

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

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

ΜΑΘΗΜΑ: ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ-ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ

ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Λαχανικά

Α. Ταξινόμηση Λαχανικών:

Τα λαχανικά, ανάλογα με τον τύπο και την ποικιλία τους, ταξινομούνται σε:

- Καρπούς φυτών: αγγούρια, αρακάς, κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, τομάτες, πιπεριές, φασολάκια, κ.λπ.
- Φύλλα, άνθη και κοτσάνια φυτών: αγκινάρες, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, μανιτάρια, μαρούλι, μπρόκολο, ραδίκι, σέλινο, σπανάκι, σπαράγγια , κ.λπ.
- Ρίζες και βολβοί φυτών: καρότα, κρεμμύδια, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραπάνι, κ.λπ.



Από ορισμένα λαχανικά τρώγεται μόνο ο υπέργειος βλαστός, από άλλα μόνο η ρίζα ή ο βολβός, και από άλλα μόνο τα φύλλα ή οι καρποί ή τα άνθη τους. Λόγω του εκσυγχρονισμού των καλλιεργειών, ο παράγοντας της εποχικότητας των λαχανικών τείνει να εξαλειφθεί. Βεβαίως, κανένα είδος δεν είναι τόσο νόστιμο,

όσο αυτό που συγκομίζεται στη φυσική εποχή του. Για παράδειγμα, οι καλοκαιρινές τομάτες είναι πολύ πιο νόστιμες συγκρινόμενες με εκείνες των θερμοκηπίων, παρά την ωραία εμφάνιση των τελευταίων.

B. Είδη Λαχανικών:

Αβοκάντο

Το αβοκάντο, αν και φρούτο, χρησιμοποιείται ως λαχανικό, κυρίως λόγω της ουδέτερης γεύσης του. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, λίπη φυτικής



προέλευσης, αλλά έχει μεγάλη θερμιδική αξία. Καλλιεργείται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και κυρίως εισάγεται. Ανάλογα με την εποχή που παράγεται, μεταβάλλεται και η εμφάνισή του. Πιο συγκεκριμένα, τα

αβοκάντο που παράγονται το καλοκαίρι είναι μικρότερα σε μέγεθος και έχουν πιο άγρια φλούδα, ενώ αυτά που παράγονται το χειμώνα μοιάζουν με αχλάδι και είναι πιο ανοιχτόχρωμα. Όταν κοπεί και έρθει σε επαφή με τον αέρα, παίρνει ένα άσχημο, καφέ χρώμα. Για το λόγο αυτό πρέπει πριν χρησιμοποιηθεί η επιφάνεια τρίβεται με λίγο λεμόνι. Διατηρείται σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 5^oC.

Αγγούρι

Αν και η κύρια εποχή παραγωγής του είναι το καλοκαίρι, αποτελούν μαζί με την τομάτα, τα κυριότερα λαχανικά που καλλιεργούνται ολόκληρο το χρόνο. Μάλιστα, είναι από τα κύρια εξαγωγίμα προϊόντα. Περιέχει πολύ νερό και πολύ λίγες θερμίδες, ενώ παστεριωμένο μέσα σε αλάτι και ξύδι γίνεται τουρσί. Ένα μειονέκτημά του είναι ο μικρός χρόνος συντήρησης, ειδικά αν έχει υποστεί χτυπήματα κατά τη μεταφορά.



Αγκινάρα



Καλλιεργείται, κυρίως, στην Πελοπόννησο και την Κρήτη όλο το χρόνο, αλλά συνήθως καταναλώνεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Είναι πλούσια σε σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες Α, Β και C.

Κατά την προετοιμασία της πρέπει να κόβονται τα εξωτερικά φύλλα και, πριν το μαγείρεμα, να τοποθετείται γρήγορα σε ξινό νερό (νερό με λεμόνι) για να αποφεύγεται το καφέτισμα (μαύρισμα) των φύλλων της.

Αϊσπεργκ (Iceberg)

Πρόκειται για είδος μαρουλιού, το οποίο εισάγεται από το εξωτερικό. Είναι πολύ τραγανό και διατηρείται για πολλές ημέρες.



Αντίβ (Endive)

Είναι είδος ραδικιού που ευδοκίμει το καλοκαίρι, ενώ μετά τον Οκτώβριο μεταφυτεύεται σε σκοτεινά και ζεστά μέρη, όπου και εξακολουθεί να αναπτύσσεται. Εισάγεται από την Ολλανδία και το Βέλγιο, ενώ κατά την αγορά πρέπει τα φύλλα του να είναι κλειστά, λευκού χρώματος και να φαίνονται υγιή. Πρέπει να διατηρούνται σε κλειστό και σκοτεινό χώρο γιατί δεν αντέχουν το φως.



Ελιά

Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα προϊόντα που παράγει η χώρα μας, ευδοκίμει σε εύκρατα κλίματα, όπως το μεσογειακό. Είναι γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων. Υπάρχουν 2 τύποι, οι πράσινες και οι μαύρες ελιές, ουσιαστικά, όμως, πρόκειται για τον ίδιο καρπό που στην πρώτη περίπτωση, απλώς κόπηκε πριν την ωρίμανσή του. Ευδοκίμούν όλο το χρόνο και τα ελαιόδεντρα μπορεί να έχουν ζωή χιλιάδων ετών. Η συντήρησή τους διαφέρει ανάλογα με το είδος τους. Πιο συγκεκριμένα, οι μαύρες ελιές διατηρούνται είτε σε άλμη είτε σε λάδι με αρωματικά βότανα είτε απλώς σε λάδι, ενώ οι πράσινες μέσα σε ξίδι με σκόρδο, μπαχαρικά κ.α., όλες όμως διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Κάρδαμο

Είναι γνωστό και ως νεροκάρδαμο. Ευδοκιμεί όλο το χρόνο, αλλά δεν καλλιεργείται πολύ στη χώρα μας. Κατά την προμήθειά του πρέπει να προσέχουμε πολύ τα φύλλα του να είναι μεγάλα και σκούρα, ενώ πρέπει να χρησιμοποιείται αμέσως. Γαρνίρει σαλάτες, αλλά χρησιμοποιείται και για την παρασκευή σάλτσας που συνοδεύει, συνήθως, το ψάρι.



Καρότο

Καλλιεργείται όλο το χρόνο και σε όλο τον κόσμο, ενώ είναι πλούσιο σε βιταμίνες Β και καροτίνη (προ – βιταμίνη Α). Διατίθεται σε 2 ποικιλίες, είτε μικρά σε μέγεθος δαχτύλου και με χρώμα ανοιχτό βερικοκί (τα λεγόμενα και baby carrots), με πολύ ευχάριστη γεύση και ιδανικά για γαρνιτούρες ή στα πιο κοινά και μεγάλα σε μέγεθος σε σκούρο, πορτοκαλί χρώμα. Η φύλαξή τους πρέπει να γίνεται σε μέρος δροσερό.



Κινέζικο Λάχανο

Εισάγεται, κυρίως, από την Ιταλία και καλλιεργείται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Δεν έχει την κλασική μορφή του λάχανου, είναι μακρύ, με ελαφριά γεύση από σέλινο. Διατηρείται στο ψυγείο για 10 ημέρες περίπου και χρησιμοποιείται είτε ωμό, σαν λαχανικό, ή για την παρασκευή σούπας.



Κολοκύθια και κολοκύθες

Οι πιο γνωστοί εκπρόσωποι του είδους είναι τα κολοκυθάκια, φτωχά σε θρεπτικές ουσίες, αλλά με πολύ ωραία γεύση. Ευδοκιμούν σε όλη την Ελλάδα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και μπορούμε να συναντήσουμε μια μεγάλη ποικιλία σε μεγέθη και εμφάνιση από τα μεγάλα κολοκύθια μέχρι τις κολοκύθες.



Στην τελευταία κατηγορία πιο γνωστή είναι η αμερικανική κολοκύθα, της οποίας το περιεχόμενο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πίτες, σούπες, να γίνει ψητή ή τηγανητή, κ.λπ.



Κουνουπίδι



Ευδοκίμει στην Ελλάδα και καλλιεργείται κατά τους χειμερινούς μήνες, από τα Νοέμβριο μέχρι το Μάιο. Το κεφάλι του, το οποίο πρέπει να έχει λευκό χρώμα και πυκνή υφή, χρησιμοποιείται στη μαγειρική είτε ωμό είτε βρασμένο με τη συνοδεία κάποιας σάλτσας.

Κουκιά



Πρόκειται για κηπευτικά που περιβάλλονται από μια χοντρή, πράσινη φλούδα, ενώ μέσα βρίσκεται ο καρπός. Πριν από το μαγείρεμα πρέπει να αποφλοιώνονται αμέσως, ενώ χρειάζονται μόλις λίγα λεπτά βράσιμο μέσα σε νερό. Επίσης, αν δεν είναι πολύ φρέσκα, τότε απαιτείται ξεφλούδισμα του καρπού τους.

Κρεμμύδι

Κατάγονται από την Ασία και βρίσκονται σε ξερή μορφή (βολβοί) ή χλωρή μορφή (φρέσκα κρεμμυδάκια). Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι η καυστικότητα, η οποία εξαφανίζεται μετά το μαγείρεμα. Διακρίνονται πολλά είδη ξερού



κρεμμυδιού, όπως τα κοινά κρεμμύδια (με χρυσοκάστανο χρώμα και ιδιαίτερα καυτερά, των οποίων δεν πρέπει να έχει αρχίσει να βλαστάνει η κορυφή), τα ισπανικά κρεμμύδια (μεγάλα, καφετιά, συμπιεσμένα κρεμμύδια, ιδανικά για γέμισμα), τα ελληνικά κρεμμύδια (μεγάλα, με βαθυκόκκινο φλοιό και σχετικά ήπια), τα άσπρα κρεμμύδια (μικρά όσο ένα καρύδι

με ασημόχρωμη χροιά), οι βολβοί (πολύ μικρά, χρησιμοποιούνται, κυρίως, για τουρσί), και, τέλος, τα πολύ γνωστά στη γαλλική κουζίνα εσαλότ (μικροί βολβοί με χάλκινη φλούδα και πολύ έντονη, γλυκιά και λεπτή γεύση, όχι όμως καυτερή. Υπάρχουν ποικιλίες σε χρώμα χρυσό-καφετί, ροζ και γκρι από αυτό το συγγενικό με το κρεμμύδι λαχανικό. Χρησιμοποιείται ευρύτατα σε σάλτσες. Χρειάζονται

προσοχή γιατί πικρίζουν κατά το τσιγάρισμα). Καλλιεργούνται όλο το χρόνο και στη μαγειρική χρησιμοποιούνται, κυρίως, τα ξερά κρεμμύδια.

Λάχανο

Οι βασικοί τύποι του λάχανου χωρίζονται ανάλογα με το χρώμα είναι:

- Το λευκό λάχανο, που είναι το πιο κοινό στη χώρα μας, καλλιεργείται όλο το χρόνο και χρησιμοποιείται, συνήθως, σε σαλάτες. Πρέπει να είναι σκληρό και να έχει σφιχτή καρδιά.
- Το πράσινο λάχανο ή λάχανο Σαβοΐας, ιδιαίτερα τρυφερό και ήπιο, χρησιμοποιείται κατά κόρον στη Γαλλική κουζίνα, με κατσαρά, πράσινα φύλλα.
- Το κόκκινο λάχανο, καλλιεργείται, συνήθως, το χειμώνα και διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το κόκκινο χρώμα του μπορεί να διατηρηθεί, αν κατά το μαγείρεμα προσθέσουμε ξίδι ή χυμό λεμονιού.



Έχει ρίζες μακριές, πασσαλώδεις και γευστικές με πολλά συγγενή είδη. Έχει λευκό δέρμα και χρησιμοποιείται για σούπες, σαλάτες, ορεκτικά κ.α.

Στην Ελλάδα βρίσκεται μόνο κατεψυγμένο. Περιέχει ινουλίνη, η οποία με την πάροδο του χρόνου διασπάται σε απλά ζάχαρα. Το λαγόχορτο ανήκει στα φαρμακευτικά φυτά.

Λαχανάκια Βρυξελλών

Τα λαχανάκια Βρυξελλών φυτρώνουν στο μίσχο του φυτού, καλλιεργούνται δε σε πολλές χώρες της Ευρώπης απ' όπου εισάγονται στη χώρα μας. Τα φρέσκα λαχανάκια ξεχωρίζουν από το πράσινο χρώμα τους. Το μέγεθός τους είναι λίγο μεγαλύτερο από εκείνο του φουντουκιού. Πρέπει να χρησιμοποιηθούν πολύ γρήγορα γιατί δε διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Λαγόχορτο



Έχει ρίζες μακριές, πασσαλώδεις και γευστικές με πολλά συγγενή είδη. Έχει λευκό δέρμα και χρησιμοποιείται για σούπες, σαλάτες, ορεκτικά κ.α. Στην Ελλάδα βρίσκεται μόνο κατεψυγμένο. Περιέχει ινουλίνη, η οποία με την πάροδο του χρόνου διασπάται σε απλά ζάχαρα. Το λαγόχορτο ανήκει στα φαρμακευτικά φυτά.

Λυκοτρίβολο



Είναι χορταρικό που ευδοκίμει σε αγρούς ή θερμοκήπια. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες και εισάγεται από την Ευρώπη, μιας και δεν παράγεται στην Ελλάδα. Είναι πολύ ευαίσθητο και δε συντηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Μανιτάρια

Τα μανιτάρια είναι ανώτεροι μύκητες που φυτρώνουν, συνήθως, στα δάση και τους αγρούς. Ξεχωρίζουν για τη χαμηλή θερμιδική τους αξία και παρουσιάζουν αξιοσημείωτο ενδιαφέρον σε πολλά διαιτολόγια. Περιέχουν ανόργανα στοιχεία (κάλιο, χαλκό και σελήνιο) και βιταμίνη Β. Θεωρείται ότι έχουν αντιβιοτικές ιδιότητες, ότι ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και ότι μειώνουν τη χοληστερόλη στην κυκλοφορία του αίματος.



Τα εδώδιμα μανιτάρια προσφέρονται στην αγορά ως:

- Φρέσκα συσκευασμένα.
- Κατεψυγμένα.
- Αφυδατωμένα.
- Εγκυτιωμένα (κονσερβοποιημένα) σε γυάλινους ή μεταλλικούς περιέκτες.

Τα μανιτάρια συντηρούνται στο ψυγείο, χωρίς να πλυθούν, μέσα σε σακούλα ή τυλιγμένα σε πετσέτα μέχρι το πολύ 1 εβδομάδα. Στον καταψύκτη, τεμαχισμένα, μέσα σε πλαστική σακούλα κατάψυξης και χωρίς να υποστούν ζεμάτισμα, συντηρούνται μέχρι και 3 μήνες.

Υπάρχουν χιλιάδες είδη μανιταριών (στο Άγιο Όρος έχουν καταγραφεί περί τα 320 είδη), από τα οποία λίγα μόνο είναι δηλητηριώδη. Επειδή, όμως, δεν υπάρχουν απολύτως σαφή χαρακτηριστικά για την απομάκρυνση των μανιταριών που είναι δηλητηριώδη, γι' αυτό περιγράφονται μόνο τα καλλιεργούμενα είδη.

Τρούφα:

Είναι εδώδιμο μανιτάρι που αναπτύσσεται, κυρίως, σε ρίζες βελανιδιών και ανιχνεύεται από χοίρους (παλαιότερα) ή από ειδικά γυμνασμένους σκύλους (της φυλής Επανιέλ Μπρετόν). Λόγω της πολύ υψηλής τιμής τους στο εμπόριο, θεωρείται



το ακριβότερο στον κόσμο μη επεξεργασμένο τρόφιμο, και χρησιμοποιείται ως γαρνιτούρα σε εκλεκτά κρεατοσκευάσματα. Εκλεκτά είδη τρούφας είναι:

- Η μελανόσπορη τρούφα (*Tuber melanosporum*) που συλλέγεται σε περιοχή της Γαλλίας (Perigot). Έχει σχεδόν μαύρο χρώμα και στο εσωτερικό της μικρά λευκωπά αγγεία. Διατίθεται ωμή, όπως συλλέγεται, εγκυτωμένη σε φυσικό ζωμό, και σε μορφή πάστας από τρίμματα ή ελαττωματικές τρούφες. Στη Γαλλία, επίσης, διατίθενται λάδια και ξύδια, αρωματισμένα με φυσικό ή τεχνητό άρωμα τρούφας.
- Η μεγάλη ανοιχτόχρωμη τρούφα (*Tuber magnatum*) που αναπτύσσεται στην Ιταλία. Η διάμετρος της τρούφας αυτής μπορεί να φτάσει τα 10cm και το βάρος της τα 500gr.
- Η τρούφα των Ιμαλαΐων (*Tuber indicum*) που συλλέγεται στα οροπέδια των Ιμαλαΐων και Θιβέτ.

Αγαρινό πεδινό ή αγαρινό κηπευτικό ή ασπρομανίταρο ή μπουρούδι:

Είναι το καλλιεργούμενο μανιτάρι της οικογένειας των Αγαρικιδών.σαρκώδη, λευκωπό πύλο διαμέτρου 3-10cm και στύπο (πόδι) ύψος 8cm. Τα μανιτάρια αυτά είναι τα πιο κοινά μανιτάρια που συναντάμε στα οπωροπωλεία.

Κανθαρέλλος:

Είναι εδώδιμο μανιτάρι της οικογένειας των Αγαρικιδών. Το μανιτάρι αυτό, που είναι ιδιαίτερα εύγευστο ξεχωρίζει από το καπέλο του, το οποίο είναι αρχικά κυρτό, αλλά αργότερα παίρνει τη μορφή χωνιού ή κυπέλλου και από το κιτρινοπορτοκαλί χρώμα του. Αντί ελασμάτων στο κύπελλο, φέρει πτυχώσεις, οι οποίες συνεχίζονται κατά μήκος του ποδιού. Όταν είναι φρέσκο, έχει άρωμα βερίκοκου. Είναι ανοιξιάτικο μανιτάρι, το οποίο αφθονεί στις λαϊκές αγορές της Γαλλίας. Συναντάται, επίσης, σε ορεινά δάση στη χώρα μας. Το κοτόπουλο με κανθαρέλλους θεωρείται εκλεκτό έδεσμα.

Πλευρώτους ή Κέρας της Αμάλθειας:

Είναι εδώδιμο μανιτάρι της οικογένειας των Αγαρικιδών. Ο πύλος του έχει σχήμα κοχυλιού και το πόδι του στερείται κολεού και δακτυλίου. Είναι φθινοπωρινό μανιτάρι και φύεται σε ξερούς κορμούς δέντρων. Καλλιεργείται με ιδιαίτερη επιτυχία και διατίθεται σε πολλά οπωροπωλεία και υπεραγορές της χώρας μας.

Μανιτάρια αυτού του είδους χρησιμοποιούνται στην Ιαπωνία και την Κίνα για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Βολέτος ο εδώδιμος:

Είναι το πιο γνωστό από τα μανιτάρια των Παρισίων. Συναντάται σε πολλά είδη και φυτρώνει σε δάση κατά την άνοιξη και το φθινόπωρο.

Μορχέλλη:

Είναι σαρκώδες μανιτάρι με σπογγώδη όψη. Φυτρώνει στο έδαφος και λόγω της υφής του πρέπει να καθαρίζεται προσεκτικά από τα χώματα, πριν χρησιμοποιηθεί.

Κάποια ακόμα είδη μανιταριών, εκτός από τα προαναφερόμενα, είναι φρέσκα και ξερά σεπ, τα κινέζικα μανιτάρια, τα σαντερέλ και οι κώνοι.

Μαρούλι

Το μαρούλι είναι γνωστό από την εποχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, αφού οι Ρωμαίοι το ανακάλυψαν στην Κω και έπειτα το διέδωσαν σε ολόκληρο τον κόσμο.

Ένα φρέσκο μαρούλι ξεχωρίζει από τα ζυηρά και πράσινα φύλλα του. Καλλιεργείται σε όλη την Ελλάδα και καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Ένα είδος μαρουλιού είναι και το Γαλλικό μαρούλι ή σαλάτα.

Πρόκειται για στρογγυλό είδος μαρουλιού και είναι σκληρό ή μαλακό, ανάλογα με την εποχή που καλλιεργείται. Χρησιμοποιείται αποκλειστικά σε σαλάτες, ενώ πλέον καλλιεργείται και στην Ελλάδα ολόκληρο το χρόνο (παλαιότερα εισάγονταν μόνο).



Μελιτζάνα

Υπάρχουν μελιτζάνες 3 ειδών, οι χοντρές με γυαλιστερή μωβ επιφάνεια, οι λεπτές, μακρουλές, και οι άσπρες, φουσκωτές και ελλειψοειδείς (οβάλ). Όλες έχουν την ίδια υφή και χρησιμότητα. Για να είναι φρέσκες, θα πρέπει η επιφάνειά τους να είναι λεία, χωρίς χτυπήματα και λεκέδες. Υπάρχουν χιλιάδες συνταγές με μελιτζάνες. Συνήθως, πριν από το μαγείρεμα αλατίζονται, έτσι ώστε να φύγει η πικρίλα τους.



Μπάμιες



Από τις διάφορες ποικιλίες μπάμιας που υπάρχουν παγκοσμίως, στη χώρα μας καταναλώνονται οι 675 × 391μικρές, πράσινες, οκταγωνικού σχήματος. Πρέπει δε οι μπάμιες να είναι τρυφερές και όχι ζαρωμένες. Πριν από το μαγείρεμα πρέπει να αφαιρείται το πάνω άκρο τους, το οποίο κόβεται κωνικά με προσοχή, έτσι ώστε να μην ανοίξουν κατά το μαγείρεμα.

Μπρόκολο



Μοιάζει αρκετά με το κουνουπίδι, διαφέρει, όμως, ως προς το χρώμα που μπορεί να ποικίλλει από πράσινο-μπλε (μπρόκολο της Καλαβρίας) μέχρι μοβ βιολετί. Η χρήση του είναι γνωστή από τους ρωμαϊκούς χρόνους. Είναι πολύ θρεπτικό και έχει πολύ ιδιαίτερη γεύση, μπορεί δε να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις συνταγές για κουνουπίδι.

Παντζάρι

Χορταρικό που αποτελείται από τη ρίζα που είναι στρογγυλή και βαθιά κόκκινη, και τα φύλλα που είναι πράσινα και τρώγονται μαζί με τη ρίζα. Καλλιεργείται στην Ελλάδα κατά τους χειμερινούς μήνες.



Πατάτα



Υπάρχουν πολλές ποικιλίες πατάτας (περίπου 80 είδη σε ολόκληρο τον κόσμο) με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που καθιστούν την καθεμία από αυτές ιδανική και για διαφορετικό τρόπο μαγειρέματος. Ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε άμυλο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για σαλάτα (εάν περιέχουν λίγο

άμυλο και είναι σχετικά σφιχτές), για πουρέ ή ψητές (με μεγάλη περιεκτικότητα σε άμυλο), και για όλες τις χρήσεις (με μέτρια περιεκτικότητα σε άμυλο). Διαφορές ακόμη παρατηρούνται και στην υφή τους, ανάλογα με την εποχή του έτους που έχουν καλλιεργηθεί. Είναι πηγές βιταμίνης C, ενώ περιέχουν και πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρο και άλλες θρεπτικές ουσίες.

Κατά την αγορά τους πρέπει να είναι του ίδιου σχήματος, καθαρές, χωρίς πράσινα ή άλλα στίγματα. Το πράσινο χρώμα δηλώνει την παρουσία της ουσίας σολανίνη, η οποία είναι δηλητηριώδης για τον άνθρωπο και δεν πρέπει να καταναλώνεται. Διατηρούνται για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα σε σκοτεινό,

ξηρό και δροσερό μέρος. Η κατάλληλη θερμοκρασία είναι μεταξύ 7°C και 9°C. Πρέπει να αποφεύγεται το κρύο γιατί σε αυτές τις συνθήκες το άμυλο μετατρέπεται σε ζάχαρη και η πατάτα αποκτάει μια γλυκιά γεύση.

Πιπεριά



Ο πιο συνηθισμένος τύπος πιπεριάς είναι η πράσινη, μεγάλου μεγέθους και γλυκιά στη γεύση. Εκτός από αυτές υπάρχουν, επίσης, οι μεγάλες και γλυκές, κόκκινες και κίτρινες, οι πιπεριές τσίλι, αλλά και οι καυτερές πιπεριές. Οι φρέσκες πιπεριές έχουν έντονο το χρώμα τους και είναι σφιχτές. Καλλιεργούνται, κυρίως, την άνοιξη και το καλοκαίρι.

Πράσο



Τα πράσα αποτελούνται από τον άσπρο κάτω μέρος που πρέπει να είναι σφιχτό, και τα πράσινα φύλλα του που πρέπει να είναι, επίσης, φρέσκα, μιας και καταναλώνονται και τα 2 μέρη. Χρειάζονται καλό πλύσιμο πριν από το μαγείρεμα, ενώ καλλιεργούνται όλο το χρόνο.

Ραβέντι

Δεν καλλιεργείται στην Ελλάδα, αλλά εισάγεται σε μικρές ποσότητες από την Ευρώπη. Θεωρείται ότι κατάγεται από το Θιβέτ. Αποτελείται από πράσινα φύλλα με άκρες και έχει έντονη ξινή γεύση, η οποία οφείλεται στο οξαλικό οξύ που περιέχει. 2048 × 1536 Πρέπει να καταναλώνεται γρήγορα και χρησιμοποιείται σε πίτες, μαρμελάδες, τάρτες, σάλτσες και κρασιά.



Ραπανάκια



Πρόκειται για μικρούς καρπούς με έντονα καυστική γεύση και χρώματα και σχήματα που ποικίλλουν από κόκκινα και μαύρα εξωτερικά με λευκό εσωτερικό και από στρογγυλά μέχρι μακρόστενα. Παράγονται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες (τον υπόλοιπο χρόνο παράγονται σε θερμοκήπια) και χρησιμοποιούνται, κυρίως, ως ορεκτικά.

Ρέβα – γουλί

Τα γουλιά και οι ρέβες είναι 2 ξεχωριστά λαχανικά που μοιάζουν τόσο μεταξύ τους, ώστε να συγχέονται. Είναι λευκά, και ιδιαίτερα η ρέβα μπορεί να απαντά σε διάφορα σχήματα, στρογγυλή ή μακρόστενη. Εισάγονται από το εξωτερικό και, συνήθως, γαρνίρουν ή συνοδεύουν ένα γεύμα.



Σέλινο



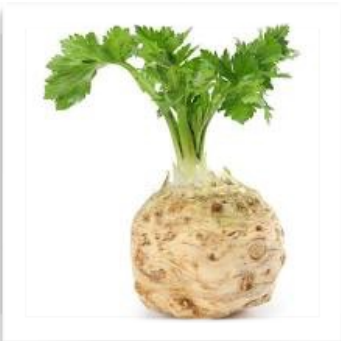
Χορταρικό γνωστό για τη χαρακτηριστική γεύση του με σκούρο πράσινο χρώμα. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες ή βρασμένο σε διάφορα φαγητά. Καλλιεργείται στην Ελλάδα ολόκληρο το χρόνο.

Σέλερι

Είναι είδος σέλινου και εισάγεται, κυρίως, από το εξωτερικό. Μπορεί να είναι άσπρο ή πράσινο και χρησιμοποιείται πολύ στην κουζίνα. Είναι πολύ νόστιμο σε διάφορα φαγητά ή ωμό σε σαλάτες. Το φρέσκο σέλερι πρέπει να είναι σκληρό με τα εξωτερικά κοτσάνια και φύλλα του.



Σελινόριζα



Πρόκειται για τη ρίζα ενός συγκεκριμένου τύπου σέλερι. Μπορεί να αντικαταστήσει το σέλινο σε διάφορα φαγητά, θέλει, όμως, προσοχή γιατί μετά το καθάρισμα πρέπει να μείνει σε νερό με λεμόνι ή ξύδι, διαφορετικά λόγω της επαφής με τον αέρα μαυρίζει.

Σκόρδο

Το σκόρδο είναι ένα μπουκέτο από ξεχωριστούς βολβούς (σκελίδες) σε άσπρο χρώμα. Πρέπει να είναι πάντα σφιχτό, στρογγυλό και γεμάτο. Ανήκει στην οικογένεια των Λιλιδών, όπου ανήκει και το κρεμμύδι. Παράγεται σε μεγάλες ποσότητες στη χώρα μας. Διατηρούνται για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα σε ξηρό και σκοτεινό μέρος (ο μεγαλύτερος εχθρός του σκόρδου είναι η υγρασία που τα κάνει να βλαστάνουν). Το σκόρδο με την ιδιαίτερα καυτερή γεύση του δίνει το χαρακτηριστικό άρωμά του σε πολλές συνταγές.



Σπανάκι



Τρώγεται ω600 × 400μό ή χρησιμοποιείται βρασμένο σε πολλές συνταγές. Κατά το βράσιμο ελαττώνεται πολύ σε όγκο. Έχει σκούρα πράσινα φύλλα και παράγεται από την άνοιξη έως το τέλος του φθινοπώρου.

Σπαράγγι

Το σπαράγγι καλλιεργείται με διάφορους τρόπους και για το λόγο αυτό το χρώμα του ποικίλλει από πράσινο μέχρι βιολετί. Όποιο χρώμα και αν έχει, πρόκειται για πολύ ιδιαίτερο λαχανικό της υψηλής γαστρονομίας. Η φρεσκότητά του πρέπει να ελέγχεται από τις κορυφές, η καλύτερη δε στιγμή για να καταναλωθεί είναι αμέσως μόλις κοπεί από το έδαφος. Κατά το μαγείρεμα απαιτεί προσοχή γιατί οι κορυφές μαλακώνουν πολύ γρηγορότερα από το υπόλοιπο μέρος.



Τομάτα

Η τομάτα ή ντομάτα χρησιμοποιείται σε μεγάλη κλίμακα είτε ως νωπή είτε με τη μορφή χυμού σε ποικίλα εδέσματα και σε σάλτσες πολλών φαγητών. Οι τομάτες είναι πλούσιες σε λυκοπένιο, το οποίο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο ως αντιοξειδωτική ουσία. Οι τομάτες δεν περιέχουν παρά ίχνη οξαλικών οξέων, σε αντίθεση με όσα πιστεύονταν παλαιότερα. Η τομάτα διατηρείται και



προσφέρεται στην αγορά ως:

- Εγκυτιωμένη: παράγεται από κατάλληλες ποικιλίες τομάτας με μικρούς, ανθεκτικούς, σαρκώδεις και έντονου ερυθρού χρώματος καρπούς. Διατίθεται σε περιέκτες με ολόκληρα τοματάκια ή ψιλοκομμένα. Τα τοματάκια αυτά είναι αποφλοιωμένα και χωρίς τα σπέρματα.
- Τοματοπελτές: το προϊόν της συμπύκνωσης του τοματοχυμού, το οποίο περιέχει στερεά συστατικά χυμού τομάτας σε ποσοστό τουλάχιστον 40%.
- Τοματοπολτός: το προϊόν της συμπύκνωσης του τοματοχυμού, του οποίου η περιεκτικότητα σε διαλυτά στερεά είναι μεγαλύτερη από 24%.
- Τοματοπολτός απλής συμπύκνωσης: το προϊόν της συμπύκνωσης του τοματοχυμού, του οποίου η περιεκτικότητα σε διαλυτά στερεά ανέρχεται σε 8-24%.
- Τοματοχυμός: ο φυσικός χυμός των ώριμων καρπών της αποφλοιωμένης και χωρίς σπέρματα τομάτας. Πρέπει να περιέχει στερεά συστατικά προερχόμενα από τους καρπούς σε ποσοστό που ανέρχεται στο 3-6%.

Οι πράσινες τομάτες αφήνονται να ωριμάσουν μακριά από τον ήλιο. Οι ώριμες τομάτες διατηρούνται εκτός ψυγείου για 1 εβδομάδα, ενώ οι πολύ ώριμες για λίγες μόνο ημέρες.

Οι ολόκληρες τομάτες διατηρούνται στην κατάψυξη για αρκετούς μήνες, αφού προηγουμένως υποβληθούν σε ζεμάτισμα.

Οι κατεψυγμένες τομάτες χρησιμοποιούνται αποκλειστικά και μόνο στη μαγειρική.

Φινόκιο

Μοιάζει με σέλερι και είναι χορταρικό που προέρχεται από τις Βόρειες Χώρες και καλλιεργείται πλέον σε μεγάλες ποσότητες και στη χώρα μας. Έχει μία ιδιαίτερη γλυκιά γεύση και χρησιμοποιείται είτε ωμό είτε βρασμένο (μπρεζέ). Πρέπει να αποφεύγονται οι χτυπημένοι καρποί γιατί τα χτυπήματα προκαλούν την αλλοίωσή του.



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