

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Α. ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία του μαθήματος έχει ως στόχο της :

1. Να μεταδώσει στους καταρτιζόμενους τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε αυτοί να είναι σε θέση να προσδιορίζουν τους τρόπους οργάνωσης και τα είδη του εξοπλισμού της κουζίνας .
2. Να χρησιμοποιούν με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια τον εξοπλισμό της κουζίνας.
3. Να γνωρίζουν τη σύνθεση, τα προσόντα και τα καθήκοντα του προσωπικού της κουζίνας.
4. Να γνωρίζουν τη χρήση των βασικών πρώτων υλών που χρησιμοποιούνται στην κουζίνα.
5. Να χειρίζονται με ευκολία την ορολογία της κουζίνας.
6. Να γνωρίζουν τους βασικούς τρόπους μαγειρέματος των παρασκευών.
7. Να ετοιμάζουν βασικές παρασκευές.
8. Να παρασκευάζουν εδέσματα και τα παρουσιάζουν, τηρούν τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στην αποθήκευση των χρησιμοποιούμενων πρώτων υλών και στη διατήρηση και διάθεση των παρασκευασμάτων..
9. Να προετοιμάζουν τις πρώτες ύλες κατάλληλα για την κάθε παρασκευή,
10. Να παρασκευάζουν όλες τις κατηγορίες παρασκευών με όλους τους τρόπους και τις μεθόδους που εφαρμόζονται στην επαγγελματική κουζίνα
11. Να παρουσιάζουν όλες τις κατηγορίες παρασκευών βάση των κανόνων της γαστρονομίας
12. Να διακοσμούν τις παρασκευές με όμορφο τρόπο,
13. Να παραθέτουν στη σωστή ποσότητα, θέση και χρόνο σε σχέση με το μενού,
14. Να διατηρούν τις παρασκευές στις κατάλληλες συνθήκες μέχρι την κατανάλωσή τους.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Β. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Μαγειρική ή Γαστρονομική τέχνη ονομάζουμε το σύνολο θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων που αφορούν τις φυσικές και χημικές ιδιότητες των τροφίμων και την τροποποίηση τους με την επίδραση της φωτιάς ή και χωρίς αυτήν. Με δύο λόγια ότι παρασκευάζεται με την φωτιά η χωρίς αυτήν ονομάζεται **Μαγειρική Τέχνη** Η μαγειρική μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω χημικών αντιδράσεων, χωρίς την παρουσία της θερμότητας. Όπως στο Ceviche, ένα παραδοσιακό ισπανικό πιάτο όπου τα ψάρια ψήνονται από τα οξέα στο λεμόνι ή χυμό λάιμ

Γ. Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ. Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΑ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Για να κατανοήσει κάποιος την ιστορία της τέχνης της μαγειρικής πρέπει να την εξετάσει σε συνάρτηση με άλλες σημαντικές εποχές της δυτικής κουλτούρας. Όλα τα σημαντικά γεγονότα κάθε εποχής αντικαθρεπτιζόταν στο μαγείρεμα και στο φαγητό. Οι σημαντικότερες εποχές της δυτικής κουλτούρας είναι:

- **ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ:**

Τα όσπρια και τα λαχανικά είναι οι τροφές των φτωχών που δεν μπορούν να αγοράσουν κρέας.

Με τα δημητριακά παρασκεύαζαν διάφορους τύπους ψωμιών.

Η κατανάλωση κρέατος περιοριζόταν μόνο κατά την διάρκεια δημοσίων και ιδιωτικών εορτών.

Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια από κρέας.

Οι Έλληνες αλλά και οι Ρωμαίοι προτιμούσαν γεύσεις αλμυρές και γλυκές.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

- **ΡΩΜΑΙΟΙ:**

Το βασικό καρύκευμα στην διατροφή τους ονομαζόταν **garum** .Τα χόρτα και τα μπαχαρικά δεν έλειπαν σχεδόν ποτέ από την διατροφή τους. Η κουζίνα τους βασίστηκε πάνω στην κουζίνα των αρχαίων Ελλήνων

Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΓΑΛΛΙΑ

- **ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ:**

Εμφανίζονται τα πρώτα βιβλία με συνταγές γαλλικής κουζίνας. Οι σάλτσες δένονται με ψίχα ψωμιού (panade).Η γεύσεις των πιάτων τονίζονται με το versus (ένας όξινος χυμός πράσινου σταφυλιού).Προτιμούν περισσότερο το κρέας των πουλερικών και των κυνηγιών.

- **ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ:**

Ιταλοί μάγειρες φτάνουν στην Γαλλία μαζί με την Αικατερίνη των Μεδίκων. Οι σάλτσες γίνονται λιγότερο έντονες σε μπαχαρικά. Αρχίζουν να χρησιμοποιούν τις λιπαρές ουσίες και δειλά-δειλά το βούτυρο.

Καινούργια προϊόντα εμφανίζονται όπως οι ντομάτες, τα φασόλια, το καλαμπόκι και οι πατάτες.

- **17ος ΑΙΩΝΑΣ:**

Η σύνθεση των μενού αλλάζει. Τα λαχανικά καταλαμβάνουν μια σημαντική θέση, σάλτσες δένονται με βάση τα ρου ή την ρεντυκσιόν, οι τεχνικές ψησίματος βελτιώνονται. Οι σάλτσες γίνονται λιγότερο γλυκές. Εμφανίζονται τα φον και οι χυμοί.

- **18ος ΑΙΩΝΑΣ:**

Είναι η εποχή της μοντέρνας κουζίνας. Βάση των παρασκευών είναι τα φον. Οι σάλτσες γίνονται πιο πλούσιες. Εκτός από την αριστοκρατική και κοσμοπολίτικη κουζίνα ,το ενδιαφέρον στρέφεται και στην τοπική κουζίνα. Εκδίδονται πολλά βιβλία μαγειρικής τέχνης .Συστηματοποιούνται όροι της μαγειρικής τέχνης.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Ανοίγουν τα πρώτα «πραγματικά» εστιατόρια. Οι σεφ τους είναι παλιοί μάγειρες της αριστοκρατίας.

- **19ος ΑΙΩΝΑΣ**

Είναι ο αιώνας των μεγάλων ανακαλύψεων στην μαγειρική τέχνη. Βελτιώνονται η οργάνωση της δουλειάς, τα σκεύη και οι τρόποι ψήσιματος.

Οι μάγειρες αναλύουν τις χημικές αντιδράσεις των τροφίμων και ψάχνουν την γεύση των προϊόντων. Οι φάρσες πολλαπλασιάζονται και οι σάλτσες γίνονται πλουσιότερες σε λιπαρές ουσίες. Δεν χρησιμοποιούν πολλά μπαχαρικά.

Εμφανίζονται οι πρώτοι οδηγοί, τα μαγειρικά αλμανάκ και οι κριτικές γαστρονομίας.

Οι μεγαλύτεροι σεφ της εποχής εργάζονται σε φημισμένα εστιατόρια αλλά και στα πρώτα palace.

- **20ος ΑΙΩΝΑΣ**

Μέχρι το 2ο παγκόσμιο πόλεμο οι πιο φημισμένοι σεφ εργάζονται στα ευρωπαϊκά palace. Η ανάπτυξη του τουρισμού και του οδικού δικτύου οδηγούν στην αξιοποίηση της τοπικής κουζίνας. Την δεκαετία του 70 εμφανίζεται η «**nouvelle cuisine**». Η συνθήκες της νέας εποχής στην εστίαση (πολύ περισσότερα γεύματα μακριά από την οικογενειακή εστία) οδηγούν στην εμφάνιση νέου τύπου εστιατορίων.

Οι πιο διάσημοι σεφ δίνουν συμβουλές από την τηλεόραση. Εκδίδονται πολυάριθμα βιβλία μαγειρικής για τοπική κουζίνα, διαιτητική κουζίνα, κουζίνα βασισμένη στα αρωματικά χόρτα

Υπάρχουν καινούργιες τεχνικές όπως το ψήσιμο σε κενό αέρος, ή σε χαμηλές θερμοκρασίες.

Είναι πολύ συνηθισμένο φαινόμενο οι αλυσίδες εστιατορίων

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Δ. ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΜΙΑΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

- **Διεύθυνση της κουζίνας**

1. Le chef de cuisine=ο αρχιμάγειράς
2. Le chef adjoint ou sous chef=ο βοηθός αρχιμάγειρας

- **Προσωπικό που σχετίζεται με τις σχέσεις ανάμεσα στην κουζίνα και το εστιατόριο**

1. L'aboyeur=ο εκφωνητής

- **Υπεύθυνοι των κυριότερων πόστων**

1. Le chef saucier-poissonnier= ο σεφ σαλτσών και ψαριών
2. Le chef garde- manger= ο υπεύθυνος σεφ κρύας κουζίνας
3. Le chef entremétier= ο σεφ αντρεμεντιέ (για παρασκευές σούπας, αυγών, λαχανικών)
4. Le chef rôtiisseur=ο υπεύθυνος σεφ για τα ψητά, ο ψηστιέρης
5. Le chef pâtissier= ο σεφ ζαχαροπλάστης

- **Υπεύθυνοι δευτερευόντων πόστων**

1. Le poissonnier= ο υπεύθυνος παρασκευών με θαλασσινά προϊόντα
2. Le boucher ou chef de froid= ο υπεύθυνος για την παρασκευή ντεκόρ για μπουφέ ή για τα ορεκτικά
3. Le potager=ο υπεύθυνος για την παρασκευή ζωμών, κονσομέ ή σούπας
4. Le grillardin= ο υπεύθυνος για την παρασκευή ψητών σχάρας
5. Le boulanger=ο αρτοποιός
6. Le glacier-chocolatier=ο υπεύθυνος για την παρασκευή παγωτού ή γλυκών με βάση την σοκολάτα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

- **Προαιρετικά πόστα**

1. Le communal=ο υπεύθυνος για την παρασκευή των γευμάτων του προσωπικού
2. Le chef tournant=αναπληρώνει τους απόντες κατά την απουσία τους
3. Le chef de garde= εκτελεί τις παραγγελίες κατά την απουσία των άλλων (απόγευμα ή βράδυ μετά το σερβίρισμα)

- **Ειδικευμένοι βοηθοί**

1. Les commis= οι βοηθοί

- **Ανειδίκευτοι βοηθοί**

1. L'apprenti=ο μαθητευόμενος
2. Le stagiaire=ο μαθητής που κάνει την πρακτική του άσκηση

Ε. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΟΛΗ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ

- ◆ Λευκός σκούφος
- ◆ Λαιμοδέτης
- ◆ Λευκό σακάκι
- ◆ Παντελόνι
- ◆ Ολόσωμη ποδιά
- ◆ Πετσέτα
- ◆ Τα σαμπό

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Ε.1 ΚΩΔΙΚΑΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ

1. Η υγιεινή του σώματος και των ρούχων.
2. Η εγκράτεια, δεν πρέπει να τρώτε και να πίνετε πολύ.
3. Η σβελτάδα, να είστε γρήγοροι στην δουλειά σας.
4. Η ακρίβεια, να φτάνετε και να αναχωρείτε στην ώρα σας.
5. Η ευαισθησία, να αγαπάτε το ωραίο.
6. Η αίσθηση της οικονομίας και της τιμότητας.
7. Καλή μνήμη, να θυμόσαστε τις συνταγές.
8. Το πνεύμα της συνεργασίας, να είστε αρμονικά με τους άλλους.
9. Η επιμονή, πρέπει να επιζητάτε το καλύτερο.
10. Η τάξη, να έχετε τακτοποιημένα σκεύη και ταξινομημένες συνταγές.

ΣΤ. ΟΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Διακρίνονται σε κύριους και βοηθητικούς χώρους

ΚΥΡΙΟΙ είναι οι χώροι που παρασκευάζουν άμεσα τα γεύματα που θα διατεθούν για πώληση

ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΙ είναι οι χώροι οι οποίοι έχουν έμμεση σχέση με την Παρασκευή των εδεσμάτων

1. ΚΥΡΙΟΙ ΧΩΡΟΙ:

- Η ζεστή κουζίνα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

- Η κρύα κουζίνα
- Ο μπουφές
- Ο χώρος του ζαχαροπλαστείου

2.ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

- Ψυκτικοί Θάλαμοι
- Αποθήκες τροφίμων
- Χώροι πλύσης λαχανικών
- Χώροι πλύσης και αποθήκευσης σκευών

ΣΤ 1. Ο ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

1. Τα ψυγεία
2. Η μηχανή για το « πέρασμα » της σούπας και του πουρέ
3. Η μηχανή για το τρίψιμο της γαλέτας και των τυριών
4. Το μίξερ
5. Η μηχανή του κιμά
6. Η μηχανή κοπής κρεάτων
7. Η φριτέζα
8. Ο φούρνος
9. Η εστία
10. Οι εστίες υγραερίου
11. Η λάντζα
12. Η στόφα
13. Η σαλαμάνδρα
14. Ο πάγκος εργασίας
15. Ο απορροφητήρας
16. Οι λάντζες των σκευών

ΣΤ2. ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ

Κατσαρόλες σε διάφορα μεγέθη και σχήματα, τηγάνια, λαμαρίνες και ταψιά φούρνου, σουρωτήρια, ειδικά σκεύη για την παρασκευή και το ψήσιμο γλυκών.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Ακολουθεί ένας κατάλογος κουζινικών σκευών που ταξινομούνται ανά μεγάλες «οικογένειες», δηλαδή συσκευασία, μαγείρεμα, κοπή, προετοιμασία και σάλτσα και σαλάτα.

ΣΤ2.2 ΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Το σουβλί
2. Η βελόνα
3. Η μηχανή ακονίσματος
4. Η διχτυωτή κουτάλα (η αράχνη)
5. Το πιάτο
6. Le bain-marie, το σκεύος βρασμού και διατήρησης θερμοκρασίας
7. Η ζυγαριά
8. Η μπασίνα
9. Ο μπάτης (ο κόπανος)
10. Ο μπάτης κρεάτων
11. Το μπώλ
12. Η μπρεζιέρα (σκεύος βρασμού)
13. Η σούβλα
14. Το σουβλάκι
15. Η κατσαρόλα
16. Η κατσαρόλα ατμού
17. Ο καρυοθραύστης
18. Το καζάνι
19. Le chinois, ο κινέζος
20. Το ψαλίδι
21. Η χύτρα
22. Η χύτρα ταχύτητος
23. Ο καταψύκτης
24. Το καλαθάκι του ψωμιού
25. Το καλαθάκι φρούτων
26. Η αυγοθήκη

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

27. Ο αυγοκόφτης
28. Το μπαλταδάκι
29. Το μαχαίρι
30. Το μαχαίρι που τεμαχίζει κόκκαλα και ανοίγει κομμάτια κρέατος
31. Το μαχαίρι που αφαιρεί τα νεύρα των κρεάτων
32. Το μαχαίρι που βοηθά στο ξεκοκάλισμα των κρεάτων
33. Το μαχαίρι για τα στρείδια
34. Το μαχαίρι που κόβει σε λεπτές φέτες αλλαντικά
35. Το μαχαίρι αποφλοιώσης
36. Το μαχαίρι υπηρεσίας
37. Το χασαπομάχαιρο
38. Το μαχαίρι που αφαιρεί τα λέπια των ψαριών
39. Το μαχαίρι που τεμαχίζει σε λεπτά κομμάτια λαχανικά
40. Το μαχαίρι σπάτουλα
41. Το πριονωτό μαχαίρι
42. Η κρεπιέρα
43. Το κουτάλι
44. Το ξαφριστήρι
45. Το σουρωτήρι
46. Το χωνί
47. Το σκεύος για τα σαλιγκάρια
48. Το τραπέζι πάγκος
49. Η σίτα
50. Ο νεροχύτης
51. Ο σπάγκος
52. Το σύρμα (ο αναδευτήρας)
53. Το πηρούνι
54. Το πηρούνι για το βούτυρο
55. Το μαντολίνο
56. Η φόρμα
57. Η κουτάλα
58. Το τηγάνι

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

59. Η σωτέζα
60. Το σωτουάρ
61. Η τερρίνα
62. Το τυρμπουσόν
63. Το κοπίδι
64. Η σπάτουλα για τα ψάρια
65. Η ψαριέρα
66. Η ξιδιέρα
67. Το ενυδρείο
68. το κινητό τραπεζάκι

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Z. ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Z.1. ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ

1. Le bouquet garni, το ματσάκι των αρωματικών χόρτων
2. Το βούτυρο
3. Τα δημητριακά
4. Η τριμμένη φρυγανιά, η γαλέτα
5. Ο τοματοπελτές
6. Το μηλόκρασο, ο μηλίτης
7. Η κρέμα γάλακτος
8. Οι μικροί κύβοι τηγανισμένου ψωμιού
9. Το νερό
10. Το μεταλλικό νερό
11. Το αλεύρι
12. Οι σπόροι
13. Το λάδι
14. Το λάδι από αράπικο φουντούκι
15. Το καλαμποκέλαιο
16. Το λάδι καρύδας
17. Το ελαιόλαδο
18. Το λάδι σόγιας
19. Το ηλιέλαιο
20. Το σπορέλαιο
21. Ο χυμός λεμονιού
22. Το γάλα
23. Η μαργαρίνη
24. Η λιπαρή ουσία
25. Η μαγιονέζα
26. Η μουστάρδα
27. Το ψωμί
28. Το πιπέρι

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

29. Το πιπέρι σε κόκκους
30. Το μαύρο πιπέρι
31. Το μαύρο πιπέρι σε σκόνη
32. Το άσπρο πιπέρι
33. Το πράσινο πιπέρι
34. Το κόκκινο πιπέρι
35. Το κατεψυγμένο προϊόν
36. Το αυγό
37. Ο κρόκος του αυγού
38. Το ασπράδι του αυγού
39. Το αλάτι
40. Η ζάχαρη
41. Η ζάχαρη άχνη
42. Το κρασί
43. Το ξύδι
44. Το γιαούρτι

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

φον μόσχου όπως ονομάζεται. Αναλυτικά τα φον της κουζίνας είναι τα παρακάτω:

- **ΦΟΝ ΑΣΠΡΟ Ή ΦΟΝ ΜΟΣΧΟΥ:** Παρασκευάζεται από κόκκαλα μοσχαριού με την προσθήκη μπουκέ γκαρνί και κόκκων πιπεριού. Ενισχύει την γεύση άλλων φον (εκτός του ψαριού) και παρασκευές λευκών κρεάτων (π.χ φρικασέ)
- **ΦΟΝ ΣΚΟΥΡΟ ΚΑΘΑΡΟ:** Παρασκευάζεται με κόκκαλα μοσχαριού, καρότα, κρεμμύδια, σκόρδο, φρέσκες ντομάτες, μπουκέ γκαρνί και νερό ή λευκό ζωμό. Χρησιμοποιείται σε διάφορες παρασκευές κρεάτων και σκούρων σαλτσών. Αποτελεί βάση για την Παρασκευή του δεμένου σκούρου φον.
- **ΦΟΝ ΣΚΟΥΡΟ ΔΕΜΕΝΟ:** Παρασκευάζεται από φον σκούρο καθαρό, ουρές από μανιτάρια, εστραγκόν και φραγκομαϊντανό (σερφέιγ), λευκό κρασί ή και κρασί τύπου Μαδέρα, κόρν-φλάουερ. Χρησιμοποιείται στην Παρασκευή διαφόρων σκούρων σαλτσών, και παρασκευές με κρέατα σωτέ.
- **ΦΟΝ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ:** Παρασκευάζεται από καρκάσες πουλερικών με την προσθήκη λευκού φον, λαχανικών μρεπουά, κόκκων πιπεριού και μπουκέ γκαρνί. Χρησιμοποιείται σε παρασκευές με πουλερικά.
- **ΦΟΝ ΚΥΝΗΓΙΟΥ:** Παρασκευάζεται από κόκκαλα μοσχαρίσια, άκρα τριχωτών κυνηγιών ή καρκάσες φτερωτών κυνηγιών με την προσθήκη λαχανικών μρεπουά, κόκκων πιπεριού και μπουκέ γκαρνί. Χρησιμοποιείται σε παρασκευές σαλτσών κυνηγιού ή ψητά κυνήγια.
- **ΦΥΜΕ Ή ΦΟΝ ΨΑΡΙΟΥ:** Παρασκευάζεται από κόκκαλα και κεφάλια ψαριών, καρότα, κρεμμύδια, κρεμμύδια εσαλότ, πράσα, βούτυρο, νερό, μπουκέ γκαρνί και νερό. Χρησιμοποιείται σε σούπες και σάλτσες βελουτέ και σε πιάτα με ψάρια ή οστρακοειδή.
- **ΔΕΜΕΝΟ ΦΟΝ:** Είναι ο ζωμός ψημένων κρεάτων, ο οποίος έχει δέσει με την προσθήκη κόρν φλάουερ. Μπορεί να συνοδεύσει λαχανικά μπρεζέ, ζυμαρικά και κρέατα ψητά.
- **ΡΟΥ (ROUX):** Αποτελούν την βάση για τις λιεζόν και την Παρασκευή σαλτσών. Υπάρχει το **σκούρο ρου**, που απαιτεί προσεκτικό ψήσιμο για αρκετό χρόνο και παρασκευάζεται με βούτυρο κλαριφιέ και αλεύρι. Το

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

αλεύρι πρέπει να έχει το χρώμα και το άρωμα του φουντουκιού. Επίσης **το ξανθό ρου** που γίνεται με βούτυρο κλαριφιέ και αλεύρι. Γίνεται σε σιγανή φωτιά και το βούτυρο πρέπει να έχει ξανθό χρώμα. Τέλος **το άσπρο ρου**, που γίνεται με βούτυρο κλαριφιέ και αλεύρι, το οποίο πρέπει να ψηθεί ελαφρά και να παραμείνει λευκό.

- **ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ Ή ΖΥΜΗ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑΤΟΣ Ή ΠΑΤ Α ΦΡΙΡ:** Παρασκευάζεται με αλεύρι, λάδι, συνήθως μύρα ή νερό, κρόκους αυγού, αλάτι και ασπράδια αυγού σε μαρέγκα. Είναι μια ζύμη με ουδέτερη γεύση, που χρησιμοποιείται σε τηγανιτές παρασκευές γλυκιές ή αλμυρές.
- **ΜΑΤΙΝΙΟΝ:** Παρασκευάζεται με καρότα, κρεμμύδια, σέλινο και ζαμπόν κομμένα εμινσέ, βούτυρο, φύλλα δάφνης και λευκό κρασί, Χρησιμοποιείται σε πικάντικες παρασκευές κρεάτων.
- **ΜΙΡΕΠΟΥΑ;** Έχει τα ίδια υλικά με την Ματινιόν. Τα υλικά όμως είναι κομμένα πιο χονδρά ή λιγότερο χονδρά και δεν περιέχει λευκό κρασί.
- **ΚΟΥΡ-ΜΠΟΥΓΙΟΝ:** Πρόκειται για ζωμό αρωματισμένο που αποτελείται από νερό, κρασί ή ξίδι, αρωματικά χόρτα και βότανα, μπαχαρικά και αλάτι. Χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα κρεάτων, ψαριών και λαχανικών με τη μέθοδο ποσέ.
- **ΜΑΡΙΝΑΔΕΣ:** Πρόκειται για **απλές μαρινάδες**, με βάση υλικά όπως λάδι, οξύ, κρασί, βότανα και μπαχαρικά, **άλμη ή υγρό πάστωμα**, με βάση το αλάτι, το νερό, βότανα και μπαχαρικά και **ξηρό πάστωμα**, με βάση το αλάτι, βότανα και μπαχαρικά.
- **ΦΑΡΣΕΣ:** Πρόκειται για γαλλική λέξη που σημαίνει γέμιση. Υπάρχει η φάρσα ψαριού, φάρσα από πουλερικά ή κυνήγι, φάρσα για πατέ, φάρσα από φουά γκρά και φάρσα για κενέλ ή διάφορες μους.
- **ΝΤΙΞΕΛ:** Χρησιμοποιείται ως γέμιση ή ως γαρνιτούρα σε σάλτσες και σούπες. Αποτελείται από σοταρισμένα σε βούτυρο μανιτάρια και κρεμμύδια
- **ΓΛΑΣΟ ΚΡΕΑΤΟΣ:** Παρασκευάζεται από ρεντιξιόν ψημένων κρεάτων. Ενδυναμώνει τις σάλτσες.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

- **ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΟΝΚΑΣΕ:** Ντομάτα κονκασέ είναι τα κομματάκια ντομάτας που διατηρούνται στο ζουμί τους αφού έχουν τεμαχιστεί και έχει αφαιρεθεί η φλούδα και τα σπόρια. Συνήθως όταν αναφερόμαστε στον όρο **ντομάτα κονκασέ** εννοούμε κάποιο έτοιμο προϊόν κονσέρβα που βρίσκουμε στα super market και το χρησιμοποιούμε ως πρώτη ύλη για να φτιάξουμε σάλτσα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

3. ΟΙ ΣΑΛΤΣΕΣ

Είναι η βάση της γαλλικής μαγειρικής. Διακρίνονται σε λευκές και σκούρες, σε ζεστές ή κρύες. Σύμφωνα με τον Escoffier πέντε είναι οι βασικές σάλτσες της γαλλικής μαγειρικής“:

- **Η ΜΠΕΣΑΜΕΛ** : Η μπεσαμέλ είναι μια κρεμώδης σάλτσα και αρκετά εύκολη στη παρασκευή της με πάρα πολλές εφαρμογές. Παράγωγα της είναι :
 - **Σάλτσα κρέμ** : Πρόκειται για μπεσαμέλ με την προσθήκη κρέμας γάλακτος. Χρησιμοποιείται σε λαχανικά ογκραντέν.
 - **Σάλτσα Μορνέι** : Μπεσαμέλ με την προσθήκη μοσχοκάρυδου, κρόκους αυγών και τριμμένου τυριού. Χρησιμοποιείται σε ογκραντέν λαχανικών ή ζυμαρικών, όπως το παστίτσιο, τα παπουτσάκια, ο μουσακάς.
 - **Σάλτσα Σουμπίζ**: Μπεσαμέλ με την προσθήκη κρεμμυδιού και καρυκευμάτων. Χρησιμοποιείται σε φάρσες για πίτες, όπως τυρόπιτα, κρεατόπιτα.
 - **Σάλτσα Κάρυ**: Μπεσαμέλ με την προσθήκη κάρυ και κρεμμυδιού σοταρισμένου. Χρησιμοποιείται σε παρασκευές **θαλασσινών, πουλερικών και κρεάτων**.
 - **Σάλτσα ΩΡΟΡ** : Μπεσαμέλ με σάλτσα τομάτα. Συνοδεύει παρασκευές **πουλερικών και αυγών**.
- **Η ΒΕΛΟΥΤΕ**: Πρόκειται για έναν ζωμό που προκύπτει από λαχανικά, κοτόπουλο ή ψάρι σε συνδυασμό με βούτυρο ή αλεύρι. Η παρασκευή του μοιάζει με εκείνη της μπεσαμέλ, και σερβίρεται με βραστά λαχανικά ή μαζί με ψάρι ή κάποιο κρέας και δίνει επιπλέον νοστιμιά στο πιάτο. Παράγωγά της είναι:
 - **Η γερμανική σάλτσα** που περιέχει βούτυρο και κρέμα γάλακτος,
 - **Η Σάλτσα Σαμπαγιόν** με την προσθήκη μανιταριών,
 - **Η Σάλτσα Αρσιντινγκ** με βελουτέ κότας, κρέμα γάλακτος, καυτερή πάπρικα και ζουλιέν μανιταριού.
 -

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

- **Η ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ:** Βασική σάλτσα που βασίζεται στον πουρέ ώριμης ντομάτας .Κυρίως περιέχει και κρεμμύδι. Παράγωγα της είναι :
- **Σάλτσα Ναπολιτέν:** Σάλτσα ντομάτας με σκόρδο και βασιλικό.
- **Σάλτσα Πορτουγκέζ (Sauce portugaise) :** Σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Κόβουμε σε κύβους καθαρισμένες και ξεσποριασμένες τομάτες ,λίγο τριμμένο σκόρδο, τα προσθέτουμε στα κρεμμύδια και ψήνουμε. Προσθέτουμε νερό (η ζωμό κρέατος), λίγο πουρέ τομάτας, αφήνουμε να ψηθεί και στο τέλος προσθέτουμε νιφάδες βουτύρου και κομμένο μαϊντανό.
- **Σάλτσα Προβενσάλ (Sauce provençale) :** Ρεντουξιόν από λευκό κρασί, με ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σκόρδο. Προσθέτουμε καθαρισμένες και κομμένες τομάτες, εάν θέλουμε και λίγο πουρέ τομάτας, ψήνουμε. Γαρνίρουμε με ελιές και μανιτάρια, ψιλοκομμένο μαϊντανό, διάφορα αρωματικά (βασιλικό, θυμάρι, θρούμπι κλπ.) .
- **Η ΕΣΠΑΝΙΟΛ:** Είναι ζεστή σάλτσα με βάση σκούρο ζωμό και σκούρο ρου που χρησιμοποιείται σε συνταγές με πουλερικά ή κρεατικά. Παράγωγά της είναι:
 - **Σάλτσα Σασέρ :**Είναι μια απλή ή σύνθετη καφέ σάλτσα που χρησιμοποιείται στη γαλλική κουζίνα. Συνήθως παρασκευάζεται χρησιμοποιώντας σάλτσα demi-glace ή espagnole και ως βάση και συχνά περιλαμβάνει μανιτάρια και εσαλότ
 - **Σάλτσα Ντεμί γκλας:** Είναι η πιο πλούσια συμπυκνωμένη σάλτσα από σκούρο ζωμό κρέατος , στην γαλλική κουζίνα. Θεωρείται η βασίλισσα των σαλτσών. Δίνει βάθος, αρμονία, ένταση και γευστική πολυπλοκότητα σε πιάτα με λευκό ή κόκκινο κρέας.
 - **Σάλτσα Ζιγκαρά,:** Η σάλτσα ζιγκαρά είναι παράγωγο της σάλτσας ντεμι γκλας. Ένας συνδυασμός υλικών, που όλα μαζί δημιουργούν μία γευστική σάλτσα. Η σάλτσα ζιγκαρά περιέχει κρεμμύδι, μανιτάρια και ζαμπόν.
 - **Σάλτσα Μαδέρα:** Σάλτσα ντεμί γκλάς εμπλουτισμένη με κρασί Μαδέρα. Για φιλέτα μόσχου σωτέ η σχάρας
- **Η ΟΛΛΑΝΤΕΖ :** Είναι μία από τις βασικές σάλτσες όπως η μαγιονέζα και η σάλτσα ντομάτα. Ανήκει στην κατηγορία “χλιαρές σάλτσες” (Κατά κύριο λόγο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

οι χλιαρές σάλτσες ψήνονται σε μπαιν μαρί , μπορούν να ψηθούν και κατευθείαν πάνω στη φωτιά και μαζί με το βασικότερο παράγωγό της, την **Μπεαρνέζ**, ηγούνται αυτής της κατηγορίας. Συνοδεύει κρέατα σχάρας και σοτέ αλλά και ψάρια ποσέ ή βραστά. Τα παράγωγα της είναι:

- **Σάλτσα Μαλτέζ**: Σάλτσα ολλαντέζ με χυμό πορτοκάλι, γαρνιρισμένη με λωρίδες από ζεματισμένο φλοιό πορτοκαλιού. Ειδική για σπαράγγια.
- **Σάλτσα Μουσελίν** : Σάλτσα ολλαντέζ στην οποία προσθέτουμε λίγο πριν το σερβίρισμα χτυπημένη κρέμα γάλακτος
- **Σάλτσα Μπεαρνέζ**: Η σάλτσα Μπεαρνέζ είναι μια σάλτσα από διαυγές βούτυρο, κρόκο αυγού, ξύδι από λευκό κρασί και βότανα. Θεωρείται ως «παιδί» της σάλτσας ολλαντέζ. Η διαφορά είναι μόνο στη γεύση: η Μπεαρνέζ χρησιμοποιεί εσαλότ, μαύρο πιπέρι και εστραγκόν, ενώ η ολλαντέζ χρησιμοποιεί λευκό πιπέρι ή μια πρέζα καγιέν.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

3.1 ΑΛΛΕΣ ΓΝΩΣΤΕΣ ΚΡΥΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ

- **Σάλτσα Βινεγκρέτ (Sauce vinaigrette):** Η βινεγκρέτ είναι σάλτσα που φτιάχνεται από τη μίξη του λαδιού με κάτι όξινο όπως το Ξίδι ή ο χυμός λεμονιού. Το μείγμα μπορεί να ενισχυθεί με αλάτι, βότανα και/ή μπαχαρικά. Χρησιμοποιείται συνηθέστερα στις σαλάτες, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για μαρινάρισμα.
- **Σάλτσα Ραβιγκότ (sauce ravigotte):** Πρόκειται για μια βινεγκρέτ στην οποία έχουμε προσθέσει ντομάτες φρέσκες κομμένες σε ζάρια και αυγά ψιλοκομμένα. Προαιρετικά μπορούμε να βάλουμε μουστάρδα σε σκόνη. Χρησιμοποιείται στα ίδια πιάτα που χρησιμοποιείται και η βινεγκρέτ.
- **Σάλτσα Λαδόξυδο:** Μίγμα λαδιού , αλατιού και ξυδιού για πράσινες σαλάτες (κρύες ή ζεστές).
- **Σάλτσα λαδολέμονο:** Μίγμα λαδιού , αλατιού και χυμού λεμονιού για σαλάτες ωμές ή βραστές, ψητά σχάρας ή βραστές παρασκευές.
- **Σάλτσα Σμιτάν (Sauce smitane):** Σάλτσα με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, βούτυρο και αραιωμένη ξινή κρέμα γάλακτος. Συνοδεύει κρέατα βραστά, κιμάδες και σύνθετες σαλάτες ζεστές ή κρύες.

3.2 ΣΥΝΘΕΤΑ ΒΟΥΤΥΡΑ ΓΙΑ ΣΑΛΤΣΕΣ ΚΑΙ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ

Μπορεί να είναι μαλακά, απλώς λειωμένα ή και ψημένα διάφορους βαθμούς. Χρησιμοποιούνται για το δέσιμο σαλτσών ή για ντρεσάρισμα κρύων πιάτων. Συνοδεύουν κρέατα και ψάρια σχάρας ή και σωτέ. Προσοχή το βούτυρο πρέπει να είναι φρέσκο (αγελάδας, πρόβειο, Κατσικίσιο ή και φυτικό)

- **Βούτυρο Πομάντ – μαλακό (Beurre pommade):** Βούτυρο μαλακό που έχει δουλευτεί με το χέρι. Χρησιμοποιείται σε διάφορες σάλτσες και σε παρασκευές γλυκών. Ονομάζεται και βούτυρο καρύδι.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

- **Βούτυρο Φοντύ (Beurre fondu):** Είναι βούτυρο πομάντ στο οποίο έχουμε προσθέσει αλάτι, λευκό πιπέρι, χυμό λεμονιού, πιπέρι καγιέν και κρέμα γάλακτος. Συνοδεύει παρασκευές με ψάρια, οστρακοειδή και λαχανικά.
- **Βούτυρο Κλαριφιέ- Λαμπκαρισμένο Βούτυρο (Beurre clarifié):** Είναι το διανυσμένο ή διαυγές **βούτυρο** που χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Πρόκειται για αυτό που μένει όταν αφαιρεθούν απ' το **βούτυρο** τα στερεά κατάλοιπα απ' το νερό και το γάλα. Χρησιμοποιείται σε διάφορες παρασκευές σαλτσών όπως η Ολλαντέζ.
- **Βούτυρο Νουαζέτ (Beurre noisette):** Προκύπτει όταν καραμελώσουμε τα στερεά υπολείμματα του γάλακτος που υπάρχουν στο βούτυρο. Η διαδικασία ξεκινά όπως και στο βούτυρο κλαριφιέ. Το βούτυρο ζεσταίνεται μέχρι να λιώσει και τα στερεά υπολείμματα του γάλακτος να βυθιστούν στη βάση του σκεύους. Σε αυτή την περίπτωση, όμως, πρέπει να καραμελώσουν και να πιάσουν λίγο. Έτσι αποκτά μια υπέροχη γεύση ξηρών καρπών (σαν φουντούκι).
- **Βούτυρο Αμάντ (Beurre amande) :** Βούτυρο Νουαζέτ στο οποίο προσθέτουμε αμύγδαλα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα. Συνοδεύει ψάρια σωτέ και σχάρας (π.χ πέστροφες. Εάν προσθέσουμε φιστίκια ονομάζεται **βούτυρο πιστάς (φιστικιού) (beurre pistaches)**).
- **Βούτυρο Αντζούγιας (Beurre d' anchois):** Φρέσκο βούτυρο ενισχυμένο με πουρέ από φιλέτο αντζούγιας. Χρησιμοποιείται σε κρύες παρασκευές ή και σε κρέατα σχάρας και κνήγια.
- **Βούτυρο Κολμπέρ (Beurre Colbert):** Βούτυρο πομάντ , μαϊντανό ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι κόκκινο, χυμό λεμονιού, γλάσο κρέατος και εστραγκόν ψιλοκομμένο.
- **Βούτυρο Μετρ ντ'οτελ (Beurre maître d'hotel) :** Είναι ένα είδος αρωματισμένου βουτύρου που το συναντάμε κυρίως στη Γαλλική κουζίνα. Στην πραγματικότητα πρόκειται για μαλακωμένο βούτυρο στο οποίο έχουμε προσθέσει αλάτι, πιπέρι, χυμό λεμονιού και μαϊντανό. Φτιάχνεται πολύ εύκολα αναμιγνύοντας όλα τα υλικά μαζί και αφήνοντας το να ξαναπαγώσει. Συνοδεύει παρασκευές με κρέατα και ψάρια σχάρας και σωτέ ή και λαχανικά ατμού.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

- **Βούτυρο Εσκαργκο (Beurre d'escargot= Βούτυρο Σαλιγκαριού) :** Είναι το τυπικό γαλλικό βούτυρο που προστίθεται στα σαλιγκάρια πριν μπουν στο φούρνο. Πρόκειται ένα απλό μείγμα βουτύρου, ψιλοκομμένου μαϊντανού και σκόρδου, αλλά με μια πιο εκλεπτυσμένη γαστρονομική εκδοχή .Συνοδεύει φυσικά σαλιγκάρια, στρείδια, κοχύλια και ψωμί με σκόρδο, το γνωστό σκορδόψωμο.
- **Βούτυρο Μανιέ (Beurre manié) :** Ο όρος κυριολεκτικά σημαίνει «ζυμωμένο βούτυρο». Είναι βούτυρο που έχει ζυμωθεί με αλεύρι και χρησιμοποιείται για να πήξει ζωμούς και σάλτσες. Προκύπτει ύστερα από την ομογενοποίηση ίσης ποσότητας μαλακού ανάλατου βουτύρου και αλευριού.
- **Βούτυρο Νουάρ (Beurre noir):** Είναι ένα βούτυρο σκούρου χρώματος το οποίο δεν υπάρχει έτσι στο εμπόριο αλλά το παρασκευάζουμε με θερμική επεξεργασία. Χρησιμοποιούμε αγελαδινό βούτυρο καθώς χρειαζόμαστε τον ορό γάλακτος που περιέχει. Το **βούτυρο κλαριφιέ** δεν ενδείκνυται για αυτή τη διαδικασία. Κυριολεκτικά σημαίνει «μαύρο βούτυρο», βούτυρο που έχει μαγειρευτεί με σκοπό το τελικό του χρώμα να είναι σκούρο καφέ ή μαύρο. Επίσης μια σάλτσα που παρασκευάζεται από καβουρδισμένο βούτυρο, στο οποίο προστίθεται ξίδι, μαϊντανός ψιλοκομμένος, κάππαρη, και συνήθως σερβίρεται με ψάρι.
- **Βούτυρο Πιστάς (Beurre Pistaches) :** Μοιάζει με το βούτυρο αμυγδάλου , μόνο που δεν προσθέτουμε αμύγδαλα αλλά φιστίκια. Κατάλληλο για παρασκευές ψαριών σχάρας, σωτέ, ή και ποσέ.
- **Βούτυρο Μουτάρντ (Beurre moutarde) :** Είναι το γαλλικό «βούτυρο μουστάρδας». Μία εύκολη συνταγή για βούτυρο μουστάρδας: Ανακατέψτε 4 κουταλιές της σούπας μαλακωμένο βούτυρο με 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη, 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα Dijon και 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό . Συνοδεύει ψάρια σχάρας ή ποσέ και λαχανικά στον ατμό.
- **Βούτυρο Μενιέρ (Beurre meunière) :** Στην κλασική γαλλική μαγειρική, το βούτυρο Meunière («beurre meunière») είναι μια πολύ απλή σάλτσα από καστανό βούτυρο (γνωστό και ως «Beurre Noisette») αρωματισμένη με λεμόνι. Το φτιάχνετε λιώνοντας το βούτυρο μέχρι να αρχίσει να ροδίζει και αλατοπιπερώνοντάς με αλάτι, λευκό πιπέρι και μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού. Χρησιμοποιείται σε πιάτα ψαριών «à la meunière» και για ορισμένα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

λαχανικά είναι είτε ποσέ είτε μαγειρεμένα σε βούτυρο. Θέλετε άσπρο πιπέρι παρά μαύρο, καθώς το λευκό έχει μια πιο οινική γεύση που συμπληρώνει το βούτυρο, και το μαύρο θα μοιάζει με κηλίδες μύγας σε αυτό.

- **Βούτυρο Εκρεβίς (Beurre d'ecrevisses)** : Βούτυρο από κοχύλια караβίδας, που χρησιμεύει ως βάση σάλτσες . Χτυπάμε τις караβίδες σε ένα γουδί, προσθέτουμε το μαλακωμένο βούτυρο και ξαναχτυπάμε για να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα. Στη συνέχεια περνάμε το παρασκεύασμα από σήτα.
- **Βούτυρο Κρεβέτ (Beurre de crevettes)**: Παρασκευάζεται με τον ίδιο τρόπο με το βούτυρο εκρεβίς. Απλά αντικαθιστούμε τις καρκάσες της караβίδας με καρκάσες γαρίδας.
- **Βούτυρο Ομάρ (Beurre d'homard)**: Βούτυρο αστακού . Παρασκευάζεται με τον ίδιο τρόπο με τα δύο παραπάνω βούτυρα.
- **Βούτυρο Μπουργκιγιόν (Beurre Bourguignon)**: Ένα αρωματικό βούτυρο. Η κλασική εκδοχή με βότανα και σκόρδο είναι η παραδοσιακή, αλλά υπάρχουν ένα σωρό λίγο πολύ γκουρμέ ποικιλίες, στις οποίες προστίθενται στο βούτυρο τα πιο ποικίλα υλικά. Βασικά περιέχει εσαλότ εμινσέ, ουρές μανιταριών, θυμάρι, δάφνη και φυσικά κόκκινο κρασί, Συνοδεύει κυνήγια, σαλιγκάρια, λαχανικά στον ατμό και στην σχάρα.
- **Βούτυρο Οτελιέ (Beurre Hôtelier)** : Βούτυρο γαλλικής προέλευσης, παρασκευασμένο με βούτυρο, μαϊντανό, χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Είναι ένα αλμυρό βούτυρο που χρησιμοποιείται σε κρέατα όπως μπριζόλα (συμπεριλαμβανομένης της σάλτσας για μπριζόλα Chateaubriand), ψάρια, λαχανικά και άλλα τρόφιμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θέση μιας σάλτσας και μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη γεύση ενός πιάτου. Υπάρχουν κάποιες παραλλαγές με γλυκιά γεύση. Συνήθως σερβίρεται κρύο ως δίσκοι σε φέτες στα φαγητά και μερικές φορές σερβίρεται ως καρύκευμα .

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

3.3 ΕΙΔΗ LIAISON (ΔΕΣΙΜΟ)

LIAISON-Lier (Δέσιμο-Δένω): Λιεζόν στην επαγγελματική μαγειρική ονομάζουμε τη διαδικασία ή τη μέθοδο με την οποία επιτυγχάνουμε το "δέσιμο", μίας σούπας ή μίας σάλτσας. Η συγκεκριμένη μέθοδος δηλαδή έχει να κάνει με την πηκτικότητα ενός υγρού και τους διάφορους τρόπους που την πετυχαίνουμε. Παίρνει την ονομασία του από το γαλλικό ρήμα "Lier" που σημαίνει δένω. Στη μαγειρική χρησιμοποιούμε τέσσερις τρόπους λιεζόν:

- **Με βάση το άμυλο.** Δηλαδή με αλεύρι (ωμό ή ψημένο), με κορν φλάουρ ή σιμιγδάλι. Χρησιμοποιούμε άμυλο γιατί έχει την ιδιότητα όταν ανακατευτεί με ένα υγρό να απορροφάει περίπου 30 φορές το βάρος (πυκνότητα) του υγρού. Η συγκεκριμένη λιεζόν έχει δύο μυστικά: η διαδικασία πρέπει να ξεκινάει από τους 65° με μάζη τους 95° και πρέπει να αφήσουμε τη διαδικασία του βρασμού και μετά τη λιεζόν για ένα χρονικό διάστημα. Χρησιμοποιούμε το άμυλο με τους εξής τρόπους:
 - **Αλεύρι σκέτο:** το διαλύουμε σε νερό ή το πουδράρουμε όπως π.χ. σε μία σούπα.
 - **Αλεύρι με βούτυρο ωμά:** τα ανακατεύουμε και τα βάζουμε σε υγρό που βράζει όπως π.χ. σε μία μπίσκ.
 - **Αλεύρι με βούτυρο ψημένα (ρου):** Όπως κάνουμε σε μία μπεσαμέλ.
 - **Κορν φλάουρ:** το ανακατεύουμε να διαλυθεί με κρύο νερό και το χρησιμοποιούμε σε μία σάλτσα π.χ.
 - **Σιμιγδάλι:** απλά το προσθέτουμε σε υγρό που βράζει όπως π.χ. σε γλυκά ή σούπες.
- **Με βάση το αβγό:** Π.χ. το αυγολέμονο είναι ένας τρόπος λιεζόν. Το μυστικό εδώ είναι ότι δεν πρέπει να αφήσουμε το αβγό να ξεπεράσει τη θερμοκρασία των 70° γιατί θα αρχίσει να πήζει ο κρόκος. Μετά το δέσιμο που κάνουμε δεν αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει καθόλου. Θα χρησιμοποιήσουμε το κρόκο με δύο τρόπους: ή θα χτυπήσουμε το κρόκο με λίγο υγρό από το βρασμό και θα το

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

προσθέσουμε πάλι στη σάλτσα-σούπα π.χ. ή θα χτυπήσουμε το κρόκο με κρέμα γάλακτος ή γάλα και θα το προσθέσουμε σε υγρό π.χ. σε μία σούπα μπλανκέτ.

- **Με βάση τα λαχανικά :** Συγκεκριμένα με βάση πουρέδες λαχανικών. Τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν την ιδιότητα να τραβάνε υγρά, έτσι μπορούμε να αλέσουμε τα λαχανικά μίας σούπας για να επιτύχουμε λιεζόν π.χ. σούπα με πατάτες ή μία σάλτσα μήλου.
- **Με βάση τη συμπύκνωση από το βρασμό ή ρεντιζιόν :** Όσο περισσότερο αφήσουμε να βράσει μία σάλτσα τόσο θα μειωθεί το βάρος της και θα αρχίσει να δένει.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4.1 ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

Οι τρόποι ψησίματος χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: **Ξηροί** και **Υγροί**.

Οι **ξηροί** βασίζονται στη μεταφορά θερμότητας στο τρόφιμο *χωρίς την παρουσία υγρού* και οι **υγροί** στη μεταφορά θερμότητας στο τρόφιμο *με την παρουσία υγρού*.

Αναλυτικά, οι τρόποι ψησίματος διακρίνονται στις παρακάτω μεθόδους:

ΞΗΡΟΙ

ΣΧΑΡΑΣ (GRILLER):

ΨΗΤΑ (RÔTIR):

ΠΟΕΛΕ (POELER):

ΣΟΤΕ (SAUTER) :

ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ (FRIRE):

ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ ΒΑΘΥ (DEEP FRY)

ΥΓΡΟΙ

ΑΤΜΟΣ (STEAM)

ΒΡΑΣΜΟΣ (BOIL)

ΜΠΡΕΖΕ (BRAISE)

ΠΟΣΕ (SHALLOW ROACH)

ΠΟΣΕ ΒΑΘΥ (DEEP ROACH)

4.1 ΚΟΝΣΟΜΕ-ΣΟΥΠΕΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

5.1 ΑΥΓΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

6.1 ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

7.1 ΖΥΜΑΡΙΚΑ

7.2 ΡΥΖΙΑ

:

Μία εφαρμογή για όλες τις ανάγκες σας για Word, Excel, PowerPoint και PDF. Λήψη της εφαρμογής Microsoft 365: <https://aka.ms/GetM365>

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
ΤΕΧΝΗ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΣΑΕΚ**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΔΗΜΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

