# Τρόποι ψησίματος.

## Βασικές αρχές του μαγειρέματος

**Τι είναι η θερμότητα?**

Η θερμότητα είναι μια μορφή ενέργειας**.**

Όταν ένα τρόφιμο θερμανθεί, τα μόρια του **απορροφούν** αυτή την ενέργεια και δονούνται γρήγορα, **εξαπλώνοντα**ι και **χτυπούν** το ένα το άλλο , με αποτέλεσμα την **μετάδοση της θερμότητας**.

Όσο πιο γρήγορα κινούνται τα μόρια , τόσο υψηλότερη η θερμοκρασία .

## Μεταφορά θερμότητας

Η μεταφορά της θερμότητας γίνεται με :

1. Αγωγή ή με επαφή
2. Συναγωγή ή με μεταφορά
   * Φυσική
   * Μηχανική
3. Ακτινοβολία
   * Υπέρυθρη
   * Μικροκύματα
   * Μαγνητική επαγωγή

## Αγωγή ή με επαφή

Είναι η μεταφορά , η κίνηση της θερμότητας από ένα σώμα σ ένα άλλο, είναι όταν τα δύο σώματα έρχονται σε **απ ευθείας επαφή** το ένα με το άλλο. **Αγωγή (ή μεταφορά) σημαίνει ότι κάτι καυτό αγγίζει απ ευθείας την τροφή. Όπως μια μπριζόλα ψήνεται σε ένα καυτό τηγάνι**

## Συναγωγή (μεταφορά)

Είναι η μεταφορά της θερμότητας με την χρήση ενός μέσου (υγρού ή αερίου). **Συναγωγή (ή με μεταφορά) σημαίνει ότι ρεύματα καυτού αέρα ή ατμού ή νερού ή λαδιού μεταφέρουν την θερμότητα που δέχονται από την θερμή πηγή**

**, στο τρόφιμο. Όπως τα ρεύματα καυτού αέρα ζεσταίνουν το τρόφιμο σε ένα φούρνο.** Υπάρχουν δύο τύποι συναγωγής :

* + Φυσική
  + Μηχανική

#### Φυσική συναγωγή (μεταφορά)

Η **φυσική συναγωγή (μεταφορά)** συμβαίνει διότι τα ζεστά υγρά και αέρια ,

έχουν την τάση να ανεβαίνουν προς τα επάνω ενώ αντίθετα τα κρύα κατευθύνονται προς τα κάτω.

#### Μηχανική Συναγωγή (μεταφορά)

Η **Μηχανική Συναγωγή (μεταφορά)** χρειάζεται έναν ανεμιστήρα (αέρια) ή έναν αναδευτήρα (υγρά ρευστά) για να κυκλοφορεί την θερμότητα γρήγορα και ισορροπημένα.

## Ακτινοβολία

Ακτινοβολία σημαίνει ότι η θερμότητα ακτινοβολείτε απ ευθείας στο τρόφιμο από μια πηγή παραγωγής ακτινοβολίας και μετατρέπεται μέσα στο τρόφιμο σε θερμότητα.

Όπως συμβαίνει στους φούρνους μικροκυμάτων . Η μέθοδοι μαγειρέματος με ακτινοβολία δεν απαιτούν φυσική επαφή της πηγής της ενέργειας με το τρόφιμο, αντίθετα η θερμική ενέργεια μεταφέρεται με κύματα ενέργειας η φωτός τα οποία χτυπούν το τρόφιμο

Υπάρχουν δύο τύποι ακτινοβόλου μεταφοράς θερμότητας

* + Υπέρυθρη
  + Μικροκύματα

#### Υπέρυθρη Ακτινοβολία

**Η υπέρυθρη ακτινοβολία** χρησιμοποιεί υψηλής θερμοκρασίας ηλεκτρική

/θερμική πηγή η οποία μεταδίδει την ενέργεια σαν θερμή ακτινοβολία στο τρόφιμο . Π.χ. τα κάρβουνα .

#### Ακτινοβολία Μικροκυμάτων

**Η Ακτινοβολία των μικροκυμάτων** χρησιμοποίει υψηλής συχνότητας κύματα τα οποία διαπερνούν το τρόφιμο και κινεί τα μόρια του νερού, προκαλώντας την τριβή μεταξύ τους η οποία μετατρέπεται σε θερμότητα με αποτέλεσμα το μαγείρεμα της

τροφής

**Η θέρμανση με ηλεκτρομαγνητική επαγωγή** είναι η διαδικασία θέρμανσης ενός ηλεκτρομαγνητικά (επ)αγώγιμου αντικειμένου **(συνήθως μεταλλικό)** από την

ηλεκτρομαγνητική επαγωγή. Η θερμοκρασία αναπτύσσεται απ ευθείας στο σκεύος του μαγειρέματος , σε αντίθεση με την απλή εστία , το αέριο ή τα κάρβουνα

## Χρόνοι μαγειρέματος

Όταν μαγειρεύουμε την τροφή πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη

* Τη θερμοκρασία μαγειρέματος
* Τις διαφορετικές ταχύτητες στην μεταφορά της θερμότητας
* Το μέγεθος , την θερμοκρασία και τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των τροφίμων

## Γιατί μαγειρεύουμε την τροφή και τι συμβαίνει με το μαγείρεμα ?

Μαγειρεύουμε την τροφή γιατί το μαγείρεμα εξοντώνει τους παθογόνους μικροοργανισμούς όπως τα βακτήρια : Μερικά τρόφιμα , όπως το κοτόπουλο, δεν μπορούν να καταναλωθούν ωμά. Επίσης το μαγείρεμα κάνει τις τροφές πιο εύπεπτες.

Τέλος το μαγείρεμα αλλάζει την γεύση , το άρωμα αλλά και την εμφάνιση των τροφών

Η τροφές περιέχουν :

Νερό , το οποίο εξατμίζεται με το μαγείρεμα . Λίπος , το οποίο λειώνει με το μαγείρεμα.

Πρωτεΐνες , οι οποίες πήζουν ή γίνονται πιο σταθερές όταν μαγειρευτούν. Ίνες (φυτικές) οι οποίες μαλακώνουν

Θρεπτικά συστατικά , όπως βιταμίνες και μέταλλα , τα όποια κατά μεγάλο βαθμό καταστρέφονται με το μαγείρεμα.

Υδατάνθρακες

* ζάχαρα , τα οποία καραμελοποιούνται η παίρνουν καφέ χρώμα με το μαγείρεμα.
* άμυλα, τα οποία ζελατινοποιούνται η απορροφούν νερό και φουσκώνουν όταν μαγειρευτούν

## Παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την επιλογή της μεθόδου μαγειρέματος

* + Ο τύπος της τροφής
  + Ο διαθέσιμος χρόνος
  + Ο τύπος του καυσίμου , το είδος της ενέργειας που χρησιμοποιούμε
  + Ο διαθέσιμος εξοπλισμός
  + Προσωπικό γούστο και προτιμήσεις
  + Το πλήθος των ανθρώπων που θα εξυπηρετηθούν / σερβιριστούν
  + Το κόστος
  + Η ικανότητα/ ειδίκευση του προσωπικού
  + Η κουλτούρα και η θρησκεία
  + Το επιθυμητό αποτέλεσμα
  + Διατροφικές και διαιτητικές ανάγκες

# Μέθοδοι μαγειρέματος

**Οι μέθοδοι μαγειρέματος** είναι οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε στην κουζίνα για να πετύχουμε τα αποτελέσματα που επιθυμούμε . Για παράδειγμα , μπορούμε να βράσουμε ή να ποσάρουμε μια μπριζόλα αλλά αυτό δεν θα μας δώσει το

επιθυμητό αποτέλεσμα , το οποίο πιθανόν είναι , τραγανή καραμελωμένη επιφάνεια και ζουμερό εσωτερικό .

#### Στεγνές μέθοδοι μαγειρέματος

Με αέρα Με λίπος

#### Υγρές μέθοδοι μαγειρέματος

Με νερό Με ατμό

#### Συνδυασμένες μέθοδοι μαγειρέματος

Όταν σε κάποιο στάδιο του μαγειρέματος χρησιμοποιούμε και στεγνές και υγρές μεθόδους συνδυαστικά

**Στεγνές μέθοδοι μαγειρέματος**

**Στεγνές μέθοδοι μαγειρέματος** σημαίνει να μαγειρεύουμε χωρίς υγρά , νερό ή ατμό αν και συχνά κάποια μορφή λιπαρής ουσίας χρησιμοποιείται. Οι στεγνές μέθοδοι μαγειρέματος χρησιμοποιούνται για κρέατα που είναι από την φύση τους τρυφερά

**Μπάρμπεκιου και σαλαμάνδρα**

Χρησιμοποιούν την ακτινοβολία ώστε να μεταφέρουν θερμότητα στα τρόφιμα.

* + **Σαλαμάνδρα**

η θερμότητα έρχεται από πάνω

* + **Μπάρμπεκιου με κάρβουνα**

η θερμότητα έρχεται από κάτω

* + **Σχάρα**

Παρόμοια και η σχάρα μεταφέρει θερμότητα μέσω της ακτινοβολίας στα τρόφιμα.

## Η σχάρα, η σαλαμάνδρα και το μπάρμπεκιου

#### Τα τρόφιμα τοποθετούνται απ ευθείας πάνω σε σχάρα, ή κάτω από τις αντιστάσεις , κοντά στην εστία της θερμότητας.

Ο όρος «γκρατέν» προέρχεται από το γαλλικό ρήμα gratiner που σημαίνει χρωματίζω. Ουσιαστικά πρόκειται για μια διαδικασία κατά την οποία χρωματίζεται η επάνω πλευρά του παρασκευάσματος στον φούρνο ή στη

σαλαμάνδρα.

Χρησιμοποιείτε για μικρά και μαλακά κομμάτι κρέατος ή πουλερικά, ψάρια και λαχανικά.

Πριν ψηθούν τα τρόφιμα τα περνάμε με λάδι. Στην αρχή τα τρόφιμα μπαίνουν σε δυνατή θερμοκρασία και αφού πάρουν χρώμα εξωτερικά , τότε τραβάμε σε πιο κρύο σημείο ώστε να συνεχιστεί το ψήσιμο μέχρι τον επιθυμητό βαθμό

#### Πλεονεκτήματα

Είναι μια γρήγορη και εύκολη μέθοδος μαγειρέματος

Έχουμε μικρότερη απώλεια θρεπτικών συστατικών και χρησιμοποιούμε μικρότερη ποσότητα λιπαρής ουσίας

Τα φαγητά που γίνονται στη σχάρα είναι νόστιμα και ευκολοχώνευτα

#### Μειονεκτήματα

Τα φαγητά σχάρας δεν μπορούν να αναθερμανθούν καλά Πρέπει να σερβιριστούν ζεστά , μόλις βγήκαν από τη σχάρα Μπορούμε να ψήσουμε μόνο μαλακά κομμάτια κρέατος

Η σχάρα, η σαλαμάνδρα και το μπάρμπεκιου

#### Κανόνες ασφαλείας

Δεν αφήνουμε το φαγητό χωρίς επίβλεψη όσο ψήνεται

Κρατάμε την επιφάνεια εργασίας καθαρή και το πάτωμα απαλλαγμένο από σταγόνες λίπους

Πρέπει να προσέχουμε πολύ το ύψος της σχάρας από τα κάρβουνα ή την απόσταση της σχάρας από τις αντιστάσεις της σαλαμάνδρας

Πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι οι επιφάνειες και τα αντικείμενα γύρω από τη σχάρα , τη σαλαμάνδρα η το μπάρμπεκιου , είναι καυτά ….. ΑΓΓΙΞΤΕ ΠΡΙΝ ΠΑΡΕΤΕ ΚΑΤΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ!!!

Παρατηρήσεις

* + Ψήνονται στη σχάρα λαχανικά, ψάρια, οστρακόδερμα.
  + Τα κρέατα ή ψάρια πρέπει να αλείφονται με λάδι, ουδέποτε με βούτυρο γιατί καίει το κρέας πολύ γρήγορα.
  + Για το γύρισμα του τροφίμου πρέπει να χρησιμοποιείται σπάτουλα, η χρήση πιρουνιού πρέπει να αποφεύγεται.
  + Το γκρίλ πρέπει να είναι πάντα καθαρό και ζεστό

## Γκρατέν

Χάρις σε ένα πέρασμα κάτω από τη σαλαμάνδρα, για λίγα ή για πολλά λεπτά της ώρας δημιουργείται στο παρασκεύασμα μια κρούστα ρόδινη και τραγανιστή,

προηγουμένως όμως πασπαλίζεται με τυρί τριμμένο και κατόπιν μουσκεύεται με βούτυρο λιωμένο.

Τα τρόφιμα που προορίζονται για τη μέθοδο αυτή του ψησίματος μπορεί να είναι πυκνωμένα λιγότερο ή περισσότερο με σάλτσα μπεσαμέλ. Ένα γκρατέν μπορεί να παρασκευαστεί με τρόφιμα ωμά ή με τρόφιμα μα ψημένα (μακαρόνια, πατάτες κ.λπ)

Τα τρόφιμα που ψήνονται γκρατέν πρέπει να τοποθετούνται πάνω σε σχάρα. Έτσι ώστε να αποφεύγεται η αλλοίωση της σάλτσας ή των λιπαρών στοιχείων που συνθέτουν το παρασκεύασμα, με ένα ακόμα ψήσιμο(Ράπτης,1997:207).

# Οι βαθμοί του ψησίματος

Ανάλογα με το χρόνο ψησίματος τα κρέατα (μοσχάρι, αρνί και πάπια) διακρίνονται στις επόμενες βαθμίδες:

* + **Ελάχιστα ψημένα (Very rare ή Blue)** : Πολύ γρήγορο ψήσιμο για 1 λεπτό από κάθε πλευρά, 2-3 χιλιοστά γκρι χρώματος και το υπόλοιπο εσωτερικό του κρέατος είναι κόκκινο. (προσοχή : το κομμάτι που πρόκειται να ψηθεί κατ αυτό τον τρόπο , πρέπει να παραμείνει εκτός ψυγείου για αρκετή ώρα , ώστε το εσωτερικό του να είναι μεν κόκκινο αλλά όχι κρύο) Εσωτερική θερμοκρασία 38ο -45οC
  + **Λίγο ψημένα (Rare ή Saignant ):** Εξωτερικά τα κρέατα παρουσιάζουν ψημένη επιφάνεια, το εσωτερικό του κρέατος είναι κόκκινο και η

διάρκεια ψησίματος είναι 4-5 λεπτά. Εσωτερική θερμοκρασία 49ο - 54οC

* + **Μέτρια Ψημένα (Medium ή à point):** Εξωτερικά παρουσιάζουν ψημένη επιφάνεια, το εσωτερικό είναι ροζέ και η διάρκεια ψησίματος είναι 8-10 λεπτά. Εσωτερική θερμοκρασία 57ο - 63οC
  + **Τελείως ψημένα (Well done ή Βien cuit):**Εξωτερικά τα κρέατα είναι σκληρά, καλοψημένα χρώματος γκρι, εσωτερικά είναι καλοψημένα με χρώμα, όπως και εξωτερικά και η διάρκεια ψησίματος είναι 15-18 λεπτά Εσωτερική θερμοκρασία 71οC

#### (Οι ίδιοι βαθμοί ψησίματος ισχύουν και όταν τα κρέατα ψήνονται σοτέ )

**Ψητά σε φούρνο ή σε σούβλα**

Αυτή είναι η διαδικασία κατά την οποία περικλείουμε κάποιο τρόφιμο με θερμό , ξηρό αέρα σε ένα κλειστό χώρο

Ο τρόπος αυτός εφαρμόζεται σε κρέατα, σε πουλερικά, σε κυνήγια ακόμα και σε μεγάλα ψάρια. Το χαρακτηριστικό του τρόπου αυτού ψησίματος είναι η διατήρηση των χυμών στο εσωτερικό του κρέατος. Η διατήρηση των χυμών

εξασφαλίζεται με το ψήσιμο που γίνεται μεθοδικά και επιτυγχάνεται με την

εξισορρόπηση της έντασης της πηγής της θερμότητας (φωτιάς), ανάλογα με τη φύση και τον όγκο του κρέατος.

Τα διάφορα κρέατα ψήνονται με δύο τρόπους:

-Ψητά σε γυμνή φωτιά (ψητά σούβλας)

-Ψητά σε ακτινοβολούσα θερμότητα. (ψητά φούρνου)

#### α. Ψητά σούβλας

Ο τρόπος αυτός είναι ο πιο παλιός που χρησιμοποιείται στην κουζίνα και υπερέχει από κάθε άλλον τρόπο. Η υπεροχή αυτή οφείλεται στο ότι το τρόφιμο που προορίζεται για ψήσιμο βρίσκεται τοποθετημένο ελεύθερο στον αέρα και έτσι οι υδρατμοί που απελευθερώνονται, διασκορπίζονται και δεν μπορούν να

επηρεάσουν δυσμενώς το κρέας.

Κανόνες ψησίματος

Ο ηλεκτρισμός, το γκάζι, ο ξύλο παρέχουν θερμότητα, η ένταση της οποίας ρυθμίζεται ανάλογα με τη φύση του τεμαχίου του κρέατος. Έτσι τα κόκκινα κρέατα καθώς και τα μαύρα (κυνήγια) πολύ πλούσια σε υγρά πρέπει πρώτα να αρπάξουν και ύστερα να υποβληθούν σε μια σταθερή θερμότητα, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί το ψήσιμο του κρέατος σε διαδοχικά στάδια. Σε ό,τι αφορά τα άσπρα κρέατα και τα πουλερικά η πηγή της θερμότητας πρέπει να κανονίζεται έτσι, ώστε το ψήσιμο και εσωτερικά να είναι πλήρες, πραγματοποιώντας

ταυτόχρονα και τον εξωτερικό χρωματισμό του κρέατος. Κάθε κομμάτι που υπόκειται σε αυτόν τον τρόπο ψησίματος θα πρέπει να μουσκεύεται συχνά. Το μούσκεμα αυτό γίνεται με λίπος που αλείφεται με κρέας. Με το λίπος αυτό το κρέας αποκτά ένα ρόδινο χρώμα και γίνεται μαλακό.

#### β. Ψητά φούρνου

Το ψήσιμο στο φούρνο ενός κρέατος δεν απαιτεί μεγάλη προσοχή για να πραγματοποιηθεί ένα καλό αποτέλεσμα. Αντίθετα απ’ ό,τι συμβαίνει σε ένα ψητό της σούβλας, τα κομμάτια που ψήνονται στο φούρνο μεταβάλλονται από τους

ατμούς που δημιουργούνται στο φούρνο. Οι ατμοί αυτοί επηρεάζουν το ψήσιμο ου κράτος.

Κανόνες ψησίματος

Κανονίζεται η ένταση της θερμότητας ανάλογα με τη φύση του κομματιού. Τα κομμάτια που πρέπει να είναι ροζέ (μισοψημένα) μπαίνουν σε

αρκετά ζεστό φούρνο, για να επιτευχθεί το ρόδισμά τους. Μόλις σχηματιστεί το ρόδισμα ελαττώνεται η ένταση της θερμότητας. Ο μούσκεμα των ψητών στο φούρνο γίνεται με το λίπος που προέρχεται από το ψήσιμο. Το σημείο

ψησίματοςαναγνωρίζεται με ένα απλό άγγιγμα που αποκτάται με την πρακτική (Ράπτης,1997:202-205).

Σημείωση:

Ορισμένα μεγάλα τεμάχια κρέατος, όπως βοδινό φιλέτο ή τμήμα μοσχαριού μηρού, εμπλουτίζονται εσωτερικά με βελόνα τύπου σακοράφας με χοιρινό λίπος (λαρδί). Δηλαδή λωρίδες λίπους με τη βοήθεια της βελόνας

τοποθετούνται στο κρέας. Κατά το ψήσιμο λιώνει το λίπος και το κρέας γίνεται γευστικότερο. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται Piquage des Viandes και στα

ελληνικά αποδίδεται με τον όρο πικέ ή πικάρισμα.(Αρβανίτης & Κουτσιμάνης,2007:255)

#### Πλεονεκτήματα:

* + Μικρή πιθανότητα λάθους , μικρό ρίσκο
  + Τα υγρά του ψητού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για σάλτσα η οποία ενισχύει την γεύση
  + Δίνει ποικιλία στο μενού

#### Μειονεκτήματα:

* + Χρειάζεται συνεχής παρακολούθηση
  + Χάνονται θρεπτικά συστατικά όπως τα αμινοξέα
  + Ψητά σε φούρνο

#### Κανόνες ασφαλείας

* + Η σωστή εσωτερική θερμοκρασία πρέπει να επιτευχτεί ώστε να προστατευτούμε από παθογόνα βακτήρια και παράσιτα
  + Πρέπει να προσέχουμε το χειρισμό των καυτών ταψιών ώστε να μην χυθούν στο πάτωμα καυτά λίπη
  + Πρέπει να τηρούνται αυστηρά οι κανόνες ασφάλειας του προσωπικού , ειδικά σε σχέση με την ένδυση και την υπόδηση

**Σοτέ**

Σοτέ στα γαλλικά σημαίνει να ανακατεύεις κάτι γρήγορα με πολύ λίγη λιπαρή ουσία και υψηλή θερμοκρασία

Στη μέθοδο σοτέ περνάμε το προϊόν μας πολύ γρήγορα από το τηγάνι – κατσαρόλα με μια λιπαρή ουσία. Χρησιμοποιούνται προϊόντα με ευαίσθητες σάρκες τα οποία δεν χρειάζονται μεγάλο χρόνο ψησίματος

Χρησιμοποιείτε η μεταφορά θερμότητας με επαγωγή , από το τηγάνι σοταρίσματος και τη βοήθεια λίγης λιπαρής ουσίας στο φαγητό

Οι παρασκευές σοτέ, αν πρόκειται για a la carte εστιατόριο, για να γίνεται πιο εντυπωσιακή η παρουσίαση τους, θα πρέπει αν υπάρχει η δυνατότητα να

εκτελούνται μπροστά στον πελάτη με την gueridon. Αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, να ετοιμάζονται μέσα από την κεντρική κουζίνα και να σερβίρονται με σκεπασμένο το πιάτο με «καμπάνα*».*

## Στιρ Φραινγκ (Stir frying )

Το Stir frying είναι παρόμοιο με το σοτάρισμα μόνο που γίνεται με wok (γουοκ : βαθύ κινέζικο τηγάνι)

## Ψήσιμο σε τηγάνι (Pan broil)

Ψήσιμο σε τηγάνι (ή πλάκα/ πλατό) χωρίς την προσθήκη λιπαρής ουσίας Συνήθως μαγειρεύουμε φαγητά (κρέατα) που έχουν το δικό τους λίπος ,

όπως μπριζόλες μπιφτέκια / μπεργκερ ή μπέικον .

## Ρηχό τηγάνισμα / τηγάνισμα σε τηγάνι

Είναι το μαγείρεμα σε περιορισμένη ποσότητα λαδιού σε μέτρια θερμότητα . Συνήθως παναρισμένα τρόφιμα όπως το σνίτσελ ή το κοτόπουλο πανέ.

Είναι παρόμοιο με το σοτάρισμα και το βαθύ τηγάνισμα όπου η θερμότητα περνά στο τρόφιμο απ ευθείας από το τηγάνι χρησιμοποιώντας μικρή ποσότητα λαδιού. Υπάρχει επίσης και ένα ποσοστά μεταφερόμενης

(συναγόμενης) θερμότητας λόγο της ύπαρξης του λαδιού.

## Βαθύ τηγάνισμα ή τηγάνισμα σε φριτέζα

Στο βαθύ τηγάνισμα βυθίζουμε το τρόφιμο εντελώς σε μαγειρική λιπαρή ουσία / λάδι , όπως οι τηγανιτές πατάτες

Είναι το ψήσιμο του τροφίμου με την εμβάπτιση μέσα σε ειδικό σκεύος (φριτέζα), γεμάτο λάδι ή λίπος, που βρίσκεται σε καυτή κατάσταση.

Κανόνες ψησίματος

* + Η ποσότητα της λιπαρής ύλης πρέπει να είναι 4 φορές περισσότερη από τη ποσότητα του τροφίμου.
  + Τα τρόφιμα που ψήνονται στη φριτούρα (εκτός από τις πατάτες) πανάρονται ή περιβάλλονται με ζύμη τηγανίσματος ή πασπαλίζονται με αλεύρι για να απομονωθεί η υγρασία που υπάρχει στην επιφάνεια του

τροφίμου και να επιτευχθεί ένα καλό αποτέλεσμα.

* + σε μέτρια φριτούρα ψήνονται τρόφιμα μεγάλου μεγέθους, για να

αποφευχθεί το γρήγορο «άρπαγμα». Σε ζεστή φριτούρα ψήνονται τα πανέ,

ενώ σε πολύ ζεστή ψήνονται τρόφιμα μικρού μεγέθους, γιατί απαιτούν ένα γρήγορα άρπαγμα.

* + Μια φριτούρα γνωρίζεται αν είναι ζεστή, από την επιφάνειά της που πρέπει να «τρεμουλιάζει» ελαφρά και από την ελαφριά οσμή που πρέπει να αναδίδει.
  + Τα διάφορα πανέ καρυκεύονται πριν το ψήσιμο. Τα μικρά ψάρια, όπως και οι πατάτες, καρυκεύονται μετά το ψήσιμο.
  + Τα τρόφιμα που ψήθηκαν στη φριτούρα πρέπει να έχουν ένα ρόδινο χρώμα και να είναι τραγανιστά. (Ράπτης,1997:202-203)

Χρησιμοποιεί και την αγωγή και την συναγωγή για να μεταφέρει τη θερμότητα στο τρόφιμο το οποίο είναι βυθισμένο στο καυτό λάδι.

#### Πλεονεκτήματα:

* + Η γεύση βελτιώνεται , το ίδιο και η υφή
  + Αυξάνει η θερμιδική αξία.
  + Είναι μια γρήγορη μέθοδος μαγειρέματος
  + Η κατανάλωση της ποσότητας του λαδιού που χρησιμοποιείτε μπορεί να ελέγχθει.

#### Μειονεκτήματα:

* + Το τρόφιμο μπορεί να γίνει λαδερό από την απορρόφηση μεγάλης ποσότητας λαδιού
  + Το φαγητό γίνεται πιο ακριβό
  + Τα τηγανιτά είναι δυσκολοχώνευτα .
  + Η επαναχρησιμοποίηση των λαδιών παράγει επικίνδυνες ενώσεις και το σημείο καπνίσματος χαμηλώνει

#### Κανόνες ασφαλείας

* + Όλο το προσωπικό πρέπει να γνωρίζει τον σωστό τρόπο χρήσης του εξοπλισμού
  + Το σωστό επίπεδο λαδιού πρέπει να χρησιμοποιείτε
  + Δεν πρέπει να βάζουμε περισσότερο λαδί στην φριτέζα διότι μπορεί να γίνει υπερχείλιση καυτού λαδιού.
  + Στραγγίζουμε και στεγνώνουμε τις τροφές πριν το τηγάνισμα . Αυτό αποτρέπει την εκτίναξη καυτού λαδιού .

Αν χρησιμοποιούμε τηγάνι αυτό πρέπει να αφαιρεθεί με προσοχή από τη φωτιά ώστε να αποφύγουμε το ρίξιμο καυτού λαδιού