

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: Γ1 ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ**

ΜΑΘΗΜΑ: ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ-ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ (ΖΥΜΑΡΙΚΑ-ΡΥΖΙ-ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Τα ζυμαρικά έχουν πατρίδα τους την Ιταλία και ειδικότερα τη Νάπολη. Τα ζυμαρικά της χώρας αυτής είναι τα πιο ονομαστά. Σήμερα και η εγχώρια βιομηχανία έχει κάνει τεράστιες προόδους και τα ζυμαρικά της θεωρούνται εφάμιλλα των ευρωπαϊκών.

Ορισμένες παρασκευές ζυμαρικών:

A L' ITALIENNE

Είναι σπαγγέτι περασμένο στο βούτυρο, και συνοδεύεται με τυρί τριμμένο.

A LA BOLOGNAISE

Είναι ITALIENNE με χοντροκομμένο κιμά.

A LA MILANAISE

Είναι ITALIENNE και γαρνίρονται με ζαμπόν, γλώσσα μόσχου, και μανιτάρια κομμένα σε μπαστουνάκια (JULENNE). Όλα αυτά πυκνώνονται με σάλτσα Ντεμί Γκλας Ντοματέ

A LA NAPOLETAINNE

Είναι ITALIENNE πυκνωμένα με σάλτσα ντομάτα και συνοδεύεται με τυρί τριμμένο

AU GRATIN

Είναι μακαρόνια ITALIENNE πυκνωμένα με σάλτσα μπεσαμέλ. Τοποθετούνται σε πιατέλα για γκρατέν, πασπαλίζονται με τυρί τριμμένο, περιχύνονται με βούτυρο και ψήνονται στο φούρνο ή στη σαλαμάνδρα.

PΥΖΙ

Το ρύζι είναι ένα από τα βασικά διατροφικά είδη της ανθρωπότητας: τα δύο είδη του αποτελούν το ένα πέμπτο των συνολικά καταναλισκομένων θερμίδων παγκοσμίως.

Είναι πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες και άλλα ανόργανα στοιχεία. Είναι εύπεπτο, δεν προκαλεί αλλεργία και σε αντίθεση με το σιτάρι, δεν περιέχει γλουτένιο που είναι αιτία της ασθένειας κοιλιοκάκης και για αυτό χρησιμοποιείται και ως πρώτο δημητριακό των μωρών.

Δεν περιέχει χοληστερόλη και άλλα λίπη, ούτε νάτριο, ενώ είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, φωσφόρο, σίδηρο, βιταμίνες Β και βιταμίνη Ε. Έρευνες έχουν δείξει ότι, η ποικιλία κόκκινου ρυζιού αν καταναλώνεται συχνά, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα.

Το ρύζι διαχωρίζεται σύμφωνα με την επεξεργασία σε 3 βασικούς τύπους:

- 1. Καστανό ή ακατέργαστο.



Προέρχεται από την πρώτη αποφλοίωση. Έχει σε δεκαπλάσιο ποσοστό, βιταμίνες και διατροφική αξία από τα άλλα δύο είδη ρυζιού, αλλά προς χάρην ευκολίας αντικαταστάθηκε η κατανάλωση του, ιδιαίτερα στις αναπτυγμένες χώρες από το λευκό. Τα «αρνητικά» του καστανού ρυζιού, είναι ότι χρειάζεται 3πλάσιο χρόνο βρασίματος, λασπώνει και είναι εξαιρετικά ευαίσθητο στις αλλαγές θερμοκρασίας με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται οι μικροοργανισμοί που εσωκλείονται στο κόκκο και να αλλοιώνεται με ταχείς ρυθμούς.

- 2. Λευκό.



Προέρχεται από το ξύσιμο και «γυάλισμα» του καστανού ρυζιού. Με αυτό όμως τον τρόπο χάνεται το μεγαλύτερο μέρος των βιταμινών. Στη σύγχρονη όμως εποχή, όπου ο χρόνος θεωρείται χρήμα, η ευκολία του βρασίματος εντός 10 λεπτών και η σπυρωτή του εμφάνιση, υπερτερεί της διατροφικής αξίας.

- 3. Κίτρινο ή ρύζι υγροθερμικής επεξεργασίας.



Το ρύζι που συμβιβάζει την ευκολία με την διατροφική αξία. Με το «βράσιμο» του αναποφλοιώτου ρυζιού, επιτυγχάνουμε την «αποτύπωση» μέρος των θρεπτικών συστατικών του φλοιού στον εσωτερικό κόκκο. Γι αυτό και έχει αυτό το κίτρινο χρώμα. Στη συνέχεια «ξύνεται» όπως και το λευκό. Αν και έχει λιγότερες βιταμίνες από το καστανό, προσφέρει την ευκολία του γρήγορου βρασίματος και του σπυρωτού.

Είδη ρυζιού ως έτοιμο προϊόν:

Το ρύζι κυκλοφορεί σε πολλές μορφές ανάλογα με τον τόπο και τον τρόπο παραγωγής του. Τα βασικά είδη ρυζιού που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά είναι:

- Ρύζι Γλασσέ.



Το χρώμα του είναι λευκό και το σχήμα του μεσόσπερμο, από τα παλαιότερα είδη. Οι κόκκοι αυτού του ρυζιού τείνουν να προσκολλώνται μεταξύ τους κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος και είναι επιμήκης, λεπτοί, λευκοί και αδιαφανείς. Ενδείκνυται για σούπες, (τις κάνει πιο πηχτές και πολύ νόστιμες) και γλυκά, όπως το ρυζόγαλο.

- Ρύζι Καρολίνα - για χυλωμένο πιλάφι.



Το χρώμα του είναι λευκό και το σχήμα του μεσόσπερμο. Έχει μεγάλη ικανότητα να απορροφά τα λίπη και γι' αυτό είναι κατάλληλο για πιλάφι που δεν θα στραγγιστεί. Επίσης είναι κατάλληλο για φαγητά φούρνου.

Τρόπος και χρόνος μαγειρέματος: 1 μέρος Καρολίνα, χρειάζεται 2½ - 3 μέρη υγρού για να μαγειρευτεί.

Χρειάζεται γύρω στα 13' λεπτά αν θέλουμε να κρατάει λίγο και 15' λεπτά, αν μας αρέσει πιο μαλακό.

- Ρύζι Νυχάκι - για μέτρια χυλωμένο πιλάφι.



Το χρώμα του είναι λευκό και το σχήμα του μακρύσπερμο, κυρίως για πιλάφι, είναι κατάλληλο για βράσιμο σε νερό που κοχλάζει ή σε ατμό.

Τρόπος και χρόνος μαγειρέματος: 1 μέρος Νυχάκι, χρειάζεται 2½ - 3 μέρη υγρού για να μαγειρευτεί.

Χρειάζεται γύρω στα 10' - 12' λεπτά.

- Ρύζι Parboiled ή bonnet.



Είναι προβρασμένο με υποκίτρινο χρώμα και το σχήμα του είναι μακρύσπερμο. Το χρώμα του οφείλεται στον εξωτερικό φλοιό του ρυζιού ο οποίος απομακρύνεται σε στάδιο της επεξεργασίας του. Ρύζι με ανοδική εμπορική πορεία, θεωρείται ιδανικό για πιλάφι και για κάθε συνταγή, λόγω του ότι παραμένει σπυρωτό, ενώ ο χρόνος παρασκευής του είναι σχεδόν ίδιος με του άσπρου.

Τρόπος και χρόνος μαγειρέματος: 1 μέρος Parboiled, χρειάζεται 2½ μέρη υγρού για να μαγειρευτεί.

Χρειάζεται γύρω στα 15' - 20' λεπτά, ανάλογα με το πόσο μαλακό το θέλουμε.

- Ρύζι καστανό μερικώς αναποφλοϊωτο.



Στο ρύζι αυτό κατά την επεξεργασία δεν αφαιρείται ο φλοιός του με αποτέλεσμα το τελικό προϊόν να είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και με μικρότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σχέση με τα παραδοσιακά ρύζια. Με τον τρόπο αυτό διατηρεί τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά του. Συστήνεται σε δίαιτες υγιεινής διατροφής και απώλειας βάρους.

- Ρύζι Basmati.



Το χρώμα του είναι λευκό και το σχήμα του μακρύσπερμο: Αρωματικό ρύζι που καλλιεργείται στις περιοχές των ποταμών που πηγάζουν από τα Ιμαλάια και βρίσκονται μεταξύ Ινδίας και Πακιστάν. Το άρωμα του έχει σχέση με τα ιδιαίτερα

συστατικά του υπεδάφους των περιοχών που καλλιεργείται. Ρύζι για κάθε χρήση, με ιδιαίτερη γεύση, ιδικά αν θέλουμε να δώσουμε ανατολίτικη νότα.

- Ρύζι Jasmine.



Το χρώμα του είναι λευκό και το σχήμα του μακρύσπερμο: Αρωματικό ρύζι που καλλιεργείται στα υψίπεδα της Ταϊλάνδης. Το άρωμα του οφείλεται στα ιδιαίτερα συστατικά του υπεδάφους της περιοχής που καλλιεργείται. Ρύζι για κάθε χρήση με ιδιαίτερη γεύση, ιδικά αν θέλουμε να δώσουμε ανατολίτικη νότα.

- Ρύζια Arborio & Carnaroli.



Με σχήμα μεσόσπερμο, έχουν μεγάλο και πλατύ κόκκο, με το Carnaroli ακόμα μεγαλύτερο σε μέγεθος και προσφέρουν το επιθυμητό κρεμώδες αποτέλεσμα. Συνήθως Ιταλικής προέλευσης, καλλιεργούνται στις παραποτάμιες περιοχές του ποταμού Πάδου της Βορείου Ιταλίας. Ιδανικά για κλασσικό ιταλικό ριζότο.

- Ρύζι Άγριο.



Είναι μίξη σε ποσοστό 10% ενός αγριουριζιού από ένα υδρόφιλο φυτό που καλλιεργείται στη Βόρειο Αμερική και στον Καναδά και που το όνομα του είναι Indian Rice και κατά 90% ενός ρυζιού τύπου Parboiled. Πλούσιο σε φυτικές ίνες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, ιδανικό για δίαιτες απώλειας βάρους και διαβητικών.

Τρόποι παρασκευής ρυζιού

NATURE

Βράζει το ρύζι σε πολύ νερό αλατισμένο. Μόλις βράσει αποσύρεται από τη φωτιά και κρυώνει σε άφθονο κρύο νερό. Στραγγίζει και διατηρείται. Όταν πρόκειται να σερβιριστεί ζεματιέται με καυτό νερό, στραγγίζει και αλατίζεται.

PILAW

Σε ένα σκεύος με βούτυρο μαραίνεται το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Στη συνέχεια προστίθεται το ρύζι και αναμειγνύεται με το κρεμμύδι. Μουσκεύεται το ρύζι με ζυμό μοσχαριού ή πουλερικών, καλύπτεται το σκεύος και ψήνεται στον φούρνο.

VALENCIENNES

Παρασκευάζεται όπως και το παραπάνω. Γαρνίρεται με πιπεριά κομμένη σε καρρέ.

EGUPTIENNE

Παρασκευάζεται όπως και το ρύζι PILAW. Γαρνίρεται με συκωτάκια πουλερικών και μανιτάρια ψημένα στο βούτυρο, και κρέας αρνιού ψητό κομμένο σε καρρέ.

CREOLE

Βράζει το ρύζι σε πολύ νερό αλατισμένο. Στραγγίζει πολύ καλά και αδειάζεται μέσα σε ταψί βουτυρωμένο. Αλατίζεται ελαφρά, σκεπάζεται με χαρτί βουτυρωμένο, και στεγνώνει σε μέτριο φούρνο για να παραμείνει σπυρωτό.

RISOTTO

Το ριζότο ψήνεται όπως και το PILAW αλλά με ρύζι ειδικής ποικιλίας PIEMONTE. Μετά το ψήσιμο αναμειγνύεται το ρύζι με βούτυρο και τυρί τριμμένο.

ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Οι ζύμες έχουν βασικό συστατικό παρασκευής τους το αλεύρι και μαζί με τις κρέμες αποτελούν ένα από τα βασικότερα συστατικά της ζαχαροπλαστικής.

Οι βάσεις για τα επιδόρπια

- **Ζύμη σφολιάτα (PATE FEUILLETTE)**

Η ζύμη αυτή χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική (βολοβάν, τυρόπιτες, μιλ φειγ κλπ)

- **Ζύμη μπριζέ (PATE BRISEE)**

Η ζύμη αυτή χρησιμοποιείται για τάρτες φούρνου, тарταλέτες κ.λπ.

- **Ζύμη σου (PATE A CHOUX)**

Η ζύμη σου χρησιμοποιείται για να παρασκευάσουμε τα Νιόκι Παριζιέν, τις πατάτες Ντωφίν, τις γαρνιτούρες του κονσομέ κ.α. Στη ζαχαροπλαστική για να παρασκευάσουμε τα σου α λα κρεμ, εκλαίρ, προφιτερόλ κ.λπ

- **Ζύμη τηγανίσματος (PATE A FRIRE)**

Η ζύμη αυτή χρησιμοποιείται για να τηγανίζουμε φρούτα, λαχανικά κ.λπ

- **Ζύμη κρέπας (PATE A CREPES)**

Στη μαγειρική χρησιμοποιούμε τις κρέπες, αφού αφαιρέσουμε τη ζάχαρη, και προσθέτουμε περισσότερο αλάτι για να παρασκευάσουμε διάφορα πρώτα πιάτα (κρέπες με τυρί, α λα ρεν, με μανιτάρια κ.λπ). Στη ζαχαροπλαστική τις σερβίρουμε ζεστές με μαρμελάδα, με διάφορες κρέμες, με φρούτα, φλαμπέ κ.λπ)

- **Ζύμη λεβέ για σαβαρέν (PATE LEVEE POUR SAVARINS)**

Σερβίρουμε περιχύνοντας τη ζύμη με σιρόπι αρωματισμένο με ρούμι.

- **Ζύμη Ζενουάζ (PATE GENOISE-ΠΑΝΤΕΣΠΑΝΙ)**

Το παντεσπάνι είναι μια ζύμη πάρα πολύ αφράτη με λεπτή κυψέλωση και ικανοποιητική ελαστικότητα. Μετά το ψήσιμο χρησιμοποιείται σε τούρτες και πάστες αφού πρώτα κοπεί σε λεπτές φέτες και σιροπιαστεί. Δίνει τα επιμέρους συστατικά του γλυκού (κρέμες) δίνει γεύση και σώμα στα γλυκά. Συναντάται σε δύο αποχρώσεις, παντεσπάνι λευκό και παντεσπάνι σοκολάτας.

ΠΗΓΕΣ

METZ-GRUNER, Τροφογνωσία, Ευρωπαϊκές τεχνολογικές εκδόσεις, Αθήνα 2004

ΚΥΠΑΡΙΣΙΟΥ ΠΑΡΙΣ, ΜΑΖΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΑ, ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ, Γνωρίζοντας τα τρόφιμα. Τροφογνωσία-Εμπορευματογνωσία, Εκδόσεις Αντωνόπουλος, 2014

https://www.verianet.gr/single_post.php?bid=19429