

Ice cream is exquisite. What a pity it isn't illegal.\*

# fooding+

ΤΕΥΧΟΣ #11 ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2009 ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΤΟ ΑΘΗΝΟΡΑΜΑ ΣΤΙΣ 18/6

by αθινόραμα



## all about fish

όταν η ασήμαντη μαρίδα  
απειλεί τη χλιδάτη γαρίδα...

*discount supermarket?*

*υπάρχει λόγος!*

*κανελάδα νισύρου, πετρώματα τήνου...*  
*εξερευνούμε τα άγνωστα τοπικά προϊόντα της Ελλάδας*

*ice cream lovers*

*βιολογικό, χειροποίητο, κλασικό, gourmet*  
*στην πόλη, στα νησιά, στο χέρι*  
*δοκιμάσαμε πολλά, προτείνουμε τα καλύτερα*

*cheers!*

*κόκκινα κρασιά το καλοκαίρι; why not!*  
*και φυσικά... forever gin*



Η ποιότητα  
ΠΟΥ  
ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ...



## ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ!

### 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: спаγγέτι Ν. 6, спаγγετίνη Ν. 10, λιγκουίни, μακαρόни 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».

BIO



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

11<sup>ο</sup> ΧΙΛ. Ε.Ο. Αθήνας-Λαμίας, 14451 Μεταμόρφωση Αττικής  
Τηλ. 210 2840140-7, Fax: 210 2816787, E-Mail: info@heliospasta.gr  
www.heliospasta.gr



**2/ σιμιγδάλι σκληρού σταριού**  
 Πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα, το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.

**3/ λαζανάκι 'Ηλιος**  
 Με μεστή υφή και γεμάτη γεύση που δίνει το σιμιγδάλι σκληρού σταριού, μαγειρεύονται όπως συνήθως –σε πολύ αλατισμένο νερό- και προσφέρουν ένα υγιεινό πλούσιο γεύμα. Και αν ενδιαφέρεστε για τις θερμίδες, τα 100 γρ. περιέχουν 358 θερμίδες, δηλαδή το 18% των 2.000 θερμίδων που χρειάζεται κατά μέσο όρο ένας ενήλικος.  
 (500 γρ./€1,94, Carrefour)

**2/ σιμιγδάλι σκληρού σταριού**  
 Πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα, το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.

**2/ σιμιγδάλι σκληρού σταριού**  
 Πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα, το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.

**2/ σιμιγδάλι σκληρού σταριού**  
 Πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα, το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.

**2/ σιμιγδάλι σκληρού σταριού**  
 Πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα, το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Το σιμιγδάλι σκληρού σταριού είναι το καλύτερο για την υγεία. Περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι επίσης πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.