

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

### **ΜΕΡΟΣ Ι**

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>**

##### **1) ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**

- 1.1 ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
- 1.2 Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ
- 1.3 Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ
- 1.4 Η ΜΟΛΥΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
- 1.5 Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ
- 1.6 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ
- 1.7 Η ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
- 1.8 ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
- 1.9 Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

### **ΜΕΡΟΣ ΙΙ**

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>**

##### **2) ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

- 2.1 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ
  - 2.1.1 Τα καταστήματα προσφοράς φαγητών σε καθήμενους πελάτες
  - 2.1.2 Τα καταστήματα προσφοράς ποτών χωρίς τη συνοδεία φαγητού σε καθήμενους πελάτες
- 2.2 ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>**

##### **3) Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

- 3.1 Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ
- 3.2 Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ
- 3.3 ΚΥΡΙΟΙ ΚΑΙ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
- 3.4 ΑΡΧΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
- 3.5 Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ
- 3.6 ΜΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ: ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΖΕΣΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
- 3.7 ΤΟ ΚΤΙΡΙΟ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ
  - 3.7.1 Γενικές προδιαγραφές σχετικές με τον σχεδιασμό και την κατασκευή του κτηρίου
    - 3.7.1.1 Γενικές αρχές σχετικές με την συντήρηση του κτηρίου
    - 3.7.1.2 Γενικές αρχές σχετικές με τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων
    - 3.7.1.3 Γενικές προδιαγραφές σχετικές με τους νιπτήρες και τις τουαλέτες
    - 3.7.1.4 Γενικές προδιαγραφές σχετικές με τον εξαερισμό
    - 3.7.1.5 Γενικές προδιαγραφές σχετικές με τον φωτισμό
    - 3.7.1.6 Γενικές προδιαγραφές σχετικές με τις αποχετεύσεις
    - 3.7.1.7 Γενικές προδιαγραφές σχετικές με τα αποδυτήρια
  - 3.7.2 ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
    - 3.7.2.1 Ειδικές προδιαγραφές σχετικές με τα δάπεδα( στους χώρους όπου γίνεται η παρασκευή ή η μεταποίηση των τροφίμων)
    - 3.7.2.2 Ειδικές προδιαγραφές σχετικές με τους τοίχους
    - 3.7.2.3 Ειδικές προδιαγραφές σχετικές με τις οροφές
    - 3.7.2.4 Ειδικές προδιαγραφές σχετικές με τα παράθυρα
    - 3.7.2.5 Ειδικές προδιαγραφές σχετικές με τις πόρτες

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>**

### **4) Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

4.1 Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

4.2 ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

4.2.1 Μαγειρικές εστίες – κουζίνες

4.2.1.1 Οι μαγειρικές εστίες στη ζεστή κουζίνα

4.2.1.2 Οι φούρνοι

4.2.1.3 Χώρος εγκατάστασης φούρνων

4.2.1.4 Φούρνοι μικροκυμάτων

4.2.1.5 Φούρνος κυκλοφορίας θερμού αέρα ή ατμού (κυκλοθερμικός)  
Φούρνος air-o-steam (αεροστήμ)

4.2.1.6 Μπαιν – μαρί ( Bain marie)

4.2.1.7 Βραστήρας

4.2.1.7.1 Βραστήρες ατμού

4.2.1.8 Φριτέζες

4.2.1.9 Ανατρεπόμενο τηγάνι

4.2.2 Συσκευές ψησίματος

4.2.2.1 Σχάρα

4.2.2.2 Σαλαμάνδρα

4.2.2.3 Λεία πλάκα μαγειρέματος

4.2.2.4 Μίξερ

4.2.3 Συμπληρωματικός εξοπλισμός

4.2.3.1 Θερμοθάλαμος

4.2.3.2 Θερμοτράπεζα

4.2.3.3 Ανοξείδωτοι πάγκοι εργασίας

4.3 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΚΡΥΑΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

4.4 ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

4.5 ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

4.6 ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΜΠΟΥΦΕΣ

4.7 ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ (Tableau)

4.8 ΧΩΡΟΙ ΠΛΥΣΕΩΣ ΣΚΕΥΩΝ

4.9 ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ-ΑΠΟΘΗΚΕΣ

4.10 ΑΠΟΘΗΚΗ ΗΜΕΡΑΣ

4.11 ΨΥΓΕΙΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ

4.12 Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

4.13 ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΩΝ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup>**

### **5) ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ, ΜΙΚΡΟΣΥΣΚΕΥΩΝ ΚΑΙ ΣΚΕΥΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

5.1 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

5.2 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΟΠΗΣ

5.3 ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΛΙΨΗ, ΤΟ ΤΡΙΨΙΜΟ, ΤΟ ΞΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

5.3.1 Συσκευές σύνθλιψης

5.3.2 Συσκευές για το στράγγισμα και στέγνωμα

5.3.3 Συσκευές για την ανάδευση και το γύρισμα των τροφίμων

5.4 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ

5.5 ΤΑ ΣΚΕΥΗ

5.5.1 Σκεύη για τηγάνισμα

5.5.2 Χύτρες και δοχεία

5.5.3 Οι νέες τάσεις

5.5.4 Διάφορα άλλα σκεύη και εργαλεία

5.6 ΜΗ ΚΙΝΗΤΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

5.6.1 Τραπέζι εργασίας

5.6.2 Ερμάριο εργασίας ή πάγκος εργασίας

5.6.3 Λάντζες

5.6.4 Μπαίν μαρί

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°**

### **6) ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ- ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ**

- 6.1 Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ
- 6.2 Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ
- 6.3 Η ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ
- 6.4 ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΝΕΡΟΥ
  - 6.4.1. Το πόσιμο νερό
  - 6.4.2. Ο πάγος
  - 6.4.3. Ο ατμός
  - 6.4.4. Μη πόσιμο νερό
- 6.5 ΔΟΧΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΚΤΕΣ ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥΣ
- 6.6 ΟΙ ΧΩΡΟΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΚΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥΣ

## **ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ**

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7°**

### **7) ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ (ΤΡΟΦΙΜΑ) ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

- 7.1 ΤΡΟΦΙΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ
- 7.2 ΤΑ ΚΗΠΕΥΤΙΚΑ
  - 7.2.1 Τα κηπευτικά
  - 7.2.2 Οι κράμβες
  - 7.2.3 Οι ρίζες και οι κόνδυλοι
  - 7.2.4 Λοβοί και σπέρματα
  - 7.2.5 Τα σπυροκηπευτικά
  - 7.2.6 Η οικογένεια του κρεμμυδιού
  - 7.2.7 Τα κοτσάνια και τα βλαστάρια
  - 7.2.8 Τα μανιτάρια
- 7.3 ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ
  - 7.3.1 Εσπεριδοειδή
  - 7.3.2 Μήλα
  - 7.3.3 Αχλάδια
  - 7.3.4 Φρούτα μονοπύρηννα
  - 7.3.5 Άλλα φρούτα
- 7.4 ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΧΟΡΤΑ
- 7.5 ΔΙΑΤΗΡΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ
  - 7.5.1 Διατηρημένα με τη μέθοδο της ψύξης φυτικά τρόφιμα
  - 7.5.2 Διατηρημένα με τη μέθοδο της ξήρανσης φυτικά τρόφιμα
  - 7.5.3 Διατηρημένα σε μεταλλικά κουτιά (κονσέρβες) τρόφιμα φυτικής προέλευσης
    - 7.5.3.1 Διατηρημένα με αποστείρωση ή συμπύκνωση, προϊόντα τομάτας
  - 7.5.4 Τρόφιμα φυτικής προέλευσης, διατηρημένα με αλάτι, ξύδι, λάδι
  - 7.5.5 Χυμοί φρούτων
  - 7.5.6 Συμπυκνωμένα εκχυλίσματα λαχανικών ή σκόνης λαχανικών
- 7.6 ΑΡΤΥΜΑΤΑ-ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ
  - 7.6.1 Αλάτι
  - 7.6.2 Ξύδι
  - 7.6.3 Μαγιονέζα
  - 7.6.4 Αρτύματα (μπαχαρικά)
- 7.7 ΟΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ
- 7.8 ΣΑΛΤΣΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΦΕΡΗ ΠΡΟΙΟΝΤΑ
- 7.9 ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ
  - 7.9.1 Μέλι
  - 7.9.2 Ζάχαρη
- 7.10 ΓΑΛΑ
  - 7.10.1 Γαλακτοκομικά προϊόντα
    - 7.10.1.1 Κρέμα γάλακτος
    - 7.10.1.2 Βούτυρο ή βούτυρο γάλακτος
    - 7.10.1.3 Γιαούρτι

- 7.10.2 Τυρί
  - 7.10.2.1 Ελληνικά τυριά
  - 7.10.2.2 Ολλανδικά τυριά
  - 7.10.2.3 Γαλλικά τυριά
  - 7.10.2.4 Ιταλικά τυριά
  - 7.10.2.5 Ελβετικά τυριά
  - 7.10.2.6 Ιρλανδικά και βρετανικά τυριά
  - 7.10.2.7 Τυριά που παράγονται σε άλλες χώρες
- 7.11 ΑΥΓΑ
- 7.12 ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ
  - 7.12.1 Ελαιόλαδο
  - 7.12.2 Σπορέλαια
  - 7.12.3 Ζωικά λίπη
  - 7.12.4 Τα λίπη
  - 7.12.5 Λίπη και έλαια για τηγάνισμα
- 7.13 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
  - 7.13.1 Οι δημητριακοί καρποί
  - 7.13.2 Διάφορα προϊόντα δημητριακών
  - 7.13.3 Αλεύρι σίτου
  - 7.13.4 Λοιπά άλευρα δημητριακών
  - 7.13.5 Άρτος – αρτοσκευάσματα
  - 7.13.6 Το ρύζι
  - 7.13.7 Ζυμαρικά

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8<sup>ο</sup>**

### **8) Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

- 8.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
  - 8.1.1 Η παραλαβή πρώτων υλών στην επαγγελματική κουζίνα
  - 8.1.2 Αποθήκευση πρώτων υλών και προϊόντων
  - 8.1.3 Αποθήκευση ωμών προϊόντων
  - 8.1.4 Αποθήκευση προϊόντων ψύξης
  - 8.1.5 Αποθήκευση προϊόντων κατάψυξης
- 8.2 Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
  - 8.2.1 Η καταπολέμηση των τρωκτικών και των εντόμων
  - 8.2.2 ΈΕ επικίνδυνες ουσίες
  - 8.2.3 Η θερμοκρασία διατήρησης των τροφίμων
- 8.3 ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
  - 8.3.1 Διατήρηση των τροφίμων με ψύξη
  - 8.3.2 Διατήρηση των τροφίμων με θέρμανση
- 8.4 Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
  - 8.4.1 Η ενδυμασία του προσωπικού στην επαγγελματική κουζίνα

## **ΜΕΡΟΣ IV**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9<sup>ο</sup>**

#### **9) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ-ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

- 9.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
  - 9.1.1 Βρασμός
  - 9.1.2 Ζεμάτισμα
  - 9.1.3 Ποσέ ή Ποσάρισμα
  - 9.1.4 Μαγείρεμα στον ατμό
  - 9.1.5 Μαγείρεμα σε κενό αέρα
  - 9.1.6 Ψήσιμο στη σούβλα και στο φούρνο
  - 9.1.7 Το ψήσιμο στο φούρνο
  - 9.1.8 Μπραιζέ
  - 9.1.9 Ψήσιμο στο φούρνο με την προσθήκη λίπους
  - 9.1.10 Ψήσιμο με τη μέθοδο Στιου
  - 9.1.11 Ψήσιμο στη σχάρα

- 9.1.12 Τηγάνισμα
- 9.1.13 Σοτέ
- 9.1.14 Μικροκύματα
- 9.1.15 Γκρατέν
- 9.2 ΟΙ ΚΡΥΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ
- 9.3 Η ΣΩΣΤΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ –ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10<sup>ο</sup>**

### **10) ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΤΟΥ**

- 10.1 Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΤΩΝ ΘΗΛΑΣΤΙΚΩΝ
  - 10.1.1 Η υφή του κρέατος
  - 10.1.2 Ωρίμανση – Σίτεμα του κρέατος
  - 10.1.3 Το χρώμα του κρέατος
  - 10.1.4 Αλλοιώσεις του κρέατος
- 10.2 ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΦΑΓΙΩΝ ΚΑΙ ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΚΡΕΑΤΟΣ
  - 10.2.1 Μέθοδοι διατήρησης του κρέατος
  - 10.2.2 Οι μεταβολές που υφίσταται το κρέας μετά την κατάψυξη
- 10.3 ΤΑ ΣΦΑΓΙΑ ΤΩΝ ΘΗΛΑΣΤΙΚΩΝ
  - 10.3.1 Κρέας Βοοειδών
  - 10.3.2 Κρέας Χοιρινό
  - 10.3.3 Κρέας Αιγοπροβάτων
- 10.4 ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ
  - 10.4.1 Παρασκευές ποσέ
  - 10.4.2 Παρασκευές μπραιζέ
  - 10.4.3 Παρασκευές φούρνου
  - 10.4.4 Παρασκευές σχάρας
  - 10.4.5 Τηγανιτές παρασκευές
  - 10.4.6 Οι μεταβολές στο κρέας με την θερμική επεξεργασία
- 10.5 ΤΟ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΚΡΕΑΣ
  - 10.5.1 Αλλοιώσεις που υφίσταται το κατεψυγμένο κρέας
- 10.6 ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΚΡΕΑΣ
  - 10.6.1 Προϊόντα αλλαντοποιίας
    - 10.6.1.1 Προϊόντα από αλεσμένο ή κομμένο κρέας
    - 10.6.1.2 Προϊόντα από τεμάχια κρέατος
    - 10.6.1.3 Διάφορα προϊόντα
- 10.7 ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
  - 10.7.1 Το κρέας πουλερικών
  - 10.7.2 Το εμπόριο των πουλερικών
  - 10.7.3 Τρόποι παρασκευής του κρέατος των πουλερικών
    - 10.7.3.1 Σοτέ και τηγανιτά
    - 10.7.3.2 Ψητά στο φούρνο και στη σχάρα
    - 10.7.3.3 Μπραιζέ
- 10.8 ΑΛΙΕΥΜΑΤΑ – ΨΑΡΙΑ
  - 10.8.1 Φρέσκα ψάρια
  - 10.8.2 Κατεψυγμένα ψάρια
  - 10.8.3 Αποξηραμένα ψάρια
  - 10.8.4 Αλίπαστα ψάρια
  - 10.8.5 Καπνιστά ψάρια
  - 10.8.6 Αλιεύματα σε άλμη, ξύδι και λάδι
  - 10.8.7 Διατηρημένα αυγά ψαριών
  - 10.8.8 Τρόποι παρασκευής των ψαριών
    - 10.8.8.1 Παρασκευή ψαριών Ποσέ και στον Ατμό
    - 10.8.8.2 Παρασκευή ψαριών Μπραιζέ
    - 10.8.8.3 Παρασκευή ψαριών στο Φούρνο
    - 10.8.8.4 Παρασκευή ψαριών στο τηγάνι και στη σχάρα

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11<sup>ο</sup>**

### **11) ΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ**

#### 11.1 ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- 11.1.1 Βρασμός
- 11.1.2 Ζεμάτισμα
- 11.1.3 Μπραιζέ
- 11.1.4 Σοτέ
- 11.1.5 Γκλασέ
- 11.1.6 Τηγανιτά
- 11.1.7 Γεμιστά
- 11.1.8 Λαχανικά Πουρέ

#### 11.2 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

#### 11.3 Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

#### 11.4 ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

#### 11.5 ΚΛΑΣΣΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΑΛΛΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- 11.5.1 Αγκινάρες
- 11.5.2 Αντίδια
- 11.5.3 Αγγούρια
- 11.5.4 Αμπελόφυλλα
- 11.5.5 Κάπαρη
- 11.5.6 καρότα
- 11.5.7 Κολοκυθάκια
- 11.5.8 Κουνουπίδι
- 11.5.9 Κρεμμύδια
- 11.5.10 Λάχανα
- 11.5.11 Μαϊντανός
- 11.5.12 Μανιτάρια
- 11.5.13 Μαρούλι
- 11.5.14 Μελιτζάνες
- 11.5.15 Μπάμιες
- 11.5.16 Μπρόκολα
- 11.5.17 Πατάτα
  - 11.5.17.1 Κλασσικές παρασκευές πατατών
- 11.5.18 Παντζάρια
- 11.5.19 Πράσα
- 11.5.20 Σέλινο
- 11.5.21 Σκόρδα
- 11.5.22 Σπανάκια
- 11.5.23 Σπαράγγια
- 11.5.24 Τομάτες
- 11.5.25 Φασολάκια πράσινα
- 11.5.26 Φασόλια ξερά
- 11.5.27 Τα όσπρια

#### 11.6 ΟΙ ΣΑΛΑΤΕΣ

- 11.6.1 Απλές σαλάτες
  - 11.6.1.1 Το συμπλήρωμα στις απλές σαλάτες
- 11.6.2 Σύνθετες σαλάτες
- 11.6.3 Οι φρουτοσαλάτες
- 11.6.4 Σαλάτα εποχής ή πράσινη σαλάτα
- 11.6.5 Ο τρόπος παρουσίασης των σαλατών

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12<sup>ο</sup>**

### **12) ΛΟΙΠΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ**

#### 12.1 ΟΙ ΖΩΜΟΙ

- 12.1.1 Οι σούπες
  - 12.1.1.1 Οι διαυγείς σούπες
    - 12.1.1.1.1 Κονσομέ
  - 12.1.1.2 Οι δεμένες σούπες
    - 12.1.1.2.1 Σούπες κρέμες

- 12.1.1.2.2 Σούπες βελουτέ
- 12.1.1.2.3 Σούπες πουρέ
- 12.1.1.2.4 Οι απέραστες σούπες λαχανικών ή χορταρικών
- 12.1.1.2.5 Οι σούπες πουρέ σπέσιαλ και σούπες βελουτέ σπέσιαλ
- 12.1.1.2.6 Σούπες κλασσικές
- 12.1.1.2.7 Σούπες διεθνείς και τοπικές
- 12.1.2 Τεχνικές και διαδικασίες στη παραγωγή της σούπας. Συγκρίσεις
- 12.2 ΟΙ ΣΑΛΤΣΕΣ
  - 12.2.1 Σκούρες ζεστές σάλτσες
    - 12.2.1.1 Σάλτσα εσπανιόλ
    - 12.2.1.2 Σάλτσα ντεμί – γκλας
    - 12.2.1.3 Σάλτσα τομάτα
  - 12.2.2 Άσπρες ζεστές σάλτσες
    - 12.2.2.1 Σάλτσα μπεσαμέλ
    - 12.2.2.2 Σάλτσα βελουτέ
    - 12.2.2.3 Σάλτσα βελουτέ κρέατος
    - 12.2.2.4 Σάλτσα βελουτέ πουλερικών
    - 12.2.2.5 Σάλτσα βελουτέ ψαριών
    - 12.2.2.6 Σάλτσα ολανδέζ
  - 12.2.3 Κρύες σάλτσες
    - 12.2.3.1 Σάλτσα μαγιονέζα
    - 12.2.3.2 Άλλες κρύες σάλτσες
- 12.3 ΑΥΓΑ
  - 12.3.1 Βασικές παρασκευές αυγών με κέλυφος
  - 12.3.2 Βασικές παρασκευές αυγών χωρίς το κέλυφος
  - 12.3.2 Βασικές παρασκευές αυγών ανακατεμένων αυγών
- 12.4 ΣΟΥΦΛΕ
- 12.5 ΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
  - 12.5.1 Ενδεικτικές παρασκευές ζυμαρικών
  - 12.5.2 Παρασκευές με άλλες ζύμες
- 12.6 ΡΥΖΙ
  - 12.6.1 Βασικές παρασκευές με ρύζι
- 12.7 ΟΡΕΚΤΙΚΑ – ΚΑΝΑΠΕ – ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ
  - 12.7.1 Ορεκτικά
  - 12.7.2 Καναπέ
  - 12.7.3 Σάντουιτς
- 12.8 ΣΥΝΘΕΤΑ ΒΟΥΤΥΡΑ
- 12.9 ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ
- 12.10 ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ
  - 12.10.1 Γαρνιτούρες απλές
    - 12.10.1.1 Απλές γαρνιτούρες για κρέας
    - 12.10.1.2 Απλές γαρνιτούρες για πουλερικά
    - 12.10.1.3 Γαρνιτούρες για ψάρια
    - 12.10.1.4 Γαρνιτούρες για σούπες και κονσομέ
    - 12.10.1.5 Γαρνιτούρες για αυγά
  - 12.10.2 Γαρνιτούρες σύνθετες
  - 12.10.3 Πως σερβίρονται οι γαρνιτούρες
- 12.11 Η ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

## ΜΕΡΟΣ V

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13°

#### **13) Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΦΑΓΗΤΩΝ**

##### 13.1 Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

###### 13.1.1 Η χρησιμότητα του προγραμματισμού

- 13.1.2 Ο προγραμματισμός της εργασίας του προσωπικού στην επαγγελματική κουζίνα
- 13.1.3 Πως δημιουργείται το πλάνο παραγωγής (ένα παράδειγμα)
- 13.1.4 Πως οργανώνεται η διαδικασία στην επαγγελματική κουζίνα
- 13.1.5 Πως οργανώνεται ο συντονισμός στην επαγγελματική κουζίνα
- 13.2 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΛΑΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- 13.3 Η ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
  - 13.3.1 Μορφές διάθεσης των προϊόντων – επιχείρησης μαζικής παραγωγής φαγητών
- 13.4 ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΦΑΓΗΤΩΝ
- 13.5 ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ – ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ
- 13.6 Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
  - 13.6.1 Επαγγελματικοί κίνδυνοι από διάφορους τύπους εργαλείων
- 13.7 Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ
- 13.8 ΕΙΔΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΟΥΣ
- 13.9 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΛΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14°**

### **14) Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

- 14.1 Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
- 14.2 Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ
- 14.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΑΡΙΘΜΟΥ ΜΕΡΙΔΩΝ
- 14.4 ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ
- 14.5 Ο ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΗ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΦΑΓΗΤΩΝ
- 14.6 Ο ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΙΜΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ (ΠΩΛΗΣΗΣ) ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
- 14.7 Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (MISE EN PLACE) ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΓΙΑ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΦΑΓΗΤΩΝ
- 14.8 Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
  - 14.8.1 Τεχνικές και κανόνες για την εξοικονόμηση ενέργειας κατά το βρασμό των τροφίμων
  - 14.8.2 Τεχνικές και κανόνες για την εξοικονόμηση ενέργειας κατά το ψήσιμο των τροφίμων
  - 14.8.3 Τεχνικές και κανόνες για την εξοικονόμηση ενέργειας κατά το τηγάνισμα των τροφίμων
- 14.9 Η ΑΠΟΨΥΞΗ, ΤΟ ΖΕΣΤΑΜΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
  - 14.9.1 Η απόψυξη
  - 14.9.2 Το ζέσταμα
  - 14.9.3 Η διατήρηση
- 14.10 ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
  - 14.10.1 Παραγωγή ζεστού νερού
  - 14.10.2 Φωτισμός
  - 14.10.3 Θέρμανση εξαερισμός