

# ΤΑΧΙΝΟ

ΣΑΛΑΤΕΣ



## νηστίσιμες



Ιδιότητες και ευεργετικές δράσεις  
προϊόντων με βάση το **σησάμι**

Έχουν σημαντικές αντιγηραντικές ιδιότητες  
Ενισχύουν την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος  
Έχουν σημαντικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες  
Συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του ήπατος  
και του νευρικού συστήματος

[www.pitenis.gr](http://www.pitenis.gr)



BRC



HACCP



ISO 22000



IFS



16298095774



Καταπολεμούν την χοληστερίνη  
Προλαμβάνουν τον καταρράκτη  
Βοηθούν στην αντιμετώπιση του διαβήτη  
Καταπολεμούν την υπέρταση  
Συμβάλλουν στην αντιμετώπιση  
της αρτηριοσκλήρυνσης



Το **Χούμους**, ή πιο σωστά «οι Χούμοι», όπως αναφερότανε σ' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες, **είναι ο συνδυασμός σησαμιού με οποιοδήποτε όσπριο**. Είναι μια κρεμώδης σαλάτα που περιέχει ταχίνι, όσπριο αλεσμένο, λεμόνι και σκόρδο. Η ταχίνι είναι ο πολτός αλεσμένου σησαμιού.

**Χούμοι :**  
ένα προϊόν που  
οι αρχαίοι Έλληνες  
χρησιμοποιούσαν  
στην καθημερινή  
τους διατροφή

- Οι αρχαίοι Έλληνες στρατιώτες είχαν πάντοτε μαζί τους σπόρους σησαμιού που τους έδινε υψηλή ενέργεια για να αντεπεξέλθουν σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
- Οι αρχαίοι Ασσύριοι πίστευαν ότι οι Θεοί τους, προτού δημιουργήσουν τον κόσμο, ήπιαν κρασί από σησάμι.
- Οι Ρωμαίοι κατανάλωναν ένα είδος χούμων από σησάμι και κύμινο.
- Σήμερα χρησιμοποιείται ευρέως στη Μέση Ανατολή ως ορεκτικό.

Η **ταχίνι** περιέχει σημαντικά ποσά **Ω6 λιπαρών οξέων**, τα οποία **μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης** στο αίμα. Αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών φανερώνουν ότι δεν υπάρχουν άλλες φυσικές ουσίες που ταυτόχρονα να σταματούν τόσο την απορρόφηση, όσο και τη σύνθεση της χοληστερόλης.

Το **σησάμι** περιέχει **υψηλές ποσότητες ισχυρών αντιοξειδωτικών παραγόντων**. Είναι **πλούσιο σε μέταλλα, απαραίτητα** για πολλές βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου μεταβολισμού. Αναλυτικότερα περιέχει :

- **Πρωτεΐνες** πλούσιες σε **αμινοξέα υψηλής ποιότητας**.
- **Βιταμίνες B1, B2 και νιασίνη** (βοηθούν την καρδιά, τα αγγεία, τον εγκέφαλο, βελτιώνουν τις πνευματικές λειτουργίες και τη μνήμη).
- **Θειαμίνη** (καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος), **Χαλκό** (μειώνει τους πόνους των αρθρώσεων).
- Είναι πηγή **Σιδήρου** (σωματική και πνευματική ευεξία), **Ασβεστίου** (γερά οστά και δόντια, κατά της οστεοπόρωσης), **Ψευδαργύρου** (αυξάνει την άμυνα του οργανισμού), **Μαγνήσιο** (καταπραυντικό, ηρεμιστικό, μειώνει τους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες), **Φωσφόρου** και **Καλίου**.



- Είναι πλούσιο σε **αντιοξειδωτικούς παράγοντες: Βιταμίνη E** (σε υπερδιπλάσια ποσότητα από ότι το ελαιόλαδο, έχει αντικαρκινική δράση και ανασταλτική σε χρόνιες παθήσεις όπως οι καρδιαγγειακές, καταρράκτης, διαβήτης, νόσος Alzheimer, Parkinson), **Φυτοστερόλες & Λιγνάνες** (δρουν αντιοξειδωτικά, αποτοξινωτικά και φαρμακευτικά, μειώνουν την χοληστερίνη και την υπέρταση), **Σελήνιο**.

«Οι αντιοξειδωτικοί παράγοντες προστατεύουν τα κύτταρα του οργανισμού και ιδιαίτερα το DNA από τη φθορά που προκαλείται από τις παραγόμενες ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και τα υποπροϊόντα που δημιουργούνται από το φυσιολογικό μεταβολισμό.»

Δύο παράλληλες έρευνες, οι οποίες ολοκληρώθηκαν το 2009, απέδειξαν ότι το σησάμι λόγω της βιταμίνης E και της δράσης των λιγνανών του, διαθέτει σημαντικές **αντιγηραντικές & αντιυπερτασικές ιδιότητες:**

- **Εργαστήριο Μικροβιολογίας και Υγιεινής Τροφίμων - Τμήμα Γεωπονίας ΑΠΘ** με θέμα «**Σησάμι, ταχίνι, χαλβάς ιδιότητες και Ευεργετικές Δράσεις**»
- **Εργαστήριο Χημείας και Τεχνολογίας Τροφίμων ΑΠΘ** με τίτλο «**Χημική Σύσταση & Διατροφική Αξία του Σησαμόσπορου**».

Τα **Όσπρια** έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε **φυτικές ίνες<sup>1</sup>, πρωτεΐνες, σύνθετους υδατάνθρακες, αμινοξέα, βιταμίνες B (φολικό οξύ<sup>2</sup>), C, E, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο**, καθώς και **μηδενικά λιπαρά, ζάχαρα και άλατα** και έτσι θεωρούνται ως η 'θαυματουργή τροφή'. Αν τα συνδυάσουμε με συμπληρωματική πρωτεΐνη, όπως της ταχίνης, δημιουργεί **πλήρης πρωτεΐνη που περιέχει και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα!**

**Συνδυάζοντας τα όσπρια με Ταχίνι λαμβάνουμε τις ίδιες πρωτεΐνες που θα παίρναμε τρώγοντας κόκκινο κρέας!**



<sup>1</sup> **Οι φυτικές ίνες**, κυρίως οι μη διαλυτές, συμβάλλουν στην **πρόληψη της δυσκοιλιότητας**, ιδιαίτερα αν συνοδεύεται από αυξημένη κατανάλωση νερού, αυξάνουν την κίνηση του περιεχομένου του εντέρου, βελτιώνοντας τη λειτουργία του και **εμποδίζοντας την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό καρκινικών κυττάρων στο έντερο**. Η πλούσια σε διάφορα είδη φυτικών ινών διατροφή προστατεύει από τα καρδιακά νοσήματα, βελτιώνοντας τα επίπεδα γλυκόζης και λιπιδίων στο αίμα και μειώνοντας τη χοληστερόλη.

<sup>2</sup> Έρευνες έχουν δείξει ότι το **φολικό οξύ** είναι σημαντικό για την **πρόληψη των καρδιοπαθειών και ορισμένων μορφών καρκίνου**. Είναι επίσης **σημαντικό για την ανάπτυξη του εμβρύου** επειδή **βοηθά στην αποφυγή γενετικών ανωμαλιών**.

**Προσοχή:** κανένα προϊόν δεν μπορεί ν' αντικαταστήσει τα φάρμακα.



# ΤΑΧΙΝΟ

## ΣΑΛΑΤΕΣ νηστίσιμες



ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### ■ Χούμους:

Ρεβίθια, ταχίνι, χυμός λεμονιού, φρέσκο σκόρδο

### Χούμους Λευκό:

Χούμους, γιαούρτι Έδεσμα

### Χούμους με Ελιά:

Χούμους, πατέ ελιάς, βασιλικό

### Χούμους Λαχανικών:

Χούμους, κρεμμύδι φρέσκο, φρέσκος μαϊντανός

### Χούμους με Κόκκινη Πιπεριά:

Χούμους, φρέσκια πιπεριά κόκκινη, πιπέρι κόκκινο γλυκό

### Χούμους Φακής:

Φακές, ξύδι κρασιού, κρεμμύδι ξερό σοτέ, φρέσκο σκόρδο

### Χούμους Φασόλι:

Φασόλια, καρότα φρέσκα, κρεμμύδι ξερό σοτέ, φρέσκο σκόρδο

### ■ Ταχινোসαλάτα:

Ταχίνι, χυμός λεμονιού, φρέσκο σκόρδο

### ΤαχινόΜελιτζάνα:

Μελιτζάνα ψητή, ταχίνι, χυμός λεμονιού, φρέσκο σκόρδο

### ΤΡΟΠΟΣ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ

- σαν **ορεκτικό**, πριν το φαγητό, σε βαθύ πιάτο με ωμό ελαιόλαδο, μπόλικο λεμόνι, νιφάδες τσίλι ή πάπρικα ή ρίγανη ή ζάταρ και γαρνίρουμε με φέτες ντομάτας, λεμονιού ή / και μαϊντανό
- σαν **συνοδευτικό** σε ψητό κρέας
- σαν **σάντουιτς** με μαρούλι και αβοκάντο
- σαν «**ντιπ**» σε ένα μπολ με πιτάκια ή κρακεράκια ή τορτίγια τσιπς ή καρότα ή αγγούρι για «βούτηγμα»

Το χούμους παίρνει πολύ πιο ωραία γεύση, αν το βγάλουμε από το ψυγείο 30' πριν από το σερβίρισμα.



**ΑΦΟΙ Α. ΠΙΤΕΝΗ ΑΒΕΕ**  
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ GOURMET ΤΡΟΦΙΜΩΝ

5ο χλμ. Περιφ. Οδού Κοζάνης - Ν. Νικόπολης Τηλ./Fax: 24610.49494-5,  
Υποκαταστήματα: Αθήνα 210.26 33 917, Θεσσαλονίκη 2310.780 800, Τρίπολη 2710.235 253  
E-mail: sales@pitenis.gr, sales-gr@pitenis.gr, Skype VoIP Call: callcenter.pitenis.gr

[www.pitenis.gr](http://www.pitenis.gr), [www.salads.gr](http://www.salads.gr)

Find us on:

facebook

You Tube

Linked in

ISSUU

twitter

Scribd.

FoodBlog  
[www.pitenis.gr/foodblog](http://www.pitenis.gr/foodblog)