

ΣΕΡΒΙΡΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

“Πρότυπο πιστοποίησης
ISO 22000:2018
για τα Συστήματα Διαχείρισης
της Ασφάλειας των Τροφίμων”

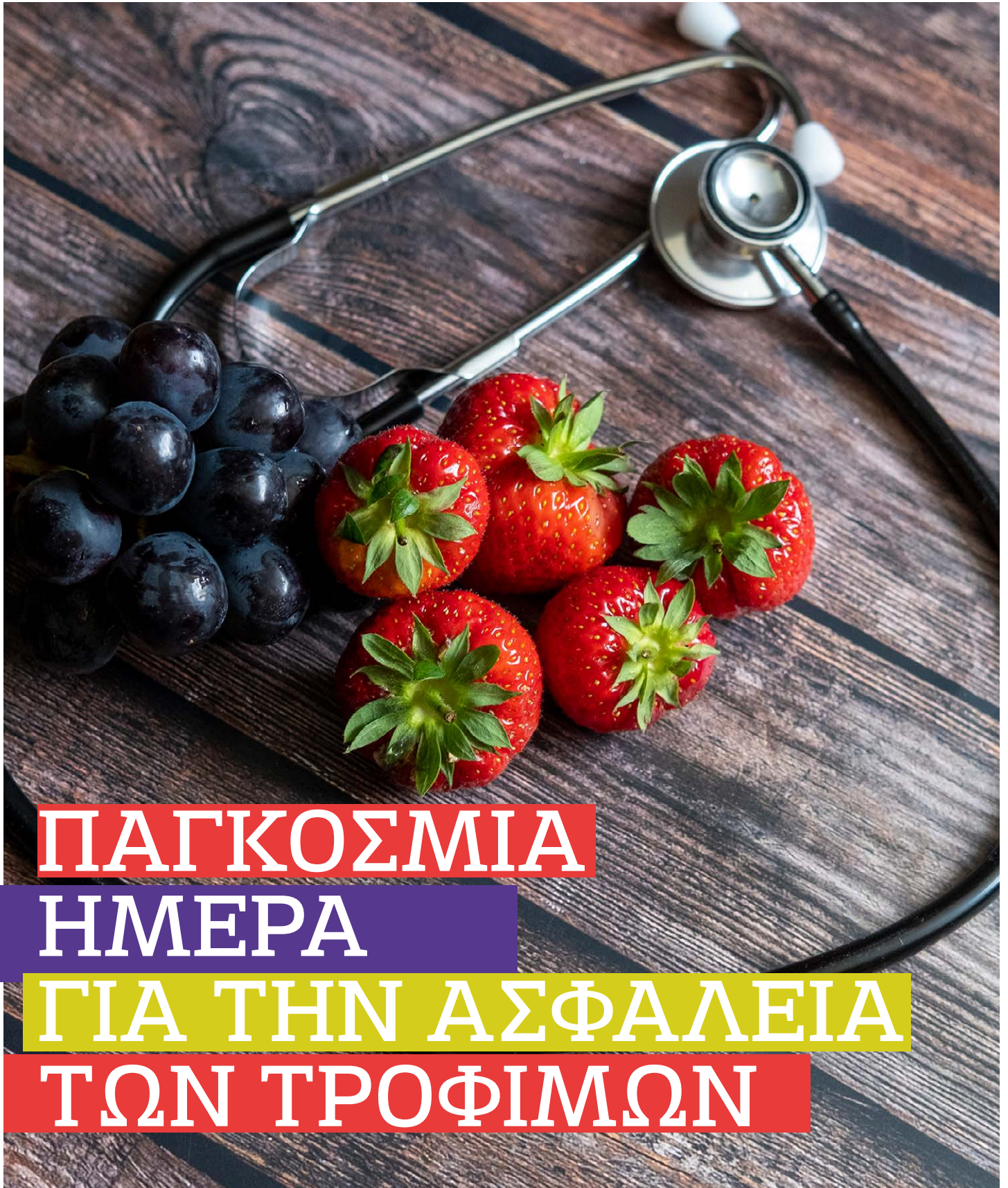
Η **TÜV AUSTRIA HELLAS**, ο κορυφαίος οργανισμός επιθεωρήσεων και πιστοποιήσεων, παρουσιάζει το σύγχρονο πρότυπο «**ISO 22000:2018: Συστήματα Διαχείρισης της Ασφάλειας των Τροφίμων – Απαιτήσεις από τους οργανισμούς της αλυσίδας τροφίμων**».

Το **ISO 22000** αποτελεί το κορυφαίο πρότυπο πιστοποιήσεων Συστημάτων Διαχείρισης της Ασφάλειας των Τροφίμων και μπορεί να εφαρμοστεί από όλες τις επιχειρήσεις, ανεξαρτήτου μεγέθους, που εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα στην αλυσίδα τροφίμων. Επιπλέον, βασίζεται στις αρχές που είναι κοινές στα πρότυπα του συστήματος διαχείρισης ISO, ενσωματώνοντας την ίδια δομή (High Level Structure), την διεργασιακή προσέγγιση, την προσέγγιση με βάση τη διακινδύνευση.

Το πρότυπο **ISO 22000:2018** ενσωματώνει τις αρχές του Συστήματος Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων, θέματα αμοιβαίας επικοινωνίας των ενδιαφερόμενων μερών του συνόλου της εφοδιαστικής αλυσίδας, τις έννοιες και διαφορές μεταξύ των Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου (**CCPs**), Λειτουργικών Προσ απαιτούμενων Προγραμμάτων (**OPRPs**) και Προσ απαιτούμενων (**PRPs**).

*Με την **TÜV AUSTRIA HELLAS** και το **ISO 22000:2018**, απολαύστε τώρα την ασφάλεια... στο πιάτο σας!*

SAY *yes* to the **press**



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

ΗΜΕΡΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Editorial

Good morning SayYessers!



Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ασφάλειας Τροφίμων** είναι σημαντικό να επισημάνουμε την εξέλιξη σχετικά που υπάρχει σχετικά με τα ασφαλή περιθώρια που διαθέτει ένα καταναλωτικό προϊόν ως προς την **ημερομηνία λήξης ή παράτασης αυτής**.

Τέτοιου είδους ενέργειες είναι καλό να γίνονται για να μπορέσουμε να μειώσουμε τα ποσοστά "**σπατάλης τροφίμων**" (Food Waste) καθώς στη χώρα μας είναι αρκετά υψηλά.

Ας αρχίσουμε από το σπίτι μας! Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να μην πετάμε τρόφιμα αλλά και να μην ξοδεύουμε άσκοπα χρήματα από το πορτοφόλι μας;

- 1. Οργάνωση.** Καταγράφουμε πάνω κάτω τι θέλουμε να μαγειρέψουμε μέσα στην εβδομάδα και ψωνίζουμε αναλόγως.
- 2. Πλύσιμο και προετοιμασία υλικών.** Προτού βάλουμε τα λαχανικά στο ψυγείο, μπορούμε πρώτα να τα καθαρίσουμε, έτσι είναι πιθανότερο να τα καταναλώσουμε αντί να τα αφήσουμε να χαλάσουν.
- 3. Χωροταξία ψυγείου.** Βάζουμε στη ζωή μας το σύστημα «First in First out» στο ψυγείο και την τροφοθήκη και καταναλώνουμε πρώτα τα παλαιότερα αγορασμένα τρόφιμα. Βάζουμε στο μπροστινό μέρος των ραφιών τρόφιμα και λαχανικά που είναι έτοιμα να χαλάσουν και στο πίσω τα πιο φρέσκα.
- 4. Κατάψυξη.** Η κατάψυξη δεν κάνει μόνο για την μακρά συντήρηση κρεάτων και ψαριών, αλλά είναι ιδανική για τη συντήρηση τροφίμων και γευμάτων που δεν φάγαμε: σούπες, όσπρια, ψωμί, μαγειρεμένα κρέατα κ.ά.
- 5. Ταμπελάκια.** Τοποθετούμε ταμπελακια στα δοχεία που χρησιμοποιούμε για τη συντήρηση των τροφίμων μας, ώστε να γνωρίζουμε το περιεχόμενό τους και την ημερομηνία λήξης εάν έχουμε ήδη πετάξει τη συσκευασία.

Μπορεί κάποιος να θεωρήσει ανούσια ή υπερβολικά τα παραπάνω, όμως η **αλλαγή ξεκινάει από το σπίτι μας και από τον καθένα μας ξεχωριστά!**

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

SAY *yes* & **safety comes first**

Μεγάλο θέμα στη βιομηχανία τροφίμων αποτελεί η **ένδειξη της ημερομηνίας λήξης ή της ελάχιστης διατηρησιμότητας** στις συσκευασίες των τροφίμων, καθώς το υφιστάμενο νομοθετικό πλαίσιο αφήνει περιθώρια χρήσης της ένδειξης σε αρκετές κατηγορίες τροφίμων.

Προς αυτήν την κατεύθυνση παρουσιάστηκαν από την **Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων** (EFSA, European Food Safety Authority) οι δύο γνωμοδοτήσεις "Guidance on date marking and related food information: part 1 (date marking)" και "Guidance on date marking and related food information: part 2 (food information)" που εκδόθηκαν πρόσφατα.

Ακολουθώντας το δενδρόγραμμα αποφάσεων του "Guidance on date marking and related food information: part 1 (date mark-

ing)" μπορεί κανείς να αποφανθεί για το **αν το προϊόν που παράγει/διακινεί/αποθηκεύει** εμπίπτει στην κατηγορία προϊόντων που πρέπει να φέρουν μια τελική ημερομηνία λήξης πέραν της οποίας η χρήση του προϊόντος από τον τελικό καταναλωτή απαγορεύεται για λόγους ασφάλειας ή αν το προϊόν θα μπορεί να φέρει μια **προτεινόμενη ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας** πέραν της οποίας η χρήση του προϊόντος από τον τελικό καταναλωτή απλά δεν συνιστάται.

Ως επόμενο βήμα του πρώτου αυτού εργαλείου κρίθηκε η έκδοση του δεύτερου μέρους, "Guidance on date marking and related food information: part 2 (food information)" όπου ακολουθώντας το δενδρόγραμμα αποφάσεων μπορεί κανείς να καταλήξει στο συμπέρασμα για το αν στο προϊόν που παράγει θα πρέπει να οριστεί **εκ νέου ημερομηνία χρήσης μετά το άνοιγμα της συσκευασίας ή όχι**.

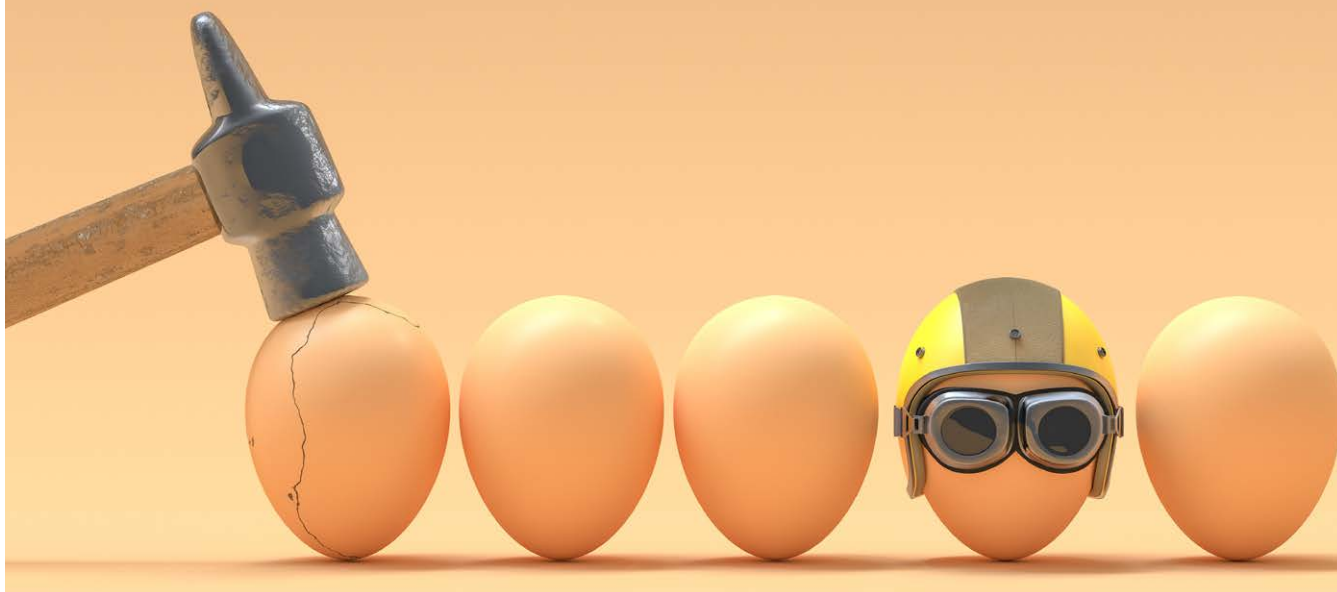
Οι γνωμοδοτήσεις της EFSA αναμένεται να έχουν μεγάλο αντίκρυσμα στη χρήση τους από τη **βιομηχανία τροφίμων** και δεν αποκλείεται να δούμε και **ενσωμάτωσή** τους στους Κοινοτικούς Κανονισμούς ή Οδηγίες το επόμενο διάστημα.

Σύλβια Μαραντίδου
Lead Auditor of Management Systems and Products
FSSC 22000 & ISO 22000 Schemes' Manager

TÜV
AUSTRIA

7 Ιουνίου: Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια των Τροφίμων

της Βένιας Αντωνίου



"Safe food now for a healthy tomorrow - Ασφαλή τρόφιμα τώρα για ένα υγιές αύριο": Αυτό είναι το μότο της παγκόσμιας ημέρας για την ασφάλεια των τροφίμων για το 2021.

Το 2018, με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης των Ηνωμένων Εθνών, η 7η Ιουνίου καθιερώθηκε ως η "Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια των Τροφίμων". Για πρώτη φορά γιορτάστηκε αυτή η ημέρα το 2019 και είχε ως κεντρικό της μήνυμα το "Food Safety, Everyone's Business - Η Ασφάλεια των Τροφίμων μας αφορά όλους".

Η παγκόσμια επιβάρυνση των τροφιμογενών νοσημάτων που επηρεάζουν άτομα όλων των ηλικιών, κυρίως όμως παιδιά κάτω των 5 ετών και ανθρώπους που ζουν σε χώρες χαμηλού εισοδήματος στάθηκε η αφορμή γι' αυτή την πρωτοβουλία. Ο στόχος αυτής της παγκόσμιας ημέρας είναι η ευαισθητοποίηση σε ό,τι αφορά την πρόληψη αλλά και τη διαχείριση των κινδύνων που απειλούν τα τρόφιμα. Αυτό με τη σειρά του θα συμβάλει στη βιώσιμη ανάπτυξη και την ευημερία.

Η σημασία της πρόληψης

Το φετινό θέμα της παγκόσμιας ημέρας για την ασφάλεια των τροφίμων εστιάζει στην πρόληψη και καθιστά σαφές ότι η παραγωγή και κατανάλωση ασφαλών τροφίμων έχουν άμεσα αλλά και μακροπρόθεσμα οφέλη για τον πλανήτη.

Η ενθάρρυνση για ψηφιακές καινοτομίες και εύκολη πρόσβαση σε όλους σε ποιοτικά τρόφιμα είναι επιτακτική. Ας μην ξεχνάμε ότι ένας από τους σημαντικότερους στόχους της Βιώσιμης Ανάπτυξης έως το 2030 είναι η εξάλειψη της πείνας. Μέσω συνεργατικών δράσεων σε όλους τους τομείς μπορούν να επιτευχθούν Βιώσιμοι Στόχοι Ανάπτυξης.

Ασφάλεια τροφίμων - COVID-19: Ένα στοίχημα που πρέπει να κερδίσουμε

Αναμφισβήτητα η υγειονομική κρίση που βιώνουμε μας έχει προβληματίσει ιδιαίτερα σε θέματα που αφορούν στην ασφάλεια των τροφίμων. Είναι ανάγκη να διασφαλιστεί η αυστηρή τήρηση των μέτρων για την προστασία των εργαζομένων από τη νόσο COV-

ID-19, την αποφυγή μετάδοσης του ιού αλλά και τη διακίνηση ασφαλών προϊόντων.

Η ευθύνη ανήκει σε όλους!

Η ασφάλεια των τροφίμων δεν αφορά μόνο στην κυβέρνηση, αλλά αγγίζει ένα ευρύτερο φάσμα που συμπεριλαμβάνει τόσο τους παραγωγούς όσο και τους καταναλωτές. Όλοι οφείλουμε να συμμορφωνόμαστε με τα μέτρα και τις οδηγίες για να φτάνουν στον καθένα από εμάς υγιεινά και ασφαλή τρόφιμα.

5 συμβουλές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για ασφαλή κατανάλωση τροφής

- Πλύνετε τα χέρια σας πριν πιάσετε και χειριστείτε τρόφιμα στην κουζίνα
- Διαχωρίστε ωμά και μαγειρεμένα
- Μαγειρέψτε τις τροφές επαρκώς
- Διατηρήστε τις τροφές σε ασφαλείς θερμοκρασίες
- Χρησιμοποιήστε καθαρό νερό και καθαρές πρώτες ύλες εντός ημερομηνίας λήξης

K DEAR GREECE

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ,
ΑΠΟ ΤΟ 1930



γεύσεις από το 1930

Η DEAR GREECE σας παρουσιάζει τις νέες γλυκιές προτάσεις μπισκότων ΜΕΛΑΔΙ σε 5 διαφορετικές γεύσεις, σε όμορφες πρακτικές συσκευασίες 80 γραμμαρίων.

Η νέα σειρά ΜΕΛΑΔΙ παράγεται όπως και όλα τα μπισκότα της DEAR GREECE με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο από την Κρήτη.

Αμυγδάλου
χωρίς ζάχαρη

Με βρώμη
και ελληνικό
μέλι

Με κόκκινα φρούτα
(φράουλες, cranberries,
raspberries)
και χυμό ρόδι

Με πραγματική
σοκολάτα
και αμύγδαλα

Πρωτεΐνης
κακάο με
ξηρούς καρπούς



Χριστόφορος Καλαμπόκης,
Επικεφαλής
της εταιρείας Dear Greece.



Dear Greece: Ελληνικά μπισκότα με κρητικό ελαιόλαδο!

Μια άκρως ενδιαφέρουσα γευστική πρόταση έρχεται να καταθέσει η Dear Greece, προσφέροντας στον καταναλωτή υγιεινά μπισκότα που έχουν ως βασική πρώτη ύλη το ΠΟΠ ελαιόλαδο Σητείας. Η ιστορία της οικογενειακής επιχείρησης Καλαμπόκης έχει τις ρίζες της στο 1930 όταν η οικογένεια από τη Μικρασία καταλήγει στην Κρήτη και αρχίζει να δραστηριοποιείται με επιτυχία στον χώρο της ζαχαροπλαστικής.

Έπειτα από 8 δεκαετίες επιχειρηματικής διαδρομής, ο απολογισμός είναι εντυπωσιακός και τα αναπτυξιακά σχέδια για το μέλλον πολλά. Τα 2/3 της παραγωγής εξάγονται σε 15 χώρες του εξωτερικού, στην πλειοψηφία τους ευρωπαϊκές, ενώ μέσα στην πανδημία “ξεκλείδωσαν” δύο πολλά υποσχόμενες αγορές, αυτή της Αμερικής και εκείνη της Κίνας.

«Η ειδοποιός διαφορά μας από τον ανταγωνισμό είναι ότι τα μπισκότα μας φτιάχνονται αποκλειστικά με ελαιόλαδο. Είμαστε κατηγορηματικοί στο να μη χρησιμοποιούμε πουθενά στο εργοστάσιο φοινικέλαιο - παρόλο που το κοστολόγιο είναι χαμηλό και είναι μία πρώτη ύλη εύκολα επεξεργάσιμη - ούτε μαργαρίνη, ούτε βούτυρο» τονίζει στο Say Yes ...to the Press ο Χριστόφορος Καλαμπόκης επικεφαλής της εταιρείας Dear Greece.

Πέντε διαφορετικές σειρές προϊόντων, υπό το brand Dear Greece, με 27 κωδικούς κάνουν το γύρο του κόσμου αφήνοντας άρωμα και γεύση Ελλάδας. Best seller είναι τα παξιμαδάκια αμυγδαλού, τα μπισκότα γεμιστά σταφιδωτά αλλά και τα μπισκότα με πάστα σύκου από την Κύμη Ευβοίας.

Ο καταναλωτής έχει τη δυνατότητα να επιλέξει μέσα από μια μεγάλη γκάμα η οποία καλύπτει τις ανάγκες, ακόμη και του πιο απαιτητικού ουρανίσκου. **Παραδοσιακά, εκλεκτά** με πρώτες ύλες ΠΟΠ προϊόντα από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, όπως μαστίχα Χίου, κρασί λευκό ξηρό Σαντορίνης, ούζο Μυτιλήνης και σύκα Ευβοίας, **βιολογικά, sweet memories** που απευθύνονται



αποκλειστικά στην τουριστική αγορά, αλλά και η νέα σειρά “**με λάδι**” που έχει τοποθετηθεί, εδώ και δύο μήνες, στα ράφια στην μικρή λιανική σε μικρή συσκευασία των 80 γραμμαρίων.

Τα προϊόντα Dear Greece μπορεί να τα βρει κανείς στις αλυσίδες σουπερμάρκετ Γαλαξίας, Θανόπουλος και Μπαλάσκας, αλλά και σε εξειδικευμένα delicatessen, ενώ αυτό το διάστημα η διοίκηση βρίσκεται σε συζητήσεις για την τοποθέτησή τους στις αλυσίδες AB Βασιλόπουλος, METRO My Market, Σκλαβενίτης και Μασούτης.

«Καθώς η επιχείρηση εξελίσσεται θεωρήσαμε σωστό να μεταφέρουμε τις εγκαταστάσεις μας στην Αθήνα, κίνηση που έγινε την τελευταία διετία. Το 2020 η παραγωγή άγγιξε το μισό εκατομμύριο συσκευασίες και ο στόχος μας το 2021 είναι να κάνουμε focus την μικρή λιανική, να αναπτύξουμε συνεργασίες με τα μεγάλα σουπερμάρκετ, οι οποίες καθυστέρησαν λόγω της πανδημίας, και αν όλα πάνε καλά, αναμένουμε αύξηση τζίρου 30%» προσθέτει ο κ. Καλαμπόκης.

DEARGREECE
FAMILY RECIPES, SINCE 1930



Σε όσους έχουν δεύτερες σκέψεις, πιστεύοντας πως τα μπισκότα παχαίνουν, ο κ. Καλαμπόκης απαντά πως «τα μπισκότα Dear Greece συνιστούν μια γλυκιά, γευστική, υγιεινή πρόταση για όλες τις ώρες της ημέρας πολύ διαφορετική από αυτές που υπάρχουν στην ελληνική αγορά. Η σειρά “**με λάδι**” είναι προσαρμοσμένη στην καθημερινότητα του Έλληνα που προσέχει τη διατροφή του και δίνει έμφαση στο fitness and wellness. Πρόκειται για μια σειρά που έχει sugar free μπισκότα, μπισκότα με χυμό ρόδι και κόκκινα superfoods, βρώμη και ελληνικό μέλι, πρωτεΐνη - κακάο, σοκολάτα υγείας και αμύγδαλα» καταλήγει.

FRONERI

OREO



Πύραυλος Oreo από τη Froneri

Αρκετές νέες προτάσεις στην κατηγορία του παγωτού είναι διαθέσιμες και για τα ψυγεία της μικρής λιανικής για το καλοκαίρι του 2021 από τις εταιρείες που δραστηριοποιούνται στη χώρα. Φέτος έκανε την εμφάνισή του και ένας νέος πύραυλος, ο οποίος έχει ως βασικό συστατικό τα δημοφιλή μπισκότα Oreo.

Το νέο παγωτό από τη **Froneri** είναι διαθέσιμο στα πράσινα ψυγεία. Πρόκειται για έναν κωδικό με σκούρο χωνάκι βάφλας και επικάλυψη κακάο, γεμισμένο με παγωτό με γεύση βανίλια, θρυμματισμένα μπισκότα oreo και κορυφή με επικάλυψη από μπισκότα **Oreo**.

Εκτός από το νέο πύραυλο κυκλοφορούν από την ίδια σειρά τα παγωτά Oreo Mini Sticks, Oreo Κύπελο και Oreo Σάντουιτς.

Νέο εστιατόριο “The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar” στο Χαλάνδρι

Το “The Big Bad Wolf – Souvlaki & Burger Bar” έρχεται στον πεζόδρομο του Χαλανδρίου και συγκεκριμένα στην οδό Σωκράτους 5, φέρνοντας μια μεγάλη ποικιλία σε σουβλάκια και burgers. Το νέο εστιατόριο αποτελεί τη μετεγκατάσταση του εστιατορίου στο Χολαργό και είναι το 100 της αλυσίδας στην Αθήνα.

Θα εξυπηρετεί μεγάλο μέρος των Βορείων προαστίων με delivery και take-away, αλλά και με τραπέζια στον πεζόδρομο για μια γρήγορη στάση για απολαυστικό φαγητό, τηρώντας όλα τα πρωτόκολλα ασφάλειας και υγιεινής.

Η εταιρία επενδύει στο τετράπτυχο της επιτυχίας της, που είναι η ποιότητα, η εξυπηρέτηση, η καθαριότητα και η φιλοξενία. Παρά τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε λόγω της πανδημίας, συνεχίζει την επένδυση στην ανάπτυξη της αλυσίδας με νέα εταιρικά εστιατόρια και σύντομα θα ανακοινώσει τα πρώτα franchise εστιατόρια σε Ελλάδα και εξωτερικό.



Νέα, ανανεωμένη συσκευασία για το γάλα με κακάο ΔΩΔΩΝΗ



ΔΩΔΩΝΗ

Με νέα εμφάνιση και με την ίδια απaráμιλλη γεύση είναι ήδη διαθέσιμο στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ το αγαπημένο γάλα ΔΩΔΩΝΗ με κακάο, στην πρακτική συσκευασία του 0,5 λίτρου!

Διατηρώντας το χαρακτηριστικό σοκολατί χρώμα, η νέα ελκυστική εμφάνιση του γάλα ΔΩΔΩΝΗ με κακάο έρχεται να αναδείξει τη μοναδικότητα του, συνδυάζοντας ένα μοντέρνο και λαχταριστό εικαστικό, το οποίο κυριαρχεί στη συσκευασία του, συνθέτοντας παράλληλα με έναν πολύ δημιουργικό τρόπο, το διαχρονικό λογότυπο και χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα της εταιρείας.

Το γάλα ΔΩΔΩΝΗ με κακάο, παράγεται από αποβουτυρωμένο, 100% φρέσκο ελληνικό γάλα, το οποίο συλλέγεται καθημερινά από 5.500 Έλληνες παραγωγούς σε 514 χωριά της χώρας, προσφέροντας κορυφαία εμπειρία γεύσης, ενώ διατηρεί όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά του.

SAY *yes* to the **chef**



Από τον Γιώργο
Τσόλκα, Sous
Chef @The
Margi Hotel

Κροκέτες με καβούρι και chips πατάτας

Υλικά για 2 άτομα

Για τις κροκέτες
καβουριού

300 γρ καβούρι ψίχα
¼ λευκό κρεμμύδι
1 κ.γ άνιθο
1 κ.γ εστραγκόν
1 κ.γ μαϊντανό
1 σκελίδα σκόρδο
1 κ.γ πάπρικα καπνιστή
Ξύσμα από 1 λεμόνι
1 τμχ τσίλι
4 αυγά
Αλεύρι
Panko(είτε μια φρυγανιά
λευκή)

Για τη σως

Μαγιονέζα 225 ml
Χυμό από 1 λεμόνι και ξύσμα
1 κ.γ κάπαρη ξαλμυρισμένη
1 κ.γ εστραγκόν
ψιλοκομμένο



Εκτέλεση

Για τις κροκέτες, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα αφήνουμε 1 ώρα στο ψυγείο για να σφίξει το μείγμα. Ύστερα πλάθουμε σε κεφτέδες και τους περνάμε από αλεύρι, αυγό και φρυγανιά. Μπορούμε πάλι να αφήσουμε για λίγο στο ψυγείο να σφίξουν πάλι και μετά τα τηγανίζουμε.

* **Tip** Μπορούμε επίσης να αποθηκεύσουμε τους κεφτέδες μας στην κατάψυξη.

Για τη σως, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.

Κόβουμε σε λεπτές φέτες τις πατάτες σε μορφή sticks. Τις ξεπλένουμε για 10 λεπτά σε τρεχούμενο νερό για να φύγει το άμυλο και μετά τις τηγανίζουμε.

Και είμαστε έτοιμοι για σερβίρισμα.

Καλή όρεξη!

National Chocolate Ice Cream Day

**Το καλοκαίρι έχει γεύση παγωτού...
Αν είναι και σοκολάτα, τότε η
απόλαυση φτάνει στα ύψη!**

7 Ιουνίου σήμερα και την τιμητική του έχει το παγωτό! Η National Chocolate Ice Cream Day -να καλά καταλάβατε η γιορτή ξεκίνησε από τις ΗΠΑ- για έναν περίεργο λόγο δεν είναι ιδιαίτερα γνωστή στον υπόλοιπο κόσμο... Αντίθετα, το παγωτό με γεύση σοκολάτα καταφέρνει να σκορπίζει αμέτρητα χαμόγελα για πάνω από έναν αιώνα!

Κακάο, η πηγή της απόλαυσης



Το δέντρο του κακάο είναι ένα τροπικό φυτό που ευδοκίμει αποκλειστικά σε τροπικά κλίματα. Φτάνει μέχρι και τα 8 μέτρα και χρειάζεται περίπου τέσσερα χρόνια από τη στιγμή που φυτεύεται για να αποδώσει καρπούς. Κάθε δέντρο παράγει κατά μέσο όρο 20 με 30 καρπούς τον χρόνο από τους οποίους συλλέγονται δύο κιλά κόκκοι κακάο! Το κακάο έχει πολλές ποικιλίες. **Ο συνδυασμός διαφόρων ποικιλιών κακάο είναι απαραίτητος για τη δημιουργία της ιδιαίτερης γευστικής απόλαυσης που έχει κάθε είδος σοκολάτας.**

Η σοκολάτα... πριν γίνει παγωτό!

Γυρνώντας χιλιάδες χρόνια πίσω... κάπου στο 1900 π.Χ. συναντάμε τους Μάγια και τους Ολμέκους να απολαμβάνουν chocolate, δηλαδή ρόφημα σοκολάτας που παρασκεύαζαν οι ίδιοι από κακαόδεντρα. Το 1527 είναι χρονιά -σταθμός στην ιστορία της σοκολάτας, καθώς τότε το πρώτο φορτίο κακάο κατέφτασε στην Ευρώπη και στη συνέχεια κατέκτησε τη Γηραιά Ήπειρο! Η σοκολάτα πήρε τη σημερινή της μορφή τον 20ό αιώνα.



Ιταλοί έφεραν μια συνταγή για παγωτό που πλησιάζει πολύ σε αυτήν που γνωρίζουμε. Περιελάμβανε κρέμα γάλακτος, ζάχαρη και πολτό φρούτων. **Ο πρώτος παγωτατζής στην ιστορία ήταν ο Σικελός Φραντσέσκο Προκόπιο Κούτο που ασχολήθηκε με την παρασκευή παγωτού το 1686 και στη συνέχεια άνοιξε το Café Procope που υπάρχει μέχρι σήμερα στη Γαλλία!**

Όταν η σοκολάτα

συνάντησε το παγωτό...

Το παγωτό με σοκολάτα υπάρχει πάνω από εκατό χρόνια και είναι δημοφιλές στις Ηνωμένες Πολιτείες από τα τέλη του 19ου αιώνα. Η βασική συνταγή περιλαμβάνει σκόνη κακάο, αβγά, κρέμα γάλακτος, γάλα, βανίλια και ζάχαρη. Το παγωτό σοκολάτα μαζί με το παγωτό βανίλια, είναι οι πιο δημοφιλείς και κλασικές γεύσεις.

της Βένιας Αντωνίου

Παγωτό: η γλυκιά και δροσιστική διαδρομή του

Η ιστορία του παγωτού ξεκινά από την Κίνα γύρω στο 600 π.Χ. και βασικά συστατικά του ήταν το χιόνι, το γάλα και το βρασμένο ρύζι. Επόμενοι σταθμοί του ήταν η Ρώμη, η Μεσοποταμία, η Σικελία, η Κωνσταντινούπολη και στη συνέχεια ολόκληρη η Ευρώπη, η Αμερική και... ο πλανήτης γη!

Μέχρι τις αρχές του 17ου αιώνα όμως το παγωτό δεν είχε τη σημερινή μορφή του. Πρώτοι οι

... Και μετά από τόσες πληροφορίες μήπως ήρθε η ώρα να τιμήσουμε την ημέρα απολαμβάνοντας ένα παγωτό... φυσικά με γεύση σοκολάτα!

Της Μαρίας Ακριβού

Η μάχη του ελληνικού μαρμάρου να γίνει Π.Ο.Π.!

Το ήξερες ότι τα κάποια από τα πιο εμβληματικά κτίρια στο εξωτερικό έχουν χτιστεί με ελληνικό μάρμαρο, η λαμπρότητα και η λευκότητα του οποίου είναι μοναδική στον κόσμο;

Πάνω σε αυτά τα στοιχεία ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Μαρμάρου Μακεδονίας – Θράκης (ΣΕΜΜΘ) βασίζει τη στρατηγική του ώστε το πολύτιμο ορυκτό να μπει στη λίστα των Π.Ο.Π. ελληνικών προϊόντων, δίπλα σε προϊόντα όπως η φέτα, το γιαούρτι, η μαστίχα Χίου, το ντοματάκι Σαντορίνης, ο κρόκος Κοζάνης κ.α.

Κάτι που ίσως να αγνοείς είναι το γεγονός ότι σχεδόν το 80% της συνολικής παραγωγής του ελληνικού μαρμάρου, εξάγεται σε περισσότερες από 120 χώρες διεθνώς, τοποθετώντας την χώρα μας στην 4η θέση παγκοσμίως στον χάρτη των εξαγωγών μαρμάρου!

Πρόκειται για έναν από τους σημαντικότερους παραγωγικούς κλάδους της ελληνικής οικονομίας με συνεισφορά στο ΑΕΠ που αγγίζει τα 1,27 δισ. ευρώ στους κόλπους του οποίου απασχολούνται, άμεσα και έμμεσα, συνολικά 18.000 εργαζόμενοι. Μάλιστα για κάθε 1 ευρώ προϊόντος μαρμάρου το πολλαπλασιαστικό όφελος είναι 2,19 ευρώ! Επιπρόσθετα, η ελληνική μαρμαροβιομηχανία αντιπροσωπεύει το 30% του ΑΕΠ του νομού Δράμας, ενώ επανεπενδύει κάθε χρόνο το 10% του τζίρου του στην απόκτηση τεχνολογικού εξοπλισμού τελευταίας γενιάς.

«Καταβάλουμε προσπάθεια ώστε το ελληνικό μάρμαρο να λάβει διεθνώς της αναγνώρισης που του αξίζει και να αποκτήσει το δικό του brand name. Αυτή την εβδομάδα ολοκληρώνεται η έκθεση της ICAP για τον κλάδο, τα ευρήματα της οποίας θα αξιοποιήσουμε στο στρατηγικό πλάνο που έχουμε ετοιμάσει και αφορά στην καλύτερη προώθηση του προϊόντος για αύξηση των πωλήσεων, στην υιοθέτηση καινοτόμων πρακτικών, αλλά και στην εκπαίδευση του προσωπικού πάνω στα νέα πρότυπα που επιτάσσουν οι σύγχρονες μέθοδοι εξόρυξης, οι



Τζούλη Χαϊδά, Πρόεδρος του ΣΕΜΜΘ και Αντιπρόεδρος της ελληνικής μαρμαροβιομηχανίας Ικτίνας.

οποίες είναι απολύτως φιλικές προς το περιβάλλον» τονίζει στο SayYesTo-ThePress, η Τζούλη Χαϊδά, Πρόεδρος του ΣΕΜΜΘ και Αντιπρόεδρος της ελληνικής μαρμαροβιομηχανίας Ικτίνας.

Υπενθυμίζει δε πως η τεράστια αξία του μαρμάρου κρύβεται στη λειτουργία του ως συνδετικό κρίκου με την ιστορία και τον πολιτισμό μας. «Είναι η συνέχεια της αρχαίας ελληνικής ιστορίας. Από την εποχή όπου χτίστηκε ο Παρθενώνας, μέχρι και σήμερα, αποτελεί ένα κλασσικό, διαχρονικό υλικό με ισχυρό αρχιτεκτονικό αποτύπωμα» προσθέτει η κα Χαϊδά.

Όταν η εξόρυξη συνοδεύεται από αναδάσωση

Κάποιοι ίσως αναρωτηθούν: Πόσο ασφαλής για το περιβάλλον είναι η εξορυκτική διαδικασία; Μιλάμε για έναν ανεξάντλητο φυσικό πόρο, ή μπορεί να έρθει μια εποχή που το μάρμαρο θα θεωρείται είδος προς εξαφάνιση; Απαντώντας στους πολέμιους των μαρμαροβιομηχανιών και στις περιβαλλοντικές οργανώσεις

που υποστηρίζουν ότι οι εξορύξεις μεταλλευμάτων καταστρέφουν την χλωρίδα, οι επαγγελματίες του κλάδου ξεκαθαρίζουν πως αυτό είναι στην πραγματικότητα μύθος. Ειδικότερα, έρευνα του Ινστιτούτου Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Μελετών, αναφέρει ότι ο ορυκτός πλούτος της Ελλάδας είναι τεράστιος σε ποσότητα και ότι ο ρυθμός που αντλούνται τα αποθέματα είναι παρόμοιος με τον ρυθμό που δημιουργούνται. Συνεπώς, δεν τίθεται θέμα περιβαλλοντικό.

Παράλληλα, στην έρευνα επισημαίνεται πως τα λατομεία καλύπτουν επιφάνεια γης που αντιστοιχεί μόλις στο 7% του ενός χιλιοστού της ελληνικής έκτασης, η οποία θεωρείται αμελητέα.

Σίγουρα κάθε δραστηριότητα έχει και ένα περιβαλλοντικό αποτύπωμα και γι' αυτό η υποχρέωση των μαρμαροβιομηχανιών είναι η δενδροφύτευση ως μέθοδος αποκατάστασης. Είναι ένας τρόπος να αμβλύνουν τις γωνίες και μια μορφή επιστροφής στο περιβάλλον, για όλα όσα τους δίνει απλόχερα.

NielsenIQ Practical Category Management online workshop 16 & 17 Ιουνίου 2021

Η NielsenIQ διοργανώνει το επιτυχημένο διαδραστικό online workshop: «**Practical Category Management**», παρέχοντας μία ολοκληρωμένη ανάλυση της μεθοδολογίας του Category Management. Ενσωματώνοντας στο ήδη υπάρχον μοντέλο την πολύτιμη γνώση που παρέχει η μελέτη της αγοραστικής συμπεριφοράς του καταναλωτή, συνεισφέρει ακόμα πιο δραστικά στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των πωλήσεων.

Μέσα από τα 8 βήματα της διαδικασίας του Category Management θα παρουσιαστεί μία βελτιωμένη κατανόηση του «αγοραστικού ταξιδιού», των αναγκών καθώς και των αγοραστικών συνθηκών των καταναλωτών.

Το workshop θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες στη λήψη αποφάσεων που αφορούν:

- α. Το κατάλληλο εύρος προϊόντων** που ικανοποιεί τις ανάγκες των καταναλωτών
- β. Τις βασικές αρχές merchandising** και πώς αυτές επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά στο σημείο αγοράς
- γ. Την κατάλληλη τιμολογιακή πολιτική** με βάση τις προτιμήσεις και την ευαισθησία των καταναλωτών ως προς την τιμή
- δ. Την κατάλληλη πολιτική προώθησης** που μπορεί να επηρεάσει την καταναλωτική και αγοραστική συμπεριφορά
- ε. Τις τακτικές στο σημείο πώλησης** που επιδρούν στη συμπεριφορά του καταναλωτή και
- στ. Την βέλτιστη συνεργασία λιανέμπορων - προμηθευτών.**



SAY *yes* **& do your best**

Η Food On διοργανώνει κοινωνικά γεύματα για τους ωφελούμενους του προγράμματός της



FOODON
ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ

Η Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση Food On, που από το 2017 μάχεται κατά της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού, συνεχίζει δυναμικά το έργο της επανεκκινώντας τις δράσεις της μετά από μια μικρή παύση λόγω των πρωτοφανών συνθηκών της πανδημίας. Μέσα στο καλοκαίρι, σκοπεύει να υλοποιήσει μία σειρά από κοινωνικά γεύματα για τους ωφελούμενους του προγράμματός της.

Τα κοινωνικά γεύματα (Social Dining) αποτελούν ένα μέρος των δράσεων της Οργάνωσης και αφορούν τη δημιουργία ενός pop-up εστιατορικού γεύματος για μέλη διαφόρων κοινωνικών ομάδων, με την ενεργή συμμετοχή των ωφελούμενων. Στόχος των γευμάτων είναι να φέρει κοντά και να κοινωνικοποιήσει ανθρώπους που βιώνουν καθημερινά τη φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Το πρώτο γεύμα θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 5 Ιουνίου, στον πολυχώρο Άτρακτος, στο κέντρο της Αθήνας, με την υποστήριξη του εστιατορίου Burger Joint και των ψησταριών Weber, ενώ καλεσμένος θα είναι και ο Σάββας Πούμπουρας. Κατά τη διεξαγωγή των γευμάτων θα τηρηθούν αυστηρά όλα τα μέτρα κατά της διασποράς του κορωνοϊού covid-19 και οι απαραίτητες αποστάσεις μεταξύ των παρευρισκόμενων.

WF WOMEN FORUM

Η **CLEON CONFERENCES & COMMUNICATIONS** διοργανώνει το συνέδριο **WOMEN FORUM – Digital Edition** το οποίο θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 08 Ιουνίου 2021. Το συνέδριο θα συντονίσει η δημοσιογράφος **Ειρήνη Νικολοπούλου**.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ I: Diversity & Inclusion στον χώρο της εργασίας

ΕΝΟΤΗΤΑ II: Diversity & Inclusion - Case Studies

ΕΝΟΤΗΤΑ III: Η γυναίκα στην αγορά εργασίας σήμερα - Equal-Salary

ΕΝΟΤΗΤΑ IV: Η δέσμευση της Διοίκησης-Η δημιουργία προγράμματος - Τα αποτελέσματα

ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Χορμόβα Γιάννα, Γ.Γραμματέας Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, Υπουργείο Εργασίας

Αλεξάνδρου Νίκη, Partner, NORTON ROSE FULLBRIGHT- Regional Co-leader Lean In Hellas,

Βουβονίκου Θάλεια, HR Head Greece & Cyprus Henkel

Dr.-Ing. Zafeiriou Efstratia, FAW NEV Company Ltd. China, AUDI

Λαγουμίδου Ιωάννα, Counsel / DPO ,Private Entities

Markaki - Bartholdi Diana, Founder the Boardroom, Global Director, Gategroup-Switzerland

Μαυράκη Τίνα, Non-Executive Board Member, Μυτιληναίος

Petropaki Alkistis, General Manager, Advance Gender Equality in Business - Switzerland

Σιατερλή Ρομίνη, Policy and Communications Excellence Lead, Roche

Auspices



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



BPW Athens



HELLENIC
ASSOCIATION
OF WOMEN
IN CULTURE & TOURISM

Silver Sponsors



Communication Partner



Communication Sponsors



Διοργάνωση

CLEON

Conferences
Communications

Το Neomat ανανεώνεται και έρχεται για να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεσαι όταν βάζεις πλυντήριο!

Το Neomat Aromatherapy επιστρέφει ανανεωμένο σε νέα, μοντέρνα συσκευασία και με δύο ενισχυμένα αρώματα.

Το εξωτικό άρωμα **Μαλαισιανής Ορχιδέας** συνδυάζεται με το φυσικό έλαιο **Macadamia**, ενώ το γλυκό άρωμα του **Λωτού** ενδυναμώνεται με την αιθέρια αίσθηση από **έλαιο Αμυγδάλου**, για να χαρίσει στα ρούχα **υπέροχο άρωμα που διαρκεί ακόμα περισσότερο!** Το Neomat προσφέρει την απόλυτη αίσθηση καθαριότητας και φρεσκάδας στη μπουγάδα σου επιτυγχάνοντας **μέγιστη αποτελεσματικότητα, αλλά και οικονομία.** Γιατί όταν πρόκειται για πλύσιμο ρούχων, το Neomat σκέφτεται έξυπνα!



Τόσο έξυπνα, που κάνει τη μπουγάδα «παιχνιδάκι», **παρέα με τον αγαπημένο μας Γιάννη Τσιμισέλη!** Το νέο online παιχνίδι «**Η Έξυπνη Μπουγάδα**» προσφέρει γέλιο, διασκέδαση και αμέτρητα δώρα σε όσους καταφέρουν να «λερώσουν» τον Γιάννη. Τα όπλα; Τέσσερις λεκέδες. Ο μεγαλύτερος σύμμαχος; Το

Neomat, που βρίσκεται στο πλευρό του Γιάννη για να τον βγάλει ασπροπρόσωπο!

Αν δέχεσαι την **πρόκληση του Neomat**, επισκέψου το www.exipnimpougada.gr, λέρωσε τον Γιάννη και μπες στον **διαγωνισμό**, για να διεκδικήσεις ένα XXL πλυντήριο, ένα ποδήλατο και άλλα Neomat δώρα!

Το eshop της Revolve ξεκίνησε να διαθέτει plus size ρούχα



REVOLVE

Σύμφωνα με στοιχεία της Allied Market Research, το 2019 η αγορά plus-size ρούχων είχε κέρδη **481 δις δολάρια** και **αναμένεται να φτάσουν στα 697 δις το 2027.**

Για το brand Selkie, το κλειδί για την προσέγγιση plus-size πελατολογίου είναι να προσφέρει τα ρούχα της σε ένα εύρος μεγεθών **XXS-5X** σχεδόν από την αρχή της λειτουργίας της. Κεντρικό μήνυμά του brand είναι **ο φεμινισμός και η body-positive εστίαση.** Το Puff Dress της εταιρείας που κολακεύει όλους τους σωματότυπους έχει βρει μεγάλη απήχηση μεταξύ των influencers που φωτογραφίζονται φορώντας το.

Όταν το online κατάστημα Revolve ξεκίνησε να συνεργάζεται με τα Selkie, συμπεριέλαβε ρούχα μέχρι το νούμερο large. “Εγώ τους ζήτησα να εντάξουν στο online κατάστημα και το νούμερο Extra Large”, λέει η ιδρύτρια του brand **Kimberley Gordon.** “Ήξερα ότι για να πετύχει το εγχείρημα τα ρούχα μας θα πρέπει να ακολουθούν τη μόδα, συμβαδίζοντας με το business model του καταστήματος”.

Τέσσερα χρόνια μετά, το Selkie έγινε το πρώτο brand που διαθέτει νούμερα έως και **2XL** στο Revolve, και **στοχεύει**

στο να φτάσει στο 5XL σε επιλεγμένα κομμάτια. Η Gordon αποδίδει την απήχηση του brand της και σε στο Facebook group Selkie Obsessed, που αριθμεί πάνω από 1000 μέλη. Σε αυτό εκφράστηκε η δυσανεμία απέναντι στο Revolve, για το γεγονός ότι δεν περιλαμβάνει μεγαλύτερα νούμερα.

Η Gordon δικαιολογεί το Revolve, καθώς **πολλές από τις μάρκες που φιλοξενεί δεν κατασκευάζουν μεγαλύτερα νούμερα.** “Προερχόμαστε από μια άλλη γενιά, που δεν είχε πρόσβαση στα σωστά νούμερα και διακινεί αυτή την κατάσταση. Τα πράγματα θα αλλάξουν όταν η **Generation Z** θα ξεκινήσει να δραστηριοποιείται επιχειρηματικά. Τα νέα brands θα διαθέτουν όλα τα νούμερα, και τα online καταστήματα θα μπορούν να τα προμηθευτούν”.

Σε ό,τι αφορά το Revolve, σημειώνει: “Θα πρέπει να ενημερώσουν το κοινό ότι πλέον διαθέτουν και μεγαλύτερα νούμερα”

Τα κέρδη του Revolve για το τελευταίο τρίμηνο του 2020 ήταν **140,8 εκατομμύρια δολάρια**, σημειώνοντας πτώση κατά 5% σε σχέση με την αντίστοιχη περίοδο του 2019.



Cheat meal

Σε όλες τις δίαιτες, όσο αυστηρές και να είναι, υπάρχει πάντα μία ημέρα ή καλύτερα ένα γεύμα που το ονομάζουμε «**ελεύθερο**» ή αγγλιστί «**cheat meal**».

Πριν από 25 χρόνια που ξεκίνησα κάτι τέτοιο θεωρείτο αδιανόητο, τα σύγχρονα μοντέλα αδυνατίσματος όμως, σχεδόν το επιβάλλουν και κατά τη γνώμη μου καλά κάνουν. Ας εξηγήσω πρώτα όμως τι σημαίνει «**ελεύθερο γεύμα**», «**ελεύθερη μέρα**» κτλ.

Σημαίνει ακριβώς αυτό που λέει.

Σε μία εβδομαδιαία διατροφική ρουτίνα, εντάσσουμε ένα γεύμα, στο οποίο πραγματικά μπορούμε να φάμε ό,τι θέλουμε. Είτε γλυκό, είτε αλμυρό, είτε και τα δύο. Αυτό το κάνουμε για τους εξής λόγους:

- › Ψυχολογική ξεκούραση από την καθημερινή ρουτίνα και πειθαρχία της δίαιτας. Έχει αποδειχτεί στατιστικά, ότι το «ελεύθερο γεύμα» βοηθά στο να είμαστε πιστοί στην εκάστοτε διατροφή που μας δίνεται, εφόσον έχουμε μία μέρα που μπορούμε να ξεφύγουμε.
 - › Βοηθά τον μεταβολισμό. Μια έκρηξη θερμίδων τονώνει τον μεταβολισμό και δεν αφήνει να δημιουργηθούν «κολλημάτα».
 - › Μας βγάζει από τη δύσκολη θέση, όταν μας καλούν σε τραπέζι ή σε γιορτή.
- Τα παραπάνω είναι τα θετικά της «**ελεύθερης μέρας**».

Υπάρχουν και κάποια αρνητικά όμως όπως:

- **Υπερφαγία.** Όταν λέμε «τρώμε ό,τι θέλουμε» δεν εννοούμε «ξεκινάμε την διατροφική ατασθαλία και ξεχνάμε να σταματή-

Από την Αλεξάνδρα
Κουκουράκη,
Certified Nutritionist
& Personal -
Fitness Trainer



SAY *yes* to **wellness**

σουμε». Σημαίνει ότι τρώμε σε ανθρώπινο μέτρο, δεν καταναλώνουμε ανεξέλεγκτες ποσότητες φαγητού. Υπάρχει μία μερίδα κόσμου που με το ελεύθερο γεύμα αποδιοργανώνεται τελείως. Ξεκινά και ξεχνά να σταματήσει.

- **Μπορεί να δημιουργηθούν φαινόμενα δυσπεψίας.** (Συνήθως συμβαίνει όταν ξεφεύγουμε πολύ).

Προσέξτε μερικά πράγματα τώρα όσον αφορά στην τήρηση των προγραμμάτων γενικά.

1. Ένα πρόγραμμα διατροφής δουλεύει όταν τηρείται ΑΚΡΙΒΩΣ. Και όταν λέω «ακριβώς» περιλαμβάνω τα πάντα. Τα γραμμάρια, τον τρόπο μαγειρέματος, την κατανομή των γευμάτων. Για παράδειγμα, όταν ένα γεύμα σας είναι «μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα», εννοείται ότι τα μακαρόνια και η σάλτσα θα είναι μαγειρεμένα στο σπιτι, όχι έξω. Το ίδιο ισχύει για όλα τα γεύματα, ακόμη και τα ψητά.
2. Το «απ' έξω» έχει περισσότερα λιπαρά, γι' αυτό είναι και πιο νόστιμο. Αναγκαστικά πολλές δίαιτες περιέχουν φαγητά απ' έξω, αλλά αυτό συμβαίνει ως «το λιγότερο κακό». Το κάνω κι εγώ, προκειμένου να διευκολύνω τους ανθρώπους που έρχονται σε μένα για να τους βοηθήσω να αδυνατίσουν. «Φάε δυο καλαμάκια ή ένα ψητό κοτόπουλο απ' έξω, εάν δεν προλαβαίνεις». Ξέρω όμως ότι σε καμία περίπτωση δεν έχουν τα ίδια λιπαρά ή την ίδια ποιότητα που έχει το σπιτικό και πλήρως ελεγχόμενο φαγητό. Το ίδιο ισχύει και για τις σαλάτες. Άλλο η σαλάτα που θα φάτε έξω και άλλο αυτή που θα φάτε σπίτι. Μου λένε κάποιοι «έφαγα έξω, αλλά έφαγα ό,τι μου έβαλες».
3. Παιδιά δεν υπάρχει περίπτωση να βγει κάποιος έξω και να μη φάει «ένα κομματάκι ψωμί, μία πατατούλα τηγανητή, ένα μικρό τυροπιτάκι ή δυο κουταλιτσές γλυκό».

Το -ακι δίπλα στη λέξη δεν το καθιστά λίγο ή διαίτης.

4. Επίσης όταν σε μία εβδομαδιαία ρουτίνα κάνετε 3 ελεύθερα γεύματα, 2 σωστά και 2 στο περίπου ή θα πάρετε βάρος ή δεν θα χάσετε.
5. Και η κατανάλωση αλκοόλ είναι μια συνήθεια που δεν βοηθά καθόλου μέσα σε περίοδο δίαιτας. «Έκανα το πρόγραμμα, αλλά να, ήπια λίγο κρασάκι ή μία μπυρίτσα»... Λυπάμαι παιδιά, χαλάσατε τη διαίτα σας. «Έκανα το πρόγραμμα, αλλά αντί γι' αυτό, έφαγα αυτό» ... Λυπάμαι παιδιά, χαλάσατε τη διαίτα σας. «Αντί για ψητό ψάρι, έφαγα τηγανητό, αλλά στραγγισμένο»... Σοβαρά τώρα; «Έφαγα ένα κομμάτι σπανακόπιτα, αντί για σαλάτα, πειράζει;»... Σοβαρά τώρα; «Δεν έφαγα κυρίως, αλλά έφαγα γλυκό, πειράζει;»... Όχι μωρέ, τι να πειράζει; Μπορώ να κάθομαι ώρες να γράφω για το πώς κοροϊδεύετε τον εαυτό σας, ότι κάνετε δίαιτα ... δυστυχώς όμως δεν μπορείτε να κοροϊδέψετε την ζυγαριά ή το τζήν σας, το οποίο θα καταγράψει ακριβώς αυτό που κάνετε ή δεν κάνετε.

Όσο για μένα, εάν με δείτε να χαμογελάω την ώρα που μου τα λέτε, θα καταλάβετε...

Public

**Βιβλία που περιμέναμε...
σε παρουσιάσεις που θα απολαύσουμε!**

Συνεχίζοντας τις πετυχημένες εκδηλώσεις, τα Public μας προσφέρουν άλλες τρεις ενδιαφέρουσες διαδικτυακές παρουσιάσεις αυτή την εβδομάδα.

**«Μυθιστόρημα με κλειδί»,
Χρήστος Μαρκογιαννάκης
(Εκδόσεις Μίνωας)**

**Τρίτη 8/6 και ώρα 19:00 |
[@Public FB](#)**



Το Public και οι εκδόσεις Μίνωας σας προσκαλούν, την Τρίτη 8/6 στις 19:00, στη διαδικτυακή παρουσίαση του νέου αστυνομικού μυθιστορήματος του Χρήστου Μαρκογιαννάκη «Μυθιστόρημα με κλειδί». Με τον συγγραφέα θα συνομιλήσουν ο δημοσιογράφος, παρουσιαστής και φωτογράφος Νίκος Αλιάγας και η δημοσιογράφος Μάγια Τσόκλη, ενώ η παρουσίαση θα μεταδοθεί από τη σελίδα του [Public στο Facebook](#) και το κανάλι του [Public στο YouTube](#).

**«Άλλες γυναίκες φοράνε
τα φουστάνια σου»,
Λάκης Λαζόπουλος
(Εκδόσεις Διόπτρα)
Παρασκευή 11/6 και ώρα
20:00 | [@Public FB](#)**

Ο Λάκης Λαζόπουλος με το πρώτο του μυθιστόρημα με τίτλο «Άλλες γυναίκες φοράνε τα φουστάνια σου», θα μας ταξιδέψει στις αναμνήσεις μιας ζωής την Παρασκευή 11/6 στις 20.00. Η παρουσίαση θα μεταδοθεί από τη σελίδα του [Public στο Facebook](#) και το κανάλι του [Public στο YouTube](#).

«Σικελικό ειδύλλιο», Σώτη Τριανταφύλλου

(Εκδόσεις Πατάκη) Τετάρτη 9/6 και ώρα 19:00 | [@Public FB](#)

Το Public φιλοξενεί την Σώτη Τριανταφύλλου για την παρουσίαση του νέου της βιβλίου «Σικελικό ειδύλλιο» που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πατάκη, την Τετάρτη 9/6 και ώρα 19.00 στη σελίδα του [Public στο Facebook](#) και το κανάλι του [Public στο YouTube](#). Η συγγραφέας θα συνομιλήσει με τον δημοσιογράφο Βαγγέλη Περρή.

To Say Yes...to the Press δημιουργήθηκε με σκοπό την
αμφίδρομη επικοινωνία με τον αναγνώστη.
Let's connect στα official account μας_click here:



quote of the day

**Be a good person
but don't waste
time to prove it**

ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΝ!

Ζηναΐς, Ζηναΐδα
Παναγής, Πανάγος
Σεβασπιανή, Σεβαστίνα,
Σεβασπιάνα, Σεβαστή, Σέβη,
Σεβούλα, Σεβαστούλα *

* Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες
που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

MAKING
mistakes
IS BETTER
than
faking
PERFECTIONS

7 Ιουνίου

- Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια των Τροφίμων
- National Chocolate Ice Cream Day