



# TICKET NEWS

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ NEWSLETTER ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΤΑΚΤΙΚΩΝ

11

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014

Αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες,

πότε πέρασε ο Χειμώνας και έφτασε το Πάσχα, οι περισσότεροι ούτε που το καταλάβαμε. Κι όμως, η Άνοιξη είναι πάλι εδώ και μαζί της η αισιοδοξία για τα καλύτερα, τα οποία είναι μπροστά μας! Αυτή τη γιορτινή περίοδο της Λαμπρής μπορείτε να τη δείτε ως μια αφορμή να χαλαρώσετε και να βρεθείτε με όλη την οικογένεια και με αγαπημένα σας πρόσωπα.

Εμείς στην Edenred είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι για την αξιολόγηση και διάκριση μας για δεύτερη φορά στην έρευνα Best Workplaces, για την επιλογή των εταιρειών με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα. Ταυτόχρονα, την περίοδο που μας πέρασε, προχωρήσαμε σε νέες συνεργασίες, ενώ υποστηρίξαμε ακόμα μια φορά την ένωση «Μαζί για το παιδί».

Αναλυτικά για όλα αυτά τα νέα μας θα μάθετε στις επόμενες σελίδες, όπου θα βρείτε φυσικά και το καθιερωμένο άρθρο της διατροφολόγου μας, στα πλαίσια της καμπάνιας «Be healthy», το οποίο είναι αφιερωμένο στη νηστεία και τις... συνταγές της, αλλά και τους πρόσφατους νικητές των μηνιαίων κληρώσεών μας!

Σας ευχόμαστε ένα Καλό Πάσχα, με υγεία και ευτυχισμένες στιγμές!

Με εκτίμηση

Η ομάδα της Edenred



Best Workplaces 2014

## Μια διάκριση που μας γεμίζει υπερηφάνεια!

Στην Edenred θεωρούμε ότι μια εταιρεία με ευχαριστημένους ανθρώπους είναι σίγουρα ακόμα πιο παραγωγική και αποτελεσματική. Πολλές από τις λύσεις και τις καμπάνιες που αναπτύσσουμε κατά καιρούς έχουν ως επίκεντρο τον εργαζόμενο, στοχεύοντας με πολλούς τρόπους στη βελτίωση της καθημερινότητάς του. Έτσι, δεν θα ήταν δυνατό να μην προσπαθούμε και εμείς οι ίδιοι διαρκώς για ένα εργασιακό περιβάλλον με ασφάλεια για το ανθρώπινο δυναμικό μας. Ένα περιβάλλον στο οποίο κυριαρχεί το αίσθημα δικαίου και ευνοείται η ανάπτυξη των εργαζομένων.

Με αυτή την ανθρωποκεντρική φιλοσοφία ως κινητήριο μοχλό, αποφασίσαμε για 2η φορά να συμμετέχουμε στην έρευνα Best Workplaces, την οποία το Great Place to Work Institute Hellas ολοκλήρωσε για 12η συνεχή χρονιά. Έτσι, αποτιμώντας το δικό μας εργασιακό περιβάλλον και τις πρακτικές που εφαρμόζουμε, διακριθήκαμε ξανά για την προσήλωσή μας στους ανθρώπους μας, ως μία από τις 4 εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην κατηγορία 20 έως 49 εργαζόμενοι!

Η διάκριση αυτή δείχνει ότι είμαστε στο σωστό δρόμο και αποτελεί για εμάς το έναυσμα ώστε να συνεχίσουμε την καθημερινή μας προσπάθεια ακόμα πιο δυναμικά. Στην Edenred το κεφάλαιο Άνθρωπος θα εξακολουθήσει να είναι στο επίκεντρο, έτσι ώστε να συνεχίσουμε να αναπτύσσουμε καινοτόμες λύσεις, που βελτιώνουν την αποδοτικότητα των εταιρειών, ενώ ταυτόχρονα κάνουν καλύτερη τη ζωή των εργαζομένων.





# Beneficio Club

Όλοι οι κάτοχοι Ticket Restaurant<sup>®</sup> κερδίζουν στη νέα πλατφόρμα μεγάλων προσφορών!

Είστε κάτοχος διατακτικών γεύματος Ticket Restaurant<sup>®</sup>;

Τώρα έχετε τις καλύτερες επιλογές στα χέρια σας, χάρη στο Beneficio Club<sup>®</sup>, τη νέα, διαδικτυακή πλατφόρμα προσφορών που φέρνει αποκλειστικά για σας η Edenred!

Στο Beneficio Club<sup>®</sup> βρίσκετε καθημερινά τα πιο συμφέροντα deals μέσα από αποκλειστικές προσφορές, εκπτώσεις και προνόμια, για να εξαργυρώσετε τα Ticket Restaurant<sup>®</sup> στα καταστήματα του δικτύου μας, απολαμβάνοντας από ελληνική ή ξένη κουζίνα, υγιεινή διατροφή, γρήγορα γεύματα και ό,τι τραβάει η όρεξή σας.

Εγγραφείτε εντελώς δωρεάν στο [www.beneficioclub.gr](http://www.beneficioclub.gr) και επωφεληθείτε από τις μεγάλες προσφορές!

Με το Beneficio Club<sup>®</sup> οι διατακτικές σας αποκτούν ακόμα μεγαλύτερη αξία!





Υγιεινή διατροφή θα πει...  
καλύτερη ζωή!

## Νηστεία: Ποιοι μπορούν και ποιοι δεν μπορούν να νηστέψουν

Η νηστεία είναι μια περίοδος κάθαρσης σώματος και πνεύματος. Συνήθως νηστεύουμε πριν τις μεγάλες γιορτές τις Ορθοδοξίας (Χριστούγεννα, Πάσχα, Δεκαπενταύγουστο) δίνοντας στον οργανισμό μας την ευκαιρία να αποτοξινωθεί. Καλό θα είναι, όταν κάποιος αποφασίσει να νηστέψει, να έχει τη συναίνεση του γιατρού και διαιτολόγου του, για τον απλό λόγο ότι μπορεί λόγω κάποιας ασθένειας να μην

πρέπει να αποφύγει κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα, ή πάλι να μην μπορεί να καταναλώσει τα περισσότερα νηστίσιμα φαγητά. Όλο το διάστημα που νηστεύουμε δεν τρώμε καθόλου κρέας. Προς το τέλος της νηστείας δεν τρώμε αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα αλλά και ψάρια (εκτός από τα μαλλάρια). Έτσι οι επιλογές περιορίζονται κυρίως στους υδατάνθρακες (ψωμί, πατάτα, ρύζι, μακαρόνια) ενώ πρωτεΐνη παίρνουμε την χαμηλής βιολογικής αξίας από τα όσπρια και την υψηλής βιολογικής αξίας από τη σόγια κυρίως.

### Τα " + " και " - " της νηστείας

Νηστεύοντας σίγουρα τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, μαύρη σοκολάτα, ταχίνι, χαλβά, ταραμά, χταπόδι και άλλα μαλλάρια, και φυσικά αρκετούς υδατάνθρακες. Ο οργανισμός μας λοιπόν διασφαλίζει ενέργεια αρκετή για τις καθημερινές του δραστηριότητες από τα παραπάνω, μειώνοντας χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, ποσοστό σωματικού λίπους και αύξηση σιδήρου. Όμως αν δεν κρατήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή είναι σχεδόν σίγουρο ότι τα επίπεδα σακχάρου μας θα αυξηθούν. Επίσης γνωρίζουμε πως οτιδήποτε καταναλώνουμε πάνω από το επιτρεπτό όριο (που διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο) αποθηκεύεται ως λίπος... που σημαίνει ότι, ενώ η νηστεία μπορεί να αποτοξινώνει τον οργανισμό μας από τα επιβλαβή λιπαρά, οι μεγάλες μερίδες φαγητού μπορούν επίσης να αυξάνουν το ποσοστό λίπους του σώματός μας.

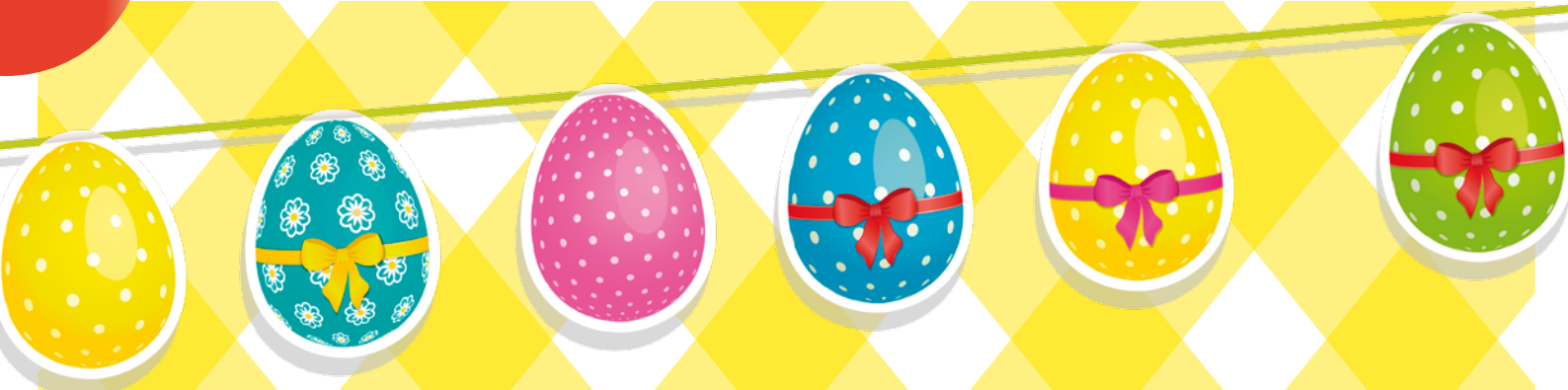
### Διάφορες Ασθένειες

Ιδιαίτερη προσοχή θέλει όμως η διατροφή ενός ασθενή π.χ. διαβητικού. Για παράδειγμα, κάποιος που έχει διαβήτη καλό θα είναι να κάνει νηστεία αλλά με τη βοήθεια του διαιτολόγου του, υποδεικνύοντάς του τα φαγητά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη για παράδειγμα, αλλά και την ασφαλή ποσότητα που μπορεί να φάει. Ένας νεφροπαθής μπορεί να κάνει νηστεία αλλά με προσοχή πάντα όσον αφορά τα φαγητά, πλούσια σε κάλιο και φώσφορο κυρίως. Κάποιος που έχει οστεοπόρωση μπορεί να νηστέψει εφόσον τρώει σόγια, όσπρια και λαχανικά. Ένας άνθρωπος με ηπατική ανεπάρκεια όμως δεν ενδείκνυται να νηστέψει εφόσον πρέπει να παίρνει μεγάλο μέρος των ημερήσιων αναγκών του από πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Κάποιος που έχει σιδηροπενική αναιμία μπορεί να νηστέψει ακολουθώντας διαιτολόγιο πλούσιο σε βιταμίνη B12, φιλικό οξύ, βιταμίνη C, τρώγοντας όσπρια αλλά και σόγια. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε τους ανθρώπους που φέρουν τραύματα, εγκαύματα και που είναι σε εμπύρετες καταστάσεις, όπου απαγορεύεται να νηστέψουν καθώς οι απαιτήσεις σε πρωτεΐνη είναι μεγάλες.

### Σεβασμό στον ασθενή

Οι παραπάνω ασθένειες είναι μόνο λίγες περιπτώσεις από αυτές που υπάρχουν και για τους οποίους έχουν γραφεί παγκόσμιες οδηγίες και κανόνες διατροφής, βασισμένες σε μαθηματικές εξισώσεις και ακρίβεια. Η κλινική διαιτολογία, όταν αυτή εξασκεύεται από ειδικούς, είναι μια επιστήμη που μπορεί να βοηθήσει και να καλυτερέψει τη ζωή του ασθενή, εφόσον βέβαια και αυτός ακολουθεί το διαιτολόγιο και τις διατροφικές συμβουλές πιστά.





Η νηστεία δεν σημαίνει ότι πρέπει να στερούμαστε την καλή γεύση. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες νηστήσιμες συνταγές, για να συνδυάσετε υγεία και απόλαυση...

### ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ

#### Υλικά:

- Πίτες για σουβλάκια
- Σουπιά ή καλαμάρι ή χταπόδι
- Μουστάρδα
- Τομάτα
- Κρεμμύδι
- Αλάτι
- Ρίγανη



#### Εκτέλεση:

Τηγανίζουμε σε αντικολητικό τηγάνι τις πίτες προσέχοντας να μην γίνουν σκληρές (τις έχουμε αλείψει με ελάχιστο λάδι). Αν θέλουμε μπορούμε να τις ψήσουμε σε τοστιέρα. Παράλληλα βράζουμε τα θαλασσινά και όταν ετοιμαστούν τα κόβουμε σε κομμάτια και αν θέλουμε τα βάζουμε στο grill για λίγα λεπτά, ρίχνοντας αλάτι και ρίγανη. Στη συνέχεια αλείφουμε τις έτοιμες πίτες με μουστάρδα και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Τέλος τις τυλίγουμε.

### ΡΥΖΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

#### Υλικά:

- 1/2 φλιτζάνι ρύζι
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 φλιτζάνι μανιτάρια
- 2 φλιτζάνια κομμένα θαλασσινά (γαρίδες, μύδια, καλαμαράκια κ.ά.)
- 2 ώριμες ντομάτες
- 1 γεμάτη κουταλιά συμπυκνωμένο χυμό τομάτας
- 1/2 φλιτζάνι καλαμπόκι (προαιρετικά)
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ρίγανη
- Δυόσμος

#### Εκτέλεση:

Βράζουμε το ρύζι με λίγο αλάτι και το σουρώνουμε. Στη συνέχεια, σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το ελαιόλαδο και αφού πάρουν χρώμα, ρίχνουμε στο κατσαρολάκι και τα υπόλοιπα υλικά. Αφού περάσουν 45' προσθέτουμε και τα μυρωδικά. \*Εάν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε στη σάλτα μας και μισό ποτηράκι κρασί.

### ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ

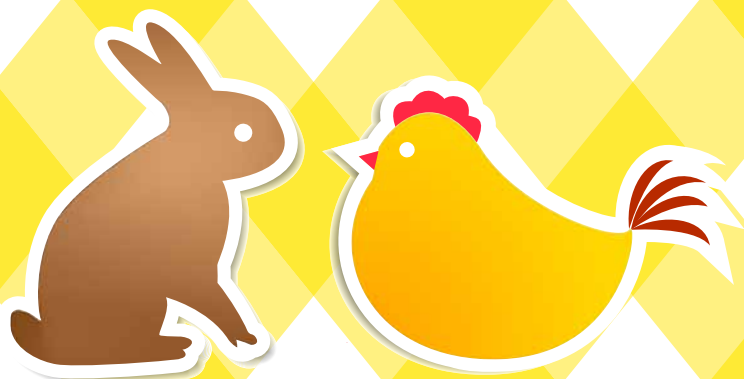
#### Υλικά:

- 6 πατάτες μικρές
- 5 κολοκυθάκια
- 1 πράσο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 6 καρότα
- 6 φύλλα λάχανο
- 2 τομάτες
- 2-3 κλωνάρια σέλινο
- 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- 4 κούπες ζεστό νερό
- Αλάτι, πιπέρι



#### Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά. Σε μια βαθιά κατσαρόλα σοτάρουμε όλα τα λαχανικά με το ελαιόλαδο, εκτός από τις τομάτες, ώσπου να μαραθούν σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε έπειτα από 2-3 λεπτά τις τομάτες, αλάτι και πιπέρι. Στη συνέχεια, χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το ζεστό νερό και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν καλά όλα τα υλικά. Αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά και πολτοποιούμε τη σούπα στο μίξερ μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα. Αν θέλουμε τη σούπα πιο αραιή, προσθέτουμε κι άλλο ζεστό νερό, αφήνοντας τη σούπα να πάρει μια βράση ώστε να ενωθούν τα υλικά. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.



Βίκυ Παπαβασιλείου  
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



## Στην Edenred είμαστε όλοι... μαζί για το παιδί

Σε όλες τις χώρες όπου έχει παρουσία, η Edenred κάθε χρόνο προσπαθεί να δείχνει την αλληλεγγύη της σε όσους το έχουν πραγματική ανάγκη. Έτσι, στα πλαίσια του ετήσιου θεσμού Ideal Care (Eden for All), εμείς στην Edenred Ελλάδα υποστηρίξαμε για 4η συνεχόμενη χρονιά την ένωση «Μαζί για το παιδί», με τη συμμετοχή να είναι μαζική!



Στο τέλος, η εταιρεία μας προσέφερε -εκτός από τα είδη που συγκεντρώθηκαν- και το συνολικό ποσό αθροιστικά που ξόδεψαν οι εργαζόμενοι, ως δωρεά στην ένωση. Παράλληλα, πολλοί άνθρωποι της Edenred παρευρέθηκαν σε φιλανθρωπικές εκδηλώσεις στην εορταστική Αθήνα, με σκοπό να μαζέψουν παιχνίδια για τα παιδιά. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, η μεγάλη εκδήλωση στο Mall, όπου εθελοντές από την Edenred βοήθησαν εθελοντικά και έζησαν τη χαρά της προσφοράς!

Οι εργαζόμενοι μας, όπως και προηγούμενες χρονιές ενημερώθηκαν από μια εσωτερική καμπάνια και ο καθένας με ενθουσιασμό συνεισέφερε τα αγαθά που επιθυμούσε προς δωρεά, με βάση μια λίστα αναγκών του «Μαζί για το παιδί». Σκοπός όλων μας να προσφέρουμε χαμόγελα στους μικρούς μας φίλους!



## Τα δώρα από τα Ticket Restaurant® συνεχίζονται!

Ο μεγάλος διαγωνισμός για τους χρήστες των διατακτικών Ticket Restaurant® συνεχίζεται, με νέους τυχερούς νικητές να ανακοινώνονται κάθε μήνα. Τα βήματα απλά:

1. Στο ειδικό έντυπο που συνοδεύει τις διατακτικές, κάθε κάτοχός τους μπορεί να βρει πώς θα δηλώσει συμμετοχή στον διαγωνισμό, κερδίζοντας αποκλειστικές προσφορές.
2. 1 τυχερός ανά μήνα κερδίζει μία προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments Gift Card®, αξίας 150€, με την οποία επιλέγει τα δώρα του από το τεράστιο δίκτυο καταστημάτων της MasterCard®, ακόμα και μέσω διαδικτύου.



Δύο από τους πρόσφατους νικητές, μας μίλησαν παρακάτω για το δώρο τους!

“ Θα ήθελα να ευχαριστήσω πάρα πολύ την εταιρεία Edenred για την προπληρωμένη Gift Card. Ελπίζω τέτοιες ενέργειες να συνεχιστούν στο μέλλον και να πολλαπλασιαστούν εάν αυτό είναι δυνατό. Εύχομαι σε όλους καλή χρονιά με υγεία και ελπίδα για βελτίωση της κατάστασης στη χώρα μας ”



Νικητής Δεκεμβρίου 2013:  
Φραγκίσκος Πρίντεζης  
Deloitte



Νικητής Ιανουαρίου 2014:  
Παναγιώτης Γρίβας  
ING Ασφαλιστική

“ Θα ήθελα να ευχαριστήσω την Edenred για το απρόσμενο δώρο που έλαβα. Ήταν μία πολύ ευχάριστη έκπληξη. Καλή συνέχεια και καλή τύχη στους επόμενους συμμετέχοντες ”



## ΝΕΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Το δίκτυο με τις επιλογές καταστημάτων εστίασης των **Ticket Restaurant®** αυξάνεται διαρκώς. Εδώ βλέπετε μερικές από τις νέες μας συνεργασίες:



Το δίκτυο καταστημάτων των **Ticket Compliments®** μεγαλώνει συνεχώς. Δείτε ορισμένες από τις επιχειρήσεις που ξεκίνησαν συνεργασία:



SAGIAKOS

**EISYK®**





Από όλους εμάς  
στην Edenred,  
**ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ**  
με τις θερμότερες ευχές μας  
για υγεία, αγάπη και  
χαρούμενες στιγμές  
για εσάς και  
την οικογένειά σας!