

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: Γ1 ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ: ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ-ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ

ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΦΡΟΥΤΑ

Ταξινόμηση των Φρούτων:



Με βάση την ταξινόμησή τους σε εμπορική κλίμακα, τα φρούτα διακρίνονται σε:

- Γυγαρτόκαρπα: μήλο, αχλάδι, ρόδι, κ.λπ.
- Πυρηνόκαρπα: κεράσι, δαμάσκηνο, ροδάκινο, βερίκοκο, κ.λπ.
- Ράγες: φράουλα, βατόμουρο, σταφύλι, κ.λπ.
- Εσπεριδοειδή: πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, λεμόνι, αβοκάντο, ακτινίδιο, ανανάς, μάνγκο, μανταρίνι, κ.λπ.
- Ξηροί καρποί: καρύδι, φουντούκι, αμύγδαλο, φιστίκι, κ.λπ.

- Αποξηραμένα φρούτα: σταφίδα, σύκο, κ.λπ.

Ανάλογα με τη γεύση τους, τα φρούτα διακρίνονται σε:

- Ξινά: πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, μανταρίνι, κ.λπ.
- Γλυκά: μπανάνα, σύκο, κ.λπ.
- Ελαιώδη: ξηροί καρποί, καρύδα, αβοκάντο, κ.λπ. ▪ Αμυλούχα: κάστανο, κ.λπ.

B. Είδη Φρούτων:

Ακτινίδιο

Φρούτο που αποτελείται από τριχωτή, καφέ φλούδα και ένα πράσινο εσωτερικό με μαύρους σπόρους που τρώγονται. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και, αν και μας ήρθε από τροπικές χώρες, παράγεται και στη χώρα μας σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Ανανάς

Ακόμα ένα φρούτο που προέρχεται από εξωτικά μέρη (κατάγεται από τη Βραζιλία) και εισάγεται στην Ελλάδα από τροπικές περιοχές, αφού είναι φρούτο ευαίσθητο στο κρύο. Παράγεται κατά τους χειμερινούς μήνες του Βορείου Ημισφαιρίου (καλοκαίρι για το Νότιο) και ο φρέσκος ανανάς ξεχωρίζει από το φρέσκο κοτσάνι του και το άρωμά του. Χρησιμοποιείται πολύ συχνά στη μαγειρική.

Αχλάδι

Καλλιεργείται στην Ελλάδα από το καλοκαίρι μέχρι τον Ιανουάριο και διακρίνεται σε πολλές ποικιλίες, όπως οι κοντούλες και τα βουτυράτα (αχλάδια ιδανικά για κατανάλωση ως έχουν), η γουλαπίδα και το κρυστάλλι (που ευδοκιμεί τον Αύγουστο). Δε διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα, έχουν όμως πλήθος εφαρμογών, μια και μπορούν να καταναλωθούν ωμά, σε κομπόστες, σε ζαχαρωτά, σε χυμούς, κ.α.

Βατόμουρα

Διακρίνονται στα μαύρα και στα κόκκινα (άγρια) και σε κάποιες άλλες ημέρες

ποικιλίες, όπως τα Λόγκαν, που χρησιμοποιούνται, κυρίως, για μαρμελάδες. Υπάρχουν, επίσης, άσπρα βατόμουρα, τα οποία, όμως, δεν είναι τόσο κοινά. Όλα αποτελούνται από “χάντρες”, αναπτυγμένες στον ίδιο καρπό, έχουν την ίδια έντονη γεύση και περιέχουν αρκετή βιταμίνη C. Καλλιεργούνται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και είναι φρούτα αρκετά ευαίσθητα.

Βερίκοκο

Έγιναν γνωστά στον κόσμο από τους Ρωμαίους, κατάγονται, όμως, από την Αρμενία. Είναι μονοπύρηνα φρούτα και περιέχουν καροτίνη, στην οποία οφείλεται το χαρακτηριστικό πορτοκαλί χρώμα, και βιταμίνη A. Είναι πολύ αρωματικοί καρποί και λόγω της εξωτερικής φλούδας τους, κατάλληλοι για τη μαγειρική. Για την παραγωγή τους απαιτούνται αρκετά υψηλές θερμοκρασίες, και στην Ελλάδα ευδοκμούν οι ποικιλίες Μπεμπέκου και Διαμαντόπουλου. Αν κοπούν άγουρα, ωριμάζουν σε δροσερές συνθήκες.

Γκρέιπφρουτ

Εσπεριδοειδές προερχόμενο από την Πολυνησία, πλούσιο σε βιταμίνη C. Ευδοκμεί, κυρίως, σε τροπικές χώρες. Διακρίνονται σε κίτρινα και ροζέ και ο χυμός τους έχει χαρακτηριστική πικρή γεύση. Είναι ιδανικό για την παρασκευή διαφόρων γλυκισμάτων που είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στο εξωτερικό.

Δαμάσκηνο

Φρούτο που συγγενεύει με την βανίλια, με την οποία και έχει τις ίδιες ιδιότητες. Καταναλώνονται φρέσκα ή αποξηραμένα. Τα φρέσκα τρώγονται ωμά ή μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στο μαγείρεμα. Κατά την αγορά τους πρέπει να προσέχουμε να είναι σφιχτά και όχι χτυπημένα, ενώ διατηρούνται μόνο για λίγες ημέρες, άρα πρέπει να καταναλώνονται αμέσως.

Καρπούζι

Ένα από τα πιο διαδεδομένα φρούτα, το οποίο απαιτεί υψηλές θερμοκρασίες για να αναπτυχθεί. Αν και δεν είναι πάντα εύκολο να ξεχωρίσουμε ένα καλό και ώριμο καρπούζι, θα πρέπει να έχουν κίτρινο χρώμα, συνήθως, στην πλευρά που ερχόταν σε επαφή με το έδαφος, να είναι ξερός ο ποδίσκος, και να βγάζει κατά το χτύπημα ένα χαρακτηριστικό, υπόκωφο ήχο.

Καρύδα

Αποτελείται από ένα πολύ χοντρό φλοιό και ένα στρώμα από ίνες, ενώ στο εσωτερικό του λευκού περιεχομένου του βρίσκεται το πολύ θρεπτικό γάλα της καρύδας. Ευδοκιμεί σε τροπικές περιοχές και χρησιμοποιείται τόσο σε φαγητά όσο και σε γλυκά. Το γάλα γίνεται ένα ευχάριστο ποτό. Για να χρησιμοποιηθεί, ανοίγουμε μία τρύπα στο φλοιό της, έτσι ώστε να βγει το γάλα και έπειτα την ψήνουμε στο φούρνο για 10΄ περίπου. Έπειτα, με ένα χτύπημα ανοίγει εύκολα στα

Κεράσι

Τα κεράσια διακρίνονται σε ξινά και γλυκά, υπάρχουν, όμως, άπειρες ποικιλίες και συγγενή είδη, όπως το μαρασκίνο που γίνεται λικέρ. Τα γλυκά κεράσια έχουν από ανοιχτό έως βαθύ σκούρο, κόκκινο χρώμα, εκτός από τα πετροκέρασα που είναι μεγάλα και τραγανά σε ελαφριά ροζέ απόχρωση, και πρέπει να έχουν σφιχτή σάρκα. Στα ξινά κεράσια συγκαταλέγονται, κυρίως, τα βύσσινα που είναι πιο σκουρόχρωμα και έχουν εφαρμογές, κυρίως, στη μαγειρική. Στη χώρα μας παράγονται, κυρίως, στη Βόρειο Ελλάδα (στη Μακεδονία και το Πήλιο) από την άνοιξη μέχρι τις αρχές του καλοκαιριού. Είναι φρούτο πολύ ευαίσθητο στις καιρικές συνθήκες και δε διατηρείται για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη συγκομιδή του.

Κίτρο

Είναι ο πρόγονος των εσπεριδοειδών, μεγάλο, με χοντρό φλοιό και πικρό. Χρησιμοποιείται, συνήθως, μόνο ο φλοιός του για την παρασκευή γλυκών.

Κουμπουάτ

Μοιάζουν με μικρά πορτοκάλια, δεν κατατάσσονται, όμως, στην οικογένεια των εσπεριδοειδών. Είναι ελαφρώς ξινά και ευδοκίμούν, κυρίως, στην Κέρκυρα κατά τους χειμερινούς μήνες. Γίνονται γλυκά ή ποτά και τρώγονται με το φλοιό τους.



Κυδώνι

Έχουν χρώμα χρυσοκίτρινο και ιδιαίτερα όμορφο άρωμα, γι' αυτό χρησιμοποιούνται σε μεγάλη έκταση στη ζαχαροπλαστική και τη μαγειρική. Καλλιεργείται σε όλη την Ελλάδα κατά τους φθινοπωρινούς μήνες.

Λάιμ

Λέγεται και πράσινο λεμόνι. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή κοκτέιλ και στη ζαχαροπλαστική. Είναι μικρότερο από το λεμόνι και έχει τα ίδια χαρακτηριστικά.



Λεμόνι

Είναι εξαιρετικό εσπεριδοειδές με χιλιάδες εφαρμογές στην κουζίνα. Είναι πηγή βιταμίνης C και τα φρέσκα λεμόνια δεν πρέπει να έχουν πολύ ανοιχτό ή σκούρο κίτρινο χρώμα. Πρέπει να προστίθενται κατά το τέλος του φαγητού γιατί η θερμότητα καταστρέφει τη βιταμίνη που περιέχουν. Εκτός από τη γεύση που δίνει, τα οξέα που περιέχει παρεμποδίζουν το μαύρισμα των λαχανικών, συμβάλλουν στη διατήρηση του χρώματος των αυγών ποσέ και εμποδίζουν το “ζαχάρωμα” του σιροπιού. Παράγεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου στη χώρα μας.

ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ Citrus spp.



Λίτσι

Είναι τροπικό, σαρκώδες φρούτο σε μέγεθος μεγάλου καρυδιού. Έχει χρώμα πορτοκαλοκόκκινο και στο εσωτερικό του μεγάλο κουκούτσι. Εισάγεται από το εξωτερικό και ευδοκιμεί τους χειμερινούς μήνες.



Λωτός

Έχει πορτοκαλί χρώμα και σχήμα τομάτας, περιέχει τανίνη και έχει μάλλον στυφή και ξινή γεύση. Περιέχει πολλές βιταμίνες και εισάγεται από την Ιταλία κατά τους χειμερινούς μήνες.

Μάνγκο

Καλλιεργούνται όλο το χρόνο σε τροπικές περιοχές και ποικίλλουν σε εμφάνιση. Έχουν μέγεθος από ένα μήλο έως ένα πεπόνι και χρώμα πράσινο, κόκκινο ή χρυσαφί. Το σωστά ωριμασμένο μάνγκο είναι ελαφρά μαλακό, ενώ πρέπει να λείπουν οι μαύρες κηλίδες στην επιφάνεια. Είναι ζαχαρώδες και τρώγεται ωμό ή χρησιμοποιείται για την παρασκευή μαρμελάδων και σορμπέ.

Μανταρίνι

Είναι μικρό εσπεριδοειδές με λεπτότερη σάρκα από τα υπόλοιπα και πολύ γλυκιά γεύση. Από διασταύρωση με άλλες ποικιλίες, ακόμα και πορτοκαλιού, προέκυψαν διάφορες ποικιλίες, όπως οι Κλημεντίνες και τα Σατσούμα. Ευδοκιμεί το χειμώνα στην Ελλάδα και σε διάφορες χώρες του εξωτερικού.

Μήλο

Φρούτο που ευδοκιμεί σε πάρα πολλές ποικιλίες και στη χώρα μας από το Σεπτέμβριο έως το Μάιο. Από τις πιο γνωστές είναι οι Golden, Starkin, αλλά και τα εγχώρια φηρίκια, μήλα μικρότερα σε πρασινοκόκκινο χρώμα και υπέροχο

άρωμα και γεύση. Διακρίνονται ακόμη τα ξινόμηλα, τα μπανανόμηλα και τα Delice. Πρέπει να είναι σφιχτά και να έχουν ένα ιδιαίτερο άρωμα. Το μεγάλο τους πλεονέκτημα είναι ότι διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα σε μέρη δροσερά με επαρκή αερισμό. Τυχόν καφετιοί λεκέδες είναι φυσιολογικοί σε συγκεκριμένους τύπους μήλων (όπως τα μήλα Τριπόλεως). Σήμερα, έχουν τεράστια εφαρμογή στο χώρο της μαγειρικής και της ζαχαροπλαστικής.

Μούρο

Υπάρχουν αρκετές ποικιλίες με πλήθος γεύσεων και αρωμάτων. Αν και δεν ανήκει στην ίδια οικογένεια με τα βατόμουρα, χρησιμοποιείται με τον ίδιο τρόπο. Ευδοκίμει κατά τους μήνες Αύγουστο και Σεπτέμβριο και πρέπει να καταναλώνεται σύντομα γιατί δε διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Μύριλλο

Πρόκειται για άγρια φυτά που ευδοκίμούν το φθινόπωρο σε κρύα κλίματα, και διακρίνονται σε κόκκινα και μαύρα (μπλε). Τα τελευταία χρόνια γίνονται και καλλιέργειες, τα φρούτα, όμως, υστερούν σε γεύση και άρωμα. Πρέπει να καταναλώνονται γρήγορα (διατηρούνται μόνο στην κατάψυξη) και χρησιμοποιούνται μόνο σε μαρμελάδες και χυμούς.

Νεκταρίνι

Έχουν τη γεύση ροδάκινου, αλλά μοιάζουν με φρέσκο δαμάσκηνο. Πολύ ζουμερά και αρωματικά φρούτα, καλλιεργούνται σε όλες τις Μεσογειακές χώρες κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Διακρίνονται σε ποιότητες, όλα, όμως, πρέπει να είναι σφιχτά και ζουμερά.

Παπάγια



Είναι φρούτο μεγάλου μεγέθους με χρυσοπράσινο φλοιό, πορτοκαλί σάρκα και μαύρους σπόρους που δεν τρώγονται. Είναι γλυκιά και κατά την αγορά της πρέπει να είναι σφιχτή, ενώ είναι αρκετά ευαίσθητο φρούτο. Η επεξεργασία της δίνει μία σκόνη, την παπαΐνη, η οποία χρησιμοποιείται για να μαλακώσει το κρέας. Εισάγεται από τις τροπικές χώρες.

Φρούτο του Πάθους (Passion-Fruit)

Μικρό φρούτο που αποτελείται από το σκούρο, πράσινο περίβλημα και το χρυσοκόκκινο εσωτερικό με πολλούς σπόρους. Είναι τροπικό φυτό και χρησιμοποιείται για την παρασκευή παγωτών και χυμών, αλλά τρώγεται και σκέτο.



Πεπόνι

Φρούτο ιδιαίτερα δροσιστικό και αρωματικό, το οποίο κατάγεται από τους Άραβες, στις μέρες μας, όμως, ευδοκίμει κατά τους καλοκαιρινούς μήνες σε όλη τη Μεσόγειο. Υπάρχουν πολλά είδη, γι' αυτό η εμφάνιση και το περιεχόμενό τους μπορεί να διαφέρει. Τα πιο διαδεδομένα είναι τα πεπόνια Κανταλούπ και τα γνωστά στην Ελλάδα Αργίτικα. Κατά την αγορά πρέπει να είναι σφιχτά, χωρίς ουλές στο φλοιό τους και με υγιές κοτσάνι. Διατηρούνται σε μέρος δροσερό και ευάερο και χρησιμοποιούνται ευρύτατα στο χώρο της κουζίνας.

Πορτοκάλι

Η χώρα καταγωγής του δέντρου της πορτοκαλιάς είναι η Κίνα, επεκτάθηκε, όμως, και ευδοκίμησε σε όλα τα εύκρατα μέρη του πλανήτη, ιδιαίτερα στα παράλια της Μεσογείου. Τα συναντάμε σε 3 βασικές ποικιλίες, η καθεμιά από τις οποίες είναι ιδανική και για ξεχωριστή χρήση:

- μεγάλα πορτοκάλια, με άγριο και χοντρό φλοιό, εύκολα στο καθάρισμα, χωρίς κουκούτσια, κυρίως, τρώγονται ωμά (τύπου Merlin).
- γλυκά πορτοκάλια, με λεπτό φλοιό και κατακόκκινη σάρκα, ιδανικά για χυμούς (Σανγκουίνια και Βαλένσια), και
- πικρά πορτοκάλια, μικρότερα σε μέγεθος που χρησιμοποιούνται, συνήθως, σε γλυκά και μαρμελάδες (τύπου Σεβίλλης).

Ένα καλό πορτοκάλι πρέπει να έχει σφιχτή σάρκα. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C και ενώ διατηρούνται σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Παράγονται σε μεγάλες ποσότητες στη χώρα μας κατά τους χειμερινούς μήνες.

Ροδάκινο

Τα ροδάκινα έχουν “τριχωτή” σάρκα, κιτρινοκόκκινου χρώματος ή άσπρου (λευκόσαρκα). Καλλιεργείται τους καλοκαιρινούς μήνες και κατάγεται από την Κίνα. Ένα καλό ροδάκινο πρέπει να είναι σφιχτό, ενώ, συνήθως, τα μικρότερα σε μέγεθος φρούτα και πιο ζουμερά και εύγευστα. Συντηρούνται σε μέρος δροσερό, ενώ τα χαλασμένα φρούτα πρέπει να απομακρύνονται γιατί επηρεάζουν και τα υπόλοιπα.

Ρόδι

Έχουν κιτρινοκόκκινο φλοιό και στο εσωτερικό τους πολλούς κόκκινους σπόρους, καθένας με το δικό του κουκούτσι. Κατάγεται από την Περσία, ενώ καλλιεργείται σε όλη τη Μεσόγειο. Διατηρείται σε δροσερό χώρο για 1 εβδομάδα περίπου.

Σύκο

Είναι ιδιαίτερα γλυκό φρούτο, όπου φτάνει στην πλήρη ωρίμανσή του, αποτελείται από ένα σκούρο πράσινο περίβλημα (ή λευκό, ανάλογα με την ποικιλία), ενώ στο εσωτερικό του βρίσκονται οι σπόροι μέσα σε πηχτό σιρόπι. Γνωστά στους Αρχαίους Έλληνες, ευδοκιμούν τους μήνες Αύγουστο και Σεπτέμβριο σε όλες τις Μεσογειακές χώρες. Το βασικό τους μειονέκτημα είναι ότι δε διατηρούνται

περισσότερο από 2 μέρες, ακόμα και μέσα σε ψυγεία. Βοηθούν πολύ στην πέψη. Μετά την αποξήρανσή τους δίνουν τα ξερά σύκα.

Φραγκοστάφυλο

Προέρχεται από θαμνώδες φυτό και διακρίνεται:



- κόκκινα φραγκοστάφυλα 744 × 372, βρίσκονται σε τσαμπιά,
 - μαύρα φραγκοστάφυλα, με ιδιαίτερη μυρωδιά, και
 - τα φραγκοστάφυλα Maquereau.
- Όλα τα είδη παράγονται τους καλοκαιρινούς μήνες, ενώ δε διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα, γι' αυτό πρέπει να καταναλώνονται αμέσως.

Φραγκόσυκο

Είναι οι καρποί κάκτου με μέγεθος και σχήμα αχλαδιού και πράσινο ή ροζέ χρώμα, ενώ στο φλοιό τους έχουν αγκάθια 1000 × 500. Για τον καθαρισμό τους απαιτείται μια χάραξη κατά μήκος, ο φλοιός θα φύγει εύκολα. Είναι γλυκά και τρώγονται, συνήθως, ωμά. Ευδοκίμει κατά τους χειμερινούς μήνες.



Φράουλα

Εκτός από τις κοινές φράουλες, υπάρχουν και οι αγριοφράουλες, μικρότερου μεγέθους και πιο αρωματικές. Φρούτο που κατάγεται από την Αμερική, η φυσική του εποχή είναι γύρω στα τέλη της άνοιξης, είναι, όμως, διαθέσιμο όλο το χρόνο. Καλλιεργείται σε ολόκληρο τον κόσμο, δε διατηρείται, όμως, εύκολα και πρέπει να

καταναλώνεται γρήγορα. Οι φρέσκες φράουλες έχουν ανέπαφο το πράσινο κοτσανάκι, ενώ δεν πρέπει να πλένονται παρά μόνο πριν τη χρησιμοποίησή τους.

Γ. Ωρίμανση των Φρούτων:

Τα φρούτα, κατά την ωρίμανσή τους, υφίστανται τις ακόλουθες μεταβολές:

- Τη μετατροπή, με συνδυασμένη επίδραση της λειτουργίας της αναπνοής και ειδικών ενζυμικών αντιδράσεων, του αμύλου και των δισακχαριτών σε γλυκόζη και φρουκτόζη (οπωροσάκχαρο).
- Τη σταδιακή μείωση της οξύτητας.
- Τη μεταβολή του χρώματος.
- Την ανάπτυξη του αρώματος των φρούτων.
- Την υδρόλυση των πηκτινών, με συνέπεια οι καρποί να αποκτούν λιγότερο συνεκτική και πιο χυμώδη υφή.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ωρίμανση των φρούτων είναι:

- Η θερμοκρασία, η οποία όσο μικρότερη είναι, τόσο περισσότερο επιβραδύνεται η ωρίμανση.
- Η σύσταση του ατμοσφαιρικού αέρα, και ιδιαίτερα η μικρότερη περιεκτικότητά του σε οξυγόνο, με αντίστοιχη αύξηση της περιεκτικότητάς του σε διοξείδιο του άνθρακα, επιβραδύνει, αλλά δε διαταράσσει τη φύση της ωρίμανσης.
- Η παρουσία αιθυλενίου ή ακετυλενίου ευνοούν την επιτάχυνση της αναπνευστικής δραστηριότητας των φρούτων, ακόμη και σε μικρές ποσότητες. Αιθυλένιο αποβάλλουν κατά την ωρίμανσή τους τα πράσινα φρούτα, τα οποία, όταν αποθηκεύονται στον ίδιο χώρο με άλλα φρούτα επιταχύνουν την ωρίμανση των τελευταίων. Έτσι, π.χ. ο υποπρασινισμός των πορτοκαλιών ή η ωρίμανση της μπανάνας και του ακτινιδίου, επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση μήλου σε ερμητικά κλεισμένο πλαστικό σάκο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το αιθυλένιο που

απελευθερώνεται από το μήλο να επιτυγχάνει την ωρίμανση των φρούτων που βρίσκονται μέσα στο σάκο.

- **Γ. Αποξηραμένα Φρούτα:**

Αποξηραμένα είναι τα ώριμα φρούτα που έχουν υποστεί μερική αφυδάτωση ή έχουν από μόνα χαμηλή περιεκτικότητα σε υγρασία, όπως συμβαίνει με τους χουρμάδες. Κατά τη μερική αποξήρανση των φρούτων, η οποία επιτυγχάνεται είτε με την έκθεσή τους στον ήλιο είτε με τη χρησιμοποίηση κλιβάνων ή σηράγγων αποξήρανσης, θα πρέπει να λαμβάνεται φροντίδα, ώστε να μη μεταβληθούν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των νωπών φρούτων. Τα αποξηραμένα φρούτα συντηρούνται σε περιέκτες που κλείνουν ερμητικά και οι οποίοι πρέπει να φυλάσσονται σε μέρος σκιερό και δροσερό. Ως αποξηραμένα φρούτα υπό μορφή φετών προσφέρονται τα αχλάδια, τα μήλα, οι μπανάνες, τα ροδάκινα, ολόκληρα τα δαμάσκηνα, η σταφίδα, τα σύκα, και οι χουρμάδες.



Σταφίδα

Η σταφίδα προέρχεται από την αποξήρανση του σταφυλιού στον ήλιο, έτσι ώστε να εξατμιστούν όλοι οι χυμοί που περιέχει. Ανάλογα με το είδος του σταφυλιού, παράγεται και διαφορετικό είδος σταφίδας. Στη χώρα μας οι πιο κοινές είναι:

- ❖ Κορινθιακή σταφίδα, μικρές και μαύρου χρώματος.
- ❖ Σουλτανίνα, μικρές με κίτρινο φλοιό.

Οι σταφίδες πρέπει να διατηρούνται σε ξηρό μέρος, απουσία αέρα. Έχουν υψηλή θερμιδική αξία.

Χουρμάς

Φρούτο που καταναλώνεται και σε αποξηραμένη μορφή. Οι φρέσκοι χουρμάδες ξεχωρίζουν από την καφετί, γυαλιστερό φλοιό τους και πρέπει να είναι σφιχτοί. Παράγεται από το φοινικόδεντρο και δεν ευδοκιμεί στη χώρα μας, αλλά στη Βόρειο Αφρική, το Ισραήλ και κάποιες περιοχές της Αμερικής κατά τους χειμερινούς μήνες.

Δ. Ξηροί Καρποί:



Ξηροί καρποί ονομάζονται οι καρποί των οπωροφόρων δέντρων, των οποίων το εδώδιμο τμήμα είναι η ψίχα τους. Η θερμιδική αξία τους είναι μεγάλη και η σύνθεσή τους σημαντική, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

ΣΥΝΘΕΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ ΑΝΑ 100 GR

ΕΙΔΟΣ	ΝΕΡ Ο (gr)	ΠΡΩΤΕΪ ΝΕΣ (gr)	ΛΙΠ Η (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡ ΑΚΕΣ (gr)	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (Kcal)
Αμύγδαλο					
Ανακάρδιο					
Ηλιόσπορος	4,7		53,5		566
Καρύδι	5,2		45,7		597
Καρύδα	4,8		47,3		586
Βραζιλίας	23,5	16,9 17,2	51,5		528
Καρύδι Πεκάν	4,6	24,0 10,6	66,9	4,3 29,3 16,1	690
Κάστανο	3,4	14,3 9,2	71,2	5,5 7,8 12,3	727
Κουκουνάρι	51,7	2,0 31,1	2,7	36,6 11,6 45,0	179
Πασατέμπος	5,6	22,5 19,6	47,1	61,4 15,0 8,6	595
Στραγάλια	7,6	20,0 24,3	20,8	6,8	457
	6,0	7,6	6,1		379
Φιστίκι	6,0		54,0		626
Αιγίνης	4,5		49,0		573
Φιστίκι	41,0		36,0		382
αράπικο					
Φουντούκι					

Αμύγδαλο

Τα φρέσκα αμύγδαλα διαχωρίζονται σε γλυκά και πικρά (πικραμύγδαλα). Πρόκειται για αρκετά διαδεδομένο καρπό εδώ και αιώνες, οι χρήσεις του οποίου είναι πάρα πολλές. Τα φρέσκα αμύγδαλα παράγονται από το μήνα Ιούνιο και ο καρπός τους διακρίνεται για το ζωηρό καφέ χρώμα του. Τα ξερά αμύγδαλα προέρχονται από επεξεργασία του καρπού (ψήσιμο ή/ και αλάτισμα) μετά την αφαίρεση του περικάρπιου. Παρ' όλο που τα φρέσκα πικραμύγδαλα περιέχουν πρωσικό οξύ και συνήθως δεν τρώγονται ωμά, η χρήση τους για αρωματικούς λόγους είναι ευρεία και τελείως ακίνδυνη για τον άνθρωπο.

Καρύδι

Τα καρύδια αποτελούνται από το κέλυφος, την ψίχα και το φλοιό που τα βοηθάει να διατηρήσουν την υγρασία τους. Η συγκομιδή τους πριν από το στάδιο της ωρίμανσης τα καθιστούν κατάλληλα για τουρσί και γλυκά. Βρίσκονται σε διάφορα μεγέθη, ενώ καλλιεργούνται και στη χώρα μας, κυρίως, κατά τους χειμερινούς μήνες. Αποθηκεύονται σε ξερό μέρος (εχθρός τους είναι η υγρασία) και διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Κάστανο

Τα καλά κάστανα έχουν σκούρο καφέ, γυαλιστερό φλοιό, πρέπει δε να έχουν ικανοποιητικό μέγεθος και βάρος και να μην έχουν τρύπες και χτυπήματα. Προσφέρονται για άπειρες εφαρμογές στο χώρο της μαγειρικής, βρίσκονται δε και αποξηραμένα. Καλλιεργούνται και στην Ελλάδα γύρω στο τέλος του φθινοπώρου.

Κουκουνάρι

Οι κουκουναρόσποροι είναι οι σπόροι των πεύκων και είναι πλούσιοι σε λάδι και πρωτεΐνες. Χρησιμοποιείται για γέμισμα στη μαγειρική και για το δέσιμο της δημοφιλούς σάλτσας πέστο. Δεν πρέπει να αποθηκεύονται για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί μπαγιατεύουν.

Φιστίκι

Από τους πιο δημοφιλείς, ξηρούς καρπούς, ανήκει στην οικογένεια των Ψυχανθών (υποοικογένεια Αραχίδες), γι' αυτό και ωμά έχουν τη γεύση φασολιού. Διακρίνονται στα είδη:

- **Φιστίκι Αιγίνης:** προέρχεται από το δέντρο της φιστικιάς που ευδοκιμεί στην Ελλάδα (Αίγινα), στη Νότια Ιταλία και στις ακτές της Βορείου Αφρικής. Το περίβλημα του καρπού περιλαμβάνει τον κυρίως καρπό με το τσόφλι και το ανοιχτό πράσινο εσωτερικό που τρώγεται.
- **Φιστίκι Αράπικο:** προέρχονται από ποώδες φυτό και το τσόφλι του καρπού περικλείει τον καρπό με το φλοιό του.

Είναι πολύ χρήσιμα στη μαγειρική, ενώ παράγουν το αραχιδέλαιο, ένα ελαφρύ λάδι. Διατηρούνται σε ξερό και ευάερο χώρο.

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
- <https://www.ellinikigeorgia.gr/ta-oporokipeutika-tis-xoras-mas/>