



Τα πιο νόστιμα

Ελληνικά βιολογικά

ζυμαρικά

DELICIOUS ORGANIC PASTA  
FROM GREECE





# σφραγίζουμε την ποιότητα από το 1932

QUALITY PASTA PRODUCTS SINCE 1932

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ - ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ CERTIFICATIONS - QUALIFICATIONS



### Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΗΛΙΟΣ

για περισσότερα από 90 χρόνια έχει δυναμική  
και επιτυχημένη παρουσία στην ελληνική  
και διεθνή αγορά τροφίμων!

HELIOS PASTA INDUSTRY has a dynamic  
and successful presence both in the Greek  
and in the International Food Market, for over 90 years!



Η βιολογική σειρά ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ διατίθεται πιστοποιημένη κατά τον Ε.Κ. 848/2018 από τον Οργανισμό Ελέγχου & Πιστοποίησης ΔΗΩ ([www.dionet.gr](http://www.dionet.gr)).

HELIOS organic pasta range is certified by DIO Inspection and Certification Organization of Organic Products ([www.dionet.gr](http://www.dionet.gr)) according to the E.U. 848/2018 standard.





ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.

## ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΗΛΙΟΣ

Η βιομηχανία ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ αποτελεί ιδρυτικό μέλος της πρωτοβουλίας “ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ”



Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ ιδρύθηκε το 1932 σημειώνοντας όλα αυτά τα χρόνια δυναμική πορεία στον τομέα παραγωγής και διακίνησης του κλάδου ζυμαρικών. Από την ίδρυσή της έως σήμερα δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα και πραγματοποιεί επενδύσεις στον εξοπλισμό της μονάδας, στην ανάπτυξη νέων καινοτόμων προϊόντων, καθώς και σε στελεχιακό δυναμικό και τεχνογνωσία, παράγοντες οι οποίοι την καθιστούν μια από τις πιο σύγχρονες βιομηχανίες ζυμαρικών της Ευρώπης, με αξιόλογη θέση στη διεθνή αγορά τροφίμων.

Η εταιρία ανήκει αποκλειστικά στην οικογένεια Παναγιώτη Δάκου με μέλη αυτής να έχουν αναλάβει καίριες διοικητικές θέσεις. Η ενιαία διοίκηση με τη συγγενή εταιρία ΜΥΛΟΙ ΠΑΝ. ΔΑΚΟΥ, που αποτελεί αποκλειστικό προμηθευτή της πρώτης ύλης, προσδίδει στην εταιρία το συγκριτικό πλεονέκτημα της καθετοποιημένης μονάδας με αποτέλεσμα τον άμεσο έλεγχο της ποιότητας και την ευελιξία στην παραγωγή. Η επαγγελματική ενασχόληση της οικογένειας στη βιομηχανία ζυμαρικών εδώ και δεκαετίες σε συνδυασμό με την πολύτιμη εμπειρία του ιδιοκτήτη στον τομέα της αλευροβιομηχανίας και των δημητριακών και τη δημιουργικότητα και ενθουσιασμό της νέας γενιάς που εκφράζεται από τις κυρίες Αθανασία και Κατερίνα Δάκου, εγγυώνται το μέλλον και την περαιτέρω ανάπτυξη της εταιρίας. Επιπλέον, επιτυγχάνοντας την αρμονική συνύπαρξη της παράδοσης με τα στοιχεία της σύγχρονης γαστρονομίας, σε σταθερή ακολουθία με τις ανάγκες του καταναλωτή, αλλά και με σεβασμό στις αγαπημένες γεύσεις της παιδικής ηλικίας, η ΗΛΙΟΣ έχει διαμορφώσει τη μοναδική ταυτότητα των προϊόντων της, καθιερώνοντας την αναγνωρισιμότητά της από όλες τις γενιές.

Πιστοποίηση



Higher Level Score

### ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:

Τα ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ, είναι εγκεκριμένα από τον **FDA** και έχουν πιστοποιηθεί κατά **ISO 22000:2018, ISO 9001:2015, IFS**. Τα Βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ είναι πιστοποιημένα από τη **ΔΗΩ** (Ευρωπαϊκή Οδηγία 834/2007). Η σειρά Βιολογικών Ζυμαρικών Ολικής Αλέσεως έχουν άδεια χρήσης του σήματος της **Whole Grains Council** των ΗΠΑ, πιστοποίηση **KOSHER** και πιστοποίηση **HALAL**. Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ είναι η μοναδική εταιρία ζυμαρικών στην Ελλάδα που παράγει καινοτόμα «ειδικά» προϊόντα όπως τα βιολογικά σπαγέτι **Espressi** (γρήγορου βρασμού). Το 2019 η ΗΛΙΟΣ λάνσαρε στην αγορά τα **βιολογικά ζυμαρικά από δίκοκκο σιτάρι «Ζειδωρος Γη»**. Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ, είναι η πρώτη βιομηχανία ζυμαρικών διεθνώς που σε επιλεγμένα προϊόντα της αποδόθηκε το **Clean Label Project™ Purity Award**.

### ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΓΕΥΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Η εταιρία συμμετέχει από το 2011 στο **Διεθνή Διαγωνισμό γεύσης** που διοργανώνεται από το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης και Ποιότητας ΙΤΙ στις Βρυξέλλες και έχει διακριθεί με βραβεία **Ανώτερης Γεύσης για την αξιόλογη γεύση και ποιότητα διαφόρων βιολογικών προϊόντων της όπως: το Βιολογικό Σπαγέτι Ν.6 ΗΛΙΟΣ (2\*), το Βιολογικό Κριθαράκι ΗΛΙΟΣ (3\*), Βιολογικό Κοφτό Μέτριο (1\*) και το Βιολογικό Σπαγέτι espressi ΗΛΙΟΣ (2\*), Πέννες Ριγέ Ολικής Αλέσεως Ζειδωρος γη (2\*), Βιολογικές Ταλιατέλες (2\*), Σπαγέτι 6 Ζειδωρος Γη (1\*), Δεινοσαυράκια Kiddo Pasta (1\*)**.

Τα Βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ διακρίθηκαν και στα **Healthy Diet Awards** για την καινοτομία, την ασφάλεια, τη θρεπτικότητα και τις μεθόδους παραγωγής που συνθέτουν μια **υγιεινή διατροφική πρόταση**. Συγκεκριμένα, το 2020: **Χρυσό βραβείο** απέσπασε η σειρά **βιολογικών ζυμαρικών Ζειδωρος Γη, Αργυρό βραβείο** το **Βιολογικό Σπαγέτι 6 Ολικής Αλέσεως** και **Χάλκινο βραβείο** η σειρά **Ζειδωρος Γη Ολικής Αλέσεως**. Το 2021: **Platinum βραβείο** απέσπασε το **Βιολογικό Σπαγέτι espressi** και **2 Αργυρά βραβεία** τα **Βιολογικά CousCous Χωρίς Γλουτένη**. Το 2022: Τα Βιολογικά ζυμαρικά **Kiddo Pasta** τιμήθηκαν ως **Best New Food Product** στα **Natural & Organic Products Awards 2022**, ενώ οι **Βιολογικές Ταλιατέλες** διακρίθηκαν στα **Chefs' Choice Awards**.

### ΣΕΙΡΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ διατίθενται σε εύκαμπτες συσκευασίες και σε χάρτινα κουτιά.

- **Βιολογικά Ζυμαρικά**, Σπαγέτι Ν.6, Σπαγέτι Ν.10, Λαζανάκι, Μακαρόνια για παστίτσιο Ν. 2, Κριθαράκι, Πέννες ριγέ, Τριβέλι, Γράμματα και αριθμοί, Κοφτό μακαρονάκι, Χυλοπιτάκι, Πεταλούδες, Λαζάνια, Σέλινο, Ταλιατέλες
- **Βιολογικά Ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως**, Σπαγέτι Ν.6, Πέννες ριγέ, Τριβέλι, Πεταλούδες
- **Βιολογικά Σπαγέτι Espressi** (γρήγορου βρασμού)
- **Βιολογικά ζυμαρικά από δίκοκκο σιτάρι**, Σπαγέτι Ν.6, Πέννες ριγέ
- **Βιολογικά ζυμαρικά από δίκοκκο σιτάρι ολικής αλέσεως**, Σπαγέτι Ν.6, Μακαρόνια Ν.5, Πέννες ριγέ και κριθαράκι
- **Βιολογικά και Βιολογικά Ολικής αλέσεως ζυμαρικά Food Service**, Σπαγέτι Ν. 6, Τριβέλι και Πέννες ριγέ
- **Βιολογικά CousCous Χωρίς Γλουτένη**, από φαγόπυρο, από ρεβύθι & κόκκινη φακή, από καλαμπόκι, ρύζι και ρεβύθι.
- **Βιολογικά Kiddo Pasta**, Ζωάκια, Δεινοσαυράκια, Γράμματα & Αριθμοί.
- **Βιολογικά Kiddo Pasta Χωρίς Γλουτένη**, Ζωάκια από κίτρινη φακή.
- **Βιολογικά προϊόντα χωρίς γλουτένη από όσπρια, λαχανικά και δημητριακά.**



PANAGIOTIS SP. DAKOS PASTA & FOOD COMMERCIAL AND INDUSTRIAL S.A.

## HELIOS PASTA INDUSTRY

*HELIOS pasta industry is a founding member of "ELLA-DIKA MAS" initiative*



HELIOS was founded in 1932 and has become an industry leader in the domain of pasta production and distribution. HELIOS is continuously investing in state-of-the-art equipment, the development of new innovative products, a highly dynamic and qualified personnel, as well as in advanced know-how, all of which place it among the leading pasta companies in Europe.

The company is privately owned by the Dakos family with family members holding key positions in the company. The unified administration with the sister company PAN. DAKOS MILLS, the exclusive raw material supplier, endows the company with the clear advantage of a vertically integrated manufacturing structure resulting in immediate and effective quality control and flexibility in the production process. Mr Dakos's invaluable experience in the milling and cereal sector in combination with the creativity and vision of the new generation represented by Athanassia and Katerina Dakou provide the company with a strategy which guarantees its future.

In addition, by successfully combining tradition with the elements of state-of-the-art gastronomy, while constantly monitoring consumer needs in full respect of favourite childhood flavours, HELIOS has imbued its products with a unique identity, by attaining brand recognition across all generations.

### CERTIFICATIONS & QUALIFICATIONS:

FDA approved, ISO 22000:2018, ISO 9001:2015, IFS. ORGANIC certified by DIO (EU 834/2007 Standard), meets the standards for Whole Wheat & Organic Whole Wheat range, licenced to use the **WHOLE GRAIN STAMP** as 100% whole wheat, **KOSHER, HALAL** certified.

HELIOS Pasta Industry produces **high-quality pasta made from 100% durum wheat semolina**. Furthermore, it is the only pasta industry in Greece that produces **innovative "special" pasta** such as: **Organic Spaghetti espressi (quick-cooking)**. In 2019, HELIOS also launched its **kiddo pasta** and **organic pasta from Emmer-Farro Dicocco wheat**. HELIOS Pasta Industry, is the first pasta industry internationally, whose selected products qualified for the **Clean Label Project™ Purity Award**.

*\*licensed to use the trademark of the US Whole Grains Council.*

Certified



Higher Level Score

### TASTE & QUALITY AWARDS

Since 2011, the company participates in the International Taste & Quality Institution competition, which is based in Brussels, and has been **awarded with the Superior Taste Award for the remarkable taste and quality of its various products**, such as the: **Organic Spaghetti 6 (2\*)**, **Organic Orzo (3\*)**, **Organic Cut Macaroni (1\*)**, and **Organic Spaghetti espressi (2\*)**, **Whole Wheat Penne Rigate Life-giving Land (2\*)**, **Organic Tagliatelle (2\*)**, **Spaghetti 6 Life-giving Land (1\*)**, **Kiddo Pasta Little Dinosaurs(1\*)**.

Furthermore, HELIOS Organic pasta won distinction in the **Healthy Diet Awards** for its innovation, taste, quality control, and production methods which contribute towards a **healthy nutritional proposal**. Specifically, in 2020: the **Organic Life-giving Land pasta** won the **Gold Award**, the **Organic Whole Wheat Spaghetti 6** won the **Silver Award**, and the **Organic Whole Wheat Life-giving Land pasta** won the **Bronze Award**. In 2021: the **Organic Spaghetti espressi** won the **Platinum Award**, and the **Organic Gluten Free CousCous range** won **2 Silver Awards**. In 2022: The **Organic Kiddo Pasta** range won the **Best New Food Product** at **Natural & Organic Products Awards 2022**, and the **Organic Tagliatelle** was highly rated at the **Chefs' Choice Awards**.

### PRODUCT LINES

*Available in pillow and flow pack bags or Paper-box packing*

- **Organic Pasta**, e.g. Spaghetti 6, Spaghettini 10, Linguine, Pastitsio Macaroni 2, Orzo, Penne rigate, Twist, Letters and numbers, Cut Macaroni, Hilopitaki, Farfalle, Lasagne, Tortiglioni, Tagliatelle
- **Organic Whole Wheat Pasta**, e.g. Spaghetti 6, Penne rigate, Twist, Farfalle, Lasagne sheet
- **Organic Spaghetti Espressi** (quick-cooking)
- **Organic Pasta from Emmer-Farro Dicocco wheat**, e.g. Spaghetti 6, Penne rigate
- **Organic Pasta from Emmer-Farro dicocco whole wheat**, e.g. Spaghetti 6, Macaroni 5, Penne Rigate and Orzo
- **Food Service Organic & Organic Whole Wheat Pasta**, e.g. Spaghetti 6, Twist and Penne Rigate
- **Organic Gluten Free CousCous**, from buckwheat, from chickpea & red lentil, from corn, rice & chickpea
- **Organic Kiddo Pasta**, Little Animals, Little Dinosaurs, Letters & Numbers.
- **Organic Gluten Free Kiddo Pasta**, yellow lentil Little Animals.
- **Organic Gluten Free Products from Legumes, Vegetables and Cereals.**



### ΛΑΖΑΝΑΚΙ LINGUINE

12 x 500 g  
CODE NO.: 10.05618.02102  
EAN: 5201020911566  
ITF: 65201020911568

● 2.6 - 1.3 mm



### ΜΑΚΑΡΟΝΙ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ MACARONI PASTITSIO

12 x 500 g  
CODE NO.: 10.00218.02102  
EAN: 5201020911023  
ITF: 65201020911025

○ 4.5 - 0.9 mm



### ΣΠΑΓΕΤΙΝΗ 10 SPAGHETTINI 10

12 x 500 g  
CODE NO.: 10.00018.02102  
EAN: 5201020911009  
ITF: 65201020911001

● 1.3 mm



### ΣΠΑΓΕΤΙ 6 SPAGHETTI 6

12 x 500 g  
CODE NO.: 10.00618.02102  
EAN: 5201020911061  
ITF: 65201020911063

● 1.7 mm



Η σειρά βιολογικών ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ διακρίθηκε στα **BIO FOOD AWARDS 2023** για την εξαιρετική ποιότητα των πρώτων υλών της.

The HELIOS organic pasta range received acclaim at the 2023 **BIO FOOD AWARDS** in recognition of its exceptional quality.

Λαζανάκι με αυγοτάραχο  
Linguine botargo



Πρόταση σερβιρίσματος  
Serving suggestion



**ΚΡΙΑΡΑΚΙ  
ORZO**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.01118.02102

EAN: 5201020911115

ITF: 65201020911117



**ΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΑΡΙΘΜΟΙ  
LETTERS & NUMBERS**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.03918.02102

EAN: 5201020911399

ITF: 65201020911391



**ΤΡΙΒΕΛΙ  
TWIST**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.02418.02102

EAN: 5201020911245

ITF: 65201020911247



**ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ  
PENNE RIGATE**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.03118.02102

EAN: 5201020911313

ITF: 65201020911315



**ΚΟΦΤΟ ΜΕΤΡΙΟ  
CUT MACARONI**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.01918.02102

EAN: 5201020911191

ITF: 65201020911193



**ΧΥΛΟΠΙΤΑΚΙ  
HILOPITAKI SQUARES**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.04618.02102

EAN: 5201020911467

ITF: 65201020911469



ΜΗΚΟΣ / LENGTH: 170mm ±10  
 ΠΛΑΤΟΣ / WIDTH: 80mm ±5  
 ΠΑΧΟΣ / THICKNESS: 0,90mm ±0,05



**ΛΑΣΑΝΙΑ**  
**LASAGNE SHEET**

12 x 250 g  
 CODE NO.: 11.07118.01202  
 EAN: 5201020910712  
 ITF: 35201020910713



**ΣΕΛΙΝΟ**  
**TORTIGLIONI**

12 x 500 g  
 CODE NO.: 10.02218.02102  
 EAN: 5201020911221  
 ITF: 65201020911223



**ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ**  
**FARFALLE**

12 x 500 g  
 CODE NO.: 10.05818.02102  
 EAN: 5201020911580  
 ITF: 65201020911582

**NEO**  
**NEW**



**ΤΑΓΙΑΤΕΛΕΣ**  
**TAGLIATELLE**

12 x 250 g  
 CODE NO.: 10.08418.01102  
 EAN: 5201020910842  
 ITF: 35201020910843



Καρμπονάρα με σπαγέτι *espressi*  
*Spaghetti espressi carbonara*



Πρόταση σερβιρίσματος  
*Serving suggestion*

Έτοιμα σε λιγότερο από 2 λεπτά!  
*Ready in less than 2 minutes!*

Ζυμαρικά γρήγορου βρασμού  
βιολογικής γεωργίας

*espressi*

*Quick-cooking pasta*



**ΣΠΑΓΕΤΙ ESPRESSI**  
**SPAGHETTI ESPRESSI**

12 x 500 g  
CODE NO.: 10.04418.02102  
EAN: 5201020911443  
ITF: 65201020911445

○ 1.67 – 0.5 mm



# Ζυμαρικά Βιολογικής Γεωργίας Ολικής Αλέσεως

## Whole Wheat Organic Pasta

Απολαύστε τώρα τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ Ολικής Άλεσης, φτιαγμένα **από ολόκληρο τον κόκκο του σταριού** με μεράκι από την ΗΛΙΟΣ.

Τα πιστοποιημένα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ ολικής άλεσης παράγονται από 100% σμιγδάλι ολικής άλεσης σκληρού σίτου βιολογικής γεωργίας.

Enjoy the organic whole wheat pasta made by HELIOS with care **from the whole wheat grain.**

HELIOS certified organic whole wheat pasta are made from 100% whole durum wheat semolina of organic farming.



Τριβέλι ολικής με κοτόπουλο και μπρόκολο  
Whole wheat twist chicken and broccoli



Πρόταση σερβιρίσματος  
Serving suggestion



EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAINS DAILY



**ΣΠΑΓΕΤΙ 6 ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ**  
**WHOLE WHEAT SPAGHETTI 6**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.00619.02102  
EAN: 5201020921060  
ITF: 65201020921062

● 1.7 mm



**ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ**  
**WHOLE WHEAT PENNE RIGATE**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.03119.02102  
EAN: 5201020921312  
ITF: 65201020921314



**ΤΡΙΒΕΛΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ**  
**WHOLE WHEAT TWIST**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.02419.02102  
EAN: 5201020921244  
ITF: 65201020921246



**ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ**  
**WHOLE WHEAT FARFALLE**

12 x 500 g

CODE NO.: 10.05819.02102  
EAN: 5201020921589  
ITF: 65201020921581

# Ζυμαρικά Βιολογικής Γεωργίας από Δίκοκκο Σίτο

*Organic Emmer-Farro Dicocco Wheat Pasta*

Το δίκοκκο σιτάρι είναι το βασικό συστατικό των προϊόντων της νέας σειράς βιολογικών ζυμαρικών Ζείδωρος Γη ΗΛΙΟΣ.

Συνταγή εμπνευσμένη από την πλούσια ελληνική διατροφή, (όπου σύμφωνα με μελέτες) αποτελεί μια πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, ιχνοστοιχείων και βιταμινών, και θα γίνει η αγαπημένη επιλογή της διατροφής μας. Το δίκοκκο σιτάρι έχει την ιδιαιτερότητα ότι διατηρεί στο μέγιστο τα διατροφικά του χαρακτηριστικά καθώς η φύση έχει φροντίσει να το εφοδιάσει με περίβλημα ανθεκτικό, προσκολλημένο στο σπόρο, μέχρι τη στιγμή της απομάκρυνσής του με ειδική επεξεργασία.

Απολαυστικό και νόστιμο! Επιλέξτε αυτόν τον φυσικό θησαυρό της διατροφής για το καθημερινό σας οικογενειακό τραπέζι, επιλέξτε τα εκλεκτά βιολογικά ζυμαρικά Ζείδωρος Γη ΗΛΙΟΣ.



Emmer-Farro dicocco wheat is the main ingredient in the Zeedoros land HELIOS brand of organic pasta products.

These delicious products, inspired by the widely acclaimed traditional Greek cuisine, are (according to numerous studies) an excellent source of protein, vitamins and trace elements and are sure to become a favourite choice of your diet. Emmer-Farro dicocco wheat is unique in that it is able to retain to the greatest possible degree all of its nutritional qualities because nature has provided it with an extra durable shell around the heart of the grain – which is removed at the last possible moment through a special process.

Nutritious and delicious! So, include this natural treasure in your family's daily diet, select the exquisite HELIOS Zeedoros land (life-giving land) organic pasta.

Ζείδωρος  
Γη

*life-giving land*



### ΣΠΑΓΕΤΙ 6 SPAGHETTI 6

15 x 400 g

CODE NO.: 10.00631.07119  
EAN: 5201020936040  
ITF: 65201020936042

● 1.7 mm



### ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ PENNE RIGATE

15 x 400 g

CODE NO.: 10.03131.07119  
EAN: 5201020936057  
ITF: 65201020936059



### ΣΠΑΓΕΤΙ 6 ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ WHOLE WHEAT SPAGHETTI 6

15 x 400 g

CODE NO.: 10.00630.07119  
EAN: 5201020936002  
ITF: 65201020936004

● 1.7 mm



### ΜΑΚΑΡΟΝΙ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ WHOLE WHEAT MACARONI PASTITSIO

12 x 400 g

CODE NO.: 10.00530.07102  
EAN: 5201020936019  
ITF: 55201020936014

● 3.00 - 0.9 mm



ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ  
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ  
RICH IN  
FIBER



### ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ WHOLE WHEAT PENNE RIGATE

15 x 400 g

CODE NO.: 10.03130.07119  
EAN: 5201020936033  
ITF: 65201020936035



### ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ WHOLE WHEAT ORZO

15 x 400 g

CODE NO.: 10.01130.07119  
EAN: 5201020936026  
ITF: 65201020936028

# Βιολογικό CousCous χωρίς γλουτένη



*Organic, Gluten Free CousCous*

Το **βιολογικό CousCous ΗΛΙΟΣ** είναι έτοιμο μέσα σε λίγα μόλις λεπτά και μπορείτε να το απολαύσετε σε μία ποικιλία συνταγών.

Εύκολο και γρήγορο στο μαγείρεμα, είναι ιδανικό για κρύα και ζεστά πιάτα, παραδοσιακές και έθνικ συνταγές, σαλάτες και γλυκά. Υγιεινό, εύπεπτο, με ευχάριστη γεύση, το **βιολογικό CousCous ΗΛΙΟΣ** είναι ελεύθερο γλουτένης, πλούσιο σε φυτικές ίνες και με χαμηλά λιπαρά. Ιδανικό για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη, έχουν αλλεργία στη γλουτένη και τα παράγωγά της, αθλητές και όσους επιλέγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής!

**HELIOS organic CousCous is ready to serve in just a few minutes, and you can enjoy it in a wide variety of recipes.**

*It is easy to prepare and quick-cooking, ideal for both cold and hot plates, traditional and ethnic recipes, salads and desserts. It is healthy, easy to digest and has a pleasant flavor. HELIOS organic CousCous is gluten free, rich in dietary fibers and low-fat. This makes it ideal for people with celiac disease, or with intolerance or allergy to gluten and its derivatives, as well as for athletes or those who opt for a healthier lifestyle!*



#### Τρόποι παρασκευής:

- ✓ 40'-45' στον ατμό
  - ✓ 3' σε φούρνο μικροκυμάτων +3' εκτός φούρνου\*
  - ✓ 5' σε ζεστό νερό\*
  - ✓ 20' σε κρύο νερό\*
- \*Ανακατέψτε ζωηρά για να αφρατέψει.

#### Ways of preparation:

- ✓ 40'-45' with steam
- ✓ 3' in microwave oven +3' after removing from oven\*
- ✓ 5' in hot water\*
- ✓ 20' in cold water\*

\*Stir vigorously to fluffy.



KIDS



**ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ CousCous  
ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΡΥΖΙ & ΡΕΒΥΘΙ  
ORGANIC ORGANIC CORN,  
RICE & CHICKPEA CousCous**

12 x 250 g  
CODE NO.: 11.10328.01202  
EAN: 5201020910101  
ITF: 35201020910102

CousCous από φαγόπυρο με καπνιστό σολωμό  
Buckwheat CousCous with smoked salmon



Πρόταση σερβιρίσματος  
Serving suggestion



**ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ CousCous  
ΜΕ ΦΑΓΟΠΥΡΟ**  
ORGANIC BUCKWHEAT  
CousCous HELIOS

12 x 250 g  
CODE NO.: 11.10428.01202  
EAN: 5201020910095  
ITF: 35201020910096



**ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ CousCous  
ΜΕ ΡΕΒΥΘΙ & ΚΟΚΚΙΝΗ ΦΑΚΗ**  
ORGANIC CHICKPEA & RED  
LENTIL HELIOS CousCous

12 x 250 g  
CODE NO.: 11.10228.01202  
EAN: 5201020910088  
ITF: 35201020910089

# Ζυμαρικά Βιολογικής Γεωργίας Kiddo Pasta

## Organic Kiddo Pasta

Τα ζυμαρικά **Kiddo Pasta ΗΛΙΟΣ** έχουν δημιουργηθεί ειδικά για τα παιδιά όλων των ηλικιών. Νόστιμα και διασκεδαστικά, απευθύνονται σε όλη την οικογένεια!

Τα μοναδικά και εύκολα αναγνωρίσιμα σχήματά τους εξάπτουν τη φαντασία των παιδιών προσφέροντάς τους μία μοναδική γευστική εμπειρία. Κάθε ξεχωριστό σχήμα αποτελεί μία πρόσκληση για την ανακάλυψη ενός νέου συναρπαστικού κόσμου!

Απολαύστε τα Kiddo Pasta σε σαλάτες, σούπες, ακόμα και σκέτα! Από 100% σκληρό σιμιγδάλι βιολογικής γεωργίας, αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας και διαθρεπτικών συστατικών, απαραίτητων στο πλαίσιο μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

**HELIOS' Kiddo Pasta is specially crafted for kids of all ages, yet fun and delicious for the whole family!**

*The unique and recognizable pasta shapes not only stimulate kids' imaginations, but lead to a yummy learning experience! Every amazing shape in our Kiddo Pasta line brings an exciting new world to life for kids to explore and enjoy.*

*Our Kiddo Pasta is perfect in salads, soups, and even delicious plain! Made from 100% organic durum wheat semolina, it's a great source of energy and nutrients to meet the nutritional needs of growing kids as part of a healthy, balanced diet.*



### KIDDO PASTA Δεινοσαυράκια KIDDO PASTA Little Dinosaurs

12 x 340 (12oz)  
CODE NO.: 11.08618.38202  
EAN: 857802003360  
ITF: 08578020033602





**KIDDO PASTA Γράμματα & Αριθμοί**  
**KIDDO PASTA Letters & Numbers**

12 x 340 (12oz)  
 CODE NO.: 11.03918.38202  
 EAN: 857802003384  
 ITF: 08578020033848



**KIDDO PASTA Ζώακια**  
**KIDDO PASTA Little Animals**

12 x 340 (12oz)  
 CODE NO.: 11.07818.38202  
 EAN: 857802003377  
 ITF: 08578020033770

# Προϊόντα Βιολογικής Γεωργίας Χωρίς Γλουτένη Kiddo Pasta

## Organic Gluten Free Kiddo Pasta

Το νέο προϊόν **Kiddo Pasta ΗΛΙΟΣ χωρίς γλουτένη**, παρασκευάζεται αποκλειστικά από βιολογικό αλεύρο κίτρινης φακής.

Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, με υψηλή περιεκτικότητα σε φώσφορο, σίδηρο και μαγγάνιο και αποτελεί πηγή φυτικών ινών και ψευδάργυρου, ενώ αποτελεί τη σύγχρονη και εναλλακτική πρόταση στα παραδοσιακά ζυμαρικά.

Χάρη στα μοναδικά τους σχήματα και την απαλή τους γεύση, μπορεί να καταναλωθεί από παιδιά άνω των τριών χρόνων. Το Kiddo Pasta ΗΛΙΟΣ χωρίς γλουτένη είναι βάση για ένα πλήρες και απολαυστικό γεύμα ενώ ταυτόχρονα τα παιδιά, και οι μεγάλοι, παίζουν και μαθαίνουν.

*The brand new **HELIOS Gluten Free Kiddo Pasta** is crafted exclusively from yellow lentil organic flour!*

*It is rich in proteins with a high content of phosphorus, iron and manganese and is a source of vegetable fiber and zinc, while it is a modern and alternative proposal to traditional pasta.*

*Thanks to their unique shapes and subtle flavor, they are ideal for kids over 3 years old. Gluten free Kiddo Pasta HELIOS is the basis for a full and enjoyable meal while both children and adults can play and learn.*



**KIDDO PASTA Κίτρινη Φακή Ζωάκια**  
**KIDDO PASTA Yellow Lentil Little Animals**

12 x 12oz (340g)  
CODE NO.: 11.07828.38210  
EAN: 857802003346  
ITF: 08578020033466

# Προϊόντα Βιολογικής Γεωργίας Χωρίς Γλουτένη από όσπρια, λαχανικά και δημητριακά

## Organic Gluten Free products from Legumes, Vegetables and Cereals

Τα νέα **προϊόντα χωρίς γλουτένη από όσπρια, λαχανικά και δημητριακά** απευθύνονται σε όσους επιθυμούν μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφής ελεύθερη γλουτένης.

Χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά, ιδιαίτερα εύπεπτα και πολύ καλή πηγή ενέργειας, ενδείκνυται για εκείνους που ακολουθούν μία αυστηρά χορτοφαγική δίαιτα. Τα Βιολογικά Στριφτάρια ΗΛΙΟΣ από Κόκκινη Φακή και Κόκκινο Παντζάρι και τα Βιολογικά Ριγατόνι ΗΛΙΟΣ από Κίτρινη Φακή και Κολοκύθα περιέχουν επιλεγμένα όσπρια, καθιστώντας τα πλούσια σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στη διατροφική αξία των προϊόντων. Τα λαχανικά και δημητριακά στις Βιολογικές Πέννες Ριγέ ΗΛΙΟΣ από Καστανό Ρύζι και Κουνουπίδι έχουν επιλεγεί με προσοχή καθιστώντας το προϊόν πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και πηγή φυτικών ινών.

*The new **gluten-free products from legumes, vegetables, and cereals** are intended for those who follow a healthy and balanced gluten-free diet.*

*Low in saturated fat, digestible and a good source of energy, they are suitable for those who follow a strictly vegetarian diet. HELIOS Organic Striftaria from Red Lentil & Beetroot and HELIOS Organic Rigatoni from Yellow Lentil & Pumpkin contain selected legumes, making them rich in protein and fiber, which contribute to their nutritional value. The vegetables and grains in the Organic HELIOS Penne Rigate from Brown Rice and Cauliflower have been carefully selected, making the product rich in trace elements and a source of fiber.*



**ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ ΑΠΟ ΚΟΚΚΙΝΗ  
ΦΑΚΗ & ΠΑΝΤΖΑΡΙ  
STRIFTARIA FROM RED LENTIL  
& BEETROOT**

12 x 250g  
EAN: 5201020910279  
ITF: 55201020910274



**ΡΙΓΑΤΟΝΙ ΑΠΟ ΚΙΤΡΙΝΗ ΦΑΚΗ &  
ΚΟΛΟΚΥΘΑ  
RIGATONI FROM YELLOW LENTIL  
& PUMPKIN**

12 x 250g  
EAN: 5201020910286  
ITF: 55201020910281



**ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ ΑΠΟ ΚΑΣΤΑΝΟ  
ΡΥΖΙ & ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ  
PENNE RIGATE FROM BROWN  
RICE & CAULIFLOWER**

12 x 250g  
EAN: 5201020910293  
ITF: 55201020910298



# Η επιλογή του επαγγελματία!

*The professionals' choice!*



**ΣΠΑΓΕΤΙ 6  
SPAGHETTI 6**

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.00618.06108

EAN: 5201020913065

ITF: 25201020913069

● 1.7 mm



**ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ  
PENNE RIGATE**

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.03118.06108

EAN: 5201020913317

ITF: 25201020913311



**ΤΡΙΒΕΛΙ  
TWIST**

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.02418.06108

EAN: 5201020913249

ITF: 25201020913243



**ΣΣΕΛΙΝΟ  
TORTIGLIONI**

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.02218.06108

EAN: 5201020913225

ITF: 25201020913229



**ΚΡΙΑΡΑΚΙ**

*ORZO*

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.01118.06108

EAN: 5201020913119

ITF: 25201020913119



**ΚΟΥΦΟ ΜΕΤΡΙΟ**

*CUT MACARONI*

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.01918.06108

EAN: 5201020913195

ITF: 25201020913199



**ΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΑΡΙΘΜΟΙ**

*LETTERS & NUMBERS*

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.03918.06108

EAN: 5201020913393

ITF: 25201020913397

ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ  
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ  
RICH IN  
FIBER



**ΣΠΑΓΕΤΙ 6**

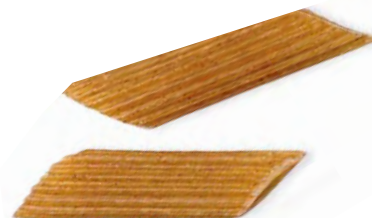
*SPAGHETTI 6*

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.00619.06108

EAN: 5201020923064

ITF: 25201020923068



**ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ**

*PENNE RIGATE*

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.03119.06108

EAN: 5201020923316

ITF: 25201020923310



**ΤΡΙΒΕΛΙ**

*TWIST*

2 x 5000 g

CODE NO.: 12.02419.06108

EAN: 5201020923248

ITF: 25201020923242

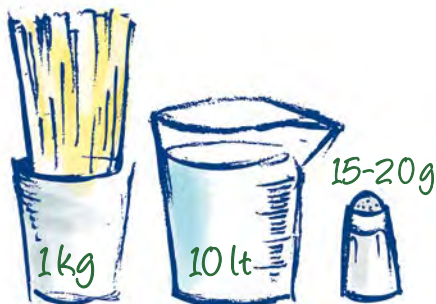
# Το σωστό βράσιμο είναι το 'μυστικό'

για να σερβίρετε & να απολαύσετε εξαιρετικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ!

*The secret to serving a plate of delicious HELIOS pasta lies in the correct boiling technique!*

## Μικρά μυστικά επιτυχίας / Small secrets for success:

Αναλογίες ζυμαρικού - νερού - αλατιού: Χρησιμοποιείστε για 1 κιλό ζυμαρικών, 10 lt νερό και 15-20 γραμ. αλάτι.



*Ratio of pasta - water - salt: For 1 kg pasta, use 10 litres water and 15-20g (about 1 tbs) salt.*

Μην προσθέτετε λάδι στο νερό.

*Do not add oil to the water.*



Στον συνολικό χρόνο βρασμού μην ξεχάσετε να υπολογίσετε και το χρόνο δεσίματος των ζυμαρικών με τη σάλτσα, χρόνος που υπολογίζεται περίπου 1-2' επιπλέον.

*In calculating cooking time, remember to take into account the time needed to mix the pasta with the sauce, usually another 1'-2'*



Είναι σημαντικό το νερό να βράζει (κοχλάζει) πριν προσθέσετε τα ζυμαρικά!

*It's important that the water comes to a rolling boil before you add the pasta.*



Ανακατεύετε τακτικά με ξύλινη ή πλαστική κουτάλα.

*Stir regularly with a wooden or plastic cooking spoon.*



Κρατήστε 1-2 κουτάλες βρασμένο νερό από τα ζυμαρικά για να αραιώσετε ή να 'δέσετε' τη σάλτσα.

*Save 1-2 spoonfuls of the boiled water from the pasta to thin or bind the sauce.*



Χάρη στην εξαιρετική ποιότητα των ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ έχετε δύο επιλογές προετοιμασίας /

The excellent quality of HELIOS pasta allows two options for preparing it to perfection

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΡΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΑΜΕΣΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ (a la minute) BOILING INSTRUCTIONS FOR À LA MINUTE COOKING:

- 1 Σε άφθονο αλατισμένο νερό που βράζει προσθέτετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε.  
*Add the pasta to generously salted boiling water and stir.*



- 2 Μαγειρεύετε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τον προτεινόμενο χρόνο βρασμού άμεσου μαγειρέματος που αναγράφεται στη συσκευασία, ανάλογα με την προτίμησή σας.  
*Cook the pasta according to the recommended boiling time for à la minute cooking as written on the package, and depending on your personal preference.*



- 3 Ανακατεύετε συχνά χωρίς να προσθέσετε ελαιόλαδο.  
*Stir frequently without adding olive oil.*



- 4 Στραγγίζετε, προαιρετικά προσθέτετε ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό έλαιο ή αναμιγνύετε με τη σάλτσα της επιλογής σας και σερβίρετε.  
*Drain, add olive oil or another vegetable oil if you like, or mix with the sauce of your choice and serve.*



### ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΡΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΔΙΠΛΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ BOILING INSTRUCTIONS FOR DOUBLE COOKING:

- 1 Σε άφθονο αλατισμένο νερό που βράζει προσθέτετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε.  
*Add the pasta to generously salted boiling water and stir.*



- 2 Μαγειρεύετε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τον προτεινόμενο χρόνο βρασμού διπλού μαγειρέματος που αναγράφεται στη συσκευασία. Συνήθως είναι λιγότερος ή ίσος με τον μισό χρόνο άμεσου μαγειρέματος (a la minute).  
*Cook the pasta according to the recommended boiling time for double cooking as written on the package. It is usually less or equal to half the time needed for à la minute cooking.*



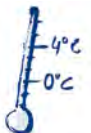
- 3 **Διατήρηση:** Στραγγίζετε τα ζυμαρικά και τα απλώνετε σε ένα πλατύ σκεύος ή ταψί. Προσθέτετε λίγο ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό έλαιο χωρίς κάποιο ιδιαίτερο άρωμα για να μην αλλοιωθεί η γεύση τους.



**Storing:** Drain the pasta and spread over a wide dish or baking pan. Add a bit of olive oil or other vegetable oil that is not aromatic so as not to alter the flavour.



- 4 Κρύνετε τα ζυμαρικά (εάν είναι εφικτό στο blast chiller – συσκευή ταχείας ψύξης) και στη συνέχεια τα διατηρείτε στο ψυγείο (0-4°C), από μία ώρα έως μία ημέρα (24 ώρες max) μέχρι την ολοκλήρωση του μαγειρέματος.  
*Cool the pasta (use a blast chiller if possible) and store in the refrigerator (0-4°C) from 1 hour to 1 day (24 hours max.) until the rest of the preparation is complete.*



- 5 **Τελικό μαγείρεμα:** Βγάζετε τα ζυμαρικά από το ψυγείο και τα ρίχνετε σε άφθονο νερό που βράζει για 40 - 60 δευτερόλεπτα ή απευθείας σε τηγάνι με τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει για ανάμιξη.



**Final cooking:** Remove the pasta from the refrigerator and toss into a pot of boiling water for 40-60 seconds, or directly into the sauté pan with the sauce you have prepared for it.

- 6 Στραγγίζετε και σερβίρετε με τη σάλτσα της επιλογής σας και με ένα ποιοτικό τριμμένο τυρί.  
*Drain and serve with your favorite sauce, and a quality grated cheese.*



# Απολαύστε τη ζωή!

## *Enjoy life!*

Τα βιολογικά ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ παρασκευάζονται από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού ή εναλλακτικά δημητριακά πιστοποιημένης βιολογικής γεωργίας. Διατηρούν αναλλοίωτα όλα τα θρεπτικά τους συστατικά, έχουν απίθανη γεύση και αποτελούν την ιδανική τροφή για όλη την οικογένεια. Απολαύστε τα σε μια μεγάλη ποικιλία σχημάτων που θα δώσουν άλλη όψη και γεύση στο καθημερινό σας τραπέζι!!!

HELIOS organic pasta is made from 100% durum wheat semolina or alternative grains of certified organic culture. It preserves all of its nutritious ingredients intact, tastes great, and it is ideal for the whole family. Enjoy it in a wide variety of shapes that will enrich your everyday meals.



**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ**

T: (+30) 210 2840140 - 7 | E: [welcome@heliospasta.gr](mailto:welcome@heliospasta.gr)  
[www.heliospasta.com](http://www.heliospasta.com) | [f](https://www.facebook.com/heliospasta) [@heliospasta](https://www.instagram.com/heliospasta)

