



**ΜΥΛΟΙ  
ΚΡΗΤΗΣ**

	Πλάθω υγεία / Healthy baking	6
	Άλευρα για Ιταλικές παρασκευές / Vero Grano	28
	Αρτοποιίας λευκά / Bread & Baking	30
	Αρτοποιίας κίτρινα / Durum wheat	32
	Ολικής άλεσης / Whole grain	34
	Ολικής ψιλής άλεσης / Ultrafine whole grain	36
	Μαλακά ειδικών χρήσεων / Low protein	38
	Σκληρά ειδικών χρήσεων / High protein	40
	Άριστον Φ ενισχυμένα / Enhanced protein	42
	Διάφορα σπόροι / Various seeds	44
	Μίγματα αρτοποιίας / Baking mixes	46
	Μίγματα ζαχαροπλαστικής / Pastry mixes	48
	Ενισχυτικά γεύσης και Καβουρδισμένα / Flavor enhancers and Roasted	50
	Φυσικά γλυκαντικά / Natural sweeteners	52
	Θερμικής επεξεργασίας / Heat treated	54
	Κανταΐφι / Kataifi	56
	Βραστές ζύμες / Cooked dough	58

# Επιλογή αλεύρου

Προϊόν	Αλεύρι*	Εναλλακτικό**	Συμπληρωματικό***
Βασιλόπιτα με μπέικιν	Μαλακό Ζαχ/κής	Μίγμα Βασιλόπιτας	
Βασιλόπιτα Πολίτικη	Άριστον Φ Αμερικής	Μίγμα Τσουρέκι	
Βάφλα/Γκοφρέτα	Μαλακό Ζαχ/κής	Μίγμα Κέικ	
Βουτήματα	Μαλακό Ζαχ/κής		
Δίπλες	Σκληρό Φύλλου		
Εκλέρ	Άριστον Φ Έξτρα Ζαχ/κής		Σκληρό Φύλλου
Κανταΐφι	Μαλακό Κανταΐφιού		
Κέικ	Μίγμα Κέικ	Μαλακό Ζαχ/κής	
Κουλουράκια	Μαλακό Ζαχ/κής		
Κουραμπιέδες	Μαλακό Ζαχ/κής		
Κρέμες	Veloute Cream	Μαλακό Κανταΐφιού	
Κριτσίνια	Άριστον Φ Φρυγανιάς		Τ. 55%
Κρουασάν	Άριστον Φ Κρουασάν		Σκληρό Σφολιάτας
Λουκουμάδες	Άριστον Φ Φύλλου	Σκληρό Φύλλου	
Μελομακάρονα	Μαλακό Ζαχ/κής		
Μπισκότα	Μαλακό Ζαχ/κής		
Μπριός	Άριστον Φ Έξτρα Ζαχ/κής		Σκληρό Σφολιάτας
Ντάνις Πάστρι	Άριστον Φ Κρουασάν		Σκληρό Σφολιάτας
Ξεροτήγανα	Σκληρό Φύλλου		
Πανετόνε	Vero Grano Panettone	Άριστον Φ Panettone	
Παντεσπάνι	Μαλακό Ζαχ/κής		
Πάστα Φλόρα	Μαλακό Ζαχ/κής		
Πίτσα ωρίμανσης έως 24 ώρες	Vero Grano Pizza 00 Romana		
Πίτσα ωρίμανσης 24-48 ώρες	Vero Grano Pizza 00 Napoletana		
Πίτσα ωρίμανσης 48-96 ώρες	Vero Grano Pizza 00 di Forza		
Σαβουαγιάρ	Μαλακό Κανταΐφιού		
Σου	Άριστον Φ Έξτρα Ζαχ/κής		Σκληρό Φύλλου
Σφολιάτα, Τυρόπιτα	Άριστον Φ Τυρόπιτας		Σκληρό Σφολιάτας
Τάρτες	Μαλακό Ζαχ/κής		
Τοστ	Άριστον Φ Φρυγανιάς	Μίγμα Τοστ	Τ. 55%
Τσουρέκι	Άριστον Φ Τσουρεκιού	Μίγμα Τσουρέκι	Τ. 55%
Φρυγανιά	Άριστον Φ Φρυγανιάς		Τ. 55%
Φύλλο Κρούστας	Άριστον Φ Φύλλου		Σκληρό Φύλλου
Φύλλο για Καλτσούνια	Άριστον Φ Φύλλου		Σκληρό Φύλλου
Χωνάκι Παγωτού	Μαλακό Ζαχ/κής		

Αλεύρι\*: συνήθως η πρώτη επιλογή

Εναλλακτικό\*\*: εναλλακτική επιλογή αλεύρου

Συμπληρωματικό\*\*\*: μπορεί να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά της πρώτης επιλογής

# Η εταιρία



Οι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ ιδρύθηκαν το 1928 στο λιμάνι της Σούδας στην Κρήτη. Το 1941 οι εγκαταστάσεις καταστράφηκαν ολοσχερώς λόγω του πολέμου, αλλά το 1953 λειτούργησε ξανά μια σύγχρονη μονάδα παραγωγής αλεύρων. Σήμερα, η εταιρεία δραστηριοποιείται σε τέσσερις τομείς: επαγγελματικά και καταναλωτικά άλευρα, ζωοτροφές και βιοκαύσιμα.

Κατέχει ηγετική θέση στην ελληνική αγορά αλεύρων, επενδύοντας στην έρευνα και ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων. Τα προϊόντα της πληρούν αυστηρά ποιοτικά πρότυπα σε όλα τα στάδια παραγωγής και διακίνησης. Παράγει πάνω από 300 είδη αλεύρων, εξειδικευμένα και προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε επαγγελματία, σε συνεργασία με τους πελάτες.

Η εταιρεία προσφέρει τεχνική υποστήριξη μέσω εξειδικευμένων τεχνολόγων τροφίμων, βοηθώντας στην ανάπτυξη νέων προϊόντων και παρέχοντας λύσεις marketing. Επιπλέον, συμμετέχει στο cluster Delights of Crete, μια συνεργασία με άλλες ιστορικές εταιρείες της Κρήτης (ABEA, ΒΙΟΧΥΜ, Βέρο Κρητικό), για την προώθηση των κρητικών προϊόντων στην Ελλάδα και διεθνώς.

Οι ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ είναι πιστοποιημένοι με το Πιστοποιητικό Διαχείρισης Ποιότητας ISO 9001: 2015, με το Πιστοποιητικό Ασφάλειας Τροφίμων FSSC22000 ver. 5.1, με το Πιστοποιητικό Ασφάλειας Ζωοτροφών ISO 22000:2018, με το Πιστοποιητικό Βιολογικών Αλεύρων και το Πιστοποιητικό Βιολογικών Ζωοτροφών.

Η δέσμευση των ΜΥΛΩΝ ΚΡΗΤΗΣ στην ποιότητα, την καινοτομία και τη βιώσιμη ανάπτυξη έχει αναγνωριστεί με σημαντικά βραβεία τα τελευταία χρόνια:

- 2020 - Green Awards: Bronze Award στην κατηγορία Green Food & Beverage Ingredients, για την ανάπτυξη βιώσιμων πρακτικών.
- 2024 - Plant Based Awards: Χρυσό βραβείο για τα Vero Cereal Ποφίματα Βρώμης στην κατηγορία Plant Based Milk Alternative και ασημένιο βραβείο για τα Vero Cereal Παγωτά Βρώμης στην κατηγορία Plant Based Ice Cream.
- 2024 - Bakery & Pastry Awards: Βράβευση για το "Μείγμα για ψωμί βρώμης υψηλής διατροφικής αξίας", μέρος της σειράς λειτουργικών αλεύρων "Πλάθω Υγεία".
- 2024 - Βραβείο Επιχειρηματικότητας: Διάκριση για τη συμβολή στην επιχειρηματική ανάπτυξη της Κρήτης, στα Βραβεία Καινοτόμου Επιχειρηματικότητας 2024 της Περιφέρειας Κρήτης.

## 100 χρόνια παράδοσης στο αλεύρι



# The company



MILLS OF CRETE were founded in 1928 at the port of Souda in Crete. In 1941, their facilities were completely destroyed due to the war, but in 1953, a modern flour production unit was reestablished. Today, the company operates in four sectors: professional and consumer flours, animal feed, and biofuels.

The company holds a leading position in the Greek flour market, continuously investing in the research and development of innovative products. Its products meet strict quality standards at every stage of production and distribution. It produces over 300 types of flour, specialized and tailored to the needs of each professional, in collaboration with its clients.

The company offers technical support through specialized food technologists, assisting in the development of new products and providing marketing solutions. Additionally, it participates in the cluster Delights of Crete, a collaboration with other historic companies from Crete (ABEA, BIOXYM, Vero Cretan), aimed at promoting Cretan products in Greece and internationally.

MILLS OF CRETE are certified with the Quality Management Certificate ISO 9001:2015, the Food Safety Certificate FSSC22000 ver. 5.1, the Animal Feed Safety Certificate ISO 22000:2018, the Organic Flour Certificate, and the Organic Feed Certificate.

The company's commitment to quality, innovation, and sustainable development has been recognized with significant awards in recent years:

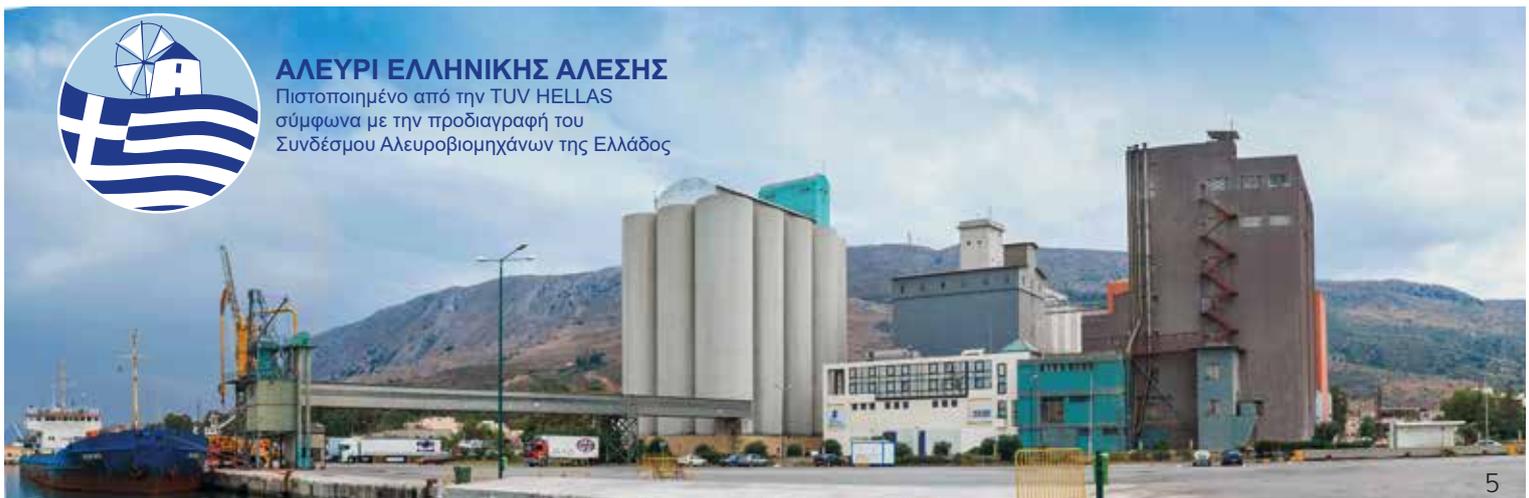
- 2020 - Green Awards: Bronze Award in the Green Food & Beverage Ingredients category for the development of sustainable practices.
- 2024 - Plant Based Awards: Gold award for Vero Cereal Oat Drinks in the Plant Based Milk Alternative category and silver award for Vero Cereal Oat Ice Cream in the Plant Based Ice Cream category.
- 2024 - Bakery & Pastry Awards: Recognition for the "High Nutritional Value Oat Bread Mix," part of the functional flours series Platho Ygeia.
- 2024 - Entrepreneurship Award: Distinction for contributing to Crete's entrepreneurial development at the 2024 Innovative Entrepreneurship Awards of the Region of Crete.

## 100 years of expertise in flour



**ΑΛΕΥΡΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ**

Πιστοποιημένο από την TUV HELLAS  
σύμφωνα με την προδιαγραφή του  
Συνδέσμου Αλευροβιομηχάνων της Ελλάδος





# Πλάθω υγεία

# Healthy baking



Όσπρια **NEO**

GI-48 Γλυκαιμικού Δείκτη 48

Βρώμη

Κριθάρι

Σίκαλη

Χαρούπι

Tritordeum (Τριτόρντεουμ)

Δίκοκκο Σιτάρι (Ζέα)

Dinkel (Ντίνκελ)

Multi fit με σπόρους Τσία

Με Λιναρόσπορο

Με Φύτρο Σταριού

Φαγόπυρο

Καμούτ

Τεφ

Με μειωμένη περιεκτικότητα σε Αλάτι

Με Σίδηρο, Φυλλικό οξύ και Β12

Βιολογικά άλευρα

Χωρίς γλουτένη

Pulses **NEW**

GI-48 Glycemic Index 48

Oats

Barley

Rye

Carob

Tritordeum

Triticum Dicocum (Farro)

Dinkel

Multi fit with Chia seeds

With Flaxseed

With Wheat Germ

Buckwheat

Kamut

Teff

With reduced Salt content

With Iron, Folic acid and B12

Organic flour

Gluten free

άλευρα και μίγματα  
με ωφέλιμα συστατικά  
για την υγεία

flours and mixes with  
beneficial health  
ingredients





## NEO Μίγμα Αλεύρου με Όσπρια

Το Μίγμα Αλεύρου με Όσπρια συνδυάζει αλεύρι σίτου με αλεύρι από φάβα, ρεβίθι και φακή, τρία όσπρια γνωστά για τη θρεπτική τους αξία και τη συμβολή τους σε μια ισορροπημένη διατροφή.

Ο συνδυασμός σιταριού και οσπρίων προσφέρει φυσικά περισσότερη φυτική πρωτεΐνη και φυτικές ίνες, ενώ τα όσπρια αποτελούν και φυσική πηγή προβιοτικών που συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εντέρου. Έτσι, εμπλουτίζει καθημερινές παρασκευές με επιπλέον θρεπτική αξία, χωρίς να αλλοιώνει τη γεύση των αγαπημένων συνταγών.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ψωμί, πίτες, πίτσα, pancakes ή ακόμη και κέικ, προσφέροντας πιο θρεπτικές και χορταστικές παρασκευές για όλη την οικογένεια.

Παράγεται από υψηλής ποιότητας σιτάρι και επιλεγμένα ελληνικά όσπρια, χωρίς πρόσθετα ή βελτιωτικά. Παρασκευάζεται από υψηλής ποιότητας σιτάρι και επιλεγμένα ελληνικά όσπρια, χωρίς πρόσθετα ή βελτιωτικά.

με φυτική πρωτεΐνη,  
φυτικές ίνες και  
προβιοτικά  
with plant protein,  
dietary fiber and  
prebiotics

## Pulse Flour Blend

The Pulse Flour Blend combines wheat flour with flour from fava beans, chickpeas and lentils – three pulses well known for their nutritional value and their contribution to a balanced diet.

The combination of wheat and pulses naturally provides more plant protein and dietary fiber, while pulses are also a natural source of prebiotics that support proper digestive function. In this way, it enriches everyday recipes with additional nutritional value without altering the taste of favorite preparations.

It can be used in bread, pies, pizza, pancakes or even cakes, offering more nutritious and satisfying baked goods for the whole family.

20kg



ιδανικό για την καθημερινή  
διατροφή των παιδιών  
ideal for children's  
daily nutrition



## GI-48

Το ψωμί GI-48 έχει γλυκαιμικό δείκτη 48\*, περιέχει 7 σπόρους μεταξύ αυτών κάνναβης, chia και quinoa και είναι πολύ γευστικό. Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι ένα μέτρο του ρυθμού αύξησης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα μετά την κατανάλωση τροφών που περιέχουν υδατάνθρακες. Σύμφωνα με το Harvard Medical School τρόφιμα με γλυκαιμικό δείκτη κάτω του 55 κατατάσσονται στην κατηγορία χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Τα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη αυξάνουν σταδιακά τα επίπεδα ινσουλίνης και το σάκχαρο στο αίμα και συμβάλλουν στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο. Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι σημαντικός όχι μόνο για όσους θέλουν να τον ελέγξουν αλλά και για όσους θέλουν να χάσουν κιλά ευκολότερα, αλλά και για την υγεία και την ευεξία του οργανισμού.

\* εφόσον παρασκευάζεται σύμφωνα με τη συνταγή

## GI-48

The GI-48 bread has a glycemic index of 48\*, contains 7 grains, among them hemp, chia and quinoa and is very tasty. Glycemic index is a measure of the rate of increase of blood sugar levels after eating foods containing carbohydrates. According to the Harvard Medical School, foods with a glycemic index below 55 are classified as low glycemic index. Foods with low glycemic index gradually increase insulin and blood sugar levels and contribute to better glycemic control. The glycemic index is important not only for those who want to control it but also for those who want to lose weight more easily and also for the health and well-being of the body.

\*with proposed recipe



το ψωμί GI-48  
έχει γλυκαιμικό  
δείκτη 48\*

GI-48 bread has a  
glycemic index  
of 48\*

15kg



για τον έλεγχο του  
γλυκαιμικού δείκτη  
for glycemic  
index control



# Πλάθω υγεία

## Βρώμη

Η βρώμη είναι ένα δημητριακό πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες συμπλέγματος Β, πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικά. Με τις πολυφαινόλες που περιέχει, έχει αντιοξειδωτική δράση, ενώ είναι αντιφλεγμονώδης και αντιαλλεργική.

Το πίτουρο της βρώμης, περιέχει υψηλά επίπεδα διαλυτών φυτικών ινών οι οποίες απορροφούν νερό στο έντερο και διογκώνονται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να νιώθει κανείς χορτάτος.

Οι ευεργετικές ιδιότητες της βρώμης οφείλονται στο γεγονός ότι οι φυτικές ίνες της είναι πλούσιες σε β-γλυκάνες. Οι β-γλυκάνες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.\*

\*Τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 γρ. β-γλυκανών.

## Oats

Oats is a type of cereal grain rich in fiber, B vitamins, protein and antioxidants. With the polyphenols it contains, it has an antioxidant effect, while it is anti-inflammatory and anti-allergic.

Oat bran contains high levels of soluble fiber which absorbs water in the intestine and swells. This results in feeling full.

The beneficial properties of oats are due to the fact that its fiber is rich in beta-glucans. Beta-glucans help maintain normal blood cholesterol levels.\*

η βρώμη είναι  
πλούσια σε φυτικές  
ίνες και βιταμίνες

oats are rich  
in fiber and  
vitamins

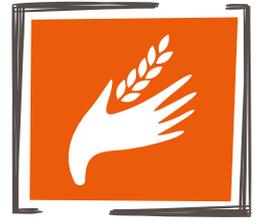
\*Beneficial results are ensured with a daily intake of 3 g. of β-glucans.

20kg



οι β-γλυκάνες  
συμβάλλουν στον έλεγχο  
της χοληστερίνης.

β-glucans  
contribute to  
cholesterol control



## Κριθάρι

Το κριθάρι ήταν ένα από τα πρώτα δημητριακά που καλλιεργήθηκαν από τον άνθρωπο και για χιλιάδες χρόνια αποτελούσε μια από τις κύριες τροφές του. Εμφανίστηκε στο ίδιο χρονικό διάστημα, όπως το μονόκοκκο και δίκοκκο σιτάρι, ενώ οι σημερινές ποικιλίες φαίνεται να προέρχονται από το άγριο κριθάρι. Σήμερα χρησιμοποιείται ιδιαίτερα για την παρασκευή ψωμιού, μπίρας αλλά και του γνωστού κρητικού παξιμαδιού.

Το κριθάρι είναι πλούσιο φυτικές ίνες οι οποίες έχουν ευεργετικές επιδράσεις. Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, στην επιβράδυνση της απορρόφησης της γλυκόζης στο έντερο και στη διατήρηση ενός υψηλού επιπέδου κορεσμού το οποίο βοηθάει στον έλεγχο της όρεξης.

Επιπλέον, το κριθάρι είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως επίσης σε β-γλυκάνες, οι οποίες έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

## Barley

Barley was one of the first grains cultivated by man and for thousands of years it was one of his main foods. It appeared around the same time as *Triticum monococcum* and *Triticum dicoccum* wheat, while today's varieties appear to have descended from wild barley. Today it is used especially for the preparation of bread, beer and the well-known Cretan rusk.

Barley is rich in fibers which have beneficial effects. They help in the good functioning of the intestine, in slowing down the absorption of glucose in the intestine and in maintaining a high level of satiety which helps to control the appetite. Additionally, barley is rich in B-complex vitamins as well as beta-glucans, which have beneficial effects on human health.

πλούσιο σε  
φυτικές ίνες  
και βιταμίνες

rich in  
fiber and  
vitamins

20kg



το βασικό  
δημητριακό του  
κρητικού παξιμαδιού

the basic grain  
for the well-known Cretan rusk

# Πλάθω υγεία

## Σίκαλη

Τα προϊόντα ολικής άλεσης, σύμφωνα με πολλές μελέτες, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη.

Η σίκαλη είναι μια πολύ καλή πηγή διαιτητικών ινών, φωσφόρου, μαγνησίου, μαγγανίου, πρωτεϊνών και βιταμίνης B1 και βρίσκεται στη βάση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Είναι επίσης πλούσια πηγή φυτοιστρογόνων τα οποία δρουν ως αντιοξειδωτικά.

Το αλεύρι σίκαλης περιέχει λιγότερη γλυτένη από το αλεύρι σίτου. Ωστόσο, δεδομένου ότι εξακολουθεί να περιέχει γλυτένη, είναι ακατάλληλο για άτομα με κοιλιοκάκη ή ευαισθησία σε γλυτένη.

## Rye

Whole grain products, according to many studies, reduce the risk of developing chronic diseases, such as cardiovascular disease and diabetes.

Rye is a very good source of dietary fiber, phosphorus, magnesium, manganese, protein and vitamin B1 and is the basis of a healthy and balanced diet.

It is also a rich source of phytoestrogens which act as antioxidants.

Rye flour contains less gluten than wheat flour. However, since it still contains gluten, it is unsuitable for people with celiac disease or gluten sensitivity.

πηγή  
φυτοιστρογόνων τα  
οποία δρουν ως  
αντιοξειδωτικά  
source of  
phytoestrogens which  
act as antioxidants

25kg



τα προϊόντα ολικής μειώνουν τον  
κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών  
whole grains products reduce  
the risk of diseases



## Χαρούπι

Το χαρούπι, ένας καρπός υψηλής διατροφικής αξίας, χαρακτηρίζεται ως το κρητικό superfood.

Τα αρτοσκευάσματα από Χαρουπάλευρο περιέχουν σε κάποιο ποσοστό αλεύρι χαρουπιού. Το χαρούπι είναι ένα ιδιαίτερα πλούσιο σε διατροφικά στοιχεία τρόφιμο και είναι αυτό που συντήρησε τον Άγιο Ιωάννη τον Βαπτιστή κατά την περιπλάνηση του στην έρημο καθώς και μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού κατά την περίοδο της κατοχής.

Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (βιταμίνη Α, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κάλιο, φώσφορος, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο και χαλκό). Είναι επίσης πλούσιο σε ασβέστιο, καθώς περιέχει 3 φορές περισσότερο από το γάλα.

## Carob

Carob, a bean of high nutritional value, is characterized as the Cretan superfood.

Goods made of carob contain a certain amount of carob flour. Carob is a particularly nutritious food and is what sustained St. John the Baptist during his wanderings in the desert as well as a large part of the Greek population during the occupation period.

It is rich in fiber, antioxidants, vitamins and trace elements (vitamin A, B vitamins, potassium, phosphorus, magnesium, iron, zinc, manganese and copper). It is also rich in calcium, as it contains 3 times more than milk.

χαρακτηρίζεται  
ως το κρητικό  
superfood  
characterized as  
the Cretan  
superfood

15kg



Το χαρούπι είναι ένας καρπός  
υψηλής διατροφικής αξίας

carob is a bean of  
high nutritional value



# Πλάθω υγεία

## Tritordeum (Τριτόρντεουμ)

Το tritordeum είναι ένα νέο φυσικό δημητριακό που γεννήθηκε από τη διασταύρωση του σκληρού σιταριού και του άγριου κριθαριού. Το tritordeum περιέχει γλυτένη, αλλά η ποιότητα της είναι διαφορετική από το σιτάρι, το οποίο το καθιστά πιο εύπεπτο. Επίσης, περιέχει 10 φορές περισσότερη λουτεΐνη από το σιτάρι, ένα αντιοξειδωτικό ωφέλιμο για την υγεία των ματιών και την προστασία του δέρματος. Έχει περισσότερο ελαϊκό οξύ από το σιτάρι, ένα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ χαρακτηριστικό στη μεσογειακή διατροφή που βοηθά στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Έχει περισσότερες φυτικές ίνες από το σιτάρι, με θετικές επιδράσεις στην καρδιαγγειακή υγεία. Επιπλέον, το tritordeum είναι ένα πιο οικολογικό σιτηρό δεδομένου ότι η καλλιέργειά του χρειάζεται λίγο νερό και έχει υψηλή αντοχή. Είναι 100% ιχνηλάσιμο, αφού προέρχεται από επιλεγμένους Έλληνες αγρότες, κάνοντας την προέλευση κάθε παρτίδας εύκολα ανιχνεύσιμη. Τέλος, τα αρτοσκευάσματα από tritordeum έχουν μοναδικά χαρακτηριστικά. Γλυκιά γεύση, φυσικό άρωμα και χρυσό κίτρινο χρώμα!

διασταύρωση του  
σκληρού σιταριού και  
του άγριου κριθαριού  
a new natural cereal,  
cross of durum wheat  
and wild barley

## Tritordeum

Tritordeum is a new natural cereal born from the cross of durum wheat (*Triticum durum*) and wild barley (*Hordeum chilense*). Tritordeum contains gluten, but its quality is different from wheat, which makes it more digestible. It also contains 10 times more lutein than wheat, an antioxidant beneficial for eye health and skin protection. It has more oleic acid than wheat, a monounsaturated fatty acid characteristic of the Mediterranean diet that helps reduce the risk of cardiovascular disease. It has more fiber than wheat, with positive effects on health. In addition, tritordeum is a sustainable grain as its crop needs little water and is highly resistant. It is 100% traceable, as it comes from selected Greek farmers, making the origin of each batch easily traceable. Finally, tritordeum bakery products have unique characteristics. Sweet taste, natural aroma and golden yellow color!

25kg



για ήπια δυσανεξία  
for mild intolerance



## Δίκοκκο Σιτάρι (Ζέα)

Το Δίκοκκο Σιτάρι είναι ένα από τα αρχαιότερα δημητριακά που είναι γνωστά στον άνθρωπο και ήταν βασικό συστατικό της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων.

Θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά δημητριακά καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και μέταλλα. Ο γλυκαιμικός δείκτης του είναι χαμηλότερος από το κοινό σιτάρι.

Επιπλέον, παρότι περιέχει γλυουτένη, η σύστασή της είναι τέτοια που καθιστά τα αρτοσκευάσματα από Δίκοκκο Σιτάρι πιο εύπεπτα για τον ανθρώπινο οργανισμό.

## Triticum Dicoccum (Farro)

Triticum dicocum is one of the oldest cereals known to man and was a key component of the diet of ancient Greeks.

It is considered as one of the healthiest foods because of its high content in fiber and minerals. The glycemic index is lower than common wheat.

Moreover, although it contains gluten, its composition is such, that makes baking products more digestible.

Βασικό συστατικό της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων

key component of the diet of ancient Greeks

25kg



αρχαίο δημητριακό  
ancient grain

# Πλάθω υγεία

## Dinkel (Ντίνκελ)

Το αλεύρι Dinkel παράγεται από ένα αρχέγονο είδος σιταριού εξαιρετικής ποιότητας που ανήκει στην ίδια οικογένεια με το κοινό σιτάρι.

Η ιδιαιτερότητα του έγκειται στην ήπια γεύση του, στην υψηλή διατροφική του αξία και στη σκληρή εξωτερική φλούδα που προστατεύει τον πυρήνα του, διατηρώντας τις θρεπτικές του ουσίες.

Το Dinkel δεν είναι κατάλληλο για τα άτομα που πάσχουν από την νόσο κοιλιοκάκη. Ωστόσο, ορισμένα άτομα με αλλεργία ή ήπια δυσανεξία στη γλυτένη αποδέχονται στον οργανισμό τους το Dinkel χωρίς δυσάρεστα συμπτώματα.

## Dinkel

Dinkel flour is produced from an ancient wheat variety of excellent quality that belongs to the same family as the common wheat.

The particularity lies in the mild taste, high nutritional value and tough outer peel which protects the core, maintaining nutrients.

Dinkel is not suitable for people suffering from celiac disease. However some people with allergies or mild gluten intolerance accept Dinkel without unpleasant symptoms in their digestive system.

η εξωτερική  
φλούδα του διατηρεί  
τις θρεπτικές ουσίες

the tough outer  
peel maintains  
nutrients

25kg



για ήπια δυσανεξία  
for mild intolerance



## Multi fit με σπόρους Chia (Τσία)

Το φυτό Chia (Τσία) ανήκει στην οικογένεια της μέντας και φύεται στο κεντρικό και νότιο Μεξικό και τη Γουατεμάλα. Τους σπόρους Chia τους καταναλώναν οι Αζτέκοι που τους θεωρούσαν πηγή ενέργειας και δύναμης.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αναγνωριστεί ως υπερτροφή και διαδίδονται ολοένα και περισσότερο στο δυτικό κόσμο.

Οι σπόροι αναμεμιγμένοι με νερό διογκώνονται και δημιουργούν ένα είδος τζελ. Σε αυτή τους την ιδιότητα οι σπόροι Chia οφείλουν τη φήμη τους ως κατάλληλοι για διατροφή που οδηγεί σε απώλεια σωματικού βάρους.

Οι σπόροι Chia είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, ω-3 λιπαρά οξέα, ασβέστιο, βόριο και αντιοξειδωτικά. Επίσης, είναι καλή πηγή μαγνησίου, σιδήρου και καλίου.

οι Αζτέκοι τους  
θεωρούσαν πηγή  
ενέργειας και δύναμης

Aztecs considered  
them as a source of  
energy and power

## Multi fit with Chia seeds

Chia plant belongs to the mint family and grows in central and southern Mexico and Guatemala. Aztecs who were consuming chia seeds, considered them as a source of energy and power.

During the recent years, chia seeds have been recognized as superfood and they are increasingly spread to the western world.

The seeds when mixed with water, swell and create a kind of gel. In that characteristic Chia seeds owe their reputation as being suitable for weight loss.

Chia seeds are rich in protein, fiber, omega-3 fatty acids, calcium, boron and antioxidants. They are also a good source of magnesium, iron and potassium.

25kg



για αθλητές  
for athletes

# Πλάθω υγεία

## Με Λιναρόσπορο

Ο λιναρόσπορος είναι πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, υπό τη μορφή ALA, τα οποία συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Επιπλέον, είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ινών και μαγγανίου και είναι πλούσιος σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη Β6, μαγνήσιο, ασβέστιο, φώσφορο και χαϊκκό.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι πολυακόρεστα λιπαρά τα οποία υπάρχουν σε δύο μορφές. Η μία μορφή είναι τα λιπαρά οξέα EPA και DHA τα οποία υπάρχουν σε υψηλά ποσοστά σε ψάρια όπως ο σολωμός και οι σαρδέλες. Η άλλη μορφή είναι το απαραίτητο για τον οργανισμό λιπαρό οξύ ALA το οποίο υπάρχει σε φυτικούς σπόρους όπως ο λιναρόσπορος. Ειδικότερα το ALA δεν σχηματίζεται από τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά προσλαμβάνεται μόνο μέσω της τροφής.

τα ω-3 λιπαρά  
συμβάλλουν στη  
διατήρηση φυσιολογικών  
επιπέδων χοληστερόλης

omega-3 fatty acids  
help maintain normal  
cholesterol

## With Flaxseed

Flaxseed is a source of omega-3 fatty acids in the form of ALA, which contribute to the maintenance of normal blood cholesterol levels. Moreover, it is an excellent source of fiber and manganese and is rich in folic acid, vitamin B6, magnesium, calcium, phosphorus and copper.

Omega-3 fatty acids are polyunsaturated fats that are present in two forms. One form is the EPA and DHA fatty acids which are present in high levels in fish like salmon and sardines. The other form is the essential for the body ALA fatty acid which is present in plant seeds such as linseed. Specifically, ALA is not formed by the body, but is taken up only via food.

25kg



πηγή ω-3  
source of omega-3



## Με Φύτρο Σταριού

Το φύτρο είναι το μέρος του σπόρου του σταριού το οποίο θα βλαστήσει και θα μας δώσει το νέο φυτό. Σε ένα λευκό αλεύρι το φύτρο αφαιρείται εξ ολοκλήρου, ενώ στα αλεύρια ολικής αλέθεται, όμως αποτελεί μόνο το 2,5% του σπόρου.

Το αλεύρι με φύτρο είναι ενισχυμένο με πενταπλάσιο φύτρο από ένα αλεύρι ολικής, ώστε να παρέχει επιπλέον οφέλη υγείας.

Το φύτρο σταριού θεωρείται από τις πιο θρεπτικές τροφές καθώς προσφέρει σημαντική ποσότητα βιταμινών, μετάλλων και πρωτεϊνών, όπως βιταμίνη E, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, θειαμίνη, φώσφορο, ψευδάργυρο.

Το φύτρο σταριού είναι επίσης πλούσιο σε φυτικές ίνες και περιλαμβάνει μόνο πολυακόρεστα λιπαρά, ενώ δεν περιέχει αλάτι.

ενισχυμένο με  
πενταπλάσιο φύτρο  
από ένα αλεύρι ολικής  
five times the quantity  
of germ compared  
to whole grain

## With Wheat Germ

The germ is the part of the wheat grain which will germinate and give us the new plant. In a white flour germ is removed entirely, while in whole grain flour is maintained, but is only 2.5% of the seed.

Flour with wheat germ contains five times the quantity of germ of a whole grain flour in order to provide additional health benefits.

The wheat germ is considered one of the most nutritious foods as it provides a significant amount of vitamins, minerals and proteins, such as vitamin E, folic acid, magnesium, thiamine, phosphorus, zinc.

Wheat germ is also rich in fiber and contains only polyunsaturated fat, while it contains no salt.

25kg



πλούσιο σε βιταμίνες  
rich in vitamins



# Πλάθω υγεία

## Φαγόπυρο

Το Φαγόπυρο ανήκει στα λεγόμενα ψευδοδημητριακά, ενώ έχει επικρατήσει να ονομάζεται «μαύρο σάρι». Οι καρποί του αποτελούν μια πολύ θρεπτική τροφή για τον άνθρωπο και έχουν υψηλή διατροφική αξία. Είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, σίδηρο, βιταμίνες θειαμίνη (B1), ριβοφλαβίνη (B2), νιασίνη (B3) και πυριδοξίνη (B6).

Αποτελεί πολύ καλή πηγή αμύλου, η δε βιολογική αξία των πρωτεϊνών του φαγόπυρου είναι συγκρίσιμη με πηγές ζωικής πρωτεΐνης μιας και περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα (θυσίνη, θρεονίνη, τρυπτοφάνη κλπ) ενώ στους σπόρους του υπάρχει σημαντικός αριθμός θρεπτικών ουσιών με ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, όπως φλαβονοειδή, φαγοπυρίνες, διαιτητικές ίνες και άλλα ιχνοστοιχεία.

## Buckwheat

Buckwheat belongs to the so-called pseudocereals, while it has prevailed to be called "black wheat". Its fruits are a very nutritious food for humans and have a high nutritional value. It is rich in magnesium, iron, vitamins thiamine (B1), riboflavin (B2), niacin (B3) and pyridoxine (B6).

It is a very good source of starch, and the biological value of buckwheat proteins is comparable to sources of animal protein since it contains all the necessary amino acids (lysine, threonine, tryptophan, etc.) while its seeds contain a significant number of nutrients with strong antioxidant and anti-inflammatory effects, such as flavonoids, fagopyrins, dietary fiber and other trace elements.

περιέχει  
απαραίτητες  
θρεπτικές ουσίες  
contains  
essential nutrients

15kg



ισχυρή αντιοξειδωτική και  
αντιφλεγμονώδη δράση  
antioxidant and  
anti-inflammatory action

# Healthy baking



## Καμούτ

Το σιτάρι Χορασάν είναι ένας αρχαίο δημητριακό με καταγωγή από τη Μεσοποταμία και την Αίγυπτο, που έχει διασωθεί μέχρι τις μέρες μας. Ο σπόρος του, γνωστός και ως Καμούτ, είναι εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών, ινών, ψευδαργύρου, φωσφόρου, μαγνησίου, βιταμίνης Β1 (θειαμίνη) και βιταμίνης Β3 (νιασίνη). Επίσης, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μέταλλα όπως σελήνιο, χαλκός, μαγγάνιο και μολυβδαίνιο.

Το Καμούτ περιέχει επίσης πολυφαινόλες και καροτενοειδή που έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις.

Εξαιτίας των εξαιρετικών θρεπτικών του χαρακτηριστικών του ενδείκνυται ιδιαίτερα για αθλητές και για άτομα με ενεργό τρόπο ζωής και φυσικά είναι ιδανικό για όποιον ψάχνει την υψηλή διατροφική ποιότητα.

## Kamut

Khorasan wheat is an ancient cereal originating from Mesopotamia and Egypt, which has survived to this day. Its seed, also known as Kamut, is an excellent source of protein, fiber, zinc, phosphorus, magnesium, vitamin B1 (thiamine) and vitamin B3 (niacin). It also has a high content of minerals such as selenium, copper, manganese and molybdenum.

Kamut also contains polyphenols and carotenoids that have strong antioxidant and anti-inflammatory effects.

Due to its excellent nutritional characteristics, it is particularly suitable for athletes and people with an active lifestyle, and of course it is ideal for anyone looking for high nutritional quality.

για άτομα με  
ενεργό τρόπο ζωής  
for people with an  
active lifestyle



15kg



αρχαίος σπόρος με εξαιρετικά  
διατροφικά χαρακτηριστικά  
ancient grain with excellent  
nutritional characteristics

# Πλάθω υγεία

## Κινόα

Πιστεύεται ότι η Κινόα καλλιεργήθηκε πριν από περίπου 5000 χρόνια στη λίμνη Τιτικάκα που συνορεύει με το Περού και τη Βολιβία.

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και είναι από τις λίγες φυτικές τροφές που προσφέρουν και τα εννέα από τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα σε μια υγιή ισορροπία.

Έχει υψηλές ποσότητες καλίου, το οποίο βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά που μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του διαβήτη τύπου 2. Αν και μικροσκοπική, η Κινόα βοηθάει τον οργανισμό ώστε να αισθάνεστε χορτάτοι για μεγάλο διάστημα.

## Quinoa

Quinoa is believed to have been cultivated around 5000 years ago in Lake Titicaca bordering Peru and Bolivia.

It is high in protein and is one of the few plant foods that provides all nine of the essential amino acids that the human body needs in a healthy balance.

It has high amounts of potassium, which helps control blood pressure, and is rich in antioxidants that can help manage type 2 diabetes. Although tiny, quinoa helps keep you feeling fuller for longer.

εννέα από τα  
απαραίτητα  
αμινοξέα

nine of the  
essential  
amino acids

15kg



οι Ίνκας την λένε  
μητέρα όλων των σπόρων

Incas call her  
the mother of all seeds



## Teff

Το Teff είναι εξαιρετικά θρεπτικό ψευδοδημητριακό και από τη φύση του χωρίς γλιουτένη. Σε σύγκριση με άλλα δημητριακά το Teff αποτελεί μια καλή πηγή χαλκού, μαγνησίου, καλίου, φωσφόρου, μαγγανίου, ψευδαργύρου και σεληνίου.

Επιπλέον είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα τα οποία είναι τα δομικά στοιχεία της πρωτεΐνης στο σώμα μας.

Έχει ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε λυσίνη, ένα αμινοξύ που συχνά λείπει σε άλλα δημητριακά, η οποία είναι απαραίτητη για την παραγωγή πρωτεϊνών, ορμονών, ενζύμων, κολλαγόνου και ελαστίνης.

Το Teff είναι υψηλότερο σε φυτικές ίνες από πολλά άλλα δημητριακά, ενώ είναι εξαιρετικά υψηλό σε σίδηρο, ένα απαραίτητο μέταλλο που μεταφέρει οξυγόνο σε όλο το σώμα μας μέσω των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

## Teff

Teff is highly nutritious and naturally gluten-free pseudocereal. Compared to other grains, Teff is a good source of copper, magnesium, potassium, phosphorus, manganese, zinc and selenium.

In addition, it is an excellent source of protein with all the essential amino acids which are the building blocks of protein in our body.

It is particularly high in lysine, an amino acid often lacking in other grains, which is essential for the production of proteins, hormones, enzymes, collagen and elastin.

Teff is higher in fiber than many other grains, while being extremely high in iron, an essential mineral that carries oxygen throughout our bodies through red blood cells.

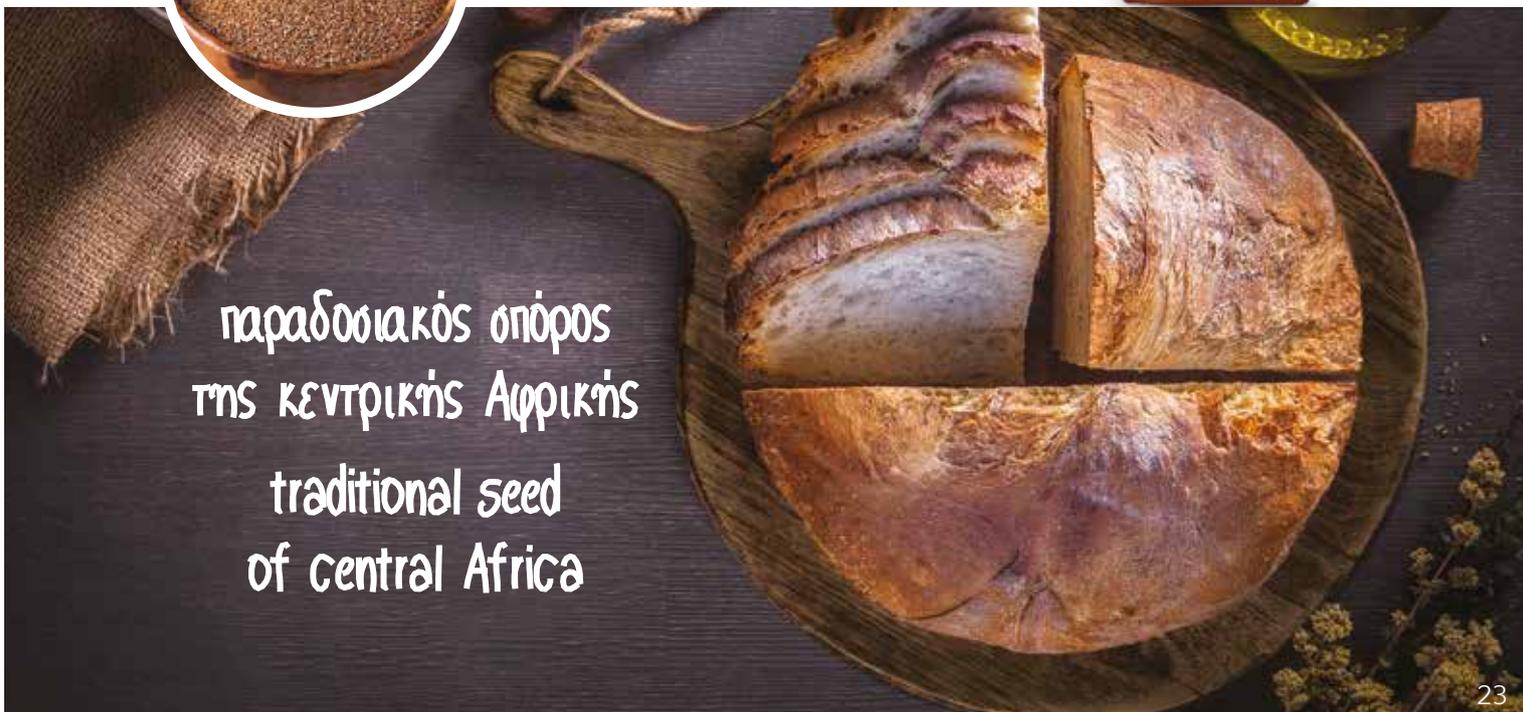
από τη φύση του  
χωρίς γλιουτένη  
naturally  
gluten free



15kg



παραδοσιακός σπόρος  
της κεντρικής Αφρικής  
traditional seed  
of central Africa



# Πλάθω υγεία

## Με μειωμένη περιεκτικότητα σε Αλάτι

Μια διατροφή χαμηλή σε αλάτι, σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή βοηθάει στον έλεγχο της πίεσης σε όσους έχουν υπέρταση. Επίσης, σε υγιείς ανθρώπους, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισής της στο μέλλον.

Η αύξηση της πίεσης οφείλεται στο ότι το νάτριο, που περιέχεται στο αλάτι, προκαλεί κατακράτηση υγρών, η οποία έχει ως συνέπεια την αύξηση του όγκου του αίματος στο κυκλοφορικό σύστημα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προστίθεται επιπλέον πίεση στα τοιχώματα των αρτηριών.

Δύο φέτες ψωμί από το μίγμα Πλάθω Υγεία περιέχουν 0,175 γραμμάρια νατρίου\*.

Η ποσότητα αυτή είναι κατά 30% χαμηλότερη από ένα κοινό ψωμί, χωρίς να δημιουργεί γευστικά αισθητή διαφορά. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει λιγότερο από 5 γρ. αλατιού ημερησίως.

\*Εφόσον παρασκευάζεται σύμφωνα με την προτεινόμενη συνταγή.

## With reduced Salt content

A diet low in salt, in combination with a healthy diet helps to control the pressure in people with hypertension. Also, in healthy people, can reduce the risk of occurrence in future.

The increase in blood pressure is due to the sodium contained in the salt, causing fluid retention, which has the effect of increasing the volume of blood in the circulatory system. This leads to added extra pressure in the arteries.

Two slices of reduced salt content bread contain 0.175 grams of sodium\*. This amount is 30% lower than a common bread, without creating noticeable taste difference. The World Health Organization recommends less than 5 g salt daily.

\*If prepared in accordance with the proposed recipe.

30% λιγότερο αλάτι από ένα κοινό ψωμί

30% less salt compared to a common bread

25kg



για τον έλεγχο  
της πίεσης  
for blood  
pressure control



## Με Σίδηρο, Φυλλικό οξύ και B12

Ο σίδηρος συμβάλλει στο σχηματισμό του αίματος και τη μεταφορά του οξυγόνου στον οργανισμό. Επίσης, βοηθάει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και συνεισφέρει στη φυσιολογική νηπτική λειτουργία.

Το φυλλικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά την εγκυμοσύνη.

Η βιταμίνη B12 βοηθάει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και συνεισφέρει στη διατήρηση της νηπτικής απόδοσης καθώς μεγαλώνουμε. Επίσης συμβάλλει στο σχηματισμό του αίματος.

Δύο φέτες ψωμί από αλεύρι εμπλουτισμένο σε κάθε ένα από τα δύο γεύματα αρκούν για να καλύψουν το 25% των ημερήσιων αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού σε σίδηρο, το 50% σε φυλλικό οξύ και το 28% σε βιταμίνη B12\*.

\*Στα πλαίσια μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.

## With Iron, Folic acid and B12

Iron contributes to the formation of blood and oxygen transfer in the body. It also helps the normal function of the immune system and contributes to normal cognitive function.

Folic acid plays a large role in cell growth and development as well as tissue formation during pregnancy.

Vitamin B12 helps in the normal functioning of the nervous system and helps maintain mental performance as we age. Also contributes to blood formation.

Two slices of bread from enriched flour in each of the two meals are sufficient to cover 25% of the daily needs of the human body in iron, 50% in folic acid and 28% in B12\*.

\*As part of a balanced and healthy diet.

25% των αναγκών  
σε σίδηρο, 50% σε  
φυλλικό, 28% σε B12

25% of daily needs  
in iron, 50% in folic  
acid, 28% in B12

25kg



απαραίτητες βιταμίνες  
essential vitamins

# Πλάθω υγεία

## Βιολογικά άλευρα

**BIO-T70** για λευκό ψωμί και χρήση σε ταχυζυμωτήρια ή απλά ζυμωτήρια.

**BIO-Ολικής μαλακό** για μαύρο ψωμί και αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης.

**BIO-Ολικής από σικάλη** για την παρασκευή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων σικάλης.

**BIO-Ολικής από κριθάρι** για την παρασκευή κριθαρένιων κρητικών παξιμαδιών, κριθαρένιου ψωμιού και αρτοσκευασμάτων.

**BIO-Zαχαροπλαστικής** για την παρασκευή βιολογικών προϊόντων ζαχαροπλαστικής.

**BIO-Extra** από μαλακό σάρι και ενισχυμένο με γλυτένη για την παρασκευή κρουασάν και τσουρεκιού.

## Organic flour

**BIO-Bread baking flour** for white bread.

**BIO-Whole grain soft** for whole grain bread and bakery products.

**BIO-Whole grain rye** for rye bread and bakery products.

**BIO-Whole grain barley** for barley cretan rusks, barley bread and bakery products.

**BIO-Pastry** for organic pastry products.

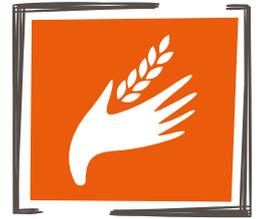
**BIO-Extra** from soft wheat and enhanced with gluten for croissant and buns.

χωρίς υπολείμματα  
φυτοφαρμάκων και  
λιπασμάτων  
without pesticide and  
chemical fertilizer  
traces

25kg



αγνό αλεύρι  
bio flour



## Χωρίς γλουτένη

Η γλουτένη είναι μια σημαντική πηγή πρωτεΐνης πολλών δημητριακών όπως το σιτάρι, το κριθάρι και η σίκαλη και βρίσκεται σε πολλές τροφές, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα μπισκότα, τα κέικ κ.ά. Η γλουτένη δίνει την ελαστικότητα στο ζυμάρι και ευθύνεται για τη δομή που σχηματίζεται κατά τη διαδικασία παρασκευής ψωμιού.

Κάποια άτομα παρουσιάζουν δυσανεξία στη γλουτένη η οποία οφείλεται στη δυσαπορρόφησή της από τον οργανισμό. Η δυσανεξία μπορεί να παρουσιάζεται με ήπια μορφή, με συμπτώματα όπως λήθαργος, φούσκωμα, ευερεθιστότητα και μικροενοχλήσεις στο έντερο ή σε σοβαρή μορφή που λέγεται κοιλιόκακη. Όταν ένα άτομο που πάσχει από κοιλιόκακη καταναλώσει γλουτένη, ακόμα και ίχνη της, αντιδρά με πολύ έντονα εντερικά συμπτώματα.

Τα αλεύρι χωρίς γλουτένη παρασκευάζεται υπό ελεγχόμενες συνθήκες από πρώτες ύλες όπως καλαμπόκι, ρύζι, πατάτα και ταπιόκα, οι οποίες από τη φύση τους δεν περιέχουν γλουτένη.

Διατίθεται σε ποικιλία τύπων:

**Ψωμί / Πίτσας / Βουτήματα /  
Κέικ & Μάφιν / Φύλλο**

## Gluten free

Gluten is a significant source of protein of many cereal grains such as wheat, barley and rye and can be found in many foods such as bread, pasta, biscuits, cakes, etc. Gluten gives elasticity to dough, helping it rise and keep its shape.

Some people are intolerant to gluten due to its malabsorption from the body. Intolerance may be with mild symptoms such as lethargy, bloating and intestine irritability or a severe form called celiac disease. When a person suffering from celiac disease consumes gluten, even in traces, reacts with strong intestinal symptoms.

The gluten free flour is produced under controlled conditions from foods such as maize, rice, potato and tapioca which do not contain gluten.

Available in a variety of types:

**Bread / Pizza / Cookies /  
Cake & Muffin / Filo dough**

20kg



από πρώτες ύλες  
που δεν περιέχουν  
γλουτένη

from food ingredients  
which do not  
contain gluten

**κατάλληλο για κοιλιόκακη**  
**appropriate for celiac disease**



  
l' arte del gusto



# Άλευρα για Ιταλικές παρασκευές

# Vero Grano

25kg

## Pizza 00 Romana

Για ωρίμανση έως 24 ώρες.  
Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 13,50%  
Απορρόφηση νερού 55-80%  
W 260-280

25kg

## Pizza 00 Napoletana

Για ωρίμανση από 24 έως 48 ώρες.  
Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 14,00%  
Απορρόφηση νερού 55-85%  
W 280-300

25kg

## Pizza 00 di Forza

Για ωρίμανση από 48 έως 96 ώρες.  
Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 14,50%  
Απορρόφηση νερού 60-90%  
W 310-330

25kg

## Pinsa Italiana

Από ρυζάλευρο, σόγια και σιτάρι.  
Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 19,00%  
Απορρόφηση νερού 75-92%  
W 300-340

25kg

## Focaccia

Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 13,75%  
Απορρόφηση νερού 60-80%  
W 270-290

25kg

## Croccantella

Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 18,00%  
Απορρόφηση νερού 60-80%  
W 260-300

10kg

## Panettone mix

Αυθεντικό ιταλικό Panettone, συνδυάζοντας ευκολία, ταχύτητα και σταθερότητα στην παρασκευή.

20kg

## Pizza με Όσπρια **NEO**

Με αλεύρι οσπρίων (φάβα, ρεβίθι, φακή) για περισσότερη φυτική πρωτεΐνη, αυξημένες φυτικές ίνες και φυσικά πρεβιοτικά.

20kg

## Ζυμαρικά με Όσπρια **NEO**

Με αλεύρι οσπρίων (φάβα, ρεβίθι, φακή) για περισσότερη φυτική πρωτεΐνη, αυξημένες φυτικές ίνες και φυσικά πρεβιοτικά.

900g

## Ενισχυτικό γεύσης για pizza Toscana

Ενισχυτικό γεύσης και αρώματος για ιταλικές παρασκευές, όπως pizza, focaccia κλπ. Χρήση σε παραδοσιακές ιταλικές παρασκευές, σε ποσοστό 1%-5% επί του αλεύρου.

## Pizza 00 Romana

Για ωρίμανση έως 24 ώρες.  
Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 13,50%  
Απορρόφηση νερού 55-80%  
W 260-280

## Pizza 00 Napoletana

Για ωρίμανση από 24 έως 48 ώρες.  
Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 14,00%  
Απορρόφηση νερού 55-85%  
W 280-300

## Pizza 00 di Forza

Για ωρίμανση από 48 έως 96 ώρες.  
Περιεκτικότητα πρωτεΐνης 14,50%  
Απορρόφηση νερού 60-90%  
W 310-330

## Pinsa Italiana

From rice flour, soy, and wheat.  
Protein content 19,00%  
Water absorption 72-92%  
W 300-340

## Focaccia

Protein content 13,75%  
Water absorption 60-80%  
W 270-290

## Croccantella

Protein content 18,00%  
Water absorption 60-80%  
W 260-300

## Panettone mix

The mix for Panettone offers an authentic Italian result, combining ease, speed, and consistency in preparation.

## Pulse Pizza **NEW**

Made with pulse flour (yellow split pea, chickpea, lentil) for higher plant-based protein, increased dietary fiber and natural prebiotics.

## Pulse Pasta **NEW**

Made with pulse flour (yellow split pea, chickpea, lentil) for higher plant-based protein, increased dietary fiber and natural prebiotics.

## Flavor enhancer for pizza Toscana

Flavor and aroma enhancer for Italian recipes, such as pizza, focaccia, etc. Use in traditional Italian recipes, at a rate of 1%-5% on the flour.





# Αρτοποιίας Λευκά

## T70 Δυνατό

Αλεύρι δυνατό με υψηλή απορρόφηση και πολύ καλή διόγκωση. Δίνει ψωμί με εξαιρετική κυψέληση και λεπτή κόρα. Αντέχει στην καταπόνηση και είναι κατάλληλο για ταχυζυμωτήρια και για κυλίνδρισμα.

## T70 Απαλό

Απαλό αλεύρι για χειροποίητα ζυμάρια που προσφέρει καλή διόγκωση. Δίνει εύγεστο χειροποίητο και χωριάτικο ψωμί με καλή κυψέληση. Ιδανικό για χρήση σε απλά ζυμωτήρια.

## T70 50/50

Ενδιάμεσος τύπος αλεύρου, μίγμα από T70 Δυνατό και T70 Απαλό με καλή απορρόφηση νερού και διόγκωση. Κατάλληλο για χρήση τόσο σε ταχυζυμωτήρια όσο και σε απλά ζυμωτήρια.

## T70 Πίτας

Μαλακό αλεύρι που δίνει χαλαρό ζυμάρι με μεγάλη εκτατότητα και προσφέρει ευκολία στο πλάσιμο. Ειδικά σχεδιασμένο για πίτες σουβλακιού και αραβικές πίτες.

## Απαλό Ζαχαροπλαστικής

Μαλακό αλεύρι κατάλληλο για όλες τις χρήσεις της ζαχαροπλαστικής όπως βουτήματα, κουλουράκια, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, κέικ, παντεσπάνι κλπ.

## T55

Αλεύρι τύπου 55% που προσφέρει υψηλή απορρόφηση νερού. Κατάλληλο για χρήσεις κυρίως στην αρτοποιία αλλιά και στη ζαχαροπλαστική. Ιδανικό για ψωμί πολυτελείας, κουβέρ, σάντουιτς, φρυγανιές, ψωμί για τσστ κλπ.

## Ψωμί της Πάσας

Αλεύρι τύπου 70 από σιτάρια υψηλής ποιότητας, με έντονο άρωμα και πλούσια γέυση, που παραπέμπει σε ψωμί που έχει ωριμάσει αργά πάνω στις πάσες.

## 20kg Μίγμα Αρτοποιίας με Όσπρια **NEO**

Αλεύρι τύπου 70 με 40% όσπρια (φάβα, ρεβίθι, φακή).

## 20kg Μίγμα Πίτας με Όσπρια **NEO**

Αλεύρι πίτας με αλεύρι οσπρίων (φάβα, ρεβίθι, φακή).

# Bread & Baking



## T70 Strong

Strong flour with high water absorption and good swelling. It gives bread with excellent structure and thin crust. Suitable for spiral mixers.

## T70 Soft

Soft flour for handmade doughs which offers good swelling. It gives delicious handmade bread with good structure. Ideal for use in simple mixers.

## T70 50/50

Intermediate flour type, a mixture of T70 Strong and T70 Mild with good water absorption and swelling. Suitable for use in both spiral and simple mixers.

## T70 Pita Bread

Soft flour that gives fluffy dough with great extensibility and offers ease of molding. Specially designed for souvlaki pita bread and arabic bread.

## Soft Pastry

Soft flour suitable for all uses of pastry such as biscuits, cookies, buns, cakes etc.

## T55

Flour 55% offering high water absorption. Suitable for use in baking and pastry. Ideal for white bread, cover charge, sandwiches, toast, sliced bread etc.

## Pasas Bread

White flour from high-quality wheats, with the intense aroma and rich flavor of long fermentation.

## Pulse Bread Mix **NEW**

White flour with 40% pulse flour (yellow split pea, chickpea, lentil).

## Pulse Pita Mix **NEW**

Pita flour with pulse flour (yellow split pea, chickpea, lentil).

υψηλή απορρόφηση,  
καλή διόγκωση  
και λεπτή κόρα  
high water absorption,  
good swelling  
and fine crust





# Αρτοποιίας κίτρινα

## Κατηγορίας Μ Ψιλό

Δυνατό κίτρινο αλεύρι, με σιμιγδάλι, από σκληρά σάβια, που προσφέρει καλή διόγκωση. Δίνει ψωμί με υπέροχη γεύση, έντονο χρώμα και τραγανή κόρα. Ιδανικό για χωριάτικο και σύμμεικτο ψωμί.

## Κατηγορίας Μ Χονδρό

Χονδρααλεσμένο κίτρινο αλεύρι, από σκληρά σάβια, που προσφέρει καλή διόγκωση. Δίνει γευστικό ψωμί με χονδρή κόρα, τραγανό, με σκάσιμο, χρυσιζών χρώμα, και ανοικτή κυψέληση. Ιδανικό για παραδοσιακό χωριάτικο και σύμμεικτο ψωμί.

## Κατηγορίας Μ Extra

Εξτρά δυνατό ψιλό αλεύρι, κατηγορίας Μ. Προσφέρει πολύ καλή διόγκωση και απορρόφηση νερού. Δίνει ψωμί με εξαιρετικό κίτρινο χρώμα και τραγανή κόρα. Ιδανικό για χωριάτικο και σύμμεικτο ψωμί.

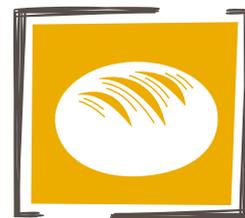
## Σύμμεικτο

Μίγμα αλεύρων ΚΑΤ. Μ και Τ70 Δυνατό, με αναλογία 50% από κάθε τύπο. Ιδανικό για χρήση χωρίς ανάμιξη στο σύμμεικτο ψωμί.

## Ορεινό Κρήτης

Αλεύρι ΚΑΤ. Μ από εξαιρετικής ποιότητας σκληρά σάβια. Δίνει ιδιαίτερα γευστικό ψωμί με έντονο κίτρινο χρώμα, τραγανή κόρα, μεγάλη κυψέληση και εικόνα παραδοσιακού ψωμιού.

# Durum wheat



## Durum wheat Fine

Strong yellow flour, with semolina from durum wheat, with a good swelling. It gives bread with a wonderful flavor, vivid color and crispy crust. Ideal for rustic bread or for mixing with white baking flour.

## Durum wheat Coarse

Coarse grind yellow flour from durum wheat, with a good swelling. It gives tasty bread with thick crust, crispy, with cracking, golden color, and wide structure. Ideal for rustic bread or for mixing with white baking flour.

## Durum wheat Extra

Extra strong, fine ground flour from durum wheat. It offers very good swelling and water absorption. It gives bread with excellent yellow color and crispy crust. Ideal for rustic bread or for mixing with white baking flour.

## Mixed flour

Flour mix from durum wheat and T70 strong, with 50% proportion of each type. Ideal for use without blending in mixed bread.

## Orino Kritis

Flour from high quality durum wheat. It gives an extraordinary tasty bread with bright yellow color, crispy crust, great structure and the appearance of a traditional rustic bread.

έντονο κίτρινο  
χρώμα, τραγανή κόρα,  
μεγάλη κυψέληση  
bright yellow color,  
crispy crust, great  
structure

25kg





# Ολικής άλεσης

# Whole grain



## 25kg Μαλακό σιτάρι

Αλεύρι πλούσιο σε φυτικές ίνες, από ολόκληρο τον κόκκο του μαλακού σταριού. Για την παρασκευή μαύρου ψωμιού και αρτοσκευασμάτων ολικής άλεσης.

## 25kg Σκληρό σιτάρι

Αλεύρι πλούσιο σε φυτικές ίνες, από ολόκληρο τον κόκκο του σκληρού σταριού. Για την παρασκευή παραδοσιακού παξιμαδιού, χωριάτικου ψωμιού και αρτοσκευασμάτων ολικής άλεσης από σκληρό σάρι.

## 20kg Κριθάρι/Κριθάρι πετρόμυλου

Κριθίνο αλεύρι, αλεσμένο σε κυλινδρόμυλο για πλήρη διαχωρισμό του άγανου από το αλεύρι ή σε παραδοσιακό πετρόμυλο. Για την παρασκευή κριθαρένιων κρητικών παξιμαδιών, κριθαρένιου ψωμιού και αρτοσκευασμάτων.

## 15kg Χαρουπάλευρο

100% αλεύρι χαρουπιού. Για την παρασκευή πλήθους αημυρών ή γλυκών συνταγών, μετά από ανάμιξη με άλλα αλεύρια.

## 25kg Σικάλη

Αλεύρι μεγάλης διατροφικής αξίας, πλούσιο σε φυτικές ίνες. Διατίθεται σε ολικής άλεσης, 997 (ημίλευκη / γερμανική) και 1150 (ημιολικής). Κατάλληλο για την παρασκευή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων σικάλης.

## 25kg Βρώμη

Αλεύρι πλούσιο σε φυτικές ίνες, από βρώμη. Για την παρασκευή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων βρώμης. Διατίθεται σε Βρώμη Ολικής, Βρώμη 997 Πίτυρο Βρώμης.

## 25kg T90

Αλεύρι τύπου 90% από μαλακά σάρια, πλούσιο σε φυτικές ίνες. Περιέχει ψιλοαλεσμένο πίτυρο. Για την παρασκευή πιτυρούχου ψωμιού και αρτοσκευασμάτων.

## Soft wheat

Flour rich in fiber from whole grains of soft wheat. For wholemeal bread and bakery products.

## Durum wheat

Flour rich in fiber from whole grains of durum wheat. For traditional rusk, rustic bread and wholemeal products.

## Barley/Stone milled Barley

Barley flour, ground in a roller mill for complete separation of the awn from the flour or in traditional stone mill. For cretan barley rusks, barley bread and bakery products.

## Carob

100% carob flour. Ideal for preparing a variety of savory or sweet recipes when mixed with other flours.

## Rye

Flour rich in fiber from rye. It is available in whole grain, 997 (semi white) and 1150 (semi whole grain). For rye bread and bakery products.

## Oat

Flour rich in fiber from oats. For oat bread and bakery products. It is available in whole grain, 997 (semi white) and bran.

## T90

Flour of 90% grinding from soft wheat, rich in fiber. It contains finely ground bran. For the preparation of bran bread and bakery products.

πλούσια σε φυτικές  
ίνες για ψωμί και  
αρτοσκευάσματα ολικής  
rich in fiber for  
wholemeal bread and  
baking products





# Ολικής ψιλής άλεσης

# Ultrafine whole grain



## Ολικής Ψιλής Άλεσης

Τα άλευρα ολικής ψιλής άλεσης παράγονται ύστερα από ειδική επεξεργασία όπου ο φλοιός (πίτυρο) αλέθεται με πολύ μικρή κοκκομετρία.

Χρησιμοποιώντας άλευρα ολικής ψιλής άλεσης διατηρούνται οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που υπάρχουν στο πίτυρο και το φύτρο του δημητριακού, ενώ παράλληλα γίνεται δυνατή η χρήση σε ζυμάρια όπου τα κλασσικά αλεύρια ολικής άλεσης δεν δίνουν τα επιθυμητά χαρακτηριστικά.

Τα άλευρα ολικής ψιλής άλεσης δημιουργούν ζυμάρια εύπλαστο και ελαστικό, με μεγάλη απορρόφηση υγρών, λεία υφή και ελκυστική όψη.

Τα τελικά προϊόντα είναι προϊόντα ολικής άλεσης με μεγάλη διάρκεια ζωής.

Διατίθενται σε ποικιλία τύπων:

**Άλεύρι από μαλακό σιτάρι**

**Άλεύρι από σκληρό σιτάρι**

**Ζαχαροπλαστικής**

**Πίτας**

**Κρουασάν**

**Σφολιάτας**

**Τσουρεκιού**

προϊόντα ολικής  
άλεσης με λεία και  
ελκυστική όψη  
wholemeal products  
with attractive and  
smooth appearance

Available in a variety of types:

**Flour from soft wheat**

**Flour from durum wheat**

**Pastry**

**Pita bread**

**Croissant**

**Puff pastry**

**Bun**

25kg





# Μαλακά ειδικών χρήσεων

# Low protein



## Μαλακό Κανταΐφιού

Αλεύρι υψηλής ποιότητας, από επιλεγμένα σιτάρια, σε μορφή πούδρας, με πολύ χαμηλό ποσοστό γλυουτένης. Δίνει εξαιρετική γεύση και τραγανότητα. Ιδανικό για κανταΐφι, παντεσπάνι, σαβαγιάρ, κρέμες και για την αραιώση μαλακών αλευριών.

## Μαλακό Ζαχαροπλαστικής

Αλεύρι υψηλής ποιότητας, με χαμηλό ποσοστό γλυουτένης. Δίνει εξαιρετική γεύση, αφράταδα και χωρίς φύρες σε τελικά προϊόντα. Ιδανικό για βουτήματα, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, κέικ, πάστα φλώρα, βασιλόπιτα με μπέικιν πάουντερ, γκοφρέτα, χωνάκι παγωτού, τάρτες.

## Αλεύρι για Κουραμπιέδες

Αλεύρι υψηλής ποιότητας, σε μορφή πούδρας, με πολύ χαμηλό ποσοστό γλυουτένης. Για φίνους, αφράτους και τραγανούς κουραμπιέδες που αναδεικνύουν τα αρώματα των υλικών.

## Αλεύρι για Παντεσπάνι

Αλεύρι πολύ λευκό, φίνο, εξαιρετικά λεπτόκοκκο με μεγάλο αμυλούχο ποσοστό και μικρό πρωτεϊνικό περιεχόμενο. Δίνει γευστικό και αφράτο παντεσπάνι με καλή απορρόφηση των σιροπιών, ελαστικό, εύκολο στην κοπή, χωρίς θρυμματισμούς και φύρες και με μεγάλη διάρκεια ζωής.

εξαιρετική γεύση  
και τραγανότητα  
χωρίς φύρες  
excellent flavor and  
crispness with  
no wastage

## Flour for Sponge Cake

White, extremely fine flour with a high starch content and low protein content. It gives delicious and fluffy sponge cake with good absorption of syrups, elastic, easy to cut, with no wastage and long life to finished products.

## Kataifi with Carob **NEW**

Kataifi flour blended with carob flour.

## Kataifi with Pulses **NEW**

Kataifi flour blended with pulses flour.

## Pastry with Pulses **NEW**

Pastry flour blended with pulses flour.

20kg

## Μαλακό Κανταΐφιού με Χαρούπι **NEO**

Αλεύρι κανταΐφιού με αλεύρι χαρουπιού.

20kg

## Μαλακό Κανταΐφιού με Όσπρια **NEO**

Αλεύρι κανταΐφιού με αλεύρι οσπρίων.

20kg

## Μαλακό Ζαχαροπλαστικής με Όσπρια **NEO**

Αλεύρι ζαχαροπλαστικής με αλεύρι οσπρίων.

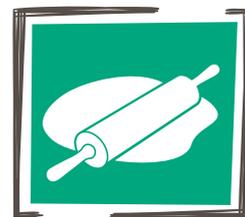
25kg





# Σκληρά ειδικών χρήσεων

# High protein



## Σκληρό Φύλλο

Αλεύρι υψηλής ποιότητας, από επιλεγμένα σάβια, με μεγάλη ελαστικότητα, εκτατότητα και αντοχή. Δίνει τελικά προϊόντα με εξαιρετική γεύση. Ιδανική επιλογή για ξεροτήγανα, δίπλες, φύλλο για καλτσούνια και βάση ιταλικής πίτσας.

## Σκληρό Σφολιάτας

Αλεύρι υψηλής ποιότητας, από επιλεγμένα σάβια, με μεγάλη απορρόφηση, ελαστικότητα και δύναμη. Δίνει τελικά προϊόντα με εξαιρετική γεύση. Ιδανική επιλογή για φύλλο σφολιάτας και τυρόπιτα.

20kg

## Σκληρό Φύλλο με Όσπρια

NEO

Αλεύρι υψηλής ποιότητας, από επιλεγμένα σάβια, με αλεύρι οσπρίων (φάβα, ρεβίθι, φακή) για περισσότερη φυτική πρωτεΐνη, αυξημένες φυτικές ίνες και φυσικά προβιοτικά.

ελαστικότητα και  
αντοχή στο ζυμάρι,  
γεύση στα προϊόντα

elasticity and  
strength in dough,  
taste in products

## Filo

High quality flour from selected wheats, with great flexibility, extensibility and strength. It gives products with great taste. Ideal for filo pies and italian pizza.

## Puff Pastry

High quality flour from selected wheats, with high absorption, elasticity and strength. It gives products with great taste. Suitable for puff pastry products.

## Filo Pulse **NEW**

High quality flour from selected wheats, with pulse flour (yellow split pea, chickpea, lentil) for higher plant-based protein, increased dietary fiber and natural prebiotics.

25kg





# Άριστον Φ ενισχυμένα

# Enhanced protein



Άριστον Φ extra Ζαχαροπλαστικής

Άριστον Φ Τσουρεκιού

Άριστον Φ Panettone

Άριστον Φ Φρυγανιάς

Άριστον Φ Αμερικής

Άριστον Φ Φύλλου

Άριστον Φ Κρουασάν

Άριστον Φ Μπουγάτσας

Άριστον Φ Τυρόπιτας

Ariston F extra Pastry

Ariston F Tsoureki

Ariston F Panettone

Ariston F Toast / Rusk

Ariston F Amerikis

Ariston F Filo

Ariston F Croissant

Ariston F Bougatsa

Ariston F Pie

αλεύρι εξαιρετικής  
ποιότητας από  
επιλεγμένα σάγια

excellent quality  
flour from  
selected wheats

25kg





# Διάφορα σπόροι

# Various seeds



## 20kg Κριθάρι

Κριθίνο αλεύρι ολικής άλεσης, αλεσμένο σε κυλινδρόμυλο για πλήρη διαχωρισμό του άγανου από το αλεύρι, ώστε να φαίνεται εντονότερα το άγανο. Ιδανικό για την παρασκευή κριθαρένιων κρητικών παξιμαδιών, κριθαρένιου ψωμιού και αρτοσκευασμάτων.

## 25kg Σικάλη

Αλεύρι μεγάλης διατροφικής αξίας, πλούσιο σε φυτικές ίνες. Διατίθεται σε ολικής άλεσης, T997 (ημίλευκη / γερμανική) και T1150 (ημισολικής). Κατάλληλο για την παρασκευή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων σικάλης.

## 25kg Καλαμπόκι

Αλεύρι από επιλεγμένα καλαμπόκια. Βελτιώνει τη γεύση του ψωμιού και δίνει εντονότερο κίτρινο χρώμα. Ιδανικό για την παρασκευή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων από καλαμπόκι.

## 25kg Βρώμη

Αλεύρι πλούσιο σε φυτικές ίνες, από 100% βρώμη ή αναμειγμένο με σταρένιο αλεύρι. Για την παρασκευή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων βρώμης.

## 25kg Τριομίγαδο

Το τριομίγαδο αλεύρι παράγεται από τρία δημητριακά, το σιτάρι, το κριθάρι και τη βρώμη. Τα αρτοσκευάσματα που παράγονται από τριομίγαδο αλεύρι έχουν υπόξινη γεύση και είναι πολύ γευστικά. Ιδανικό για την παρασκευή του γνωστού τριομίγαδου παξιμαδιού που παρασκευάζονταν σε περιοχές της Κρήτης.

## 15kg Χαρουπάλευρο

Αλεύρι χαρουπιού. Διατίθεται σε 3 τύπους: 100% Χαρουπάλευρο, Χαρουπάλευρο ζαχαροπλαστικής (15%), Χαρουπάλευρο αρτοποιίας (15%).

## 20kg Όσπρια **NEO**

Αλεύρι σίτου και οσπρίων 40% (φάβα, ρεβίθι, φακή) για περισσότερη φυτική πρωτεΐνη, αυξημένες φυτικές ίνες και φυσικά πρεβιοτικά.

## Barley

Barley flour, ground in a roller mill for complete separation of the awn from the flour so that the awn can be distinctive. For cretan barley rusks, barley bread and bakery products.

## Rye

Flour rich in fiber from rye. It is available in whole grain, T997 (semi white) and T1150 (semi whole grain). For rye bread and bakery products.

## Corn

Flour from selected corn. Improves the taste of bread and gives a vivid yellow color. Ideal for preparation of corn bread and pastries.

## Oat

Flour rich in fiber from 100% oats or mixed with wheat flour. For oat bread and bakery products.

## Triomigado

Triomigado flour is produced from three cereals, wheat, barley and oats. The baking products produced by triomigado flour have slightly sour taste and are very tasty. Ideal for the preparation of triomigado rusks that were common in specific areas of Crete.

## Carob Flour

Carob flour is available in three types: 100% Carob Flour, Pastry Carob Flour (15%), and Bakery Carob Flour (15%).

## Pulse Flour **NEW**

Wheat and pulse flour 40% (yellow split pea, chickpea, lentil) for higher plant-based protein, increased dietary fiber, and natural prebiotics.



μεγάλη ποικιλία  
αλεύρων από  
δημητριακούς καρπούς  
great variety of flours  
from various cereal  
grains





# Μίγματα αρτοποιίας

- Πολύσπορο
- Παραδοσιακό Γαλλικό (τύπος Campaillou)
- Τσιαπάτα
- Μπαγκέτα
- Ψωμί τοστ
- Ψωμί τοστ Σίκαλης
- Ψωμί τοστ Πολύσπορο
- Χαρουπάλευρο αρτοποιίας
- Αλεύρι με Σκληρό Τυρί
- Vollkornbrot (Γερμανικό ψωμί)
- Βυζαντινό ψωμί
- Όσπρια **NEO**
- Τηγάνισμα & Tempura **NEO**

# Baking mixes



- Multigrain
- Traditional French bread (Campaillou type)
- Ciabatta
- Baguette
- Sliced bread
- Rye sliced bread
- Multigrain sliced bread
- Carob flour
- Flour with Hard Cheese
- Vollkornbrot (German bread)
- Byzantine bread
- Pulses **NEW**
- Frying & Tempura **NEW**





# Μίγματα Ζαχαροπλαστικής

# Pastry mixes



Τσουρέκι / Πολίτικη βασιλόπιτα

Χαρουπάλευρο ζαχαροπλαστικής

Brioche

Κέικ & μάφιν

Κέικ & μάφιν με κακάο

Βασιλόπιτα

1 kg Veloute Cream Mix

1 kg Κρέπα

1 kg Βάφλα

1 kg Μπεςαμέλ

Tsoureki / Bun

Carob flour

Brioche

Cakes & muffins

Cakes & muffins with cocoa

Vasilopita

Veloute Cream Mix

Crepe

Waffles

Béchamel

πλαχταριστές  
γλυκές συνταγές  
εύκολα και γρήγορα  
delicious sweet recipes  
with easy and quick  
preparation





# Ενισχυτικά γεύσης και Καβουρδισμένα άλευρα

## Flavor enhancers and Roasted flours



### 900g Ενισχυτικό γεύσης Bavaria

Χρήση σε αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης, σε ποσοστό 1%-5% επί του αλεύρου, προσθήκη κατά προτίμηση στο προζύμι. Το προζύμι που περιέχεται στο ενισχυτικό είναι ανενεργό.

### 900g Ενισχυτικό γεύσης Toscana

Χρήση σε παραδοσιακά χωριάτικα αρτοσκευάσματα, σε ποσοστό 1%-5% επί του αλεύρου, προσθήκη κατά προτίμηση στο προζύμι. Το προζύμι που περιέχεται στο ενισχυτικό είναι ανενεργό.

### 900g Ενισχυτικό για pizza Toscana

Χρήση σε παραδοσιακές ιταλικές παρασκευές όπως pizza, focaccia κλπ σε ποσοστό 1%-5% επί του αλεύρου, προσθήκη κατά προτίμηση στο προζύμι. Το προζύμι που περιέχεται στο ενισχυτικό είναι ανενεργό.

### 900g 10kg Καβουρδισμένο αλεύρι Καλαμποκιού

Το καβουρδισμένο αλεύρι καλαμποκιού προέρχεται από καβουρδισμένο καλαμπόκι που αλέθεται σε αλεύρι. Η διαδικασία καβουρδίσματος ενισχύει τη γεύση του καλαμποκιού, δίνοντας πλούσιο, καρυδένιο άρωμα και βαθιά γεύση σε κάθε συνταγή.

### 900g 10kg Καβουρδισμένο βυνάλευρο Κριθαριού

Το αλεύρι καβουρδισμένου βυνοποιημένου κριθαριού προέρχεται από καβουρδισμένο κριθάρι που έχει υποστεί βυνοποίηση. Η διαδικασία βυνοποίησης και καβουρδίσματος ενισχύει τη γεύση του κριθαριού, χαρίζοντας πλούσιο άρωμα και ευχάριστη γεύση στα προϊόντα.

### Εφτάζυμο - Ανενεργό προζύμι **NEO**

Ανενεργό προζύμι για εφτάζυμο ψωμί και παξιμάδι, παραδοσιακά αρτοσκευάσματα της Κρήτης.

### Flavor enhancer Bavaria

Use in wholemeal baked goods, at a rate of 1%-5% on the flour, preferably added to the sourdough. The yeast contained in the booster is inactive.

### Flavor enhancer Toscana

Use in traditional country pastries, at a rate of 1%-5% on the flour, preferably added to the sourdough. The yeast contained in the booster is inactive.

### Flavor enhancer for pizza Toscana

Use in traditional Italian recipes, at a rate of 1%-5% on the flour, preferably added to the sourdough. The yeast contained in the booster is inactive.

### Roasted corn flour

Roasted corn flour comes from roasted corn that is ground into flour. The roasting process enhances the flavor of the corn, imparting a rich, nutty aroma and depth of flavor to any recipe.

### Roasted Malted Barley Flour

Roasted malted barley flour comes from roasted malted barley. The malting and roasting process enhances the taste of the barley, giving the products a rich aroma and pleasant taste.

### Eftazymo - Inactive sourdough **NEW**

Inactive sourdough for Eftazymo bread and rusks, traditional Cretan bakery products.





# Φυσικά γλυκαντικά

# Natural sweeteners



## Χαρουπόμελο

Το χαρουπόμελο είναι υψηλότερης διατροφικής αξίας από τη σοκολάτα ενώ περιέχει λιγότερα από τα μισά της λιπαρά. Χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο του κακάο και της σοκολάτας σε προϊόντα όπως κέικ, muffins, κλπ.

## Πετιμέζι από λευκά / κόκκινα σταφύλια

Το πετιμέζι είναι μια από τις δύο κύριες αρχαίες γλυκαντικές ουσίες μαζί με το μέλι. Τα πιο γνωστά γλυκίσματα από πετιμέζι είναι η μουσταλευριά και τα μουστοκούλουρα.

## Βύνη Ξανθιά / σκούρα

Η Βύνη προέρχεται από δημητριακά μέσω της βυνοποίησης. Χρησιμοποιείται ως γλυκαντική ύλη για βελτίωση γεύσης και δομής σε αρτοσκευάσματα με μαγιά, σε κουλούρια, βουτήματα, cookies, μπάρες δημητριακών κλπ.

## Σιρόπι Βρώμης

Το Σιρόπι Βρώμης έχει υψηλή διατροφική αξία και αποτελεί φυσική πηγή ενέργειας. Παρασκευάζεται από βρώμη και ξεχωρίζει για τη φυσική του γλυκύτητα και την ήπια, ευχάριστη γεύση του. Χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο της ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών σε προϊόντα όπως κέικ, μπισκότα, μπάρες δημητριακών, ροφήματα και επιδόρπια.

## Carob syrup

Carobs are of higher nutritional value than chocolate and contain less than half its fat. It is used as a substitute for cocoa and chocolate in products such as cakes, muffins, etc.

## Grape syrup from white / red grapes

Grape syrup is one of the two main ancient sweeteners along with honey. The most famous desserts produced by grape syrup are mustavleria and cookies.

## Malt extract blond / dark

Malt comes from cereal by malting. It is used as a sweetener to improve taste and structure in pastries, cookies, cereal bars, etc.

## Oat Syrup

Oat Syrup has high nutritional value and is a natural source of energy. Produced from oats, it stands out for its natural sweetness and mild, pleasant taste. It can be used as a substitute for sugar or other sweeteners in products such as cakes, biscuits, cereal bars, beverages and desserts.

τα φυσικά  
γλυκαντικά είναι μία  
υγιεινή επιλογή  
natural sweeteners is  
a healthy choice

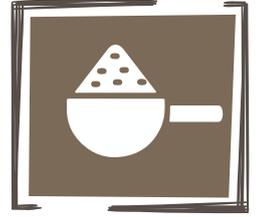
250g  
5kg





# Θερμικής επεξεργασίας

# Heat treated



## Αλεύρι Χαμηλής Υγρασίας

Το θερμικά επεξεργασμένο αλεύρι έχει υποστεί ελεγχόμενη θερμική επεξεργασία για την τροποποίηση των λειτουργικών του ιδιοτήτων. Κύρια χαρακτηριστικά είναι η χαμηλή υγρασία, η αυξημένη ικανότητα απορρόφησης νερού, το ενισχυμένο ιξώδες και ιδιότητες πήξης, η βελτιωμένη σταθερότητα σε κρύες εφαρμογές, η μειωμένη ενζυμική δραστηριότητα και η καλύτερη μικροβιολογική ασφάλεια. Χρησιμοποιείται σε προϊόντα αρτοποιίας που απαιτούν συγκεκριμένες ιδιότητες υψής, έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα που δεν απαιτούν περαιτέρω μαγείρεμα, στιγμιαίες σούπες, κρέμες και βρεφική τροφή.

## Φύτρο Σταριού

Το φύτρο σταριού, το πιο θρεπτικό μέρος του κόκκου σταριού, είναι πλούσιο σε βιταμίνες Β και Ε, πρωτεΐνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα. Η θερμική του επεξεργασία συμβάλλει στη σταθεροποίησή του, αποτρέποντας την οξείδωση των λιπαρών του και αυξάνοντας τη διάρκεια ζωής του. Χρησιμοποιείται ως ενισχυτικό διατροφικής αξίας σε προϊόντα όπως μπάρες δημητριακών, ψωμί ολικής άλεσης, μπισκότα και ροφήματα υγιεινής διατροφής.

## Πίτουρο Σταριού

Το πίτουρο σταριού αποτελεί πολύτιμη πηγή φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών και μεταλλικών στοιχείων, συμβάλλοντας στη βελτίωση της πεπτικής υγείας και στην αίσθηση κορεσμού. Με την επεξεργασία αυτή, το πίτουρο αποκτά πιο ήπια γεύση και βελτιωμένη υφή, διευρύνοντας τις εφαρμογές του στη βιομηχανία τροφίμων.

## Μίγμα για Τηγάνισμα & Tempura NEO

Το Μίγμα για Τηγάνισμα & Tempura είναι ένα θερμικά επεξεργασμένο αλεύρι σίτου με προ-ζελατινοποιημένο άμυλο και ανενεργή γλουτένη. Χρησιμοποιείται σε επικαλύψεις τροφίμων (coating) προσφέροντας αυξημένη συγκόλληση και σταθερότητα, τραγανότητα και μειωμένη απορρόφηση λαδιού.

## Low-Moisture Flour

Thermally processed flour has undergone controlled thermal treatment to modify its functional properties. Its main characteristics include low moisture content, increased water absorption capacity, enhanced viscosity and gelling properties, improved stability in cold applications, reduced enzymatic activity, and better microbiological safety. It is used in bakery products that require specific texture properties, ready-to-eat products that do not require further cooking, instant soups, creams, and baby food.

## Wheat Germ

Wheat germ, the most nutritious part of the wheat kernel, is rich in B and E vitamins, proteins, and essential fatty acids. Its thermal processing contributes to its stabilization by preventing the oxidation of its fats and extending its shelf life. It is used as a nutritional enhancer in products such as cereal bars, whole wheat bread, cookies, and health drinks.

## Wheat Bran

Wheat bran is a valuable source of dietary fiber, antioxidants, and minerals, contributing to improved digestive health and a feeling of satiety. Through this processing, bran acquires a milder taste and improved texture, expanding its applications in the food industry.

## Frying & Tempura Mix NEW

Frying & Tempura Mix is a thermally processed wheat flour with pre-gelatinized starch and inactivated gluten. It is used in food coatings, providing improved adhesion and stability, enhanced crispiness, and reduced oil absorption.

Βελτιωμένη γεύση,  
υφή και διάρκεια  
ζωής  
improved taste, texture,  
and shelf life





# Κανταΐφι

# Kataifi



## Καβουρδισμένο Κανταΐφι

Το Καβουρδισμένο Κανταΐφι είναι ένα εκλεκτό προϊόν που δημιουργείται από παραδοσιακό κανταΐφι, καβουρντισμένο σε ιδανική θερμοκρασία ώστε να αποκτήσει έντονο άρωμα, πλούσια γεύση και μοναδική τραγανότητα. Ένα υλικό υψηλής ποιότητας, ιδανικό για γλυκές και αλμυρές δημιουργίες.

## Roasted Kataifi

Roasted Kataifi is a premium product made from traditional kataifi pastry, carefully roasted at the ideal temperature to develop an intense aroma, rich flavor and distinctive crisp texture. A high-quality ingredient, ideal for both sweet and savory creations.

## Γέμιση για σοκολάτα Dubai

Η "Γέμιση για σοκολάτα Dubai" είναι ένας εκλεκτός συνδυασμός που αποτελείται από 25% καβουρντισμένο κανταΐφι και 75% πραλίνα φιστικιού, σχεδιασμένος να προσφέρει μια μοναδική γευστική εμπειρία.

## Dubai Chocolate Filling

"Dubai Chocolate Filling" is a premium combination consisting of 25% roasted kataifi and 75% pistachio praline, designed to offer a unique taste experience.

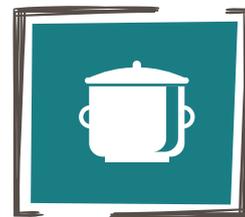
εξαιρετική γεύση  
και τραγανότητα  
χωρίς φύρες  
excellent flavor and  
crispness with  
no wastage





# Βραστές Ζύμες

# Cooked dough



## Βραστή Ζύμη TANGZHONG

Φυσική τεχνική για φρεσκότερα και πιο αφράτα ψωμιά. Οι βραστές ζύμες αποτελούν ένα πολύτιμο εργαλείο για κάθε σύγχρονο αρτοποιό που θέλει να βελτιώσει τη φρεσκάδα και την ποιότητα των προϊόντων του. Χρησιμοποιούνται σε πολλές χώρες εδώ και αιώνες και βασίζονται στη ζελατινοποίηση του αμύλου και την εκχύλιση γευστικών και αρωματικών συστατικών από τα δημητριακά, τα οποία επιτρέπουν στο ζυμάρι - και κατ' επέκταση το ψωμί - να συγκρατεί περισσότερη υγρασία και να διατηρείται καλύτερα.

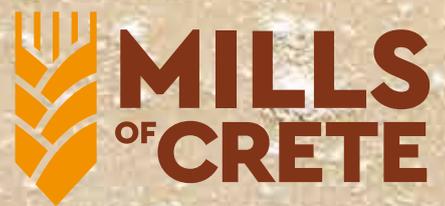
φυσική τεχνική για  
φρεσκότερα και πιο  
αφράτα προϊόντα  
natural technique for  
fresher and softer  
products

## TANGZHONG Cooked Dough

A natural technique for fresher and softer breads. Cooked doughs are a valuable tool for every modern baker seeking to enhance the freshness and overall quality of their products. Used in many countries for centuries, they are based on starch gelatinization and the extraction of flavor and aromatic compounds from cereals.

This process enables the dough – and consequently the bread – to retain more moisture, resulting in improved softness and extended freshness.





Δείτε τον πλήρη κατάλογο επαγγελματικών προϊόντων στο [mills.gr](http://mills.gr)

## ΜΥΛΟΙ ΚΡΗΤΗΣ

### ΧΑΝΙΑ – ΕΔΡΑ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Εθν. Βενιζέλου 40, Σούδα, Χανιά, 73200, τηλ: 28210 81380, fax: 28210 89898, [info@mills.gr](mailto:info@mills.gr)

### ΗΡΑΚΛΕΙΟ – ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

5ο χλμ Ηρακλείου-Μαλάδων, Ηράκλειο, 71500, τηλ: 2810 255515, 2810 255574, fax: 2810 318551, [lea@mills.gr](mailto:lea@mills.gr)

### ΑΘΗΝΑ – ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

1η παρ. Αγ. Σοφίας, θέση Σπιθάρια, Ασπρόπυργος, Αθήνα, 19300, τηλ: 210 5596382-3, fax: 210 5593929, [mae@mills.gr](mailto:mae@mills.gr)

### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ – ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

3ο χλμ Συμμαχικής Οδού Ωραιόκαστρου-Διαβατών, Ωραιόκαστρο, Θεσ/κν, 57013, τηλ: 2310 723190, fax: 2310 689475, [bkr@mills.gr](mailto:bkr@mills.gr)

## MILLS OF CRETE

Ethn. Venizelou 40, Souda, Crete, Greece, GR73200, tel: +30 28210 81380, fax: +30 28210 89898, [info@mills.gr](mailto:info@mills.gr)