



# Έρθαν οι Γίγαντες απ' το Ζαγόρι!

Τρυφεροί, νόστιμοι, λεπτόφλοιδοι & βραστεροί. Γευθείτε τους!



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



*...Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένα καταπράσινο  
λιβάδι στις βουνοκορφές της Πίνδου. Ακαλλιέργητο και ξεχασμένο,  
περίμενε χρόνια πολλά το τρακτηρόπουλο να το ζυπνήσει  
από τον βαθύ του λήθαργο...*



...Και αυτή η στιγμή επιτέλους έφθασε! Το πανέμορφο & καρπερό χωράφι μετά τα πρώτα χάδια ζύπνησε κι από παντού άρχισαν να ξεφυτρώνουν...

## Ντόπιος, διαλεγμένος σπόρος & εξαιρετικό έδαφος


Χρησιμοποιείται αποκλειστικά και μόνον σπόρος από φασόλια γίγαντες της Λαΐστας



Ένας σημαντικός παράγων που παίζει καθοριστικό ρόλο στην παραγωγή της υψηλής ποιότητας των φασολιών μας είναι και ο διαλεγμένος, ντόπιος σπόρος αθλά και τα μοναδικά συστατικά του εδάφους της Λαΐστας όπως τα ανέλυσε και τα κατέγραψε το εργαστήριο εδαφολογίας της Γεωπονικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Όλα αυτά ήταν πολύ ενθαρρυντικά σημάδια για την υπογραφή σύμβασης με την BIOHELLAS η οποία πιστοποίησε ως βιολογική την καλλιέργεια, μετά ασφαλώς, από παρακολούθηση τριών χρόνων των πρακτικών & μεθόδων σε όλα τα στάδια παραγωγής όπως ο νόμος ορίζει (2018 -2020).

## Εδαφολογικές αναλύσεις & ένταξη σε πρόγραμμα βιολογικών


Για τη διασφάλιση της καλύτερης δυνατής ποιότητας του παραγόμενου προϊόντος



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Γεωπονική Σχολή, Εργαστήριο Εδαφολογίας  
Πανεπιστημιούπολη, Τ.Κ. 55124  
Τηλ. 2310 998756, Fax 2310 998728  
email: nikkaros@agro.auth.gr

**Δελτίο Αποτελεσμάτων Ανάλυσης Εδάφους**

<p><b>Στοιχεία Παραγωγού</b></p> <p>Επίθετο: <b>ΤΖΙΜΑΣ</b> Όνομα: <b>ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ</b> Διεύθυνση: <b>ΑΙΣΤΙΑ ΞΑΝΘΙΝΩΝ</b> Τηλέφωνο: <b>6978711080</b> Πόλη: <b>ΞΑΝΘΙΝΑ</b> Α.Φ.Μ.: Δ.Ο.Υ.:</p>	<p><b>Στοιχεία Δείγματος</b></p> <p>Κωδικός Δείγματος: Ημερ. Δειγματοληψίας: Ημερ. Ανάλυσης: Καλλιέργεια: <b>Φασόλια γίγαντες</b> Τοποθεσία: Αριθμός Τετράγων: Υπεύθυνος Γεωπόνος:</p>
<b>Αναλύσεις Χαρακτηρισμού</b>	
<p>pH (1:2 H<sub>2</sub>O): <b>6,6</b> Οργανική Ουσία (%): <b>2,5</b> Ολικό CaCO<sub>3</sub> (%): I.A.K. (NaAc, pH 8.2) (me/100g):</p>	<p>Λιπός (%): <b>50</b> ΰλος (%): <b>30</b> Αρράλικς (%): <b>20</b> Χαρακτηρισμός: <b>Πηλώδες</b></p>
<b>Αναλύσεις στο νερό κορεσμού</b>	
<p>Εδ. ηλεκτρ. αγηγ.: (mS/cm) SAR:</p>	
<b>Επίδικες Αναλύσεις</b>	



Αποδοτικό Έγγραφο

σύμφωνα με το άρθρο 29 παράγραφος 1 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 834/2007

<p>1. Αριθμός σημει. γεωργίου: 3200-90000000792</p> <p>2. Όνομα και διεύθυνση του επιχειρηματία: <b>ΤΖΙΜΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ</b> Όδός: Τ.Κ.: <b>Αίγιο (ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΛΑΪΣΤΗΣ</b> <b>Π.Ε. ΞΑΝΘΙΝΩΝ</b> Παραγωγή: <b>Παραγωγή: Πρώτου</b> Κύρια δραστηριότητα: <b>Παραγωγή/Χαρηνός (Βιοπαράγωγα Προϊόντα)</b></p>	<p>3. Όνομα, διεύθυνση και κωδικός Οργανισμού Έλεγχου και Πιστοποίησης: <b>ΝΙΣΤΙΤΟΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ Α.Ε.</b> <b>ΒΙΟΕΛΛΑΣ ΑΕ</b> Όδός: <b>ΛΕΩΣΕΩΣ ΤΑΚΤΩΤΩΝ 103</b> Τ.Κ.: <b>14451</b> <b>Αίγιο (Μεταφορικός</b> <b>Π.Ε. ΞΑΝΘΙΝΩΝ</b> Παραγωγή: <b>Παραγωγή: Πρώτου</b> Κωδικός: <b>GR-BIO-03</b></p>
<p>4. Κωδικός προϊόντος/δραστηριότητας: Φυλάει και φέρει προϊόντα: <b>Παραγωγή</b></p> <p>&lt;Φασόλια Γίγαντες (Phaseolus coccineus)&gt; 6. Περίοδος ισχύος: Από: <b>05/10/2020</b> Έως: <b>05/10/2021</b></p> <p>Φυλάει και φέρει προϊόντα: <b>Παραγωγή</b></p>	<p>5. Ξηρότητα επί: Πρόβλεψη ή μετρήσιμη</p> <p>7. Ημερομηνία Έλεγχου: <b>04/10/2020</b></p> <p>Βιολογικό προϊόν</p>



*...μεγάλα, κατάλευκα, νόστιμα, βραστερά και τρυφερά  
φασόλια γίγαντες! Ο θησαυρός της Ζαγορίσιας Γης γέμισε  
απ' άκρη σε άκρη το χωράφι! Η Λαϊστα έκανε το θαύμα της!*

## Πότισμα με τα πεντακάθαρα νερά της Σιαλατούρας

Άφθονα, κρυστάλλινα νερά ποτίζουν την καλλιέργεια κατεβαίνοντας από υψόμετρο 1600 μέτρων...



Είναι γνωστό ότι χωρίς νερό τα φασόλια δεν μπορούν να αναπτυχθούν. Όταν λοιπόν το νερό είναι άφθονο και πεντακάθαρο τότε και ο καρπός που θα προκύψει θα είναι πεντακάθαρος όπως τα περήφανα κι απάτητα βουνά της Πίνδου, όμορφος και λαμπερός σαν τα χιόνια του Πάπιγκου!

## Καρπός πλούσιος σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες & θερμίδες!

Αυτό βεβαίωσαν οι αναλύσεις από το εξειδικευμένο εργαστήριο «ΧΗΜΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ»

Διατροφική επισήμανση			Ισχυρισμοί υγείας ανά ουσία		
Μερίδα αναφοράς σε γραμμάρια = 100			όριο ισχυρισμού	ισχυρισμός δεκτός;	λεπτικό:
Ποσότητες που περιέχονται ανά 100 γρ			40 Kcal	όχι	δες 1924/2006 Ε.Ε.
Θερμίδες σε Kcal:	287	λιποθερμίδα 5	-	-	-
KiloJoule:	1210	% Σ.Η.Π.*	3g	ναι	δες 1924/2006 Ε.Ε.
Λίπος ολικό	0,5 g	1%	1,5g	ναι	δες 1924/2006 Ε.Ε.
Κορεσμένα λίπη	0,1 g	1%	0,12g	ναι	δες 432/2012 Ε.Ε.
Αλάτι ως NaCl	0,0 g	0%	-	-	-
Υδατάνθρακες	42,0 g	16%	5g	ναι	δες 432/2012 Ε.Ε.
Ανάγοντα σάκχαρα	3,2 g	4%	1g	ναι	δες 432/2012 Ε.Ε.
Μη ανάγοντα σάκχαρα	0,5 g		6g	ναι	δες 432/2012 Ε.Ε.
Εδώδιμες ίνες	15 g	60%	12% θερμίδων	ναι	δες 432/2012 Ε.Ε.
Πρωτεΐνες	21 g	42%			
*Ποσοστά συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης υπολογισμένα για διαίτα 2000 θερμίδων. Η % συνιστώμενη πρόσληψη διαφέρει ανά άτομο.					

Άλλα συστατικά τα οποία δύναται να δίνουν στα τρόφιμα ισχυρισμούς υγείας: άπεπτο άμυλο, αραβοξυλάνη, β-γλυκάνες, βεταΐνη, γλυκομαννάνη, διαλύματα ηλεκτρολυτών, ΕΡΑ-ΔΗΑ, ελαϊκό οξύ, ενεργός άνθρακας, λακτάση, ζωντανές καλλιέργειες γαουρτιού, ιώδιο, καρύδια, κόμμι γκουάρ, κρεατίνη, λακτουλόζη, μελατονίνη, ηκητίνες, πολυφαινόλες, φθόριο, αντιοξειδωτικά και άλλα



*...Μόλις όμως τα φασόλια μπήκαν στο εργαστήριο τελείωσαν οι παλιές ιστορίες κι άρχισε να μιλά η επιστήμη των τροφίμων!*



**Φυσική αποξήρανση, αποφλοιώση στο χέρι, απεντόμωση χωρίς φάρμακα & χημικά, συσκευασία σε σακουλάκια με ειδικές προδιαγραφές για τρόφιμα**

Στην κεντρική πλατεία της Λαϊστας δημιουργήθηκε εξ αρχής, με αυστηρή τήρηση όλων των αυστηρών προδιαγραφών που προβλέπει ο νόμος, εργαστήριο τυποποίησης και συσκευασίας των φασολιών. Η διαδικασία που ακολουθείται είναι απλή και απόλυτα οικολογική: Τα φασόλια στεγνώνουν με φυσικό τρόπο σε ξηραντήρια με βάση από ειδική σίτα και προδιαγραφές για τρόφιμα. Ακολούθως αποφλοιώνονται στο χέρι στους μεγάλους, γαλβανιζέ πάγκους του εργαστηρίου όπου και απομακρύνονται τα σκάρτα φασόλια. Στη συνέχεια και χωρίς απολύτως καμία χρήση φαρμάκων και χημικών, ψύχονται για 8 ώρες σε θερμοκρασία  $-18^{\circ}\text{C}$  προκειμένου να καταστραφούν οι μικροοργανισμοί που γεννούν τα έντομα. Αμέσως μετά τα φασόλια αφήνονται για λίγες ώρες στο χώρο με ελεγχόμενη υγρασία κι όταν οι μετρήσεις δείξουν ότι έφθασε η κατάλληλη στιγμή, συσκευάζονται αεροστεγώς σε πιστοποιημένα για τρόφιμα, σακουλάκια.





...και φάγαμε εμείς καλά κι εσείς καλύτερα!



## Φασόλια γίγαντες «κου βιάρτζ». ΛΑΪΣΤΙΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Συνταγή: Μαρίκα Τζιμα - Φωτογράφιση: Τάκης Τζιμας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε από βραδύς τα φασόλια να μουλιάσουν σε μπόλικο νερό.
- Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε μία κασαρόλα με καθαρό νερό που βράζει για 3 λεπτά και σουρώνουμε. Ξαναγεμίζουμε την κασαρόλα με καθαρό νερό και βράζουμε τα φασόλια μέχρι να μαλακώσουν.
- Σε μια κασαρόλα ζεματάμε για 1 λεπτό τα χόρτα σε μπόλικο αλατισμένο νερό που κοχλάζει.
- Κόβουμε τα χόρτα.
- Ψιλοκόβουμε το ξερό κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το πράσο και το μαϊντανό.
- Σε ένα ταψί στρώνουμε πρώτα τα χόρτα, βάζουμε τα κρεμμύδια, τα κρεμμυδάκια, το πράσο, κατόπιν ρίχνουμε τα φασόλια με όλα τα ζουμιά, αλάτι, πιπέρι, τα μυρωδικά, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για μία ώρα.
- Στο σερβίρισμα και όταν είναι ακόμη ζεστά ρίχνουμε τυρί φέτα από πάνω (...αν θέλουμε!).

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια γίγαντες  
1 κιλό χόρτα διάφορα  
1 μεγάλο κρεμμύδι  
5 κρεμμυδάκια φρέσκα  
1 πράσο  
½ ματσάκι μαϊντανό  
2 καρότα τριμμένα  
αλάτι – πιπέρι  
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
1/2 χυμό λεμόνι  
(προαιρετικά)



## Φασόλια γίγαντες στο φούρνο «κου τομάτε σκου κάσιου». ΒΟΒΟΥΣΙΩΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Συνταγή - φωτογράφιση: Καμίλο Νόλλας

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια γίγαντες  
4 τομάτες χοντροκομμένες  
2 κρεμμύδια  
2 σκελίδες σκόρδο  
1/2 ματσάκι μαϊντανό  
150 γρ. τυρί φέτα  
λάδι  
αλάτι  
πιπέρι  
ζάχαρη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε από βραδύς τα φασόλια να μουλιάσουν σε μπόλικο νερό.
- Την επομένη τα βράζουμε σε ελαφρώς αλατισμένο νερό και λίγο πριν γίνουν τα σουρώνουμε. Δεν θέλουμε σε αυτή τη φάση να έχουν λιώσει!
- Σε ξεχωριστό σκεύος φτιάχνουμε τη σάλτσα.
- Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και ρίχνουμε τη τομάτα.
- Αλάτι/πιπέρι και οπωσδήποτε ζάχαρη!
- Μόλις γίνει ρίχνουμε το μαϊντανό.
- Απλώνουμε τους γίγαντες σε γυάλινο σκεύος και απο πάνω ρίχνουμε τη σάλτσα τομάτα.
- Ψήνουμε 10 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C
- Μόλις βγάλλουμε το ταψί από το φούρνο προσθέτουμε τη φέτα.
- Σερβίρουμε το πιάτο ζεστό με λιωμένη τη φέτα και πίνουμε τσίπουρο!



**Φασόλια γίγαντες στο φούρνο  
ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΠΙΠΕΡΙ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ & ΦΡΕΣΚΙΑ ΤΟΜΑΤΑ**

Συνταγή - φωτογράφιση: Μάριος Σαμπάνης

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Μουλιάζουμε τους γίγαντες σε μπόλικο νερό. Την επόμενη ημέρα τους βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν (ξαφρίζοντάς τους), για περίπου 40 λεπτά. Τους στραγγίζουμε και τους βάζουμε μέσα σε ένα ταψί περ. 37Χ25 εκ.
- Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο, σε βαθύ τηγάνι και σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το κρεμμύδι και το αφήνουμε για περ. 10 λεπτά, μέχρι να γίνει διάφανο.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, το σέλιρι και το καρότο, όπως και την πιπεριά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 ακόμα λεπτά. Δεν πρέπει να πάρουν χρώμα!
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τις τομάτες, το μαιντανό και το αλάτοπιπερο. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λουκάνικο να ψηθεί με ελάχιστο ελαιόλαδο. Όταν ψηθεί προσθέτουμε και τις φέτες με το μπέικον και μετά βάζουμε και τα κρεατικά με το λάδι μέσα με τους γίγαντες.
- Βράζουμε για 10 λεπτά, και περιχύνουμε με αυτή τη σάλτσα τους γίγαντες. Προσθέτουμε και το υπόλοιπο λάδι, καθώς και νερό.
- Ψήνουμε για 45' στους 200° C.

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια γίγαντες  
2 ξερά κρεμμύδια σε φέτες  
4 σκελίδες σκόρδο  
1/2 φλ. ελαιόλαδο,  
1 φλιτζάνι νερό  
σέλιρι, καρότο ψιλοκομμένο  
700 γρ. κομμένες τομάτες  
2 πρ. ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι  
μαϊντανός, άνηθο  
250 γρ. μπέικον  
350 γρ. λουκάνικο χωριάτικο  
3 πιπεριές Φλωρίνης



**Πουρές από φασόλια γίγαντες  
ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ**

Συνταγή: Ιουλίτσα Τζίμα - Φωτογράφιση: Τάκης Τζίμας

### ΥΛΙΚΑ

Για τον πουρέ  
250 γρ. φασόλια γίγαντες  
1 κτ. γλ. κόλιανδρος τριμμένος  
2 κτ. σούπας χυμός λεμονιού  
100 ml ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι, ξύσμα λεμονιού  
Για το κοκκινιστό  
1 κιλό μοσχάρι ποντίκι  
1 μεγάλο κρεμμύδι  
σάλτσα τομάτας  
λάδι, αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Πουρές: Βάζουμε από βραδύς τους γίγαντες να μουλιάσουν σε άφθονο νερό.
- Τους βράζουμε για 15 λεπτά και τους σουρώνουμε.
  - Τους ξεφλουδίζουμε και τους σιγοβράζουμε με 1½ λίτρο νερό για μία ώρα μέχρι να μαλακώσουν πολύ καλά. Αν περισσέψει ζουμί το κρατάμε.
  - Πολτοποιούμε με το ραβδομπλέντερ μέσα στην κατσαρόλα και προσθέτουμε ζουμί εάν χρειάζεται. Στο τέλος ανακατεύουμε το ξύσμα και το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, τον κόλιανδρο, το αλάτι και το πιπέρι.
- Κοκκινιστό: Σε μια κατσαρόλα σωτάρουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα με το λάδι, κατόπιν ρίχνουμε το μοσχάρι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη κι ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε ζεστό νερό και το αφήνουμε να βράσει.
  - Αφού μαλακώσει το κρέας ρίχνουμε τη σάλτσα τομάτας, το αλάτι και σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει. Σερβίρουμε όπως μας αρέσει.



## Φασόλια γίγαντες με μπουμπάρι ΠΑΛΙΑ, ΠΗΛΙΩΡΙΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Συνταγή: Αντώνης Φιλήπου - Φωτογράφιση: Τάκης Τζίμας

### ΥΛΙΚΑ

1 μπουμπάρι ένα με ενάμιση κιλό περίπου  
1/2 κιλό φασόλια γίγαντες  
2-3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1 τομάτα τριμμένη σε κύβους και τομάτα πελτέ σέλινο & πιπεριές λάδι αλάτι, πιπέρι & κόκκινο γλυκό πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Το μπουμπάρι είναι ένα μακρύ και χοντρό λουκάνικο. Γίνεται με το χοντρό άντερο, τράγου κατά προτίμηση, που το γεμίζουμε με κιμά, συκωταριά ψιλοκομμένη, γλυκάδια, αλάτι, πιπέρι, κόκκινο πιπέρι γλυκό και λίγο καυτερό, διάφορα άλλα μπαχαρικά που μας αρέσουν και λίγο ρύζι για πηλάφι.  
- Ξεκινάμε με τα φασόλια γίγαντες, που τα έχουμε από την προηγούμενη μέρα βάλει στο νερό. Στη συνέχεια τα ζεματίζουμε. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με τα φασόλια, σβήνουμε με κρασί και προσθέτουμε νερό. Συμπληρώνουμε με τομάτα πελτέ, το σέλινο και τις πιπεριές και τα αφήνουμε να συνεχίσουν το βράσιμο σε χαμηλότερη φωτιά για μία ώρα ακόμη περίπου. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος της φάσης αυτής.  
- Μισή ώρα περίπου πριν τα φασόλια μας βράσουν πλήρως, βάζουμε μέσα στη κατσαρόλα το μπουμπάρι, που το έχουμε εν τω μεταξύ περιστρέψει κυκλικά.  
- Το φαγητό το τελειώνουμε στον φούρνο (πάνω - κάτω με αέρα στους 180 με 200 βαθμούς) για να πάρει χρώμα περισσότερο και να «σωθούν» τα υγρά.



## Φασόλια γίγαντες πουρέ με καλαμαράκια Καλιφόρνιας ΕΝΑ ΝΟΣΤΙΜΟΤΑΤΟ ΠΙΑΤΟ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟΝ!

Συνταγή: Ιουλίτσα Τζίμα - Φωτογράφιση: Τάκης Τζίμας

### ΥΛΙΚΑ

Πουρές:  
300 γρ. φασόλια γίγαντες  
Λάϊστας,  
1/3 ματσάκι μαϊντανό, 70 ml ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ξύσμα λεμονιού

### Καλαμαράκια:

1 κονσέρβα καλαμαράκια

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

#### Πουρές

- Βάζουμε από βραδύς τους γίγαντες να μουλιάσουν σε άφθονο νερό  
- Τους βράζουμε για 15 λεπτά και τους σουρώνουμε  
- Τους ξεφλουδίζουμε και τους σιγοβράζουμε με 1½ λίτρο νερό για μία ώρα μέχρι να μαλακώσουν πάρα πολύ καλά  
- Ποτοποιούμε με το ραβδομπλέντερ μέσα στην κατσαρόλα  
- Ανακατεύουμε το ξύσμα λεμονιού, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι  
- Τέλος, προσθέτουμε τα καλαμαράκια στραγγισμένα και βάζουμε τον μαϊντανό ή τον άνηθο ή όποιο μυρωδικό θέλουμε!





## Φασόλια γίγαντες με μανιτάρια ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟΣ ΜΕΖΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΟ ΣΑΣ!

Συνταγή: Αντώνης Φιλιππου - Φωτογράφιση: Τάκης Τζίμας

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια γίγαντες Λάϊστας,  
1 κιλό μανιτάρια λευκά, 1 μεγάλο  
ξερό κρεμμύδι, 2 μέτρια καρότα,  
2 σκελίδες σκόρδου, μαϊντανό,  
1 πιπεριά Φλωρίνης,  
400 γρ. ντοματάρια  
πολτοποιημένα,  
2 φύλλα δάφνης, ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε από βραδύς τους γίγαντες να μουλιάσουν σε άφθονο νερό
- Βράζουμε τους γίγαντες με τα φύλλα δάφνης μέχρι να μαλακώσουν και στο τέλος αλατίζουμε
- Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα καρότα
- Σβήνουμε με λευκό κρασί, προσθέτουμε την ντομάτα, την πιπεριά Φλωρίνης, αλάτι και πιπέρι
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C
- Σε μια γάστρα βάζουμε τους γίγαντες, προσθέτουμε το μείγμα της σάλτσας, το σκεπάζουμε και το βάζουμε στο φούρνο για 45 λεπτά
- Σε ένα αντικοληπτικό τηγάνι, σοτάρουμε τα μανιτάρια
- Μετά το 45λεπτο ψήσιμο, βγάζουμε τους γίγαντες από το φούρνο, προσθέτουμε τα μανιτάρια και τον μαϊντανό.
- Ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά ξεσκεπάζοντας τη γάστρα



## Φασόλια γίγαντες γλυκό του κουταλιού ΑΝΩΤΕΡΟ ΑΠΟ ΚΑΣΤΑΝΟ - ΘΑ ΣΑΣ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΕΙ Η ΓΕΥΣΗ ΤΟΥΣ!

Συνταγή: Βάσω Πιππίκου - Φωτογράφιση: Τάκης Τζίμας

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια γίγαντες  
Λάϊστας, 5 ποτήρια  
ζάχαρη,  
5 ποτήρια νερό,  
2 κουτ. σούπας γλυκόζη  
2 κλαδάκια αρμαπαρόριζα  
½ λεμόνι, αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ τα φασόλια να φουσκώσουν σε άφθονο νερό
- Την επόμενη ημέρα τα σουρώνουμε και τα βράζουμε σε αρκετό αλατισμένο νερό για περίπου 1 ώρα
- Σε μια άλλη κασαρόλα προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση για περίπου 15 λεπτά
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα φασόλια τα οποία τα έχουμε σουρώσει πολύ καλά
- Συνεχίζουμε το βράσιμο για περίπου 20 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία έως ότου το σιρόπι δέσει αρκετά.
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε για 15 λεπτά
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και γεμίζουμε αποστειρωμένα βάζα με το γλυκό μας



## Γλυκό του κουταλιού φασόλια γίγαντες ΜΕ ΡΟΔΙ & ΚΡΟΚΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

Συνταγή - φωτογράφιση: Παναγιώτης Μπελιτζινίτης

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ τα φασόλια να φουσκώσουν σε άφθονο νερό.
- Την επόμενη ημέρα τα σουρώνουμε και τα βράζουμε σε αρκετό αλατισμένο νερό για περίπου 1 ώρα.
- Σε μια άθληη κατσαρόλα προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση για περίπου 15 λεπτά.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα φασόλια τα οποία τα έχουμε σουρώσει πολύ καλά.
- Συνεχίζουμε το βράσιμο για περίπου 20 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία έως ότου το σιρόπι δέσει αρκετά.
- Λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε σπόρους από ρόδι.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και γεμίζουμε αποστειρωμένα βάζα με το γλυκό μας.

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φασόλια γίγαντες
- 500 γρ. ζάχαρη
- 1,2 λίτ. νερό
- ½ φλιτζάνι στημένο μανταρίνι
- ½ φλιτζάνι στημένο πορτοκάλι
- 10 στήμονες κρόκο Κοζάνης
- 15 γρ. αλάτι
- 2 κλαδάκια αρμπαρόριζα
- ½ ρόδι για το τέλος



## Φασόλια γίγαντες «Πουκουμάδες» ΜΕ ΖΕΛΕ ΜΕΝΤΑΣ & ΑΦΡΟ ΤΟΜΑΤΑΣ

Συνταγή - φωτογράφιση: Παναγιώτης Μπελιτζινίτης

### ΥΛΙΚΑ

- 30 τεμ. φασόλια γίγαντες
- 160 ml. νερό
- ½ φακελάκι μαγιά
- 1 κουταλιά γλυκού ζάχαρη
- 100 γρ. αλεύρι κανέλα
- Για το ζελέ
- 300 γρ. σιρόπι μέντας
- 7 γρ. αγάρ αγάρ
- Για τον αφρό τομάτας
- 2 τομάτες αποφλοιωμένες, χωρίς σπόρια
- 30 γρ. ζάχαρη άχνη
- 10 γρ. λεκιθίνη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ τα φασόλια σε νερό να φουσκώσουν
- Βράζουμε τους γίγαντες με καθαρό νερό για 30'. Τους στραγγίζουμε σε σουρωτήρι.
- Ετοιμάζουμε το μείγμα για τους Πουκουμάδες βάζοντας το νερό με το αλεύρι και στη συνέχεια τα υπόλοιπα υλικά.
- Αφήνουμε το μείγμα για περίπου 30' σε ζεστό περιβάλλον να φουσκώσει.
- Σε μια κατσαρόλα ανακατεύουμε το σιρόπι μέντας με το αγάρ αγάρ και το βάζουμε να πάρει μια βράση. Στη συνέχεια τοποθετούμε το μείγμα μας σε μια στενόμακρη φόρμα κέικ και το αφήνουμε να κρυώσει.
- Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε με ένα ραβδομηπέντερ τις τομάτες με τη ζάχαρη και τη λεκιθίνη και αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί.
- Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε λίγο σπορέλαιο να κάψει και τηγανίζουμε τους γίγαντες αφού πρώτα τους βουτήξουμε έναν-έναν μέσα στο μείγμα του Πουκουμά σαν κουρκούτι.
- Για το σερβίρισμα κόβουμε ένα μακρόστενο κομμάτι από το ζελέ, τοποθετούμε από πάνω 3 φασόλια-Πουκουμάδες και στο τέλος σερβίρουμε αφρό τομάτας αφού πρώτα χτυπήσουμε καλά με το ραβδομηπέντερ.

Η προσφορά μας

Γίγαντες Λάϊστας Ζαγορίου

...εξαντλήθηκε!

**ΔΩΡΟ!**

**Ζαγορίσιο τσάι του βουνού**

Στη συσκευασία θα βρείτε σε μία μικρή, αεροστεγή σακουλίτσα εξαιρετικό, νέας εσοδείας, φρέσκο, μυρωδάτο τσάι του βουνού από την φυτεία του Παναγιώτη Φουγκή, στους Ασπραγγέλους Ζαγορίου



Ο ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΑΣ  
Φασόλια γίγαντες

Αγορά & παραλαβή από το εργαστήριό μας στη Λάϊστα:  
10€ το κιλό

Αγορά κατόπιν τηλεφωνικής παραγγελίας & παράδοση με αντικαταβολή & κούριερ (ACS) σε όλη την Ελλάδα:  
12€ το κιλό  
+ τα έξοδα αποστολής 3,6€

Εορταστική προσφορά:  
25,90€ όλα!

(Δύο κιλά γίγαντες, τσάι, ρίγανη, μέλι, έξοδα αποστολής)

Το καλύτερο δώρο για τις γιορτές!

**SOLD OUT**

€25,90  
όλα!

Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας  
Δεχόμαστε κρατήσεις για την επόμενη σοδειά:  
Οκτώβριος 2021

**ΔΩΡΟ!**

**Τα έξοδα αποστολής**

Η τιμή περιλαμβάνει:

- Η συσκευασία περιλαμβάνει:
- Δύο κιλά βιολογικά φασόλια γίγαντες σε 4 σακουλάκια των 500gr.
  - Ένα σακουλάκι Ζαγορίσιο τσάι
  - Ένα σακουλάκι Ζαγορίσια ρίγανη
  - Ένα βάζο 40ml Ζαγορίσιο μέλι

Όλα τα έξοδα εορταστικής συσκευασίας σε ανθεκτικό, οικολογικό χαρτοκιβώτιο και τα έξοδα αντικαταβολής. Η παράδοση γίνεται με κούριερ (ACS) στη διεύθυνση που θα μας υποδείξετε οπουδήποτε ανά την Ελλάδα!



Τα φασόλια μας είναι πιστοποιημένα βιολογικά!

**ΔΩΡΟ!**

**Ζαγορίσιο μέλι**

Στη συσκευασία θα βρείτε κι ένα βάζο 40ml με νέας εσοδείας αγνό μέλι από το Τσεπέλοβο Ζαγορίου του παραγωγού Μωυσή Σανοζίδη

**ΔΩΡΟ!**

**Ζαγορίσια ρίγανη**

Στη συσκευασία θα βρείτε σε μία μικρή, αεροστεγή σακουλίτσα, νέας εσοδείας, μυρωδάτη ρίγανη από την φυτεία του Δημήτρη Φεραντίνου, στους Ασπραγγέλους Ζαγορίου.



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

Φάε υγιεινά!  
Ζήσε καλύτερα!  
Στήριξε το Ζαγόρι μας!





Τρίτη καλλιεργητική περίοδος



**Κρατήσεις για την επόμενη σοδειά: 6987 117080**

Μ' ένα τηλεφώνημα μπειτε στη λίστα για τον Οκτώβριο 2021.  
Διάρθρωση απευθείας από τον παραγωγό.

Παραγωγός: ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Δ. ΤΖΙΜΑΣ

Λαΐστα Ζαγορίου Ιωαννίνων 440 10 Τηλ. 6987117080 www.laistabeans.gr, tzimast@gmail.com



## Welcome to Our Village!

Laista is one of the most beautiful and remote villages of Zagori area in Northern Greece. Built at an altitude of 1,100 meters many centuries ago amidst a vast landscape of greenery, it proudly dominates the area, sitting across from "Papigo" at Mt. Pindos. The crystal clear waters of Pindos stream down throughout the village, gushing with the fresh waters to the small area of crops cultivated, mainly legumes and pulses. Undoubtedly factors like water, soil and the microclimate have a remarkable impact on the production of high quality beans. The excellent reputation of the Laistenian elephant/gigantes beans goes far back in time as they are exceptionally easy to boil, as well as thin-skinned and tender.



## Local, selected seed and excellent soil!

An important factor for the production of our high quality beans was the unique, local seeds and the unspoiled components of the soil of Laista, sampled and analyzed by the Laboratory of Applied Soil Science of the School of Agriculture at the Aristotle University of Thessaloniki. The results were really encouraging indications leading us to sign a contract with BIOHELLAS to certify our crop as organic by an ongoing observation of our practices and methods throughout all stages of production for the next three years, as required by the Greek law and regulations. (2018-2020).



## Crystal clear waters flow down on our crops from an altitude of 1,600 meters...

It's well known that good quality water is essential for the growth of beans! So when the water is abundant and crystal clear, the yield will also come out pristine just like the proud, untrodden mountains of Pindos and as beautiful and shiny as the snow on Epirus mountains!



## Natural drying out, husking by hand, deworming free of pesticides & chemicals

In the central square of our village, in compliance to all strict regulations, we have built a laboratory for the processing and packaging of our beans. The procedure we follow is simple and absolutely ecological. The beans dry out with a natural process on drying beds placed on a screen complying to edible item specifications. Then, the beans get husked and quality checked by hand on big galvanized counters in our workshop.



## Packaging in suitable for food bags

After the process of drying without any use of pesticides or chemicals at all, we freeze the beans for eight hours at -18°C in order to destroy any micro-organisms hatched by insects. After that, our beans are spread out on the galvanized surfaces of counters in our workshop under controlled humidity for a few hours. When processing is completed we pack the beans into airtight, suitable for food bags.



Producer: Athanasios D. Tzimas

Laista, Zagorochoria, Ioannina 440 10 Tel.: +30 698 711 7080 Email: tzimast@gmail.com  
www.laistabeans.gr