

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

17

**Μ Ε Ρ Ο Σ Ι**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**

21

1.1 ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

21

1.2 Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

25

1.3 Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

25

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

31

2.1 ΤΟ ΚΤΙΡΙΟ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

31

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΚΤΙΡΙΟΥ**

Συντήρηση του κτιρίου

Καθαρισμός και απολύμανση των χώρων

Νιπτήρες και τουαλέτες

Εξαερισμός

Φωτισμός

Αποχετεύσεις

Αποδυτήρια

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

Δάπεδα (στους χώρους όπου γίνεται η παρασκευή ή η μεταποίηση των τροφίμων)

Τοίχοι

Οροφές

Παράθυρα

Πόρτες

**ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**



**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>2.2</b>	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	42
<b>2.3</b>	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	46
<b>2.4</b>	ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΦΑΓΗΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	48
<b>2.5</b>	ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	49

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

<b>3.1</b>	ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	55
<b>3.2</b>	Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	56
<b>3.3</b>	ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΩΝ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ	56
<b>3.4</b>	ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	58

**ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

Χώροι εγκατάστασης μαγειρικών εστιών

Φούρνοι

Χώροι εγκατάστασης φούρνων

Φούρνοι μικροκυμάτων

Φούρνος κυκλοφορίας θερμού αέρα ή ατμού (κυκλοθερμικός) AIR-O-STEAM

Μπαιν μαρί

Βραστήρας

Βραστήρας ατμού

Φριτέζα

Ανατρεπόμενο τηγάνι

**ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ**

Σχάρα

Σαλαμάνδρα

Λεία πλάκα μαγειρέματος

Μίξερ

**ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Θερμοθάλαμος

Ανοξείδωτοι πάγκοι εργασίας

<b>3.5</b>	ΑΡΧΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	69
<b>3.6</b>	ΜΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ: ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΖΕΣΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	71
<b>3.7</b>	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΚΡΥΑΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	74
<b>3.8</b>	ΤΜΗΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	76
<b>3.9</b>	ΤΜΗΜΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ	77
<b>3.10</b>	ΤΜΗΜΑ ΜΠΟΥΦΕ	79
<b>3.11</b>	ΤΜΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ (TABLEAU)	81
<b>3.12</b>	ΧΩΡΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΣΚΕΥΩΝ	81
<b>3.13</b>	ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ - ΑΠΟΘΗΚΕΣ	85
<b>3.14</b>	ΑΠΟΘΗΚΗ ΗΜΕΡΑΣ	86
<b>3.15</b>	ΨΥΓΕΙΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ	87

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</b>	<b>ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ, ΜΙΚΡΟΣΥΣΚΕΥΩΝ ΚΑΙ ΣΚΕΥΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>	91
4.1	ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	92
4.2	ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΟΠΗΣ	93
4.3	ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΛΙΨΗ, ΤΟ ΤΡΙΨΙΜΟ, ΤΟ ΞΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	96
	Συσκευές σύνθλιψης	
	Συσκευές για στράγγισμα και στέγνωμα	
	Συσκευές για ανάδευση και γύρισμα των τροφίμων	
4.4	ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ	100
4.5	ΣΚΕΥΗ	101
	Σκεύη για τηγάνισμα	
	Χύτρες και δοχεία	
	Οι νέες τάσεις	
	Διάφορα άλλα σκεύη και εργαλεία	
4.6	ΜΗ ΚΙΝΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	104
	Τραπέζι εργασίας	
	Ερμάριο εργασίας ή πάγκος εργασίας	
	Λάντζες	
	Μπαιν μαρί	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</b>	<b>ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΦΑΓΗΤΩΝ</b>	107
5.1	ΔΙΟΙΚΗΣΗ	107
	Προγραμματισμός	
	Η χρησιμότητα του προγραμματισμού	
	Προγραμματισμός της εργασίας του προσωπικού	
5.2	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΑΡΙΘΜΟΥ ΜΕΡΙΔΩΝ	109
5.3	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (MISE EN PLACE) ΓΙΑ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΦΑΓΗΤΩΝ	110
5.4	ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ (ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ)	111
	Πώς οργανώνεται η διαδικασία στην επαγγελματική κουζίνα	
5.5	ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ	115
5.6	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΛΑΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ	124
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6</b>	<b>ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>	127
6.1	ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ	127
6.2	ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	130
6.3	ΒΑΡΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ	131
6.4	ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΗ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΦΑΓΗΤΩΝ	136
6.5	ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΙΜΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ (ΠΩΛΗΣΗΣ) ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ	137





**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>6.6</b>	<b>Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>	<b>138</b>
	Τεχνικές και κανόνες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά το βρασμό των τροφίμων	
	Τεχνικές και κανόνες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά το ψήσιμο των τροφίμων	
	Τεχνικές και κανόνες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά το τηγάνισμα των τροφίμων	
	Τεχνικές και κανόνες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά την παραγωγή ζεστού νερού	
	Τεχνικές και κανόνες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά το φωτισμό	
	Τεχνικές και κανόνες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά τη θέρμανση - εξαερισμός	
<b>6.7</b>	<b>ΑΠΟΨΥΞΗ, ΖΕΣΤΑΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b>	<b>143</b>
	Απόψυξη	
	Ζέσταμα	
	Διατήρηση	

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ.**

<b>ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ</b>		<b>145</b>
<b>7.1</b>	<b>ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ</b>	<b>145</b>
<b>7.2</b>	<b>ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ</b>	<b>147</b>
<b>7.3</b>	<b>ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ</b>	<b>147</b>
<b>7.4</b>	<b>ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΝΕΡΟΥ</b>	<b>147</b>
	Πόσιμο νερό	
	Πάγος	
	Ατμός	
	Μη πόσιμο νερό	
<b>7.5</b>	<b>ΔΟΧΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΚΤΕΣ ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥΣ</b>	<b>149</b>
<b>7.6</b>	<b>ΧΩΡΟΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΚΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥΣ</b>	<b>150</b>
<b>7.7</b>	<b>Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ</b>	<b>151</b>
	Επαγγελματικοί κίνδυνοι από διάφορους τύπους εργαλείων	
	Επαγγελματικοί κίνδυνοι από την ηλεκτρική ενέργεια	
	Επαγγελματικοί κίνδυνοι λόγω της θερμότητας (εγκαύματα)	
	Επαγγελματικοί κίνδυνοι από χημικές ουσίες	
	Επαγγελματικοί κίνδυνοι διάφορες πτώσεις	
	Επαγγελματικοί κίνδυνοι από διάφορες άλλες αιτίες	
	Συνθήκες ασφάλειας και υγιεινής	
<b>7.8</b>	<b>ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ</b>	<b>153</b>
<b>7.9</b>	<b>ΕΙΔΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΟΥΣ</b>	<b>154</b>
<b>7.10</b>	<b>ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ</b>	<b>157</b>
	Η ενδυμασία του προσωπικού	



**ΜΕΡΟΣ ΙΙ**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ  
ΜΕ ΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

<b>8.1</b>	<b>ΜΟΛΥΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b>	163
	Ο κόσμος των μικροοργανισμών	166
	Παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη των μικροοργανισμών	
	Η επικίνδυνη ζώνη στα τρόφιμα	
	Βασικές διαδικασίες για τη μείωση των κινδύνων στα τρόφιμα	
	Διατήρηση και συντήρηση των τροφίμων	
<b>8.2</b>	<b>ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b>	172
	Βασικές αρχές αποθήκευσης και διατήρησης των τροφίμων	
	Παραλαβή πρώτων υλών	
	Αποθήκευση πρώτων υλών και προϊόντων	
	Αποθήκευση ωμών προϊόντων	
	Αποθήκευση προϊόντων ψύξης	
	Αποθήκευση προϊόντων κατάψυξης	
<b>8.3</b>	<b>ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b>	174
	Καταπολέμηση των τρωκτικών και των εντόμων	
	Επικίνδυνες ουσίες	
<b>8.4</b>	<b>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ</b>	176
	Θερμοκρασία διατήρησης των τροφίμων	
	Διατήρηση τροφίμων με ψύξη	
	Διατήρηση τροφίμων με θέρμανση	

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 ΤΡΟΦΙΜΑ ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**

	Πρώτες ύλες στην επαγγελματική κουζίνα	181
<b>9.1</b>	<b>ΚΡΕΑΣ</b>	182
	Το κρέας και οι παρασκευές του	
	Δομή του κρέατος των θηλαστικών	
	Υφή του κρέατος	
	Ωρίμανση – Σίτεμα του κρέατος	
	Χρώμα του κρέατος	
	Αλλοιώσεις του κρέατος	
<b>9.2</b>	<b>ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΦΑΓΙΩΝ ΚΑΙ ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΚΡΕΑΤΟΣ</b>	184
	Μέθοδοι διατήρησης του κρέατος	
<b>9.3</b>	<b>ΣΦΑΓΙΑ ΤΩΝ ΘΗΛΑΣΤΙΚΩΝ</b>	185
	Κρέας Βοοειδών	
	Μοσχαρίσιο κρέας	
	Χοιρινό κρέας	
	Κρέας Αιγοπροβάτων	





**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>9.4</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ</b>	<b>195</b>
	Παρασκευές ποσέ	
	Παρασκευές μπραιζέ	
	Παρασκευές φούρνου	
	Παρασκευές σχάρας	
	Τηγανητές παρασκευές	
	Μεταβολές του κρέατος με την θερμική επεξεργασία	
<b>9.5</b>	<b>ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΚΡΕΑΣ</b>	<b>203</b>
	Αλλοιώσεις του κατεψυγμένου κρέατος	
<b>9.6</b>	<b>ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΚΡΕΑΣ</b>	<b>205</b>
	Προϊόντα αλλαντοποιίας	
	Προϊόντα από αλεσμένο ή κομμένο κρέας	
	Προϊόντα από τεμάχια κρέατος	
	Διάφορα προϊόντα	
<b>9.7</b>	<b>ΓΑΛΛΑ</b>	<b>206</b>
<b>9.8</b>	<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b>	<b>208</b>
	<b>ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ</b>	
	<b>ΒΟΥΤΥΡΟ Ή ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ</b>	
	<b>ΓΙΑΟΥΡΤΙ</b>	
	<b>ΤΥΡΙ</b>	
	Ελληνικά τυριά	
	Ολλανδικά τυριά	
	Γαλλικά τυριά	
	Ιταλικά τυριά	
	Ελβετικά τυριά	
	Ιρλανδικά και βρετανικά τυριά	
	Τυριά που παράγονται σε άλλες χώρες	
<b>9.9</b>	<b>ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ</b>	<b>214</b>
	<b>ΚΡΕΑΣ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ</b>	
	<b>ΕΜΠΟΡΙΟ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ</b>	
	<b>ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΤΩΝ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ</b>	
	Σωτέ και τηγανητά	
	Ψητά στο φούρνο και στη σχάρα	
	Μπραιζέ	
<b>9.10</b>	<b>ΑΥΓΑ</b>	<b>219</b>
<b>9.11</b>	<b>ΑΛΙΕΥΜΑΤΑ – ΨΑΡΙΑ</b>	<b>220</b>
	<b>ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ</b>	
	<b>ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΨΑΡΙΑ</b>	
	<b>ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΨΑΡΙΑ</b>	
	<b>ΑΛΙΠΑΣΤΑ ΨΑΡΙΑ</b>	
	<b>ΚΑΠΝΙΣΤΑ ΨΑΡΙΑ</b>	
	<b>ΑΛΙΕΥΜΑΤΑ ΣΕ ΑΛΜΗ, ΞΥΔΙ ΚΑΙ ΛΑΔΙ</b>	



**ΔΙΑΤΗΡΗΜΕΝΑ ΑΥΓΑ ΨΑΡΙΩΝ**  
**ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΨΑΡΙΩΝ**

Ποσέ και στον Ατμό  
 Μπραιζέ  
 Ψητά στο Φούρνο  
 Τηγανητά και στη Σχάρα

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 ΤΡΟΦΙΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**

	227
<b>10.1</b> ΤΑ ΚΗΠΕΥΤΙΚΑ	228
Κηπευτικά	
Κράμβες	
Ρίζες και Κόνδυλοι	
Λοβοί και σπέρματα	
Οπωροκηπευτικά	
Κρεμμύδια	
Κοτσάνια και βλαστάρια	
Μανιτάρια	
<b>10.2</b> ΦΡΟΥΤΑ	230
Εσπεριδοειδή	
Μήλα	
Αχλάδια	
Φρούτα μονοπύρηνα	
Άλλα φρούτα	
<b>10.3</b> ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΧΟΡΤΑ	232
<b>10.4</b> ΔΙΑΤΗΡΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	233
Διατηρημένα με τη μέθοδο της ψύξης	
Διατηρημένα με τη μέθοδο της ξήρανσης	
Διατηρημένα σε μεταλλικά κουτιά (κονσέρβες)	
Διατηρημένα με αποστείρωση ή συμπίκνωση, προϊόντα ντομάτας	
Διατηρημένα με αλάτι, ξύδι, λάδι	
Χυμοί φρούτων	
Συμπυκνωμένα εκχυλίσματα λαχανικών ή σκόνης λαχανικών	
<b>10.5</b> ΑΡΤΥΜΑΤΑ	237
Αλάτι	
Ξύδι	
Μαγιονέζα	
Μπαχαρικά	
<b>10.6</b> ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ	239
<b>10.7</b> ΣΑΛΤΣΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΦΕΡΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	239
<b>10.8</b> ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ	239
Μέλι	
Ζάχαρη	





**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>10.9</b>	<b>ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ</b>	<b>241</b>
	Ελαιόλαδο	
	Σπορέλαια	
	Ζωικά λίπη	
	Λίπη	
	Λίπη και έλαια για τηγάνισμα	
<b>10.10</b>	<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b>	<b>244</b>
	Δημητριακοί καρποί	
	Διάφορα προϊόντα δημητριακών	
	Αλεύρι σίτου	
	Λοιπά άλευρα δημητριακών	
	Άρτος – Αρτοσκευάσματα	
	Ρύζι	
	Ζυμαρικά	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11</b>	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ</b>	<b>249</b>
<b>11.1</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ</b>	<b>250</b>
	Βρασμός	
	Ζεμάτισμα	
	Ποσέ ή Ποσάρισμα	
	Στον ατμό	
	Σε κενό αέρα	
	Ψητά	
	<b>ΣΤΗ ΣΟΥΒΛΑ</b>	
	<b>ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ</b>	
	Μπραιζέ	
	Ψήσιμο στο φούρνο με την προσθήκη λίπους (Ποελέ)	
	Ψήσιμο με τη μέθοδο Στιου (STEW)	
	Ψήσιμο στη σχάρα	
	Τηγάνισμα	
	Σωτέ	
	Μικροκύματα	
	Γκρατέν	
<b>11.2</b>	<b>ΚΡΥΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ</b>	<b>250</b>
<b>11.3</b>	<b>Η ΣΩΣΤΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ – ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>	<b>250</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ</b>	<b>271</b>
<b>12.1</b>	<b>ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ</b>	<b>272</b>
	Βρασμός	
	Γεμιστά	
	Γκρατέν	





Γλασέ	
Ετυθέ	
Ζεμάτισμα	
Μπραιζέ	
Πουρέ	
Σωτέ	
Τηγανητά	
<b>12.2</b>	<b>ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ 274</b>
<b>12.3</b>	<b>ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ 275</b>
<b>12.4</b>	<b>ΣΧΗΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ 277</b>
<b>12.5</b>	<b>ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ 277</b>
Αγκινάρες	
Αντίδια	
Αγγούρια	
Αμπελόφυλλα (Ντολμαδάκια Γιαλαντζί)	
Κάπαρη	
Καρότα	
Κολοκυθάκια	
Κουνουπίδι	
Κρεμμύδια	
Λάχανα	
Μαϊντανός	
Μανιτάρια	
Μαρούλι	
Μελιτζάνες	
Μπάμιες	
Μπρόκολα	
Ντομάτες	
Πατάτα	
Παντζάρια	
Πράσα	
Σέλινο	
Σκόρδα	
Σπανάκια	
Σπαράγγια	
Φασολάκια πράσινα	
Φασόλια ξερά	
Όσπρια	
<b>12.6</b>	<b>ΣΑΛΑΤΕΣ 296</b>
Απλές σαλάτες	
Το συμπλήρωμα στις απλές σαλάτες	
Σύνθετες σαλάτες	

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

Φρουτοσαλάτες  
 Σαλάτα εποχής ή πράσινη σαλάτα  
 Τρόπος παρουσίασης σαλατών

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13</b>	<b>Άλλες Παρασκευές</b>	299
13.1	ΖΩΜΟΙ – ΣΤΟΚ Ή ΦΟΝΤ	299
13.2	ΣΟΥΠΕΣ	300
	<b>ΔΙΑΥΓΕΙΣ ΣΟΥΠΕΣ</b>	
	Ζωμός ή μεγάλη μαρμίτα	
	Κονσομέ	
	<b>ΔΕΜΕΝΕΣ ΣΟΥΠΕΣ</b>	
	Σούπες κρέμες	
	Σούπες βελουτέ	
	Σούπες πουρέ	
	Απέραστες σούπες λαχανικών ή χορταρικών	
	Σούπες πουρέ σπέσιαλ και σούπες βελουτέ σπέσιαλ	
	Σούπες κλασικές	
	Σούπες διεθνείς και τοπικές	
13.3	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΣΤΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ - ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ	304
13.4	ΣΑΛΤΣΕΣ	310
	<b>ΣΚΟΥΡΕΣ ΖΕΣΤΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ</b>	
	Σάλτσα εσπανιόλ	
	Σάλτσα Ντεμί Γκλας	
	Σάλτσα Ντομάτα	
	<b>ΑΣΠΡΕΣ ΖΕΣΤΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ</b>	
	Σάλτσα Μπεςαμέλ	
	Σάλτσα Βελουτέ	
	Σάλτσα Βελουτέ κρέατος	
	Σάλτσα Βελουτέ πουλερικών	
	Σάλτσα Βελουτέ ψαριών	
	Σάλτσα Ολλανδέζ	
	<b>ΚΡΥΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ</b>	
	Σάλτσα μαγιονέζα	
	Άλλες κρύες σάλτσες	
13.5	ΑΥΓΑ	317
	Βασικές παρασκευές αυγών με κέλυφος	
	Βασικές παρασκευές αυγών χωρίς το κέλυφος	
	Βασικές παρασκευές αυγών ανακατεμένων αυγών	
13.6	ΣΟΥΦΛΕ	320
13.7	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	321
	Ενδεικτικές παρασκευές ζυμαρικών	
	Παρασκευές με άλλες ζύμες	

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>13.8 ΡΥΖΙ</b>	324
Βασικές παρασκευές με ρύζι	
<b>13.9 ΟΡΕΚΤΙΚΑ</b>	326
Κρύα ορεκτικά	
Ζεστά ορεκτικά	
Καναπέ	
Σάντουιτς	
<b>13.10 ΣΥΝΘΕΤΑ ΒΟΥΤΥΡΑ</b>	331
<b>13.11 ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ</b>	331
<b>13.12 ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ</b>	332
<b>ΑΠΛΕΣ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ</b>	
Κρέας	
Πουλερικά	
Ψάρια	
Σούπες και κονσομέ	
Αυγά	
<b>ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ</b>	
<b>ΠΩΣ ΣΕΡΒΙΡΟΝΤΑΙ ΟΙ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ</b>	
<b>13.13 Η ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>	337
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	339

