

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΜΙΑ ΤΕΧΝΗ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ ΣΟΦΙΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΑΘΗΝΑ – 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ (σελ.5)

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ (σελ.6)
2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ (σελ.7-10)
 - 2.1 Αρχαία Εποχή
 - 2.2 Το Μενού
 - 2.3 Ο Μεσαίωνας
 - 2.4 Αναγέννηση
 - 2.5 Η Αλλαγή του Αιώνα
 - 2.6 Η Σημερινή Εποχή
3. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ (σελ.11-13)
 - 3.1 Χωροταξική Οργάνωση
 - 3.2 Χώροι Αποθήκευσης
 - 3.3 Οι Ροές Παραγωγής
4. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ (σελ.14-15)
 - 4.1 Εγκαταστάσεις
 - 4.2 Μηχανήματα
 - 4.3 Σκέυη και Εργαλεία
5. ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ (σελ.16-20)
 - 5.1 Η Σύνθεση του Μαγειρίου
 - 5.1.α Σύνθεση Μικρού Μαγειρίου
 - 5.1.β Σύνθεση Μεσαίου Μαγειρίου
 - 5.1.γ Σύνθεση Μεγάλου Μαγειρίου
 - 5.2 Καθήκοντα Εργαζομένων
 - 5.3 Αμφίεση των Εργαζομένων
6. ΔΙΑΤΡΟΦΗ (σελ.21-28)
 - 6.1 Τα Λευκώματα
 - 6.2 Οι Υδατάνθρακες
 - 6.3 Τα Λίπη
 - 6.4 Οι Βιταμίνες
 - 6.5 Το Νερό
 - 6.6 Τα Άλατα ή Μεταλλικά Άλατα

7. ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (σελ.29-32)

7.1 Βραστά

7.2 Γκρατέν

7.3 Μπρεζέ

7.4 Πουαλέ

7.5 Ραγού

7.6 Σχάρας

7.7 Σοτέ

7.8 Ψητά

8. ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ (σελ.33-36)

8.1 Επιλογή - Προμήθεια

8.2 Παραλαβή Πρώτων Υλών

8.3 Η Διατήρηση των Πρώτων Υλών

8.4 Διατήρηση Έτοιμων Παρασκευών

8.5 Αποθήκευση

9. ΤΑ ΡΟΥ (σελ.37)

9.1 Ρου Λευκό

9.2 Ρου Ξανθό

9.3 Ρου Σκούρο

10. ΣΟΥΠΕΣ (σελ.38-43)

10.1 Διαυγείς Σούπες

10.2 Δεμένες Σούπες

11. ΤΑ ΦΟΝ (σελ.44-46)

11.1 Ζωμός Βοδινός

11.2 Φον Άσπρο ή Μόσχου

11.3. Φον Σκούρο Καθαρό

11.4 Φον Σκούρο Δεμένο

11.5 Φον Πουλερικών

11.6 Φον Κυνηγιού

11.7 Φον Ψαριού ή Φιμέ

12. ΣΑΛΤΣΕΣ (σελ.47-48)

12.1 Οι Λευκές Σάλτσες

12.2 Οι Σκούρες Σάλτσες

- 13. ΟΡΕΚΤΙΚΑ (σελ.49-51)
 - 13.1 Κρύα Ορεκτικά
 - 13.2 Ζεστά Ορεκτικά
- 14. ΤΑ ΑΥΓΑ (σελ.52-53)
 - 14.1 Τα Αυγά των Πτηνών
 - 14.2 Τα Αυγά στη Μαγειρική
 - 14.3 Παρασκευές Αυγών
- 15. ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (σελ.54-62)
 - 15.1 Τα Είδη Λαχανικών
 - 15.2 Τρόποι Μαγειρέματος
 - 15.3 Τρόποι Κοπής των Λαχανικών
 - 15.4 Τρόποι Παρασκευής
- 16. ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥ (σελ.63-69)
 - 16.1 Ο Τεμαχισμός του Μοσχαριού
 - 16.2 Το Αρνί
 - 16.3 Το Χοιρινό
- 17. ΕΠΙΛΟΓΟΣ (σελ.70)
- 18. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (σελ.71)

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το πόνημα αυτό πραγματεύεται την ιστορία αλλά και την εξέλιξη της επαγγελματικής μαγειρικής.

Ασχολείται με βασικούς κανόνες οργάνωσης και διαχειρίσεις της κουζίνας. Επίσης μελετά τις διατροφικές αξίες διάφορων θρεπτικών ουσιών.

Στη συνέχεια καταγράφονται βασικές συνταγές για σάλτσες αλλά και φον που έχουν σκοπό την βαθύτερη γνώση της επαγγελματικής κουζίνας.

Παρακάτω γίνεται αναφορά στα ορεκτικά, στα αυγά, στα λαχανικά και στα κρέατα και στην χρήση τους στη μαγειρική.

Το σύγγραμμα αυτό είναι μια προσπάθεια επαφής με τον απέραντο «κόσμο» της επαγγελματικής μαγειρικής.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μαγειρική είναι τρόπος ζωής. Είναι τρόπος έκφρασης και δημιουργίας. Στη σύγχρονη εποχή η μαγειρική αποτελεί σημείο αναφοράς για κάθε λαό, για κάθε χώρα και για κάθε κουλτούρα. Αυτό σημαίνει ότι οι διατροφικές συνήθειες του ενός λαού επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες του αλλού. Αλλά η μαγειρική μέσα από τις συνταγές της αποτελεί και ένα βασικό χαρακτηριστικό του κάθε λαού. Οι Κινέζοι , για παράδειγμα, αγαπούν το ρύζι ενώ οι Μεξικάνοι λατρεύουν τις πικάντικες γεύσεις.

Βέβαια οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζονται πολύ και από τις κλιματολογικές συνθήκες μέσα στις οποίες καλείται να επιβιώσει ο κάθε λαός. Έτσι οι Σκανδιναβοί έχουν πιο βαριά φαγητά σε σχέση με τους λαούς της Μεσόγειου λόγω της μεγαλύτερης περιόδου του χειμώνα. Επίσης επηρεάζονται και από τα παραγόμενα γεωργικά προϊόντα. Αυτό προδίδει και την εκτεταμένη χρήση του ελαιόλαδου στην Ελλάδα λόγω της εγχώριας παραγωγής του.

Σήμερα λόγω της παγκοσμιοποίησης και της ανάπτυξης του τουρισμού οι άνθρωποι έχουν την δυνατότητα να γνωρίσουν άλλες πρωτόγνωρες για τον ουρανίσκο τους γεύσεις και ενδεχομένως να τις υιοθετήσουν. Έτσι συναντάει κανείς εστιατόρια με διάφορες κουζίνες από όλο τον κόσμο αλλά και προϊόντα στα καταστήματα που τους δίνουν τη δυνατότητα να πειραματιστούν μόνοι τους.

Η αλήθεια Βέβαια είναι ότι οι διατροφικές συνήθειες διαφέρουν ακόμα και μέσα στα γεωγραφικά πλαίσια μιας χώρας. Αυτό βέβαια οφείλεται στους λόγους που προαναφέρθηκαν αλλά και σε δυο ακόμη βασικούς παράγοντες : στις τοπικές συνήθειες και στην προσωπική έμπνευση. Έτσι συναντάμε , για παράδειγμα, στους γάμους της Κρήτης το ξακουστό «γαμοπιλαφο» που οφείλει την ύπαρξη του στο παραγόμενο τοπικό κρέας αλλά και στη συνήθεια των Κρητικών να το θεωρούν απαραίτητο πιάτο στο γαμήλιο τραπέζι.

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν την μαγειρική τέχνη ενός τόπου είναι πολλοί και αλληλένδετοι. Ένα όμως μπορεί να θεωρηθεί σχεδόν σίγουρο ότι η αίσθηση της δημιουργίας και η έμπνευση είναι αναπόσπαστα κομμάτια της μαγειρικής σε οποίο τόπο και αν έχει «γεννηθεί» αυτή. Εξαιτίας αυτής της ιδιότητας της η μαγειρική τέχνη μπορεί να θεωρηθεί απεριόριστη.

2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

«Στην αρχαία Ελλάδα συναντάμε το μάγειρα που δεν μαγείρευε, αλλά έφτιαχνε ζύμες, φούρναρης περισσότερο. Άλλωστε, η λέξη μάγειρας *mageiros* βγαίνει από το *mages-madza* που σημαίνει χυλός αλεύρου.» (Σαρρημαυρογενης, 1999:2)

Στους ομηρικούς χρόνους δεν συναντάμε μάγειρες παρόλο που υπάρχει στο αρχαιολογικό μουσείο Αθηνών ένα ανάγλυφο που αναπαριστά την νίκη του Τρωικού πόλεμου να γιορτάζεται με ψητά σούβλας. Μετά όμως ο υπηρέτης που ζυμώνει ξεκινάει να μαγειρεύει. Με αργούς ρυθμούς ο υπεύθυνος της κουζίνας έχει στη διάθεση του υπηρετικό προσωπικό για τις βοηθητικές εργασίες της κουζίνας.

Η μαγειρική τέχνη άσκησε άμεση επίδραση στην αρχιτεκτονική καθώς τα σπίτια που χτίζονται έχουν μεγάλες κουζίνες μέσα στις οποίες κυρίαρχο ρόλο παίζει ο μάγειρας που έχει πλέον επίσημα βοηθητικό προσωπικό για διάφορες δουλειές μέσα στην κουζίνα.

2.1 Αρχαία εποχή

Στην αρχαία εποχή ο «πρωταρχικός σκοπός της αναζήτησης της τροφής εξακολουθούσε ακόμη να είναι η ανάγκη επιβίωσης. Μέσω αυτής της ανάγκης αναπτύχθηκε με τον καιρό η απόλαυση της τροφής. Η κλασική Ελλάδα (800 π.Χ. - 400 μ.Χ.) ήταν το θεμέλιο της Ευρώπης και του δυτικού πολιτισμού. Η σκέψη μας, οι τρόποι μας και οι προσωπικότητες είναι ακόμη και σήμερα επηρεασμένες από τις αρχές που οι Έλληνες ανακάλυψαν και θεμελίωσαν από τον 6^ο αι. π.Χ.

Ο μεγάλος Έλληνας γιατρός και δάσκαλος της ιατρικής **Ιπποκράτης** (περίπου 460 - 377 π.Χ.) ήταν υποστηρικτής της σωστής διατροφής. Γνώριζε ήδη την σπουδαιότητα της διατροφής σε σχέση με την υγεία.

Οι Ρωμαίοι επίσης οι οποίοι ενσωμάτωσαν κατά τη ροή του χρόνου στην δική τους χώρα ολόκληρη την Ευρώπη, μέρος της βόρειας Αφρικής, κράτη από την Ανατολή ως την Ερυθρά θάλασσα και τον Περσικό κόλπο χρησιμοποιούσαν τους Έλληνες ως δασκάλους σ' όλες τις καλές τέχνες.

Στην κοντινή Ανατολή ανθίζει το εμπόριο και αναπτύσσονται μεγάλες μητροπόλεις που ασχολούνται μ' αυτό. Μαζί με το χρυσό και το μετάξι εμπορεύονται

μπαχαρικά και τρόφιμα όλων των ειδών.»(http://www.altgriechische-kueche.de/gesch_gr.html#1: πρόσβαση 12/05/08,17;45)

2.2 Το μενού

Το μενού της εποχής διασώζεται επειδή « ο Aplicus, ένας ευγενής της εποχής, μας άφησε μια συλλογή menus τα οποία μας δίνουν μια ιδέα των γευμάτων που ετοιμαζόταν εκείνη την εποχή δηλαδή γύρω στο 100 π.Χ.»

«Ένα απλό μενού αποτελείτο από τα εξής πιάτα :

A! πιάτο : Μαρούλι- κρεμμύδια-ψάρι και αυγό κομμένο σε φέτες

B! πιάτο : Λουκάνικα- –κουνουπίδι – μπέικον – φασολιά

Γ! πιάτο : Αχλαδιά – καστανά – ελιές- αρακάς – φασολάκια.» (Σαρρημαυρογενης, 1999:3)

Επίσης αυτό που παρατηρείται στα μενού των αρχαίων είναι ότι υπήρχαν αρκετά επαναληπτικά πιάτα που αποτελούνταν από κρέατα και λαχανικά και συνοδεύονταν με κοινό κρασί.

«Πάντως είναι φανερό ότι ξεκινούσαν με κάτι ελαφρύ και κατέληγαν σε κάτι γλυκό επίσης ελαφρύ. Είναι ακόμη φανερό ότι το αυγό το πρόσφεραν σαν hors d'oeuvre και το Μήλο για επιδόρπιο.» (Σαρρημαυρογενης, 1999:3)

2.3 Ο μεσαίωνας

Οι Ευρωπαίοι στο Μεσαίωνα αναζητούν και αυτοί περίεργες γεύσεις. Κάποιες επιδράσεις δέχτηκε ο κλάδος της μαγειρικής απότιση επιδρομές στις βόρειες περιοχές ενώ οι Ιταλοί μέσω του εμπορίου και της οικονομικής τους ανάπτυξης κατάφεραν να εκλεπτύνουν την κουζίνα τους. Πάντως σημαντικό ρόλο για τη διατήρηση της παράδοσης της κουζίνας έπαιξαν τα μοναστήρια που διέσωσαν συνταγές.

2.4 Αναγέννηση

Κατά το 16^ο αιώνα η Βενετία και η Φλωρεντία ήταν ίσως τα πλουσιότερα εμπορικά κέντρα του δυτικού κόσμου. Η μαγειρική είχε φθάσει σε πολύ υψηλά επίπεδα λόγω της οικονομικής ευρωστίας. Την εποχή αυτή λοιπόν η Ιταλική κουζίνα

αναμιγνύεται με την Γαλλική. Οι Ιταλοί μάγειροι θεωρούνταν οι πιο φημισμένοι και η επιρροή των συνταγών τους υπάρχει μέχρι σήμερα στη Γαλλική κουζίνα.

2.5 Η αλλαγή του αιώνα

Από το 19^ο αιώνα μέχρι το πρώτο μισό του 20^{ου} αιώνα επήλθαν μεγάλες αλλαγές λόγω της Γαλλικής επανάστασης όπως η βιομηχανοποίηση της τέχνης αλλά και των ταξιδιών. Δυο μεγάλοι μάγειρες αναδεικνύονται αυτήν την εποχή ο Marie-Antoine Crème και ο Auguste Escoffier που αποτελεσαν ηγετικές μορφές για την διαμόρφωση της κλασσικής κουζίνας και της σημερινής προετοιμασίας των φαγητών.

2.6 Η σημερινή εποχή

Ο τρόπος της διατροφής των ανθρώπων άλλαξε αναγκαστικά από την αλλαγή του ρυθμού της ζωής. Όμως επηρεάστηκε πρώτον από την απομυθοποίηση της Γαλλικής κουζίνας, δεύτερον από την αφθονία Αγάθων και τρίτον από τις διάφορες παρασκευές από όλο τον κόσμο.

Μια από τις κυριότερες αιτίες που οδήγησαν στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών του σύγχρονου ανθρώπου είναι ο μαζικός τουρισμός και οι αναζητήσεις των ταξιδιωτών για νέες γεύσεις που προέρχονται από την μαγειρική της χώρας που επισκέπτονται. Ακόμη αυτή η έντονη μετακίνηση των λαών έδωσε την στασιμότητα που επικρατούσε και έδωσε μια νέα δυναμική στην μαγειρική τέχνη με την προσθήκη νέων Παρασκευών από κάθε σημείο της γης που συχνά απέχουν πολύ από την παράδοση.

Η τάση που επικρατεί για υγιεινή διατροφή είναι και αυτή μια αιτία για διαφορετικές διατροφικές αντιλήψεις που έχουν σαν βάση ένα πιο ελαφρύ και υγιεινό διαιτολόγιο σύμφωνα με τις υποδείξεις της επιστήμης.

Η Γαλλική κουζίνα όμως αποτελεί σταθμό για τη διαμόρφωση της διεθνούς κουζίνας η οποία επίσης δέχεται επιρροές και από άλλες εθνικές παρασκευές που έχουν περάσει τα τοπικά όρια.

Η σύγχρονη μαγειρική πρέπει να στηρίζεται σε σωστές επαγγελματικές γνώσεις που έχουν να κάνουν με διατροφικές, ιατρικές και γευστικές παραμέτρους. Η

επαγγελματική μαγειρική πρέπει να απεγκλωβιστεί από την βιομηχανοποίηση και τα κονσερβοποιημένα προϊόντα και να στοχεύει στην «ζωντανή» κουζίνα.

3. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

3.1 Χωροταξική οργάνωση



Η χωροταξική οργάνωση της κουζίνας είναι κάτι πολύ βασικό για τη σωστή λειτουργία της. Η σωστή χωροταξική της οργάνωση ξεκινάει από την περίοδο ακόμα της μελέτης και της κατασκευής της και πρέπει να στηριχθεί στη σωστή συνεργασία των αρχιτεκτόνων και των λοιπών τεχνικών με τον υπεύθυνο κουζίνας.

Η θέση της κουζίνας πρέπει να είναι η κατάλληλη ώστε να εξασφαλίζει την επικοινωνία της με τα εστιατόρια και με άλλους χώρους όπως είναι η αποθήκες και τα ψυγεία. ακόμη θα πρέπει να εξετάζονται και άλλοι παράγοντες ως προς τη θέση της κουζίνας όπως το να υπάρχει φυσικός φωτισμός και να μπορεί να είναι αερίζεται σωστά ο χώρος της. Η διάταξη λοιπόν της κουζίνας μέσα στο χώρο της επιχείρησης έχει μεγάλη σημασία ως προς τη λειτουργικότητα της.

Αρχικά μελετώντας την κουζίνα θα πρέπει να υπάρχουν οι κατάλληλες συνδέσεις για παροχή νερού, σωστά αποχετευτικά συστήματα και ηλεκτρολογικές εγκαταστάσεις ικανές να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις. Η μελέτη του χώρου πρέπει να συνδυαστεί και με τις ανάγκες εισόδου και εξόδου του προσωπικού της κουζίνας, των απορριμμάτων, των προμηθειών αλλά και του προσωπικού του εστιατορίου.



3.2 Χώροι αποθήκευσης

Οι χώροι αποθήκευσης που διαθέτει μια επαγγελματική κουζίνα είναι ποικίλοι και εξαρτώνται από το μέγεθος της. Σε γενικές γραμμές όμως τηρούνται συγκεκριμένες προδιαγραφές όπως :

Το μέρος που επιλέγεται για χώρος αποθήκευσης να είναι σκιερό και να μην έχει υγρασία

Η πρόσβαση της αποθήκης να είναι άμεση και εύκολη και για τους εργαζόμενους στην κουζίνα αλλά και για τους διάφορους προμηθευτές

Να είναι τοποθετημένα ράφια και ντουλάπες για τη σωστή ταξινόμηση των ειδών

Να γίνεται σωστή ταξινόμηση των ειδών με βάση τη συχνότητα της χρήσης τους

Να γίνεται πρόβλεψη για τον εύκολο καθαρισμό του χώρου.

Ο καθαρισμός του χώρου να είναι σχολαστικός και τακτικός.

3.3 Οι ροές παραγωγής

Η κουζίνα τροφοδοτεί. Οι ροές παραγωγής λοιπόν πρέπει να είναι συγκεκριμένες για να συντελούν στην εύρυθμη λειτουργία της.

Η κρύα κουζίνα σε πολλές παρασκευές τροφοδοτεί την ζεστή αλλά και το αντίθετο. Τα μέρη της κουζίνας είναι αλληλοεξαρτώμενα και αλληλοεξυπηρετούμενα.

Για αυτό θα πρέπει να είναι σωστά οργανωμένη μια επαγγελματική κουζίνα ώστε να υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης του προσωπικού της από το ένα τμήμα στο άλλο.

Ο κύριος στόχος της κουζίνας όμως είναι να τροφοδοτεί τα διάφορα τμήματα της επιχείρησης. Έτσι το προσωπικό του κάθε τμήματος θα πρέπει να έχει πρόσβαση στην κουζίνα και να μπορεί να εξυπηρετηθεί άμεσα και σωστά.

Για παράδειγμα ένας σερβιτόρος που πρέπει να εξυπηρετήσει ταυτόχρονα ένα αριθμό πελατών πρέπει να εξυπηρετείται αντίστοιχα από τον μπουφέ, την κρύα κουζίνα, την ζεστή κουζίνα και από την λάντζα ανάλογα με το είδος και τον όγκο της παραγγελιάς του.

4. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

4.1 Εγκαταστάσεις

Ένα ψυγείο συντήρησης κρεάτων (θερμοκρασία 2-4° C)

Μια κατάψυξη (θερμοκρασία -18-20° C)

Ένας ή περισσότεροι ψυκτικοί θάλαμοι να προορίζονται για την κουζίνα

Ένας ψυκτικός θάλαμος για ψαριά (θερμοκρασία 0-2° C)

Μεγάλοι πλαστικοί πάγκοι για τον τεμαχισμό των ψαριών και των κρεάτων

ράφια για τοποθετούνται οι πιατέλες και οι γραβιέρες των ορντέβρ

ράφια για να τοποθετούνται τα διάφορα σκευή και εργαλεία.

4.2 Μηχανήματα

Μηχανή για το τρίψιμο των τυριών

Μηχανή για το «πέρασμα» της σούπας και του πουρέ

Μηχανή κοπής κρεάτων

Μηχανή κοπής κιμά

Μηχανή κοπής πάγου

Μηχανή αποφλοιώσης της πατάτας

Ψητιέρες όλων των διαστάσεων

Σωτουαρ

Μπεν μαρι διάφορων διαστάσεων



4.3 Σκευή και εργαλεία

- § Μια ζυγαριά
- § Τερινές για σαλάτες (ξύλινες και ανοξείδωτες)
- § Λαμαρίνες για τοποθέτηση υλικών
- § Ένα κρεατοκοπτή (μπαλτά) και ένα μπατ
- § Διάφορα γουδιά
- § Κατσαρόλες όλων των διαστάσεων
- § Ψαριερες
- § Λαμαρίνες για το ψήσιμο των κρεάτων
- § Διάφορα τρυπητα
- § Σιτες μεταλλικές και τρίχινες
- § Λεκάνες και Θερινές
- § ανοξείδωτες μπασινες
- § διάφορων μεγεθών τηγάνια
- § Συρμάτινες κουτάλες
- § Καλάθι για το βρασιμο των λαχανικών
- § Ψαλίδια
- § Διάφορα μαχαίρια και μασατι
- § «Κούπατ» οδοντωτά και λεία
- § διάφορες σακουλές και κορνε
- § Πιατα, πυρεξ και κοκοτιερες



5. ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

5.1 Η σύνθεση του μαγειρείου

Η δύναμη της κάθε κουζίνας διαφέρει από κουζίνα σε κουζίνα και εξαρτάται από τις απαιτήσεις της εκάστοτε επιχείρησης. Μια απλή διάκριση είναι το μικρό, το μεσαίο και το μεγάλο μαγειρείο. Έτσι έχουμε τις ακόλουθες πιθανές συνθέσεις ενός μαγειρείου :

5.1.A. σύνθεση μικρού μαγειρείου

Αρχιμάγειρας		
	Σαλτσιέρης	Ζαχαροπλάστης
Αντρεμεντιε	Ψησιέρης	

5.1.B. Σύνθεση μεσαίου μαγειρείου

Αρχιμάγειρας				
Σαλτσιέρης	Αντρεμεντιε	Ζαχαροπλάστης	Οσοφύλακας	Ψησιέρης

5.1.Γ. Σύνθεση μεγάλου μαγειρείου

Αρχιμάγειρας				
Σεφ Σαλτσών	Σεφ Ρεστωρατερ	Σεφ Αντρεμεντιε	Σεφ Ζαχαροπλάστης	Σεφ Οσοφυλακας
Βοηθός	Βοηθός	Βοηθός	Βοηθός	Βοηθός

Σεφ Ψησιερης	Σεφ Τουρναν	Σεφ Γκραντ	Σεφ προσωπικού
Βοηθός	Βοηθός	Βοηθός	Βοηθός

Άλλες θέσεις σε πολύ μεγάλο μαγειρείο μπορεί να είναι :

- Ø Ο μάγειρας διαίτης
- Ø Ο κρεοκοπτης
- Ø Ο μάγειρας για τις σούπες
- Ø Ο ψαριερης
- Ø Ο μάγειρας για τα ορεκτικά

5.2. Καθήκοντα εργαζομένων

Ο Αρχιμάγειρας

Ο Αρχιμάγειρας πρέπει να έχει επαρκή επαγγελματικά προσόντα ,να διευθύνει και να διοικεί. Για αυτούς τους λόγους τοποθετείται και στο ανώτερο σημείο της ιεραρχίας. Τα καθήκοντα του είναι τα εξής :

- § Να ελέγχει τις τιμές πώλησης
- § Να συμμετέχει στην αγορά των κρεάτων, των ψαριών, των λαχανικών και των φρούτων
- § Να συνθέτει τα εδεσματολόγια και την κάρτα του μενού
- § Να κάνει δίκαιη κατανομή εργασιών του προσωπικού
- § Να διαμορφώνει το πρόγραμμα εργασίας του προσωπικού
- § Να επιβλέπει την τάξη και την καθαριότητα
- § Να ελέγχει όλα τα πιάτα και να φροντίζει για την παράθεση των γευμάτων
- § Να ασκεί έλεγχους για την καλή απόδοση του μαγειρείου
- § Να επιβλέπει την επιμόρφωση των μαθητευομένων μαγείρων
- § Να έχει την ευθύνη για την τροφοδοσία όλου του προσωπικού της επιχείρησης

Ο Βοηθός Αρχιμάγειρας

Αυτή η θέση υπάρχει μόνο σε μεγάλες επιχειρήσεις

Τα καθήκοντα του είναι :

Να αντικαθιστά τον αρχιμάγειρα όταν λείπει

Να επιβλέπει το προσωπικό

Να βοηθάει τα τμήματα όταν υπάρχει ανάγκη

Να συμμετέχει στο σερβίρισμα για την Αποστολή των παραγγελιών



Ο σαλτσιέρης

Καθήκοντα:

αντικαθιστά τον αρχιμάγειρα όταν δεν υπάρχει Βοηθός

Ετοιμάζει : τις ζεστές σάλτσες, όλα τα ψαριά εκτός από τα τηγανητά και της σχάρας, τα ζεστά οστρακόδερμα, όλα τα κρέατα εκτός από τα ψητά και της σχάρας και ένα μέρος από τα πρώτα πιάτα και τα ζεστά ορεκτικά.

Ο Αντρεμεντιε

Ετοιμάζει : τα κονσομέ και τις σούπες, τα λαχανικά, τις πατάτες, όχι τις τηγανητές, τα αυγά και τα ζυμαρικά.

Ο οψοφύλακας

Κύρια απασχόληση του είναι :

- ✓ Το ξεκοκάλισμα και των τεμαχισμό των κρεάτων και των ψαριών τα οποία διατιθενται στην κουζίνα
- ✓ Οι φάρσες των κρεάτων , των ψαριών και των κουνελιών
- ✓ Όλα τα κρύα πιάτα του κρύου μπουφέ
- ✓ Τα βολ-ο-βαν για κροκέτες και πατε
- ✓ Οι κρύες σάλτσες και οι σαλάτες (όχι οι ωμές που είναι κομμάτι του τμήματος λαχανικών)

Ο ψηστιέρης

Παρασκευάζει: τα ψητά, τα κρέατα και τα πουλερικά της σχάρας καθώς και όλα τα κυνήγια μετά το μάδημα.

Ο Ζαχαροπλάστης

Ασχολείται με όλες τις ζαχαροπλαστικές παρασκευές ζεστές και κρύες, με τα παγωτά και με τα ροφήματα.

Ο ρεστορατέρ

Είναι ένα άτομο το οποίο γνωρίζει καλά την λειτουργία όλων των τμημάτων και τοποθετείται όπου υπάρχει ανάγκη.

Ο σεφ τουρνάν

αντικαθιστά τους απόντες κατά τη διάρκεια της άδειας τους η σε περίπτωση ασθένειας.

Ο σεφ ντε γκράντ

Βγάζει τις παραγγελιές όταν λείπουν οι υπόλοιποι δηλαδή το απόγευμα ή το βράδυ μετά το σερβίρισμα.

Ο μάγειρας προσωπικού

Προετοιμάζει τα γεύματα του προσωπικού.

5.3. ΑΜΦΙΕΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Οι μάγειρες φορούν συγκεκριμένη στολή που περιλαμβάνει τα εξής :

- Ένα λευκό σκούφο
- Ένα μαντήλι του λαιμού
- Μια ζακέτα (μπλούζα)
- Ένα παντελόνι καρό η ριγέ
- Μια λευκή ποδιά
- Ένα τορσον

Η στολή του μάγειρα έχει διπλό ρόλο. Αρχικά τα μανίκια της μπλούζας είναι μακριά ώστε να τον προστατεύουν από εγκαύματα ή κοψίματα. Επίσης όμως η στολή προστατεύει και την παρασκευή του φαγητού από τυχόν τρίχες από τα χέρια ή από τα μαλλιά.

«Ο μάγειρας θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα σχολαστικός με την καθαριότητα της στολής του καθώς αυτή λειτουργεί στους πελάτες σαν «καθρέφτης» για την ποιότητα του μαγειρείου. Το καπέλο πρέπει να είναι ψηλό και στην κορυφή του να έχει άνοιγμα για να αερίζεται το κεφάλι. ακόμα η μπλούζα πρέπει να είναι σταυρωτή για να μπορεί σε περίπτωση λεκέδων να την δένει αντίθετα και η ποδιά πρέπει να είναι μέχρι τα γόνατα. Τέλος τα υποδήματα πρέπει να είναι ανατομικά, ανθεκτικά και ελαφριά λόγω της πολύωρης ορθοστασίας»(Αντώνιος Σαρρημαυρογένης : 1999).

6. ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Διατροφή ονομάζεται το σύνολο των τροφών που λαμβάνει κάθε ζωντανός οργανισμός για να καλύψει τις ενεργειακές του ανάγκες. Οι τροφές που λαμβάνονται από τον άνθρωπο περιέχουν θρεπτικές ουσίες που είναι τα λευκώματα, οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι βιταμίνες. Όλες αυτές οι θρεπτικές ουσίες είναι οργανικές ενώ υπάρχουν και ανόργανες που περιέχονται στο νερό όπως είναι τα μέταλλα.

6.1. Τα λευκώματα

Τα λευκώματα ή πρωτεΐνες είναι το «υλικό» με το οποίο αποκαθιστώνται όλοι οι ιστοί που έχουν φθαρεί. Τα λευκώματα ή πρωτεΐνες υπάρχουν σε μεγάλες ποσότητες στο κρέας και γενικά στις ζωικές τροφές. Επίσης υπάρχουν και σε φυτικές τροφές όπως στα δημητριακά και στα όσπρια.

Οι ζωικές πρωτεΐνες είναι πηγες υψηλής ποιότητας καθώς και τα αυγά και το γάλα. Αυτό οφείλεται στην ύπαρξη των αμινοξέων «τα οποία είναι απαραίτητα για την σύνθεση των κυττάρων του οργανισμού μας. Τα αμινοξέα είναι είκοσι αλλά ο άνθρωπος 9 από αυτά αφού δεν μπορεί να τα συνθέσει. Αυτά ονομάζονται απαραίτητα αμινοξέα και είναι: η ιστιδίνη, η λεύκινη, η ισολευκίνη, η λυσίνη, η μεθειονίνη, η φαινυλανίνη, η θρεονίνη, η τρυπτοφάνη και η βαλίνη» (Σαλεσιώτης: 2000).

Οι φυτικές πρωτεΐνες είναι πηγες μέσης ποιότητας όπως το ρύζι και η σόγια αλλά αυτές μπορούν με τους κατάλληλους συνδυασμούς να δώσουν πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας. «Τέτοιοι συνδυασμοί είναι τα φασολιά με το ρυζι, το ψωμί με τις φάκες, τα δημητριακά με το γάλα και άλλοι»(Σαλεσιώτης: 2000).

6.2. Οι υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες βρίσκονται στις πιο βασικές τροφές στα φρούτα, στο ψωμί, το ρύζι και γενικότερα σε όλες τις φυτικές τροφές και σε μικρότερο βαθμό στις ζωικές. Οι μισές και παραπάνω από τις θερμιδικές ανάγκες του ανθρώπου καλύπτονται από τους υδατάνθρακες. Οι μορφές των υδατανθράκων που βρίσκουμε στα τρόφιμα είναι οι μονοσακχαρίτες, οι δισακχαρίτες και οι πολυσακχαρίτες.

βασικές πηγές υδατανθράκων είναι τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα γαλακτοκομικά και τα γλυκά.

Οι υδατάνθρακες προσφέρουν στον οργανισμό κίνηση, ενέργεια και θερμότητα. Είναι οργανικές ενώσεις από άνθρακα και υδρογόνο με οξυγόνο σε μορφή ύδατος και εκεί εξάλλου οφείλουν και το όνομα τους. Απορροφούνται με ταχύτατους ρυθμούς από τον ανθρώπινο οργανισμό και για αυτό προσφέρονται σε περιπτώσεις όπου υπάρχει ανάγκη άμεσης ενέργειας.

Η λήψη των υδατανθράκων από τον άνθρωπο δεν είναι σταθερή όπως των λευκωμάτων. Αυτό εξαρτάται από την σωματική εργασία του και το πόσο έντονη είναι αυτή. Οι θερμιδικές ανάγκες αυξάνονται όταν ο άνθρωπος καταβάλλει έντονη σωματική εργασία άρα θα πρέπει να αυξάνεται και η λήψη υδατανθράκων.

Αν όμως η ποσότητα των υδατανθράκων που λαμβάνει ένας άνθρωπος δεν χρησιμοποιείται για την παραγωγή ενέργειας τότε μετατρέπεται σε λίπος, μεταφέρεται στον υποδόριο ιστό και μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία.

6.3. Τα λίπη

Τα λίπη αποθηκεύονται στον οργανισμό του ανθρώπου με την μορφή τριγλυκεριδίων. Διακρίνονται σε κορεσμένα, μονοακορεστα και πολυακορεστα βάσει της χημικής τους δομής. Ακόμη διακρίνονται σε ορατά (λαδί, βούτυρο) και σε αόρατα (ξηροί καρποί, σοκολάτα).

Οι βασικές λειτουργίες των λιπιδίων είναι :

- η παραγωγή και αποθήκευση ενέργειας. Κάθε γραμμάριο αποδίδει 9 kcal ενώ σε αντίθεση οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες αποδίδουν 4 kcal.

- Η προστασία σε ζωικά όργανα όπως είναι η καρδιά, το ήπαρ, οι νεφροί, ο σπλήνας, ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελος. Επείσεις μονώνει τον οργανισμό και τον καθιστά πιο ανθεκτικό στις αυξομειώσεις τις θερμοκρασίας.
- Η βοήθεια για τη μεταφορά των λιποδιαλυτων βιταμινών Α, Ε, Δ και Κ.
- Η βοήθεια που προσφέρουν στην καθυστέρηση της αίσθησης της πείνας γιατί λόγω της χημικής τους δομής καθυστερείται η κένωση του στομάχου μέχρι και 3,5 ώρες μετά την πέψη.

Βασικές πηγες είναι τα ζωικά και φυτικά λίπη και έλαια, το κρέας, το ψάρι , το δέρμα των πουλερικών και τα γαλακτοκομικά. Οι κυριότερες πηγες κορεσμένων λιπαρών οξέων είναι κυρίως τα ζωικά τρόφιμα και τα τηγανισμένα φαγητά, μονοακορεστων λιπαρών οξέων το ελαιόλαδο και πολυακορεστων τα λιπαρά ψαριά.

Η συνιστώμενη πρόσληψη λίπους είναι περίπου το 30% του συνόλου της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Η πρόσληψη όμως των κορεσμένων λιπαρών δεν πρέπει να ξεπερνάει το 10%, ενώ σε άτομα με υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα το 7%. Τα πολυακορεστα θα πρέπει να καλύπτουν το 10% και τα μονοακορεστα λιπαρά οξέα το υπόλοιπο ποσοστό.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΛΙΠΟΥΣ

Τροφή	Λίπος στα 100gr	Τροφή	Λίπος στα 100gr
Αυγό κότας	12,5	Λουκάνικα	40-45
Αμύγδαλα ξερά	53	Λάχανο	0,50
Αγγουριά	0,10	Μπακαλιάρος παστός	3-5
Βούτυρο, μαργαρίνη	85-90	Μήλα	0,40
Γάλα κασίκας	4	Ντομάτες	0,30
Γάλα αγελάδας	3,6	Σαλάμι	40
Ελιές μαύρες	20	Σόγια	18
Κακάο	26	Σύκα ξερά	1,5
Κρέας βοδινό	16	Σταφύλια	2
Κρέας αρνιού	19	Σοκολάτα	50-60
Κρέας χοιρινό	35	Φουντουκιά	62
Κρέας κουνελιού	7	Ψωμί	1,5

6.4. Οι βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι βασικές οργανικές ουσίες που χρειάζονται σε μικρές ποσότητες στον άνθρωπο για την φυσιολογική ανάπτυξη του και την υγεία του. Η ζωτικότητα του ανθρώπινου οργανισμού, η ανάπτυξη και η αποκατάσταση των κύτταρων και των ιστών εξαρτάται από την παρουσία των βιταμινών παρόλο που αυτές είναι απαραίτητες σε παρά πολύ μικρές ποσότητες.

Η έλλειψη βιταμινών στον οργανισμό μπορεί να προκαλέσει παθολογικές καταστάσεις που λέγονται αβιταμινώσεις. Υπάρχει όμως και περίπτωση εξαιτίας της λήψεως μεγαλύτερων ποσοτήτων βιταμινών να παρατηρηθούν παθολογικές καταστάσεις που ονομάζονται υπερβιταμινώσεις.

Οι βιταμίνες διακρίνονται σε δυο μεγάλες κατηγορίες. Αυτές είναι οι υδατοδιαλυτες και οι λιποδιαλυτες βιταμινες. «Υδατοδιαλυτες ονομαζονται αυτές που μπορούν να διαλυθούν και να μεταφερθούν στο νερό ενώ αντιστοίχα λιποδιαλυτες ονομάζονται αυτές που διαλύονται μόνο σε λίπος και μεταφέρονται συνδεδεμένες με λιπαρά οξέα».(www.in.health.gr, πρόσβαση 14/06, 18:00)



Η διατήρηση των βιταμινών

Οι βιταμίνες μπορούν να καταστραφούν από διάφορες αιτίες. Όταν οι τροφές αποθηκεύονται οι βιταμίνες που περιέχουν ελαττώνονται. Οι πιο συχνές αιτίες για την καταστροφή των βιταμινών είναι η θερμοκρασία, ο βρασμός, το ξαναζέστανα, η επαφή με το φως και η επεξεργασία.

Η βιταμίνη Α

Η βιταμίνη Α επηρεάζει όλα τα όργανα σχεδόν του ανθρώπου για αυτό το λόγο δημιουργεί όλες τις προϋπόθεσης για μακροζωία. Η έλλειψη της μπορεί να προκαλέσει ξηροφθαλμία, κοκκίνισμα βλεφάρων και εύκολο κρυολόγημα. Η βιταμίνη Α περιέχεται σε προϊόντα ζωικής προέλευσης και σε μερικά φυτά. Ορισμένες τροφές που έχουν βιταμίνη Α είναι το λάχανο, τα ραδίκια, το μοσχαρίσιο συκώτι και τα βερίκοκα.

Η βιταμίνη Β

Η βιταμίνη Β βρίσκεται κυρίως στα δημητριακά, στα ψυχανθή και στη ζυθοζύμη. Πρόκειται για ένα σύμπλεγμα πολλών βιταμινών οι οποίες χωρίζονται σε δυο ομάδες. Στη πρώτη ομάδα ανήκουν αυτές που απελευθερώνουν ενέργεια από τις δραστηριότητες τους και είναι :

- § η θειαμίνη
- § η νιασίνη
- § η ριβοφλαβίνη
- § η βιοτίνη
- § το πεντοθενικό οξύ

Στη δεύτερη ομάδα ανήκουν αυτές που συμμετέχουν στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και είναι :

- § η Β12
- § το φολικό οξύ

Η έλλειψη τους μπορεί να επιφέρει πλήθος ανωμαλιών στο νευρικό σύστημα όπως νευρική νόσος, ανορεξία, γαστρεντερίτιδα, ζαλάδες, κούραση, αναιμία, και αρρυθμίες στην καρδιά.

Οι κυριότερες πηγές των βιταμινών που ανήκουν στην οικογένεια Β είναι το κρέας, τα αυγά, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και τα ψαριά.

Η βιταμίνη C

Η βιταμίνη C περιέχεται στα φρούτα και στα λαχανικά. Η βιταμίνη αυτή παίζει σπουδαίο ρόλο για την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό. Η ιδιαιτερότητα της είναι ότι δεν μπορεί να αποθηκευτεί από τον οργανισμό για αυτό θα πρέπει να την προμηθευόμαστε καθημερινά. Επίσης επειδή ακριβώς περιέχεται στα λαχανικά καταστρέφεται με το βράσιμο το οποίο πρέπει να είναι μικρής διάρκειας. Μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C έχει το μπρόκολο, οι πιπεριές και οι σταφίδες.

Η βιταμίνη D

Η βιταμίνη D αποθηκεύεται στο συκώτι και χρησιμοποιείται από τον οργανισμό όταν χρειαστεί. Ο κυριότερος ρόλος της είναι να ρυθμίζει την ισορροπία του ασβεστίου και του φωσφόρου στον οργανισμό. Η βιταμίνη D υπάρχει στο συκώτι ορισμένων ψαριών, στα αυγά, στους ηλιόσπορους, στα μανιτάρια και στις γαρίδες. Η έλλειψη της δημιουργεί διάφορες παθήσεις και η βασικότερη είναι η ραχίτιδα.

Η βιταμίνη E

Η βιταμίνη E βοηθάει στη σεξουαλική ικανότητα και στην αντικατάσταση των ιστών και προστατεύει την καταστροφή της βιταμίνη A. Επίσης βοηθάει στο κυκλοφοριακό και κατεβάζει την χοληστερίνη. Η έλλειψη της προκαλεί φλεβίτιδες, θρομβώσεις, καρδιοπάθειες και άσθμα. Περιέχεται στο καλαμπόκελαιο, στα φουντουκιά και στους ξηρούς καρπούς.

6.5. Το νερό

Το νερό αποτελεί το 70% περίπου των συστατικών του οργανισμού. Υπάρχει μέσα στις τροφές που καταναλώνουμε ένα μέρος του όμως χάνεται με το μαγείρεμα. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να το καταναλώνουμε αυτούσιο. Οι ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε νερό ποικίλουν και εξαρτώνται από τις εξωτερικές συνθήκες. Το νερό είναι απολύτως απαραίτητο συστατικό για τον οργανισμό του ανθρώπου καθώς καμία βιολογική λειτουργία δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς τη μεσολάβηση του νερού.

6.6. Τα άλατα ή μεταλλικά άλατα

Τα μεταλλικά άλατα και είναι απαραίτητες ουσίες για τη σύνθεση ορισμένων ιστών όπως το ασβέστιο για τα νύχια. Επίσης παίζουν καταλυτικό ρόλο για τη λειτουργία των νευρικών κύτταρων, για τη έκκριση ορμονών, για τη λειτουργία των νεφρών και πολλών άλλων.

Τα σπουδαιότερα μεταλλικά άλατα είναι :

1. **Το Νάτριο** : που είναι απαραίτητο για τα γαστρικά υγρά και υπάρχει σε όλα τα υγρά του σώματος μας.
2. **Το Μαγνήσιο** : που είναι απαραίτητο συστατικό των κοκάλων και των δοντιών και βοηθάει στην αφομοίωση των υδατανθράκων.
3. **Το Θείο** : που βοηθάει στην αντίσταση του οργανισμού κατά των βακτηριών και μεταβολίζει τις πρωτεΐνες.
4. **Το Κάλιο** : που βοηθάει στην οξυγόνωση του σώματος και στην καλή λειτουργία της καρδιάς.
5. **Ο Χαλκός** : μέσω του οποίου ο οργανισμός συγκρατεί και αφομοιώνει τον σίδηρο. Βρίσκεται κυρίως στο μυαλό και στα ζωτικά όργανα.
6. **Το Ιώδιο** : είναι απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξη του ανθρώπου και κυρίως για τα βρέφη. Το ιώδιο καταστρέφεται από την χλωρίωση του νερού.
7. **Το Ασβέστιο** : είναι το πιο πολύτιμο μέταλλο για τον οργανισμό. Είναι το κύριο συστατικό των οστών και βοηθάει στην ανάρρωση του οργανισμού από κάποια ασθένεια.
8. **Ο Σίδηρος** : είναι ένα από τα συστατικά της αιμοσφαιρίνης και για αυτό η έλλειψη του προκαλεί αναιμία.
9. **Ο Φωσφόρος** : βοηθάει την υγεία των ιστών των πνευμόνων και στο μεταβολισμό των λιπών.
10. **Το Χρώμιο** : ελαττώνει την αρτηριοσκλήρυνση.
11. **Το Φθόριο** : βοηθάει στην άμυνα του οργανισμού από τις μεταδοτικές ασθένειες.
12. **Το Χλώριο** : είναι το απολυμαντικό του οργανισμού και χρειάζεται για την καλή πέψη

Όπως γίνεται αντιληπτό το κάθε τρόφιμο έχει τις δικές του θρεπτικές ουσίες άρα και τη δική του χρησιμότητα στη διατροφή του ανθρώπου. Απώτερος στόχος της μαγειρικής τέχνης είναι να υπάρχουν όλα αυτά τα θρεπτικά στοιχεία σε συνδυασμό με την καλύτερη δυνατή γεύση και με τον καλύτερο δυνατό τρόπο παρασκευής τους ώστε να διατηρούνται αυτά τα στοιχεία στην ιδανικότερη μορφή τους μέσα στο πιάτο που δημιουργείται.

7. ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Όταν παρασκευάζεται ένα τρόφιμο στην ζεστή κουζίνα υφίσταται μια επεξεργασία η οποία έχει σαν αποτέλεσμα να αλλάζει η όψη του και η γεύση του κάτω από την επίδραση της φωτιάς χωρίς όμως να αλλάζει η φυσική και η χημική του σύνθεση. Έτσι υπάρχουν διάφοροι τρόποι ψήσιματος που διαφέρουν από τρόφιμο σε τρόφιμο. Οι τρόποι ψήσιματος είναι οι ακόλουθοι :

7.1. Βραστά

Βραστά ονομάζονται τα τρόφιμα που ψήνονται μέσα σε μεγάλη ποσότητα νερού ή ζωμού. Βραστά μπορούν να γίνουν τα ψαριά, τα κρέατα, τα πουλερικά, τα λαχανικά και τα ζυμαρικά.

7.2. Γκρατεν

Γκρατεν είναι τα ψημένα κομμάτια κρέατος, ψαριών και λαχανικών που σε συνδυασμό με μια άσπρη ή σκούρα σάλτσα και αλλά υλικά σχηματίζουν κατά το ψήσιμο τους μια ομοιόμορφα σχηματισμένη κρουστά.

Τα γκρατεν χωρίζονται στις παρακάτω κατηγορίες :

- i. Τα πλήρη γκρατεν που ονομάζονται έτσι γιατί το τρόφιμο όταν ξεκινάει το ψήσιμο είναι ωμό και ψήνεται μόνο με αυτόν τον τρόπο,
- ii. Τα ταχέα γκρατεν που είναι και τα πιο δημοφιλή τα οποία όταν το τρόφιμο τοποθετείται για την παρασκευή είναι ήδη ψημένο και απλώς ολοκληρώνεται με τον σχηματισμό της κρούστας.
- iii. Τα ελαφρά γκρατεν που χρησιμοποιούνται κυρίως στα ζυμαρικά όταν ολοκληρώνεται το ψήσιμο τους με την επικάλυψη λιωμένου και γκρατιναρισμένου τυριού.
- iv. Τα γκλασαρίσματα που είναι είτε με την προσθήκη της μπεςαμελ είτε με την προσθήκη σάλτσας και τυριού.

7.3. Μπρεζέ

Τα μπρεζέ είναι ένας τρόπος παρασκευής πάνω στην πλάκα όπου τα κρέατα, τα πουλερικά ή και τα χοντρά ψαριά ψήνονται σε χαμηλή φωτιά μαζί με αρωματικές γαρνιτούρες για να κρατηθεί η ουσία τους. Τα μεγάλα κομμάτια κρέατος που προορίζονται για μπρεζε μαρινάρονται σε ωμή μαρίναρα για να μαλακώσουν.

Σε μια μπρεζιερα τοποθετείται το τρόφιμο μαζί με λιπαρή ουσία και θωρακίζεται. Έπειτα ψήνεται σε σιγανή φωτιά πάνω στην πλάκα ή και στον φούρνο. Μετά την ολοκλήρωση του ψησίματος αφαιρείται το τρόφιμο και προστίθεται φον μέσα στη σάλτσα.

Από τα κρέατα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μπρεζε η σπάλα του βοδινού, η σπάλα του αρνιού και το νουα του μοσχαριού. Από τα πουλερικά χρησιμοποιούνται τα κυνήγια και οι κότες. Τέλος από τα ψαριά χρησιμοποιείται το λαβράκι και ο Σολωμός.

7.4. Πουαλέ

Πουαλε ονομάζεται ο τρόπος παρασκευής ενός τροφίμου μέσα σε ένα σκεύος με λίπος και αρωματική γαρνιτούρα. Τα πουαλε γίνονται με δυο τρόπους : ανσιεν και μοντερν.

Ανσιεν

Το τρόφιμο θωρακίζεται, τοποθετείται μέσα στο σκεύος, προστίθεται ένα παχύ μαντινιον (μια παρασκευή από καρότα, κρεμμύδια, σέλινο, κρασί, ζαμπόν, δάφνη και βούτυρο) και καλύπτεται με ένα χαρτί βουτυρωμένο. Ψήνεται στο φούρνο ή στην πλάκα και ραντίζεται περιοδικά κατά την διάρκεια του ψησίματος με το λίπος του. Μετά το ψήσιμο προστίθεται στο σκεύος κρασί μαδέρα και ντεμιγκλας.

Μοντερν

Το τρόφιμο τοποθετείται σε μια μπρεζιερα, προστίθεται ωμό μαντινιον, αρωματίζεται και με βούτυρο φοντυ. Ψήνεται στο φούρνο σε μέτρια φωτιά. Μετά το ψήσιμο προστίθεται στην μπρεζιερα φον σκούρο.

Για πουαλε χρησιμοποιούνται το φιλέτο του βοδινού, το μπούτι του μοσχαριου, και το μπούτι του χοιρινού. Επίσης αυτός ο τρόπος χρησιμοποιείται και για πουλερικά : πουλάδες, γαλοπούλες, περιστέρια, φασιανοί και πέρδικες.

7.5. Ραγού

Το τρόφιμο τεμαχίζεται σε μικρά κομμάτια και σοτάρετε σε μια κατσαρόλα με βούτυρο και κρεμμύδι χωρίς όμως να πάρει χρώμα. Προστίθεται αλεύρι ,λευκό φον και ένα μπουκε γαρνι και βράζει για περίπου 2 ώρες. Όταν είναι έτοιμο η σάλτσα περνιέται και ανακατεύεται με το κρέας.

7.6. Σχάρας

Είναι τα τρόφιμα που είναι ψημένα απευθείας πάνω στη φωτιά με μοναδική μεσολάβηση την μεταλλική σχάρα. Στη σχάρα ψήνονται μικρά κομμάτια κρέατος, ψαριού, πουλερικών και λαχανικών. Διακρίνονται σε κατηγορίες ανάλογα με το βαθμό ψησίματος τους και είναι :

- ΑΠΟΥΑΝ : είναι ένα αργό ψήσιμο σε όλες τις πλευρές που όταν ολοκληρωθεί τα υγρά είναι ροζέ όπως και το εσωτερικό του ενώ η επιφάνεια του είναι αρκετά ψημένη.
- ΚΑΛΟΨΗΜΕΝΟ : είναι ένα πολύ αργό ψήσιμο που όταν ολοκληρωθεί τα υγρά του τροφίμου δεν είναι ροζέ και το τρόφιμο εξωτερικά έχει σκούρο χρώμα και ξανθό εσωτερικά.
- ΜΠΛΕ : είναι ένα πολύ γρήγορο ψήσιμο που απλώς δημιουργεί μια εξωτερική κρουστά και μέσα το τρόφιμο παραμένει ωμό.
- ΣΕΝΙΑΝ : είναι ένα γρήγορο ψήσιμο που το τρόφιμο σχηματίζει μια κρουστά ενώ αν πιεστεί με το δάχτυλο βγάζει αίμα.

7.7. Σοτέ

Είναι μερίδες που αλευρώνονται και ψήνονται σε μεγάλες θερμοκρασίες μέσα σε ένα σωτουαρ ή τηγάνι σε λιπαρή ουσία.

Για τα σοτέ χρησιμοποιούνται :

Βοδινό : φιλέτο, μπριζόλες

Πρόβατο- αρνί : παιδάκια, μυαλό

Μοσχάρι : μπριζόλες, εσκαλοπ, νουα, μενταγιόν, συκώτι, νεφρό.

7.8. Ψητά

Ψητά ονομάζονται τα τρόφιμα που χωρίς νερό ή σάλτσα εκθειθονται κατευθείαν στη φωτιά με τη μεσολάβηση μόνο του σκεύους μέσα στο οποίο έχουν τοποθετηθεί.

8. ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

8.1. Επιλογή- προμήθεια

Η καλή λειτουργία της κουζίνας προϋποθέτει σωστή τροφοδοσία και έγκαιρη προμήθεια των πρώτων υλών. Η προμήθεια των πρώτων υλών είναι ένα πολύ σημαντικό αλλά και ταυτόχρονα δύσκολο κομμάτι μιας επαγγελματικής κουζίνας. «ο υπεύθυνος υπάλληλος που έχει οριστεί για την προμήθεια των τροφίμων πρέπει να έχει αρκετές ικανότητες και παρά πολλές γνώσεις γύρω από τα τρόφιμα» (Σαλεσιώτης, 2000:49).ακόμη ο υπάλληλος θα πρέπει να έρχεται σε καθημερινή επαφή με τον Σεφ της κουζίνας για να ενημερώνεται για τις ελλείψεις αλλά και για να λαμβάνει οδηγίες για την αγορά των πρώτων υλών. Σημαντική είναι και η λειτουργία του Σεφ ο οποίος θα πρέπει να δίνει σαφείς οδηγίες αλλά να είναι και ο ίδιος ενήμερος σχετικά με τα προϊόντα, τους προμηθευτές αλλά και τις τιμές της αγοράς.

Ένας χρυσός κανόνας που πρέπει να είναι γνώμονας για της προμήθειες της κουζίνας είναι η εξασφάλιση του καλύτερου ποιοτικά προϊόντος στη χαμηλότερη δυνατή τιμή.

Ο υπεύθυνος προμηθειών πρέπει να είναι ενήμερος για όλα τα προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Πρέπει να προσδιορίζει της ανάγκες της εκάστοτε επιχειρήσεις και να εξετάζει σοβαρά όλες τις προσφορές των προμηθευτών. Ακόμη πρέπει να έχει ικανότητες για την αναζήτηση ειδών στην αγορά και εμπειρία στις διαπραγματεύσεις και τις προσφορές.

Η προμήθεια των πρώτων υλών βέβαια βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τους αποθηκευτικούς χώρους, με τη δυνατότητα αποθήκευσης αλλά και με τη διάρκεια συντήρησης του προϊόντος.

Μια πολιτική της επιχείρησης που μπορεί να εφαρμοστεί σε αυτό το κομμάτι είναι και η ερευνά αγοράς τροφίμων η οποία μπορεί να πραγματοποιείται σε τακτά χρονικά διαστήματα από τον Σεφ και των υπεύθυνο προμηθειών ώστε να γνωρίζουν τα προϊόντα που προσφέρονται και να τα ενσωματώσουν στο Μενού.

Με τα σημερινά δεδομένα η διαδικασία αυτή γίνεται πιο εύκολη γιατί μέσω των εκθέσεων τροφίμων και ποτών που διοργανώνονται σε διάφορες πόλεις της Ευρώπης μπορούν να διαθέτουν ένα ευρύ φάσμα ενημέρωσης. Ακόμη υπάρχει η

δυνατότητα να ενημερώνονται μηνιαία με συνδρομή σε περιοδικά που έχουν να κάνουν με προμήθειες τροφίμων.

Μετά την ερευνά αγοράς ο υπεύθυνος προμηθειών είναι σε θέση να επιλέξει προϊόντα και προμηθευτές και να υπογράψει συμβόλαιο μαζί τους μέσω του οποίου εξασφαλίζει χαμηλότερες τιμές, γρήγορη μεταφορά των τροφίμων και αποθήκευση στις αποθήκες του προμηθευτή και όχι στις επιχείρησης.

8.2. Παραλαβή πρώτων υλών

Ο υπεύθυνος προμηθειών είναι αναγκαίο να γνωρίζει την εποχικότητα των ειδών και να δίνει ιδιαίτερη προσοχή ώστε να κάνει την παραγγελιά μέσα στα χρονικά περιθώρια. Κατά τη παραλαβή θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός και για την ποσότητα που παραλαμβάνει αλλά και για την ποιότητα. Πρέπει να εκτελεί τον απαραίτητο έλεγχο και να καθορίζει την αποθήκευση στα επιμέρους τμήματα. Όταν παραλαμβάνει ένα προϊόν θα πρέπει να το ζυγίζει και να ελέγχει το βάρος του σε σχέση με το αναγραφόμενο στο τιμολόγιο. Ταυτόχρονα θα πρέπει να ελέγχει και την ποιότητα και ειδικά σε ευπαθή προϊόντα για τυχόν αλλοιώσεις του τροφίμου.

Σημαντικό επίσης είναι η παράδοση να γίνεται από τους προμηθευτές συγκεκριμένες μέρες και ώρες ώστε ο υπεύθυνος να έχει ένα σταθερό πρόγραμμα παραλαβών και να ρυθμίζει έτσι και τις ανάγκες της κουζίνας.

Όπως γίνεται αντιληπτό η παραλαβή προϊόντων μιας κουζίνας δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αυτό οφείλεται στην ευπάθεια των ειδών όπως είναι το κρέας, τα κατεψυγμένα προϊόντα, τα λαχανικά και τα φρούτα που αν δεν μεταφερθούν στα ψυγεία που αντιστοιχούν για το καθένα μπορούν να υποστούν σοβαρότατες αλλοιώσεις.

8.3. Η διατήρηση των πρώτων υλών

Η διατήρηση των πρώτων υλών εξαρτάται από τον υπεύθυνο των προμηθειών αλλά και του προσωπικού της κουζίνας. Ο υπεύθυνος προμηθειών θα πρέπει να τοποθετήσει όλα τα υλικά στους χώρους που προβλέπεται δηλαδή το κρέας στο ψυγείο κρεάτων, τα λαχανικά στο ψυγείο λαχανικών και τα κατεψυγμένα προϊόντα στην κατάψυξη. Θα πρέπει επίσης πάντα να ελέγχει τη λειτουργία των

ψυκτικών θαλαμών και σε περίπτωση βλάβης να την αποκαθιστά έγκαιρα με την βοήθεια τεχνικού.

Το προσωπικό της κουζίνας που εμπλέκεται άμεσα με τη διαχείριση των πρώτων υλών είναι υποχρεωμένο όταν χρησιμοποιεί τους αποθηκευτικούς χώρους και τους ψυκτικούς θαλάμους να επιλέγει σωστά την ποσότητα που χρειάζεται. Να αποφεύγει να βάζει και να βγάζει πράγματα από την ψύξη ή την κατάψυξη γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει αλλοίωση στα τρόφιμα. Ακόμη και τα λαχανικά αλλά και τα φρούτα μπορεί να υποστούν αλλοιώσεις όταν μείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα εκτός ψυγείου. Τέλος το προσωπικό θα πρέπει να χρησιμοποιεί πρώτα τα προϊόντα που αποθηκεύτηκαν νωρίτερα και μετά αυτά που τοποθετήθηκαν πιο πρόσφατα.

8.4. Διατήρηση έτοιμων Παρασκευών

Μετά την παρασκευή κάποιου τροφίμου το ιδανικότερο είναι να καταναλώνεται αμέσως. Αυτό δεν είναι όμως πάντα εφικτό και ειδικά σε μια επαγγελματική κουζίνα που παρασκευάζει μεγάλες ποσότητες φαγητού στα πλαίσια της προετοιμασίας. Έτσι απαιτεί μεγάλη προσοχή και η διατήρηση των τροφίμων μετά την παρασκευή τους.

Τα τρόφιμα μόλις κρυώσουν ($< 21^{\circ} \text{C}$) πρέπει να τοποθετούνται στην κατάλληλη θερμοκρασία ανάλογα για το που προορίζονται :

Περιβάλλον : $10^{\circ} \text{C} - 21^{\circ} \text{C}$

Ψύξη : μικρότερη ή ίση με -5°C

Κατάψυξη : μικρότερη ή ίση με -18°C

Οι συνθήκες διατήρησης των τροφίμων είναι :

Στο περιβάλλον : 10°C με 21°C

Στην ψύξη : μικρότερη ή ίση με -5°C

Στην κατάψυξη : μικρότερη ή ίση με -18°C

Με θέρμανση : σε θάλαμο $> 60^{\circ} \text{C}$

Σε περίπτωση που οι έτοιμες παρασκευές πρέπει να διατηρηθούν στο ψυγείο τότε :

- Το ψυγείο πρέπει να λειτουργεί σωστά και να μην υπερφορτώνεται ώστε να διατηρεί την ψύξη καθώς και να μην κλείνονται οι αεραγωγοί του.
- Σε περίπτωση βλάβης του ψυγείου τα τρόφιμα πρέπει να ελέγχονται για την καταλληλότητά τους

- Τα τρόφιμα πρέπει να τοποθετούνται σε καθαρό μέρος και να είναι πάντοτε καλυμμένα
- Να αποφεύγεται η ανάμειξη έτοιμων παρασκευών με άλλες φρεσκομαγειρεμένες.

8.5. Αποθήκευση

Κατά την αποθήκευση των τροφίμων θα πρέπει ο αποθηκάριος πρέπει να διατηρεί τις κατάλληλες συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας. Να εφαρμόζεται κάποιο σύστημα απεντομωσης και να καθαρίζεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Τα προϊόντα δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τους τοίχους και με το πάτωμα, να διατηρούν απόσταση 10 cm. Επίσης τα προϊόντα θα πρέπει να έχουν καλή συσκευασία στην οποία :

1. «να φέρουν το κοινό όνομα του είδους»
2. «να αναγράφεται το όνομα και η διεύθυνση του κατασκευαστή ή αυτού που το διανείμει»
3. « να αναφέρει το καθαρό περιεχόμενο σε βάρος και ρευστότητα»
4. « τα αναγραφόμενα να είναι ευκολοδιακριτα»
5. «αν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για διαιτητικούς σκοπούς, να φέρει τους πραγματικούς ορισμούς διαίτης»
6. «να αναφέρει τον ορισμό τεχνητός, αν χρησιμοποιήθηκαν τέχνες γεύσεις η χρωματισμοί» (Σαρρημαυρογενης,1999:21)

9. ΤΑ ΡΟΥ

Τα ρου αποτελούνται από λιπαρή ουσία και αλεύρι. Είναι η βάση των λιεζον και ειδικά για μεγάλες ποσότητες σαλτσών. Η ποσότητα αλευριού και λιπαρής ουσία είναι ίση. Τα ρου ανάλογα με το βαθμό ψησίματος παίρνουν και το ανάλογο χρώμα και διακρίνονται σε λευκό, ξανθό και σκούρο ρου.

9.1. Ρου λευκό

Στο λευκό ρου το αλεύρι ψήνεται πολύ ελαφρά χωρίς να χάσει το άρωμα και την οσμή του. Χρησιμοποιείται στις λευκές σάλτσες όπως η μπεσαμελ αλλά και στη βελουτε μόσχου, πουλερικού ή ψαριού.

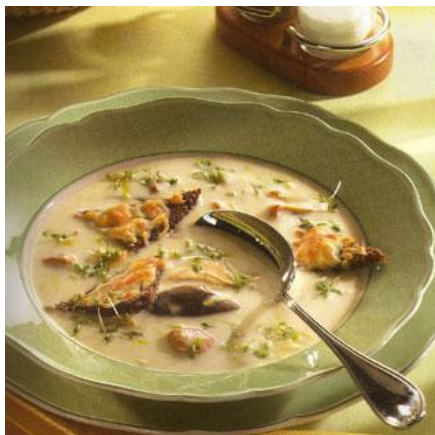
9.2. Ρου ξανθό

Στο ξανθό ρου το αλεύρι ψήνεται μέχρι να πάρει ένα ξανθό χρώμα. Αυτό το ρου χρησιμοποιείται όπως και το σκούρο.

9.3. Ρου σκούρο

Στο σκούρο ρου το αλεύρι ψήνεται αργά και είναι έτοιμο μόλις πάρει το χρώμα του φουντουκιού. Αυτό το ρου χρησιμοποιείται σε σκούρες σάλτσες.

10. ΣΟΥΠΕΣ



«Οι σούπες είναι παρασκευές που σερβίρονται ζεστές ή κρύες στην αρχή των γευμάτων ή κατά το δείπνο» (Σαρρημαυρογενής 1999:61). Οι σούπες χωρίζονται σε δυο μεγάλες κατηγορίες :

- στις Διαυγείς σούπες
- στις Δεμένες σούπες

10.1. Διαυγείς σούπες

Οι διαυγείς σούπες έχουν μια άλλη διάκριση που είναι οι ζωμοί και οι κονσομέδες.

Οι ζωμοί

Οι ζωμοί χωρίζονται σε ζωμούς κρέατος, ζωμούς πουλερικών και σε ζωμούς λαχανικών.

Ζωμός κρέατος

Ο ζωμός κρέατος είναι σαν το φον βοδινού ή το λευκό φον και παίρνει το όνομα του από το είδος του κρέατος δηλαδή ζωμός βοδινός ή ζωμός μοσχαριού.

Ζωμός πουλερικών

Παρασκευάζεται από κότα και αμπατι πουλερικών, τα οποία αφού τα κάνουμε μπλανσιρ, τα πλένουμε και τα βάζουμε να βράσουν σε κρύο νερό μαζί με

καρυκεύματα, κόκκους πιπέρι και αρωματικά λαχανικά. Αφού βράσουν για 2 ½ ώρες τα περνάμε και τα χρησιμοποιούμε για την παρασκευή κονσομέ πουλερικών ή κρέμες και άσπρες σάλτσες.

Ζωμός λαχανικών

Τα υλικά που χρησιμοποιούμε είναι : κρεμμύδι, καρότο, πράσο, λάχανο, σελινόριζα, σκόρδο, δάφνη, κόκκους πιπέρι και αλάτι. Τα λαχανικά αφού τα πλύνουμε καλά τα κόβουμε και τα σοτάρουμε ελαφρώς με βούτυρο. Μόλις πάρουν βράση βγάζουμε τη δάφνη και το πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν για 2 ώρες. Μετά τα περνάμε και χρησιμοποιούμε το ζωμό για τις διαυγείς σούπες.

Κονσομέ

Στους κονσομέδες συναντάμε τις παρακάτω ποικιλίες :

- § «κονσομέ απλό ή βοδινό»
- § «κονσομέ διπλό»
- § «κονσομέ κρύο»
- § «κονσομέ αν ζελέ»
- § «κονσομέ ψαριών»
- § «κονσομέ πουλερικών»(Σαρρημαυρογενής,1999 :62)

Κονσομέ απλό ή βοδινό

Τα κύρια συστατικά του απλού κονσομέ είναι ο κιμάς και το λευκό φον μαζί με ασπράδια αυγών, πράσο, σελινόριζα, καρότα, φύλλα δάφνης, φρέσκε ντομάτες , ένα ποτήρι κρασί και ουρές από μαϊντανό.

Μέσα σε ένα σκεύος βάζουμε τον κιμά, τα λαχανικά , το κρασί, τα ασπράδια των αυγών και τα μπαχαρικά. Αφού τα ανακατέψουμε όλα μαζί τα αφήνουμε να κάτσουν για 1 ώρα και μετά τα βράζουμε με τον ζωμό σε σιγανή φωτιά για 3 έως 4 ώρες. Μόλις βράσει το περνάμε και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Κονσομέ διπλό

Είναι η ίδια παρασκευή με την προηγούμενη με τη διάφορα ότι αυξάνεται η ποσότητα του κιμά και μειώνεται η ποσότητα του ζωμού και για αυτό το λόγο το κονσομέ είναι πιο πυκνό. Το κονσομέ αυτό συνήθως σερβίρεται σε φλιτζάνια και συνοδεύεται με εκλεκτό κρασί.

Κονσομέ κρύο

Είναι ένα δόλο κονσομέ που σερβίρεται σε φλιτζάνι και αρωματίζεται με κρασί πόρτο ή μαδέρα.

Κονσομέ αν ζελέ

Είναι ένα διπλό κονσομέ στο οποίο κατά την παρασκευή του προσθέτουμε φύλλα ζελατίνας (3 φύλλα ζελατίνας για κάθε λίτρο)

Κονσομέ ψαριών

Παρασκευάζεται όπως το απλό κονσομέ μόνο που στη θέση του κιμά βάζουμε ψαχνό από άσπρα ψαριά και φον ψαριού αντί για λευκό φον.

Κονσομέ πουλερικών

Γίνεται όπως το απλό κονσομέ αλλά προσθέτουμε και καρκασες πουλιών στα υλικά.

Ποικιλίες κονσομέ

Αμπασαντερ : κονσομέ πουλερικών, γαρνι από ζάρια ρουαγιαλ με τρούφες ψιλοκομμένες, μανιτάρια και κοτόπουλο βραστό ψιλοκομμένο.

Μαλλιά αγγέλου : κονσομέ πουλερικών, γαρνιρισμένο με πολύ ψιλό φιδέ.

Ζωρζ Σαντ : κονσομέ ψαριών, γαρνιρισμένο με καραβίδες και ζάρια από μοριλ (είδος μανιταριού) και χωριστά ροδέλες από τρούφα.

10.2. Δεμένες σούπες

Οι Δεμένες σούπες είναι πιο πυκνές και μπορούν να διακριθούν σε :

Σούπες που έχουν σαν βάση τον πουρέ λαχανικών

Αυτές έχουν σαν βάση λαχανικά ξερά ή φρέσκα. Χαρακτηριστικές συνταγές είναι η σούπα παρμαντιέ και η σούπα Σαιν Ζερμαιν.

Σούπες βελουτέ

Είναι ένας τύπος σούπας στην οποία αναμειγνύεται αλεύρι και λιπαρή ουσία μαζί με ζωμό, λαχανικά και μπαχαρικά. Το μείγμα βράζεται, ξαφρίζεται και περνιέται από το σουρωτήρι ή υγροποιείται και ολοκληρώνεται με ένα συνδυασμό από κρόκο αυγού και κρεμά γάλακτος.

Σούπες με λαχανικά απέραστα

Στις απέραστες σούπες όλα τα λαχανικά είναι κομμένα σε ζάρια. Τα σοτάρουμε με λίγο βούτυρο και ρίχνουμε μέσα ζωμό, ντομάτες κονκασέ, αλάτι και πιπέρι.

Σούπες ειδικές

Στις ειδικές σούπες ανήκουν όλες οι μπισκ είτε από γαρίδες είτε από καβούρια, καραβίδες και αστακό. Επίσης ανήκουν όλες οι σούπες που έχουν σαν βάση το ψάρι.

Συνταγή- Μπισκ από караβίδες

Καθαρίζουμε τις караβίδες και αφαιρούμε τα κεφάλια τους τα οποία τα βάζουμε σε ένα κουρ μπιγιον. Σοτάρουμε στο βούτυρο το μισό μαζί μετά όστρακα από τις караβίδες ,φλαμπαρουμε με κονιάκ και σβήνουμε με λευκό κρασί. Στη συνέχεια προσθέτουμε φυμε ψαριού και το κυρ μπιγιον. βάζουμε ντομάτα κονκασε μαζί με σπασμενο πιπερι και τα αφηνουμε να βράσουν. Όταν βράσουν τα πολτοποιούμε και τα περνάμε από το σινοια . Στο τέλος τα βάζουμε να πάρουν βράση προσθέτοντας κομμάτια από караβίδες κομμένα μπρινουαζ.

Σούπες ξένες

Έτσι ονομάζονται οι σούπες άλλων χωρών. Ορισμένες πολύ γνωστές ξένες σούπες Είναι :

- η Μινεστρονε (Ιταλική)
- η Μπορτς (Πολωνική)
- η Ορλόφ (Ρωσική)
- η Ποτ - ω – φε (Γαλλική)
- Η Οξτειλ (Αγγλική)

Συνταγή- Μινεστρονε

Παρασκευάζεται όπως οι σούπες με τα απέραστα λαχανικά αλλά προσθέτουμε επιπλέον φασολιά άσπρα, ντομάτα κονκασε, σπαγγέτι κομμένο κομμάτια και ολοκληρώνουμε τη σούπα προσθέτοντας λαρδί κομμένο σε ζάρια, σκόρδο ψιλοκομμένο, μαϊντανό και βασιλικό και συνοδεύεται με τριμμένη παρμεζάνα.

10.2.6. Σούπες εθνικές

Εθνικές σούπες είναι όλες αυτές που ανήκουν παραδοσιακά στην ελληνική κουζίνα. Οι πιο γνωστές από αυτές Είναι : σούπα φασολιά, σούπα φάκες, σούπα ρεβιθιά, σούπα κουκιά, σούπα ρύζι αυγολέμονο, κακαβιά και σούπα μαγειρίτσα.

Συνταγή – Σούπα φακές

Παίρνουμε τις φάκες και τις πλένουμε με νερό τρίβοντας τες με τα χερια. Τις βάζουμε να βρασουν και μόλις παρουν μια βραση τις στραγγιζουμε και πεταμε το νερο. Επειτα τις βάζουμε να βρασουν σε ζεστο νερο και προσθέτουμε κρεμμύδι, σκορδο, δαφνη, αλατι, πιπερι, πελτε ντοματας και λαδι. Μολις βρασουν προσθέτουμε λιγο ξιδι και λιγη ριγανη και Είναι ετοιμες για σερβιρισμα.

11. ΤΑ ΦΟΝ

« Τα φον είναι ζωμοί συμπυκνωμένοι που επιτυγχάνονται από το ψήσιμο θρεπτικών συστατικών με αρωματικές γαρνιτούρες. Αντιπροσωπεύουν ένα πολύ ενδιαφέρον μέρος της κουζίνας και χρησιμοποιούνται για να παρασκευάζονται σούπες, σάλτσες κ.τ.λ δίνοντας καλύτερη γεύση». (Σαρρημαυρογένης, 1999:43)

Χαρακτηριστικό είναι ότι στα φον δεν είναι δυνατή η προσθήκη αλατιού γιατί δεν είναι δυνατόν να γνωρίζουμε εκ των πρότερων που θα χρησιμοποιηθούν.

Τα φον διακρίνονται σε :

1. ζωμό βοδινού
2. φον άσπρο ή μόσχου
3. φον σκούρο καθαρό
4. φον σκούρο δεμένο
5. φον πουλερικών
6. φον κυνηγιού
7. φον ψαριού ή φύμα

11.1. Ζωμός βοδινός

Αποτελείται από κοκάλια και αλλιά μέρη του βοδινού τα οποία τα πλένουμε και τα κάνουμε μπλανσιρ. Αφού τα ξεπλύνουμε τα βάζουμε να βρασουν σε δυνατή φωτιά. Μολις παρουν βραση προσθέτουμε τα αρωματικά λαχανικά μαζί με το μπουκε γκαρνι και τα σιγοβράζουμε για 4 – 6 ώρες. Όταν βράσουν περνάμε το ζωμό από το σινοια και τον χρησιμοποιούμε για να ενισχύσουμε γευστικά διάφορες παρασκευές.

11.2. Φον άσπρο ή μόσχου

Παρασκευάζεται από κοκάλια μόσχου τα οποία τα σπάμε σε μεγάλα κομμάτια, τα πλένουμε και τα κάνουμε μπλανσιρ. Στη συνέχεια τα βάζουμε να βράσουν σε κρύο νερό και μόλις παρουν βραση προσθέτουμε μπουκε γκαρνι και μερικούς κόκκους πιπερι. Το αφήνουμε να βράσει για 3 ώρες περίπου και μετά το περνάμε από σινοια. Χρησιμοποιείται πολύ για την παρασκευή κονσομέ, για διάφορες σούπες και άσπρες σάλτσες.

11.3. Φον σκούρο καθαρό

Σπάμε κοκάλα μόσχου σε μεγάλα κομμάτια και τα αφήνουμε να παρουν χρώμα σε πολύ δυνατή φωτιά 250° C για 15 περίπου λεπτά. Βάζουμε καρότα και κρεμμύδια κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και στη συνέχεια προσθέτουμε ζωμό ή νερό μαζί με ντομάτα, μπουκε γκαρνι και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 2 – 3 ώρες. Όταν βράσει το περνάμε από σινοια. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για Ραγού και σοτέ ή για διάφορες σκούρες σάλτσες.

11.4. Φον σκούρο δεμένο

για το φον σκούρο δεμένο η βάση είναι το φον σκούρο καθαρό με την προσθήκη ενός μείγματος από κορν φλαουρ και κρασί μαδέρα το οποίο το δουλεύουμε χωριστά σε ένα σκεύος. Το βάζουμε με προσοχή στο φον ανακατεύοντας ταυτόχρονα για να μην σβολιάσει. Επειτα το αφήνουμε να βράσει για μια ώρα αφού βάλουμε ουρές από μανιτάρια. Τέλος το περνάμε από το σινοια και το χρησιμοποιούμε σε σκούρες σάλτσες και σε διάφορες παρασκευές.

11.5. Φον πουλερικών

σε μια κατσαρόλα βάζουμε σάρκασες από πουλερικά και μίρπουα από κρεμμύδι, καρότα και μυρωδικά λαχανικά. Επίσης προσθέτουμε και μπουκε γκαρνι και το αφήνουμε να βράσει για 2 ώρες. Το φον αυτό χρησιμοποιείται σε συνταγές πουλερικών.

11.6. Φον κυνηγίου

σε αυτό το φον τα βασικά υλικά είναι οι σάρκασες από κυνήγια πτερωτά και κοκάλα από μοσχάρι. Όλα αυτά χρωματίζονται στο φούρνο και μετά τα βράζουμε σε μια κατσαρόλα αφού βάλουμε μπουκε γκαρνι και τα αφήνουμε για 3 ώρες. Η κύρια χρήση τους είναι οι σάλτσες κυνηγίου αλλά χρησιμοποιούνται και για ψητά.

11.7. Φον ψαριού ή φιμε

εδώ αντί για καρκασες βάζουμε κοκάλια και κεφάλια ψαριών και τα σοτάρουμε σε βούτυρο μαζί με κρεμμύδια, καρότα, πράσο και εσαλοτ. Στη συνέχεια προσθέτουμε κρύο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν σιγά. Έπειτα το περνάμε από σινοια. Αυτό το φον είναι απαραίτητο για την Παρασκευή σαλτσών βελουτέ και ψαροσουπών.

12. ΣΑΛΤΣΕΣ

12.1. Οι λευκές σάλτσες

Οι λευκές σάλτσες είναι πολλές και έχουν πολλές διαφορετικές βασεις. Οι δυο πιο διαδεδομένες είναι η μπεσαμελ και η βελουτέ.

Η Μπεσαμελ

Η μπεσαμελ παραγεται από ένα λευκό ρου στο οποίο προσθέτουμε ζεστο γάλα και ανακατευουμε συνεχώς μέχρι να ομοιογενοιοποιηθει. Επειτα βάζουμε λιγο φρέσκο βούτυρο, αλατι και πιπερι άσπρο.

Παράγωγα της μπεσαμελ είναι :

- i. Η Σάλτσα Κρεμ στην οποία βάζουμε και κρεμά γάλακτος και είναι ιδανική για λαχανικά.
- ii. Η Σάλτσα Μορνει στην οποία προσθέτουμε αυγά, κρεμά γάλακτος και μοσχοκάρυδο και χρησιμοποιείται στα γκρατεν.
- iii. Η Σάλτσα Σουμπιζ η οποία παραγεται με την προσθήκη σοταρισμένου κρεμμυδιού.

Η βελουτέ

Η βελουτέ παραγεται και αυτή από ένα λευκό ρου στο οποίο όμως προσθέτουμε φον λευκό ή φον πουλερικών ή φιμε ψαριού και την αφήνουμε να βράσει για 1 ώρα ενώ βάζουμε και χυμό λεμονιού, αλατι και πιπερι.

Παράγωγα της βελουτέ είναι :

- i. Η Σάλτσα Σαμπινιον που είναι σάλτσα βελουτέ και βάζουμε μέσα άρωμα από μανιτάρια και γαρνίρουμε με μικρά κεφάλια από μανιτάρια.
- ii. Η Σάλτσα Βιλερουα που την αρωματίζουμε με φιμε από ζαμπόν και τρούφες.
- iii. Η Σάλτσα Καρρυ που στην εκτέλεση της σοτάρουμε κρεμμύδι με βούτυρο και βάζουμε και λιγο Καρρυ ενώ στη συνεχεία προσθέτουμε βελουτέ και την αφήνουμε να βράσει. Στο τέλος βάζουμε και λιγη κρεμά γάλακτος.

12.2. Οι σκούρες σάλτσες

Σκούρες σάλτσες ονομάζονται οι σάλτσες που έχουν ένα σκούρο χρώμα το οποίο οφείλεται κυρίως στον τρόπο Παρασκευής τους. Είναι λοιπόν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της επαγγελματικής μαγειρικής καθώς είναι πολύ χρήσιμες σε πολλά πιάτα και έχουν πλούσια γεύση.

Σάλτσα Εσπανιολ

Αποτελείται από ένα φον σκούρο στο οποίο έχουμε προσθέσει περισσότερες ντομάτες και αρωματικά λαχανικά και δένουμε το φον με ένα σκούρο ρου. Κυρίως χρησιμοποιείται στα ζυμαρικά και στα σοτέ.

Σάλτσα ντεμι γκλας

Μια από τις βασικότερες παραγωγές της ζεστής κουζίνας που έχει πάμπολλες παραλλαγές. Είναι ουσιαστικά ένα φον σκούρο το οποίο αφήνουμε να ρεντουϊρει και να μείνει λιγότερο από το μισό και το δένουμε με ένα ρου σκούρο. Έπειτα το περνάμε από σήτα και η Σάλτσα είναι έτοιμη.

Σάλτσα ντοματας

Στη σάλτσα ντοματας βάζουμε κοκάλια χοιρινά να σωταριστούν με βούτυρο και ρίχνουμε κρεμμύδι, καρότο, σκορδο, θυμάρι, σέλινο και δαφνη. Έπειτα βάζουμε πελτε ντοματας αλλά και φρέσκιας ντομάτες και πουδράρουμε με αλεύρι. Στη συνέχεια σβήνουμε με φον άσπρο και ρίχνουμε αλατι, πιπερι και μια πρέζα ζάχαρη. Τη βάζουμε να σιγοβράσει σκεπασμένη για περίπου 2 ώρες και όταν βράσει την περνάμε από σινοα. Τη χρησιμοποιούμε για ζυμαρικά και σοτέ κρέατος.

13. ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Τα ορεκτικά σερβίρονται πρώτα και συνήθως σε μικρές ποσότητες και ο ρόλος τους προδίδεται από το όνομα τους δηλαδή να ανοίξουν την όρεξη στους γευματίζοντες.

Τα ορεκτικά μπορούν να είναι :

«Ατομικά ορεκτικά»

«Τα ορεκτικά στο πιάτο»

«Τα ορεκτικά ποικιλία»

«Τα ορεκτικά rich.» (Σημειώσεις Σπηλιοπουλος Ιωάννης, 2001:30)

13.1. Κρύα ορεκτικά

Κρύα ορεκτικά ονομάζονται αυτά τα οποία δεν έχουν υποστεί καμία επεξεργασία ψησίματος. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν τα αλλαντικά και οι σαλάτες όπως το τζατζίκι και η ρωσική και γενικά όσα ορεκτικά δεν είναι απαραίτητο να σερβιριστούν ζεστά.

Διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες :

- Ορεκτικά ψαριών
- Ορεκτικά χόρτων και φρούτων
- Ορεκτικά κρύων αυγών

Προτεινόμενη συνταγή

[Ντομάτες γεμιστές με κατσικίσιο μαλακό τυρί και tapenade](#)

Χρόνος Προετοιμασίας: 20´

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΑ

Υλικά βάσης

- ντοματούλες grape 12
- μαλακό κατσικίσιο τυρί 350gr

Άλλα Υλικά

- ελαιόλαδο 100ml



- φρέσκος μαϊντανός ½ ματσάκι
- φρέσκο σχοινόπρασο ½ ματσάκι
- echalotes (είδος μικρού κρεμμυδιού) 1
- θυμάρι ½ κουταλάκι
- tapenade(πολτός ελιάς) 80gr
- ξύδι βαλσαμικό 10ml

Υλικά Καρύκευσης

- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά Διακόσμησης

- ελιές μαύρες ψιλοκομμένες 10

Τεχνική Παρασκευής

- 1) Πλύντε και σκουπίστε τις ντομάτες.
- 2) Κόψτε από ένα καπελάκι και αδειάστε τις προσεκτικά με ένα κουταλάκι.
- 3) Τοποθετήστε τις αναποδογυρισμένες σε ένα ταψί και αφήστε τις να στραγγίξουν.
- 4) Πλύντε και στεγνώστε τα αρωματικά φυτά, ψιλοκόψτε τα.
- 5) Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα echalotes.
- 6) Λιώνετε με ένα πιρούνι το κασικίσιο τυρί και ενώστε το σε ένα βαθύ σκεύος με τα ψιλοκομμένα echalotes και 5ml ελαιόλαδο.
- 7) Χωρίστε το μείγμα του τυριού σε 2 ίσα μέρη.
- 8) Ενώστε το ένα μέρος με την tapenade και το άλλο με τα ψιλοκομμένα αρωματικά φυτά.
- 9) Ετοιμάστε μια βινεγκρέτ με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και λίγο βαλσαμικό ξύδι.
- 10) Αλατοπιπερώστε.
- 11) Αλατοπιπερώστε το εσωτερικό κάθε ντομάτας.
- 12) Γεμίστε τις ντομάτες με μια κουταλιά από μείγμα τυρί-tapenade και συνεχίστε με μια κουταλιά τυρί-αρωματικά.
- 13) Τοποθετήστε τις στο πιάτο για σερβίρισμα.
- 14) Στολίστε τις με κυβάκια από μαύρες ελιές και περιχύστε τις με τη βινεγκρέτ.

13.2. Ζεστά ορεκτικά

Ζεστά ορεκτικά είναι αυτά που σερβιρονται ζεστά και έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία ψησίματος. Ορισμένα ζεστά ορεκτικά είναι :οι Ταρταλες όπως το νιοκη, το ντιαν (φετες από πέρδικα ψημένη και τρούφες) και το φρομαζ (φετες ψωμιού με φέτα γραβιέρας) καθώς και οι πίτες και τα ψημένα λαχανικά.

Προτεινόμενη συνταγή

Τυρολουκουμαδες

Μία συνταγή της Αρκαδίας

Υλικά

- 1/2 κιλό λευκό αλεύρι
- 1 φακελάκι μαγιά σε σκόνη
- 1 αβγό
- 1 ποτήρι του κρασιού χλιαρό νερό
- 1/2 κιλό τυρί φέτα λιωμένη με πιρούνι
- 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού δυόσμο
- Τριμμένη μυζήθρα

Εκτέλεση

Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό.

Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε το αβγό. Προσθέτουμε το νερό με τη μαγιά και λίγο το αλεύρι, μέχρι να γίνει μία αρκετά σφικτή ζύμη, την οποία σκεπάζουμε και αφήνουμε μία ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσει.

Αναμειγνύουμε καλά το τυρί, το πιπέρι και το δυόσμο με τη ζύμη. Με ένα κουταλάκι του γλυκού (που το βρέχουμε συχνά σε νερό) ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά τους λουκουμάδες σε καυτό λάδι, γυρίζοντάς τους αρκετές φορές μέχρι να ροδίσουν. Τους αφήνουμε λίγο σε απορροφητικό χαρτί και στη συνέχεια τους σερβίρουμε ζεστούς και πασπαλισμένους με την τριμμένη μυζήθρα.

14. ΤΑ ΑΥΓΑ

14.1. Τα αυγά των πτηνών

Ο άνθρωπος στη διατροφή του χρησιμοποιεί τα αυγά των πτηνών και κυρίως τα αυγά της κότας. Χρησιμοποιεί βέβαια και τα αυγά της γαλοπούλας, τα αυγά της πάπιας και τα αυγά του ορτυκιού. Συνήθως όμως με τον όρο αυγά αινούμε τα αυγά της κότας.

14.2. Τα αυγά στη μαγειρική

Στη μαγειρική τα αυγά χρησιμοποιούνται για να κάνουμε λιεζον, για να κάνουμε μαρέγκα αλλά και για την παρασκευή σουφλέ. Επίσης υπάρχουν πολλές Παρασκευές αυγών και έτσι με βάση τον τρόπο με τον οποίο ψήνονται παίρνουν και την ονομασία τους :

- § Αυγά α λα κοκ
- § Αυγά ποσε
- § Αυγά μολε
- § Αυγά μπρουγιε
- § Αυγά συρ λε πλα
- § Αυγά εν κοκοτ
- § Αυγά τηγανιτα
- § Αυγά ομελετα
- § Αυγά νατυρ
- § Αυγά στραπατσαδα

14.3. Παρασκευές αυγών

Προτεινόμενες συνταγές

1. Αυγά ποσε φλωρεντιν : Ετοιμάζουμε πουρέ από σπανάκι και το στρώνουμε σε μια πιατέλα. Από πάνω τοποθετούμε 10 αυγά ποσε και σκεπάζουμε με σάλτσα μπεσαμελ στην οποία έχουμε προσθέσει αλατι, πιπερι άσπρο, 3

κρόκους αυγών και λιγη παρμεζάνα τριμμένη. Πασπαλίζουμε με παρμεζάνα τριμμένη και κομματάκια φρέσκο βούτυρο, γκρατιναρουμε στο φούρνο και τα σερβίρουμε πολύ ζεστά.

2. Μπελ Ελεν : Τοποθετούμε τα αυγά πάνω σε κροκέτες από σπαράγγια και τα σκεπάζουμε με σάλτσα συπρεμ.
3. Σαντριγιον : Τοποθετούμε τα αυγά μέσα σε πατάτες, τις οποίες προηγουμένως έχουμε ψήσει στο φούρνο και τις έχουμε αδειάσει, τα σκεπάζουμε με σάλτσα Μορνεί , τα γκρατιναρουμε και βάζουμε επάνω στο κάθε αυγό μια φέτα τρούφα.

15. ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

15.1. Τα είδη των λαχανικών

Τα λαχανικά είναι εδώδιμα κηπευτικά φυτά με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και λευκώματα. Επίσης έχουν περιεκτικότητα σε βιταμίνες ενώ ταυτόχρονα έχουν πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

Διακρίνονται σε ρίζες, ριζώματα, φύλλα, βλαστούς, ανθη, καρπούς και σπέρματα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική είτε ωμά , είτε βραστά είτε σε πολλές άλλες ποικίλες Παρασκευές.

Όταν παρασκευάζονται θα πρέπει να αποφεύγεται η παρατεταμένη παραμονή τους μέσα από νερό γιατί έτσι χάνουν ένα μέρος από τη θρεπτική και γευστική τους αξία.

15.2. Τρόποι μαγειρέματος

Οι κυριότεροι τρόποι Παρασκευής των λαχανικών είναι :

- Μπλανσιρ (ζεμάτισμα)
- Βραστά
- Μπραιζε (ψησιμο)
- Φαρσί (γέμισμα)
- Γκλασε
- Γκρατινε
- Τηγανίτα
- Πουρέ

15.3. Τρόποι κοπής των λαχανικών

Τα λαχανικά κόβονται ανάλογα με τον τρόπο που θα παρασκευαστούν σε μικρά, μεγάλα ή λεπτά κομμάτια.

Ορισμένοι τρόποι κοπής είναι :

- Ζουλιεν

- Αλυμετ (σε σχημα σπιρτου)
- Γκωφρετ (σε σχημα γκωφρε με ειδικο μηχανημα)
- Μπρινουαζ (σε μικρά κυβάκια)
- Εμινσε (σε σχημα μισοφέγγαρου)
- ροδέλες
-

15.4. Τρόποι παρασκευης

Προτεινόμενες συνταγές

Πατάτες στο φούρνο με μπέικον και τυρί

Υλικά

1 κιλό πατάτες

200γρ. μπέικον

250γρ. κίτρινο τυρί που λειώνει

200γρ. κρέμα γάλακτος (αν θέλετε με λίγα λιπαρά)

αλάτι

Εκτέλεση

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε ροδέλες όπως κάνετε στο μουςακά. Τις ρίχνετε σε καυτό λάδι (εάν θέλετε σε φριτέζα) και τις τηγανίζετε τόσο όσο να 'κρατάνε λίγο'. Τις τοποθετείτε σε χαρτί κουζίνας για να φύγει το πολύ λάδι. Σε ένα βουτυρωμένο μακρόστενο ταψί, τοποθετείτε μία στρώση πατάτες, μία στρώση μπέικον και το καλύπτετε με το τυρί. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία και στο τέλος σκεπάζετε όλη την επιφάνεια με το υπόλοιπο τυρί. Ρίχνετε από πάνω την κρέμα γάλακτος και το φουρνίζετε σε προθερμασμένο στους 200 βαθμούς φούρνο για 20 λεπτά περίπου μέχρι να ροδοκοκκινίσει το τυρί. Σερβίρεται αφού κρυώσει (όχι πολύ) για να μπορεί να κόβετε σε μερίδες.

Μελιτζάνες γεμιστές

Μία συνταγή της Αρκαδίας

Υλικά

12 τσακώνικες, αρκετά μακριές, μελιτζάνες

1 κιλό ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

8 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

1/2 κιλό τομάτες ώριμες ψιλοκομμένες

Αλάτι, πιπέρι

1/2 κιλό μαλακιά μυζήθρα ή κεφαλίσιο τυρί, κομμένο σε λεπτά μακριά κομμάτια

1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, εκτός από το τυρί, μέχρι να γίνουν μια ομοιογενής μάζα και, στη συνέχεια, προσθέτουμε στο μείγμα το λάδι. Πλένουμε τις μελιτζάνες, αφαιρούμε τα κοτσάνια και τις σχίζουμε κατά μήκος. Τις τοποθετούμε σε ρηχή κατσαρόλα, τη μία δίπλα στην άλλη, αφήνοντας διάστημα δύο πόντων μεταξύ τους. Τοποθετούμε από δύο κομμάτια τυρί κατά μήκος του σχισίματος της κάθε μελιτζάνας και με ένα κουτάλι γεμίζουμε το άνοιγμα με το μείγμα. Όταν γεμίσουμε όλες τις μελιτζάνες και περισσέψει μείγμα το βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε νερό, μέχρι να σκεπαστούν οι μελιτζάνες, και τις μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά 50 λεπτά περίπου. Μπορούμε, αντί για την κατσαρόλα, να τις βάλουμε σε ταψί και να τις ψήσουμε σε μέτριο φούρνο μία ώρα περίπου.

Σαλάτα με ρόκα και μυζήθρα

Χρόνος παρασκευής : 20´

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- Σαλάτα ρόκα 2 ματσάκια
- Ντομάτες λιαστές 100γρ
- Μυζήθρα σκληρή 100γρ
- Πιπεριά κόκκινη 1τεμ.
- Σουσάμι άσπρο



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΜΕΛΙΟΥ

- Ξύδι βαλσάμικο 60ml
- Ελαιόλαδο 120ml
- Μέλι 20γρ

ΥΛΙΚΑ ΚΑΡΥΚΕΥΣΗΣ

- Αλάτι ψιλό
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1) Πλύνετε και στεγνώστε τη ρόκα
- 2) Κρατήστε τα φυλλαράκια και πετάξτε τα κοτσανάκια
- 3) Με έναν αποφλοιωτή σχηματίστε φλοίδες από τη μυζήθρα
- 4) Πλύνετε, σκουπίστε και κόψτε την πιπεριά σε ροδέλες
- 5) Στραγγίστε τις λιαστές ντομάτες και κόψτε τις σε λωρίδες

ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

- 6) Σε ένα βαθύ σκεύος ενώστε το μέλι και το βαλσαμικό ξύδι. Ανακατέψτε προσθέτοντας σιγά-σιγά το ελαιόλαδο
- 7) Αλατοπιπερώστε τη βινεγκρετ

ΣΤΗΣΙΜΟ ΤΗΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

- 8) Στήστε τα φύλλα ρόκας μαζί με τις ροδέλες πιπεριάς στα πιάτα

- 9) Προσθέστε τις λωρίδες λιαστής ντομάτας και τις φλοίδες της μυζήθρας
- 10) Περιχύστε με τη βινεγκρέτ μελιού και πασπαλίστε με το σουσάμι.
- 11) Σερβίρετε αμέσως.

Σαλάτα με παντζάρια, μοτσαρέλα και πολύχρωμη βινεγκρέτ

Χρόνος προετοιμασίας : 25´

Χρόνος παρασκευής : 35´

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- Φρέσκα παντζάρια (5-6 μικρά) 700γρ
- Μοτσαρέλα 300γρ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

- Πιπεριά κόκκινη ½
- Κρεμμυδάκια φρέσκα 1τεμ.
- Βρασμένα παντζάρια 1τεμ.
- Δυόσμος φρέσκος ½ ματσάκι
- Μαϊντανός φρέσκος ½ ματσάκι
- Ελαιόλαδο 120ml
- Βαλσαμικό ξύδι 80ml

ΥΛΙΚΑ ΚΑΡΥΚΕΥΣΗΣ

- Αλάτι ψιλό
- Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ

- 1) Πλύνετε και στεγνώστε τα παντζάρια
- 2) Τυλίξτε το καθένα ξεχωριστά σε αλουμινοχαρτο και βάλτε τα να ψηθούν σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 35 λεπτά
- 3) Όταν τα αποσύρετε από το φούρνο, αφήστε τα για λίγο να κρυώσουν για να



μπορούν να δουλεύονται

4) Καθαρίστε τα και κόψτε τα σε λεπτές φετούλες

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΣ

5) Κόψτε την σε λεπτές φέτες με το ειδικό σκεύος, δώστε της σχήμα στρογγυλό.

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

6) Καθαρίστε, πλύνετε, σκουπίστε και ψιλοκόψτε το φρέσκο κρεμμυδάκι

7) Κόψτε την κόκκινη πιπεριά σε λεπτές λωρίδες.

8) Πλύνετε, στεγνώστε και ψιλοκόψτε τα αρωματικά φυτά .

9) Καθαρίστε το βρασμένο παντζάρι και κόψτε το στη μέση.

10) Κόψτε το μισό σε λωρίδες όμοιο με αυτό της κόκκινης πιπεριάς και το άλλο μισό περάστε το από το μπλέντερ και πάρτε την κρέμα του.

11) Σε ένα βαθύ ανοξείδωτο σκεύος βάλτε το ξύδι και το ελαιόλαδο. Ανακατέψτε τα και προσθέστε τα παραπάνω υλικά.

12) Αλατοπιπερώστε και ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά **ΣΤΗΣΙΜΟ ΠΙΑΤΟΥ**

13) Στήστε στα πιάτα κυκλικά τις ροδέλες παντζαριού και μοτσαρέλας και πασπαλίστε με την πολύχρωμη βινεγκρετ.

ΣΤΗΣΙΜΟ ΠΙΑΤΟΥ

13) Στήστε στα πιάτα κυκλικά τις ροδέλες παντζαριού και μοτσαρέλας και πασπαλίστε με την πολύχρωμη βινεγκρετ.

Σαλάτα Ceaser (Καίσαρα)

Χρόνος παρασκευής : 20´

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΑ

ΥΛΙΚΑ ΒΑΣΗΣ

- Κατσαρό μαρούλι 1
- Φιλέτα αντσούγιας 6
- Κρουτόν σκόρδου
- Παρμεζάνα 100γρ
- Ελαιόλαδο



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΥΟΝΝΑΙΣΕ

ΣΚΟΡΔΟΥ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

- Αυγά (κρόκος) 1
- Σκόρδο 1 σκελίδα
- Λεμόνι (χυμός) ½
- Φιλέτα αντσούγιας 3
- Μουστάρδα 20γρ
- Ελαιόλαδο 180ml
- Φρέσκος μαϊντανός ½ ματσάκι

ΥΛΙΚΑ ΚΑΡΥΚΕΥΣΗΣ

- Αλάτι ψιλό
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

1) Πλύνετε, στεγνώστε και ψιλοκόψτε το μαϊντανό.

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ SAUCE MAYONNAISE

2) Στο μπωλ ενός μίξερ ενώστε τον κρόκο αυγού, τη μουστάρδα, τη σκελίδα σκόρδου (καθαρισμένη και ελαφρώς πατημένη με το χέρι), το χυμό λεμονιού, το μαϊντανό και τις αντσούγιες.

3) Ενώ δουλεύετε τη sauce στο μίξερ, ρίξτε λίγο-λίγο το ελαιόλαδο.

4) Αλατοπιπερώστε τη sauce. Προσοχή στο αλάτι, γιατί οι αντσούγιες είναι αλμυρές.

5) Κρατήστε τη sauce σε ένα ανοξειδωτο σκεύος.

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΤΗΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

6) Πλύνετε και στεγνώστε τα φύλλα μαρουλιού.

7) Κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια με τα χέρια σας.

8) Στρώστε τα σε μια πιατέλα σαλάτας.

9) Χοντροτρίψτε την παρμεζάνα και πασπαλίστε πάνω στα φύλλα μαρουλιού.

10) Προσθέστε στη σαλάτα τα κρουτόν σκόρδου και τα φιλετάκια αντσούγιας.

11) Περιχύστε με τη sauce mayonnaise και σερβίρετε

Πατατοσαλάτα με σολομό

Χρόνος προετοιμασίας : 15´

Χρόνος παρασκευής : 25´

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

- 1) Πλύνετε και βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό.
- 2) Κατόπιν στραγγίστε τις και αφήστε τις να κρυώσουν λίγο.
- 3) Ξεφλουδίστε τις και κόψτε τις μισές σε λεπτές ροδέλες και τις άλλες μισές σε μικρά κυβάκια.



ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ ΥΛΙΚΩΝ

- 4) Καθαρίστε και πλύνετε τα κρεμμύδια.
- 5) Κόψτε το ένα σε λεπτές ροδέλες και ψιλοκόψτε το άλλο.
- 6) Κόψτε τη μισή ποσότητα του καπνιστού σολομού με τη βοήθεια κουπ-πατ σε ροδέλες ίδιες περίπου με αυτές της πατάτας. Κόψτε τον άλλο μισό σε μικρά κυβάκια.
- 7) Σε ένα βαθύ σκεύος ενώστε τα κυβάκια πατάτας, τα κυβάκια σολομού και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 8) Πλύνετε, στεγνώστε και ψιλοκόψτε τον άνηθο.

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ SAUCE

- 9) Ετοιμάστε μια sauce με τους κρόκους των αυγών, τη μουστάρδα, το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο.
- 10) Καρυκεύστε τη sauce με αλάτι, πιπέρι, λίγες σταγόνες Tabasco και λίγες σταγόνες Worcestershire.
- 11) Ενώστε τη sauce με τη μισή ποσότητα από τον ψιλοκομμένο άνηθο και ανακατέψτε απαλά.

ΣΤΗΣΙΜΟ ΠΙΑΤΟΥ

- 12) Στο κέντρο κάθε πιάτου στήστε λίγο από το παραπάνω μείγμα.

- 13) Στολίστε γύρω-γύρω με τις ροδέλες σολομού, πατάτας και κρεμμυδιού.
- 14) Περιχύστε με τη sauce και πασπαλίστε με πάπρικα και ψιλοκομμένο άνηθο.

16. ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥ

Το κρέας είναι απαραίτητο για την διατροφή του ανθρώπου. Είναι βασικό συστατικό για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και ιδιαίτερα ευχάριστο για τον ουρανίσκο. Δεν πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά αλλά μια με δυο φορές την εβδομάδα.

Το κρέας στη μαγειρική ήταν πάντα πηγή έμπνευσης και δημιουργίας. Τα είδη κρέατος που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική είναι το βοδινό, το χοιρινό, το κρέας των πουλερικών, το πρόβειο αλλά και το κρέας από τα κυνήγια. Στα μεγάλα ζώα ο συνδετικός ιστός είναι περισσότερος και αυτό κάνει το κρέας τους σκληρό και δύσπεπτο. Το σκληρό κρέας λοιπόν θα πρέπει να μαγειρεύεται με σιγανό ψήσιμο.



16.1. Ο τεμαχισμός του μοσχαριού

Το μοσχάρι αποτελείται από τα παρακάτω μέρη :

1. το κότσι
2. το λαιμό
3. τη σπάλα

4. το στήθος
5. το μπούτι
6. το καρέ
7. το νουα
8. το κόντρα φιλέτο
9. φιλέτο
10. το στρογγυλό

Η χρήση του κάθε μέρους στην κουζίνα

Το στήθος, το κότσι και η σπάλα χρησιμοποιούνται για βραστά και Μπραιζε. Το νουα χρησιμοποιείται για ψητά ενώ το κόντρα φιλέτο και το καρέ έχουν πολλές χρήσεις στη μαγειρική. Επίσης η γλώσσα αφού καθαριστεί και πλυθεί γίνεται τηγανιτή. Το στρογγυλό είναι το καλύτερο κομμάτι του μοσχαριού και γίνεται ψητό ή κοκκινιστό.

Διάφορες Παρασκευές

1. Γκουλας ντε μπεφ φιλέτο : κρέας τεμαχισμένο σε μικρά κομμάτια ,τα σοτάρουμε με κρεμμύδι, πουδράρουμε με πάπρικα, σβήνουμε με σάλτσα ντοματας και ζουμί, αλατι και πιπερι. Όταν είναι έτοιμο σερβίρουμε με πατάτες βρασμένες ξεχωριστά.

2. Τορνεντο αλα Καταλαν : κόβουμε ένα φιλέτο σε 8 κομμάτια, τα χτυπάμε και τα αλείφουμε με βούτυρο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε στη σχάρα, τοποθετούμε σε στρογγυλή πιατέλα 8 πάτους από αγκινάρες και βάζουμε σε κάθε αγκινάρα από ένα φιλετάκι.

16.2. Το αρνί

Ο τεμαχισμός του αρνιού είναι ο εξής :

1. το μπούτι
2. το καρέ
3. ο λαιμός
4. η σπάλα

5. το στήθος



Η χρήση του κάθε μέρους στην κουζίνα

Ο λαιμός γίνεται βραστός ενώ το καρέ ψήνεται ολόκληρο, τα μπούτια γίνονται ψητά και το στήθος γίνεται βραστό ή φρικασέ.

Προτεινόμενες συνταγές

Αρνί εξοχικό

4 μερίδες

Υλικά:

1 κιλό κρέας από πλάτη, χωρίς κόκαλα, κομμένο σε κομμάτια 3εκ.περίπου
μοσχαρίσιο η αρνίσιο κρέας

250γρ τυρί γραβιέρα κομμένη σε κύβους

200γρ καταψυγμένο αρακά

3-καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους η ροδέλες

4 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε φιλές φέτες

3 κουταλιές βούτυρο ή μαργαρίνη

1 κούπα λευκό κρασί

¼ κούπας ελαιόλαδο

½ κουταλάκι δενδρολίβανο

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, το χυμό από ένα λεμόνι

16 πατατάκια στρογγυλά «Parisian» η κομμένες σε κύβους

8 φέτες ντομάτας.

12 φύλλα έτοιμο φύλλο η 4 λαδόχαρτα και 4 αλουμινόχαρτα 30X30cm

Εκτέλεση

Πασπαλίστε το κρέας με αλάτι, πιπέρι το δενδρολίβανο και το χυμό λεμονιού δύο κουταλιές λάδι το ανακατεύετε και το αφήνετε να μαρινάρει για μία δύο ώρες.

Βράστε σε κατσαρόλα 1 λίτρα νερό και ζεματίστε τον αρακά τα καρότα. Τα σοτάρετε με λίγο βούτυρο και τα βάζετε στην άκρη. Τηγανίστε ελαφρά το κρέας και προσθέστε το σκόρδο και το μαϊντανό το κρασί και το βράζετε για μία ώρα περίπου, η ώσπου να μαλακώσει. Βάλτε και αυτό στην άκρη να κρυώσει.

Τηγανίστε ελαφρά με λίγο λάδι τα πατατάκια και τις τομάτες.

Ανοίγετε τα φύλλα και τα βουτυρώνετε ελαφρά ένα-ένα. Χωρίστε τα προετοιμασμένα υλικά σε τέσσερες ίσιες μερίδες.

Βάλτε σε κάθε φύλλο η λαδόχαρτο εξίσου ποσότητα υλικών, λίγο φρεσκοκομμένο πιπέρι και τυλίξτε τα σε δεματάκια και αλείψετε το εξωτερικό τους με λιωμένο βούτυρο.

Τα βάζετε σε ταψί και τα ψήνετε στο φούρνο 180°C για 35-40 λεπτά περίπου.

Αν χρησιμοποιήσετε λαδόχαρτο, αραδιάσετε πρώτα το αλουμινόχαρτο και από πάνω το λαδόχαρτο στο οποίο θα βάλετε τα υλικά και θα το δέσετε όπως παραπάνω σε δεματάκι.

Σερβίρετε στο πιάτο το δεματάκι όπως θα ψηθεί με πράσινη σαλάτα.

Συνοδέψτε το με λευκό Ελληνικό κρασί.

[Μπουτάκι αρνίσιο στην κατσαρόλα με σκόρδο και τυρί](#)

Συστατικά:

Χρόνος παρασκευής: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα και 20 λεπτά

2 αρνίσια μπούτια, περίπου 2 κιλά συνολικά με το κόκαλο

3 σκελίδες σκόρδο

80 γραμμ. γραβιέρα Κρήτης ή άλλο σκληρό τυρί από πρόβειο γάλα

Ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

1. Πλύνετε καλά τα μπούτια και στεγνώστε τα με χαρτί κουζίνας. Για να χωρέσουν στην κατσαρόλα πείτε στο χασάπη να τα σπάσει σε 2-3 μεριές, χωρίς όμως να χωρίσει τα κομμάτια.

2. Με ένα μυτερό μαχαίρι τρυπήστε τα σε πολλά μέρη και γεμίστε εναλλάξ με φλοίδες σκόρδο και κομμάτια τυρί.

3. Αλατοπιπερώστε καλά και τσιγαρίστε σε 4-5 κουταλιές ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές.

4. Στη συνέχεια χαμηλώστε τη φωτιά, σκεπάστε την κατσαρόλα και αφήστε το κρέας για 1-1,5 ώρα έως ότου ψηθεί και μαλακώσει.

5. Σερβίρετε με πατάτες φούρνου και τη σάλτσα του

16.3. Το χοιρινό



Το **χοιρινό** χωρίζεται στα εξής κομμάτια :

1. το μπούτι
2. το νουα
3. το κεφάλι
4. το στήθος
5. η σπάλα
6. το καρέ

7. το φιλέτο (ψαρονέφρι)
8. ο λαιμός

Η χρήση του κάθε μέρους στην κουζίνα

Από το κεφάλι του χοιρινού γίνεται βραστό και η πηκτή ενώ ο λαιμός μπορεί να χωριστεί αλλά και να βράσει ολόκληρος. Η σπάλα χρησιμοποιείται περισσότερο στην αλλαντοποιό. Το φιλέτο του χοιρινού μπορούμε να το ψήσουμε ολόκληρο ή να κάνουμε από αυτό σουβλάκια.

Προτεινόμενη συνταγή

Χοιρινό μπούτι με πορτοκάλι, δαμάσκηνα και κονιάκ



Χρόνος παρασκευής: 20 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 2 ώρες

Υλικά

1,5 κιλό χοιρινό μπούτι χωρίς κόκαλο

200 ml χυμό πορτοκάλι φρεσκοστιμμένο (ή καλής ποιότητας έτοιμο)

200 ml κονιάκ

10 δαμάσκηνα ξερά, χωρίς κουκούτσι

Ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

Οδηγίες

- 1. Ρίξτε 2-3 κουταλιές** της σούπας ελαιόλαδο σε μια βαθιά κατσαρόλα μέχρι να κάψουν. Δεν χρειάζεται παραπάνω, γιατί το χοιρινό είναι αρκετά λιπαρό.
- 2. Ροδίστε το κρέας** καλά από όλες τις πλευρές, περίπου 20 λεπτά.
- 3. Σβήστε με το κονιάκ** και μόλις εξατμιστεί λίγο, ρίξτε το πορτοκάλι και τα δαμάσκηνα. Αλατοπιπερώστε καλά.
- 4. Πού και πού** ρίξτε καμία ματιά να δείτε αν όλα πηγαίνουν καλά και το κρέας έχει αρκετά υγρά και αν όχι, προσθέστε λίγο νεράκι.
- 5. Όταν το κρέας μαλακώσει**, βγάλτε το από την κατσαρόλα και αφήστε το να κρυώσει. Ρίξτε τώρα όλα τα υγρά μαζί με τα δαμάσκηνα στο μπλέντερ και φτιάξτε μια νοστιμότατη σάλτσα. Δοκιμάστε το αλάτι και διορθώστε τη γεύση.
- 6. Κόψτε το κρέας σε φέτες** και ρίξτε το στη σάλτσα να νοστιμίσει.
- 7. Αν η σάλτσα σάς φαίνεται πολύ αραιή**, μπορείτε να τη δέσετε με 1 κουταλιά του γλυκού αλεύρι. Μην παρασυρθείτε όμως και τη δέσετε πολύ, γιατί αν έχετε σκοπό να σερβίρετε το φαγητό την επομένη, η σάλτσα θα γίνει πολύ πηχτή.

17. Επίλογος

Η επαγγελματική μαγειρική είναι αστείρευτη. Ενώ έγινε μια προσπάθεια προσέγγισης της από ένα γενικό πλάνο ωστόσο το να πετύχεις να έχεις μια βαθιά γνώση προϋποθέτει μακρόχρονη ενασχόληση και εμπειρία.

Όμως οι δρόμοι της μαγειρικής είναι πάντα ανοιχτοί για κάθε ταξιδιωτή που θέλει να την ανακαλύψει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

«Μαγειρική Τέχνη» , Αντωνιος Σαρρημαυρογενης , Θεσσαλονικη Νοεμβριος 1999, εκδοσεις Τσιαπος Χαρης

«Σύνθεση εδεσματολογιου με στοιχεια διαιτητικης», Μιχαλης Σαλεσιωτης, Εκδοτικος οικος Interbooks

Σημειώσεις

«Επαγγελματική μαγειρική II» , Σπηλιοπουλος Ιωαννης, Καθηγητης Εφαρμογων
«Εισαγωγή στη Επαγγελματική Μαγειρική», Ουρανια Καπερωνη, Καθηγητρια Εφαρμογων

Διαδίκτυο

www.inhealth.gr (πρόσβαση 15/5/08 , 17:30)

www.asxetos.gr (πρόσβαση 19/5/08 ,10:15)

www.gourmet.gr (πρόσβαση 23/05/08, 15:45)

www.iatronet.gr (πρόσβαση 26/05/08, 19:40)