**Ζυμαρικά**

**Ορισμός**

Τα ζυμαρικά είναι τροφές που γίνονται από ζύμη, η οποία αποτελείται από αλεύρι, νερό ή και αβγά, λάδι, και αλάτι.

**Ποιότητα**

Η ποιότητα των ζυμαρικών εξαρτάτε από αλεύρι που χρησιμοποιείτε για να παρασκευαστούν. Τα καλύτερης ποιότητας ζυμαρικά παράγονται από το σιμιγδάλι (semolina).

**Κατηγορίες ζυμαρικών**

Τα ζυμαρικά προσφέρονται σε δύο μορφές:

* Φρέσκα
* Ξηρά

**Φρέσκα ‘η αποξηραμένα ζυμαρικά**

Τα περισσότερα ζυμαρικά (φρέσκα ή ξηρά) παρασκευάζονται από την βιομηχανία ζυμαρικών (έτοιμα, βιομηχανοποιημένα). Όμως, πολλά ξενοδοχεία και εστιατόρια ετοιμάζουν φρέσκα ζυμαρικά στις κουζίνες τους (homemade).

**Ορθός τρόπος ψησίματος ζυμαρικών**

* Ρίχνουμε τα ζυμαρικά σε κοχλαστο αλατισμένο νερό.
* Ανακατεύουμε μέχρι να ξανακοχλασει το νερό για να μην κολλήσουν
* Αφού ψηθούν Al DENTE τα σουρώνουμε και τα κρυώνουμε για να σταματήσει το ψήσιμο.
* Προσθέτουμε άοσμο λαδί και τα ανακατεύουμε για να μην κολλήσουν.
* Τα καλύπτουμε με πλαστική μεμβράνη και τα φυλάσσουμε στο ψυγείο μέχρι να τα χρειαστούμε.

**Ξαναζεσταμένα και σερβίρισμα ζυμαρικών**

Λίγο πριν το σερβίρισμα μπλανσάρουμε τα ζυμαρικά σε κοχλαστό αλατισμένο νερό και τα σερβίρουμε με σάλτσα. Εάν δεν θα χρησιμοποιήσουμε σάλτσα καλό θα ήταν να τα σοτάρουμε με λίγο βούτυρο.

**Συνοδευτικά και γαρνιτούρες ζυμαρικών**

**Σάλτσες:** ντομάτα, Μπολονέζ, Πέστο , Αλφρέντο, Μιλανέζ, Ναπολιτέν κτλ.

**Σκληρό τριμμένο τυρί:** Παρμεζάνα, Γκράνα, Ρεγκάτο, Χαλούμι, Αναρή ξερή.

**Αρωματικά:** Βασιλικό, Μαϊντανό, Φασκόμηλο (σπατζιά).

**Σημαντικές πληροφορίες**

Al dente – αλ Ντέντε: βαθμός ψησίματος των ζυμαρικών, σημαίνει στο δόντι, ΟΧΙ ΤΡΑΓΑΝΑ.

Η ποσότητα του νερού στο οποίο βράζονται τα ζυμαρικά πρέπει να είναι δεκαπλάσια του βάρους των ζυμαρικών.

1 κιλό ζυμαρικά = 10 λίτρα νερό & 4 κουταλιά σούπας αλάτι

**Ποσότητα στη Μερίδα και θέση στο μενού**

Ανάλογα με την ποσότητα που χρησιμοποιούμε τα ζυμαρικά σερβίρονται σαν:

* Ορεκτικό = 70 γρ ωμά ή 210 γρ ψημένα
* Κυρίως πιάτο = 100 γρ ωμά ή 300 γρ ψημένα
* Συνοδευτικό = 70 γρ ωμά ή 210 γρ ψημένα
* Επιδόρπιο = 50 γρ ωμά ή 150 γρ ψημένα

**Σχήματα και χρώματα ζυμαρικών**

* Υπάρχει μια τεραστία ποικιλία σχημάτων ζυμαρικών και είναι αδύνατο να αναφερθούμε σε όλα. Μερικά σχήματα και οι χρήσεις τους είναι τα έξεις:

|  |  |
| --- | --- |
| Σχήμα | Χρήση |
| Σπαγέττι | Μιλανέζ |
| Κριθαράκι | Γιουβέτσι |
| Μακαρόνι Α | Παστίτσιο |
| Πέννε | Πέστο |
| Ταλιατέλες | Αλφρέντο |

* Επίσης τα ζυμαρικά μπορούν να πάρουν χρώμα τα πιο γνωστά είναι: κόκκινα, πράσινα, μαύρο, κίτρινο και πορτοκαλί.

**Φυλλάδιο εργασίας – Ζυμαρικά**

1. **Να περιγράψετε την μέθοδο ψησίματος και διατήρησης των ζυμαρικών συμπληρώνοντας τα κενά.**

 Τα ζυμαρικά βράζονται σε.......................... αλατισμένο νερό. Ανακατεύονται απαλά για να μην............................. Όταν ψηθούν (αλ .............) τα περνάμε αμέσως από ....................... νερό. Αμέσως μετά τα πασπαλίζουμε με άοσμο ........................ για να μην ................................... Τα καλύπτουμε και τα τοποθετούμε στο ψυγείο. Κατά την διάρκεια του σέρβις τα …....…..…………….....σε κοχλαστό νερό ή ζωμό, προσθέτουμε την σάλτσα και σερβίρουμε με σκληρό τριμμένο τυρί όπως για παράδειγμα το ιταλικό τυρί που ονομάζεται .....................................

2. Να γράψετε πως πρέπει να είναι ψημένα, βαθμός ψησίματος των ζυμαρικών: ...............................

 3. Να γράψετε τέσσερα παραδείγματα ζυμαρικών.

 α)............................................... β)......................................................

 γ)............................................... δ).......................................................

4. Να επεξηγήσετε τα ακόλουθα: Al dente (αλ τεντε), pasta (πάστα), parmesan (παρμεζάνα)

 al dente …………………………………………………………………………

 Pasta …………………………………………………………………………

 Parmesan ………………………………………………………………………

5. Τα ζυμαρικά μπορούν να σερβιριστούν σαν ορεκτικό πιάτο, σαν πιάτο συνοδευτικό, σαν κυρίως και ακόμα σαν επιδόρπιο πιάτο.

**Σωστό / Λάθος**

6. Να γράψετε τρεις (3) σάλτσες που συνοδεύουν τα ζυμαρικά.

α) ................................................. β) ................................................. γ)..................................................

7. Ένα πιάτο ζυμαρικών (π.χ. σπαγγέτι Ναπολιτέν) μπορεί να σερβιριστεί σαν ορεκτικό ή σαν συνοδευτικό ή σαν κυρίως πιάτο απλά αλλάζοντας την ποσότητα της μερίδας. **Σωστό / Λάθος**

9. Να συσχετίσετε τους όρους της στήλης Α με τους όρους της στήλης Β.

 Στήλη Α Στήλη Β

 1. Spaghetti Napolitaine α) Σάλτσα με χάμ, φρέσκα κρέμα και κροκάδια

|  |  |
| --- | --- |
| Α | Β |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |

 2. Spaghetti Bolognaise β) Σάλτσα ντομάτας και ντομάτες κονκασέ

 3. Spaghetti Milanaise γ) Σπανάκι, σάλτσα μορνέι

 4. Cannelloni Florentine δ) Σάλτσα ντομάτας με χαμ, μανιτάρια και βοδινή γλώσσα

 5. Spaghetti Carponara ε) Σάλτσα ντομάτας με κιμά.

 6. Lasagna στ) Σάλτσα κιμά και σάλτσα μορνέ (τυριού)