

Κάθε μέρα ποιότητα!



kitchen.was

Με διαφορά που φαίνεται.

Περιέχουν **μόνο baby φύλλα υψηλής ποιότητας** που φθάνουν από το χωράφι στο ράφι στο μικρότερο δυνατό χρόνο. Δεν κόβονται και δεν πλένονται για να **διατηρούν τη φρεσκάδα τους και τα όλα τα θρεπτικά τους στοιχεία**, για περισσότερες μέρες. Καλλιεργούνται σε μία κάθετη μονάδα παραγωγής με ιδιόκτητα αγροκτήματα, και με **καινοτόμους τεχνικές ήπιας καλλιέργειας**.



απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

SAY *yes* to the **press**

 απ' τα περιβόλια του
Βεζυρογλου



**ΑΠ' ΤΑ ΠΕΡΙΒΟΛΙΑ ΤΟΥ ΒΕΖΥΡΟΓΛΟΥ:
ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ
ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ
ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΕΙ!**



GREAT EXHIBITIONS

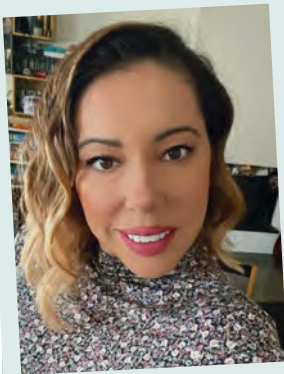
Σας περιμένουμε να
γνωριστούμε από κοντά
και να συζητήσουμε τις
εκθεσιακές σας ανάγκες!
Hall 3/ Stand A08



Σας περιμένουμε στο περίπτερό μας, **Hall 3/Stand A08**, για να γνωριστούμε, να εξετάσουμε τις εκθεσιακές σας ανάγκες, να μάθετε για τις υπηρεσίες μας, το εκθεσιακό brand μας "Truly Greece", και να επιλέξουμε μαζί στοχευμένες δράσεις μέσα από το **μεγαλύτερο εκθεσιακό πρόγραμμα** της αγοράς!

T. +30 210 7755080 E. info@greatexhibitions.gr www.greatexhibitions.gr

TRULY
GREECE



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το σημερινό editorial λοιπόν έχει να κάνει με μία λέξη που περιγράφει την ενήλικη ύπαρξή μου η οποία είναι στα ιαπωνικά και δεν ήξερα καν ότι υπάρχει... Kuchisabishii.

Το “kuchisabishii” λοιπόν, είναι η λέξη που κυριολεκτικά σημαίνει «μοναχικό στόμα» ή «το να θέλεις να έχεις ή να βάλεις κάτι στο στόμα σου» και πριν πάει το μυαλό σου αλλού σημαίνει η λαχτάρα να τρως ενώ δεν πεινάς, η αλόγιστη κατανάλωση με λίγα λόγια. Χρησιμοποιούμε επίσης αυτή τη λέξη όταν θέλουμε να δώσουμε έμφαση στο «τρών όταν βαριέμαι».

Κάντο εικόνα: Έχεις μόλις φάει και ενώ είσαι στο σπίτι όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο ψυγείο, έτσι χωρίς κάποιο λόγο απλά για τη λιγούρα... και ξαφνικά μεταμορφώνεσαι σε Pac-Man και με ανοιχτό στόμα περιφέρεσαι μέσα στο σπίτι και καταβροχθίζεις ό,τι βλακεία βρεθεί μπροστά σου.

Υπάρχουν και άλλες ιαπωνικές λέξεις που μπορείς να ταυτιστείς; Ε, ναι! Έτσι θα σε άφηνα; Δεδομένου του πόσο απέραντη και ιδιωματική είναι η γλώσσα, δεν μου κάνει καμία εντύπωση η ύπαρξη της φράσης “corona butoi”, που σημαίνει ότι παχαίνω γιατί περνάω πολύ χρόνο στο σπίτι.

Άλλη μία αγαπημένη πλέον λέξη προστέθηκε στο λεξιλόγιό μου και είναι η “nomikai”, που στην πραγματικότητα μεταφράζεται ως σύσκεψη με ποτό. Πολλές σημαντικές αποφάσεις έχουν παρθεί και στην Ελλάδα όχι μόνο στην Ιαπωνία, σε κλειστές αίθουσες με συνοδεία ποτού απλά δεν ξέραμε ότι υπάρχει και επίσημη λέξη γι’ αυτό!

Tip of the Day: Υπάρχει άλλη μια ιαπωνική λέξη με την οποία μάλλον (δυστυχώς) αρκετοί από μας μπορεί να ταυτιστούμε αυτή τη στιγμή: “hikikomori”. Σημαίνει “κλεισιμο” και χρησιμοποιείται για να περιγράψει ανθρώπους που ενώ έχουν κοινωνική ζωή αλλά και προτάσεις για εξόδους με φίλους και γνωστούς τελικά εκείνοι επιλέγουν να βγαίνουν σπάνια από το σπίτι τους και βυθίζονται στη μοναξιά...

Εσύ με ποια ιαπωνική λέξη ταυτίζεσαι; Εγώ Kuchisabishii δαγκωτό!

SAY *yes* to



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

5

Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου: Συνεχίζει να αναπτύσσεται και να πρωτοπορεί!

Η Αντώνης Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ – Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου, συνέχισε την ανοδική της πορεία, σε μια δύσκολη χρονιά, που έδειξε από νωρίς το πρόσωπο της νέας κρίσης στην ελληνική αγορά.

Προϊόντα υψηλής ποιότητας που επιλέγουν συνειδητά οι καταναλωτές

Η Αντώνης Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ – Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου υλοποιεί με συνέπεια, Στρατηγική που υποστηρίζει τη Βιωσιμότητα μέσω της Καινοτομίας, παράγει και διαθέτει προϊόντα ιδιαίτερα υψηλής ποιότητας που ξεχωρίζουν, κυρίως όμως, που επιλέγουν οι καταναλωτές συνειδητά. Αυτό δείχνουν οι

πωλήσεις της εταιρείας αλλά και τα ευρήματα ερευνών που υλοποιεί τα τελευταία χρόνια, για τις τάσεις των καταναλωτών, τις προτιμήσεις τους αλλά και τους λόγους που τους οδηγούν στις συγκεκριμένες επιλογές.

Ηγέτης στην αγορά των baby φυλλωδών λαχανικών

Η Αντώνης Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ – Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου, επιλέγει να διανύει πορεία



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου



διαφοροποίησης από τον ανταγωνισμό παραμένοντας με διαφορά ο ηγέτης στην αγορά των baby φυλλωδών λαχανικών, τα οποία παράγει και διαθέτει στην αγορά, μη πλυμένα. Οι λόγοι είναι διακριτοί από την πρώτη ματιά, κρατώντας στα χέρια ένα σακουλάκι με baby φύλλα, “Απ’ τα Περιβόλια του Βεζύρογλου”.

Φρέσκα, με έντονα χρώματα, τα φυλλαράκια στις σαλάτες προσφέρουν μεγαλύτερη διατηρησιμότητα επειδή τυλοποιούνται με μηδενική επεξεργασία και φιλοξενούνται σε σακουλάκια 100% ανακυκλώσιμα, σε μη τροποποιημένο περιβάλλον.

Επιπρόσθετα, η εταιρεία με εσωτερικές διαδικασίες και πρωτόκολλα διατηρεί τους δείκτες ποιότητας σε πολύ υψηλό σημείο με την καθημερινότητα των τμημάτων R&D, Γεωπονίας και Ελέγχου Ποιότητας, συγκεντρωμένα στον στόχο: Κάθε μέρα Ποιότητα!

Τι πέτυχε η εταιρεία το 2022

Κατά τη διάρκεια της προηγούμενης χρονιάς η εταιρεία κατάφερε μεταξύ άλλων να μειώσει σημαντικά το ποσοστό των αζωτούχων λιπασμάτων ενώ ξεκίνησε να αντικαθιστά τα χημικά σκευάσματα με βιολογικά.

Ειδικότερα, η Αντώνης Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ – Απ’ τα Περιβόλια του Βεζύρογλου πέτυχε:

- Μείωση -25% των αζωτούχων λιπασμάτων (στη διετία 2020 - 2022).
- Μηδενικά υπολείμματα φυτοπροστατευτικών προϊόντων στα φύλλα baby σπανακιού (στο 95% της λήψης δειγμάτων του 2022).

- Έναρξη αντικατάστασης χημικών σκευασμάτων, με βιολογικά.
- Σταδιακή ενσωμάτωση τεχνικών Agro 4.0 (Νέα τεχνολογία - Μαθηματικά μοντέλα - Big data analysis).
- Κάθε μέρα Αναλύσεις (περισσότερες από 350/ έτος).
- Συνεργασία με το Α.Π.Θ. (Γεωπονική Σχολή), σε εφαρμογές πρωτοκόλλων αξιολόγησης βιολογικών σκευασμάτων για χρήση στις καλλιέργειες.

Ακόμη...

- Αύξηση Πωλήσεων Συνολικά (σε όγκο), συσκευασμένων baby φύλλων | +14%
- Αύξηση Πωλήσεων Συνολικά (σε αξία) | +16%
- Αύξηση Πωλήσεων ho.re.ca. (σε όγκο) | +51%
- Μεριδίο αγοράς (σε αξία) μη-πλυμένων baby φύλλων στη λιανική (IRI data) 82% (+9% σε σχέση με το 2021).

Τα πλάνα της εταιρείας για το 2023 περιλαμβάνουν:

- Επέκταση της παραγωγικής δυναμικότητας στον πρωτογενή τομέα (νέα θερμοκήπια)
- Εκσυγχρονισμός της αγροτικής παραγωγής με χρήση τεχνολογιών Agro 4.0
- Ψηφιακός μετασχηματισμός όλων των τμημάτων της επιχείρησης
- Πράσινη μετάβαση όλης της παραγωγικής διαδικασίας (πρωτογενή και μεταποίηση)

**Η ποιότητα
είναι ό,τι
φύση μας!**



SAY *yes* to



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου



7



Ποιοτική υπεροχή & σημαντικές επενδύσεις

Σύμφωνα με στοιχεία ποιοτικών ερευνών focus groups (ierax research | 07-2022), η ποιότητα, είναι το κριτήριο επιλογής (με διαφορά) των σαλατών “Απ’ τα Περιβόλια του Βεζύρογλου”. Επίσης, όπως φάνηκε αναγνωρίζεται με σαφήνεια η ποιοτική διαφορά μεταξύ φυλλωδών λαχανικών και baby φύλλων, ενώ προτιμώνται οι σαλάτες “Απ’ τα Περιβόλια του Βεζύρογλου” λόγω εμφανούς φρεσκάδας. Επιπλέον, προτιμώνται οι σαλάτες “Απ’ τα Περιβόλια του

Βεζύρογλου”, λόγω μεγαλύτερης διατηρησιμότητας του περιεχομένου.

Το Στρατηγικό πλάνο 2023 - 2026 της Αντώνης Βεζύρογλου & ΣΙΑ ΕΕ – Απ’ τα Περιβόλια του Βεζύρογλου, περιλαμβάνει επενδύσεις των €6.000.000, με τον κύριο όγκο να κατευθύνεται στην ανάπτυξη και βελτίωση της αγροτικής παραγωγής.

info

Με μία πλήρη γκάμα 11 κωδικών (μονολαχανικά και σαλάτες) στη λιανική, και 14 στη χονδρική, τα προϊόντα Βεζύρογλου διατίθενται από δύο κανάλια διανομής πανελλαδικά. Μέσω των μεγάλων αλυσίδων λιανικής και μέσω κεντρικών αγορών Αθήνας και Θεσσαλονίκης, σε όλη την Ελλάδα σε μικρότερα καταστήματα, μανάβικα αλλά και στο ho.re.ca. δίκτυο (εστίαση).





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Τι γλυκό μπορώ να φάω ενώ κάνω διατροφή;



Υπάρχει τρόπος να ικανοποιήσεις την όρεξή σου για γλυκό ακόμη και αν βρίσκεσαι σε δίαιτα, με τη σωστή επιλογή.

Το γλυκό είναι ένα κεφάλαιο που σε απασχολεί ενώ είσαι σε πρόγραμμα διατροφής ή δίαιτας, καθώς τα γλυκά έχουν συνήθως πολλές θερμίδες, πολλή ζάχαρη και πολλά λιπαρά με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν την προσπάθειά σου. Πολλοί είναι οι άνθρωποι που λαχταρούν ένα γλυκό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Είναι σημαντικό να πούμε ότι αυτή η ανάγκη μπορεί να οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες κατά κύριο λόγο και όχι σωματικούς, όπως έντονο στρες, κόπωση, έλλειψη ύπνου ή πολύ αυστηρές δίαιτες.



Έχουμε για σένα κάποιες προτάσεις με χαμηλές θερμίδες όμως πλούσια γεύση που θα σου καλύψουν την ανάγκη σου για γλυκό:



- **Ζελέ φρούτων:** Προσφέρει τη δροσιά που χρειάζεσαι το καλοκαίρι αλλά και λόγω της γλυκιάς του γεύσης καλύπτει την ανάγκη σου για γλυκό. Πλέον υπάρχουν στην αγορά ζελέ χωρίς ζάχαρη που αποδίδουν μόνο 9 θερμίδες και μπορείς να τα καταναλώσεις άφοβα.

- **Ένας χουρμάς βουτηγμένος σε μία κουταλιά του γλυκού από βούτυρο αμυγδάλου** - 50 θερμίδες: Γεμάτος φυτικές ίνες και πρωτεΐνες, με αποτέλεσμα να πυροδοτεί τον κορεσμό. Είναι καλή πηγή ασβεστίου, έχει βιταμίνη E, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και φώσφορο.

- **Παγωτό με μπισκότα:** Βάλε ανάμεσα σε 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη, τύπου digestive, μια μπάλα παγωτό με στέβια. 180(kcal) θερμίδες. Είναι απολαυστικό και δεν έχει καθόλου ζάχαρη.



- **Κρέπα με βρώμη και μέλι:** Σε αντικολητικό τηγανάκι ψήνουμε 1 ασπράδι χτυπημένο με 1 κουτ. της σούπας βρώμη και σερβίρουμε με 1 κουτ. του γλυκού μέλι.

- **Γλυκό του κουταλιού:** Τα γλυκά αυτά δεν έχουν καθόλου λιπαρά. Αυτό εξηγεί και τη χαμηλότερη θερμιδική τους αξία συγκριτικά με τα υπόλοιπα. Συγκεκριμένα, μία μερίδα γλυκό του κουταλιού έχει 100-180kcal (ανάλογα με το είδος του φρούτου) έναντι των 600 θερμίδων που έχουν τα γλυκά ταψιού, οι πάστες κτλ. Μπορείς να προσθέσεις μια κουταλιά σε ένα μπολάκι με κρύο γιαούρτι 2% και να μην νιώθεις τύψεις. Αν είναι το γλυκό σπιτικό με χαμηλότερη ποσότητα σε ζάχαρη ακόμη καλύτερα.



- **Επιλέξτε 30 γραμμάρια μαύρης σοκολάτας με 70% κακάο** που περιέχει αντιοξειδωτικά και λιγότερη ζάχαρη

Tips

- Μην αντικαταστήσεις κάποιο γεύμα για να φας γλυκό.
- Πιες πολύ νερό μέσα στη μέρα σου.
- Φτιάξε το γλυκό σου σπίτι αντί να το πάρεις από έξω.
- Επίλεξε παγωτό ή γλυκό με γλυκαντικά και Light.
- Μην το φας αργά το βράδυ, αλλά όσο νωρίτερα γίνεται μέσα στη μέρα.
 - Μην περιμένεις να χορτάσεις με το γλυκό αλλά μόνο να γευτείς τη γλυκιά γεύση.
- Κατανάλωσε γλυκό μόνο μια φορά την εβδομάδα.
 - Μην έχεις τύψεις.
 - Διάλεξε αυτό που σου αρέσει.
 - Συνέχισε κανονικά το πρόγραμμά σου.

Wolt και Μασούτης φέρνουν στην πόρτα μας όλα όσα χρειαζόμαστε!



Χιλιάδες προσφορές καθημερινά!
Κάνε τα ψώνια σου!

Wolt | **μασούτης**
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Wolt και Μασούτης εγκαινιάζουν τη νέα τους συνεργασία, φέρνοντας στην πόρτα των χρηστών της online πλατφόρμας delivery μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων, μέσα σε λίγα λεπτά. Ήδη 8 καταστήματα Μασούτης σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη και συνολικά 4 καταστήματα σε Βόλο, Λάρισα, Πάτρα και Κοζάνη, είναι διαθέσιμα στην εφαρμογή της Wolt.

Από τα μέσα Δεκεμβρίου 2022, οι πελάτες της Wolt μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε περίπου 5.000 κωδικούς προϊόντων, που καλύπτουν όλες τις κατηγορίες, όπως γαλακτοκομικά, αλλαντικά, αλλά και προϊόντα προσωπικής περιποίησης και υγιεινής, είδη καθαρισμού και οικιακής χρήσης. Τα διαθέσιμα προϊόντα θα ανανεώνονται τακτικά με νέες ετικέτες και με πάνω από 1.000 προσφορές κάθε εβδομάδα.

Παράλληλα, οι πελάτες της Wolt έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν την πορεία της παραγγελίας τους σε πραγματικό χρόνο, μέσω του live tracking της εφαρμογής της Wolt. Επιπλέον, μπορούν να κάνουν τις αγορές τους, πάντα σε προσιτές τιμές, αξιοποιώντας το φιλικό προς τον χρήστη μενού που συνοδεύεται από φωτογραφίες, ώστε η επιλογή να είναι πιο εύκολη.

Οι παραγγελίες στα καταστήματα Μασούτης πραγματοποιούνται από Δευτέρα έως Παρασκευή (09:00-20:00) και Σάββατο (09:00-19:00), ενώ υπάρχει και η δυνατότητα προ-παραγγελίας μέσω της πλατφόρμας της Wolt, όλες τις ημέρες της εβδομάδας, για όλο το 24ωρο, με παράδοση εντός του προκαθορισμένου ωραρίου. Οι συναλλαγές μπορούν να πραγματοποιηθούν τόσο μέσω κάρτας, όσο και με μετρητά.

Ο Δημήτρης Καρέλος, Γενικός Διευθυντής της Wolt για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα δήλωσε μεταξύ άλλων: «Στόχος μας είναι να καινοτομούμε και να δημιουργούμε υπηρεσίες που κάνουν τη διαφορά και βελτιώνουν την καθημερινότητα των πελατών μας. Μέσω της νέας συνεργασίας με τη Μασούτης, αυξάνουμε ακόμα περισσότερο τις διαθέσιμες επιλογές για τους χρήστες της εφαρμογής μας, κάνοντας τις αγορές τους πιο εύκολες και γρήγορες».

Ήξερες ότι...

Οι κοινωνικές επαφές ευνοούν τη μακροζωία!

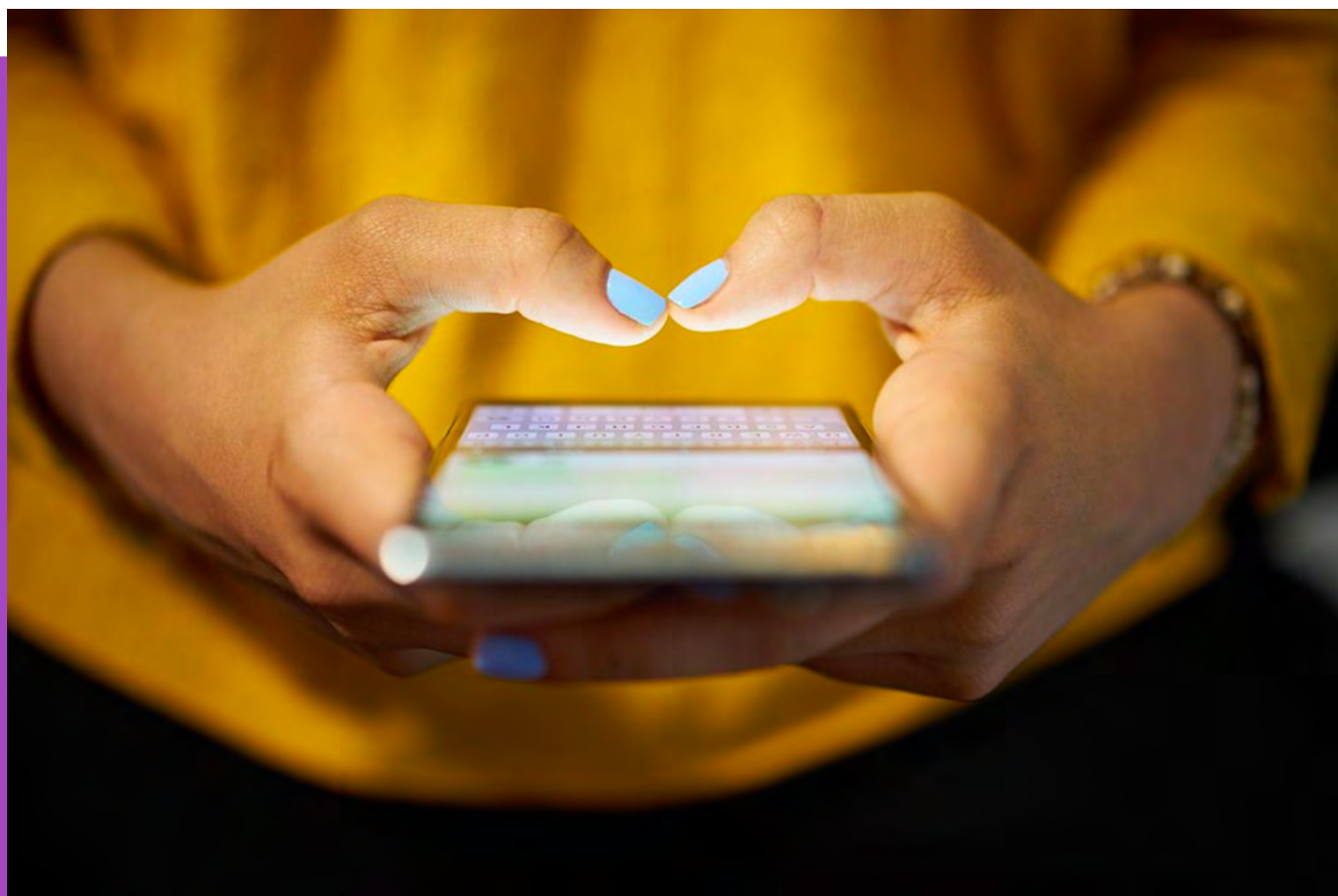
Περίπου ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι στον κόσμο έχουν ηλικία άνω των 60 ετών και ο αριθμός τους αναμένεται να έχει διπλασιαστεί έως το 2060. Σύμφωνα με νέα έρευνα οι άνθρωποι που έχουν κοινωνικές επαφές σχεδόν σε καθημερινή βάση, είναι αυτοί που ωφελούνται πιο πολύ αναφορικά με το προσδόκιμο της ζωής τους. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι κοινωνικές επαφές αποτελούν αντίδοτο στο χρόνιο στρες.



Αντιμετωπίζοντας το ψηφιακό άγχος

Μήπως έχετε ψηφιακό άγχος;

Το ψηφιακό άγχος σχετίζεται με την τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορεί δηλαδή κάποιος να έχει ψηφιακό άγχος επειδή πρέπει να αποχωριστεί το τηλέφωνό του.

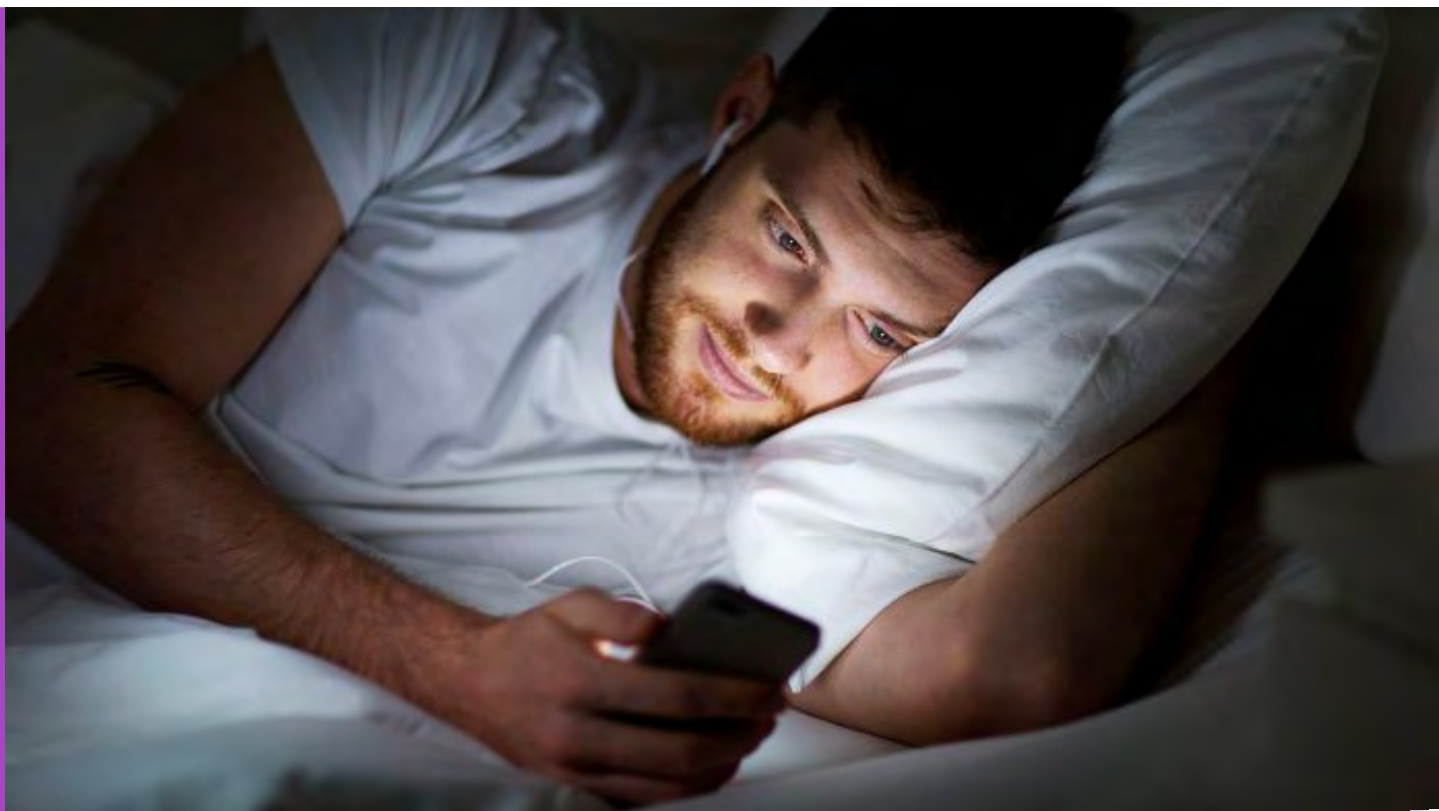


Σύμφωνα με μελέτες ο αυξημένος χρόνος στις οθόνες συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα αρνητικής σκέψης, αϋπνίας, κοινωνικών συγκρίσεων και κατάθλιψης. Επιπρόσθετα, η έλλειψη προσωπικής επαφής και το γεγονός ότι δεν αφιερώνουμε πολύ χρόνο στη φύση δημιουργεί ή εντείνει το ψηφιακό άγχος. Εξαιτίας του νιώθουμε αποκομμένοι από το κοινωνικό σύνολο και βιώνουμε μοναξιά και απογοήτευση, ενώ θεωρούμε πως είμαστε ανεπαρκείς.

Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το ψηφιακό άγχος

Αρχικά είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε αυτό που μας συμβαίνει. Έτσι, στη συνέχεια θα μπορέσουμε να το αντιμετωπίσουμε επιτυχώς. Το να προγραμματίζουμε να περνάμε χρόνο με φίλους και αγαπημένα μας πρόσωπα αντί να επικοινωνούμε μαζί τους μόνο μέσω





κλήσεων και μηνυμάτων συμβάλλει στον περιορισμό του ψηφιακού άγχους.

Επιπλέον, είναι ωφέλιμο να περνάμε χρόνο στη φύση, να έχουμε χόμπι και δραστηριότητες που δεν περιλαμβάνουν οθόνες. Ακόμα, να εστιάσουμε σε όσα είναι απαραίτητα και να μη σπαταλάμε αλόγιστα χρόνο στα social media, γιατί δεν είναι μόνο ανώφελο αλλά και αντιπαραγωγικό.

Κάντε digital detox ή digital break!

Δείτε ορισμένα **tips** που θα σας βοηθήσουν να... αποτοξινωθείτε!

- Βρείτε ποιες υπερβολές κάνετε και προσπαθήστε να τις περιορίσετε. Για παράδειγμα σκρολάρετε συνέχεια χωρίς λόγο και ασυναίσθητα στα social media; Αφού το ξέρετε, σταματήστε να το κάνετε τόσο πολλές φορές μέσα στη μέρα.
- Μην παίρνετε παντού μαζί σας το κινητό σας. Δύσκολο; Ναι, αλλά για μια σύντομη βόλτα ή για να πάτε στο γυμναστήριο για μία ώρα μπορείτε να μην το χρησιμοποιήσετε.
- Το Σαββατοκύριακο μπορείτε να χαλαρώσετε! Ξεκουραστείτε, βάλτε το κινητό σας σε αθόρυβη λειτουργία, δείτε αγαπημένα σας πρόσωπα, διαβάστε βιβλία, ασχοληθείτε με ό,τι δεν είχατε χρόνο μέσα στην εβδομάδα και δώστε σημασία στην αυτοφροντίδα!



Ήξερες ότι...

Η επίδραση του ρυθμού μιας φωνής υπερβαίνει το περιεχόμενο των συνομιλιών! Σύμφωνα με τον Αμερικανό ψυχολόγο Albert Mehrabian, όταν ένα άτομο επικοινωνεί σε συναισθηματικό επίπεδο, το 38% της επικοινωνίας σχετίζεται με τις επιδράσεις της ποιότητας της φωνής, ενώ μόνο το 7% σχετίζεται με το περιεχόμενο των όσων λέγονται.

Μωσαϊκό Σοκολάτας (κορμός)

Οι περισσότεροι απο εμάς μεγαλώσαμε λατρεύοντας αυτό το υπέροχο γλυκό! Μπορεί να το γνωρίσαμε ως “κορμό” ή “σαλάμι” σοκολάτας, από το σχήμα που συνήθως παίρνει κατά την παρασκευή του όταν τυλίγεται σε λαδόκολλα. Πιο γνώριμο όμως είναι ως “μωσαϊκό”, από τα υπέροχα σχέδια των μπισκότων που... πλημμυρίζουν το εσωτερικό του! Ένα είναι σίγουρο: όπως κι αν το πούμε, παραμένει το ίδιο νόστιμο και λαχταριστό!

Πάμε να φτιάξουμε φανταστικό κορμό σοκολάτας.

Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. βούτυρο
- 3 κουβερτούρες
- 1 ζαχαρούχο γάλα (400γρ.)
- 2 πακέτα μπισκότα πτι μπερ
- 1 φακελάκι βανίλια ζαχαροπλαστικής
- 2 κ.σ. ρούμι
- ανάλατα φυστίκια Αιγίνης ή καρύδια



Πώς γίνεται:

1. Σε μπεν μαρί λιώνουμε το βούτυρο και τις κουβερτούρες.
2. Αφού λιώσουν προσθέτουμε το ζαχαρούχο και την βανίλια, ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά και κατεβάζουμε από τη φωτιά.
3. Σε ένα μπολ σπάμε τα μπισκότα σε μεγάλα κομμάτια, ραντίζουμε με το ρούμι και προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς.
4. Ρίχνουμε στο μπολ με τα μπισκότα το μίγμα της σοκολάτας και ανακατεύουμε καλά.
5. Σε μία παραλληλόγραμη φόρμα για κέικ, βάζουμε λαδόκολλά ή μεμβράνη και αδειάζουμε προσεκτικά το μείγμα στρώνοντάς το ομοιόμορφα με ένα κουτάλι.
5. Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες μέχρι να κρυώσει καλά.
6. Αφού κρυώσει γαρνίρουμε με σκόνη κακάο, ή ζάχαρη άχνη. Εναλλακτικά, μπορούμε να καλύψουμε με γλάσο σοκολάτας και ξηρούς καρπούς.

Καλή επιτυχία!!

TIP

Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε φουντούκια, σταφίδες, ξερά δαμάσκηνα, κράνμπερι ή ό,τι άλλο μας αρέσει.



l'artigiano: ACCADEMIA PIZZAIOLI

ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Άμεση πρόσληψη από την 1η μέρα
- 4μηνη πρακτική εκπαίδευση
- Δεν απαιτείται προϋπηρεσία

Παρέχεται Πιστοποίηση
Επαγγελματικής Κατάρτισης
από την Ιταλική ΣχολήACCADEMIA
PIZZAIOLI

Πισαδόρος



Μάγειρας

Υπεύθυνος
Καταστήματος

Η l'artigiano παρουσιάζει ένα δωρεάν εκπαιδευτικό πρόγραμμα επαγγελματικής αποκατάστασης

Η l'artigiano σε συνεργασία με την παγκοσμίου φήμης Ιταλική Σχολή Accademia Pizzaioli, σχεδίασε και παρουσιάζει ένα δωρεάν εκπαιδευτικό πρόγραμμα επαγγελματικής κατάρτισης και αποκατάστασης που απευθύνεται σε ανέργους 18-30 ετών.

Το πρόγραμμα αποτελείται από πρακτική εκπαίδευση και εξειδίκευση σε τρεις διαφορετικές ειδικότητες, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τα πάντα γύρω από τον συναρπαστικό χώρο της πίτσας. Για εκείνους που επιθυμούν να εργαστούν ως pizzaioli, μάγειρες ή υπεύθυνοι καταστήματος, η σύμπραξη της l'artigiano με την Accademia Pizzaioli Greece καταφέρνει να καλύψει κάθε προτίμηση και να τους παρέχει όλα τα απαραίτητα εφόδια, γνώσεις και εμπειρία.

Παράλληλα, από την 1η κιόλας ημέρα έναρξης του προγράμματος, οι συμμετέχοντες προσλαμβάνονται άμεσα από τη l'artigiano, ενώ με την ολοκλήρωση του δωρεάν εκπαιδευτικού προγράμματος, λαμβάνουν Πιστοποίηση Επαγγελματικής Κατάρτισης με την υπογραφή της παγκοσμίου φήμης Accademia Pizzaioli.

Αν κι εσείς επιθυμείτε να εκπαιδευτείτε και να πιστοποιηθείτε δωρεάν και ταυτόχρονα να γίνετε μέλος της δυναμικής και διαρκώς αναπτυσσόμενης ομάδας της l'artigiano, του κορυφαίου pizza delivery brand, κάντε την αίτησή σας ηλεκτρονικά, μ' ένα κλικ [εδώ](#).

Glyfada Maritime Pro-Am: Το πρώτο ναυτιλιακό τουρνουά Pro-Am στον Δήμο Γλυφάδας είναι γεγονός



Γκολφ και ναυτιλία ενώνουν τις δυνάμεις τους για ακόμα μία χρονιά προσφέροντας αγωνιστική δράση και αμέτρητες συγκινήσεις σε ένα ιστορικό γήπεδο γκολφ της Αθήνας.

Το Glyfada Maritime Pro-Am αποτελεί το πρώτο τουρνουά γκολφ pro-am για τη ναυτιλιακή κοινότητα που γίνεται στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στο Γκολφ της Γλυφάδας, το Σάββατο 1 Απριλίου 2023 συνδυάζοντας τη συμμετοχή επαγγελματιών και ερασιτεχνών γκολφέρ.

Το πρώτο ναυτιλιακό τουρνουά pro-am αναμένεται να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον της ελληνικής και παγκόσμιας ναυτιλίας καθώς περισσότερα από 70 ανώτατα στελέχη θα λάβουν μέρος.

Οι συμμετέχοντες θα διαγωνιστούν, σε ομαδικό επίπεδο, σε έναν αγώνα shotgun scramble, έχοντας την ευκαιρία να παίξουν γκολφ σε ένα αγωνιστικό γήπεδο, 18 οπών, par 72. Στο τουρνουά pro-am, οι ομάδες, αποτελούμενες από τέσσερα μέλη, περιλαμβάνουν στη σύνθεσή τους τόσο επαγγελματίες όσο και ερασιτέχνες αθλητές.

Δείτε [εδώ](#) το πλήρες πρόγραμμα της διοργάνωσης.





Η Emirates ανακύκλωσε περισσότερα από 500.000 κιλά πλαστικό και γυαλί το 2022

Η Emirates ανακύκλωσε περισσότερα από 500.000 κιλά πλαστικού και γυαλιού κατά τη διάρκεια του 2022, συλλέγοντας τα μπουκάλια στα αεροσκάφη, με στόχο την επαναχρησιμοποίησή τους. Σημειώνεται ότι τα 500.000 κιλά ισοδυναμούν με το βάρος ενός αεροσκάφους A380 της Emirates.

Σε κάθε πτήση που προσγειώνεται στο Ντουμπάι, το πλήρωμα καμπίνας της Emirates διαχωρίζει τα γυαλίνα και πλαστικά μπουκάλια, προτού μεταφερθούν σε εργοστάσιο ανακύκλωσης στο Ντουμπάι, με το γυαλί να διαχωρίζεται ανά χρώμα και να κονιορτοποιείται. Στη συνέχεια, τα υαλοθραύσματα (ανακυκλωμένο γυαλί) αποστέλλονται σε εταιρείες που εξειδικεύονται στην επεξεργασία γυαλιού στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, ώστε να δημιουργήσουν νέα μπουκάλια. Τα πλαστικά μπουκάλια καθαρίζονται, ρευστοποιούνται και αποστέλλονται στις αντίστοιχες εταιρείες για να για να δημιουργήσουν νέα προϊόντα. Ως αποτέλεσμα, η Emirates και η Emirates Flight Catering αποτρέπουν κάθε χρόνο χιλιάδες κιλά γυαλιού και πλαστικού από την κατάληξη τους σε χώρους υγειονομικής ταφής. Η πρωτοβουλία ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης γυαλιού και πλαστικού πραγματοποιείται σε συνέχεια της επιδίωξης του περιβαλλοντικά ευαισθητοποιημένου πληρώματος καμπίνας της Emirates το 2019, μέσα από τακτικά διαδικτυακά σεμινάρια και εκδηλώσεις, καθώς και μέσα από μια πλατφόρμα που διατίθενται για την ανταλλαγή σχολίων και για να μοιράζονται καινοτόμες ιδέες με κομβικά τμήματα. Η πρόταση έγινε αποδεκτή, απέσπασε θετικά σχόλια και εφαρμόστηκε εντός λίγων εβδομάδων.

Αξίζει να σημειωθεί πως η Emirates επενδύει σε μια σειρά από πρωτοβουλίες που επικεντρώνονται στην επαναχρησιμοποίηση πλαστικού ή τη χρήση βιώσιμων υλικών, όπου είναι εφικτό π.χ. παιχνίδια από βιώσιμα υλικά, κουβέρτες από ανακυκλωμένο πλαστικό.

Αλόννησος: Πρωτοποριακή δράση για την κατάργηση των πλαστικών μπουκαλιών



Η Αλόννησος δρομολογεί για πρώτη φορά στην Ελλάδα μια νέα πρωτοποριακή δράση με τη χρήση πόσιμου νερού βρύσης, με σκοπό να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο της ρύπανσης από πλαστικά μπουκάλια. Ο δήμος Αλοννήσου συνεργάστηκε με τον πολυδύναμο οργανισμό της Aegean Rebreath στο πλαίσιο ενός νέου πιλοτικού προγράμματος. Τοποθετήθηκαν 22 φίλτρα αντίστροφης όσμωσης σε σπίτια, σχολεία, δημοτικά κτίρια, ξενοδοχεία και εστιατόρια. Η πρωτοβουλία αποσκοπεί στη μείωση των πλαστικών μπουκαλιών αλλά και στην εξαγωγή συμπερασμάτων για τη διαμόρφωση ενός νέου πρωτοποριακού μοντέλου που θα μπορεί να εφαρμοστεί και στα υπόλοιπα ελληνικά νησιά.

Το 25% των απορριμμάτων που βρίσκονται στους βυθούς και τις παραλίες είναι μπουκάλια εμφιαλωμένου νερού. Πριν λίγους μήνες η κ. Nina Schnabel, η οποία υποστηρίζει το έργο της Aegean Rebreath, θέλησε να υποστηρίξει ένα πιλοτικό έργο σε συνεργασία με μέλος του Δικτύου Μπλε Δήμων εστιάζοντας στη μείωση της χρήσης των μπουκαλιών εμφιαλωμένου νερού, μέσω της χρήσης του πόσιμου νερού βρύσης.

Ο Δήμος Αλοννήσου ανταποκρίθηκε άμεσα, με αποτέλεσμα να πρωτοστατεί στο υποσχόμενο αυτό project. «Το εγχείρημα αυτό είναι σημαντικό και παράλληλα συμβολικό, καθώς οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε επείγοντως το πρόβλημα της θαλάσσιας ρύπανσης στην πηγή του. Δεν μπορούμε να αγνοούμε τα ευρήματα και πρέπει να αναπτύσσουμε πρακτικές που θα αξιοποιούνται από την κοινωνία και θα ανταποκρίνονται στις προκλήσεις της κάθε περιοχής. Ελπίζουμε πως η Αλόννησος θα αποτελέσει παράδειγμα και για τα υπόλοιπα νησιά» υπογράμμισε ο επικεφαλής του προγράμματος εκ μέρους της Aegean Rebreath κ. Γιώργος Σαρελάκος.



Βελονιές της πρωτοπορίας Παρουσίαση βιβλίου

Την Πέμπτη 23 Μαρτίου, στις 20:30, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Μεταίχμιο, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Ζέφης Κόλια, με τίτλο «Βελονιές της Πρωτοπορίας». Ένα βιβλίο για τις πρωτοπορίες, τους μόδιστρους, τις υποκουλτούρες, τα κινήματα και τις μόδες του δρόμου που διαμόρφωσαν την ενδυματολογική αισθητική του 20ού αιώνα.

Η Ζέφη Κόλια θα συνομιλήσει με τη συγγραφέα Λένα Διβάνη.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24, και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3m6mcwc>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3FbC5rX>

Art Therapy: Αξιοποιώντας τη Θεραπεία μέσω Τέχνης στο ψηφιακό περιβάλλον



Το ΚΜΟΠ διοργανώνει διαδικτυακή εκπαίδευση με θέμα «Art Therapy: Αξιοποιώντας τη Θεραπεία μέσω Τέχνης στο ψηφιακό περιβάλλον», την Παρασκευή 24 Μαρτίου 2023 και ώρα 14:00-16:30. Σκοπός είναι να ενισχυθούν οι δεξιότητες των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, των καλλιτεχνών και των εργαζομένων σε οργανισμούς νεολαίας που εφαρμόζουν ή ενδιαφέρονται να εφαρμόσουν τις τεχνικές του Art Therapy στον ψηφιακό χώρο.

[Δήλωσε συμμετοχή εδώ.](#)





Το δικό μου λουλούδι!

Ήρθε η Άνοιξη και κοντά στο δέντρο όπου ζει ο Σκίουρος άνοιξε ένα πανέμορφο λουλούδι.

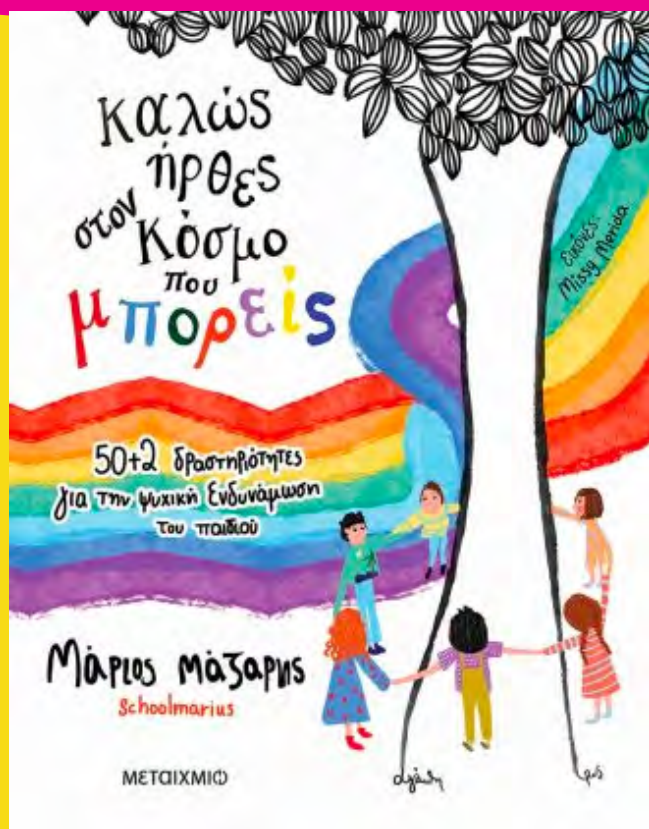
Το ΔΙΚΟ ΤΟΥ πανέμορφο λουλούδι, που θέλει να το προστατεύσει πάση θυσία... Ο Σκίουρος είναι ενθουσιασμένος!

Μετά απ' όσα έπαθε με τα φύλλα το φθινόπωρο (εξαφανίστηκαν όλα), ο Σκίουρος είναι πιο προσεκτικός. Πρέπει να κρατήσει το λουλούδι του ασφαλές, και γι' αυτό χρειάζεται τη βοήθεια του καλύτερού του φίλου. Θα το καταφέρει;

Μαζί με τον Σκίουρο οι μικροί αναγνώστες θα ανακαλύψουν τα σημάδια που δείχνουν τον ερχομό της Άνοιξης, τον ρόλο των μελισσών στον πολλαπλασιασμό των λουλουδιών και τη σημασία τους για τον άνθρωπο. Ένα βιβλίο που προσφέρει μια χιουμοριστική ματιά στην εναλλαγή των εποχών, υπογραμμίζοντας πόσο σημαντικά είναι τα λουλούδια για την αλυσίδα της ζωής. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Καλώς ήρθες στον κόσμο που μπορείς: 50+2 δραστηριότητες για την ψυχική ενδυνάμωση του παιδιού



Ένας κόσμος γεμάτος έμπνευση και ιδέες για βιωματικές δραστηριότητες και παιχνίδια που μπορούν να υλοποιηθούν στη σχολική τάξη ή το σπίτι και να βοηθήσουν κάθε παιδί να ανακαλύψει την καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Από τον ιδιαίτερα αγαπητό σε γονείς και μαθητές δάσκαλο Μάριο Μάζαρη, καθώς έχει ξεχωρίσει για τον πρωτότυπο τρόπο διδασκαλίας του και τις δράσεις που υλοποιεί με τους μαθητές του, τις οποίες δημοσιοποιεί μέσω του καναλιού του [Fb: Αναγνωστικό](#) / [Instagram: @schoolmarius](#), το οποίο έχει χιλιάδες ακολούθους.

Το πιο σημαντικό μάθημα που μπορούμε να δώσουμε σε ένα παιδί είναι να μη σταματήσει να πιστεύει στον εαυτό του ΠΟΤΕ!

Δραστηριότητες με απλά υλικά για παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας, αλλά και μία έξτρα ΔΟΣΗ για μεγαλύτερα παιδιά που στοχεύουν στην ψυχική ενδυνάμωσή τους!

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΛΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"WHEN I WAKE UP I AM REBORN."
Mahatma Gandhi

Γιορτάζουν!
17/3
Αλέξιος, Αλεξία, Γερτρούδη
18/3
Εδουάρδος
19/3
Χρυσάνθη, Χρυσάνθος,
Χρυσανθίς, Χρυσάνθης,
Δαρεία

tip of the day

"Sleep is like the golden chain that binds our health and body together."

THOMAS DEKKER
American actor

17 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου
- › National Corned Beef and Cabbage Day

18 Μαρτίου

- › Ημέρα του Φροντιστή
- › National Biodiesel Day
- › National Quilting Day

19 Μαρτίου

- › National Certified Nurses Day
- › National Backyard Day
- › National Let's Laugh Day