εξοικονόμηση ενέργειας και τη μείωση του κόστους, οι επαγγελματίες δείχνουν σαφές ενδιαφέρον για επιχειρηματικές λύσεις που οδηγούν ακριβώς σε αυτή την κατεύθυνση. Πρόκειται για μία τάση που παρατηρείται πλέον και στον κλάδο της αρτοποιίας και της ζαχαροπλαστικής και εκφράζεται μέσα από τη στροφή προς τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και πιο συγκεκριμένα στο πέλλετ.

Μέσα σε αυτό το πνεύμα, το παρόν τεύχος του Αρτοποιού, αφιερώνει το ρεπορτάζ αγοράς του στους φούρνους καύσης πέλλετ και παρουσιάζει τα πλέον σύγχρονα μηχανήματα της αγοράς, ενώ στις σελίδες που ακολουθούν, ο Δημήτρης Ζαγοριανάκος, της εταιρείας Γ. Ζαγοριανάκος και Σια Ο.Ε.- ΖΑΓΟΡΙΑΝΑΚΟΣ ΞΥΛΕΙΑ, μας δίνει μία συνέντευξη που καλύπτει κάθε απορία σχετικά με την προέλευση, τη διάθεση και τη χρήση του πέλλετ.

Ακολουθούν οι μόνιμες στήλες του περιοδικού με τα όλα τα νέα της αγοράς και του κλάδου, αλλά και οι πολύ γευστικές συνταγές μας, ενώ γίνεται μία παρουσίαση της εταιρείας Scaros Group, η οποία εισάγει και εμπορεύεται μηχανολογικό εξοπλισμό για αρτοποιεία και ζαχαροπλασεία.

Τέλος, με την πολύτιμη βοήθεια της εταιρείας foodconsultant.gr, δε θα μπορούσαμε να μην αναφερθούμε και στο νέο Κανονισμό ΕΕ με αριθ.1169/2014, ο οποίος από τις 13 Δεκεμβρίου του 2014 θεσπίζει τις γενικές αρχές, τις απαιτήσεις και τις υποχρεώσεις που διέπουν τις πληροφορίες για τα τρόφιμα και ειδικότερα την επισήμανση των τροφίμων.

Καλό καλοκαίρι σε όλους!

από τον υπεύθυνο σύνταξης

ΕΚΔΟΤΗΣ

Θ. Σηφοστρατουδάκη

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Γιάννης Γ. Σηφοστρατουδάκης

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Αντωνία Ρουμπογιάννη

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Μ. Αρκουλής, Α. Ασλάνογλου,
Θ. Γεωργόπουλος, Μ. Δαουτάκου,
Ν. Ζαχαράκης, Οδ. Ιστορικός,
Γ. Κουντούρης, Α. Δ. Κριτσαντώνης,
Χ. Μακρατζάκη, Μ. Μαυριόπουλος,
Δ. Μποςδίκος, Λ. Ψυλιάκος,
Γ. Παπαλουκά, Χ. Ρέγκος, Γ. Χαϊνάς,
Γ. Κουβουτσάκης, Α. Τσιπούρας

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Βασιλική Πιτταρά

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ

Σουζάνα Κόκοτση

CREATIVE ASSOCIATE

SHAPE STUDIO

DTP

Αθανασία Βαβαρίνου, Γεωργία Αγγελίδου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Βασίλης Φατούρος

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ

Μεγακλής Γαντζίας

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Σουζάνα Κόκοτση

Μέλος της Ένωσης Συντακτών μη Ημερησίων Εντύπων και Ραδιοτηλεοπτικών Μέσων Ενημέρωσης Ελλάδος.

www.freshbakery.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ		
	SHAPE COMMUNICATION Ε.Π.Ε. ΚΡΗΤΗΣ 13, 142 31 Ν. ΙΩΝΙΑ, ΑΘΗΝΑ Τ. 2102723628, 2102718583 F. 2102798487	INFO@SHAPE.COM.GR WWW.SHAPE.COM.GR
ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟ ΝΟΜΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ	Νίκος Σκονδρέας, Μαρία Μπογιατζίδου, Σουζάνα Κόκοτση Β. Μπαλάσος, τηλ.: 210 52 24 217 Ελλάδα 30€, Εκτός Ελλάδας 70€	



20 Ο ΑΡΤΟΠΟΙΟΣ
και η δουλειά του

Η λύση για κάθε αρτοποιό

ΖΑΓΟΡΙΑΝΑΚΟΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΞΥΛΕΙΑ

Η παροχή μας καλύπτει όλα τα εργαλεία αρτοποιίας Pella® σε συνεργασία με την εταιρεία. Αν έχετε παρά να επικοινωνήσετε μαζί μας.

www.zagorianakos.gr



μύλοι **ΛΟΥΛΗ**

από γενιά σε γενιά το ίδιο αλεύρι

Το μεράκι και ο κόπος του αρτοποιού
είναι ο λόγος που έχουμε καθημερινά
φρέσκο ζυμωτό ψωμί...

Σας ευχαριστούμε !!!



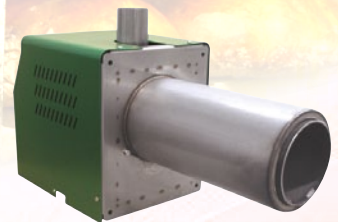
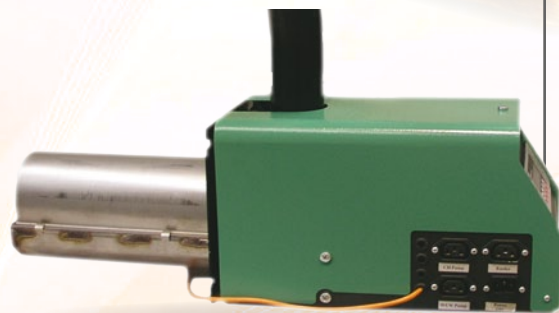
Φούρνοι Καύσης Pellet

Οι αυξημένες τιμές των καυσίμων (πετρέλαιο, φυσικό αέριο κλπ) φαίνεται πως οδηγούν ολοένα και περισσότερους καταναλωτές, ιδιώτες και επαγγελματίες, στη χρήση πέλλητ. Το πέλλητ είναι μια πολυδύναμη ενέργεια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές και σημαντικές εφαρμογές της κάθε επιχείρησης, πλέον και στον τομέα της αρτοποιίας, προσφέροντας σημαντική εξοικονόμηση χρημάτων και καλύτερη απόδοση. Μία από τις βασικότερες επαγγελματικές εφαρμογές που σχετίζονται με το πέλλητ, είναι η αντικατάσταση ή η τοποθέτηση καυστήρα πέλλητ σε υφιστάμενο αρτοκλίβανο.

Το Ρεπορτάζ Αγοράς αυτού του τεύχους είναι αφιερωμένο στους φούρνους καύσης pellet και παρουσιάζει τα πιο σύγχρονα μηχανήματα της αγοράς, όπως είναι οι περιστροφικοί και σωληνωτοί αρτοκλίβανοι της Polin - Παπακυριαζής Α.Β.Ε.Ε., οι σωληνωτοί αρτοκλίβανοι ΜΠΑΣΑΣ Α.Ε., οι καυστήρες wood pellet της Γεώργιος Σ. Σφονδύλας – Megatherm, οι φούρνοι Agin Forni από την Α.Κουτσμανής & Σία Ο.Ε – Cronus, οι φούρνοι FORNI FIORINI από την Skaros Group και ο σωληνωτός φούρνος MONDIAL-LOGIC από την ΣΤΑΣΗΣ ΔΗΜ. & ΣΙΑ Ο.Ε. – “ΟΔΑΚΟΡΩΝΙΑΣ”. Τέλος, παρουσιάζουμε την εταιρεία Γ. Ζαγοριανάκος και Σια Ο.Ε.-ΖΑΓΟΡΙΑΝΑΚΟΣ ΞΥΛΕΙΑ, πρωτοπόρο στο χώρο του ξυλεμπορίου στην ελληνική αγορά.

Megatherm

Καυστήρες wood-pellet
για αρτοκλιβάνους



Οικονομία
60%

Εξαγωγή των καυστήρων σε 15 χώρες
της Ευρώπης και της Αμερικής.



- Ιδανικοί για εγκατάσταση σε αρτοκλιβάνους κάθε τύπου (κυκλοθερμικός, σωληνωτός, περιστροφικός, χτιστός, κ.α.).
- Κατασκευασμένοι από ανοξείδωτο πυρίμαχο χάλυβα
- Ειδικά σχεδιασμένος θάλαμος καύσης με διπλό τοίχωμα (tube-in-tube), το οποίο δεν διαβρώνεται από τις υψηλές θερμοκρασίες που αναπτύσσονται στο φλογοθάλαμο του αρτοκλιβάνου.
- Σύγχρονος ηλεκτρονικός πίνακας ελέγχου και λειτουργίας εξασφαλίζουν την ομαλή, ασφαλή και αποδοτική λειτουργία του καυστήρα.

- Εξοπλισμένοι με ειδικές λειτουργίες για να μπορεί να συνεργάζεται με μεγάλη ευκολία με τον αρτοκλιβάνο και να επιτυγχάνει τις επιθυμητές θερμοκρασίες
- Εύκολος καθαρισμός
- Δυνατότητα τοποθέτησης συστήματος αυτοκαθαρισμού.
- Μεγάλη γκάμα καυστήρων, 7 μοντέλα με ισχύς από 10kW έως 250kW, που μπορεί να καλύψει τις ανάγκες κάθε επαγγελματία αρτοποιού

Ζητούνται τοπικοί συνεργάτες.

Κατασκευαστής:

Megatherm

Βασιλικά, Θεσσαλονίκη,
57006, Ελλάδα

Τηλ: +30 23960 23437

Fax: +30 23960 23247

web. www.megatherm.gr

email. info@megatherm.gr

Facebook. www.facebook.com/megathermGR

{Ρεπορτάζ αγοράς}

Polin - Παπακυριαζής Α.Β.Ε.Ε.

Περιστροφικοί & Σωληνωτοί αρτοκλίβανοι με εργοστασιακό σύστημα pellet και δυνατότητα χρήσης εναλλακτικών καυσίμων

Συνδυάζουν τα δεδομένα πλεονεκτήματα των αρτοκλιβάνων της Polin, δηλαδή την απόλυτη ομοιομορφία ψήσιματος, την πλούσια ατμοδότηση, την ευκολία χρήσης, την υψηλή απόδοση, τον περιορισμένο χώρο που καταλαμβάνουν και την μεγάλη αξιοπιστία, με το χαμηλό κόστος χρήσης (έως 70% σε σχέση με το πετρέλαιο), τη μεγάλη αυτονομία, την ευκολία και την ταχύτητα τόσο στην καθημερινή όσο και στην περιοδική συντήρηση (1' κάθε ημερήσιο, 10' εβδομαδιαίο και 30' μηνιαίο καθάρισμα) καθώς και την εργοστασιακή εγγύηση ενός μεγάλου οίκου.



Roto Pellet & Pocket Pellet

Διαθέσιμοι σε 4 μοντέλα, για λαμαρίνα 40x60 -60x80 -80x100 & 80x120 εκατοστών, αυτή η νέα γενιά περιστροφικών φούρνων της Polin, σχεδιάστηκε εξαρχής για χρήση με καυστήρες Pellet.

Με θαλάμους καύσης από ειδικό ανοξείδωτο χάλυβα και αποκλειστικό σχεδιασμό και computer 100 προγραμμάτων στα ελληνικά, ειδικά προγραμματισμένο με τις παραμέτρους λειτουργίας του καυστήρα Pellet.

TV Synt - TV Drago

Παράλληλα η Polin προχώρησε στην εξέλιξη συστημάτων Pellet και για τις δύο σειρές σωληνωτών φούρνων που κατασκευάζει. Διατίθενται σε μοντέλα από 3,2 έως 25,6 τ.μ. από 3 έως 16 τετάρια, σε 3,4 και 5 ορόφους. Για αυτούς τους κλιβάνους, εξελίχθηκαν 2 σειρές συστημάτων Pellet.

Ένα με συμβατικό καυστήρα οριζόντιας φλόγας και έναν ειδικού σχεδιασμού, κάθετης φλόγας με δυνατότητα χρήσης εναλλακτικών καυσίμων, όπως πυρήνας, στελέχη αραβοσίτου, κελύφη από φουντούκια κ.ο.κ., που επιπλέον δεν χρειάζεται καθημερινό καθάρισμα, και μπορεί να έχει ταυτόχρονα εγκατεστημένο 2° καυστήρα αερίου ή πετρελαίου, για χρήση ανάλογα με τις συνθήκες και τη διαθεσιμότητα ή το κόστος του στερεού καυσίμου. Τέλος, μπορεί να λειτουργήσει και με καύση ξύλων.



Γ. Ζαγοριανάκος και Σια Ο.Ε.

ΖΑΓΟΡΙΑΝΑΚΟΣ ΞΥΛΕΙΑ

{Πέλλετ Ξύλου}

Μία φυσική, ανανεώσιμη πηγή ενέργειας

Το πέλλετ (pellet) είναι ένα καύσιμο αποτελούμενο από ξύλο, συμπιεσμένο σε μικρούς κυλίνδρους, απαλλαγμένο από κάθε υγρασία, χωρίς καμία προστιθέμενη



συγκολλητική ουσία. Πρόκειται για μία πολυδύναμη ενέργεια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές και σημαντικές εφαρμογές της κάθε επιχείρησης, προσφέροντας σημαντική εξοικονόμηση χρημάτων αλλά και άνεση. Μία από τις βασικότερες επαγγελματικές εφαρμογές που καλύπτει η εταιρεία ΖΑΓΟΡΙΑΝΑΚΟΣ ΞΥΛΕΙΑ είναι η αντικατάσταση ή η τοποθέτηση καυστήρα πέλλετ σε υφιστάμενο αρτοκλίβανο. Το πέλλετ διατίθεται σε σακούλες των 15 κιλών ή σε παλέτες του ενός τόνου. Η ποιότητα του καυσίμου διασφαλίζεται από τις σχετικές πιστοποιήσεις πέλλετ και τους συνεχείς ποιοτικούς ελέγχους.

ΣΤΕΡΕΑ ΞΥΛΙΝΑ ΠΕΛΛΕΤ

ΜΠΑΣΑΣ Α.Ε.

{Σωληνωτοί αρτοκλίβανοι με καυστήρα βιομάζας}

Ευκολία και άνεση στην καθημερινή χρήση

Μέσα από τη μακροχρόνια εμπειρία της στην κατασκευή αρτοκλιβάνων και μηχανημάτων αρτοποιίας, η εταιρεία ΜΠΑΣΑΣ Α.Ε. παρουσιάζει τις ανανεωμένες σειρές σωληνωτών αρτοκλιβάνων ειδικής κατασκευής για τη χρήση καυστήρων βιομάζας. Πρόκειται για τους σωληνωτούς αρτοκλιβάνους με χτιστό πυραγωγείο και τους πιο ευέλικτους σωληνωτούς αρτοκλιβάνους με προκατασκευασμένο πυραγωγείο. Η κατασκευή και ο τρόπος λειτουργίας τους έχουν μελετηθεί έτσι ώστε να κάνουν τη χρήση βιομάζας πιο φιλική στον αρτοποιό καθώς μέσα από διάφορες ευκολίες, όπως η χαμηλή δεξαμενή βιομάζας όπου είναι προσαρμοσμένη στην αποσπώμενη τροχήλατη ποδιά του αρτοκλιβάνου, ο καυστήρας βιομάζας, που είναι ειδικά κατασκευασμένος από την ΜΠΑΣΑΣ Α.Ε. για αρτοκλιβάνους καθώς και οι θυρίδες καθαρισμού στο πυραγωγείο, δεν κουράζουν στην καθημερινή χρήση. Το πυραγωγείο χρειάζεται καθάρισμα κάθε 48 ώρες λειτουργίας του καυστήρα και ο χρόνος όπου απαιτείται είναι δέκα λεπτά. Η δυνατότητα καύσης στους συγκεκριμένους αρτοκλιβάνους δεν περιορίζεται μόνο στη βιομάζα, αφού με την αλλαγή της θυρίδας του πυραγωγείου μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καυστήρα πετρελαίου ή αερίου. Ο καυστήρας βιομάζας κατασκευάζεται ειδικά για χρήση στην αρτοποιία και μπορεί να προσαρμοστεί σε όλους τους τύπους και διαστάσεις αρτοκλιβάνων (σωληνωτούς κυκλοθερμικούς).



ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ




POLIN - ΦΟΥΡΝΟΙ PELLETT

Περιστροφικοί & Σωληνωτοί Αρτοκλίβανοι με Εργοστασιακό Σύστημα Pellet Polin Ιταλίας.



POCKET PELLETT

**Χαμηλό Κόστος Χρήσης έως 70%
σε σχέση με το πετρέλαιο.**

Συνδυάζουν τα Δεδομένα Πλεονεκτήματα των Αρτοκλιβάνων της **Polin**, δηλαδή την Απόλυτη Ομοιομορφία Ψήσιματος, την Πλούσια Ατμοδότηση, την Ευκολία Χρήσης, την Υψηλή Απόδοση, τον Περιορισμένο χώρο που καταλαμβάνουν και την Μεγάλη Αξιοπιστία, με το Χαμηλό Κόστος Χρήσης (**έως 70% σε σχέση με το πετρέλαιο**), τη Μεγάλη Αυτονομία, την Ευκολία και την Ταχύτητα τόσο στην Καθημερινή όσο και στη Περιοδική Συντήρηση (1' κάθε ημερήσιο, 10' εβδομαδιαίο και 30' μηνιαίο καθαρίσμα) **καθώς και την**  **ΨΗΣΙΜΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ** ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ PELLETT POLIN.



ROTO PELLETT

Roto Pellet & Pocket Pellet.

Διαθέσιμοι σε 4 μοντέλα, για λαμαρίνα 40x60 – 60x80 – 80x100 & 80x120 εκατοστών, αυτή η Νέα Γενιά Περιστροφικών Φούρνων της Polin, σχεδιάστηκε εξ αρχής για Χρήση με Καυστήρες Pellet.

Με θαλάμους καύσης από Ειδικό Ανοξειδωτο Χάλυβα και Αποκλειστικό Σχεδιασμό, και Computer 100 προγραμμάτων στα ελληνικά, ειδικά προγραμματισμένο με τις παραμέτρους λειτουργίας του καυστήρα Pellet.



Απομακρυσμένη διαχείριση μέσω LAN ή WIFI σε iOS Windows ή Android (προαιρετικά).

TV Synt Pellet & TV Drago Pellet.

Παράλληλα η Polin προχώρησε στην εξέλιξη συστημάτων Pellet και για τις δύο Σειρές Σωληνωτών Φούρνων που κατασκευάζει. Διατίθενται σε μοντέλα από 3,2 έως 25,6 τ.μ., από 3 έως 16 τελάρα, σε 3, 4 και 5 ορόφους.

Για αυτούς τους Κλιβάνους, εξελίχθηκαν 2 σειρές συστημάτων Pellet. Ένα με συμβατικό καυστήρα Οριζόντιας Φλόγας, και έναν, ειδικού σχεδιασμού, Κάθετης Φλόγας, με δυνατότητα χρήσης Εναλλακτικών Καυσίμων, όπως Πυρήνας, Στελέχη Αραβοσίτου, Κελύφη από Φουντούκια κ.ο.κ., **που επιπλέον δεν χρειάζεται καθημερινό καθαρίσμα**, και μπορεί να έχει ταυτόχρονα εγκατεστημένο 2ο καυστήρα αερίου ή πετρελαίου, για χρήση ανάλογα με τις Συνθήκες και τη Διαθεσιμότητα ή το Κόστος του Στερεού Καυσίμου. Τέλος, μπορεί να λειτουργήσει και με Καύση Ξύλων.



Σύστημα Οριζόντιας φλόγας.

Σύστημα κάθετης φλόγας.



TV DRAGO PELLETT

Ακόμη περισσότερες πληροφορίες για τους Φούρνους της **Polin** με Pellet, μπορείτε να βρείτε στην σχετική ιστοσελίδα www.fornipellet.it καθώς και στο site της εταιρίας μας www.papakyriazis.gr



ΠΑΠΑΚΥΡΙΑΖΗΣ



{Ρεπορτάζ αγοράς}

Γεώργιος Σ. Σφονδύλας - Megatherm

{Καυστήρες wood pellet}

Με σύγχρονο ηλεκτρονικό πίνακα ελέγχου

Οι σύγχρονοι καυστήρες wood pellet της Megatherm, λειτουργούν με την ίδια φιλοσοφία ενός καυστήρα πετρελαίου ή αερίου. Η λειτουργία τους βασίζεται στον έλεγχο της παροχής καυσίμου μέσω του κοιλία τροφοδοσίας και του ανεμιστήρα, επιτυγχάνοντας στοιχειομετρική καύση με υψηλές αποδόσεις (>95%) και χαμηλές εκπομπές CO και NOx.

Ο χώρος καύσης κατασκευάζεται από πυρίμαχο ανοξείδωτο χάλυβα, με αποτέλεσμα τη μεγάλη διάρκεια ζωής τους. Από τον ηλεκτρονικό πίνακα ελέγχου μπορείτε να επιλέξετε έναν από τους 3 τρόπους λειτουργίας (απλός, συνεχής, αναλογικός) και να ρυθμίσετε τις παραμέτρους του συστήματος ανάλογα τις απαιτήσεις της εγκατάστασης.

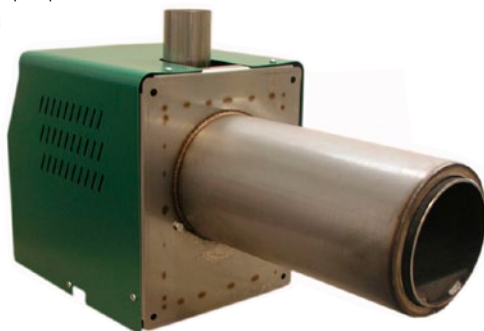
Οι καυστήρες wood pellet της Megatherm, είναι ιδανικοί για εγκατάσταση σε αρτοκλιβάνους κάθε τύπου (κυκλοθερμικός, σωληνωτός, περιστροφικός, χτιστός, κ.α.). Ο θάλαμος καύσης του καυστήρα είναι ειδικά σχεδιασμένος με διπλό τοίχωμα (tube-in-tube), το οποίο δε διαβρώνεται από τις υψηλές θερμοκρασίες που αναπτύσσονται στο φλογόθαλο του αρτοκλιβάνου. Ο σύγχρονος ηλεκτρονικός πίνακας ελέγχου και λειτουργίας εξασφαλίζει την ομαλή, ασφαλή και αποδοτική λειτουργία του καυστήρα.

Είναι εξοπλισμός με ειδικές λειτουργίες για να μπορεί να συνεργάζεται με μεγάλη ευκολία με τον αρτοκλιβάνο και να επιτυγχάνει τις επιθυμητές θερμοκρασίες. Μπορεί να τοποθετηθεί σύστημα αυτοκαθαρισμού.

Μεγάλη γκάμα καυστήρων, 7 μοντέλα με ισχύ από 10kW έως 250kW, μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες κάθε επαγγελματία αρτοποιού.

Η Megatherm κατασκευάζει καυστήρες wood pellet από το 2006 και εξάγει τα προϊόντα της σε 14 χώρες της Ευρώπης και της Αμερικής.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ



ΣΤΑΣΗΣ ΔΗΜ. & ΣΙΑ Ο.Ε. – “ΔΑΚΟΡΩΝΙΑΣ”

{MONDIAL-LOGIC-Σωληνωτός φούρνος με έναν όροφο ηλεκτρικό}

Αποδοτικότητα και εξοικονόμηση ενέργειας με σεβασμό προς το περιβάλλον.



Σε συνεργασία με τον Ιταλικό Οίκο MONDIAL FORNI, η εταιρεία ΣΤΑΣΗΣ ΔΗΜ. & ΣΙΑ Ο.Ε. – “ΔΑΚΟΡΩΝΙΑΣ” παρουσιάζει ένα νέο μοντέλο απόλυτης οικονομίας και ευελιξίας, φιλικό προς το περιβάλλον. Ο φούρνος συνδυάζει τη χρήση καυσίμου βιομάζας pellet ή ξύλου, με έναν ηλεκτρικό όροφο στο πάνω μέρος εντελώς αυτόνομο με δικό του πίνακα ελέγχου. Είναι κατασκευασμένος για να προσφέρει την απόλυτη οικονομία με εξοικονόμηση καυσίμου έως και 70%. Το μοντέλο αυτό προσφέρει μεγάλη αποδοτικότητα, εξοικονόμηση ενέργειας, ευελιξία και σεβασμό προς το περιβάλλον.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

Α.Κουτσαμάνης & Σία Ο.Ε - Cronus

{Φούρνοι καύσης Pellet Agiv Forni}

Χαμηλό κόστος και σεβασμός προς το περιβάλλον

Η εταιρεία Α. Κουτσαμάνης & Σία Ο.Ε – Cronus, παρουσιάζει στην Ελληνική αγορά τους νέους φούρνους της Agiv Forni με καύση Pellet, συνδυάζοντας την απόλυτη ομοιομορφία ψησίματος, τη δυνατή ατμοδότηση, την εξοικονόμηση ενέργειας και τη φιλική συμπεριφορά προς το περιβάλλον με το χαμηλότερο κόστος. (Έως 70% σε σχέση με το πετρέλαιο.)

Η Agiv Forni κατασκεύασε το μοντέλο Industrial, το οποίο σχεδιάστηκε για χρήση με καυστήρες pellet, όπου ο θάλαμος καύσης είναι από ειδικό ανοξείδωτο χάλυβα.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ



Skaros Group

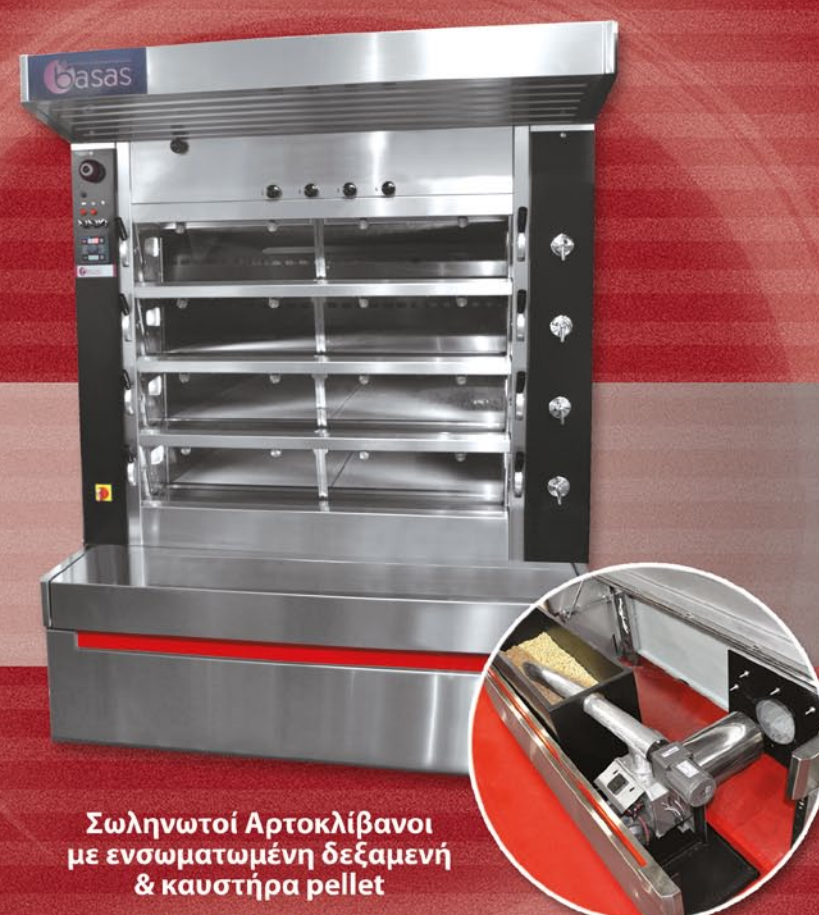
{Φούρνοι με pellet}

Για οικονομικά και ομοιόμορφα ψησίματα

Η εταιρεία SKAROS GROUP σε συνεργασία με την Ιταλική FORNI FIORINI, παρουσιάζει έναν συνδυασμό με έναν πολύ σύγχρονο σωληνωτό αρτοκλιβάνο που καταναλώνει εκτός από όλα τα άλλα καύσιμα και pellet. Οι υπερσύγχρονοι φούρνοι με καυστήρα pellet δίνουν οικονομικά, ομοιόμορφα και παραδοσιακά ψησίματα για όλους τους τύπους ψωμιού και αρτοσκευασμάτων. Βγαίνει από 2 έως 4 ορόφους σε πάρα πολλές επιλογές διαστάσεων βάση των αναγκών σας.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ





αρτοκλίβανοι & μηχανήματα αρτοποιίας

basas

συνεχίζουμε ... απο γενιά σε γενιά !!!

Σωληνωτοί Αρτοκλίβανοι
με ενσωματωμένη δεξαμενή
& καυστήρα pellet



Ηλεκτρικοί
Αρτοκλίβανοι



Κυκλοθερμικοί
Αρτοκλίβανοι



Περιστρεφόμενοι
Αρτοκλίβανοι



Ταχυζυμωτήρια
Σταθερά ή Ανατρεπόμενα



Ζυμωτήρια INVERTER
γαλλικού τύπου



Απορροφητικά
Ζυγοκοπτικά



Συγκρότημα Χειροκίνητης
Προστόφας Πλαστικής



Μίξερ με INVERTER



Μηχανές Πλάσεως

{Η αγορά προτείνει}

ALFA

{Μοναδικό premium κουλούρι-τυρί}
Ένας εξαιρετικός γευστικός
συνδυασμός

Η alfa συμπληρώνει φέτος 50 χρόνια δυναμικής παρουσίας στα «γήπεδα» της εστίασης, δημιουργώντας μοναδικά προϊόντα, όπως το premium κουλούρι-τυρί! Το πλούσιο και λαχταριστό cream cheese συναντά την αφράτη ζύμη, δημιουργώντας έναν εξαιρετικό γευστικό συνδυασμό. Το premium κουλούρι τυρί, όπως και όλα τα προϊόντα της alfa, είναι φτιαγμένο με αγνά υλικά και σηματοδοτημένο με σύμβολα ανώτερης ποιότητας. Έτσι παίζεται το παιχνίδι της επιτυχίας!

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΥΜΗΣ



ΑΝΤΖΟΥΛΑΤΟΣ Α.Ε.

{TWISTER DINKEL}

Υπέροχη γεύση και αρώματα
προζυμιού

Η Αντζουλάτος ΑΕ κοντά στον επαγγελματία, παρουσιάζει το νέο προϊόν 100% Twister ολικής άλεσης, με προζύμι από σιτάρι ντίνκελ. Έχει μικρή περιεκτικότητα σε γλουτένη, είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και περιέχει σημαντικά ποσά υδατοδιαλυτών βιταμινών. Περιέχει σημαντικά ποσά σιδήρου, μαγνησίου, ψευδαργύρου καθώς και ωφέλιμων λιπαρών οξέων και έχει υπέροχη γεύση και αρώματα προζυμιού αλλά και μεγάλη διατηρησιμότητα. Σακί: 10 κιλά.

Α ΥΠΕΣ



ΙΩΝΙΚΗ ΣΦΟΛΙΑΤΑ ΑΕ

{Σφολιάτα βουτύρου με τυρί,
μέλι και σουσάμι 155γρ}

Ένας ιδιαίτερα γευστικός και θρεπτικός
συνδυασμός

Η ΙΩΝΙΚΗ σφολιάτα δημιούργησε ένα μοναδικό προϊόν, συνδυάζοντας τα πιο κορυφαία υλικά. Η αφράτη σφολιάτα με την υπέροχη γεύση βουτύρου, η πλούσια γέμιση από φέτα και η επικάλυψη με μέλι συνθέτουν μια τολμηρή απόλαυση. Πώς θα την ξεχωρίσετε; Είναι πασπαλισμένη με απολαυστικό σουσάμι! Ιδανικός συνδυασμός για να ξεκινήσει γεμάτη ενέργεια η μέρα!

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΥΜΗΣ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ

{Φρυγανιέρα}

Για επαγγελματικό φρυγάνισμα
ψωμιού

Φρυγανιέρα τροχήλατη, ημιαυτόματης και αυτόματης κοπής, σε διάφορα μοντέλα, με ίσχυ μαχαίρια και κοπή από 10-20mm. Διαθέτει συρτάρι και θέση για τη συσκευασία του ψωμιού.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ

{Μύλοι Αλέσεως}

Για σιτηρά και όσπρια

Μύλοι αλέσεως σιτηρών και οσπρίων με πέτρα Νάξου, ανοιξείδωτη κατασκευή, με χοάνη 40 κιλών. Διατίθεται σε δύο μοντέλα παραγωγής με μοτέρ 3 HP για 100 κιλά την ώρα και με 4 HP για 150 κιλά την ώρα.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ



σοκολατάκια
σε διάφορα σχήματα
λογοτυπημένα για το
ζαχαροπλαστέιο
ή την επιχείρησή σας



άμεση παράδοση σε πέντε
εργασίες

Όλα τα προϊόντα μας παρασκευάζονται στην Ελλάδα. Ελάχιστη παραγγελία 10 καρτέλες (από 510 σοκολατάκια). Δυνατότητα εκτύπωσης πολύ μικρής ποσότητας (102 τεμάχιο) για γάμο ή βάπτιση.

Δυνατότητα αποστολής σε όλη την Ελλάδα. Παραδίδονται σε κιβώτιο με θερμομόνωση και δεν χρειάζονται ψυγείο.

Chocolate Graphics

- ✓ Δώστε ζωή στη βιτρίνα σας
- ✓ Δώστε αξία στο προϊόν σας
- ✓ Διαφημίστε το λογότυπο σας
- ✓ Προσελκύστε πελάτες γάμου, βάπτισης και άλλων εκδηλώσεων

Καλέστε τώρα για την παραγγελία σας!
Τηλ.: 213 0055 754
ή στο netsales@chocolategraphics.gr





Η ιδανική πρώτη ύλη για τον επαγγελματία



Άλευρα χωριάτικα, ποιοτικά, για ζυμωτό ψωμί Panadero, Limnos με λεπτή κόρα, Σταρένιο παραδοσιακό χωριάτικο, Καρβέλι πετρόμυλου, Αγιορείτικο σύμμεικτο & Εντόπιο με προζύμι.



Η ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΑΣ
Ελαιοχώρια - Χαλκιδικής, Τηλ: 23730 71174,
Τηλ. Αθηνών: 210 2468261,
Email: sales@cfm.com.gr - www.cfm.com.gr



**ΚΥΛΙΝΔΡΟΜΥΛΟΙ
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ Α.Ε.**
Παράδοση στην Ποιότητα

SEFCO ZEELANDIA ABEE

{MR. KORN Dinkel}

Βρασμένοι σπόροι Dinkel

Έχοντας μεγάλη γνώση των τάσεων της σύγχρονης αγοράς καθώς και αναγνωρίζοντας την ολοένα και αυξανόμενη ζήτηση των καταναλωτών για προϊόντα Dinkel, η Sefco Zeelandia παρουσιάζει το νέο καινοτομικό προϊόν MR. KORN Dinkel για την παρασκευή κάθε είδους αρτοσκευάσματος με βρασμένους σπόρους Dinkel. Οι έτοιμοι προς χρήση σπόροι προσδίδουν εξαιρετική υγρασία και φρεσκάδα στο τελικό προϊόν, είναι μαλακοί και ευχάριστοι στο φάγωμα, ενώ επιπλέον δίνουν ξεχωριστή γεύση και εξαιρετική υφή στο τελικό προϊόν. Προτεινόμενη δοσολογία χρήσης 15-30% επί της ζύμης ή 25-50% επί του αλεύρου. Το προϊόν διατίθεται σε συσκευασία x/κ 15kg.

Α ΥΠΕΣ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ

{Ζυμωτήριο LUX 10}

Ζυμωτήριο παραδοσιακού τύπου

Ζυμωτήριο LUX 10, για 5 κιλά ζύμη, με ανοξείδωτο και αποσπώσιμο κάδο και διχάλα. Διαθέτει καπάκι και μικροδιακόπτη ασφαλείας και φρένο στον κάδο για τη ρύθμιση της κίνησης.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ



ΩΡΡΙΚΟΝ Α.Ε.-ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΥΜΗΣ

{Ξινομυζήθρα Κρήτης σκεπαστή}

Με τα αρώματα του ελαιολάδου και της ρίγανης

Η ΩΡΡΙΚΟΝ Α.Ε. σας παρουσιάζει το νέο της προϊόν, τη Ξινομυζήθρα Κρήτης Σκεπαστή. Πρόκειται για ένα προϊόν ζυμωμένο με ελαιόλαδο και ρίγανη, ταιριαστό με την επικάλυψη φρεσκοκομμένης ντομάτας, που απλώνεται πάνω σε υπόξινη τυρένια γέμιση από Ξινομυζήθρα Κρήτης.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΥΜΗΣ



ΑΡΓΥΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΕΠΕ CHOCOLATE GRAPHICS

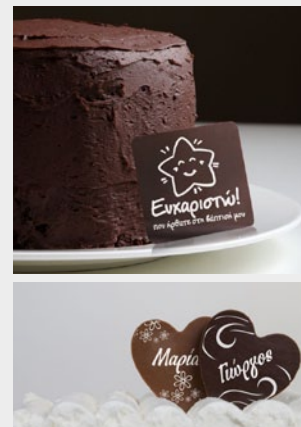
{Διακοσμητικά σοκολατάκια με λογότυπα}

Το γλυκό αποκτά νέο ενδιαφέρον

Η εταιρία ΑΡΓΥΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΕΠΕ CHOCOLATE GRAPHICS δημιουργεί σοκολατάκια διαφόρων σχημάτων, γεύσεων και μεγεθών τα οποία οι ζαχαροπλάστες τοποθετούν στην κορυφή των γλυκών.

Τα σημεία που διαφοροποιούν την εικόνα ενός γλυκού στην βιτρίνα του ζαχαροπλαστέιου με λογοτυπημένο διακοσμητικό είναι: 1) Ανεβαίνει η αξία του προϊόντος και το κάνει πιο ολοκληρωμένο οπτικά. 2) Παίρνει «ζωή» η βιτρίνα δηλαδή γίνεται πιο ενδιαφέρουσα στα μάτια του πελάτη και 3) Διαφημίζεται το λογότυπο και στον πελάτη που ψωνίζει αλλά και στον παραλήπτη του γλυκού (αν πρόκειται για δώρο). Η επιλογή της πρώτης ύλης γίνεται πολύ προσεκτικά με γνώμονα την τέλεια γεύση και εμφάνιση. Όλα τα προϊόντα παράγονται στα εργαστήρια της εταιρίας στην Ελλάδα και στην Κύπρο και για αυτό το λόγο οι παραδόσεις είναι άμεσες και οι ελάχιστες ποσότητες πολύ βολικές. Τα προϊόντα έχουν διατηρησιμότητα 7 με 12 μήνες και παραδίδονται ανάλογα με την εποχή σε ειδικά κιβώτια. Τα εργαστήρια της Chocolate Graphics έχουν όλες τις απαραίτητες πιστοποιήσεις. Οι επαγγελματίες ζαχαροπλάστες καθώς και δεκάδες αλυσίδες ζαχαροπλαστέιων σε Ελλάδα και Κύπρο εμπιστεύονται τα προϊόντα της εδώ και 10 χρόνια. Η εταιρεία Chocolate Graphics ειδικεύεται στην εκτύπωση σοκολάτας με σοκολάτα από το 2005. Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η εκτύπωση είναι πατενταρισμένος και προστατευόμενος από την μητρική εταιρεία στην Αυστραλία. Η Ελληνική εταιρεία έχει τα δικαιώματα χρήσης της πατέντας για Ελλάδα και Κύπρο. Η παραγωγή καλύπτεται από τρία εργαστήρια σε Αθήνα, Φλώρινα και Λεμεσό.

ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ



Α&Δ ΒΑΡΑΝΑΚΗΣ Ο.Ε.

{Βραστήρες ζαχαροπλαστικής DE DANIELI}

Ιδανικοί για κρέμα ζαχαροπλαστικής, μαρμελάδα και λιώσιμο σοκολάτας

Επαγγελματικός βραστήρας ζαχαροπλαστικής εμμέσου θερμάνσεως του ιταλικού οίκου DE DANIELI, χωρητικότητας από 30 έως 200Lt. Μηχανήματα από ανοξείδωτο ατσάλι ή σε έκδοση verniciato με πιστοποίηση CE. Διαθέτουν ανοξείδωτο ανατρεπόμενο καζάνι με διπλά τοιχώματα και inox αναδευτήρα 2 ταχυτήτων. Βράζουν σαν μπαιν μαρί γρήγορα, ομοιόμορφα και ομοιογενεποιημένα, ενώ ταυτόχρονα γίνεται ανάδευση του προϊόντος. Φέρουν πλήρη ηλεκτρονικό πίνακα οργάνων με ψηφιακή ένδειξη των λειτουργιών. Εφοδιασμένοι με πλέγμα ασφαλείας με διακόπτη που σταματάει τη λειτουργία του μηχανήματος όταν το ανοίξουμε. Επίσης διατίθενται μοντέλα και για την παραγωγή μαντολάτου.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ



ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ

{Νέα Delipaste & Crocoloso από τη FABBRI}

Μοναδική εμπειρία φίνων Ιταλικών γεύσεων

Η ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ παρουσιάζει τα νέα προϊόντα της FABBRI για το 2015: Delipaste Γκοφρέτα, Crocoloso Γκοφρέτα, Delipaste Τοιχλόφουσα & ηλεκτρικό BELPANNA 50 CF για κρύα και ζεστή μέθοδο. Μαζί με τα προϊόντα Variegato Nutty, Nutty Nero, Nutty Cereals, Nutty Cereal Λευκό, Nutty Chocobianco & Variegato Salted Butter Caramel, θα προσφέρετε μοναδική εμπειρία φίνων Ιταλικών γεύσεων που ξεχωρίζουν με την εξαιρετική τους ποιότητα.

Α ΥΠΕΣ





Αυθεντική και επώνυμη!

Μπουγάτσα Θεσσαλονίκης
από την ΙΩΝΙΚΗ.



Η ΙΩΝΙΚΗ παρουσιάζει την **αυθεντική μπουγάτσα Θεσσαλονίκης!** Γιατί μόνο εμείς στη Βόρεια Ελλάδα γνωρίζουμε τα μυστικά της γνήσιας συνταγής! Φτιαγμένη με παραδοσιακό φύλλο και τα αγνότερα υλικά, ήρθε για να σας θυμίσει πως η πραγματική μπουγάτσα παραμένει λαχταριστή όπως τότε που η ΙΩΝΙΚΗ την πρωτοξεκίνησε και αγαπήθηκε από όλους. Με γέμιση κρέμα, τυρί, σπανάκι - τυρί ή κιμά, θα γεμίσει... απόλαυση το στόμα σας!

ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ

{DELUXE ΤΣΟΥΡΕΚΙ}

Νόστιμο και μυρωδάτο τσουρέκι, γρήγορα και εύκολα

Η ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ λανσάρει το DELUXE ΤΣΟΥΡΕΚΙ, μείγμα για την παρασκευή τσουρεκιού, της σειράς DELUXE LINE που έχει δημιουργήσει ανταποκρινόμενη στις απαιτήσεις των Ελλήνων επαγγελματιών. Είναι νόστιμο και μυρωδάτο, με αφράτη, μαστιχωτή δομή και μεγάλη διόγκωση για τέλεια εμφάνιση. Φτιάχνεται γρήγορα και εύκολα, με σταθερό πάντα αποτέλεσμα, διατηρώντας τα εξαιρετικά του χαρακτηριστικά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Διατίθεται σε σακί 15 κιλών.

ΜΕΙΓΜΑΤΑ



ΑΦΟΙ ΛΑΟΥΔΗ ΑΕΒΕ

{Πρώτες Ύλες Παγωτού MEC3 2015}

Η επιτυχημένη συνταγή στο παγωτό

Η εποχή του παγωτού ξεκίνησε! Οι νέες γεύσεις της MEC3 για το 2015, της διάσημης ιταλικής εταιρείας με τις μεγαλύτερες πωλήσεις υλών παγωτού παγκοσμίως, είναι βέβαιο ότι θα σας συναρπάσουν και φέτος! Απίθανα παγωτά όπως η RICOTTA, με την απαλή γεύση του διάσημου τυριού, η PAVLOVA, βασισμένη στο γνωστό επιδόρπιο μαρέγκας, το ΣΑΜΠΟΥΚΟ, το ONE LOVE, το νέο παγωτό από κάνναβη (χωρίς επιβλαβή στοιχεία), τα "δημιουργικά παγωτά" σε στρώσεις cremino με το QUELL' ALTRO, τη νέα κρέμα που φέρνει τη γεύση της μαύρης σοκολάτας υγείας και στο παγωτό, το ΑΜΥΓΔΑΛΟ, τα ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ, το ΣΥΚΟ και το νέο ΣΟΡΜΠΕ σειράς 500 με ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ, αποδεικνύουν γιατί η χρήση των πρώτων υλών της MEC3 είναι κάθε χρόνο η πιο επιτυχημένη συνταγή στο παγωτό !!!

ΜΕΙΓΜΑΤΑ



ΑΝΤΖΟΥΝΑΤΟΣ Α.Ε.

{Κρέμες SEMIFREDDO και TIRAMISU}

Φίνα υφή, εύκολα και γρήγορα



Η Αντζουλάτος ΑΕ παρουσιάζει τα δύο νέα προϊόντα ζαχαροπλαστικής, που ικανοποιούν και τους πιο απαιτητικούς επαγγελματίες με την αξεπέραστη ποιότητά τους. Το Semifreddo είναι εύκολο στη χρήση του με αφράτη δομή και ευχάριστη υφή. Παρασκευάζεται αναμιγνύοντας 1.300gr Helior Κρέμα Γάλακτος 35%, 1.000gr Semifreddo και 1.000gr κρύο νερό. Η κρέμα Tiramisu είναι πλούσια με ελαφριά επίγευση Marsala και φίνα υφή. Παρασκευάζεται εύκολα, αναμιγνύοντας 1000gr Tiramisu και 2000gr νερό.

Α ΥΛΕΣ

A&D ΒΑΡΑΝΑΚΗΣ Ο.Ε.

{Επαγγελματικά πλυντήρια ELETTROBAR}

«Εξυπνα» πλυντήρια σκευών για εργαστήρια ζαχαροπλαστικής και αρτοποιίας

Πλυντήρια σκευών, δίσκων και τελάρων με διπλά τοιχώματα του ιταλικού οίκου ELETTROBAR κατάλληλα για εργαστήρια ζαχαροπλαστικής και αρτοποιίας. Κατασκευασμένα από ανοξείδωτο χάλυβα υψηλής ποιότητας με προδιαγραφές HACCP και πιστοποίηση CE. «Εξυπνα» πλυντήρια διαθέτουν τεχνολογίες και πατενταρισμένα συστήματα για καλύτερη απόδοση, εξοικονόμηση ενέργειας νερού και απορρυπαντικού έως και 35%. Με 11 χρόνους πλυσίματος, συνεχή πλήση και ξέβγαλμα μόνο σε 20 δευτερόλεπτα. Διαθέτουν εύχρηστο χειριστήριο επιλογής, διαχείρισης και ελέγχου όλων των λειτουργιών και εσωτερικό ίπox φίλτρο, αντί για με αυτόματο άδειασμα καθώς και δείκτη υπερχειλίσης.

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ



ΑΦΟΙ ΛΑΟΥΔΗ ΑΕΒΕ

{OAT LOVE IREKS και AMAVITA IRCA}

Καινοτόμα μίγματα για ψωμί από την Laoudis Foods!

Η ισορροπημένη διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της καλής υγείας και παράλληλα μια μόνιμα ανερχόμενη καταναλωτική τάση! Πρόσφατα η Laoudis Foods παρουσίασε δύο "επαναστατικά" μίγματα τα οποία ήρθαν για να καλύψουν αυτή την ανάγκη! Το νέο OAT LOVE της IREKS είναι ένα πλήρες μίγμα (100%) που περιέχει πολύ υψηλό ποσοστό βρώμης και κατά συνέπεια τις πολύτιμες β-γλυκάνες που βρίσκονται κυρίως σε αυτή! Έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση τουλάχιστον 3 γραμμαρίων β-γλυκάνων την ημέρα μειώνει τη χοληστερόλη στο αίμα (Κανονισμός (ΕΕ) αριθ 1160/2011). Συγκεκριμένα, μόλις 170 γραμμάρια (4 φέτες) ψωμιού OAT LOVE κάθε ημέρα είναι αρκετά ώστε να προσλάβει κάποιος αυτή την ωφέλιμη ποσότητα σε πολύτιμες β-γλυκάνες! Αντίστοιχα, το AMAVITA της IRCA είναι ένα πλήρες μίγμα για την παραγωγή γευστικού ψωμιού ισορροπημένης διατροφής, με εντυπωσιακά χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (6%) και παράλληλα πολύ πλούσιου σε πρωτεΐνες (26,5%) και διατροφικές ίνες (11%). Οι αυξημένες φυσικές πρωτεΐνες του, οφείλονται στη σόγια και στα ρεβίθια που περιέχει αυτό το νέο και πολύ καινοτόμο μίγμα!



ΜΕΙΓΜΑΤΑ

Ανακαλύψτε νέους γευστικούς ορίζοντες!



Κάνετε τη διαφορά συνδυάζοντας την ποιότητα με την παράδοση με αριστουργηματικό τρόπο.



Φροντίζουμε καθημερινά να παράγετε με ύλες αξίας

ΑΝΤΖΟΥΛΑΤΟΣ



Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ

ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ | ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ | ΑΡΤΟΠΟΙΪΑΣ | ΠΙΑΓΩΤΟΥ

ΤΗΛ.: 210 5777745 email: info@antzoulatos.com

www.antzoulatos.com



NEO!
DINKEL



ΠΡΟΪΟΝΤΑ

A&Δ ΒΑΡΑΝΑΚΗΣ: Επαγγελματικά μηχανήματα και ανοξείδωτες κατασκευές

Ψυγεία ζαχαροπλαστικής AFINOX

Ψυγεία - θάλαμοι ζαχαροπλαστικής, συντήρησης ή κατάψυξης, του Ιταλικού Οίκου AFINOX. Εξ ολοκλήρου κατασκευασμένα από ανοξείδωτο ατσάλι με μόνωσεις 70mm. Χωρητικότητας ιδανικά για ταψιά 60x40 ή 60x80. Ενιαίος θάλαμος με 1 ή 2 ανεξάρτητες πόρτες, περιστροφικά ανοιγόμενες με κλειδαριά ασφαλείας. Στατική ψύξη και βεντιλατέρ, για την ελαφριά κυκλοφορία του αέρα, χάρη στο σύστημα Delicate Air Flow System. Πλήρες ηλεκτρονικό πάνελ ελέγχου με ψηφιακές ενδείξεις, εσωτερικός φωτισμός LED. Αυτόματη απόψυξη και σύστημα εξάτμισης της υγρασίας. Αυτόματη διακοπή των ανεμιστήρων κατά το άνοιγμα των πορτών. Με ενσωματωμένο ψυκτικό μηχανήμα ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ Freon R404A, για εξοικονόμηση ενέργειας και με 4 ανοξείδωτα πόδια, ρυθμιζόμενα καθ' ύψος.



Επαγγελματικά πλανητικά μίξερ AEROMIX

Πλανητικά μίξερ AEROMIX, ιταλικής κατασκευής, κατάλληλα για την ανάδευση & ανάμειξη διαφόρων μειγμάτων ζύμης ζαχαροπλαστικής και αρτοποιίας. ΠΑΤΕΝΤΑΡΙΣΜΕΝΗ τεχνολογία με μηδαμινούς κραδασμούς, όπου συνδυάζει το σπирάλ με ένα δεύτερο περιστρεφόμενο εξάρτημα «αντίθεσης», το οποίο εξουδετερώνει τη δράση του σπирάλ επιτυγχάνοντας έτσι μια διπλή επεξεργασία της ζύμης, δίνοντάς της τον επιπλέον απαιτούμενο αερισμό. Καλύτερο ποιοτικά αποτέλεσμα & καλύτερη κατανομή του μείγματος. Δυνατά, στιβαρά, ανθεκτικά μηχανήματα, κατάλληλα για απαιτητική επαγγελματική χρήση. Ανοξείδωτες κατασκευές ηλεκτροστατικά βαμμένες κατάλληλες για επεξεργασία τροφίμων, με πιστοποίηση CE. Διαθέτουν προστατευτική σχάρα, κόκκινο διακόπτη «πανικού» για την άμεση παύση λειτουργίας και ηλεκτρονικό πάνελ ελέγχου, απλό & εύκολο στη χρήση του, με ψηφιακές ενδείξεις. Ακρίβεια με χρονοδιακόπτη σε «λεπτά-δευτερόλεπτα», μέγιστη ευκολία με το αυτόματο ανέβασμα/κατέβασμα του κάδου. Στην δεξιά μεριά το μηχανήμα είναι εφοδιασμένο με ειδικό μοχλό, για την επιλογή έως και 7 ταχυτήτων. Συνοδεύεται από τρία εξαρτήματα: σπάτουλα, μαγκούρα, σύρμα και διατίθεται από 7,5 έως 160Lt.



Ανοξείδωτες κατασκευές

Η εταιρία δραστηριοποιείται από το 1973 στο χώρο ανοξείδωτων κατασκευών για τον εξοπλισμό εργαστηρίων ζαχαροπλαστικής και αρτοποιίας. Μ'ένα πλήρες εξοπλισμένο εργοστάσιο και επανδρωμένο με καταρτισμένους τεχνίτες που έχουν εμπειρία χρόνων, η εταιρία μπορεί να καλύψει κάθε είδους ανάγκη για την επιχείρησή σας. Μέχρι και σήμερα «κόβει και ράβει» στα μέτρα σας εξασφαλίζοντάς ανθεκτικές κατασκευές όπως: ερμάρια, ψυγεία, χοάνες, καταψύκτες, πάγκοι, καρότσια, ραφαρίες κ.α. με πιστοποιήσεις ISO και CE.



Βρείτε όλα τα προϊόντα
www.varanakis.com
 & γίνετε συνδρομητές
 για το Newsletter!

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΠΑΓΩΤΟΥ



ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ
 3 φούρνοι ανεξάρτητοι
 των 4 ταψιών, με βάση



XB 1083
 16 ταψιά 60x40cm



XB 895
 10 ταψιά 60x40cm



XB 613G
 6 ταψιά 60x40cm

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΙ & ΑΕΡΙΟΥ ΦΟΥΡΝΟΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΑΕΡΟΣ (CONVECTION) ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ διατίθενται με ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ χειριστήριο. Βεντιλατέρ από 2 έως 6 ταχύτητες με αυτόματη αναστροφή της κίνησής τους και με υψηλή θερμική μόνωση. Κατασκευασμένοι από τον **ιταλικό οίκο UNOX**.



Rosella
 4 ταψιά 60x40cm



Anna
 4 ταψιά 46x33cm



PRATICA
ΜΗΧΑΝΗ ΠΑΓΩΤΟΥ
 25-75Lt έτοιμο προϊόν / ώρα



TERMOCREMA
ΒΡΑΣΤΗΡΑΣ ΚΡΕΜΑΣ
 15-60Lt έτοιμο προϊόν



PASTOGEL
ΠΑΣΤΕΡΙΩΤΗΣ
 10-60Lt έτοιμο προϊόν / ώρα



EVOPASTO
ΠΑΣΤΕΡΙΩΤΗΣ
 30-180Lt έτοιμο προϊόν / ώρα

Επαγγελματικά μηχανήματα για παρασκευή παγωτού artigianale για εργαστήρια ζαχαροπλαστικής. ΑΕΡΟΨΥΚΤΑ ή ΥΔΡΟΨΥΚΤΑ επιδαπέδια, εξ' ολοκλήρου ανοξείδωτα ιταλικής κατασκευής.

- Παρασκευαστές παγωτού
- Σύνθετα μηχανήματα
- Παστεριωτές
- Βραστήρες
- Σαντιγιέρες



ΒΙΤΡΙΝΕΣ ΠΑΓΩΤΟΥ
 Επαγγελματικές βιτρίνες και κρύσταλλο ίσιο ή κουρμπριστό.



Δείτε τα βίντεο με τις παρασκευές του Ribot στο κανάλι **varanakisTV**

Ribot.
 1000
ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΑΤΕΝΤΑ.
 Το απόλυτο εργαλείο για κάθε εργαστήριο ζαχαροπλαστικής και όχι μόνο...
 Inverter έως 500 ρυθμιζόμενες στροφές. Θερμοκρασία από -15 έως +110 °C.



Α.&Α. Βαρανάκης
 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Λεβέντη 33, Περιστερί, 121 32 Αθήνα
 Τηλ.: 210 5723111, Fax: 210 5723 113
www.varanakis.com, sales@varanakis.com

fresh pastry

{Η Ζαχαροπλαστική στο αρτοποιείο σας}

ΠΡΟΪΟΝ

LUXURY

Λευκή Πάστα Ζάχαρης

Για ντεκόρ και απίθανα σχέδια σε τούρτες



Μία νέα λευκή πάστα ζάχαρης, κατευθείαν από το Λονδίνο, ήρθε να σας καταπλήξει. Είναι κατάλληλη για επικάλυψη σε τούρτες (τούρτες γάμων, γενεθλίων κτλ), για ντεκόρ σε cupcakes και μπισκότα, αλλά και για κατασκευή μεγάλης ποικιλίας απίθανων σχεδίων. Είναι έτοιμη προς χρήση και έχει λευκό χρώμα που μπορεί να χρωματιστεί εύκολα με χρώματα ζαχαροπλαστικής, με εκπληκτικά αποτελέσματα ομογενοποίησης. Η νέα πάστα ζάχαρης Luxury, χάρη στα φυτικά συστατικά που περιέχει, είναι εύπλαστη, απαλή και πολύ εύκολη στη χρήση της, διευκολύνοντας τον τεχνίτη και μειώνοντας το χρόνο παρασκευής του τελικού προϊόντος. Εκτός από το λευκό χρώμα υπάρχει και σε 22 ακόμα χρωματισμούς, κατόπιν παραγγελίας. Διατίθεται σε κιβώτια των 5 κιλών.



ΣΥΝΤΑΓΗ

Τούρτα Semifreddo Cranberry



Παντεσπάνι Biskuit Cacao

Υλικά

1.000 γρ.	Biskuit Cacao παντεσπάνι
600 γρ.	Αυγά
200 γρ.	Νερό

Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο μίξερ και χτυπάμε για 2 λεπτά στην πρώτη ταχύτητα και 5 λεπτά στην τρίτη ταχύτητα. Σερβίρουμε σε τσέρκια της αρεσκείας μας και ψήνουμε στους 190°C για 30-40 λεπτά.

Κρέμα Semifreddo γάλακτος

Υλικά

1.000 gr	Semifreddo
1.000 gr	Νερό κρύο
1.300 gr	Helior κρέμα γάλακτος 35%
330 gr	Nut Latte Cioccolato

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά στο μίξερ για 1 λεπτό στη χαμηλή ταχύτητα και για 3 λεπτά στη γρήγορη. Το semifreddo γάλακτος είναι έτοιμο.

Κρέμα Semifreddo καραμέλα

Υλικά

1.000 gr	Semifreddo
1.000 gr	Νερό κρύο
1.300 gr	Helior κρέμα γάλακτος 35%
250 gr	Big Cranberry

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά στο μίξερ για 1 λεπτό στη χαμηλή ταχύτητα και για 3 λεπτά στη γρήγορη. Το semifreddo cranberry είναι έτοιμο.

Μοντάρισμα

Σε ένα τσέρκι της αρεσκείας μας τοποθετούμε ένα φύλλο παντεσπάνι Biskuit Cacao, σερβίρουμε το Semifreddo γάλακτος μέχρι τη μέση. Χρησιμοποιούμε άλλο ένα φύλλο παντεσπάνι Biskuit Cacao και κλείνουμε την τούρτα με το Semifreddo Cranberry. Παγώνουμε στην κατάψυξη και επικαλύπτουμε με Variegato Cranberry. Διακοσμούμε περιμετρικά την τούρτα μας με Spikes Dark και πάνω με διακοσμητικά σοκολάτας Roma Punta.

Χρησιμοποιηθέντα προϊόντα

SEMIFREDDO – BISKUIT CACAO – HELIOR 35% ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
NUT LATTE CIOCCOLATTO – BIG CRANBERRY – VARIEGATO
CRANBERRY – SPIKES DARK – ROMA PUNTA



Δίνουμε *αξία*
στις δημιουργίες σας!



BAK advertising

2 Νέες γέυσεις & Variegato: Cranberry & Maracuja



ΑΝΤΖΟΥΛΑΤΟΣ



Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ

ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ | ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ | ΑΡΤΟΠΟΙΙΑΣ | ΠΑΓΩΤΟΥ

ΤΗΛ.: 210 57 77 745 | Ε-MAIL: info@antzoulatos.com

www.antzoulatos.com



Σεμινάρια ασφαλούς μεταφοράς προϊόντων στους Οδηγούς Σιλοφόρων από τη «Μύλοι Λούλη»

Με στόχο την πλήρη ενημέρωση των οδηγών σιλοφόρων για την ασφαλή μεταφορά προϊόντων, η «Μύλοι Λούλη» πραγματοποίησε εκπαίδευση των Οδηγών Σιλοφόρων στο Κερασίνη και στη Σούρπη. Ο κος Νίκος Λούλης υποδέχθηκε τους οδηγούς σιλοφόρων και τους ιδιοκτήτες των μεταφορικών εταιρειών και τόνισε τη σημασία της ασφαλούς μεταφοράς των προϊόντων καθώς και της καλής συνεργασίας με τους

πελάτες. Στη συνέχεια, ο Υπεύθυνος Διασφάλισης Ποιότητας, παρουσίασε τις διαδικασίες ασφαλείας τροφίμων που τηρεί η εταιρεία καθώς και τις απαιτούμενες ενέργειες από τους οδηγούς. Ακολούθησε εκπαίδευση από εξωτερικό συνεργάτη σε θέματα ασφαλούς οδήγησης και μεταφοράς προϊόντων. Στην εκπαίδευση συμμετείχαν και στελέχη της εταιρείας που εμπλέκονται στη διαδικασία.



Open forum από τη Sefco Zeelandia στην Κέρκυρα

Επόμενο σταθμό των πολύ επιτυχημένων ανοιχτών forum της Sefco Zeelandia αυτή τη φορά αποτέλεσε η πόλη της Κέρκυρας όπου σε συνεργασία με τον τοπικό της αντιπρόσωπο, Μπαλός Θ. & Γ. Εμπορική Ι.Κ.Ε, διοργάνωσε στις 7 Μαΐου ανοιχτό forum αρτοποιίας, ζαχαροπλαστικής, σνακ και παγωτού. Νέες προϊόντικές αφίσες, νέες εφαρμογές και χρήσιμες συμβουλές κυριάρχησαν σε μία πολύ επιτυχημένη εκδήλωση την οποία τίμησαν με την παρουσία τους πάνω από 300 επαγγελματίες του κλάδου. Συμβαδίζοντας με τις τάσεις της σύγχρονης αγοράς και με τις ανάγκες των καταναλωτών, η Sefco Zeelandia παρουσίασε ευφάνταστες προτάσεις αρτοποιασμάτων, σνακ, cake, patisserie, επιδορπίων και παγωτού. Κεντρική θέση στην ενότητα της αρτοποιίας κατέχει η νέα ολοκληρωμένη

οικογένεια προϊόντων Dinkel που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην τοπική αγορά και προσφέρει στους επαγγελματίες τη δυνατότητα για απεριόριστη ποικιλία σε ψωμιά, αρτοσκευάσματα και γλυκά. Επιπλέον, εντύπωση προκάλεσαν τα παραδοσιακά χειροποίητα Corfu Bread και Corfu Bread ολικής με παραδοσιακό άρωμα και γεύση που απευθύνονται στην αγορά της Κέρκυρας. Από την ενότητα των σνακ τις εντυπώσεις κέρδισε επάξια το νέο Croq 'n' Roll για την παρασκευή λαχταριστής τυροκοκρέτας αλλά και το πρωτοποριακό Softy για την παρασκευή φουρνιστών σνακ μαγιάς. Η Sefco Zeelandia πρωτοτύπησε για ακόμη μία φορά στην ενότητα των κέικ παρουσιάζοντας ευφάνταστες δημιουργικές προτάσεις για muffin, τάρτες, layered cakes, cake on a stick, κλπ. Έχοντας πάντα στο κέντρο της



προσοχής το Mama's Cake, το κέικ που έχει γράψει την δική του ιστορία, παρουσιάστηκαν και πολλά νέα προϊόντα με το πρόσφατα λανσαρισμένο Karidi Primo να κλέβει τις εντυπώσεις σε περίτεχνες εφαρμογές. Επιπλέον, ιδιαίτερες τούρτες εντυπωσίασαν για ακόμη μία φορά με τους λαχταριστούς γευστικούς συνδυασμούς τους, ενώ η αγαπημένη σειρά παγωτών Casa Gelato με πολλές νέες γεύσεις, ανάμεσα τους και η ξεχωριστή ORES Black biscuit, κατέχει κεντρική θέση στο χώρο προκαλώντας μικρούς και μεγάλους σε πολλές συνεχόμενες γευστικές δοκιμές, ενθουσιάζοντας με την αυθεντικότητα των γεύσεων και τη σπιτική νοστιμιά.

Σεμινάρια αρτοποιίας από τους Μύλους Θράκης

Η εταιρεία ΜΥΛΟΙ ΘΡΑΚΗΣ πραγματοποίησε και αυτήν την χρονιά (2015) τον κύκλο σεμιναρίων αρτοποιίας στη διάρκεια των οποίων έγιναν αναλυτικές παρουσιάσεις που αφορούσαν τόσο τον κλάδο του αλεύρου όσο και την εταιρεία. Παράλληλα έγινε αναλυτική επιμόρφωση – εκπαίδευση στις Α' ύλες της αρτοποιίας και της ζαχαροπλαστικής. Επίσης παρουσιάστηκαν οι τελευταίες τάσεις της αρτοποιίας με ειδικά προϊόντα, τα οποία ζυμώθηκαν και ψήθηκαν όχι μόνο με την παρουσία των φοιτητών αλλά και με την ενεργό συμμετοχή τους στην παραγωγική διαδικασία. Τα προϊόντα που έγιναν βασίστηκαν πάνω

στη νέα σειρά Όλυρα των Μύλων Θράκης. Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν τα προϊόντα Όλυρα κέικ Βανίλιας, κέικ σοκολάτας και Όλυρα Μεσογειακό για την παρασκευή διαφόρων σνακ που μπορούν να εμπλουτίσουν την γκάμα των επαγγελματιών.

Η συγκεκριμένη σειρά ακολουθεί τις τελευταίες τάσεις της αγοράς προς τα αρχαία σιτηρά, με στόχο την επιστροφή στις βάσεις της διατροφής και της γεύσης. Επίσης τα νέα προϊόντα είναι ειδικά σχεδιασμένα προκειμένου να προσαρμόζονται πλήρως στις καθημερινές ανάγκες για ξεχωριστά τελικά προϊόντα του κάθε επαγγελματία.



Τέλος σε όλες τις σχολές δόθηκαν δωρεάν σακιά 25 κιλών τόσο από κοινά όσο και από εξειδικευμένα άλευρα για τις καθημερινές εκπαιδευτικές ανάγκες των σχολών κατά τη διάρκεια του έτους.



...γεια στα χέρια σας!

Γίνε μέλος μιας μεγάλης ομάδας που παίζει δυνατά, εδώ και 50 χρόνια, στα "γήπεδα" της εστίασης.

Αγνά υλικά, άσφογη συνεργασία, ανοδική πορεία. Μπες στην ομάδα της alfa, απόκτησε μοναδικά προνόμια και στήριξη από έναν μεγάλο παίκτη της αγοράς και δώσε ώθηση στην επιχείρησή σου. Έτσι παίζεται το παιχνίδι της επιτυχίας!

ΣΥΜΒΟΛΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ



alfapastry.com



facebook.com/AlfaPastryGreece

Νέο κατάστημα ORANGE BAKERY από τη Δ.ΔΡΑΚΟΥΝΑΚΗΣ ΑΒΕΤΕ

Σε ένα από τα κεντρικότερα σημεία του ιστορικού κέντρου της πρωτεύουσας, στη γωνία Βουκουρεστίου και Πανεπιστημίου, προσβάσιμο από 2 εισόδους, η Δ. ΔΡΑΚΟΥΝΑΚΗΣ ΑΒΕΤΕ δημιούργησε το εντυπωσιακό κατάστημα "Orange Bakery", σε ισόγειο 250τ.μ. σάλας (πώληση και καθιστικό) και 330τ.μ. υπό της σάλας εργαστήριο με ό,τι πιο σύγχρονο στο τομέα του εξοπλισμού. Τα έπιπλα έδωσαν απόλυτα με το αρχιτεκτονικό περιβάλλον που άρμοζε στο νεο-

κλασικό κτίριο του Ernst Ziller (Ερνέστου Τσίλλερ), ιστορίας πλέον των 150 ετών. Λιτά, απλά στοιχεία με ύψος ανάλογο, δύο μεγάλες επιφάνειες τύπου fresco με αναγεννησιακά θέματα και απείριστα στοιχεία, όπως ορθομαρμαρώσεις, χτυπητά μάρμαρα Καλιφόρνιας, δάπεδα ιδιαίτερου ύψους, οροφές και φωτισμός χαρακτηριστικά της ιστορίας του κτιρίου. Αυτό το all day concept ήδη από τις πρώτες ημέρες λειτουργίας του έγινε σημείο συνάντησης



των Αθηναίων που απολαμβάνουν τα φρεσκότατα αρτοποιήματα, γλυκά, καφέ, κρύο φαγητό, σε ιδανικό περιβάλλον και προερχόμενα απευθείας από το υπερσύγχρονο εργαστήριο.

Γευσιτικές δοκιμές εδεσμάτων με αλεύρι ZHN από τη «Μύλοι Λούλη»

Σε συνέχεια της μεγάλης επιτυχίας των γευστικών δοκιμών προϊόντων με αλεύρι ZHN από δίκοκκο σιτάρι που έλαβαν χώρα στην Αθήνα, η «Μύλοι Λούλη» προχώρησε στη διοργάνωση των επόμενων δοκιμών στην περιοχή του Βόλου. Καθημερινά, πλήθος πελατών από διάφορες περιοχές δοκίμαζε προϊόντα με αλεύρι ZHN από δίκοκκο σιτάρι όπως ψωμί, κριτσίνι, τυροπιτάκι και κέικ. Η εταιρεία έλαβε πολλά θετικά σχόλια για την πλούσια και μοναδική γεύση των προ-

ϊόντων, που με πολύ μεράκι ετοίμασαν οι αρτοποιοί. Παράλληλα, οι πελάτες συζητούσαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και αναζητούσαν πληροφορίες σχετικά με την ιστορία και τις διατροφικές ιδιαιτερότητες του δίκοκκου σιταριού. Η «Μύλοι Λούλη» απαντούσε τις ερωτήσεις τους και τους προσέφερε έντυπο ενημερωτικό υλικό με περισσότερες λεπτομέρειες.

Η «Μύλοι Λούλη» θα βρίσκεται πολύ σύντομα και σε άλλες περιοχές με γευστικές



δοκιμές εδεσμάτων με αλεύρι ZHN, για να καλύψει πλήρως τις ανάγκες και απαιτήσεις των πελατών της.

Νέο κατάστημα «Παραδοσιακό» από την DIFFER ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΤΖΗΑΪΒΑΖΟΓΛΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ

Άλλο ένα κατάστημα της αλυσίδας «Παραδοσιακό» άνοιξε εντός του νέου εμπορικού κέντρου «ONE SALONICA OUTLET MALL», στη δυτική είσοδο της πόλης της Θεσσαλονίκης. Η συνολική επιμέλεια του έργου

ανήκει στην εταιρία «DIFFER – ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΤΖΗΑΪΒΑΖΟΓΛΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ». Ο εργονομικός σχεδιασμός και η άριστη προβολή των προϊόντων μαγνητίζουν τον περαστικό και τον προκαλούν να τα δοκιμάσει.



Επίδειξη RIBOT στην Αρτοζα 2015 από την Α&Δ ΒΑΡΑΝΑΚΗΣ

Η Α&Δ ΒΑΡΑΝΑΚΗΣ στα πλαίσια της ΑΡΤΟΖΑ 2015 πραγματοποίησε ένα μίνι σεμινάριο ζαχαροπλαστικής & παγωτού παρουσιάζοντας το παγκοσμίως πατενταρισμένο μηχάνημα RIBOT. Το RIBOT είναι το απόλυτο εργαλείο για τα εργαστήρια ζαχαροπλαστικής, αρτοποιίας, σοκολατοποιίας και παγωτού. Ο παγκοσμίου φήμης ιταλός executive pastry chef Stefano Marinucci και ο pastry chef Νίκος Κουκιάσας από την gelateria Casa Dolce στη Μύκονο, παρουσίασαν διάφορες συνταγές γλυκών, παγωτών και αρτοσκευασμάτων. Η εταιρία είχε «στήσει» ένα μικρό εργαστήριο, παρασκευ-

άζοντας κάθε μέρα διαφορετικές δημιουργίες έτσι ώστε οι επαγγελματίες επισκέπτες του κλάδου να έχουν τη δυνατότητα αφενός να δοκιμάσουν το τελικό αποτέλεσμα και αφετέρου να ενημερωθούν για την λειτουργία και τις δυνατότητες που τους παρέχει το RIBOT. Το κοινό πραγματικά καθηλώθηκε όταν διαπίστωσε ότι το RIBOT μπορεί να τους προσφέρει πάρα πολλές παρασκευές με δικές τους πρώτες ύλες όπως η πάστα φυσικί από φυσικία αιγίνης, παρέχοντας τεράστια οικονομία ενώ τους δίνει τη δυνατότητα να επιλέξουν τη θερμοκρασία της κρέμας για να είναι έτοιμη να



δουλεύτει (ζαχαροπλαστικής, για γαλακτομούρεκο κ.α.) ή τη στρωμένη σοκολάτα κλπ. χωρίς καθόλου χρόνο αναμονής.



...γεια στα χέρια σας!

Μοναδική Ηπειρώτικη τρίγωνη με τυρί!

Ένα ακόμα ξεχωριστό προϊόν ανήκει στην ομάδα της alfa: Ηπειρώτικη τρίγωνη με τυρί, με την εκλεκτή φέτα ΠΟΠ να συναντά το αυθεντικό χωριάτικο φύλλο, δίνοντας στην παράδοση άλλη διάσταση. Η Ηπειρώτικη τρίγωνη με τυρί, όπως και όλα τα προϊόντα της alfa, είναι φτιαγμένη με αγνά υλικά και σηματοδοτημένη με σύμβολα ανώτερης ποιότητας. Άλλη μια καινοτομία της alfa που ωθεί την επιχείρησή σου να ανέβει κατηγορία!



ΣΥΜΒΟΛΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ



Ανακαίνιση αρτοζαχαροπλαστείου "Κονδύλης-Παπανικολάου" στο Κιάτο από τη Δ.Αντωνόπουλος ΑΒΕΕ

Με γνώμονα το σεβασμό στην ιστορία και το όνομα του αρτοζαχαροπλαστείου της Σ.Κονδύλης - Δ.Παπανικολάου Ο.Ε. στην περιοχή του Κιάτου, η Δ. Αντωνόπουλος ΑΒΕΕ προχώρησε στην ανακαίνιση του καταστήματος με την παροχή του πλέον σύγχρονου εξοπλισμού.

Οι κλασικές γραμμές και το ξύλο στη ζεστή απόχρωση της καρυδιάς, συναντούν τα μοντέρνα υλικά όπως ο τεχνογραφίτης και οι φωτισμοί led, σε ένα μοναδικό συνδυασμό, πλήρως μελετημένο μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια.



Συμμετοχή της «Μύλοι Χαλκιδικής» στην Artoza 2015

Η «Μύλοι Χαλκιδικής» έλαβε μέρος στην Artoza 2015 με τη δημιουργία ενός πρωτοποριακού design περιπέτρου, κάνοντας ζωντανή παραγωγή. Στόχος της εταιρείας είναι πάντα να δίνει στον Έλληνα-συνεργάτη της κάτι νέο. Αυτή τη φορά συνδύασε ψωμιά με

ζέα, faro, ντίνκελ με puff-grains, προζυμμένα χωριάτικα και ψωμί με φύτρο. Η αποδοχή εκ μέρους των επισκεπτών πραγματικά εξέπληξε την εταιρεία και άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις για να επαναλαμβάνει τέτοιου είδους εγχειρήματα όλο και πιο συχνά.



Νέο κατάστημα ΚΑΡΑΒΟΛΙΑΣ BAKERY από την TECH COOL KONDILIS στη Ρόδο

Σε ένα νέο ανανεωμένο χώρο υποδέχεται η αρτοποιία ΚΑΡΑΒΟΛΙΑΣ τους πελάτες της στη Ρόδο, με την επιμέλεια και την εμπειρία της TECH COOL KONDILIS. Πρωτοποριακά και υγιεινά αρτοπαρασκευάσματα, με αρωματικό καφέ, κρύα σάντουιτς, γλυκά, παγωτά, όλα παραγωγής της αρτοποιίας ΚΑΡΑΒΟΛΙΑΣ, υποδέχονται καθημερινά τους Ρόδιους ντόπιους και τους επισκέπτες

του νησιού. Σε μία ζεστή γήινη ατμόσφαιρα στο φυσικό μπλε και το ουδέτερο λευκό αναδεικνύονται τα παρασκευάσματα της οικογένειας ΚΑΡΑΒΟΛΙΑ, έχοντας θετική και άμεση απήχηση στην τοπική κοινωνία με έγκυρη και ποιοτική ενημέρωση του καταναλωτικού κοινού τόσο από τον ίδιο τον επιχειρηματία όσο και από το προσωπικό.



Επιδείξεις Παγωτού & Ζεστού Παγωτού FABBRI στη Θεσσαλονίκη και στην Κρήτη από τη ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ

Η ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ, υποστηρίζοντας τους επαγγελματίες σε όλη την Ελλάδα, πραγματοποίησε επιδείξεις παγωτού και ζεστού παγωτού FABBRI, στις 6 & 7 Μαΐου, στο THESSALONIKI CENTER OF GASTRONOMY και παράλληλα στο Κέντρο Επιδείξεων του αντιπροσώπου της

ΚΟΡΩΝΗ ΑΕ, στην Κρήτη. Παρουσιάστηκαν πρωτοποριακές ιδέες προκειμένου οι επαγγελματίες να απογειώσουν τις δημιουργίες τους και να ξεχωρίσουν με συνταγές όπως: γκοφρέτα με Delipaste γκοφρέτα και Croccoloso γκοφρέτα, προφιτερόλ Brownies με Nocciola Prali και Variegato



Nutty Nero, αλλά και ζεστό παγωτό με Cookie Bar βανίλια - μαυροκέρασο και με Cookie Bar βρώμη - καραμέλα.

Ελληνικό μέλι δάσους ΦΙΝΟ – Ανώτατη Διεθνής Διακρίση iTQi, για τρίτη χρονιά

Η Μελισσοκομική Εταιρεία ΑΤΤΙΚΗ-ΠΙΤΤΑΣ, για ακόμη μια χρονιά, απέσπασε διάκριση στο φετινό διαγωνισμό International Taste & Quality Institute κερδίζοντας το Superior Taste Award 3 αστεριών, για το ελληνικό μέλι δάσους ΦΙΝΟ, λόγω της εξαιρετικής ποιότητάς του και της

λεπτής και ήπιας γεύσης του. Το ελληνικό μέλι δάσους ΦΙΝΟ έχει τιμηθεί ξανά με το βραβείο iTQi το 2009 και το 2012. Η κατάκτηση των 3 αστεριών από το ελληνικό μέλι δάσους ΦΙΝΟ, επιβραβεύει την αδιάκοπη προσπάθεια των ανθρώπων της εταιρείας ΑΤΤΙΚΗ-ΠΙΤΤΑΣ να προσφέρουν

εξαιρετικό, απόλυτα φυσικό και ανώτερης γεύσης ελληνικό μέλι στους καταναλωτές, στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο.





<p>Μελέτη</p>	<p>Consulting</p>
<p>Τεχνολογία</p>	<p>Αισθητική</p>
<p>Σχεδιασμός</p>	<p>Service</p>



Σταυροπούλου & Συρογιάννη 2, Ρίο Πατρών _ 265 04
 Τηλ.: 2610 910.003, Fax. 2610 995.667, info@tech-cool.gr
 Γραφείο Αθηνών: Ακαδημίας 95, Rj Ergon Constructions
 Γεωργιος Χατζηπαγγελιδης, Τηλ.: 6977 974111

TechCool
Kondilis
 INSPIRED EQUIPMENT

www.tech-cool.gr

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ - Αντιπροσωπεία και εισαγωγή μηχανημάτων εξοπλισμού

Η εταιρεία ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ ιδρύθηκε το 1988 από τον Παναγιώτη Δήμου, στη Θεσσαλονίκη, με έδρα την οδό Δαναΐδων 6. Η εταιρεία με βάση την αξιοπιστία και την πολύχρονη εμπειρία της στο χώρο αντιπροσωπεύει και εισάγει μηχανήματα εξοπλισμού αρτοποιιών, ζαχαροπλαστικών, ξενοδοχείων, εστιατορίων, παγωτού, παραγωγής ζυμαρικών, επεξεργασίας τροφίμων, παραγωγής

προϊόντων ζύμης, συσκευασίας, συστήματα ψύξης - ταχείας κατάψυξης και λυόμενους ψυκτικούς θαλάμους. Σκοπός της εταιρείας είναι να αναπτύσσεται συνεχώς να παρέχει πάντα τα πιο σύγχρονα και εξειδικευμένα μηχανήματα, με την υψηλότερη ποιότητα κατασκευής, προσαρμοσμένα στις ανάγκες του πελάτη και στις καλύτερες δυνατές τιμές, φροντίζοντας να είναι δίπλα του με τη γνώση και την πλή-

ρη τεχνική υποστήριξη που διαθέτει. Υποχρέωση της ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΟΥ & ΣΙΑ ΟΕ είναι να ξεπερνά τις προσδοκίες των πελατών της και να ανανεώνει συνεχώς τις ιδέες, τις προτάσεις και τις υπηρεσίες της, με γνώμονα την υψηλή ποιότητα και την καλύτερη εξυπηρέτηση του πελάτη. Από το 2010, η εταιρεία εισάγει και ανακατασκευασμένα μηχανήματα σε άριστη κατάσταση.

Επιδείξεις Μοντέρνας Αρτοζαχαροπλαστικής στο ATHENS CENTER OF GASTRONOMY από τη ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ

Στις 26 Μαρτίου, η ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΒΕΕ πραγματοποίησε στο ATHENS CENTER OF GASTRONOMY επίδειξη σε Γλυκά Φούρνου Αυθεντικής Αμερικάνικης αρτοζαχαροπλαστικής της DAWN FOODS, μρωδάτα, πεντανόστιμα τσουρέκια της ιδιωτικής μάρκας DELUXE LINE που έχει δημιουργήσει αποκλειστικά για τους Έλληνες επαγγελματίες, καθώς και σε ευφάνταστες εφαρμογές Brioche από την KOMPLET.

Η προσέλευση του κόσμου ήταν μεγάλη προκειμένου να δοκιμάσουν τις νέες δημιουργίες του τεχνικού τμήματος της εταιρείας.

Πολύ χρήσιμες πληροφορίες αποκόμισαν επίσης οι παρευρισκόμενοι, από τη συζήτηση που ακολούθησε σχετικά με τις παραλλαγές και τους τρόπους εφαρμογής των συνταγών από τους επαγγελματίες, σύμφωνα με τον τεχνικό εξοπλισμό και τις ανάγκες του πελατολογίου του καθενός.



Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΥΜΗ-ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ Μ. ΑΒΕΕ στην έκθεση ΑΡΤΟΖΑ 2015

Για μια ακόμη φορά η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΥΜΗ - ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ Μ. ΑΒΕΕ, συμμετείχε στην έκθεση ΑΡΤΟΖΑ. Η εταιρεία υποδέχτηκε τους καλεσμένους επισκέπτες στο εντυπωσιακό της stand, παρουσιάζοντας το νέο στίγμα της στην ελληνική αλλά και τη διεθνή αγορά. Με ανανεωμένο επικοινωνιακό υλικό (έντυπα, καταλόγους), αλλά και νέο branding (ιστοσελίδα, στόλο αυτοκινήτων), τα στελέχη της εταιρείας, ενημέρω-

ναν τους συνεργάτες για τα νέα της εταιρείας. Έμφαση δόθηκε στην ξενάγηση στη νέα ιστοσελίδα, η οποία λειτουργεί και ως portal ασφαλούς παραγγελιοληψίας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον απέσπασαν τα νέα προϊόντα που παρουσιάστηκαν. Όλοι οι επισκέπτες, δοκίμασαν τις νέες δημιουργίες της ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΥΜΗ - ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ Μ. ΑΒΕΕ, που ήδη διανέμονται στην ελληνική αγορά.



Εποχιακό service και καθαρισμός ψυκτικών συστημάτων από την ΛΙΑΚΟΣ ΨΥΚΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΜΟΝ. ΕΠΕ - L.C.S.

Spring Service is in the air! Το εξειδικευμένο συνεργείο service και καθαρισμού της ΛΙΑΚΟΣ ΨΥΚΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΜΟΝ. ΕΠΕ αναλαμβάνει πλέον το εποχιακό service και τον καθαρισμό των ψυκτικών θαλάμων και των ψυγείων αρτοζαχαροπλαστι-

κής, με οικολογικά καθαριστικά - γυαλιστικά. Στόχος είναι να μοσομύρισει κάθε εργαστήριο καθαριότητα και ο θάλαμος να είναι πανέτοιμος να ανταπεξέλθει στα δυνατά φορτία και στις υψηλές θερμοκρασίες του φετινού καλοκαιριού!



ΚΑΛΟ-
ΚΑΙΡΙ
2015


**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ
ΦΟΥΡΝΟΣ**
Δημιουργίες ποιότητας

Τα καλύτερα του καλοκαιριού!

**Κρουασάν ροδάκινο
με κρέμα γιαούρτι**



**Κρουασάν
πραλίνα - μπανάνα**



**Πεϊνιρί
χωριάτικο λαχανικών**



**Πίτσα
μοτσαρέλα**



**Τυρόπιτα
Ελληνικός Φούρνος**



**Κουρού με
βούτυρο γάλακτος**



**Κουρού
καλαμπόκι**



**Δίχτυ
σπανάκι - παρμεζάνα**



**Νησιώτικη
πίτα**



**Χειροποίητη
Μαραθόπιτα**



**Χειροποίητη
γραβιέρα Κρήτης**



**Χειροποίητη
ζαμπονοτυρόπιτα**



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Pellet: Μία φυσική, ανανεώσιμη πηγή ενέργειας στην υπηρεσία της αρτοποιίας

Συνέντευξη με τον Δημήτρη Ζαγοριανάκο

Η εταιρεία Γ.Ζαγοριανάκος και Σια Ο.Ε. δραστηριοποιείται στο χώρο της ξυλείας από το 1950. Ιδρυτής της εταιρείας ήταν ο Χαλκιιάς Μιχάλης. Τρεις γενιές τώρα, χάρη στο μεράκι και την τεχνογνωσία της, η Γ.Ζαγοριανάκος και Σια Ο.Ε έχει καταξιωθεί ως πρωτοπόρος στο χώρο του ξυλμπορίου στην ελληνική αγορά. Οι απόγονοι του Μιχάλη Χαλκιιά συνεχίζουν επάξια, με όρεξη, ποιότητα και καινοτομία την εταιρεία Ζαγοριανάκος Ξυλεία, παρέχοντας προϊόντα και εφαρμογές ξυλείας.

Οι τομείς δράσης της εταιρείας αφορούν είτε σε κατασκευαστικό επίπεδο, όπου και ανήκει η Ναυπηγήσιμη Ξυλεία (Yachting, Decking) και η Βιομηχανική Ξυλεία (Πορτάκια, Ντουλάπες) είτε σε οικιακό - επαγγελματικό επίπεδο, όπου ανήκουν τα Ξύλινα Δάπεδα και τα προϊόντα Pellet (καυστήρες και στερεά καύσιμα). Η Γ.Ζαγοριανάκος και Σια Ο.Ε. έχει ένα ευρύ φάσμα πελατών που την εμπιστεύονται και την προτιμούν εδώ και δεκαετίες, λόγω της τεχνογνωσίας, αξιοπιστίας και της μεγάλης γκάμας προϊόντων της. Στους πελάτες της συγκαταλέγονται μεγάλα ονόματα της

ελληνικής ναυτιλίας και πολλές κατασκευαστικές εταιρείες.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο κος Δημήτρης Ζαγοριανάκος, απαντά στις ερωτήσεις μας δίνοντας όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με το pellet και την εφαρμογή του στο χώρο της αρτοποιίας.

Τι είναι το πέλλετ?

Το πέλλετ (pellet) είναι ένα καύσιμο αποτελούμενο από ξύλο, συμπιεσμένο σε μικρούς κυλίνδρους, διαμέτρου 6mm-8mm



και μήκους 10mm-50mm, απαλλαγμένο από κάθε υγρασία, χωρίς καμιά προστιθέμενη συγκολλητική ουσία.

Από που προέρχεται το πέλλετ;

Προέρχεται από τα κατάλοιπα της υλοτομίας, ξυλείας. Για την παραγωγή των πέλλετ χρησιμοποιούνται υπολείμματα κατεργασίας ξύλου ή αγροτικών προϊόντων χωρίς την παραμικρή προσθήκη χημικών ουσιών.

Που και πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί;

Το πέλλετ μπορεί να έχει οικιακή ή επαγγελματική χρήση. Και στις δυο περιπτώσεις, είτε σε οικιακούς είτε σε επαγγελματικούς χώρους, η χρήση γίνεται μέσω ειδικών καυστήρων (πέλλετ) ή σομπών, ανάλογα με τις ανάγκες και τις προδιαγραφές.

Πως μπορεί το πέλλετ να έχει εφαρμογή στην αρτοποιία;

Το πέλλετ είναι μια πολυδύναμη ενέργεια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές και σημαντικές εφαρμογές της κάθε επιχείρησης, προσφέροντας σημαντική εξοικονόμηση χρημάτων αλλά και άνεση. Τα τελευταία χρόνια ο τομέας της αρτοποιίας έχει προχωρήσει δυναμικά στη χρήση του. Μία από τις βασικότερες επαγγελματικές εφαρμογές τις οποίες καλύπτει η εταιρεία μας είναι η αντικατάσταση ή η τοποθέτηση καυστήρα πέλλετ σε υφιστάμενο αρτοκλίβανο.

Πως γίνεται η μετατροπή ενός συμβατικού φούρνου σε φούρνο καύσης πέλλετ και ποσό κοστίζει;

Στην περίπτωση που ο φούρνος λειτουργεί με καυστήρα πετρελαίου ή με ξύλο, απαιτείται μόνο η αλλαγή του καυστήρα με τον αντίστοιχο του πέλλετ. Η προσαρμογή του καυστήρα μπορεί να γίνει στους περισσότερους τύπους φούρνων είτε αυτοί είναι σωληνωτοί είτε κυκλοθερμικοί. Με τη βοήθεια του πίνακα ελέγχου του καυστήρα πετυχαίνουμε ομαλή λειτουργία και υψηλή απόδοση του συστήματος. Το κόστος ποικίλει ανάλογα με την μετατροπή των τύπων καυστήρων.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του σε σχέση με άλλα καύσιμα;

Το πέλλετ παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με άλλα καύσιμα. Κάποια από αυτά είναι τα εξής:

- Το πέλλετ στο φούρνο επιτυγχάνει οικονομικότερη λειτουργία (έως και 70%).

- Είναι μια φυσική, ανανεώσιμη πηγή ενέργειας.
- Είναι ένα αγνό προϊόν της φύσης, το οποίο προκύπτει από την ανακύκλωση υπολειμμάτων πρίσας ξύλου, 100% χωρίς πρόσθετα.
- Παράγεται υπό υψηλές πιέσεις και γι' αυτόν τον λόγο, ο δείκτης υγρασίας του είναι πολύ χαμηλός. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος η ενεργειακή αξία του προϊόντος είναι πολύ υψηλή.
- Παρουσιάζει υψηλή αντοχή. Η ποιότητα διασφαλίζεται μέσω συνεχών ποιοτικών ελέγχων.

Γιατί είναι φιλικό προς το περιβάλλον;

Το πέλλετ είναι ουδέτερο ως προς την εκπομπή Διοξειδίου του Άνθρακα (CO₂). Αυτό σημαίνει ότι η ποσότητα του CO₂ που απελευθερώνεται από την καύση του ξύλου είναι ίση με την ποσότητα που εκπέμπει ένα δέντρο στη φύση (Μείωση του Φαινόμενου του Θερμοκηπίου).

Σε τι συσκευασίες μπορούμε να το βρούμε και πως μπορεί να το προμηθευτεί κάποιος;

Το πέλλετ μπορούν να το βρουν οι καταναλωτές σε σακούλες των 15 κιλών ή σε παλέτα του ενός τόνου.

Ποιο είναι το κόστος του;

Το κόστος ποικίλει ανάλογα με την ποσότητα και την ποιότητα του πέλλετ.

Πως πιστοποιείται η ποιότητα του πέλλετ;

Υπάρχουν σχετικές πιστοποιήσεις πέλλετ που διασφαλίζουν την ποιότητα του καυσίμου. Αυτές είναι η ευρωπαϊκή πιστοποίηση ENPlus, η γερμανική DINPlus και η αυστριακή ONORM. Τα πέλλετ που έχουν αυτές τις πιστοποιήσεις πρέπει να φέρουν το ανάλογο σήμα στη συσκευασία τους.

Υπάρχει ενδιαφέρον από τους αρτοποιούς για τη χρήση φούρνων pellet;

Το ενδιαφέρον ως προς την χρήση φούρνων πέλλετ στην αρτοποιία χρόνο με το χρόνο φαίνεται πως αυξάνεται, καθώς όλο και περισσότεροι αρτοποιοί αρχίζουν να το εμπιστεύονται. Τα οικονομικά οφέλη που παρέχει στην κάθε επιχείρηση η μετάβαση στο πέλλετ είναι σημαντικά για τις μέρες που ζούμε, φτάνει πάντα να γίνεται με το σωστό τρόπο!



SKAROS GROUP

Εγγυάται την καλή συνεργασία μαζί σας

Με κύρια δραστηριότητα την υπεύθυνη και αξιόπιστη τεχνική υποστήριξη της πελατείας της σε όλους τους φούρνους και τους τύπους των μηχανημάτων αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής, η εταιρεία Skaros group, αναπτύσσει δημιουργική και πολυπλευρη δραστηριότητα.



Ο Δημήτρης Σκάρος είναι η τέταρτη γενιά της οικογένειας ο οποίος συνεχίζει, με την αμέριστη φροντίδα και επίβλεψη του πατέρα, Αχιλλέα Σκάρου, την πορεία τους με προσωπική επικοινωνία στην αγορά, καλύπτοντας κάθε απαίτηση στον εξοπλισμό του σύγχρονου αρτοποιείου και ζαχαροπλαστέιου.

Εισαγωγή μηχανημάτων

Η εταιρεία εισάγει και εμπορεύεται τα πλέον σύγχρονα μηχανήματα από τη διεθνή αγορά, ελληνικά, ευρωπαϊκά και μη, βάσει του τι θέλει ο πελάτης, στις πιο ανταγωνιστικές τιμές της αγοράς. Τελευταία, προβαίνει και σε εξαγωγές μηχανημάτων της σε Ευρωπαϊκές χώρες διαφημίζοντας επάξια τον κλάδο και τις υπηρεσίες της.

Τεχνική υποστήριξη

Η Skaros group παρέχει τεχνική υποστήριξη 24ώρου βάσεως που καλύπτει όλη την Αττική, τον Πειραιά, τη Λακωνία, τη Φθιώτιδα και την Ήπειρο, με προοπτική κάλυψης σε ολόκληρη την Ελλάδα. Η εταιρεία βρίσκεται δίπλα σε όλους τους επαγγελματίες αρτοποιούς-ζαχαροπλάστες, σε όποια ανάγκη παρουσιαστεί. Οι υπηρεσίες που παρέχει στα πλαίσια της τεχνικής υποστήριξης, είναι:

- Κατασκευές – εισαγωγές – ανακατασκευές – μεταχειρισμένα.
- Εργαλεία εργαστηρίου.
- Λαμαρίνες – καρτόνια – φόρμες.
- Πανιά πλαστικής – ζυγοκοπτικού – τελλάρων.
- Ρυθμίσεις φούρνων.

- Μεταφορές – επαναπρογραμματισμός αρτοκλιβάνων και μηχανημάτων αρτοποιίας.
- Ειδικές κατασκευές.
- Πάγκοι εργασίας – ψυγεία – στόφες.
- Επισκευές παντός τύπου σε όλα τα μηχανήματα αρτοποιίας και αρτοκλιβάνους, ανεξαρτήτου εταιρείας και προέλευσης.

Διαμεσολάβηση – Πώληση μηχανημάτων

Η καινούργια υπηρεσία της Skaros group είναι η διαμεσολάβηση και πώληση των μηχανημάτων και αρτοκλιβάνων των πελατών της. Η εταιρεία αναλαμβάνει τη φύλαξη και ανακατασκευή των μηχανημάτων και αρτοκλιβάνων μέχρι να βρεθεί ο αγοραστής τους.

Έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες πώλησης των μηχανημάτων, αφού μετατρέπονται σε σχεδόν καινούργια, μετά τη φροντίδα των έμπειρων τεχνικών, αλλά αποδεσμεύεται και ο χώρος του πωλητή, βάσει των αναγκών του.

Έκθεση ARTOZA

Σε συνέχεια της εξαιρετικά επιτυχημένης παρουσίας της στην έκθεση ARTOZA, η Skaros group τιμά τους φίλους της αρτοποιούς και ζαχαροπλάστες για την εμπιστοσύνη που της δείχνουν και παραμένει το ίδιο προσιτή, τόσο σε τιμές όσο και σε ευκολίες πληρωμής, με σεβασμό στις ανάγκες της εποχής, αλλά και στη βαθιά ιστορία της οικογένειας Σκάρου. Άλλωστε το ψωμί είναι ζωντανός οργανισμός και ένας ζωντανός οργανισμός το μόνο που θέλει είναι να το μεταχειρίζεσαι με αγάπη!

24 ωρη

υπεύθυνη και αξιόπιστη

τεχνική υποστήριξη

**σε όλους τους τύπους φούρνων
και μηχανημάτων**

Skaros
από το 1936 **GROUP**

- **Αρτοκλίβανοι**
- **Μηχ. Αρτοποιίας**
- **Κατασκευές**
- **Εισαγωγές**



■ **ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΟΙ
ΦΟΥΡΝΟΙ**



■ **ΚΥΚΛΟΘΕΡΜΙΚΟΙ ΦΟΥΡΝΟΙ**

ΜΙΞΕΡ 5 - 80 lt ■



■ **ΑΕΡΟΘΕΡΜΟΙ
ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΙ ΦΟΥΡΝΟΙ**



■ **ΦΟΥΡΝΟΙ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΙ
ΣΩΛΗΝΩΤΟΙ**



■ **ΣΤΟΦΑ ΨΥΓΕΙΟ
ΚΛΙΜΑΤΙΖΟΜΕΝΗ**



■ **ΦΡΥΓΑΝΙΕΡΕΣ
ΕΠΙΔΑΠΕΔΙΕΣ
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΕΣ**



■ **ΤΑΧΥΖΥΜΩΤΗΡΙΑ
ΣΤΑΘΕΡΑ 40 - 200 KG
ΑΝΑΤΡΕΠΟΜΕΝΑ**



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΣΚΑΡΟΣ του Αχιλλέα

Φιλαδελφείας 153 & Πρεβελάκη - Αχαρνάι • ΤΗΛ.: 213 0242000 - 697 48 98 914 • E-MAIL: skarosgroup@hotmail.com, www.skarosgroup.gr

Νέος Κανονισμός ΕΕ 1169/2011

Στόχος: η πληρέστερη ενημέρωση του καταναλωτή

Ελένη Πανά {Χημικός, Σύμβουλος Ποιότητας και Ασφάλειας Τροφίμων}

Οι ανησυχίες και το ενδιαφέρον του σύγχρονου καταναλωτή για τη σωστή διατροφή, καθώς και η ανάγκη για όλο και πιο σαφείς - κατανοητές επκέτες τροφίμων ούτως ώστε να μπορεί να επιλέγει με επίγνωση τα τρόφιμα που καταναλώνει, έφευρε αλλαγές στην νομοθεσία σχετικά με την επισήμανση των τροφίμων. Από τις 13 Δεκεμβρίου του 2014 τέθηκε σε εφαρμογή ο νέος Κανονισμός ΕΕ με αριθ.1169/2014, με τον οποίο θεσπίζονται οι γενικές αρχές, οι απαιτήσεις και οι υποχρεώσεις που διέπουν τις πληροφορίες για τα τρόφιμα και ειδικότερα την επισήμανση των τροφίμων. Εφαρμόζεται σε όλα τα στάδια της τροφικής αλυσίδας, δηλαδή αφορά τους παρασκευαστές τροφίμων, το λιανεμπόριο και τις μονάδες μαζικής εστίασης.

Ο νέος Κανονισμός ενοποιεί τις Οδηγίες 2000/13/ΕΚ και 90/496/ΕΟΚ, με τις περισσότερες διατάξεις της πρώτης να χρονολογούνται από το 1978! Έτσι πρόκειται για την μεγαλύτερη νομοθετική μεταρρύθμιση στην επισήμανση των τροφίμων εδώ και πολλά χρόνια. Στόχος της εν λόγω νομοθεσίας είναι να διασφαλιστεί ευκολότερη συμμόρφωση και μεγαλύτερη σαφήνεια. Παρόλα αυτά, μέχρι σήμερα, υπάρχουν ερμηνευτικές εκκρεμότητες.

Ας δούμε κάποιες από τις αλλαγές που προκύπτουν.

Η διατροφική δήλωση καθίσταται πλέον υποχρεωτική για όλα τα προσυσκευασμένα τρόφιμα, διότι εκτιμάται ότι αποτελεί μια σημαντική μέθοδο για την πληροφόρηση των καταναλωτών σχετικά με την σύνθεση των τροφίμων και τους βοηθά να επιλέγουν ενήμεροι. Θεσπίζεται ελάχιστο μέγεθος γραμματοσειράς στις ετικέτες για να έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες και οι άνθρωποι με προβλήματα όρασης.

Προκειμένου να ληφθούν υπ' όψιν όλοι οι τρόποι διάθεσης των τροφίμων στους καταναλωτές γίνεται αποσαφήνιση των απαιτήσεων σχετικά με την παροχή πληροφοριών για την εξ αποστάσεως πώληση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις αλλεργιογόνες ουσίες στον κατάλογο των συστατικών ώστε οι καταναλωτές που πάσχουν από τροφική αλλεργία ή δυσανεξία να μπορούν να κάνουν ενήμεροι ασφαλείς επιλογές.

Πλέον και για τα μη προσυσκευασμένα τρόφιμα ο παραγωγός υποχρεούται να ενημερώνει τον καταναλωτή για τυχών παρουσία αλλεργιογόνου. Ο ΕΦΕΤ έχει στείλει σχετική εγκύκλιο στην Ομοσπονδία Αρτοποιών Ελλάδος, στην οποία σημειώνονται τα ακόλουθα:

Οι υποχρεωτικές από την νομοθεσία ενδείξεις *s* πρέπει να είναι άμεσα διαθέσιμες και προσβάσιμες στον χώρο πώλησης – προσφοράς των μη συσκευασμένων τροφίμων, να είναι ευανάγνωστες και να παρέχονται στον καταναλωτή οπωσδήποτε πριν την πώληση – διάθεση των τροφίμων. Πρέπει να δίνονται υποχρεωτικά στην ελληνική γλώσσα, ενώ επιτρέπεται επιπλέον και η πολύγλωσση παροχή πληροφοριών.

Η εν λόγω πληροφόρηση μπορεί να δίνεται και προφορικά υπό την προϋπόθεση ότι θα υπάρχει πινακίδα σε εμφανές σημείο του καταστήματος που να παραπέμπει τις ευπαθείς ομάδες να συμβουλευτούν το εξειδικευμένο προσωπικό εντός της επιχείρησης. Όμως παράλληλα θα πρέπει να υπάρχουν και σε έντυπη

ή ηλεκτρονική μορφή και να δίνονται πάντα πριν την πώληση. Τέλος, σε κάθε αλλαγή – τροποποίηση της σύνθεσης ενός προϊόντος, η αναθεώρηση των ενδείξεων που το αφορούν είναι απαραίτητη.

Οι αλλεργιογόνες ουσίες που περιλαμβάνονται στον εν λόγω κανονισμό είναι οι ακόλουθες:

- Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη (δηλ. σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, όλυρα, σιτηρό kamut) και προϊόντα με βάση τα δημητριακά (με κάποιες εξαιρέσεις).
- Καρκινοειδή (π.χ. γαρίδες, αστακοί) και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή.
- Αυγά και προϊόντα με αυγά.
- Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια.
- Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση τις αραχίδες.
- Σόγια και προϊόντα με βάση την σόγια (με κάποιες εξαιρέσεις).
- Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης, με κάποιες εξαιρέσεις).
- Καρποί με κέλυφος όπως αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, φυστίκια κ.άλ. και προϊόντα και βάσει τα ανωτέρω.
- Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.
- Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι (π.χ. μουστάρδα).
- Σπόροι σπασαμίου και προϊόντα με βάση τους σπόρους σπασαμίου.
- Διοξειδίο του θείου και θειώδεις ενώσεις.
- Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο.
- Μαλάκια (δηλ. χταπόδια, καλαμάρια κ.τ.λ.) και προϊόντα με βάση τα μαλάκια.

Ο λόγος που δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην ενημέρωση των καταναλωτών αναφορικά με τα αλλεργιογόνα είναι γιατί τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των ατόμων που εμφανίζουν τροφικές αλλεργίες αυξάνεται διαρκώς. Οι αλλεργιογόνες ουσίες ακόμη και σε πολύ μικρές συγκεντρώσεις, τέτοιες που δεν θα ήταν ανιχνεύσιμες εργαστηριακά, μπορούν να αποβούν μοιραίες για έναν άνθρωπο που παρουσιάζει ευαισθησία στην εν λόγω ουσία.

Καθίσταται λοιπόν σαφές ότι είναι απαραίτητο για κάθε επιχείρηση να εγκαταστήσει ένα σύστημα ασφάλειας που να εντοπίζει την παρουσία αλλεργιογόνου σε κάθε προϊόν, το προσωπικό να εκπαιδευτεί σε αυτό και με υπευθυνότητα να μπορεί να ενημερώσει τους πελάτες.



foodconsultant.gr
for quality & safety

Υποστήριξη - Προφύλαξη - Ενημέρωση σε θέματα νομοθεσίας, επισήμανσης και υγιεινής

Για την διασφάλιση της υγιεινής των προϊόντων που παράγετε:

- Ανάπτυξη και εγκατάσταση Συστήματος Αυτοελέγχου βάσει των αρχών του HACCP. Απλό, ευέλικτο, προσαρμοσμένο στο μέγεθος και τις απαιτήσεις της δικής σας επιχείρησης με γνώμονα το βέλτιστο αποτέλεσμα, επεμβαίνουμε στην λειτουργία της επιχείρησης σας στον μικρότερο δυνατό βαθμό, καλύπτοντας ωστόσο όλες τις νομοθετικές απαιτήσεις
- Συνεχής υποστήριξη για την ορθή εφαρμογή και μετά την εγκατάσταση του συστήματος.

Για τις πολύ μικρές επιχειρήσεις όπου η εφαρμογή των προαπαιτούμενων είναι αρκετή:

- Οργάνωση όλων των αρχείων τεκμηρίωσης διαδικασιών που πρέπει να διατηρούν όλες οι επιχειρήσεις τροφίμων και ποτών βάσει της νομοθεσίας.

Εκπαίδευση του προσωπικού:

- Στην εφαρμογή του Συστήματος Αυτοελέγχου και
- Στις βασικές αρχές του HACCP για την τήρηση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας, με βάση το πρόγραμμα του ΕΦΕΤ.

Παροχή επιστημονικών συμβουλών για την εφαρμογή του νέου Κανονισμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης 1169/2011 που αφορά την επισήμανση των τροφίμων:

- Εναρμόνιση της ετικέτας των προϊόντων σας με τον νέο κανονισμό
- Για τα προϊόντα που προσφέρονται χύμα (μη συσκευασμένα προϊόντα) ενημέρωση των πελατών σας για την παρουσία αλλεργιογόνων π.χ. άλευρα με γλουτένη, γάλα, αυγά, ξηροί καρποί, σουσάμι

Υπάρχει η δυνατότητα δωρεάν επίσκεψης στον χώρο σας για να συζητήσουμε μαζί σας τις ανάγκες σας.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο
τηλ. 210 68 53 877 – 6936 927240 ή στο foodconsultant@foodconsultant.gr

Επισκεφτείτε μας στο www.foodconsultant.gr

Τα αρτοσκευάσματα στην καθημερινότητά μας

Χριστίνα Μακρατζάκη {Διατολόγος - Διατροφολόγος MSc στη Διατροφή του Ανθρώπου / email:ninamakr@otenet.gr}

Ψωμί, παξιμάδια, φρυγανιές, κριτσίνια... Πόσες, μα πόσες επιλογές έχει πραγματικά δημιουργήσει ο άνθρωπος στο πέρασμα των χρόνων για την κατανάλωση και αξιοποίηση των δημητριακών. Καθώς κοιτάμε την ανθρώπινη ιστορία, φαίνεται ξεκάθαρα, ιδιαίτερα στις μεσογειακές χώρες, η θέση των δημητριακών στο καθημερινό διαιτολόγιο. Είναι πολύ λιπυρό που στη σημερινή εποχή τα σνομπάρουμε και τα κατηγορούμε με θεωρίες όπως αυτές των χημικών διαιτών και της γλυουτένης, ενώ στην ουσία αποτελούν πολύ σημαντικό κομμάτι της διατροφής του ανθρώπου και έχουν θρέψει γενεές και γενεές.



Νομοθεσία

Ας δούμε όμως πώς κατηγοριοποιούνται βάσει του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών του 2011.

Βάσει των παραγράφων 1 και 2 του άρθρου 111, ως «άρτος» ονομάζεται το προϊόν που παρασκευάζεται με ψήσιμο σε ειδικούς κλιβάνους, σε καθορισμένες συνθήκες μάζας αποτελούμενης από άλευρο σίτου, νερό, ζύμη και μικρή ποσότητα άλατος. Σε περίπτωση που για την παρασκευή άρτου χρησιμοποιήθηκε άλευρο άλλου δημητριακού ή μίγμα αλεύρων δημητριακών, πρέπει ο άρτος να φέρει την ονομασία των δημητριακών αυτών πχ «άρτος αραβόσιτου», «άρτος σίτου» κλπ.

Σύμφωνα με τις παραγράφους 1 και 2 του άρθρου 112, «ως «αρτοποιήματα» νοούνται τα προϊόντα τα οποία παρασκευάζονται κατ' ανάλογο τρόπο με τον άρτο, με απλό ή διπλό κλιβανισμό, διαφέρουν όμως απ' αυτόν ως προς την μακροσκοπική υφή και τους οργανοληπτικούς χαρακτήρες. Εκτός από τις πρώτες ύλες που επιτρέπονται για την παρασκευή του άρτου, για την παρασκευή των αρτοποιημάτων επιτρέπεται η χρήση και άλλων πρώτων υλών από τις επιτρεπόμενες από τον παρόντα Κώδικα, όπως γάλα και τα απ' αυτό προϊόντα, αυγά, φυσικές γλυκαντικές ύλες, γλεύκος, λιπαρές ύλες, αρτυματικές ύλες κλπ».

Σύμφωνα με την παράγραφο 10 του ίδιου άρθρου, τα αρτοποιήματα διακρίνονται στα α) Απλά αρτοποιήματα και β) Διάφορα αρτοποιήματα. Η νομοθεσία για τα απλά αρτοποιήματα βρίσκεται στο άρθρο 113 του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών. Σύμφωνα με την παράγραφο 1, «ως «απλά αρτοποιήματα» νοούνται προϊόντα που μπορούν να αντικαταστήσουν τον άρτο όπως οι φρυγανιές, τα αρτίδια, τα φρατζολάκια, τα κουλούρια, οι λαγάνες, τα παξιμάδια, ο διπυρίτης άρτος,

οι πίτες για σουβλάκια κλπ».

Σύμφωνα με το άρθρο 114 και την παράγραφο 1, «ως «διάφορα αρτοποιήματα» νοούνται τα κάθε μορφής και φύσης αρτοποιήματα, που παρασκευάζονται με ανάλογο τρόπο με τον άρτο, διαφέρουν όμως χαρακτηριστικά απ' αυτόν, ως προς τους μακροσκοπικούς και οργανοληπτικούς χαρακτήρες, λόγω της προσθήκης σ' αυτά και άλλων επιτρεπομένων από τον παρόντα Κώδικα πρώτων υλών, εκτός απ' αυτές που επιτρέπονται για την παρασκευή του άρτου όπως γάλα, γιαούρτι, βούτυρο, τυροκομικά προϊόντα, αυγά, λιπαρές ύλες, γλυκαντικές ύλες, προϊόντα τομάτας, ελιές, αρτυματικές ύλες, προϊόντα αλλαντοποιίας κλπ».

Τα «διάφορα αρτοποιήματα», σύμφωνα με την παράγραφο 3, διακρίνονται επίσης στα α) Διάφορα αρτοποιήματα ζαχαροπλαστικής και στα β) Διάφορα λοιπά αρτοποιήματα.

Σύμφωνα με την παράγραφο 4, «ως «διάφορα αρτοποιήματα ζαχαροπλαστικής» νοούνται προϊόντα που περιέχουν υποχρεωτικά λιπαρές ύλες και μία από τις φυσικές γλυκαντικές ύλες, η οποία προσδίδει σ' αυτά γλυκεϊά ή γλυκίζουσα γεύση όπως και άλλες επιτρεπόμενες ύλες πχ παξιμάδια, κουλούρια, φρυγανιές και άλλα βουτήματα ζαχαροπλαστικής».

Σύμφωνα με την παράγραφο 7, «ως «διάφορα λοιπά αρτοποιήματα» νοούνται τα προϊόντα που δεν περιέχουν γλυκαντικές ύλες και τα οποία παρασκευάζονται από τις πρώτες ύλες της παρ. 1 του αρ 114, πχ τυρόπιτες, σπανακόπιτες, μυζηθρόπιτες, κρεατόπιτες, πίτσες, πείνιρλί, τoστ κλπ.

Τα αρτοποιήματα στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα συναντάμε μέσα στους αιώνες διάφορες μορφές ψωμιού και αρτοποιημάτων. Στο παρελθόν οι πιο γνωστές μορφές ψωμιού ήταν από στάρι και κριθάρι, ενώ με τον καιρό χρησιμοποιήθηκαν και άλλα δημητριακά όπως η σίκαλη, το καλαμπόκι, η βρώμη, το κεχρί. Πέρα από τα άλευρα των δημητριακών αξιοποιήθηκαν και άλευρα από άλλους καρπούς όπως το φαγόπυρο.

Εκτός από την κλασική μορφή του ψωμιού, χρησιμοποιούνταν έντονα και το παξιμάδι, το οποίο αποτελούσε ένα τρόφιμο χρήσιμο για τις ανάγκες του στρατού και σε άτομα που χρειαζόταν να κάνουν μακροχρόνια ταξίδια.

Σε περίπτωση που υπήρχε ανάγκη για γρήγορη παρασκευή ψωμιού, φτιάχνανε πλακόπιτες, μπομπότες, τηγανόψωμα και άλλα. Σήμερα ως αντικατάσταση του ψωμιού χρησιμοποιούμε αρτοποιήματα όπως είναι οι φρυγανιές, τα παξιμαδάκια, τα σουσαμμένα κουλούρια, οι πίτες για σουβλάκια, τα κριτσίνια και τα κράκερ. Παρακάτω θα δούμε μερικά από αυτά και θα σκεφτούμε τον τρόπο και τη συχνότητα κατανάλωσής τους.

Αντικαταστάσεις ψωμιού

Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, αρτοποιήματα όπως το παξιμάδι χρησιμοποιούνταν αρκετά στο παρελθόν λόγω της μεγάλης διατηρησιμότητάς τους. Σήμερα όμως δεν έχουμε μόνο παξιμάδια, έχουμε κριτσίνια, φρυγανιές, κρακεράκια, κουλούρια. Πραγματικά ποιος είναι ο πιο σωστός τρόπος για να τα διαλέξουμε; Πολλές φορές εμείς οι διαιτολόγοι ακούμε από πελάτες μας ότι έχουν κόψει το ψωμί αλλά τρώνε αρκετό παξιμάδι. Ποια είναι η ποσότητα που χρειάζεται ένας άνθρωπος και σε ποιο σημείο υπερβαίνει τις θερμίδες;

Πέρα από αυτό πρέπει να υπάρχει στο νου μας ότι υπάρχουν



αρτοσκευάσματα που περιέχουν αρκετό αλάτι, ζάχαρη και άλλα συστατικά τα οποία μας διαφεύγουν και δεν τα συνειδητοποιούμε.

Θα ξεκινήσουμε αρχικά από τις θερμίδες που δίνονται σε κάποια αρτοσκευάσματα για να προχωρήσουμε παραπέρα. Οι αναλύσεις που βλέπετε στον πίνακα προέρχονται από επώνυμα προϊόντα του εμπορίου, τα οποία εδώ δεν ονομάζονται, απλά μας βοηθούν λίγο στο να βάλουμε σε μια σειρά τις σκέψεις μας. Ας δούμε λοιπόν τι θερμίδες μας δίνουν κάποια αρτοσκευάσματα:

	Θερμίδες / 100 γρ.	Θερμίδες / μερίδα
Ψωμί λευκό	238kcal	67kcal/28gr
Ψωμί ολικής	240kcal	67kcal/28gr
Ψωμί σίκαλης	247kcal	77kcal/30gr
Φρυγανιές σταρένιες	396Kcal	33kcal/τεμάχιο
Φρυγανιές σίκαλης	373Kcal	31kcal/τεμάχιο
Κριτσίνια με σουσάμι	461 kcal	33kcal/τεμάχιο
Κριτσίνια ολικής	379kcal	33kcal/τεμάχιο
Κρακεράκια σίτου	450Kcal	45kcal/τεμάχιο
Κρακεράκια σίκαλης	437Kcal	50kcal/τεμάχιο
Παξιμάδι κριθαρένιο	360Kcal	72kcal/20gr
Πίτα για σουβλάκι	257kcal	



Ο παραπάνω πίνακας σχεδιάστηκε για να μπορέσουμε να δούμε τις θερμιδικές παγίδες στις οποίες μπορεί να πέσουμε. Μία μικρή φέτα ψωμί 30gr μας δίνει περίπου 70-80 θερμίδες. Τείνουμε γενικά να την αντικαθιστούμε με ένα παξιμάδι των 60-70gr το οποίο όμως δίνει γύρω στις 140-160 θερμίδες. Ουσιαστικά, εάν θέλουμε να αντικαταστήσουμε 1 φέτα ψωμί πρέπει να προτιμήσουμε ένα παξιμάδι μικρό των 20-30gr. Υπάρχουν επίσης, κριτσίνια του εμπορίου όπου μπορούμε να επιλέξουμε να καταναλώσουμε 2 από αυτά αντί για 1 φέτα ψωμί. Υπάρχουν όμως κάποια άλλα κριτσίνια όπου αρκεί να φάμε 1 ή ακόμα και μισό. Όσον αφορά τα κρακεράκια ή τις φρυγανιές, 2 από αυτά είναι αρκετά για να αντικαταστήσουμε το ψωμί.

Αρκεί όμως να ελέγχουμε μόνο τις θερμίδες; Τι γίνεται με τα συστατικά που περιέχονται προκειμένου να παρασκευαστούν όλα αυτά τα αρτοσκευάσματα; Όπως είναι γνωστό πια, προτιμάμε να καταναλώνουμε προϊόντα από άλευρα ολικής άλεσης. Για να εξακριβώσουμε τι είδους άλευρο υπάρχει σε κάθε αρτοσκευάσμα αρκεί να διαβάσουμε την ετικέτα. Το άλευρο

με την περισσότερη περιεκτικότητα θα αναφέρεται στα πρώτα συστατικά.

Πέρα από αυτό πρέπει να ελέγξουμε το είδος των ελαίων που χρησιμοποιούν. Υπάρχουν εταιρίες οι οποίες σε κάποια προϊόντα τους χρησιμοποιούν το ελαιόλαδο.

Εάν διαβάσετε όμως τις ετικέτες θα δείτε ότι ως επί το πλείστον χρησιμοποιούνται άλλα έλαια όπως το φοινικέλαιο. Είναι σημαντικό επίσης να γνωρίζετε ότι στην πλειοψηφία των αρτοσκευασμάτων υπάρχει αλάτι, ενώ σε αρκετά από αυτά προστίθεται και ζάχαρη.

Ο λόγος για τον οποίο γίνεται αυτή η αναφορά είναι για να είμαστε πιο ευαισθητοποιημένοι στην ανάγνωση των ετικετών, έτσι ώστε να γνωρίζουμε καλύτερα τι αγοράζουμε, ιδιαίτερα όταν υπάρχει και κάποιας μορφής ασθένεια.

Τα αρτοσκευάσματα πρέπει να υπάρχουν στη διατροφή μας. Η ποσότητα, η ποιότητα και η συχνότητα όμως αποτελούν πολύ σημαντικό κομμάτι στο καθημερινό μας διαιτολόγιο και για αυτό χρειάζεται να είμαστε λοιπόν πιο ευαισθητοποιημένοι στο πώς αγοράζουμε αυτά τα προϊόντα.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

1. Κώδικα Τροφίμων και Ποτών 2011, Άρθρα 111, 112,113, 114 **2.** Πίνακας τροφίμων από τον Οδηγό Διατροφής για την ρύθμιση του Διαβήτη της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρίας, <http://ede.gr/wp-content/uploads/2013/diatrofi.pdf>



25
χρόνια
εμπειρίας!

Ένα βήμα μπροστά!



ΦΟΥΡΝΟΙ ΑΡΤΟΠΟΙΪΑΣ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ



ΜΙΞΕΡ ΑΠΟ 10-140 ΛΙΤΡΑ



ΖΥΜΩΤΗΡΙΑ - ΤΑΧΥΖΥΜΩΤΗΡΙΑ



**ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΝΟΙΓΜΑ
ΦΥΛΛΟΥ ΖΥΜΗΣ**



ΔΙΑΙΡΕΤΗΣ ΖΥΜΗΣ



**ΦΡΥΓΑΝΙΕΡΕΣ
ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΟΤΕΛΛΑ**



ΠΕΤΡΟΜΥΛΟΙ



**ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΕΣ ΚΑΙ
ΠΑΣΤΕΡΙΩΤΕΣ ΠΑΓΩΤΟΥ**



ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



**ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΞΗΡΑΝΤΗΡΙΑ**



ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ ΣΚΕΥΩΝ - ΤΕΛΑΡΩΝ



ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΑΧΕΙΑΣ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ



ΤΕΧΝΙΚΑ

Τα διατροφικά οφέλη του φρέσκου πορτοκαλιού και του χυμού του

Γεώργιος Κουβουτσάκης {Γεωπόνος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Msc στη Μελέτη Και Αξιοποίηση Φυσικών Προϊόντων}

Το πορτοκάλι είναι φρούτο που ανήκει στην οικογένεια των εσπεριδοειδών, όπως το λεμόνι, το γκρέιπφρουτ και το μανταρίνι. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές, χάρη στην αρωματική του γεύση, αλλά και στα σημαντικά οφέλη του για την υγεία μας. Τις γιορτινές μέρες έχει την τιμητική του, αφού χρησιμοποιείται για την παρασκευή γλυκών, αλλά και φαγητών. Η κύρια κατανάλωσή του ως φρούτο γίνεται το χειμώνα, όμως ως χυμός.



Photo by <http://imgkid.com>

Το πορτοκάλι είναι ένα από τα πιο γνωστά και δημοφιλή φρούτα στον κόσμο, λόγω της εύκολης διαθεσιμότητάς του όλο το χρόνο και της νόστιμης γεύσης του. Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο, σε θερμές περιοχές και έχει δύο ποικιλίες, τη γλυκιά που είναι συνήθως πιο αρωματική και την πιο πικρή. Εκτός από τη νόστιμη γεύση του, το πορτοκάλι περιέχει επίσης πολλά απαραίτητα για τον οργανισμό μας θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη Α, Β1 και C. Ένα πορτοκάλι, περιέχει σχεδόν το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C που χρειάζεται ο άνθρωπος.

Επίσης το πορτοκάλι είναι μια πολύ καλή πηγή πολλών αμινοξέων, όπως, βήτα-καροτένιου, φολικού οξέος, ηκκίνης, καλίου, ασβεστίου, σιδήρου, ιωδίου, φωσφόρου, μαγνησίου, νατρίου, χλωρίου και ψευδαργύρου. Ένα πορτοκάλι έχει πάνω από 170 διαφορετικά φυτοθρεπτικά συστατικά και περισσότερα από 60 φλαβονοειδή, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι έχουν αντικαρκινική και αντιφλεγμονώδη δράση, αλλά και ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Ο συνδυασμός του υψηλού ποσοστού αντιοξειδωτικών (βιταμίνης C) και φλαβονοειδών, καθιστά το πορτοκάλι ένα από τα καλύτερα και πλουσιότερα σε συστατικά φρούτα και συμβάλλει σημαντικά στην προώθηση της βέλτιστης υγείας.

Η διατροφική αξία του πορτοκαλιού είναι ευρέως διαδεδομένη. Το πορτοκάλι είναι κυρίως γνωστό για τη μεγάλη περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C. Όμως, περιέχει σημαντικές ποσότητες

φολικού οξέος (βιταμίνη Β9), καθώς και ασβεστίου, μαγνησίου, φώσφορου και καλίου. Αναλυτικότερα, το πορτοκάλι περιέχει φολικό οξύ, περίπου 47 μικρογραμμάρια, δηλαδή το 12% του καθημερινά αναγκαίου για τη σωματική ανάπτυξη, 19 χιλιοστά του γραμμαρίου ασβέστιο ανά 100 ml και αρκετές φαινόλες, κυρίως φλαβονοειδή, που λειτουργούν και προληπτικά ως προς την εκδήλωση σοβαρών ασθενειών. Επιπλέον, περιέχει πάνω από 170 ουσίες με αντιοξειδωτικές επιδράσεις, προσφέροντας προστασία από τις ελεύθερες ρίζες. Τα αντιοξειδωτικά αυτά ανήκουν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: Τα φλαβονοειδή, τα λιμονοειδή και τα καροτενοειδή.

Το πορτοκάλι επίσης, είναι πλούσια πηγή ηκκίνης, μιας διαλυτής φυτικής ίνας με εξέχουσες ιδιότητες στη μείωση της κακής χοληστερίνης (LDL). Τέλος, είναι πλούσιο σε κάλιο και φτωχό σε νάτριο, γεγονός που καθιστά την κατανάλωσή του ευεργετική σε περιπτώσεις υπέρτασης.

Τα οφέλη του πορτοκαλιού στον οργανισμό

Το πορτοκάλι συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Τα οφέλη του στον οργανισμό είναι ποικίλα και σημαντικά.

Προλαμβάνει τον καρκίνο. Ένα στοιχείο που βρίσκεται στα πορτοκάλια, αλλά και σε άλλα εσπεριδοειδή, με το όνομα D-λιμονένιο, έχει βρεθεί ότι είναι αποτελεσματικό στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως ο καρκίνος του δέρ-



Πίνακας: Σύσταση χυμού πορτοκαλιού

Θρεπτικά συστατικά ενός χυμού πορτοκαλιού (250 ml)

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	1,76 g
ΛΙΠΟΣ	0,49 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	25,7 g
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0,49 g
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	27,2 mg
ΣΙΔΗΡΟΣ	0,49 mg
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	27,2 mg
ΦΩΣΦΟΡΟΣ	42,1 mg
ΚΑΛΙΟ	496 mg
ΝΑΤΡΙΟ	2,4 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	124 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1	0,22 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2	0,074 mg
ΝΙΑΣΙΝΗ	0,99 mg
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	0,47 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	0,099 mg
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	74,4 mg

ματος, ο καρκίνος του μαστού, ο καρκίνος του πνεύμονα, ο καρκίνος του στόματος και ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C δρα επίσης και ως ένα αντιοξειδωτικό που προστατεύει τα κύτταρα από βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες.

Μειώνει τη χοληστερόλη. Ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά φλαβονοειδή στα πορτοκάλια είναι η εσπεριδίνη. Η εσπεριδίνη και η ηπικίνη στα πορτοκάλια, έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν την LDL χοληστερόλη. Η συγκέντρωση εσπεριδίνης είναι σημαντικά υψηλότερη στον εσωτερικό φλοιό, παρά στη σάρκα. Επιπλέον η ηπικίνη φαίνεται να επιβραδύνει την απορρόφηση των λιπών από το σώμα και να μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης.

Μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι το φλαβονοειδές που ονομάζεται εσπεριδίνη και το μαγνήσιο στα πορτοκάλια, μπορεί να μειώσει την υψηλή πίεση του αίματος.

Συμβάλλει στην καλή καρδιαγγειακή λειτουργία. Τα πορτοκάλια περιέχουν φυτικές ίνες, φολικό οξύ και εσπεριδίνη, που προωθούν άμεσα την εύρυθμη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Τρώγοντας ένα πορτοκάλι την ημέρα, κρατάτε το καρδιαγγειακό σας σύστημα υγιές.

Αντιμετωπίζει την αρθρίτιδα. Λόγω των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων τους, τα πορτοκάλια βοηθούν στην ανακούφιση του πόνου της αρθρίτιδας και στη δυσκαμψία των μυών και των αρθρώσεων. Σε μια μελέτη στη Βρετανία, βρέθηκε ότι ένα ποτήρι φρέσκου χυμού πορτοκαλιού την ημέρα, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης φλεγμονωδών διαταραχών όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου. Τα πορτοκάλια είναι μια καλή πηγή φυλλικού οξέος, το οποίο βοηθά στη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Προωθεί τη σεξουαλική υγεία. Το πορτοκάλι περιέχει φυλλι-

κό οξύ, ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, που προστατεύει από γενετικές βλάβες οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν διάφορα προβλήματα υπογεννητικότητας, κυρίως στους άντρες.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Η ισχυρή περιεκτικότητα βιταμίνης C στο πορτοκάλι, διεγείρει την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων στο σώμα μας, βελτιώνοντας έτσι το ανοσοποιητικό σύστημα.

Εμποδίζει τις πέτρες στα νεφρά. Η τακτική κατανάλωση χυμού πορτοκαλιού, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης λίθων στα νεφρά.

Σε μια προκαταρκτική μελέτη βρέθηκε ότι η κατανάλωση χυμού πορτοκαλιού, μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από εκείνη άλλων εσπεριδοειδών, για την πρόληψη των λίθων των νεφρών. Πάντως, απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων αυτών.

Προωθεί την απώλεια βάρους. Το πορτοκάλι είναι εξαιρετικά χαμηλό σε θερμίδες. Ένα μέτριο πορτοκάλι έχει μόλις 65 θερμίδες και είναι ιδανικό για μια υγιεινή διατροφή που συμβάλλει στην απώλεια βάρους. Το πορτοκάλι έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες μας κάνουν να αισθανόμαστε πλήρεις για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα κι έτσι να τρώμε λιγότερο.

Διατηρεί υγιές δέρμα. Τα αντιοξειδωτικά στο πορτοκάλι, βοηθούν στην προστασία του δέρματος από τις ελεύθερες ρίζες, που είναι γνωστό ότι προκαλούν τα σημάδια της γήρανος.

Προστατεύει από μολύνσεις. Τα φλαβονοειδή είναι πολυφαινολικές ενώσεις που βρίσκονται σε αφθονία στο πορτοκάλι και βοηθούν στην προστασία έναντι των ιικών μολύνσεων.

Ανακουφίζει τη δυσκοιλιότητα. Η υψηλή περιεκτικότητα των πορτοκαλιών σε φυτικές ίνες, συμβάλλει στην τόνωση των πεπτικών υγρών, με αποτέλεσμα την ανακούφιση της δυσπεψίας.

Συντελεί στην υγεία των οστών και των δοντιών. Το πορ-





τοκάλι είναι επίσης πλούσιο σε ασβέστιο, το οποίο βοηθά στην προστασία και την διατήρηση υγιών οστών και δοντιών.

Αποτρέπει τα έλκη. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του πορτοκαλιού σε φυτικές ίνες, το φρούτο αυτό μπορεί να βοηθήσει στην προστασία κατά του έλκους. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ενός πορτοκαλιού την ημέρα, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του σχηματισμού έλκους του στομάχου.

Η διατροφική σύσταση του χυμού του πορτοκαλιού

Ο χυμός πορτοκαλιού μπήκε στη διατροφή μετά την παγκόσμια επιδημία γρίπης το 1918 και σταδιακά έγινε ο πιο δημοφιλής χυμός. Η διατροφική αξία του σε βιταμίνες είναι εφάμιλλη με αυτή του φρούτου, όμως, πρέπει να λάβουμε υπόψη μας τον παράγοντα της διάρκειας ζωής των βιταμινών. Η βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ) μόλις έλθει σε επαφή με τον αέρα, μειώνεται σημαντικά μέσα σε επτά ώρες αν ο χυμός πορτοκαλιού μείνει εκτεθειμένος. Επίσης το γεγονός ότι ο χυμός ψύχεται στο ψυγείο πλήττει την περιεκτικότητα σε φαινόλες και πολυφαινόλες, άρα και την αντιοξειδωτική δράση του φρούτου. Έτσι, η κατανάλωση του χυμού πορτοκαλιού πρέπει να γίνεται αμέσως μετά το στύψιμο, ώστε να μην χαθούν τα τόσο πολύτιμα βιταμινούχα στοιχεία του πορτοκαλιού.

Καλό θα είναι να έχουμε υπόψη μας ότι η κατανάλωση χυμού πορτοκαλιού έστω και φρεσκοστυμμένου δεν είναι απεριόριστα ωφέλιμη. Το ασκορβικό οξύ και το κιτρικό οξύ ανεβάζουν την οξύτητα του στομάχου, ενώ παραπάνω ποσότητα ασβεστίου

από όσο χρειάζεται επιβαρύνει τα νεφρά. Ένα ποτήρι φρέσκος χυμός πορτοκαλιού (250 ml) περιέχει περίπου 90 θερμίδες.

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για το χυμό πορτοκαλιού

Ένα ποτήρι από 100% φυσικό χυμό πορτοκάλι μπορεί να καλύψει περισσότερο από το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C καθώς και μεγάλο μέρος των αναγκών σε φυλλικό οξύ. Το βασικό συστατικό του χυμού είναι τα φυσικά σάκχαρα (απλοί υδατάνθρακες), δηλαδή το «ενεργειακό νόμισμα» του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, αλλά και η αμεσότερη πηγή ενέργειας όλου του οργανισμού. Αποτελείται κατά μεγάλο μέρος από νερό, συνεπώς συνεισφέρει στην επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού.

Σύμφωνα με τους αρμόδιους φορείς για θέματα υγείας, οι χυμοί συγκαταλέγονται στην ομάδα των φρούτων και των λαχανικών! Συγκεκριμένα, ένα ποτήρι 100% φυσικός χυμός πορτοκάλι καλύπτει μία από τις πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών που συστήνεται να καταναλώνουμε μέσα στην ημέρα.

Η ένδειξη «100% φυσικός» στη συσκευασία ενός χυμού υποδηλώνει ότι το συγκεκριμένο προϊόν περιέχει μόνο χυμό φρούτου και καθόλου προσθήκη πρόσθετης ζάχαρης.

Αντιλαμβάνεται κανείς πόσο σημαντικό είναι ένας επαγγελματίας να είναι σε θέση να προσφέρει στο κατάστημά του, φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκαλιού στον καταναλωτή, στο πλαίσιο μίας καθημερινής, ωφέλιμης για την υγεία προσφοράς, τόσο σημαντικής όσο είναι και το ψωμί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

1. Βαλεντίνη Ιγνατιάδου – Ραγκούση (1998). Χημεία Φυσικών Προϊόντων. Εκδόσεις Συμμετρία 2. Carla M. Stinco, María V. Baroni, Romina D. Di Paola Naranjo, Daniel A. Wunderlin, Francisco J. Heredia, Antonio J. Meléndez-Martínez, Isabel M. VicarioSalvador, G., Bultó, L. Larousse de la Dietética y la Nutrición. Spes Editorial, 2001. Hydrophilic antioxidant compounds in orange juice from different fruit cultivars: Composition and antioxidant activity evaluated by chemical and cellular based (Saccharomyces cerevisiae) assays. Journal of Food Composition and Analysis, Volume 37, February 2015, Pages 1-10, <http://www.clickatlife.gr>



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Κριτσούνια τυριού

Αλέξανδρος Δ. Κριτσαντώνης {Τεχνικός Σύμβουλος Αρτοποιίας}

Τα κριτσούνια είναι μια τέλεια επιλογή για σνακ, για κάθε ώρα της ημέρας, αλλά και το ιδανικό συνοδευτικό για ντιπ, μεζέδες, σούπες και κοκτέιλ.

Κριτσίνια τυριού

Υλικά

2250 γρ. αλεύρι τ.70% μαλακό, 500 γρ. κρασί λευκό, 250 γρ. κονιάκ, 500 γρ. λάδι, 250 γρ. μαργαρίνη μαλακή, 5 γρ. αλάτι, 100 γρ. ζάχαρη, 50 γρ. μπέικιν, 25 γρ. σόδα, 375 γρ. ρεγκάτο

Εκτέλεση

- Ζυγίζουμε όλα τα υλικά.
- Ζυμώνουμε στο μίξερ με το φτερό και μόλις σχηματιστεί η ζύμη, τελευταίο προσθέτουμε το ρεγκάτο.
- Κόβουμε σε φυτίλια και πλάθουμε, βουτάμε σε νερό και ρολάρουμε σε τριμμένο τυρί ρεγκάτο με μαυροσόυ-σμο.
- Τοποθετούμε σε λαμαρίνες με λαδόκολλα, κόβουμε και ψήνουμε στους 200°C για 20'.



1



2



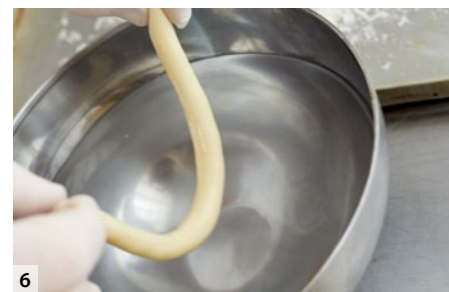
3



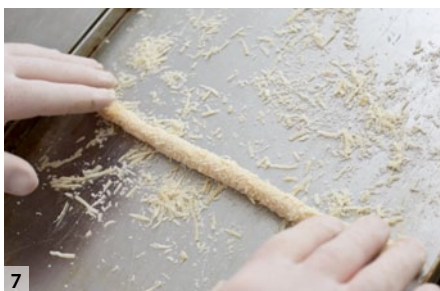
4



5



6



7



8



9

Εποχιακά λαχανικά και φρούτα

και η διατροφική τους αξία

Γεωργία Παπαλουκά {Μάγειρας}

Χριστίνα Μακρατζάκη

{Διαιτολόγος - Διατροφολόγος MSc στη Διατροφή του Ανθρώπου}



Κεράσια

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

C, A, Καροτένιο, B1, B2, Νιασίνη, Παντοθενικό, B6, Φυλλικό, Βιταμίνη K

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

K, Ca, Mg, P, Fe, Mn

ΛΟΙΠΑ

Φυτικές ίνες, σάκχαρα, χολίνη

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

48kcal/100gr

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΕ

αμύγδαλα, τυρί brie, ινδική καρύδα, κονιάκ



Βερίκοκα

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

C, A, καροτένιο, κρυτοξανθίνη, λουτεΐνη, ζεοξανθίνη, B1, B2, Νιασίνη, B6, Φυλλικό, Παντοθενικό, E, K

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Χαλκός, K, Fe, Mn, Mg, P, Zn

ΛΟΙΠΑ

Φυτικές ίνες, σάκχαρα, κερκετίνη, κατεχίνες, καφεϊκό οξύ, κουμαρικό οξύ, φερουλικό οξύ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

31kcal/100gr

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΕ

άσπρη σοκολάτα, μήλα, αρνί, διάφορα κυνήγια, φουντούκια, μέλι



Φράουλες

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

C, Mg, Φυλλικό, Βιοτίνη, B6, B1, B2, Νιασίνη, B6, B12, Παντοθενικό, καροτενοειδή, λουτεΐνη, ζεοξανθίνη, E, K

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

I, Cu, K, Mg, P, Ca, Fe, Mn, Se, Zn

ΛΟΙΠΑ

Φυτικές ίνες, ω-3, σάκχαρα, χολίνη, ανθοκυανίνες, φλαβονόλες, υδροξυ - βενζοϊκά οξέα, ταννίνες, ρεσβερατρόλη

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

27kcal/100gr

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΕ

τυρί ricotta, μαύρη σοκολάτα, λευκή σοκολάτα, βασιλικός



Καρότα

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A, Καροτενοειδή, Λουτεΐνη, Ζεοξανθίνη, Λυκοπένιο, Βιοτίνη, K, C, B6, Νιασίνη, B1, Παντοθενικό, Φυλλικό, B2, E

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

K, Mn, Cu, P, Ca, Fe, Mg, Μολυβδαίνιο, Na, Zn

ΛΟΙΠΑ

Φυτικές ίνες, σάκχαρα, χολίνη, ανθοκυανίνες, κουμαρικό οξύ, καφεϊκό οξύ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

35kcal/100gr

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΕ

μπέικον, μπακαλιάρος, κύμινο, μέλι, πορτοκάλι, γιαούρτι, κοτόπουλο



Αγγούρια

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

K, Παντοθενικό, C, B1, Βιοτίνη, B6, Φυλλικό

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Μολυβδαίνιο, Κάλιο, P, Cu, Mn, Mg

ΛΟΙΠΑ

Φλαβονοειδή, Λιγνάρες, Τριτερπένια

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

10kcal/100gr

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΕ

σέλερο, γάλα καρύδας, μέντα, gin, γαρίδες, καπνιστός σολομός, γιαούρτι



Αρακάς

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

K, C, Φυλλικό, B6, Νιασίνη, B2

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Mn, B1, Cu, P, Zn, Μολυβδαίνιο, Mg, Fe, K

ΛΟΙΠΑ

φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, χολίνη, σαπωνίνες, φαινολικά οξέα,

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

83kcal/100gr

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΕ

μπέικον, πράσσα, χοιρινό, ζάχαρη, αστακός, κοτόπουλο, μανιτάρια

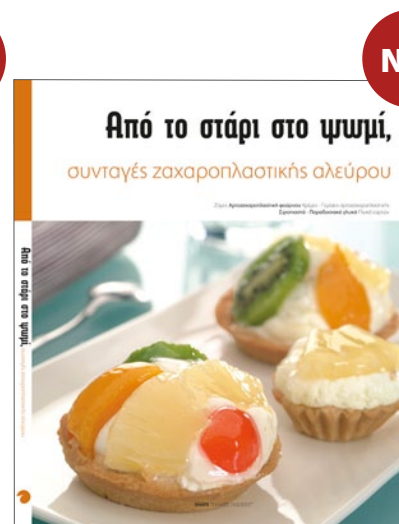
Από το στάρι στο ψωμί

Η ανανεωμένη σειρά βιβλίων αποτελεί μοναδικό εργαλείο που συνδυάζει την απαραίτητη πληροφόρηση του επαγγελματία αρτοποιού με την πρακτική.

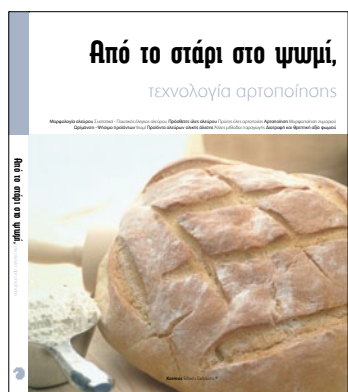
Επισκεφθείτε το eshop μας
eshop.freshbakery.gr
και παραγγείλτε το βιβλίο σας



Από το στάρι στο ψωμί
Τεχνολογία αρτοποιήσης
ΤΙΜΗ: 40€



Από το στάρι στο ψωμί
Αρτοζαχαροπλαστική
με διογκωτικές ύλες
ΤΙΜΗ: 40€



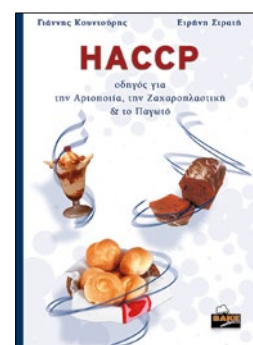
Από το στάρι στο ψωμί
Τεχνολογία αρτοποιήσης
ΤΙΜΗ: 40€



Από το στάρι στο ψωμί
Αρτοζαχαροπλαστική
με διογκωτικές ύλες
ΤΙΜΗ: 40€



Από το στάρι στο ψωμί
Αρτοποιήση και
αρτοζαχαροπλαστική
με προζύμια και μαγιά
ΤΙΜΗ: 40€



HACCP
Οδηγός για την Αρτοποιία,
τη Ζαχαροπλαστική
και το Παγωτό
ΤΙΜΗ: 40€

Με συνταγές για όλες τις επαγγελματικές σας ανάγκες!



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Παραδοσιακό σιμιγδαλένιο ψωμί με προζύμι από τη Ζάκυνθο

Οδυσσέας Ιστορικός {Τεχνικός Αρτοποιίας / email:istorikos@gmail.com}

Η επιλογή της πρώτης ύλης που είναι το αλεύρι, είναι το βασικότερο σημείο επιτυχίας της συνταγής μας. Στην αγορά των αλεύρων έχουν γίνει προσπάθειες κατά καιρούς για παραγωγή προϊόντων με σιμιγδάλη από σκληρό σάρι. Επειδή, όμως, είναι ένα προϊόν που παρουσιάζει δυσκολίες στην παραγωγή του, έχουν γίνει και διάφορες πατέντες από τους μύλους, οι οποίες τελικά υποβαθμίζουν το τελικό προϊόν. Εδώ μας ενδιαφέρει να έχουμε μια καλή ποικιλία ελληνικού σκληρού σαραίου το οποίο θα αλεστεί για να πάρουμε το σιμιγδάλη, προκειμένου να φτιάξουμε το παραδοσιακό αυτό ψωμί. Μπορούμε ψάχνοντας να βρούμε το κατάλληλο αλεύρι και να προχωρήσουμε στο δεύτερο μέρος της συνταγής που είναι η παραγωγή του προζυμιού από το ίδιο αλεύρι.

Παραδοσιακό σιμιγδαλένιο ψωμί με προζύμι από τη Ζάκυνθο

Παραγωγή προζυμιού

Προσοχή στο προζύμι, να μην έρθει ποτέ σε επαφή με μαγιά ή ζυμάρια με μαγιά διότι τότε αρχίζει η αντίστροφη μέτρηση και το προζύμι θα μετατραπεί σε ξινό ζυμάρι δίχως να το καταλάβουμε.

1η ημέρα

Παίρνουμε 2 κιλά αλεύρι από σκληρό στάρι και 2 κιλά νερό. Τα βάζουμε μέσα σε λεκάνη και προσθέτουμε 15 γραμμάρια ζάχαρη και το χυμό από μισό (½)

λεμόνι. Ανακατεύουμε καλά. Το μίγμα που θα προκύψει είναι ένας παχύρευστος χυλός. Το αφήνουμε 24 ώρες.

2η μέρα

Σφίγγουμε το προζύμι προσθέτοντας μόνο αλεύρι από το ίδιο, περίπου 500 γραμμάρια. Σκεπάζουμε με πανί και το αφήνουμε 24 ώρες.

3η μέρα

Παρατηρούμε ελαφρά διόγκωση του προζυμιού, σημάδι ότι όλα πάνε καλά.

Προσθέτουμε 4 κιλά αλεύρι από το ίδιο πάντα και 2 κιλά νερό, για να αναπιάσουμε ισόποσα το προζύμι. Σκεπάζουμε με πανί και το αφήνουμε 24 ώρες.

Με τον ίδιο τρόπο συνεχίζουμε για 2 ακόμα μέρες, και το προζύμι μας τότε είναι έτοιμο για χρήση.

Κρατάμε μια μικρή ποσότητα περίπου 1 κιλό (μάννα) στην κατάψυξη για ασφαλεία και προχωράμε στην παραγωγή του ψωμιού.



1η Συνταγή

Εδώ έχουμε μια συνταγή για βαρύ ψωμί, που απευθύνεται στους μερακλήδες του είδους.

Υλικά

8 κιλά 80% αλεύρι Τ. 70% από μαλακό σιτάρι, 2 κιλά 20% σιμιγδάλι χονδρό, 200 γρ. 2% αλάτι, 40 γρ. 0,4% μαγιά, 4 κιλά 40% προζύμι, 6,7 λίτρα 67% νερό παγωμένο, 100 γρ. 1% βελτιωτικό(προαιρετικά)

Εκτέλεση

Σε αργό ζυμωτήριο: Ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από το νερό που ξεκινάμε από το 60% δηλ. τα 6 λίτρα και το υπόλοιπο το προσθέτουμε λίγο-λίγο κατά τη διάρκεια του ζυμώματος. Διάρκεια ζυμώματος: 20-30 λεπτά ανάλογα με την ποσότητα.

Σε ταχυζυμωτήριο: 10 λεπτά στην αργή ταχύτητα. 5 λεπτά στη γρήγορη ταχύτητα. Η θερμοκρασία του ζυμαριού να μην ξεπερνάει τους 28 βαθμούς, ιδιαίτερα το καλοκαίρι.

Ξεκούραση του ζυμαριού: 60 λεπτά. Τεμαχισμός και πλάσιμο: Καρβέλια ή φραντζόλες του κιλού και πάνω.

Χρόνος παραμονής στη στόφα: 60 λεπτά περίπου. Στόφα: 33 βαθμούς Κελσίου και σχετική Υγρασία: 70%

Ψήσιμο: 220 βαθμούς στην αρχή του ψησίματος χωρίς ατμούς για 15 λεπτά και στη συνέχεια 205 βαθμούς για άλλα 40 περίπου λεπτά για τα καρβέλια του κιλού.

2η Συνταγή

Πιο ανάλαφρη συνταγή για ένα μέτρια βαρύ ψωμί και με γρηγορότερη διαδικασία παραγωγής.

Υλικά

5 κιλά 50% αλεύρι Τ. 70% μαλακό, 3 κιλά 30% σιμιγδάλι ψιλό, 1 κιλό 10% καλαμποκάλευρο, 1 κιλό 10% σίκαλη γερμανική, 210 γρ. 2,1% αλάτι, 130 γρ. 1,3% μαγιά, 2 κιλά 20% προζύμι, 7,5 λίτρα 75% νερό παγωμένο, 200 γρ. 2% ηλιέλαιο (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Σε αργό ζυμωτήριο: Ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από το νερό που ξεκινάμε από το 70% δηλ. τα 7 λίτρα και το υπόλοιπο το προσθέτουμε λίγο-λίγο κατά τη διάρκεια του ζυμώματος. Διάρκεια ζυμώματος: 30-45 λεπτά ανάλογα με την ποσότητα.

Σε ταχυζυμωτήριο: 5 λεπτά στην αργή ταχύτητα. 10 λεπτά στη γρήγορη ταχύτητα (μέχρι το ζυμάρι να δέσει). Η θερμοκρασία του ζυμαριού να μην ξεπερνάει τους 28 βαθμούς, ιδιαίτερα το καλοκαίρι. Ξεκούραση του ζυμαριού: 60 λεπτά πάνω στον πάγκο χωρίς να το μετακινήσουμε. Τεμαχισμός και πλάσιμο: Καρβέλια του κιλού και πάνω. Στόφα: 33 βαθμούς Κελσίου και σχετική Υγρασία: 70%. Χρόνος στην στόφα: 15 λεπτά το πολύ. Ψήσιμο: 220 βαθμούς στην αρχή του ψησίματος χωρίς ατμούς για 15 λεπτά, και στη συνέχεια 210 βαθμούς για άλλα 35 περίπου λεπτά για τα καρβέλια του κιλού.

Παρατηρήσεις

- Στα τελικά στάδια, τα πλασμένα ζυμάρια, μπορούν να τοποθετηθούν σε πάσες με πανιά για ακόμα καλύτερη εμφάνιση και γεύση.
- Το ψωμί αυτό, με ότι τρόπο το φτιάξουμε, έχει πολύ καλή διατηρησιμότητα και γεύση για αρκετές ημέρες.
- Για να έχουμε ψωμί που σκάει μόνο του από επάνω, θα πρέπει να το επεξεργαστούμε με αλεύρι κάνοντας τη ραφή του καρβελιού από κάτω στη στόφα και λίγο πριν το φουρνίσουμε, να το γυρίσουμε.

Καλή επιτυχία!



Ντιπ με αβοκάντο (γουακαμόλε)

Γεωργία Παπαλουκά (Μάγειρας)

Ολοκληρωμένη
πρόταση για γεύμα

Η γουακαμόλε αποτελεί το ιδανικό συνοδευτικό για τραγανά πατατάκια από αραβική πίτα πασπαλισμένα με καυτερή πάπρικα και ένα πιάτο μοσαρίσια κεφτεδάκια αρωματισμένα με κύμινο και φρέσκο κόλλιαντρο. Θερμίδες ντιπ: 500kcal



Υλικά

1 ώριμο αβοκάντο, 1 λάιμ (ξύσμα-χυμός), ½ ματσάκι κόλλιαντρο, ½ ξερό κρεμμύδι, Λάδι και λεμόνι, Μερικές σταγόνες Tabasco



Εκτέλεση

Ξεφλουδίζουμε το αβοκάντο και το βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Συμπληρώνουμε με λάδι και λεμόνι, αν χρειάζεται, για να γίνει λείο το ντιπ.

Διατροφική ανάλυση

Αβοκάντο	Κόλλιαντρο	Κρεμμύδι ξερό	Λάιμ	Ελαιόλαδο
Βιταμίνες: A, C, E, K, B1, B2, Νιασίνη, Β6, Φυλλικό, Παντοθενικό Στοιχεία: Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu, Mn, Se Λοιπά: Ω-3, Ω-6, μονοακόρεστα	Βιταμίνες: A, καροτένιο, λουτεΐνη, ζεοξανθίνη, B1, B2, Νιασίνη, Παντοθενικό, Β6, Φυλλικό, C, E, K Στοιχεία: Ca, Fe, Mg, Mn, p, K, Na, Zn	Βιταμίνες: C, B1, B2, Β6, Φυλλικό, Παντοθενικό Στοιχεία: Ca, Fe, Mg, P, K, Zn, Cu, Mn, Se Λοιπά: Φυτοστερόλες	Βιταμίνες: C, Φυλλικό Στοιχεία: Κάλιο	Βιταμίνες: E, K, Στοιχεία: Fe Λοιπά: Μονοακόρεστα, ω-3, ω-6, χολίνη, φυτοστερόλες

Πράσινος χυμός

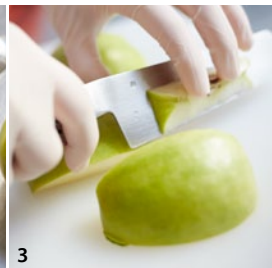
Γεωργία Παπαλουκά {Μάγειρας}

Ολοκληρωμένη πρόταση για γεύμα

Για ένα πλήρες γεύμα, χρησιμοποιήστε τον πράσινο χυμό ως συνοδευτικό σε ένα πιάτο με στήθος κοτόπουλου ψημένο με κάποιο λευκό κρεμώδες τυρί (ανθότυρο, κατίκι).
Θερμίδες χυμού 166kcal.

Υλικά για ένα ποτήρι:

1 ξινόμπλο, 10 φύλλα σπανάκι, 1 κλωνάρι σέλερυ, 1 λάιμ (ξύσμα-χυμό), ½ αγγούρι



Εκτέλεση

Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ. Σερβίρουμε με μερικά φύλλα σέλερυ.

*Τip: Καλό θα είναι να προτιμήσουμε βιολογικά φρούτα και λαχανικά για το χυμό, ώστε να τα χρησιμοποιήσουμε ολόκληρα, με τη φλούδα και να πάρουμε έτσι όλες τις βιταμίνες τους.

Οιατροφική ανάλυση

Ξινόμπλο	Σπανάκι	Σέλερυ	Λάιμ	Αγγούρι
Βιταμίνες: Α, C, Κ, Β1, Β2, Νιασίνη, Β6, Παντοθενικό Στοιχεία: Ca, Mg, P, Κ, Cu, Se	Βιταμίνες: Α, C, E, Κ, Β1, Β2, Νιασίνη, Β6, φυλλικό Στοιχεία: Ca, Fe, Mg, P, Κ, Na, Zn, Cu, Mn Λοιπά: Φυτοστερόλες, Φυτικές ίνες,	Βιταμίνες: Α, C, Κ, Β1, Β2, Νιασίνη, Β6, Φυλλικό, Παντοθενικό Στοιχεία: Ca, Mg, P, Κ, Na, Cu, Mn Λοιπά: Φυτοστερόλες, Φυτικές ίνες	Βιταμίνες: C, Φυλλικό Στοιχεία: Κάλιο	Βιταμίνες: Κ, Παντοθενικό, C, Β1, Βιταίνη, Β6, Φυλλικό Στοιχεία: Μολυβδαίνιο, Κάλιο, P, Cu, Mn, Mg Λοιπά: Φλαβονοειδή, Λιγάνες, Τριτερπένια

Τροπικός φρουτοχυμός

Γεωργία Παπαλουκά {Μάγειρας}

Ολοκληρωμένη πρόταση για γεύμα

Ο τροπικός φρουτοχυμός συνδυάζεται ιδανικά με μία μπάρα δημητριακών με σοκολάτα και ξηρούς καρπούς, δημιουργώντας ένα πλήρες γεύμα.
Θερμίδες φρουτοχυμού: 200-240kcal

Υλικά

1 φέτα ανανά, μισό μάνγκο, 1 λάιμ (ξύσμα και χυμό), 1 κ.σ. γιασούρτι, 1 κ.σ. μέλι



Εκτέλεση

Χτυπάμε όλα μαζί τα υλικά στο μπλέντερ με λίγο πάγο. Σερβίρουμε με λίγο φρέσκο δυόσμο.

Διατροφική ανάλυση

Ανανάς	Μάνγκο	Λάιμ	Γιασούρτι	Μέλι
Βιταμίνες: C, B6, B1, Φυλλικό, παντοθενικό, Στοιχεία: Mn, Cu, Κάλιο, Λοιπά: Φυτικές ίνες	Βιταμίνες: A, C, E, K, B1, B2, Νιασίνη, B6, Φυλλικό, Παντοθενικό, Στοιχεία: Ca, Mg, p, K, Cu, Mn, Se, Λοιπά: Χολίνη, Φυτικές ίνες	Βιταμίνες: C, Φυλλικό Στοιχεία: Κάλιο	Βιταμίνες: B2, B12, Παντοθενικό, B1, B6, Φυλλικό, Στοιχεία: Ca, P, K, Zn, Se, Mg, Na, Λοιπά: Πρωτεΐνες, Κορεσμένο λίπος, χοληστερίνη	Βιταμίνες: B2, C, B6, Νιασίνη, Παντοθενικό

Ιούλιος

- 1-3 FOODPACK VIETNAM** {Διεθνής έκθεση για τα μηχανήματα, τα υλικά και την τεχνολογία της συσκευασίας τροφίμων. Ho chi Minh, Βιετνάμ}
<http://www.machinery-vietnam.com/>
- 14-17 FIPAN** {Διεθνής έκθεση αρτοποιίας, ζαχαροπλαστικής και τροφίμων. Σάο Πάολο, Βραζιλία}
<http://www.fipan.com.br/2015/>
- 15-17 PROPAK CHINA** {Διεθνής έκθεση για την επεξεργασία και την τεχνολογία της συσκευασίας τροφίμων. Σανγκάη, Κίνα}
<http://www.propakchina.com/cn/index.html>
- 23-25 CEBU FOOD EXPO** {Έκθεση για τα τρόφιμα, τα ποτά, τις συσκευασίες και το χειρισμό και εξοπλισμό Catering, Προμηθειών και Υπηρεσιών. Cebu City, Φιλιππίνες}
<http://www.globallinkmp.com/>

Αύγουστος

- 7-9 GOOD FOOD & WINE SHOW SYDNEY** {Έκθεση για τα τρόφιμα και το κρασί. Σύδνεϋ, Αυστραλία}
<http://goodfoodshow.com.au/>
- 10-12 FOOD PROCESSING & TECHNOLOGY** {Διεθνές Συνέδριο και Έκθεση για την επεξεργασία και την τεχνολογία τροφίμων. Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο}
<http://www.foodtechnology.conferenceseries.com/>
- 19-22 FARMER EXPO** {Διεθνής Έκθεση για τη Γεωργία και τη Βιομηχανία Τροφίμων. Debrecen, Ουγγαρία}
<http://www.farmerexpo.hu/?lng=eng>
- 21-31 BBC - GOOD FOOD SHOW FESTIVAL** {Έκθεση γαστρονομίας. Molesey, Ηνωμένο Βασίλειο}
<http://www.bbcgoodfoodshow.com/>
- 25-27 Fi South America** {Διεθνής Έκθεση και Συνέδριο για την Υγεία και τα Βιολογικά Τρόφιμα. Σάο Πάολο, Βραζιλία}
<http://www.figlobal.com/southamerica/home>
- 26-29 IFOOD** {Διεθνής έκθεση τροφίμων & ποτών. Mashhad, Ιράν}
<http://www.ifoodexpo.com/>
- 28-30 EAT&STYLE - FRANKFURT** {Φεστιβάλ τροφίμων. Φρανκφούρτη, Γερμανία}
<http://www.eat-and-style.de/de/Home.html>

Ο ΑΡΤΟΠΟΙΟΣ

και η δουλειά του

online
ΕΚΔΟΣΗ

Το περιοδικό "Ο Αρτοποιός και η δουλειά του" κυκλοφορεί τώρα και σε ηλεκτρονική έκδοση. Εάν θέλετε να λαμβάνετε το τεύχος ηλεκτρονικά, συμπληρώστε τη φόρμα επικοινωνίας στο www.freshbakery.gr

Με την εγγραφή σας θα έχετε κάθε τεύχος του περιοδικού διαθέσιμο στον υπολογιστή σας, στο tablet PC ή στο smartphone σας, έχοντας πάντα μαζί σας το πιο χρήσιμο επαγγελματικό και ενημερωτικό εργαλείο σας.



“Η αρτοποιία και η αρτοζαχαροπλαστική περνάει σε νέα εποχή!”

**Στο *freshbakery.gr* θα βρείτε τα πάντα γύρω
από τον κλάδο τροφίμων και ποτών.**

Όλες οι νέες τάσεις για ψωμί, σνακ, γλυκά, καφέδες και ροφήματα.

freshbakery.gr

φρέσκο - υγιεινό - λειτουργικό



Τάσεις



Θέματα



Συνταγές



Οδηγός Εταιρειών

Σε συνεργασία με το περιοδικό

Ο ΑΡΤΟΠΟΙΟΣ
και η δουλειά του





QUALITY

Εσείς, θέλετε να κερδίσετε την προτίμηση των πελατών σας. Θέλετε να μελετήσουμε προσεκτικά το κατάστημά σας και να το διαμορφώσουμε με σύγχρονο design. Θέλετε να σχεδιάσουμε το χώρο σας ακριβώς στα μέτρα σας και με απόλυτη εργονομία ώστε να αξιοποιήσουμε ιδανικά κάθε του σημείο. Θέλετε να κατασκευάσουμε εξοπλισμό με υψηλά standard (CE, ISO 9001), χρησιμοποιώντας την πιο προηγμένη τεχνολογία για να πετύχουμε την καλύτερη δυνατή προβολή των προϊόντων σας. Θέλετε, πάνω από όλα, υψηλή ποιότητα κατασκευής. Χαιρόμαστε. Θέλουμε ακριβώς το ίδιο.

ΣΧΕΔΙΑΖΕΙ
ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ

ANTONOPoulos
shop fittings - design