



- Βελτιώνουν το άρωμα, τη γεύση και την εμφάνιση των παρασκευών
- Μαλακώνουν διάφορες προμήθειες
- Καθορίζουν την επιτυχία ή την αποτυχία μιας συνταγής

### **Ορισμός**

Καρυκεύματα είναι οι ουσίες οι οποίες προστίθενται στα γεύματα κατά την προετοιμασία, το ψήσιμο τους και το σερβίρισμα, για να βελτιώσουν την ποιότητα τους.

### **Κατηγορίες**

Αρωματικά χόρτα  
Μπαχαρικά  
Αρωματικά υγρά  
Χρωστικές ουσίες  
Αρτύματα

Μαρινάρισμα είναι η επεξεργασία των τροφών με καρυκεύματα για μαλάκωμα και βελτίωση της γεύσης (ξύδι, κρασί, λεμόνι, λάδι και μπαχαρικά)

### **Αρωματικά φυτά**

#### **Ορισμός**

Αρωματικά φυτά είναι τα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα των φυτών, τα οποία χρησιμοποιούνται για να βελτιώσουν το άρωμα των διαφόρων παρασκευών

#### **Επεξεργασία και αποθήκευση**

Τα φρέσκα αρωματικά φυτά καθαρίζονται και πλένονται. Τυλίγονται σε ρούχινη ή χάρτινη πετσέτα, τοποθετούνται σε πλαστικό σακούλι και μπαίνουν στο ψυγείο. Τα αποξηραμένα αρωματικά φυτά μαζεύονται προτού το φυτό ανθίσει, γίνονται δέσμες και κρεμιούνται, τη δεύτερη μέρα καλύπτονται με χαρτοσακούλα, αφού αποξηρανθούν αφαιρούνται τα σκληρά μέρη και αλέθονται, τοποθετούνται σε αεροστεγή δοχεία σε σκοτεινό, δροσερό μέρος.

Κυριότερα αρωματικά φυτά:

Άνηθος-dill

Βασιλικός - basil

Δάφνη – bay leaf

Δεντρολίβανο (λασμαρί) -rosemary

Δυόσμος-mint

Θυμάρι-thyme

Μαϊντανός - parsley  
Μαντζουράνα- marjoram  
Μάραθος-fennel  
Ρίγανη - oregano  
Τραχούρι- tarragon  
Φασκόμηλο (σπατζιά) -sage

## ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

- ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ - basil
- ΑΝΙΘΟΣ -dill
- ΔΑΦΝΗ -bayleaf
- ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ -rosemary
- ΔΥΟΣΜΟΣ -mint
- ΡΙΓΑΝΗ -origano
- ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ.sage(σπατζιά)
- ΘΥΜΑΡΙ- thyme
- ΜΑΙΤΑΝΟΣ -parsley
- ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ -marjoram
- ΜΑΡΑΘΟΣ -fennel
- ΚΑΡΔΑΜΟ -watercress
- ΠΡΑΣΑ -leeks
- ΚΡΕΜΜΥΔΙ -onion

- **Αρωματικές ουσίες**
- Αμύγδαλον –almond
- Λεμόνι -lemon
- Πορτοκάλι -orange
- Βανίλλια –vanilla essence
- Ανθόνερο –blossom water



## Μπαχαρικά

### Ορισμός

Μπαχαρικά είναι οι φυσικές ουσίες, από αποξηραμένα μέρη θάμνων ή δέντρων, όπως τα φρούτα, οι σπόροι, οι ρίζες, τα φύλλα, ο φλοιός ή τα άνθη.

### Κυριότερα μπαχαρικά

Ανάμικτα μπαχαρικά – mixed spices

Γαρίφαλλα - cloves

Γλυκάνισο - anise  
Ζιζίμπρι - ginger  
Κανέλλα - cinnamon  
Κάρυ σκόνη – curry powder  
Κόλιαντρος σπόροι – coriander seeds  
Μαστίχα Χίου – mastic  
Κύμινο (αρτισιά) - cumin  
Μοσχοκάρυδο - nutmeg  
Πανάρτυμα - allspice  
Παπαρούνα σπόροι – poppy seeds  
Πάπρικα - paprika  
Ζαφορά - saffron  
Σησάμι – sesame seeds

## **Αρωματικά υγρά και χρωστικές ουσίες**

### **Ορισμός αρωματικών υγρών**

Αρωματικά υγρά (έλαια, σιρόπια και αποστάγματα) είναι συμπυκνωμένα υγρά από φυτά, καρπούς ή φρούτα που βγαίνουν με ψηλή πίεση ή με απόσταξη. Φυσικά, τεχνητά και σύνθετα.  
Κυριότερα αρωματικά υγρά

<input type="radio"/> Καφές	<input type="radio"/> Φράουλα
<input type="radio"/> Σοκολάτα	<input type="radio"/> Βατόμουρο
<input type="radio"/> Αμύγδαλο	<input type="radio"/> Μπανάνα
<input type="radio"/> Βανίλια	<input type="radio"/> Μέντα
<input type="radio"/> Λεμόνι	<input type="radio"/> Ροδόσταμα
<input type="radio"/> Πορτοκάλι	<input type="radio"/> Ανθόνερο
<input type="radio"/> Ανανάς	<input type="radio"/> Μπράντι
<input type="radio"/> Αχλάδι	<input type="radio"/> Ρούμι

### **Ορισμός χρωστικών ουσιών**

Χρωστικές ουσίες είναι συμπυκνωμένα υγρά ή σκόνη που χρησιμοποιούνται για να βελτιώσουν την εμφάνιση των παρασκευών

### **Κυριότερα χρώματα**

Κόκκινο (από έντομα του Μεξικού)

Πράσινο (από πράσινα λαχανικά)  
 Κίτρινο (από κρόκους, ζαφορά, καροτίνη και ρίζες turmeric)  
 Καφέ (από σκούρα ζάχαρη ή καραμέλα)  
 Σοκολατί (από γλυκερίνη και κακάο ή σοκολάτα)

## Αρτύματα

### Αλάτι (χλωριούχο νάτριο)

Προέρχεται από τα αλατωρυχεία σαν ορυκτό ή τη θάλασσα και τις αλυκές  
 Μπορεί να είναι χοντρό ή λεπτό.

### Πιπέρι

Είναι το φρούτο αναρριχητικού φυτού της Ινδίας

Μαύρο (τα φρούτα μαζεύονται ενώ είναι ακόμη πράσινα και αποξηραίνονται)

Άσπρο (τα φρούτα μαζεύονται ώριμα, ξεφλουδίζονται και αποξηραίνονται)

Πράσινο ( φρέσκο μαριναρισμένο ή αποξηραμένο)

Ροδοκόκκινο (ώριμο μαριναρισμένο ή αποξηραμένο)



### **Ξύδι**

Το προϊόν της οξικής ζύμωσης διαφόρων χυμών (σταφύλι, μήλο, κριθάρι, πατάτες κλπ)

### **Μουστάρδα**

Παρασκευάζεται από τους σπόρους του φυτού της μουστάρδας (σινάπι)  
Αγγλική (κίτρινο χρώμα, καυτή) Γαλλική (σκούρο χρώμα, απαλή, γλυκιά)  
Διατίθεται στην αγορά σε σκόνη ή κρέμα.

## **ΑΛΚΑΛΟΕΙΔΟΥΧΑ ΕΥΦΡΑΝΤΙΚΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ**



Ο καφές, το τσάι και τα προϊόντα του κακάο είναι τρόφιμα που απολαμβάνονται παγκοσμίως σε καθημερινή βάση, καθόσον προσφέρουν ευχαρίστηση με τη γεύση και του άρωμά τους. Επίσης, έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία με κατανάλωση με το μέτρο. Η καφεΐνη, η θεοβρωμίνη, η θεοφυλλίνη, το χλωρογενικό οξύ, οι κατεχίνες, η θειανίνη, που υπάρχουν στον καφέ, το τσάι και τα προϊόντα κακάο συμβάλλουν στην βελτίωση της υγείας. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως με την αντιοξειδωτική τους δράση και της δέσμευσης των ελεύθερων ριζών. Μερικές φυσιολογικές επιδράσεις που σχετίζονται με τη χορήγηση καφεΐνης περιλαμβάνουν

διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος, οξεία ανύψωση της πίεσης του αίματος, αυξημένο μεταβολικό ρυθμό και διούρηση. Το τσάι εμπεριέχει ένα μοναδικό αμινοξύ, την θεανίνη, η οποία μπορεί να συντονίσει πολλές λειτουργίες του εγκεφάλου του ανθρώπου.

## **ΚΑΦΕΣ**

Ο καφές (κόκκοι καφέ) περιλαμβάνει τους σπόρους των φρούτων από τους οποίους αφαιρείται το περικάρπιο μηχανικά και ο φλοιός του σπέρματος (βλεννώδης στοιβάδα) με ζύμωση. Ακολουθεί αφυδάτωση (από περίπου 53 σε περίπου 12 % υγρασία), και λαμβάνεται ο πράσινος καφές. Οι πράσινοι κόκκοι του καφέ υφίστανται καβούρντισμα. Το ρόφημα που παρασκευάζεται από τέτοιους σπόρους ονομάζεται και αυτό καφές.



Η πορεία του καφέ ξεκίνησε από την Αιθιοπία, διαδόθηκε στην Αραβία και από εκεί στην Ευρώπη και παγκόσμια. Το 1999 η παραγωγή νωπού καφέ

παγκόσμια ήταν χιλιάδες τόνοι. Οι κύριες χώρες παραγωγής είναι οι Βραζιλία, Κολομβία, Βιετνάμ, Ινδονησία και άλλες.

Για να ληφθεί ένας αρωματικός ψημένος καφές με υψηλή συγκέντρωση ενώσεων αρώματος, γεύσης και συστατικών διέγερσης απαιτούνται διάφορες συνθήκες ψησίματος, εκχύλισης και διήθησης.

### **Προϊόντα καφέ**

Στιγμιαίος καφές : ο καβουρδισμένος καφές εκχυλίζεται με νερό σε υψηλή θερμοκρασία υπό πίεση. Η σκόνη που λαμβάνεται είναι υγροσκοπική και ασταθής.

Καφές χωρίς καφεΐνη (ντεκαφεινέ) : ο πράσινος καφές εκχυλίζεται με οργανικούς διαλύτες για απομάκρυνση της καφεΐνης. Ο καφές ελεύθερος καφεΐνης μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ευαίσθητα στην καφεΐνη άτομα, όπως με καρδιακές ή νευρικές διαταραχές.

Επεξεργασμένος καφές : διάφορες ενώσεις του καφέ προκαλούν ερεθισμό. Έχουν αναπτυχθεί μέθοδοι, όπως κατεργασία των πράσινων κόκκων με ατμό, για απομάκρυνση ενώσεων, όπως κόμμεα (χωρίς απομάκρυνση καφεΐνης), και ο καφές γίνεται πιο ανεκτός από ευαίσθητους ανθρώπους.

Υποκατάστατα και αναπληρώματα καφέ : καφές κριθαριού, καφές βύνης.

### **ΤΣΑΙ**

Ως τσάι ή μίγματα τσαγιού θεωρούνται τα νεαρά τρυφερά βλαστάρια των θάμνων τσαγιού, που αποτελούνται από νεαρά φύλλα και μπουμπούκια, και έχουν κατεργαστεί με παραδοσιακό τρόπο ανάλογα με τη χώρα προέλευσης. Ο θάμνος τσαγιού καλλιεργούνταν στην Κίνα και Ιαπωνία πολύ πριν την εποχή του Χριστού. Η παγκόσμια παραγωγή τσαγιού (1999) είναι χιλιάδες τόνους. Από αυτούς οι 749 στην Ινδία, οι 723 στην Κίνα, και σημαντικές στις Σρι Λάνγκα, Κένυα, Ινδονησία, Τουρκία, Ιαπωνία και άλλες.

Τα φύλλα τσαγιού μετατρέπονται σε μαύρο είτε πράσινο τσάι, σε μεγαλύτερο ποσοστό σε μαύρο. Στην παραγωγή μαύρου τσαγιού τα φύλλα υφίστανται ζάρωμα και ενζυμική οξειδωση με πολυφαινολοξειδάσες (ζύμωση), και ακολουθεί ξήρανση. Στην παραγωγή πράσινου τσαγιού δεν εφαρμόζονται τα στάδια του ζαρώματος και της ζύμωσης. Εφαρμόζεται διαφορετικές κατεργασίες, ανάλογα με τη γιαπωνέζικη ή την κινέζικη μέθοδο παρασκευής, στις οποίες υπάρχει θερμική κατεργασία.



Η χημική σύσταση των φύλλων τσαγιού ποικίλλει σημαντικά ανάλογα με την προέλευση, την ηλικία και το είδος επεξεργασίας. Οι φαινολικές ενώσεις αποτελούν το % των στερεών των φρέσκων φύλλων τσαγιού. Οι φλαβονόλες είναι το 80 % των φαινολών, και οι άλλες προκυανιδίνες, φαινολικά οξέα, φλαβονόλες, φλαβόνες. Κατά τη ζύμωση (οξειδωση) οι φλαβονόλες οξειδώνονται ενζυμικά προς ενώσεις που προσδίνουν το χρώμα στο μαύρο τσάι. Στο πράσινο τσάι τα ένζυμα αδρανοποιούνται και δεν συμβαίνει οξειδωση των φλαβονολών. Το πράσινο τσάι περιέχει 17,5 % και το μαύρο 14,4 % πολυφαινολών. Τα κύρια συστατικά του πράσινου τσαγιού είναι οι κατεχίνες (90 % των φαινολών), ενώ στο μαύρο τσάι το 25 %. Στο τσάι υπάρχουν διάφορα ένζυμα. Πολυφαινολοξειδάσες, που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζύμωση του τσαγιού. Επίσης, πρωτεϊνάσες, χλωροφυλλάσες, πηκτινεστεράση, και λιποξειγενάση και υπεροξειδική λυάση. Τα ελεύθερα αμινοξέα είναι 1-3 % των στερεών των φύλλων τσαγιού. Από αυτά, το 50 % είναι η θεανίνη (5-N-αιθυλογλουταμίνη). Το πράσινο τσάι περιέχει περισσότερη θεανίνη από το μαύρο.

Η καφεΐνη αποτελεί το 2,5-5,5 των στερεών των φύλλων τσαγιού. Έχει επίδραση στη γεύση του τσαγιού. Επίσης, σε μικρές συγκεντρώσεις βρίσκονται η θεοβρωμίνη (0,07-0,17 %) και η θεοφυλλίνη (0,002-0,013 %). Στα φύλλα τσαγιού βρίσκονται ζάχαρα, κυρίως γλυκόζη (0,72 %) και άλλα. Επίσης, βρίσκονται πολυζαχαρίτες κυτταρίνη, ημικυτταρίνες, πηκτινικές

ενώσεις. Λιπίδια υπάρχουν σε πολύ μικρές ποσότητες, φωσφολιπίδια, γλυκολιπίδια. Επίσης, τριτερπενικές αλκοόλες και στερόλες. Στα φύλλα τσαγιού υπάρχουν χρωστικές, η χλωροφύλλη και αρκετά καροτενοειδή, όπως ξανθοφύλλες, β-καροτένιο. Η χλωροφύλλη μετατρέπεται σε φαιοφυτίνη. Με αποικοδόμηση καροτενοειδών λαμβάνεται β-δαμασκηνόνη, που συνεισφέρει σημαντικά στο άρωμα του τσαγιού. Το τσάι περιέχει περίπου 5 % ανόργανα. Κύριο είναι το κάλιο, περίπου το 50 %. Ορισμένες ποικιλίες τσαγιού περιέχουν φθόριο σε σημαντικές ποσότητες (0,015-0,03 %). Στο άρωμα του τσαγιού συνεισφέρουν διάφορες ενώσεις. Πιο σημαντικές θεωρούνται οι β-δαμασκηνόνη, λιναλοόλη, HD2F, HD3F, και επίσης οι διακετύλιο, προπανάλη, 2- και 3- μεθυλοβουτανάλη. Ενώσεις που παράγονται με οξείδωση ακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως το λινολενικό οξύ, είναι υπεύθυνες για τη νότα χόρτου και χλωρού του τσαγιού.

Το ματέ ή τσάι Παραγουάης παρασκευάζεται από φύλλα ενός νοτιοαμερικάνικου φοίνικα.

**ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ ΚΟΛΑ** (δεν είναι ξηροί καρποί) είναι σπόροι αειθαλούς δένδρου του γένους Cola. Οι σπόροι της κόλα, μεταξύ άλλων, χρησιμοποιούνται στην παρασκευή αναψυκτικών, κακάο και σοκολάτας, λικέρ και άλλων. Η διεγερτική επίδραση των σπόρων κόλα οφείλεται στην καφεΐνη, που είναι σε επίπεδα 2,16 %.



Επίσης, οι σπόροι της κόλα περιέχουν 12,2 % υγρασία, 9,2 % αζωτούχες ύλες, 0,05 % θεοβρωμίνη, 1,35 % λίπος, 3,4 % πολυφαινόλες, 1,25 % κόκκινες χρωστικές, 2,8 % ζάχαρη, 43,8 % άμυλο, 15 % άλλες μη αζωτούχες εκχυλίσιμες ενώσεις, 7,9 % ακατέργαστες διαιτητικές ίνες και 3 % τέφρα.

## **ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ**

Το κακάο, ως ρόφημα, καταναλώνεται ως εναιώρημα. Τα προϊόντα κακάο περιέχουν διεγερτικά α1200 × 900λκαλοειδή, κυρίως θεοβρωμίνη. Πάντως, σε αντίθεση με τον καφέ και το τσάι, το κακάο πρέπει να καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες για να διαπιστωθεί η διεγερτική επίδραση. Επίσης, τα προϊόντα κακάο περιέχουν σημαντικές ποσότητες θρεπτικών υλών, λίπος, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες. Οι σπόροι του κακάο ήταν γνωστοί στο Μεξικό και στην Κεντρική Αμερική πάνω από χρόνια πριν την ανακάλυψη της Αμερικής (1492). Το κακάο έγινε δημοφιλές μετά την προσθήκη ζάχαρης στο ρόφημα του κακάο. Μέχρι τον 19 ο αιώνα θεωρούνταν προϊόν πολυτελείας, αλλά με την παραγωγή σκόνης σοκολάτας και απολιπασμένου



κακάο καταναλωνόταν ευρύτατα. Η παγκόσμια παραγωγή κακάο το 1979 ήταν 1585 εκατομμύρια τόνοι. Ο καρπός του δένδρου του κακάο έχει εξωτερικά χοντρό φλοιό, σάρκωμα και εσωτερικά σπέρματα του κακάο. Τα σπέρματα, μαζί με το σάρκωμα λαμβάνονται και υποβάλλονται σε ζύμωση. Συμβαίνει αλκοολική ζύμωση (παραγωγή αλκοόλης) και στη συνέχεια οξική ζύμωση (παραγωγή οξικού οξέος). Παρατηρείται ανάπτυξη αρώματος,

χρώματος, και μερική μετατροπή των δριμείων φαινολικών ενώσεων. Στη συνέχεια τα σπέρματα ξηραίνονται (6-8 % υγρασία). Έτσι, λαμβάνονται οι κόκκοι του κακάο.

## 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.verianet.gr/single_post.php?bid=19429)
- <https://www.ellinikigeorgia.gr/ta-oporokipeutika-tis-xoras-mas/>
- <https://www.google.com/search/αρτυματα+καρυκευματα>