

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ  
ΔΩΡΕΑΝ

**12 συνταγές  
σπιτικής κουζίνας**

**No meat today**

**Να μη λείψει ποτέ  
το βύσσινο**

**Τελευταίο πλοίο  
για Μύκονο  
και Σαντορίνη**

**COOKING REALITIES  
Food for thought**

**Αν ήταν η γρίπη  
ψώρα...**

**Μια μέρα  
στο Μουσείο Οίνου**

**COOK N' ROLL  
Οι καλύτερες  
σχοδικές συνταγές**

[www.icookgreek.com](http://www.icookgreek.com)



**RULE A KINGDOM AS THOUGH YOU WERE COOKING A SMALL FISH -DON'T OVERDO IT**

LAO TSE, 6ος π.Χ αιω.

**Η ποιότητα  
ΠΟΥ  
ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ...**



## **με κλειστά τα μάτια!**

### **ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΗΛΙΟΣ**

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών «ΗΛΙΟΣ» εμπλουτίζει την ήδη μεγάλη ποικιλία προϊόντων της και ενισχύει την πρωτοπόρο πορεία της. Πάντα μέσα στις εξελίξεις της αγοράς, δραστηριοποιείται δυναμικά σήμερα στην παραγωγή πιστοποιημένων βιολογικών ζυμαρικών.

Τα Βιολογικά Ζυμαρικά «ΗΛΙΟΣ» είναι αρίστης ποιότητας και πλούσια σε γεύση από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού πιστοποιημένης βιολογικής καλλιέργειας. Έχουν απίθανη γεύση και είναι ιδανική τροφή για όλη την οικογένεια.

Πιστοποιημένα από τη ΔΗΩ, κυκλοφορούν σε μία μεγάλη ποικιλία σχεδίων: σπαγγέτι Ν. 6, σπαγγετίνη Ν. 10, λικουίνι, μακαρόνι Ν.3, τριβέλι, γράμματα & αριθμοί, πέννες ριγέ, κοφτό μακαρονάκι και κριθαράκι.

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών «ΗΛΙΟΣ» προσφέρει μια πλούσια γκάμα προϊόντων με υψηλή και σταθερή ποιότητα όπως άλλωστε αρμόζει στο όνομα «ΗΛΙΟΣ».



**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.**

11ο ΧΙΛ. Ε.Ο. Αθηνών-Λαμίας, 14451 Μεταμόρφωση Αττικής  
Τηλ. 210 2840140-7, Fax: 210 2816787,  
E-Mail: info@heliospasta.gr • www.heliospasta.gr

www.epilivros.gr



**BIO**



NO MEAT TODAY

# Stuff we love

Πολύ μας αρέσει που η μεγάλη βιομηχανία παράγει όλο και περισσότερα υγιεινά προϊόντα. Η «φιλική» στάση των εταιρειών τροφίμων προς το αίτημά μας για healthy eating, φέρνει στο σουπερμάρκετ της γειτονιάς μας βιολογικά προϊόντα, προϊόντα ολικής αλέσεως και προϊόντα που αντλούν την έμπνευσή τους από την παράδοση. Πολύ καλύτερα από τον καιρό που τρέχαμε από τη μια μεριά της πόλης στην άλλη για να βρούμε real food για το τραπέζι μας.

## Βιολογικά ζυμαρικά από τον ΗΛΙΟΣ

Εδώ και δεκαετίες η βιομηχανία ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ προσφέρει μεγάλη ποικιλία υψηλής ποιότητας προϊόντων και ήταν από τις πρώτες ελληνικές επιχειρήσεις που έβαλαν στα ράφια των super markets ζυμαρικά ολικής αλέσεως. Τώρα ο ΗΛΙΟΣ ανταποκρίνεται στην επιθυμία μας για αγνά προϊόντα και προσφέρει βιολογικά ζυμαρικά από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού βιολογικής καλλιέργειας. Η επιλογή των πρώτων υλών γίνεται με αυστηρά κριτήρια, σύμφωνα με τις αρχές και τους κανόνες του κοινοτικού θεσμικού πλαισίου και η παραγωγή των ζυμαρικών γίνεται στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της επιχείρησης στη Μεταμόρφωση Αττικής. Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ κερδίζουν όλο και περισσότερο την εμπιστοσύνη και του πιο απαιτητικού καταναλωτή που λατρεύει τα ζυμαρικά αλλά θέλει να είναι σίγουρος ότι έχει στο πιάτο του ένα φαγητό υγιεινό, απαλλαγμένο από χημικές ουσίες και φυτοφάρμακα που επιβαρύνουν μακροπρόθεσμα όχι μόνο την υγεία του αλλά και το περιβάλλον. Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ κυκλοφορούν σε μεγάλη ποικιλία: σπαγγέτι, σπαγγετίνι, λιγκουίνι μακαρόνι, τριβέλι, πένες ριγέ, κοφτό μακαρονάκι, κριθαράκι καθώς και σε σχήματα από γράμματα & αριθμούς, που ενθουσιάζουν τα παιδιά. Έχουν πλούσια, γεμάτη γεύση, ταιριάζουν με όλες τις σάλτσες και είναι πιστοποιημένα από τον οργανισμό πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων ΔΗΩ.



## Καταψυγμένα ζυμαρικά από τον ΗΛΙΟΣ

Εδώ και δεκαετίες η βιομηχανία ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ προσφέρει μεγάλη ποικιλία υψηλής ποιότητας προϊόντων και ήταν από τις πρώτες ελληνικές επιχειρήσεις που έβαλαν στα ράφια των super markets ζυμαρικά ολικής αλέσεως. Τώρα ο ΗΛΙΟΣ ανταποκρίνεται στην επιθυμία μας για αγνά προϊόντα και προσφέρει βιολογικά ζυμαρικά από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού βιολογικής καλλιέργειας. Η επιλογή των πρώτων υλών γίνεται με αυστηρά κριτήρια, σύμφωνα με τις αρχές και τους κανόνες του κοινοτικού θεσμικού πλαισίου και η παραγωγή των ζυμαρικών γίνεται στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της επιχείρησης στη Μεταμόρφωση Αττικής. Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ κερδίζουν όλο και περισσότερο την εμπιστοσύνη και του πιο απαιτητικού καταναλωτή που λατρεύει τα ζυμαρικά αλλά θέλει να είναι σίγουρος ότι έχει στο πιάτο του ένα φαγητό υγιεινό, απαλλαγμένο από χημικές ουσίες και φυτοφάρμακα που επιβαρύνουν μακροπρόθεσμα όχι μόνο την υγεία του αλλά και το περιβάλλον. Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ κυκλοφορούν σε μεγάλη ποικιλία: σπαγγέτι, σπαγγετίνι, λιγκουίνι μακαρόνι, τριβέλι, πένες ριγέ, κοφτό μακαρονάκι, κριθαράκι καθώς και σε σχήματα από γράμματα & αριθμούς, που ενθουσιάζουν τα παιδιά. Έχουν πλούσια, γεμάτη γεύση, ταιριάζουν με όλες τις σάλτσες και είναι πιστοποιημένα από τον οργανισμό πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων ΔΗΩ.

## Καταψυγμένα ζυμαρικά από τον ΗΛΙΟΣ

Εδώ και δεκαετίες η βιομηχανία ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ προσφέρει μεγάλη ποικιλία υψηλής ποιότητας προϊόντων και ήταν από τις πρώτες ελληνικές επιχειρήσεις που έβαλαν στα ράφια των super markets ζυμαρικά ολικής αλέσεως. Τώρα ο ΗΛΙΟΣ ανταποκρίνεται στην επιθυμία μας για αγνά προϊόντα και προσφέρει βιολογικά ζυμαρικά από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού βιολογικής καλλιέργειας. Η επιλογή των πρώτων υλών γίνεται με αυστηρά κριτήρια, σύμφωνα με τις αρχές και τους κανόνες του κοινοτικού θεσμικού πλαισίου και η παραγωγή των ζυμαρικών γίνεται στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της επιχείρησης στη Μεταμόρφωση Αττικής. Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ κερδίζουν όλο και περισσότερο την εμπιστοσύνη και του πιο απαιτητικού καταναλωτή που λατρεύει τα ζυμαρικά αλλά θέλει να είναι σίγουρος ότι έχει στο πιάτο του ένα φαγητό υγιεινό, απαλλαγμένο από χημικές ουσίες και φυτοφάρμακα που επιβαρύνουν μακροπρόθεσμα όχι μόνο την υγεία του αλλά και το περιβάλλον. Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ κυκλοφορούν σε μεγάλη ποικιλία: σπαγγέτι, σπαγγετίνι, λιγκουίνι μακαρόνι, τριβέλι, πένες ριγέ, κοφτό μακαρονάκι, κριθαράκι καθώς και σε σχήματα από γράμματα & αριθμούς, που ενθουσιάζουν τα παιδιά. Έχουν πλούσια, γεμάτη γεύση, ταιριάζουν με όλες τις σάλτσες και είναι πιστοποιημένα από τον οργανισμό πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων ΔΗΩ.

