

Συνταγές με Αρωματικά Ελαιόλαδα  
**Sparta Essences** & Μυστικά Υγείας

Περιέχει  
συνταγές από την  
Ντίνα Νικολάου



[f](#) HellenicFineOils

[y](#) HellenicFineOils

[t](#) HFOgr

[i](#) hellenicfineoils

Αλαμάνας 1, 151 25 Μαρούσι

• T 210 6384600, • F 210 6384601

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

## SPARTA GREEK OREGANO



Sparta Essences Greek Oregano: με αιθέριο έλαιο ρίγαντης της Ελληνικής γης, το οποίο προσφέρει τις πολλές θετικές ιδιότητές του στο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Εδώ και αιώνες, τα βότανα χρησιμοποιούνται ευρέως για διάφορους σκοπούς, όπως στη θεραπεία από μολυσματικές ασθένειες μέχρι στη συντήρηση και την ενίσχυση της γεύσης των τροφίμων και την παραγωγή αρωμάτων. Η χρήση του Ρίγανελαιου έχει την αφετηρία της στην Αρχαία Ελλάδα. Οι Αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποίησαν πρώτοι για θεραπευτικούς σκοπούς, όπως σαν αντικό, αντιβακτηριακό, αντισπαστικό, αντικαταστατικό παράγοντα, καθώς και ως παυσίπονο ή αναφλεγμονώδες. Ο Ιπποκράτης (5ο αι. π.Χ.) χρησιμοποιούσε το ρίγανελαιο ως αντιβακτηριακό και το συνιστούσε για τις στομαχικές διαταραχές και τις νόσους του αναπνευστικού συστήματος. Αργότερα, ο Παράκελος (16ος αι. μ.Χ.) χρησιμοποιούσε τη ρίγανη για τη θεραπεία της διάρροιας, της ψωρίασης και των μικητιάσεων. Σήμερα, πολλοί ερευνητές, βασιζόμενοι στις παραπτήσεις του Ιπποκράτη και του Παράκελου, αιφού ανέλυσαν το ρίγανελαιο και διαπίστωσαν ότι τα κύρια συστατικά του είναι η καρβακρόλη κι η θυμόλη, προσώρησαν σε δοκιμές για τις βιολογικές δράσεις των συστατικών αυτών. Στην καρβακρόλη και τη θυμόλη αποδώθηκαν οι περισσότερες από τις υγειοπροστατευτικές δράσεις του ρίγανελαιου, με κύρια την αντιδιερωτική δράση. Σε έρευνα που είχε γίνει ανάμεσα σε ελληνικά δείγματα ρίγανης είχε βρεθεί ότι τα επίπεδα της καρβακρόλης στο ρίγανελαιο κυμαίνονταν ανάμεσα 2.3-93.8%. Το Sparta Essences Greek Oregano περιέχει ρίγανελαιο με 87.2% καρβακρόλη! Το 2020 κέρδισε βραβείο στο Διεθνή Διαγωνισμό Los Angeles International Extra Virgin Olive Oil Competition.



Σε έρευνα που είχε γίνει ανάμεσα σε ελληνικά δείγματα ρίγανης είχε βρεθεί ότι τα επίπεδα της καρβακρόλης στο ρίγανελαιο κυμαίνονταν ανάμεσα 2.3-93.8%.

To Sparta Essences Greek Oregano περιέχει ρίγανελαιο με 87.2% καρβακρόλη!

### ΣΥΝΤΑΓΗ: ΚΕΪΚ ΜΕ ΦΥΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΣ

Προστιματία: 10'; Ψήσιμα: 30-35'

Μερίδες:

#### ΥΛΙΚΑ

200 γρ. κίτρινες φύτες πιπεριάς, 2 πιπεριές πράσινες, 200 γρ. αλεύρι που φουσκώνεται μέσα του, 3 μεσαία αγγέλια, 200 ml ελαιόλαδο SPARTA OREGANO, 100 ml γάλα, 2 κουταράκια τριμμένη, 8 γρ. μαγιά έφρη, 1 κουταράκι γλυκού ρύζιον, έφρη φύλλα από ½ μεσαία μαζίνια, πολύ φλοκοκάπνιο, Άλατα, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προβολήμαντο το φούρνο στο γκρι. Βάζει τις πιπεριές σε ένα ταύτι και τις φέρνει για 30 λεπτά μέχρι να μαυρίσουν. Στο γκρι της γκρέζι για να μπούν αλιγάρια. Άν έχει χρόνο μπορεί να χρησιμοποιήσει φυτές πιπεριάς από βάζο. Βγάζει τις πιπεριές από το γκρι και γυρίζει τη βερμικρατία στους 180°C με ατρά.

Αθαύρω την μαυρισμένη φλοιδα από τις πιπεριές και τις κέβων στη λεπτή λαδιρίδη. Πασταλίζει με λίγο μαζίνιο, αλάτα και πιπέρι και τις αφήνει στην άψη. Σε ένα μπολ βάζει τα αγγέλια, το ελαιόλαδο, το γάλα, άλατα, πιπέρι και τον φλοκοκάπνιο μαζίνιο και χυτίνει καλά με το σύρμα. Προσθίνει το γλυκό, την πορτοκάλια, την ρύζιαν και συναρτητικά καλά μέρια για δημιουργήσει ένα αρικεπτικό υδρό μελιγιά. Φλοκούρβια λήρες λαδιρίδης από τις πιπεριές μίστα στο μαζίγιο, ανανεώνει και το αδειάζει σε μια φόρμα διαμετέρευσης 22 εκ. καλή λαδιαριτή για τις υπόλοιπες λαδιρίδες από τις πιπεριές σε μερά ρολάκια και τα «καρφιγκάκια» εναλλάξ στην επιφάνεια της ζύμης. Πασταλίζει με λίγο μαζίνιο και ψήγει στο φούρνο για 30-35 λεπτά.



## SPARTA LEMON

Sparta Essences Lemon με αιθέριο έλαιο λεμονιού, πλούσιο σε κιτράλη (περιεκτικότητα >10%), το οποίο συνδυάζεται υπέροχα με το ελληνικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Εξάλου, Παραδοσιακά στην Ελληνική Κουζίνα χρησιμοποιούμε το λαδολέμονο ως γαρνιτούρα. Η καλλιέργεια της Λεμονιάς (*Citrus Limon*) έχει τις ρίζες της στην Αρχαϊστική, όπως και της Ελιάς, ενώ χρειάζεται ζεστό κλίμα για να ευδοκμηθεί. Τα εικαλίσματα ειδών επεριδειδών, όπως είναι και το λεμόνι είναι γνωστές πηγές βιολετούργικών ενώσεων με σημαντική επίδραση στην προάσπιση της υγείας. Ειδικότερα, τα αιθέρια έλαια είναι γνωστά για την αντιοξειδωτική και αντιβακτηριακή τους δράση λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε μία ομάδα χημικών ουσιών που ονομάζονται τερπένια, στην οποία ανήκει και η κιτράλη. Από αρχαιοτάτων χρόνων είχαν παραπορήσει τις δράσεις αυτές και χρησιμοποιούσαν το λεμόνι για τη θεραπεία μολύσεων από μικροοργανισμούς. Σήμερα, ώστερα από πληθώρα επιστημονιών μελετών πάνω στο αιθέριο έλαιο λεμονιού, και ιδιαίτερα το συστατικό κιτράλη, εμπλουτισμένων σε κιτρικά, αξίζει να καταναλώνεται όχι μόνο για τις οργανοληπτικές του ιδιότητες αλλά και για την προστατευτική του δράση κατά της φλεγμονής & του οξειδωτικού στρες χάρη στην περιεκτικότητά του σε κιτράλη!

To Sparta Essences Lemon ενισχύει τη γεύση του Sparta Gold ελαιολάδου και προσθέτει σε αυτό επιπλέον αντιοξειδωτική, αναφλεγμονώδη και αντιφλεγμονώδη δράση από αυτή που ήδη έχει! Προσθέστε το σε ψάριτή κρέας, σε λαχανικά και χόρτα.



Αξίζει να καταναλώνεται όχι μόνο για τις οργανοληπτικές του ιδιότητες αλλά και για την προστατευτική του δράση κατά της φλεγμονής & του οξειδωτικού στρες χάρη στην περιεκτικότητά του σε κιτράλη!

### ΣΥΝΤΑΓΗ: ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ & ΑΡΩΜΑΤΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

Προετοιμασία: 10', Ψήσιμο: 25'

Μερίδες: 4

#### ΥΛΙΚΑ

400 γρ. ρύζι Καρπαλίνα, 400 γρ. σπαράγγια, 2500 ml ζυμό λαχανικών  
200 ml ελαιόλαδο SPARTA LEMON, χυμό από 1 πορτοκάλι  
Ξύσμα από 1 αιγέριτο πορτοκάλι, Ξύσμα από 1 αιγέριτο λεμόνι, Ξύσμα από 1 αιγέριτο λάιμ  
50 γρ. παρμέζανα τριψμένη, Άλατα, φρεσκοκριμένο πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζω τον ζυμό λαχανικών να βράσει. Ρίχνω το ρύζι και μαγειρέων για 20 λεπτά.  
Παραληγά, καθαρίζω τα σπαράγγια και νόβω τα πολύ χοντρά και σκληρά κοτούλια τους. Βάζω τα μαστιλίδιο με λεμόνι σε ένα μεγάλο γουόκ ή ανακαλυπτικό στήγνι για 2-3 λεπτά μέχρι να ζεστωθεί. Ρίχνω τα σπαράγγια και τα σατάρια για 8-10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Σβήνω με το χυμό πορτοκαλιού και αλατοπιπερόνα.

Η μα τριψτή κουτάλια μεταφέρω το ρύζι απευθύνας από την κατσαρόλα στο γουόκ. Προσθέω τα ξύσματα, τον βασιλικό, άλατα και πιπέρι. Ανακαλώ το γουόκ να ανακατευτεί σαλιγκάρι και αδειάζω το πιλάφι σε μεγάλη πιατάλα. Ραντίζω με το υπόλοιπο ελαιόλαδο με λεμόνι και πασπαλίζω με την παρμέζανα και φρεσκοκριμένο πιπέρι. Σερβίρω αμέσως.



## SPARTA GREEK BASIL



Sparta Essences Greek Basil με αιθέριο έλαιο βασιλικού της Ελληνικής γης, το οποίο προσφέρει τις πολλές θευκές ιδιότητές του και την εξαιρετική γένησή του στο ελληνικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Παραδοσιακά, ο βασιλικός (*Ocimum basilicum*) έχει χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση της δυσλεπτυργίας των νεφρών, σαν αιμοστατικό κατά τον τοκετό λόγω των αντιμικροβιακών του ιδιοτήτων, για τον πόνο των αυτών, για τις εμμηνορροϊές ανωμαλίες, την αφρίτασδα, την ανορεξία, για τα ήπια συμπτώματα του κρυολογήματος, ακόμα και της ελονοσίας! Όλες αυτές οι υγειοπροστατευτικές ενδείξεις του βασιλικού που είχαν παρατηρηθεί παραδοσιακά, οδήγησαν στη μελέτη αυτού του φυτού από πολλούς ερευνητές ανά τον κόσμο. Συνεπώς, ο βασιλικός αποδείχθηκε ότι έχει σημαντικές επιδράσεις έναντι ορισμένων ιών, μικήτων, βακτηρίων και ορισμένων λοιμώξεων που αυτά προκαλούν.

To Sparta Essences Greek Basil αποτελείται από αιθέριο έλαιο βασιλικού που περιέχει κυρίως λιναλούλη, ένα περιζήτητο συστατικό για τη βιομηχανία τροφίμων (λόγω ευχάριστης γεύσης) και καλλυντικών (λόγω ευχάριστου αρώματος). Αιθέρια έλαια, όπως του βασιλικού, τα οποία είναι πλούσια σε λιναλούλη, παρουσιάζουν διάφορες βιολογικές δράσεις, όπως αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, αντικαρκινικές, ενώ αρκετές μελέτες σε πειραματόζωα έχουν επιβεβιώσει τις σημαντικές επιδράσεις την ουσίας αυτής στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Ένα όλlo σημαντικό συστατικό είναι η ευκαλυπτόλη (1,8κινεόλη), η οποία χρησιμοποιείται κυρίως για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του αναπνευστικού συστήματος. To Sparta Essences Greek Basil Olive Oil, περιέχοντας συστατικά όπως η λιναλούλη κι ευκαλυπτόλη, εκτός από την πλούσια γεύση που υχαρίζει απλόχερα στις συνταγές μαγειρικής, συγχρόνως προσδίδει στον καταναλωτή ιδιαίτερες υγειοπροστατευτικές ιδιότητες (κατευναστή δράση, αντιμετώπιση ήπιων συμπτωμάτων του αναπνευστικού), οι οποίες είναι απαραίτητες για την εποχή!



To Sparta Essences Greek Basil Olive Oil, περιέχοντας συστατικά όπως η λιναλούλη κι ευκαλυπτόλη, προσδίδει στον καταναλωτή ιδιαίτερες υγειοπροστατευτικές ιδιότητες (κατευναστή δράση, αντιμετώπιση ήπιων συμπτωμάτων του αναπνευστικού), οι οποίες είναι απαραίτητες για την εποχή!

### ΣΥΝΤΑΓΗ: ΠΙΤΣΑΚΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙΟΥ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

Προετοιμασία: 30', Ψήσιμο: 15'

Μερίδες: 4

#### ΥΛΙΚΑ

4 μεγάλα, σφραγιστά κολοκύθια, 200 γρ. ταλαγάνι, κομμένη σε μπαστούνιά, 50 γρ. αμύγδαλα, ασπρισμένα, 100 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση 1 κούτσουρο, γλυκά πάπρικα, γλυκά, 80 ml έλαιολαδο SPARTA BASIL, 10-12 φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα. Φύλλα από 5-6 ιλαδάκια μαϊντάν, ψιλοκομμένα. Άλλα, φρεσκοκραμμένο πινέρι.

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C με αέρα. Ξερίνω με ανακαλυπτικό χαρέ τη λαμαρίνα του φούρνου. Πλένω τα κουτιάκια και τα κόβω σε χοντρές σφραγιστές φέτες περίπου 1 εκ. πάχος. Τις ραντίζω με λίγο από το έλαιολαδο και τις απλώνω σε μονή στρώση στη λαμαρίνα. Ψήνω τα κολοκύθια για 30 λεπτά.

Βγάζω τη λαμαρίνα από το φούρνο και μικράρω τα ταλαγάνια, τα ντοματίνια και τα αμύγδαλα. Πασπαλίζω με την πάπρικα, αλάτι, και πιπέρι και επαναφέρω στο φούρνο. Συνεχίζω το ψήσιμο για 25 λεπτά.

Βγάζω τα πιτσάκια από το φούρνο, ραντίζω με το υπόλοιπο έλαιολαδο και πασπαλίζω με τα μιροδιά.



## SPARTA CHILLI

Sparta Essences Chilli. Από την αρχαιότητα, αλλά και σήμερα Παραδοσιακή Ιστορία, το τσίλι έχει αναγνωριστεί για το ευρύ φάσμα θεραπευτικών ιδιοτήτων του. Έχει αρκετές εξωτερικές και εσωτερικές εφαρμογές σε διάφορα συστήματα αιτρικής. Εξωτερικά, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ρευματισμών, τη νευραλγία, τους κιρσούς και ως ανταρεθιστικό. Εσωτερικά, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της δυσπεψίας, του μετεωρισμού, των καρδιακών πλήθεων και της μυϊκής έντασης. Ωστόσο, η τακτική κατανάλωσή του πιστεύεται, επίσης, ότι είναι επωφελής για την ανορεξία, τις αιμορροΐδες, τη συμφόρηση του ήπατος και τις κιρσώδεις φλέβες.

Το θεραπευτικό δυναμικό του τσίλι και της καψαίνης (της κυρίαρχης ουσίας που περιέχει) είναι καλά τεκμηριωμένο, εδώ και πολλά χρόνια και έχει χρησιμοποιηθεί κατά διαφόρων γαστρεντερικών δυσλειτουργιών όπως η δυσπεψία, η ανορεξία, η γαστροαισθαγμή ή παινδρόμηση, το γαστρικό έλκος κ.α.

Ωστόσο, περαιτέρω μελέτες έχουν τεκμηριώσει τα όρια της δόσης του τσίλι, ώστε αυτό να φέρει μόνο τα επιμητρά αποσελέσματα, καθώς και την λιποδιαλυτή του φύση, ώστε να μην ενοχλεί, αλλά μόνο να ευφραίνει τον ουρανίσκο και να προστείζει την υγεία μας, όπως το ελαιόλαδο Sparta Essences Chilli! Προσθέστε το για μια καυτερή και αρωματική νότα στα πιάτα σας! Η τελευταία τάση της μαγειρικής επικάστου σε να προσθέτουμε μερικές σταγόνες στην πίτσα. Επίσης, ταιριάζει τέλεια με αυγά, κρέας, ψητά λαχανικά, ακόμη και στις τηγανητές πατάτες.



Το θεραπευτικό δυναμικό του τσίλι και της καψαίνης (της κυρίαρχης ουσίας που περιέχει) έχει χρησιμοποιηθεί κατά διαφόρων γαστρεντερικών δυσλειτουργιών όπως η δυσπεψία, η ανορεξία, η γαστροαισθαγμή ή παινδρόμηση, το γαστρικό έλκος.

### ΣΥΝΤΑΓΗ: ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΙΝΟΚΙΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ & ΤΣΙΛΙ

Προετοιμασία: 15' Ήχτισμα: 25'

Μερίδες: 4

3 φάντα, 2 ακέριμα, βιολογικό πορτοκάλι, 2 κουταράκια, γλυκό υμερόποτορος, 3-4 κλαδάκια ρίγανη φρέσκια, 2-2 πιπερίτσια ζεστή, ψιλοκομμένες 100 ml ελαιόλαδο SPARTA CHILLI, 50 gr τριμμένη παρμεζάνα  
Ξέσμα από 1 αιρέτω πορτοκάλι, άλατα, φρεσκοκρυμμένο πιπέρι.

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζετε τα φάντα σε μια κατσαρόλα με αρκετό νερό και τα βράζω για 20-22 λεπτά. Τα βράζω με μια τριτοτή κουζίνα και μάλις μπορέσω να τα πιάσω και κοβώ καθέτα σε χοντρές φέτες πάχους 1 εκ.

Προθερμαίνω το φούρνο σε 200°C στις αντανακάστιες. Πλένω και σπουτίζω τα πορτοκάλια με τη φλούδα τους και τα κόβω σε χοντρές σκελίδες. Απλώνω τις φέτες φινόκιο και το πορτοκάλι σε μια λαμπρά σιρματένη με αντακλητικό χρώμα. Πιαταπλίζω με τους μαραθοβούρους την πιπερίτσα τούλι, το βέρισμα πορτοκαλιά, άλατα και πιπέρι. Ραντίζω με το χοιρίδιο πορτοκαλιού και το μαύρο ελαιόλαδο με τσιλι και ψήνω στο φούρνο για 20 λεπτά. Βγάζω τη λαμπρίνα από το φούρνο γιατίζω τη θερινοκρασία στο γκριλ και ραντίζω με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Επαναφέρω στο φούρνο και ψήνω για 5-6 λεπτά μάλιστα να καμπαλισουν τα φινόκια. Σερβίρω την σαλάτα πιασπολίζωντας με τριμμένη παρμεζάνα και αν θέλω με μια αιώνια πιπερίτσα τσιλι ψιλοκομμένη. Αποσύρω από το φούρνο. Ξεφορτώω το κέντρο και το αφήνω σε σχάρα να κρυώσει.



Για ισορροπημένη γεύση, χωρίς τη συνηθισμένη επίγευση. Το σκόρδο πιστεύεται ότι έχει αποχρεμπτικές, αντισπασμωδικές, αντισηπτικές, βακτηριοστατικές, αντιασκές, ανθελμινθικές & υποτασικές επιδράσεις.

## SPARTA GARLIC

Sparta Essences Garlic με εκχύλισμα σκόρδου σε ελαιόλαδο, το οποίο προσφέρει θετικές για την υγεία ιδότητες, ενώ έχει ισορροπημένη γεύση, χωρίς να αφήνει τη συνηθισμένη επίγευση. Το σκόρδο καλλιεργείται από παλιά σε όλο τον κόσμο, από τις Μεσογειακές χώρες μέχρι την Σιβηρία! Εδώ και χιλιάδες χρόνια, χρησιμοποιείται για μαγειρικούς, ιατρικούς και πνευματικούς σκοπούς, ενώ οι ιατρικές και μαγικές δυνάμεις του περιγράφηκαν στους τοίχους των αρχαίων ναών και στον πάπιρο που χρονολογείται από το 1500 π.Χ. Κατά τη δάρκεια του Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε για να αποκρύψει το κακό μάτι. Αρχαίος Έλληνες γιατροί όπως ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός χρησιμοποιούσαν το σκόρδο στις ιατρικές συνταγές τους, ενώ σήμερα, συνιστάται για το βήχα και για την πρόληψη της αιθροστλήρωσης από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων. Χρησιμοποιείται συνήθως για τη θεραπεία της χρόνιας βρογχίτιδας, υποτροπιάζουσες λαιμώδεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και κατά της γρίπης. Σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο αποτελεί ένα προϊόν με ενισχυμένες υγειοπροστατευτικές ιδότητες συμπεριλαμβάνοντας και εισίνες του ελαιόλαδου, ενώ συγχρόνως εμπλουτίζει γευστικά τα πιάτα που συνοδεύει! Για ισορροπημένη γεύση, χωρίς τη συνηθισμένη επίγευση. Το σκόρδο πιστεύεται ότι έχει αποχρεμπτικές, αντισπασμωδικές, αντισηπτικές, βακτηριοστατικές, αντιασκές, ανθελμινθικές και υποτασικές επιδράσεις.

### ΣΥΝΤΑΓΗ: ΣΑΛΤΣΑΤΟΜΑΤΑΣ ΠΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ SPARTA GARLIC

Προτεινόμενη χρονικότητα: 25'-30',  
Μερίδες: 3-4

#### ΥΛΙΚΑ

Ένα παστέτο σπαγγέτι.  
500 γραμμάρια ώρμες τομάτας πολύ κόκκινες 1 κονσέρβα κονιάκ  
1 φλυτζάνι του καφέ ελαιόλαδο Sparta Garlic  
5-6 τοματάνια σε ροδόμης  
1 κουταλάνι ζάχαρη  
1 μαστάνι βασιλικό  
1 σιλάνι πιπέρι

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πολτοπού τα νινούδια σε μικλένιερ και κόβω τα τοματάνια σε φέτες. Συπάρω σε τηγάνιτο Ελαιόλαδο με Σκόρδο Sparta Garlic και προσθέξωνταν πολύ νινούδια. Βάζω αλάτι και πιπέρι και ρίχνω στο τέλος και τη ζάχαρη. Τα βράζω μέχρι να λώσουν. Ρίχνω και τον περισσότερο ψιλοκούμενο βασιλικό σε μια άλλη κατσαρόλα με αλατούμενο νερό, βράω τα μακαρόνια, μετά τα σπαγγέτι και τα ρόχω στα τηγάνια με τη σάλτσα. Τα ανακατεύω καλά και τα σερβίρω. Βάζω προσετετά και 1-2 φυλλάρακα βασιλικού. Πασπαλίζω με λίγη τριμένη παρμεζάνα ή φέτα. Καλή σας όρεξη!



Μελέτες αποδεικνύουν

τις αντιοξειδωτικές, αντιγένεις, αντιμικροβιακές  
ηπατοπροστατευτικές, αντι-μεταλλαξιογόνες  
& αντιφλεγμονώδεις δράσεις της τρούφας  
ενώ χρησιμοποιήθηκε ως παραδοσιακό φάρμακο  
ακόμα και ως αφροδισιακό!



## SPARTA WHITE TRUFFLE

Sparta Essences White Truffle με εκχύλισμα λευκής τρούφας σε ελαιόλαδο, το οποίο προσφέρει θεατές για την υγεία διόπτρες, ενώ έχει ισορροπημένη γεύση. Οι λευκές τρούφες χρησιμοποιούνται όλοι και περισσότερο στη Γαστρονομία λόγω του αφώματος και της πικάντικης γεύσης τους (ευχάριστη συνδυαστική γεύση σκόρδου και τυριού), καθώς και της υψηλής διατροφικής τους αξίας, το οποίο επιβεβαιώνεται από μελέτες που αποδεικνύουν τις αντιοξειδωτικές, αντιγένεις, αντιμικροβιακές, ηπατοπροστατευτικές, αντι-μεταλλαξιογόνες και αντιφλεγμονώδεις δράσεις τους. Η χρήση της τρούφας είναι γνωστή από πολύτερα και θεωρείτο βασικό τρόφιμο, στου οποίου την κατανάλωση δεν είχε πρόσβαση ο απλός λαός, ενώ χρησιμοποιήθηκε ως παραδοσιακό φάρμακο ακόμα καλως αφροδισιακό! Υστερά από επιστημονικές μελέτες ανακαλύφθηκε ότι η τρούφα αποτελεί πλούσια πηγή πρωτεΐνων, αμινοξέων, μετάλλων, βιταμινών, φυτικών ίνων, υδατανθράκων και λιπαρών οξέων. Το Sparta Essences with White Truffle είναι ένα ποιοτικό ελαιόλαδο εμπλουτισμένο σε θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, αμινοξέα, βιταμίνες, κτλ.) τα οποία πρέπει να λαμβάνονται σε καθημερινή βάση, ενώ συγχρόνως ευφραίνει τον ουρανίσκο, καθιστώντας την κατανάλωσή του, μα ευχάριστη διαδικασία! Τα ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΕΚΛΕΚΤΑ ΕΛΑΙΑ φέρνουν στο πιάτο σας αιυτή τη μοναδική βασιλική τροφή! Ιδιαίτερο για πάτα ζυμαρικών, ριζότο, κρέας, σαλάτες και σάλτσες. Προσθέστε μερικές σταγόνες για να απογειώσετε τη γεύση οποιαδήποτε συνταγής.

### ΣΥΝΤΑΓΗ: ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Προετοιμασία 20' Φτήνα 30'  
Μερίδες 6-8

Πατητζής 250 γραμμάρια για όλες τις χρήσεις: κοπανισμένο 100 γρ. ελαιόλαδο SPARTA WHITE TRUFFLE + 100 γρ. αούρας επιλέκτη για την παρέα.  
50 γρ. γάλα, ταυγάδα ή προστριβολή γάλακτος, ελαφρώς χυτόπιντο, ώστε γλυκό έμερτρο για θυμάρι, τριμένα γλυκάνισης γιατί οι λεύκες  
Πατητζής 350 γρ. γάλακτος για γρ. αγελάδι βούτυρο, 30 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, ακρίσιμων γάλακτος γιατί γλυκοπατάτα, τριμένη στο ψύλλο του τρίφης 50 γρ.  
γλυκά γριβάτα, τριμένη αλάτι, φρεσκαριμένο πιπέρι, λιχουδιέμενο μασοκάρδιο  
Πατητζής με γλυκό γλυκοπατάτα, καθηριανή κοπανισμένη σε λεπτές φέτες σκρεμμύδια ή κάκια, κομμένα σε φτέσια.

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πατητζής δέδιο το κοκκινιστό σύνθετο σε ένα μεγάλο καβαδί μπολ, προσθέτο το ελαιόλαδο και φέρνω τα λικά με τα δάχτυλά μου σώπου ή επιλέκτη γάλακτος με μέριμνα ψησμών. Προσθένω το γάλα το αιγάλιο ή θυμάρι και το αλάτι και συνοκεκλώ με τα γέρα μιας λεύκης χωρίς να το εισάγω στην πλάτη μου, γιατί η πλάτη μου δεν έχει την ικανότητα να απορρίψει την πλάτη μου. Πατητζής δέδιο την πλάτη με σερβιτορισμό αλαφόριστης υγραριών επεφύωση στην ανάγκη μετατόπισης την πλάτη σε φύλλο διμέτρου 28 εκ., δηλαδή λιγομελέτη προστάτη δάμαρο της πατητζής, λαδίνια για την παρέα με την οποία ανθίζει και απορρίπτει την πλάτη μου από την πλάτη μου. Πατητζής δέδιο την πλάτη με γάλα χωρίς να το αφήνω να καθίσει.

Σε μεγάλο πατητζής δέδιο το βραστό πατητζής με γάλα, στον άλλοτε, ρήγαντα πατητζής δέδιο την πατητζή με σύρμα το στοκαβαρδίδιο για 2-3 λεπτά μέχρι να αποκτήσει σανστραπένιο ρυζούστριφτο χρώμα, αναστρέψω την πλάτη με το σύρμα. Στο πάνελ μεγάλης κοπανισμένης σανστραπές δέδιος την πλάτη με γάλα. Ζεστάνω την πλάτη με γάλα και λιχουδιέμενο μασοκάρδιο γιατί γλυκό γλυκοπατάτα κατηγορίας κοπανισμένης με αλάτι, πιπέρι και λιχουδιέμενο μασοκάρδιο και σκετζάρι στην κοπανισμένη με δάκτυλα με βράση την οποία εφαρμόζω στην πλάτη με γάλα για να μην αποτελέσει κρύσταλλα. Αφήνω την πλάτη με γάλα στην πλάτη με γάλα για 2 λεπτά. Τη βράσω με φριτζή που θέτω σε αφήνω σε αρχική μεγάλη θερμοκρασία για ασύρνασην. Προσθένω το φύλλο της πλάτης 28 εκ. με αλάτι. Αδειάζω την πλάτη με γάλα και στρέφω την πλάτη με γάλα στην πλάτη με γάλα για 2 λεπτά.



To Sparta Butter είναι μια υγιεινή επιλογή,  
χωρίς τα ανθυγεινά κορεσμένα  
λιπαρά του βουτύρου.  
Κατάλληλο για χορτοφάγους.

## SPARTA BUTTER

Με άρωμα βουτύρου για τέλεια γεύση χωρίς ενοχές!

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο του βουτύρου στη ζαχαροπλαστική, το σωτάρισμα, ή σε οποιαδήποτε συνταγή απαντεί λιωμένο βούτυρο. Αποτελεί μια υγιεινή αλλά και παράλληλα γευστική επιλογή, αποφεύγοντας τα ανθυγεινά κορεσμένα λιπαρά του βουτύρου. Επίσης, είναι κατάλληλο για χορτοφάγους και vegans, αλλά και για δύσους νηστεύουν.

Μπορείτε να το απολαύσετε σε μακαρόνια, ρύζι, κρεστακά, ποπ κορν, κέικ, τηγανίτες και άλλες γλυκές και αλμυρές συνταγές.

### ΣΥΝΤΑΓΗ: POPCORN ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ SPARTA BUTTER

Προετοιμασία: 1', Ψήσιμο: 5'-10'

Μερίδες: 2

#### ΥΛΙΚΑ

½ φλυτζάνικο πορν  
2 κουτσούπα ελαιόλαδο SPARTA BUTTER  
Αλάτα

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ρίχνετε το ελαιόλαδο Sparta Butter σε μία κατσαρόλα. Ανεβάστε σταδιού το μάτι σε σχετικά υψηλή θερμοκρασία και ρίξτε 2-3 απόρους ποπ κορν. Μόλις σκάσουν από τη φωτιά την κατσαρόλα και ρίξτε τα υπόλοιπα ποπ κορν και ιδείτε με το καπάκι. Μόλις σκάσουν όλα τα ποπ κορν, τα βγάζετε από την κατσαρόλα και πασπαλίζετε με αλάτα.

