

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

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

ΜΑΘΗΜΑ: ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ-ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΩΪΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Κρέας

Σήμερα η κτηνοτροφία αποτελεί έναν από τους πιο δυναμικούς παραγωγικούς τομείς σε διάφορες χώρες. Πλέον η άσκηση της απαιτεί διαρκή και άμεση υποστήριξη από επιστήμονες (γεωπόνους ζωϊκής παραγωγής και κτηνιάτρους). Η σημερινή κτηνοτροφική παραγωγή βασίζεται τόσο στην αύξηση τον αριθμού των ζώων όσο και στην αύξηση της παραγωγικότητας και της απόδοσης των ζώων. Για το λόγο αυτό η ζωοτεχνία, ως επιστήμη, χρησιμοποιεί κι αξιοποιεί τις γνώσεις που της παρέχουν: η βιολογία, η γενετική, η κτηνιατρική, η διαιτολογία, καθώς και πολλές άλλες επιστήμες.

Τα προϊόντα ζωϊκής προελευσης διακρίνονται σε επιμέρους κατηγορίες ανάλογα με τα διαφορετικά είδη που εκτρέφονται συστηματικά απο τον άνθρωπο (πουλερικά, βοοειδή, αιγοπρόβατα, χοίροι, ψάρια κ.λπ). Μια δεύτερη διάκριση γίνεται με βάση τους εδωδιμους ιστούς, τα προϊόντα και τα υποπροϊόντα που παράγονται απο τα διάφορα ζώα (αυγά, γάλα – γαλκτοκομικά, εντόστια, μαλλί, δέρμα κ.λπ).

- Κρέας ονομάζουμε τα τμήματα των ζώων που καταναλώνουμε ως τροφή, συγκεκριμένα τη μυϊκή μάζα και το λίπος των άγριων και ήμερων ζώων σε φρέσκια ή επεξεργασμένη μορφή.
- Επίσης κατάλληλα για βρώση είναι τα εντόστια (συκώτι, σπλήνα, νεφρά, καρδιά, πνευμόνια, έντερα),η γλώσσα, τα μάγουλα,το μυαλό, το λίπος, και τα *προϊόντα* που προέρχονται απ' αυτά όπως τα αλλαντικά και αλλα κρεατοσκευάσματα.



Διάκριση κρεάτων

- **ΘΗΛΑΣΤΙΚΑ:** Τα ζώα που συνήθως εξημερώνονται για το κρέας είναι, η αγελάδα, ο ταύρος, κασίκες, πρόβατα, χοίρος κλπ. Η σάρκα των ζώων που θηρεύονται για το κρέας ονομάζεται θηραμάτα (κυνήγια). Το κρέας είναι διαθέσιμο σε διάφορες μορφές όπως μοσχάρι, χοιρινό, αρνίσιο κλπ. Επίσης αυτά τα είδη κρεάτων υπάγονται στην κατηγορία του κόκκινου κρέατος που είναι ανθυγιεινό σε μεγάλη κατανάλωση.
- **ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ :** Ο όρος πουλερικά αναφέρεται στα πτηνά τα οποία έχουν εξημερωθεί για τα αυγά και το κρέας τους. Περιλαμβάνουν κοτόπουλο, πάπια, χήνα, περιστέρι, γαλοπούλα, φραγκόκοτα, στρουθοκάμηλος κλπ. Σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας τα πουλερικά είναι πιο υγιεινά.
- **ΨΑΡΙΑ :** Όπως στην περίπτωση των πουλερικών, τα ψάρια δεν περιλαμβάνονται στη συμβατική έννοια του κρέατος. Είναι πιο υγιεινά από το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά διότι είναι χαμηλά σε λιπαρά και περιέχουν ωμέγα-3, λιπαρά οξέα, ενώ τα μικρά ψάρια όπως σαρδέλες συνιστανται από διατροφολόγους. Τα μεγαλύτερα όπως ο τόνος, περιέχουν υδράργυρο που είναι ανθυγιεινό.

Κύρια συστατικά του κρέατος

Το κρέας θεωρείται δικαιολογημένα, σαν τροφή πλούσια σε λευκώματα. Απο τα αζωτούχα συστατικά των των μυών περίπου το 95% είναι πρωτεΐνες και το 5% ολιγοπεπτίδια, αμινοξέα και άλλα συστατικά. Η ποιότητα των πρωτεϊνών είναι πολύ υψηλή ενώ οι τρύπτοι και τα ποσοστά των αμινοξέων είναι παρόμοια με αυτά που χρειάζεται ο ανθρώπινος ιστός για να συντηρηθεί και να αναπτυχθεί. Απο τα αμινοξέα το κρέας παρέχει ικανές ποσότητες μεθιονίνης και τρυπτοφάνης. Το κρέας περιέχει σχετικά πολλά λιπίδια. Αυτά είναι μεγάλης σημασίας για τη διατροφή.

Συντήρηση του κρέατος

Στα τρόφιμα δημιουργούνται αλλοιώσεις και εάν δεν εφαρμόσουμε κάποιες μεθόδους συντήρησης, ιδιαίτερα στα κρέατα που είναι περισσότερο ευαίσθητα, η αποσύνθεση είναι αναπόφευκτη. Σκοπός της συντήρησης είναι:

- Να διατηρήσει τα κρέατα σε υγιεινή κατάσταση
- Να τρυφεροποιήσουμε τα τεμάχια που προορίζονται για παρασκευές της ώρας.
- Να κρατήσουμε την εμπορική τους αξία σε υψηλά επίπεδα, δηλαδή να έχουν σωστό χρώμα στην εμφάνισή τους και την κατάλληλη υγρασία στην επιφάνειά τους.
- Από οικονομικής πλευράς να ελαχιστοποιήσουμε τη μείωση βάρους.
- Να διασφαλίσουμε με σιγουριά την επάρκεια αγαθών έτσι ώστε να προστατεύσουμε το εμπόριο ως βασική πηγή αναπλήρωσης των προϊόντων κρέατος, αλλά και τη σταθερότητα των τιμών.

Τα μέσα συντήρησης έχουν σκοπό να αδρανοποιήσουν ή να σκοτώσουν τα μικρόβια και τα ένζυμά τους. Τα σπουδαιότερα από αυτά είναι:

- Η ψύξη των νωπών στους 2°C έως 4°C για 2-6 ημέρες.
- Η κατάψυξη από -18°C έως -28°C το πολύ μέχρι 10-12 μήνες.
- Η θερμοκρασία (βρασμός-ψήσιμο) κ.λπ.

- Ο αποκλεισμός του αέρα (vacuum)
- Η αποξηράνση
- Το κάπνισμα
- Το πάστωμα (αλάτισμα)
- Οι ακτινοβολίες
- Τα αντισηπτικά (παρόλο που απαγορεύονται).

Τα βοοειδή

Τα βοοειδή είναι διαδεδομένα σε όλες τις περιοχές του κόσμου και το κρέας τους χρησιμοποιείτε περισσότερο από τα άλλα κρέατα στην κουζίνα. Ανήκουν στην οικογένεια των αρτιοδακτύλων θηλαστικών, μηρυκαστών.

Κατηγορίες βοοειδών

Το μοσχάρι(αρσενικό και θηλυκό) από 3 μηνών μέχρι 18 μηνών. Ονομάζεται μοσχαράκι γάλακτος.Το κρέας του είναι ανοιχτόχρωμο, τρυφερό και φτωχό σε λίπος.

Το βόδι ή βοδινό, που είναι αρσενικό ή θηλυκό από 18 μηνών και άνω.Το κρέας του έχει έντονο κόκκινο χρώμα, είναι ζουμερό με δυνατή μυρωδιά και έχει μέτριες λεπτές ίνες.

Τη δαμάλα, που είναι νεαρό θηλυκό πριν γεννήσει και ηλικίας μέχρι 24 μηνών. Το κρέας του έχει έντονο χρώμα και λεπτές ίνες. Είναι λίγο μαρμαρώδες,ζουμερό και τρυφερό.

Την αγελάδα, που είναι νεαρό θηλυκό από τη στιγμή που γεννάει για πρώτη φορά.

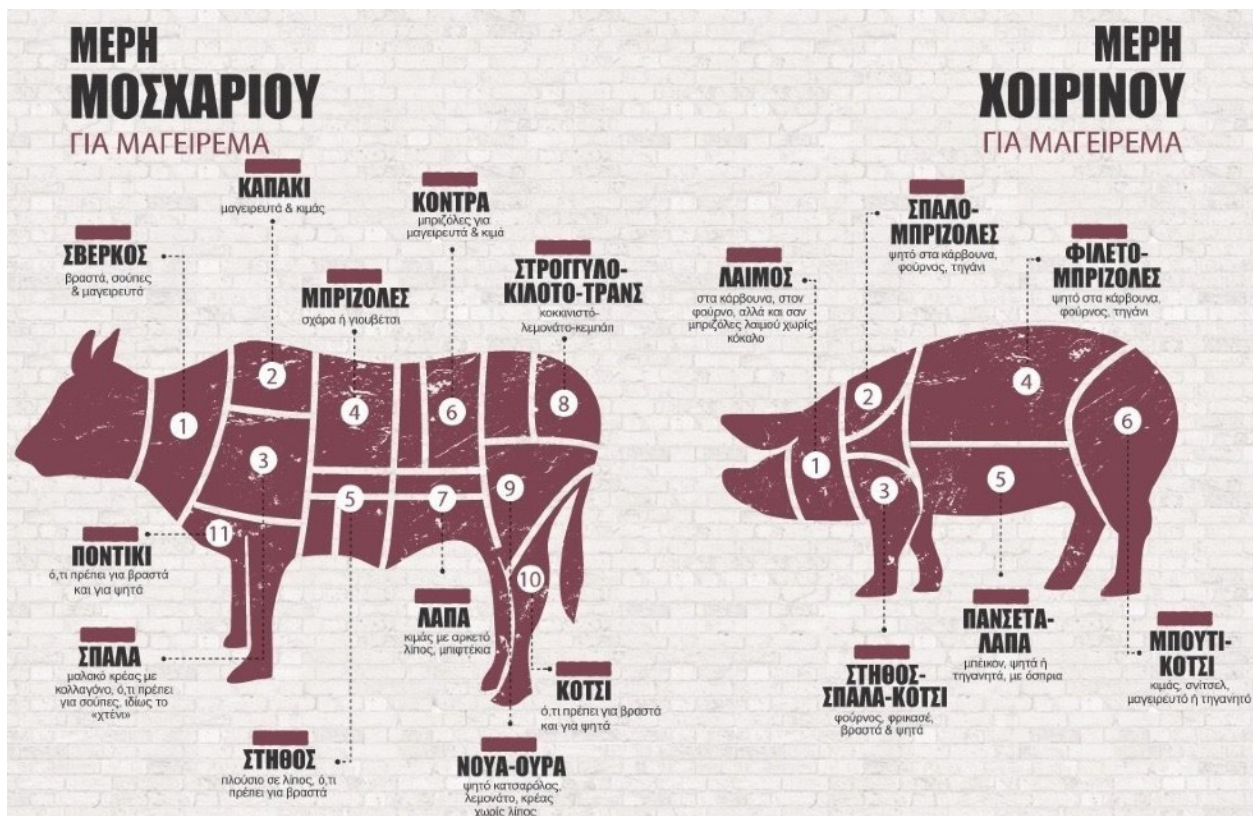
Τον ταύρο, που είναι αρσενικό μοσχάρι άνω των 18 μηνών.Το κρέας του έχει ανοιχτό κόκκινο χρώμα και λεπτή δομή ινών. Λίπος δεν υπάρχει σχεδόν καθόλου.

Το χοιρινό

Τα είδη των χοιρινών είναι:

- Χοιρίδια είναι τα μικρά ζώα μέχρι 20 κιλά βάρους.
- Χοιρινά ή χοίρος είναι ζώα θηλυκά και αρσενικά βάρους άνω των 20 κιλών και ηλικίας 6 μηνών.
- Κάπρος είναι το αρσενικό χοιρινό.
- Γουρούνα ή χοιρομάνα είναι το θυλικό ζώο που έχει γεννήσει έστω μια φορά.

Το χοιρινό κρέας έχει ωχρό κόκκινο έως ροζ χρώμα, λεπτές ίνες και είναι ελαφρώς λιπαρό κρέας. Το χοιρινό κρέας δεν πρέπει να συτεύεται πάνω από μια εβδομάδα.



Τα αμνοερίφια

Τα αμνοερίφια ή προβατοειδή (κατσίκι, αρνί) κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με το βάρος τους και σε κάθε μία αντιστοιχούν δύο

ποιότητες κρέατος που καθορίζονται από το χρώμα, τη σύσταση του κρέατος και τον τρόπο πάχυνσης.

- Αμνοί μέχρι 7 κιλά βάρος
- Αμνοί από 7 έως 10 κιλά βάρος.
- Αμνοί από 10 κιλά και πάνω.

Υπάρχει και άλλη μία ομάδα που ονομάζεται ομάδα των «χοντρών αμνοεριφίων», των οποίων η κατάταξη γίνεται με βάση τη διάπλασή τους (αναλογία ψαχνού και μέγεθος μυών) σε 6 διεθνή στάνταρ: S=ανώτερη, E=εξαιρετική, U=πολύ καλή, R=καλή, O=σχεδόν καλή, P=μέτρια. Ενώ η ποσότητα λίπους δηλώνεται με αριθμούς από 1 έως 5.

Το αρνίσιο κρέας είναι ανάλογα με την ηλικία ροζ έως κεραμιδί με τριφερες ίνες, έχει έντονη μυρωδιά και είναι αρκετά λιπαρό. Στο αρνάκι γάλακτος το λίπος είναι λευκό ενώ στο αρνί κιτρινωπό άσπρο. Όσον αφορά τη διατροφική τους αξία, το αρνί έχει περισσότερες θερμίδες και πιο πολλά λιπαρά από το κατσίκι.

Τα πουλερικά

Με τον όρο πουλερικά εννοούμε όλα τα πτηνά (που εκτρέφουμε) και όχι μόνο τα κοτόπουλα.

Τα πουλερικά τα χωρίζουμε σε δύο κατηγορίες: αυτά με τη λευκή σάρκα και αυτά με τη μαύρη σάρκα.

Στην πρώτη κατηγορία έχουμε:

- Τις κότες (θυλικό που σφάζεται μετά την περίοδο που γεννούν αυγά)
- Τις πουλάδες (θυλικές κότες καλής ράτσας μέχρι ηλικίας 6 μηνών)
- Τα κοτόπουλα (αρσενικό ή θυλικό που σφάζονται σε ηλικία άνω των 8 εβδομάδων και βάρους 1200-1500 γρ.)
- Τους νεοσσούς (κοτόπουλα των 2 μηνών)

- Τα κοκοράκια (κοκόρια ηλικίας μέχρι 10 εβδομάδων)
- Τους κοκόρους
- Τις γαλοπούλες
- Τα γαλόπουλα (το τρυφερότερο κρέας το έχουν σε ηλικία 15-30 εβδομάδων, βάρος 3-6 κιλά. Όσο μεγαλώνουν σε ηλικία τόσο σκληραίνει το κρέας τους)
- Τους ινδιάνους (γάλλους)



Στη δεύτερη κατηγορία έχουμε:

- Το περιστέρι
- Την πάπια (ηλικίας άνω των 6 μηνών. Σε αυτή την ηλικία το κρέας τους είναι τρυφερό όσο μεγαλώνει σκληραίνει. Τα πατάκια 8-10 εβδομάδων έχουν πολύ τρυφερή και νόστιμη σάρκα.)
- Τη χήνα (αρσενικές και θυλικές έχουν τρυφερή σάρκα μέχρι την ηλικία των 6-8 μηνών και βάρος 4-5 κιλά. Μετα τους 8 μήνες το κρέας γίνεται σκληρό.)
- Την φραγκόκοτα (Κατάγεται από την Αλγερία και την Τυνησία όπου βρίσκεται και σε άγρια κατάσταση ακόμη. Το μέσο βάρος 1.000 – 1.200 γρ. και η σάρκα της θυμίζει αυτή του φασιανού.)

Αλλαντικά - κρεατοσκευάσματα

Όταν βλέπετε προϊόντα με βάση το κρέας διαφόρων μεγεθών, το σχήμα και το χρώμα σε κρεοπωλεία ή τμήματα κρέατος στα σούπερ μάρκετ, φαίνεται να υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία με διαφορετικά χαρακτηριστικά στη γεύση. Σε ορισμένες χώρες ενδέχεται να υπάρχουν αρκετές εκατοντάδες διαφορετικά προϊόντα με βάση το κρέας, το καθένα με μεμονωμένο όνομα του προϊόντος και γεύση χαρακτηριστική.

Φρέσκα μεταποιημένα προϊόντα με βάση το κρέας.

Αυτά τα προϊόντα είναι μίγματα με βάση το κρέας που αποτελούνται από τεμαχισμένο κρέας μυών, με ποικίλες ποσότητες ζωικού λίπους. Τα προϊόντα είναι αλατισμένα μόνο, χωρίς να ασκείται σκλήρυνση. Τα συστατικά χωρίς κρέας προστίθενται σε μικρότερες ποσότητες για τη βελτίωση της γεύσης, ενώ στις εκδόσεις χαμηλού κόστους προστίθενται μεγαλύτερες ποσότητες για την επέκταση του όγκου. Όλα τα συστατικά που δεν έχουν βάση το κρέας προστίθενται φρέσκα. Η θερμική επεξεργασία εφαρμόζεται αμέσως πριν από την κατανάλωση για να κάνουν τα προϊόντα εύγευστα. Αν τα φρέσκα μίγματα συμπληρώνονται σε περιβλήματα, ορίζονται ως λουκάνικα. Εάν οι μερίδες είναι συνηθισμένες, τα προϊόντα είναι γνωστά ως μπιφτέκια, κεμπάπ, κλπ. Τα προϊόντα ευκολίας, όπως οι κοτομπουκιές, έχουν παρόμοια τεχνολογία επεξεργασίας και μπορούν επίσης να συμπεριληφθούν σε αυτή την ομάδα. Σε αντίθεση με την υπόλοιπη ομάδα, οι κοτομπουκιές κλπ. Είναι ήδη τηγανισμένα σε λάδι στο στάδιο της κατασκευής κατά το τελευταίο στάδιο της παραγωγής.



Προψημένα προϊόντα με βάση το κρέας

Τα προμαγειρεμένα προϊόντα με βάση το κρέας περιέχουν μείγματα χαμηλότερου βαθμού μυϊκής γαρνιτούρας, λιπαρών ιστών, κρέας κεφαλιού,

ποδιών των ζώων, δέρμα ζώου, αίμα, συκώτι και άλλα φαγώσιμα υποπροϊόντα από τη σφαγή. Υπάρχουν δύο διαδικασίες θερμικής επεξεργασίας που εμπλέκονται στην παρασκευή προμαγειρευμένων προϊόντων. Η πρώτη θερμική κατεργασία είναι η προψήση των πρώτων υλών με βάση το κρέας και η δεύτερη θερμική επεξεργασία είναι του μαγειρέματος του τελικού μίγματος προϊόντος στο τέλος του σταδίου επεξεργασίας. Τα προμαγειρευμένα προϊόντα με βάση το κρέας διακρίνονται από τις άλλες κατηγορίες των επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος λόγω του προμαγειρέματος των πρώτων υλών πριν από την άλεση ή τεμαχισμό, αλλά και με τη χρήση μεγαλύτερης ποικιλίας κρεάτων, ζωικών υποπροϊόντων και των συστατικών χωρίς κρέας. Οι κονσέρβες μπορούν επίσης να συμπεριληφθούν σε αυτή την ομάδα.



Προϊόντα αέρος ή ωρίμανσης

Προϊόντα αέρος ή ωρίμανσης είναι άψητα προϊόντα κρέατος και αποτελούνται από περισσότερο ή λιγότερο σκληρά μίγματα άπαχου κρέατος και λιπώδεις ιστών σε συνδυασμό με άλατα, νιτρώδη ,σάκχαρα και μπαχαρικά και άλλα συστατικά που γεμίζονται σε περιβλήματα. Λαμβάνουν τις χαρακτηριστικές τους ιδιότητες (γεύση, σταθερή υφή, κόκκινο χρώμα σκλήρυνσης) μέσω διαδικασιών ζύμωσης.Οι μικρότερες ή μεγαλύτερες φάσεις ωριμάνσεως σε συνδυασμό με την μείωση της υγρασίας («ξήρανση») είναι αναγκαία για τη συσώρευση της τυπικής γεύσης και της υφής του τελικού προϊόντος. Τα προϊόντα που δεν έχουν υποστεί θερμική κατεργασία κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας και, στις περισσότερες περιπτώσεις, διανέμονται και καταναλώνονται ωμά .

Επεξεργασμένα κομμάτια κρέατος

Τα Επεξεργασμένα κομμάτια κρέατος κατασκευάζονται από ολόκληρα κομμάτια κρέας των μυών και μπορούν να υποδιαιρεθούν σε δύο ομάδες, νωπά κρέατα και παστά κρέατα . Η σκλήρυνση για τις δύο ομάδες, νωπά και παστά , είναι παρόμοια: Τα τεμάχια κρέατος κατεργάζονται με μικρές ποσότητες νιτρώδους, είτε ως ξηρό άλας ή ως διάλυμα άλατος σε νερό.

Η διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων των επεξεργασμένων είναι: Τα νωπά κρέατα δεν έχουν υποστεί θερμική επεξεργασία κατά την παρασκευή τους. Θα υποβληθούν σε μια περίοδο επεξεργασίας, η οποία περιλαμβάνει σκλήρυνση, ζύμωση και ωρίμανση σε συνθήκες ελεγχόμενου κλιματισμού, που καθιστά τα προϊόντα εύγευστα. Τα προϊόντα καταναλώνονται ωμά / άψητα. Τα παστά κρέατα, μετά τη διαδικασία της σκλήρυνσης του ωμού κρέατος των μυών, πάντα υφίστανται θερμική επεξεργασία για να επιτευχθεί η επιθυμητή γευστικότητα.



Αλλαντικά

Τα συστατικά του προϊόντος είναι κρέας μυών, λίπος και άλλα συστατικά χωρίς κρέας τα οποία υποβάλλονται σε επεξεργασία ωμά. Το παχύρρευστο μίγμα / χυλός που προκύπτει διαμοιράζεται σε λουκάνικα ή άλλως και εν συνεχεία υποβάλλονται σε θερμική επεξεργασία. Η θερμική επεξεργασία προκαλεί πήξη της πρωτεΐνης η οποία οδηγεί σε μία τυπική ελαστική υφή των αλλαντικών. Εκτός από την τυπική υφή επιτυγχάνεται η επιθυμητή γευστικότητα και κάποιος βαθμός βακτηριακής σταθερότητας.



Αποξηραμένα προϊόντα με βάση το κρέας

Αποξηραμένα προϊόντα με βάση το κρέας είναι το αποτέλεσμα της απλής αφυδάτωσης ή ξήρανσης του άπαχου κρέατος σε φυσικές συνθήκες ή σε ένα τεχνητό περιβάλλον . Η επεξεργασία τους γίνεται με βάση την οριμότητα του αφυδατομένου κρέατος, από το οποίο εξατμίστηκε σημαντικό μέρος του φυσικού υγρού των ιστών. Τα κομμάτια άπαχου κρέατος χωρίς το προσκολλημένο λίπος κόβονται με ένα συγκεκριμένο ομοιόμορφο σχήμα που επιτρέπει τη σταδιακή και ίση ξήρανση ολόκληρων παρτίδων κρέατος. Το αποξηραμένο κρέας δεν συγκρίνεται με το φρέσκο κρέας από πλευράς μορφής και ιδιότητες επεξεργασίας, αλλά έχει σημαντικά μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Πολλές από τις θρεπτικές ιδιότητες του κρέατος, ιδίως η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, παραμένουν αμετάβλητα μέσω ξήρανσης.



Ψάρια

Ψάρι είναι ο γενικός όρος για μια μεγάλη κατηγορία σπονδυλωτών ζώων που ζούνε στο νερό (θάλασσα, λίμνες, ποτάμια). Τα ψάρια έχουν πτερύγια, δέρμα γυμνό, γλοιώδες ή με λέπια, αίμα κόκκινο και κρύο.

Αναπνέουν με τα βράγχια, που βρίσκονται στα πλάγια του φάρυγγα. Το όργανο αυτό απορροφά οξυγόνο από το νερό και το περνάει στο αίμα.

Είδη ψαριών

https://el.wikipedia.org/wiki/κατάλογος_ελληνικών_αλλιευμάτων

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Γαλακτοκομικά προϊόντα ονομάζουμε τα προϊόντα τα οποία παράγονται από το γάλα ζώων (αγελάδας, κασίκι, πρόβατο, αλλά και άλογο, καμήλα, βουβάλι κ.τ.λ.) όπως τυρί, βούτυρο, γιαούρτι, παγωτό κ.τ.λ.

Τα βρίσκουμε σε όλες σχεδόν τις κουζίνες εκτός της ανατολικής Ασίας.

ΤΥΡΙΑ

- Σύμφωνα με την διεθνή επιτροπή γάλακτος (I.D.F.), ως κύριο χαρακτηριστικό για την ταξινόμηση των τυριών λαμβάνεται η υφή. Επομένως ανάλογα με την συνοχή τους, τα είδη τυριών διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:
- **Μαλακά ή λευκά τυριά**, τα οποία είναι στραγγισμένα τόσο, ώστε η υγρασία τους να φτάνει μέχρι 50%. Θεωρούνται μαλακά επειδή η μάζα τους είναι αρκετά ελαστική.
- **Ημίσκληρα τυριά**. Σε αυτά τα τυριά ο ορός χωρίζεται από το γάλα με ισχυρή μηχανική πίεση. Στο τέλος της ζύμωσης σχηματίζουν κρούστα και διατηρούνται περισσότερο από τα μαλακά.
- **Σκληρά τυριά**, όπως το κεφαλοτύρι και η γραβιέρα.
- **Φρέσκα ανώριμα τυριά**, τα οποία έχουν εύθραυστη μάζα και υγρασία που φθάνει το 70%, παρασκευάζονται από τυρόγαλα και δεν ωριμάζουν. Πρέπει να τρώγονται μέσα σε λίγες μέρες μετά την παρασκευή τους.

Μαλακά τυριά

1. Σφέλα	10. Τυροβολιά
2. Τελεμές	11. Χλωρό
3. Φέτα	12. μαλάκα
4. Ανεβατό	13. κλωτσοτύρι
5. Σίρνα	14. Ελαϊκή
6. Αρμεξιά	15. Καθούρα
7. Πετρωτό	16. Καλαθάκι
8. Μανούρα	17. Μαστέλο
9. Ξινό	

Ημίσκληρα τυριά

1. Βικτώρια	6. Μετσοβέλα
2. Γαῖς	7. Μετσοβόνε
3. Κασέρι	8. Φράτσια
4. Μπάντζος	9. Χαλούμι
5. Περχαροτύρι	

Σκληρά τυριά

1. Κεφαλοτύρι	6. Λαδοτύρι	11. Κορφού
2. Φορμαέλα	7. Σαν ιχάλη	12. Λαδογραβιέρα
3. Κεφαλογραβιέρα	8. Τυροζούλι	13. Μυτάτο
4. Αρσενικό	9. Βλαχοτύρι	14. Πόσσιας
5. Γραβιέρα	10. Παρμεζάνα	15. Κατσικίσιο ετσόβου

Φρέσκα ανώριμα τυριά

1. Ανθότυρος	11. Σκοτύρι	21. Σιτάκα
2. Σιμπουκουκίρα	12. Γαλομυζήθρα	22. Αρμόγαλο
3. Μυζήθρα	13. ηχτόγαλο	23. ελίχρωμο
4. Μανούρι	14. Ξίγαλα	24. Τσακιστή μυζήθρα Λήμνου
5. Τουλουμοτύρι	15. Στάκα	
6. Βολάκι	16. Κατίκι	
7. Θηλυκοτύρι	17. Τσαλαφούτι	25. Αναρή
8. Κοπανιστή	18. Γαλοτύρι	
9. Μαλαξιά	19. Τυρογλιάτα	
10. Ξινομυζήθρα	20. Πρέντζα	

Γάλα

Το **γάλα** είναι ένα θρεπτικό λευκό η ελαφρός κιτρινωπό υγρό που αποτελεί το βιολογικό έκκριμα των μαστών των θηλαστικών για την διατροφή των νεογνών τους. Αποτελείτε από ένα μείγμα διαφόρων οργανικών ουσιών και είναι πολύ εύπεπτο.

Γιαούρτι

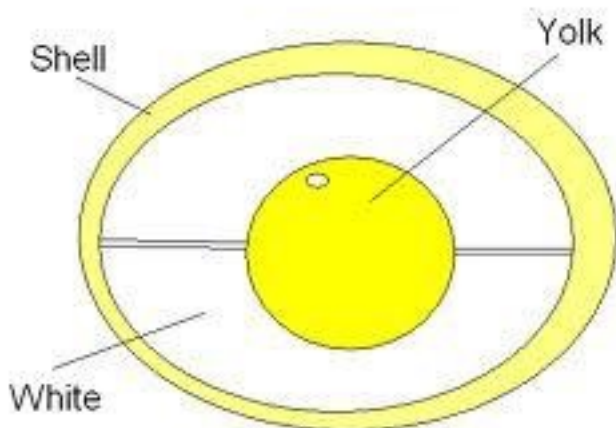
Το **γιαούρτι** είναι τροφή σε κρεμώδη κατάσταση που παράγεται από γάλα και έχει υποστεί ζυμωση. Το γιαούρτι έχει απαλή αφή με ελαφρώς όξινο άρωμα που οφείλεται στο γαλακτικό οξύ που περιέχει. Το γιαούρτι έχει υψηλή θρεπτική αξία, μπορεί να παραχθεί από γάλα αγελάδας, προβατού και βουβαλιού.

Αυγά

Τα αυγά των πουλερικών είναι αυτά, από το σύνολο των θηλαστικών, που καταναλώνονται περισσότερο από τον άνθρωπο και καλύπτουν ένα μεγάλο μέρος της διατροφής του.

- Τα αυγά αποτελούνται από τρία μέρη:
- Το κέλυφος
- Το ασπράδι
- Τον κρόκο

Περιέχει πλήθος πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας, λίπος (κυρίως ακόρεστο), αντιοξειδωτικά και άλλες ουσίες που συμβάλλουν θετικά στην θωράκιση του ανθρώπινου οργανισμού.



- Τα αβγά κατατάσσονται σύμφωνα με τους νόμους της αγοράς και κοινοτικής οδηγίας σε κατηγορίες τόσο ως προς την ποιότητα όσο και ως προς το βάρος.

Ως προς την ποιότητα:

Κατηγορία πρώτη: Το αβγό είναι φρέσκο,καθαρό,με διαυγές ασπράδι,κρόκο χωρίς κηλίδες αίματος και ο αεροθάλαμός του είναι ανεπαίσθητος,μικρότερος των 5 χιλιοστών.

Κατηγορία δεύτερη: Το αβγό είναι κανονικού μεγέθους, καθαρό κέλυφος, ασπράδι διαυγές, κρόκο χωρίς αιματώματα και ο αεροθάλαμός του είναι μέχρι 9 χιλιοστά.

Κατηγορία Τρίτη: Στην κατηγορία αυτή το αβγό δεν έχει τα χαρακτηριστικά των παραπάνω κατηγοριών, έχουν αεροθάλαμο μεγαλύτερο των 9 χιλιοστών, το ασπράδι τους είναι αραιωμένο και ο κρόκος χωρίζεται από ασπράδι. Προορίζονται για ζαχαροπλαστεία, βιομηχανίες τροφίμων κλπ μετά από επεξεργασία.

Κατηγορία τέταρτη: το αβγό είναι ακατάλληλο για την ανθρώπινη διατροφή αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άλλου είδους παρασκευές εκτός τροφίμων. Τα αβγά της κατηγορίας αυτής ονομάζονται βιομηχανικά αβγά.

Ως προς το βάρος

Κατηγορία πρώτη: με βάρος $\geq 70\text{gr}$

Κατηγορία δεύτερη: με βάρος 65-70gr

Κατηγορία τρίτη: με βάρος 60-65gr

Κατηγορία τέταρτη: με βάρος 55-60gr

Κατηγορία πέμπτη: με βάρος 50-55gr

Κατηγορία έκτη: με βάρος 45-50gr

Κατηγορία έβδομη: με βάρος 35-45gr

Τα αβγά, παρά τις άφθονες θρεπτικές ουσίες που μας παρέχουν είναι ικανά, αν δεν δώσουμε την δέουσα προσοχή, να αλλοιωθούν, με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος για την ανθρώπινη υγεία. Η αλλοίωση

προέρχεται από πολλές αιτίες, όπως για παράδειγμα εάν παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα εκτός ψυγείου τα μικρόβια εισχωρούν από τους πόρους που έχει το τσόφλι, ή ενδέχεται να προέρχεται από το ίδιο το πουλερικό, δηλαδή να ήταν άρρωστο κλπ. Τότε το αβγό μεταφέρει την μυρωδιά που δημιουργείται σε κάθε παρασκευή στην οποία χρησιμοποιείται και υπάρχει ο κίνδυνος μέχρι και για σοβαρή δηλητηρίαση.

Τα αβγά αλλοιώνονται πολύ γρήγορα και γι' αυτό ακολουθούμε τους παρακάτω τρόπους για να καταφέρουμε να τα διατηρήσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα.

1. Η ψύξη, το πάγωμα: Είναι αναμφίβολα ο καλύτερος τρόπος διότι τα αβγά μπορούν διατηρηθούν σχεδόν 9 μήνες.
2. Η κατάψυξη: Τα αβγά σπάζονται και προσθέτουμε σ' αυτά χλωριούχο νάτριο ή φθόριο και τα διατηρούμε σε μεταλλικά σκεύη σε ψυγεία σε θερμοκρασία 12-15° υπό το μηδέν. Ξεπαγώνουμε μόνο όση ποσότητα αβγών θέλουμε για χρήση διότι αποσυντίθεται μετά πολύ γρήγορα.
3. Η Αποξηράνση: Σε κόκκους ή σε πούδρα, και αυτή η διαδικασία επιτυγχάνεται αποξηραίνοντας τα αβγά σε χαμηλές θερμοκρασίες. Η σύστασή τους είναι στην αρχή παχύρρευστη και στη συνέχεια ξεραινόνται και γίνονται πούδρα.

ΠΗΓΕΣ

- METZ-GRUNER, *Τροφογνωσία*, Ευρωπαϊκές τεχνολογικές εκδόσεις, Αθήνα 2004
- ΚΥΠΑΡΙΣΙΟΥ ΠΑΡΙΣ, ΜΑΖΑΡΑΚΗ ΣΤΑΜΑΤΙΑ, ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ, *Γνωρίζοντας τα τρόφιμα. Τροφογνωσία-Εμπορευματογνωσία*, Εκδόσεις Αντωνόπουλος, 2014
- Σαλεσιώτης Μιχ., Σαλεσιώτης Περ. *Γνωρίζοντας τις τροφές*
- Metz/Gruner, *Επάγγελμα Μάγειρας - κοπή κρέατος και ψαριού*
- https://www.verianet.gr/single_post.php?bid=19429
- <https://www.ellinikigeorgia.gr/ta-oporokipeutika-tis-xoras-mas/>