

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

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

ΜΑΘΗΜΑ: ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ-ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ

Κατηγορίες εδεσμάτων - Βασικές αρχές σύνθεσης εδεσματολόγιου (Menu)

Ο όρος «menu» θεωρείται πως προέρχεται από τη γαλλική γαστρονομική παράδοση, όπως και πλήθος άλλων όρων της μαγειρικής τέχνης. Η λέξη «μενού» είναι λατινογενής και προέρχεται από τη λέξη «minutes», που σημαίνει «μικρό». Το μενού, προσδιορίζει μεταξύ άλλων, και το έντυπο το οποίο παρουσιάζεται στους πελάτες με σκοπό να πληροφορηθούν οι ίδιοι σχετικά με τα προσφερόμενα πιάτα.

Σκοπός του είναι να βοηθήσει τους ιδιοκτήτες να αναδείξουν τη γαστρονομική κληρονομιά της περιοχής τους και να συντάξουν σωστά τον κατάλογο της επιχείρησής τους.

Σύνθεση καταλόγου εστιατορίου (Menu planning)

Ο κατάλογος μιας επισιτιστικής επιχείρησης αποτελεί σε μεγάλο βαθμό την εικόνα της. Ο πελάτης θα «περιηγηθεί» στο προσφερόμενο προϊόν μέσα από το menu και θα επιλέξει με βάση την εικόνα που έχει σχηματίσει μέσα από αυτό.

Ταυτόχρονα η σύνθεση ενός καταλόγου είναι απαραίτητη για όλον το μετέπειτα σχεδιάσμά του εστιατορίου, αφού με γνώμονα το είδος και το περιεχόμενό του, θα πρέπει να σχεδιαστεί όλη η λειτουργία της επιχείρησης.

Πριν προβούμε σε λεπτομερέστερη ανάλυση της διαδικασίας σύνθεσης ενός καταλόγου μιας επισιτιστικής επιχείρησης, κρίνεται σκόπιμο να αναφέρουμε τα είδη των menus που συναντάμε σήμερα και τις ιδιαιτερότητες αυτών.

Τα βασικότερα είδη menu, που συναντάμε στις επισιτιστικές επιχειρήσεις είναι :

Menu a la carte. Ο όρος a la carte έχει καθιερωθεί για τις επισιτιστικές επιχειρήσεις που προσφέρουν το προϊόν τους μέσα από έναν κατάλογο και ο κάθε πελάτης έχει τη δυνατότητα να επιλέξει από μια σειρά προϊόντων. Με άλλα λόγια πρόκειται για τις κλασικές επισιτιστικές επιχειρήσεις που προσφέρουν μια σειρά από παραγόμενα προϊόντα και ο πελάτης επιλέγει ποια από αυτά θα καταναλώσει.

Η επιλογή των φαγητών και η σειρά παράθεσής τους είναι κατόπιν επιλογής του πελάτη. Επιπλέον ο πελάτης επιλέγει μια σειρά από άλλες παραμέτρους, όπως το ύψος των χρημάτων που θα διαθέσει, την ώρα που θα επισκεφτεί την επιχείρηση, το χρόνο που θα χρειαστεί για την κατανάλωση του προϊόντος κλπ.. Για όλα αυτά τα στοιχεία καθοριστικό ρόλο έχει ο κατάλογος της επιχείρησης και ο τρόπος που αυτός παρουσιάζεται στον πελάτη.

Με βάση τον νόμο, ο πελάτης μπορεί να επιλέξει οτιδήποτε θέλει από τον κατάλογο και να χρεωθεί ανάλογα. Με άλλα λόγια δεν είναι υποχρεωμένος να ακολουθήσει τις εδεσματολογικές προσταγές και να παραγγείλει πρώτο πιάτο, κυρίως πιάτο, σαλάτα, επιδόρπιο κ.ο.κ..

Έχει κάθε δικαίωμα να μείνει μόνο με ένα πιάτο ή ακόμα να διαλέξει όσα πιάτα θέλει, από όποια κατηγορία εδεσμάτων επιθυμεί. Άλλωστε δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το χαρακτηριστικό των a la carte menus είναι η επιλογή του πελάτη.

Ορεκτικά Starters

- | | |
|--|---|
|  Κρέμα φάβας 6,80
(Φάβα με καραμελωμένο κρεμμύδι, κονφί κάπαρης και πικάντικα chips αραβικής πίτας) | Fava crème 
(Fava (split peas crème) with caramelized onions, confit capers and piquant Arabian pita bread chips) |
|  Ταμπουλέ με μαύρη κινόα 5,80
(Μαύρη κινόα, φρέσκα μυρωδικά, κρεμμύδι, ξινόμηλο, ντομάτα και αγγούρι. Σερβίρεται με chips αραβικής πίτας) | Tabule with black quinoa 
(black quinoa, fresh herbs, onion, green apple, tomato and cucumber. Served with Arabian pita bread chips) |
|  Τζατζίκι 3,90
(Με λουίζα και καρότο) | Tzatziki 
(with Greek Louiza (lemon verbena) and carrot) |
|  Ελαφριά πατζαρσαλάτα 3,90
(Με ξινόμηλο, καρύδι και γιούρτι) | Light beetroot salad 
(with green apple, walnut and yogurt) |
|  Ψητά λαχανικά 7,80
(Ψητά λαχανικά με μανούρι καραμελωμένο κρεμμύδι, μαϊντανό και χειροποίητο πέστο βασιλικού) | Grilled vegetables 
(grilled vegetables with Manouri cheese, caramelized onion, parsley, handmade basil pesto) |
|  Πλευρώτους σε σάλτσα μουστάρδας 7,20
(Μανιτάρια πλευρώτους με μουστάρδα, μαϊντανό και σκόρδο αρωματισμένα με μασχολέμονο) | Oyster mushroom with mustard sauce 
(oyster mushrooms with mustard, parsley and garlic flavoured with lime) |
|  Ταλαγάνι ψητό 6,80
(Ταλαγάνι ψητό με μαρμελάδα ντομάτας και παπαρουνόσπορο) | Grilled Talagani cheese 
(grilled Talagani cheese with tomato jam and poppy seeds) |
|  Φέτα Ήπειρος ΠΟΠ σε κρούστα απο σουσάμι 6,80
(Φέτα Ήπειρος ΠΟΠ σε κρούστα από σουσάμι με μέλι και μαυροκούκι) | Feta cheese Epirus PDO with sesame crust 
(Feta cheese from Epirus PDO with sesame crust, honey and black cumin) |
|  Φρέσκιες τηγανιτές πατάτες 4,00 | Freshly made French fries  |

Menu table d' hote. Σε αντίθεση με τα menu a la carte, όπου ο πελάτης είχε το δικαίωμα της επιλογής, στις επισιτιστικές επιχειρήσεις που προσφέρουν menu table d' hote τα πράγματα είναι αρκετά διαφορετικά. Πρόκειται για προκαθορισμένα menus που συνήθως προορίζονται για συγκεκριμένο αριθμό ατόμων, που λαμβάνουν χώρα σε συγκεκριμένο χώρο, προκαθορισμένη ώρα, με προκαθορισμένη διάρκεια και με προκαταβολικά καθορισμένη τιμή. Είναι τα menus που χρησιμοποιούνται συνήθως σε δεξιώσεις, σε ξενοδοχεία που έχουν πελάτες με διάφορες συμφωνίες, σε ιδρύματα και γενικά όπου το γεύμα είναι προκαθορισμένο και ίδιο για όλους τους συνδαιτυμόνες.



OROSCOPO
restaurant

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΟ
MENU

Σούπα
"Καλαμαρίνα" από φακές με Σαπνιό και αφέα από κέφαλο

Σαλάτα
"Ανέμεκτη σαλάτα εποχής" με ραπανάκι, τηγαλάκι τυρί, κρεμμύδι, ντομάτες, παρασκευασμένα κρεμμύδια, πιπεριές και βιολογικές εσπεριδοειδή

Ορεκτικό
"Μπουρδέτα" Βαλασσινά με φρέσκο ζυμαρικό τολιασμένο ζυμαρικό με σαρμάι

Κυρίως Πιάτο
Αρνάκι αγγουαγεμαμένο στην γάστρα με κρασί Αρμενιστικά και "φρούτα" Καλαβρύτιν

Επιδόρπιο
Βισκόβιτσα στρεβρωμένη με παστέλ μαστίχας και πικάντικη ντομάτα d. συνοδεύεται με 1 ποτήρι ελληνικού αγγούρι

27€
(τιμή κατ' άτομο)

Δι 5 τεχνικά που θα βρουν το φλαίρι, καρδίων από 1 δωμάτιο γέρας 2 άτομων!!

2014



Table D'hôte - Ala Carte

- Έτοιμα φαγητά
- Συγκεκριμένη τιμή
- Χαμηλότερη τιμή για το μενού
- Μικρός αριθμός προσωπικού
- Μαζική παραγωγή
- Προσφορά σε εστιατόρια ξενοδοχείων
- Κυκλικά Menu
- Πιο απλό σέρβις
- Μικρότερα ποσοστά κέρδους
- Φαγητά της ώρας
- Η τιμή διαμορφώνεται από τον πελάτη
- Menu με ασταθείς πωλήσεις
- Υψηλότερες τιμές στο MENU
- Μεγαλύτερος αριθμός προσωπικού
- Η παραγωγή δεν είναι μαζική
- Υψηλό κόστος παραγωγής
- Προσφέρεται κυρίως από Εστιατόρια
- Αλλαγή καταλόγου ανά εποχή
- Πιο δύσκολο Service με δύσκολο προγραμματισμό εργασιών
- Μεγαλύτερα ποσοστά κέρδους

Menu buffet. Οι διάφοροι τύποι buffets θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποτελούν μια μίξη των μεθόδων table d' hote και a la carte. Ο φορέας που διοργανώνει το γεύμα επιλέγει τα προϊόντα που θα περιλαμβάνει το buffet, ενώ ο κάθε πελάτης επιλέγει, από το buffet, εκείνα τα προϊόντα που τον ενδιαφέρουν.

Με άλλα λόγια πρόκειται για προκαθορισμένα γεύματα (table d' hote), που όμως δίνουν ένα δικαίωμα μερικής επιλογής του πελάτη (a la carte). Όπως τα γεύματα table d' hote, έτσι και τα buffets, θα πρέπει να περιλαμβάνουν edésματα και από τις τέσσερις βασικές κατηγορίες (πρώτο πιάτο, κυρίως πιάτο, σαλάτα, επιδόρπιο), προκειμένου να εξασφαλίζεται ότι ο πελάτης θα έχει τη δυνατότητα να καταναλώσει τουλάχιστον την ελάχιστη σύνθεση ενός γεύματος.

Στα buffets συνήθως δεν υπάρχει αναλυτικός κατάλογος με τα προϊόντα. Τα περιεχόμενά του επεξηγούνται συνήθως σε ειδικό stand κοντά στην είσοδο του

χώρου που πραγματοποιείται η εκδήλωση και ο πελάτης επιλέγει μέσα από την πραγματική εμπειρία και την περιήγησή του στο χώρο παράθεσης των προϊόντων.

Κατάλογος φαγητών και εδεσματολογική σειρά

Όλα τα εδέσματα που συναντάμε στα διάφορα menus, ανήκουν σε κάποια γενική κατηγορία εδεσμάτων και έχουν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Οι κατηγορίες των εδεσμάτων και η σειρά με την οποία θα πρέπει να παρατίθενται είναι η παρακάτω :

- Κρύα ορεκτικά
- Σούπες και Consommes (Διαυγείς ζωμοί)
- Ζεστά ορεκτικά
- Παρασκευές ζυμαρικών, αβγά και λαδερές παρασκευές
- Ψάρια (διάφορες παρασκευές)
- Relevés - Grosse pieces (Τα πιάτα που σερβίρονται αμέσως μετά το ψάρι)
- Εντράδες (Entrees) (Συνήθως είναι παρασκευές κρέατος με κάποιο είδος σάλτσας)
- 08. Sorbets
- (Γρανίτες με όξινο χαρακτήρα, που βοηθούν στον καθαρισμό του στόματος από τις έντονες γεύσεις)
- Κρέατα ή ψάρια (ψητά και σχάρας)
- Λαχανικά γαρνιτούρας

- Σαλάτες
- Επιδόρπια (γλυκά, παγωτά, φρούτα κλπ.)

Η παραπάνω σειρά παράθεσης των εδεσμάτων έχει μεγάλη εφαρμογή και στους τρεις τύπους menus που αναλύσαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Πιο συγκεκριμένα:

Τα menu table d' hote χρησιμοποιούν την παραπάνω σειρά προκειμένου να συντάξουν ένα σύνθετο menu, με σχετικά μεγάλη ακολουθία πιάτων. Δύσκολα ένα menu περιλαμβάνει όλα τα προαναφερθέντα είδη εδεσμάτων, γι' αυτό και τηρείται η σειρά μεταξύ αυτών που πραγματικά συμμετέχουν.

Τα μαχαιροπίρουνα που στρώνονται στο τραπέζι ακολουθούν τη σειρά των πιάτων και κατά συνέπεια την εδεσματολογική σειρά.

Με τη συγκεκριμένη σειρά θα πρέπει να καταγράφονται και οι διάφορες κατηγορίες εδεσμάτων στα a la carte menus. Η τήρησή της φανερώνει γνώση του αντικειμένου και διευκολύνει τον πελάτη στην επιλογή των πιάτων του.

Πολλές επιχειρήσεις εφαρμόζουν την εδεσματολογική σειρά και στο στήσιμο των buffets, αφού παρατάσσουν τα διάφορα εδέσματα με αυτόν τον τρόπο. Μικρές παραλλαγές γίνονται συνήθως για λόγους ενίσχυσης ή μ της κατανάλωσης ή για προβολή κάποιου συγκεκριμένου παρασκευάσματος.

Η ίδια λογική ακολουθείται και στα ποτά, αφού αντίστοιχα εκεί η σειρά είναι ως εξής :

Αναψυκτικά

Μπίρες

Κρασιά

Επιδόρπια αλκοολούχα ποτά

Καφέδες

Κανόνες σύνταξης καταλόγου

Πρώτα απ' όλα, θα πρέπει να υπάρχει μια ξεκάθαρη εικόνα για την ανάπτυξη της επιχειρηματικής ιδέας (concept). Με άλλα λόγια, θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα όλα όσα έχουν άμεση σχέση με την επιχείρηση, όπως το είδος του φαγητού που θα σερβιριστεί, το service που θα ακολουθηθεί, τα επίπεδα τιμών στα οποία μπορεί να κινηθεί η επιχείρηση κλπ..

Η πελατειακή σύνθεση στην οποία απευθύνεται η επιχείρηση θα πρέπει να είναι απόλυτα ξεκάθαρη, προκειμένου η σύνταξη του menu να επικεντρωθεί στην αγορά - στόχο. Η επιχείρηση δεν έχει δικαίωμα να αποκλείσει κανέναν από το προϊόν της, αλλά έχει κάθε δικαίωμα να το σχεδιάσει με τέτοιο τρόπο που να γίνεται πιο ενδιαφέρον σε κάποια συγκεκριμένη μερίδα του καταναλωτικού κοινού.

Το επίπεδο ανταγωνισμού θα πρέπει να συνεκτιμηθεί, προκειμένου να επιτευχθεί μια αποτελεσματική διαφοροποίηση του προσφερόμενου προϊόντος. Θα πρέπει να αναλυθούν οι επιχειρήσεις σε μία εύλογη απόσταση από την επιχείρηση, ώστε να διαπιστωθούν τα ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα και να συμπεριληφθούν κατά τον σχεδιάσμό του καταλόγου.

Η σύνθεση των εδεσμάτων που απαρτίζουν το menu θα πρέπει να είναι ταυτόσημη με τον τύπο, την κατηγορία και τη διακόσμηση του χώρου. Ειδικά στις μέρες μας που οι επισιτιστικές επιχειρήσεις ικανοποιούν σε μεγάλο βαθμό και τις κοινωνικές ανάγκες των πελατών τους, η συγκεκριμένη διαδικασία κρίνεται απαραίτητη.

Μάλιστα η επιλογή ενός menu που δεν συμβαδίζει επακριβώς με το θέμα και τον χαρακτήρα της επιχείρησης είναι από τα πιο συχνά λάθη που μπορεί να γίνουν.

Τα προϊόντα που θα επιλεγούν να απαρτίζουν τον κατάλογο θα πρέπει να είναι σχετικά γνώριμα στους πελάτες και προσαρμοσμένα στις γεύσεις και τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της επιχείρησης. Σε γενικές γραμμές, ένα menu θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα μίγμα από γνωστά και άγνωστα προϊόντα, προκειμένου να προσφέρει τόσο ένα αίσθημα ασφάλειας στον πελάτη, όσο και να διευκολύνει εκείνον που θέλει να γνωρίσει κάτι καινούριο. Η καινοτομία είναι ένα θετικό στοιχείο, αρκεί να μην γίνεται σε υπερβολικό βαθμό και τρομάζει τον καταναλωτή.

Τα τελικά προϊόντα του καταλόγου θα πρέπει να αποτελούνται από συστατικά που ανήκουν στις κύριες ομάδες διατροφικών στοιχείων, να καλύπτουν δηλαδή τις

ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού για την ημερήσια λήψη σε θερμίδες, λίπη, λευκώματα, κτλ.. Προς αυτήν την κατεύθυνση πολλά εστιατόρια συμπεριλαμβάνουν στοιχεία σχετικά με τη θρεπτική αξία των πιάτων στον κατάλογο, ώστε να διευκολύνουν τον πελάτη στην επιλογή του.

Το περιθώριο κέρδους είναι ένας άλλος παράγοντας που θα πρέπει να υπολογίζεται. Απώτερος στόχος κάθε επιχείρησης είναι η πραγματοποίηση του μεγαλύτερου δυνατού κέρδους. Αυτό όμως δεν επιτυγχάνεται μόνο με υψηλές τιμές των προϊόντων. Κατά τη σύνταξη του καταλόγου θα πρέπει να ληφθούν υπόψη παράγοντες όπως το κόστος του προϊόντος, ο ανταγωνισμός, το εισόδημα των καταναλωτών, το νεκρό σημείο της επιχείρησης κλπ.

Η προσφορά των εδεσμάτων θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από ποικιλία τιμών, χωρίς όμως την ύπαρξη πολύ μεγάλων διαφορών. Το εύρος των τιμών θα πρέπει να είναι σχετικό με την κατηγορία της επιχείρησης και το target group που απευθύνεται. Το σημαντικότερο βέβαια είναι να δημιουργεί την αίσθηση του value for money στους καταναλωτές, ώστε να επιδιώξουν να επισκεφτούν την επιχείρηση ξανά στο μέλλον. Τα προϊόντα που περιλαμβάνονται στον κατάλογο θα πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμα στον πελάτη και οι πρώτες ύλες που τα απαρτίζουν θα πρέπει να είναι εύκολο να βρεθούν από την επιχείρηση. Ένας μεγάλος κατάλογος με ελλείψεις είναι πολύ χειρότερος από έναν μικρό αλλά ολοκληρωμένο κατάλογο.

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η εναλλαγή του menu για κάθε εποχή του χρόνου. Η χρήση φρέσκων προϊόντων αναβαθμίζει την ποιότητα χωρίς μεγάλο κόστος. Σημαντικό ρόλο παίζει και η εναλλαγή των καιρικών συνθηκών της κάθε εποχής. Κατά αυτήν την έννοια, το menu θα πρέπει να προσαρμόζεται στις εποχικές διακυμάνσεις και να εκμεταλλεύεται τις περιόδους μεγάλης προσφοράς κάποιων προϊόντων.

Αντίθετα, θα πρέπει να αποφεύγει να χρησιμοποιεί προϊόντα εκτός εποχής, που και δύσκολο είναι να βρεθούν και υψηλό κόστος έχουν.

Επιπλέον το εορτολόγιο έχει γιορτές που είναι συνδεδεμένες με ιδιαίτερες γαστρονομικές συνήθειες όπως Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά, Πάσχα. Δεν ξεχνάμε να σημειώσουμε και κάποιες εθιμοτυπικές γιορτές (π.χ. Τσικνοπέμπτη, Αγίου

Βαλεντίνου) που γίνονται πια όλο και περισσότερο αφορμή για menus ειδικών περιστάσεων.

Ο αριθμός των προσφερόμενων πιάτων πρέπει να είναι λογικός και να ανταποκρίνεται στην παραγωγική ικανότητα της επιχείρησης. Ο αριθμός των πιάτων θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το παραγωγικό επίπεδο της κουζίνας και την ικανότητα του service. Επιπλέον, ένας κατάλογος με υπερβολικό αριθμό εδεσμάτων πιθανόν να μπερδέψει τους καταναλωτές και να έχει αντίθετα αποτελέσματα από τα επιδιωκόμενα.

Το menu θα πρέπει να λάβει υπόψη του τον απαιτούμενο εξοπλισμό για την παραγωγή και διάθεση του προϊόντος. Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η σωστή επιλογή και η ορθολογική τοποθέτηση του εξοπλισμού στο χώρο παραγωγής και διάθεσης, ώστε να διευκολύνονται οι εργαζόμενοι της επιχείρησης.

Κατά τη σύνθεση του menu θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η επαγγελματική δεξιότητα και κατάρτιση του προσωπικού για την υποστήριξη του καταλόγου, τόσο κατά την παρασκευή του, όσο και κατά το σερβίρισμά του στους πελάτες. Επιπλέον θα πρέπει να δίνεται προσοχή στην ίση κατανομή της εργασίας σε όλα τα τμήματα του εστιατορίου και να αξιοποιούνται οι πραγματικοί πόροι της επιχείρησης.

Στην περίπτωση των εστιατορίων a la carte θα πρέπει να υπάρχει ξεχωριστός κατάλογος για τα φαγητά και ξεχωριστός για τα ποτά και τα κρασιά. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται έμφαση στο κάθε κομμάτι ξεχωριστά και ο πελάτης εστιάζει την προσοχή του κάθε φορά σε μια συγκεκριμένη κατηγορία προϊόντων. Κάθε κατάλογος συνοδεύεται από εξειδικευμένο σερβιτόρο, ο οποίος είναι σε θέση να αναλύσει τα περιεχόμενα του στον πελάτη.

Θα πρέπει να αποφεύγεται η επανάληψη παρασκευασμάτων. Τα διαφορετικά παρασκευάσματα θα πρέπει να διαφέρουν ουσιαστικά και όχι μόνο στην περιγραφή. Η συχνή επανάληψη σχετικά ίδιων παρασκευών περιορίζει τις επιλογές του πελάτη και δημιουργεί αρνητικές υποψίες. Η έννοια της ποικιλίας θα πρέπει να ακολουθείται τόσο για το κύριο προϊόν, όσο και για τα συνοδευτικά του (π.χ. γαρνιτούρες, σάλτσες κλπ.). Η εκμετάλλευση των ίδιων πρώτων υλών σε πολλές παρασκευές ονομάζεται cross utilization.

Ιδιαίτερα στα προκαθορισμένα γεύματα, θα πρέπει να αποφεύγονται οι χρωματικές επαναλήψεις, οι οποίες ενδέχεται να κουράσουν τον καταναλωτή. Οι χρωματικές εναλλαγές προσθέτουν στην εικόνα του menu και κεντρίζουν περισσότερο το ενδιαφέρον του πελάτη.

Σχεδιασμός κάρτας εστιατορίου

Ο κατάλογος με τα φαγητά ή τα ποτά της κάθε επισιτιστικής επιχείρησης είναι από τα βασικότερα εργαλεία προβολής της. Ο τρόπος που είναι γραμμένος, η σχεδίαση, το χρώμα, η υφή και το μέγεθος του είναι ορισμένα μόνο από τα στοιχεία που μπορεί να επηρεάσουν την επιτυχία του. Θεωρείται από τα σημαντικότερα εργαλεία προώθησης των πωλήσεων της επιχείρησης. Γι' αυτό το λόγο ο συντάκτης του θα πρέπει να έχει έστω κάποιες βασικές γνώσεις marketing.

Αναφέρουμε ορισμένα στοιχεία που πρέπει να προσέξουμε κατά το σχεδιασμό ενός ελκυστικού καταλόγου φαγητών και ποτών :

1. Όλα τα προϊόντα θα πρέπει να είναι διαχωρισμένα σε κατηγορίες, προκειμένου να διευκολύνεται η εύκολη ανάγνωση του καταλόγου.
2. Ο όγκος του καταλόγου δεν πρέπει να είναι μεγάλος και να «τρομάζει» τον αναγνώστη. Οι μεγάλοι κατάλογοι δημιουργούν σύγχυση και αποθαρρύνουν.
3. Η γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται θα πρέπει να είναι τέτοια που να ταιριάζει με το ύφος της επιχείρησης. Επιπλέον το μέγεθος της θα πρέπει να διευκολύνει την εύκολη ανάγνωση, χωρίς όμως στοιχεία υπερβολής.
4. Κάθε προϊόν θα πρέπει να συνοδεύεται και από μικρή περιγραφή, προκειμένου να διευκολύνει περισσότερο τον αναγνώστη και να δημιουργεί επιθυμία αγοράς.

5. Το χρώμα και ο σχεδιασμός του καταλόγου θα πρέπει να ταιριάζουν απόλυτα με το θέμα και το στυλ της επιχείρησης. Ένας εντελώς άσχετος με το θέμα κατάλογος θα γίνει σίγουρα αντιληπτός και θα δημιουργήσει αρνητικά σχόλια.
6. Τα ονόματα των πιάτων θα πρέπει να γράφονται χωρίς άρθρα και η περιγραφή τους να μην περιλαμβάνει υπερβολές. Για παράδειγμα, γράφουμε «μπιφτέκι σχάρας» και όχι «το μπιφτέκι της σχάρας»!
7. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στη σύνταξη και την ορθογραφία. Ο κατάλογος θα διαβαστεί από πολύ κόσμο και τα λάθη θα γίνουν σίγουρα αντιληπτά.
8. Ο κατάλογος θα πρέπει να είναι τυπωμένος από εκτυπωτή ή τυπογραφικό μηχάνημα και όχι χειρόγραφος. Επιπλέον δεν πρέπει να έχει μουντζούρες και πρόσθετες διορθώσεις.
9. Συχνά γίνονται λάθη στη χρήση πεζών και κεφαλαίων γραμμάτων. Το κάθε προϊόν θα πρέπει να γράφεται πάντα με πεζά και τα κεφαλαία να χρησιμοποιούνται μόνο στην αρχή και πριν από τα διάφορα χαρακτηριστικά ονόματα.
10. Επιχειρήσεις που διοργανώνουν εκδηλώσεις, θα πρέπει να διαθέτουν ξεχωριστούς καταλόγους και menus ανά περίπτωση. Για παράδειγμα, business menu, wedding menu, child menu κλπ.
11. Το χαρτί που είναι τυπωμένος ο κατάλογος έχει ιδιαίτερη σημασία. Η αφή είναι μια επιπλέον αίσθηση που πρέπει να χρησιμοποιηθεί προς όφελος της επιχείρησης. Κατάλογοι που χρησιμοποιούν καλής ποιότητας χαρτί κεντρίζουν περισσότερο το ενδιαφέρον του αναγνώστη με αποτέλεσμα να τυγχάνουν μεγαλύτερης προσοχής.

12. Εκτός από τον κλασικό κατάλογο που γνωρίζουμε στα εστιατόρια και τα bars, τα προϊόντα μπορούν να αναγραφούν σε ειδικά stands, φωτεινές επιγραφές (π.χ. fast foods), σουπλά, οθόνες, αντικείμενα, σκεύη κλπ..
13. Τα πιάτα ημέρας θα πρέπει να γράφονται σε σημείο του καταλόγου που να γίνονται εύκολα αντιληπτά και να έχουν αυξημένες πιθανότητες παραγγελίας. Συνήθως προστίθεται χαρτί με τα πιάτα ημέρας, σε ειδική εσοχή του καταλόγου, στο πάνω μέρος της δεξιάς σελίδας .

Κόστος

Όταν λέμε κόστος μενού, εννοούμε πόσα χρήματα δαπανούμε, στο σύνολο, προκειμένου να παρασκευαστεί αυτό το μενού. Βέβαια δεν είναι τόσο απλό όσο φαίνεται.

Είναι δηλαδή η συνολική δαπάνη για υλικά κυρίως αγαθά, όπως είναι τα πάσης φύσεως τρόφιμα και ποτά και η δαπάνη για άυλα αγαθά και υπηρεσίες που απαιτούνται για την παραγωγή μιας μονάδας προϊόντος. Όμως κοστολογούμενη μονάδα, εκτός από τη μονάδα του προϊόντος, μπορεί να είναι οποιοδήποτε ποσοτικό μέγεθος της εκμετάλλευσης όπως η ώρα λειτουργίας των ηλεκτρικών φούρνων, η ώρα απασχόλησης των μαγείρων κτλ.

Πρέπει να διευκρινίσουμε ότι στην λογιστική ο όρος «κόστος» δεν χρησιμοποιείται μόνο με την παραπάνω έννοια. Συνήθως συνοδεύεται από ένα προσδιορισμό που διευκρινίζει τη συγκεκριμένη έννοια. Λέμε π.χ. κόστος πρώτων υλών, κόστος τροφίμων, κόστος εργατικών κτλ.

Κόστος ενός παραγόμενου πιάτου φαγητού, ενός μενού κτλ δεν είναι μόνο τα χρήματα που πληρώνουμε για να αγοράσουμε τις πρώτες ύλες – τρόφιμα, αλλά είναι κατά χρήματα που ξοδεύουμε για την μισθοδοσία των υπαλλήλων και όλα τα έξοδα που υπεισέρχονται όπως το ηλεκτρικό ρεύμα, το πετρέλαιο, το νερό, το τηλέφωνο, οι αποσβέσεις κτλ.

Το κόστος είναι μια έννοια σχετική. Μπορεί ένα μενού να κοστίζει στην παραγωγή του περισσότερο από ένα άλλο φθηνότερο αλλά να είναι περισσότερο επικερδές

για την επιχείρηση, διότι π.χ. έχει μεγαλύτερη τιμή πώλησης. Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι όταν λέμε κόστος εννοούμε πολλά πράγματα μαζί.

Μια εστιατοριακή επιχείρηση δεν αποβλέπει σε τίποτε άλλο παρά στη μελλοντική εξασφάλιση κερδών με την μεταπώληση τους υπό μορφή εδεσμάτων. Μια δαπάνη που γίνεται χωρίς να επιτευχθεί κανένας σκοπός π.χ. χρήματα που πληρώνουμε για τραπεζομάντιλα τα οποία έχουν φθαρεί από τις πλύσης δεν ονομάζεται κόστος αλλά «ζημία».

Για να παραχθεί ένα μενού σε μια εστιατοριακή επιχείρηση πρέπει να συνδυαστούν:

ν Πρώτες ύλες

ν Εργασία

ν Ικανότητα

ν Άλλες πηγές

Αγορά – Πρώτες Ύλες

Κάθε ξενοδοχειακή επιχείρηση καθώς και κάθε εστιατόριο χρειάζεται καθημερινά μια ποσότητα εμπορευμάτων για την παρασκευή των εδεσμάτων και μενού για του πελάτες και το προσωπικό τους. Η προμήθεια αυτή των εμπορευμάτων εξαρτάται από την δυνατότητα της αποθήκευσης τους αφενός και από τη διάρκεια της συντήρησης τους αφετέρου. Ο υπεύθυνος υπάλληλος που έχει οριστεί για την προμήθεια των τροφίμων πρέπει να έχει αρκετές ικανότητες και πάρα πολλές γνώσεις γύρω από τα τρόφιμα. Πρέπει διαρκώς να είναι ενήμερος για όλα τα προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Ακόμη να προσδιορίζει τις ανάγκες της επιχείρησης, να επισκέπτεται την αγορά και να επεξεργάζεται σοβαρά τις προσφορές των προμηθευτών.

Απαιτείται λοιπόν μια ειλικρινής σχέση μεταξύ τους υπευθύνου αγορών τροφίμων και του σεφ. Ο πρώτος ο οποίος έχει την ευθύνη της έρευνας της αγοράς για να αγοράζει προϊόντα καλής ποιότητας σε χαμηλότερη τιμή και του σεφ ο οποίος έχει την ευθύνη της παρασκευής με απώτερο σκοπό την ικανοποίηση των πελατών και την εξασφάλιση κερδών για την επιχείρηση.

Έρευνα αγοράς τροφίμων πρέπει να γίνεται τακτικά και απλά, αρκεί να τηρήσουμε τους κανόνες της πολιτικής αγορών της επιχείρησης. Η έρευνα αυτή θα δώσει τη δυνατότητα να δουν από κοντά την παραγωγή τροφίμων της περιοχής.

Ένας σύγχρονος τρόπος έρευνας της αγοράς είναι η παρακολούθηση ανελλιπώς, μέσω του υπευθύνου αγοράς και προμηθειών, όλων των τοπικών και διεθνών εκθέσεων τροφίμων και ποτών. Ετησίως γίνονται διάφορες εκθέσεις τροφίμων σε τοπικό ή διεθνές επίπεδο. Εκεί μπορούμε να δούμε από κοντά όλες τις νέες μορφές τροφίμων. Πολλά από αυτά τα προϊόντα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη σύνθεσή και την Παρασκευή πολλών μενού στην επιχείρηση.

Επίσης μέσω των κλαδικών περιοδικών και του εμπορικού επιμελητηρίου μπορούμε να εμπλουτίσουμε την λίστα των προμηθευτών μας, οι οποίοι μπορούν να μας στείλουν τιμοκαταλόγους με τα προϊόντα τους. Οι εισαγωγείς είναι σε θέση να μας προσφέρουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων σε χαμηλές τιμές.

Αφού λάβουμε υπόψη μας τα προηγούμενα, για να επιτύχουμε την επιθυμητή ποιότητα σε χαμηλότερη τιμή, ο υπεύθυνος προμηθειών θ' αγοράσει όσες ποσότητες τροφίμων χρειάζεται και έχει και τη δυνατότητα, κατ' ευθείαν γρήγορης μεταφοράς των εμπορευμάτων και το σπουδαιότερο, τα εμπορεύματα αποθηκεύονται στις αποθήκες των προμηθευτή αντί της επιχείρησης μας.

Δεν πρέπει επίσης να παραλείψουμε τους ντόπιους μικρούς προμηθευτές, διότι αυτοί οι μικροί ντόπιοι προμηθευτές, μας βγάζουν από δύσκολη θέση αρκετές φορές.

Κανόνες που πρέπει να ακολουθούμε κατά την αγορά τροφίμων.

1. Να αναζητούμε συνεχώς την επιθυμητή ποιότητα στη μικρότερη τιμή.
2. Να διαθέτουμε περισσότερους από ένα προμηθευτή ανά είδος.
3. Να παραγγέλνουμε τα εμπορεύματα εγκαίρως.
4. Να προβλέπουμε τις αγορές σε σχέση με το εμπόριο.
5. Να συγκεντρώνουμε τις παραγγελίες
6. Να φροντίζουμε οι παραλαβές να γίνονται συγκεντρωμένες
7. Να έχουμε ορισμένες ώρες για την επίσκεψη των αντιπροσώπων
8. Να αποφεύγουμε τα μεγάλα αποθέματα
9. Να μην διστάζουμε να αλλάξουμε προμηθευτή εάν αυτό είναι αναγκαίο
10. Να μην ανεχόμαστε να δέχεται προμήθεια ή δώρα ο υπεύθυνος αγορών μας από τον προμηθευτή.

Υγιεινή Διατροφή

Υγιεινή διατροφή είναι η κατανάλωση ορισμένων προϊόντων που διατηρούν την υγεία μας σε καλό επίπεδο. Όσο πιο φυσικό είναι ένα προϊόν τόσο πιο θρεπτικό είναι. Όσο λιγότερη επεξεργασία έχει υποστεί μια τροφή, τόσο πιο θρεπτική είναι. Τα λαχανικά, εάν είναι δυνατόν, να τα παρασκευάζουμε στον ατμό. Έτσι, δεν χάνουν τις πολύτιμες βιταμίνες τους. Τα φρούτα και οι καρποί πρέπει να καταναλώνονται ωμά και ώριμα. Όχι να έχουν ωριμάσει τεχνητά ή μέσα στο ψυγείο.

Πάρα πολλά εστιατόρια ακολουθώντας τη τάση των ανθρώπων για υγιεινή διατροφή, προσφέρουν στον πελάτη τους υγιεινά μενού, έχουν συντάξει κάρτες φαγητών με υγιεινά παρασκευάσματα. Επίσης έχουν αναγράψει δίπλα στα φαγητά τον αριθμό των θερμίδων που περιέχονται σ' αυτά.

Έτσι όταν θέλουμε να συντάξουμε ένα μενού υγιεινής διατροφής, πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας ότι τα όσπρια, τα λαχανικά, το ρύζι, οι πατάτες, τα λάδι, το μαύρο ψωμί, τα αυγά, ορισμένα τυριά, τα φρούτα έχουν αρκετή ποσότητα πρωτεϊνών και μπορούμε να πούμε ότι αξίζουν με το κρέας. Εάν είμαστε αναγκασμένοι να χρησιμοποιήσουμε κρέας, τότε να το τρώμε σιτεμένο, χωρίς λίπος, ψητό ή στη σχάρα. Ποτέ αλλαντικά και λιπαρές ουσίες. Τα ψάρια είναι θαυμάσια φυσική τροφή, αλλά και αυτά πρέπει να παρασκευάζονται υγιεινά (σχάρας ή βραστά)

Μπορούμε να καταναλώνουμε φρούτα στην εποχή τους και που να έχουν ωριμάσει καλά και φυσικά. Να μην διαλέγουμε τα μεγαλύτερα από το φυσικό τους μέγεθος φρούτα και λαχανικά. Πρέπει επίσης, λόγω της χρήσης των φυτοφαρμάκων τα φρούτα να πλένονται καλά.

Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από ένα συνδυασμό πρωτεϊνών, λίπους, υδατανθράκων.

ΣΥΝΘΕΣΗ «ΜΕΝΟΥ» ΒΑΣΕΙ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ ΤΟΥ Ε.Ο.Τ

Ο Ελληνικός οργανισμός τουρισμού, με απόφαση του γενικού γραμματέα, καθορίζει κάθε χρόνο τις ελάχιστες τιμές των ξενοδοχειακών επιχειρήσεων για το διάστημα από 01/01 έως 31/12. Με την ίδια ή άλλη απόφαση, καθορίζει ότι οι ξενοδοχειακές μονάδες που διαθέτουν εστιατόριο ή κυλικείο, πρέπει να καθορίσουν στις δηλώσεις τους τις τιμές που θέλουν να εισπράξουν στις διάφορες περιόδους του έτους (χαμηλή, μέση, υψηλή) στα προσφερόμενα απ' αυτές πρωινά,

γεύματα ή δείπνα. Οι δηλωμένες αυτές τιμές θα είναι εναρμονισμένες με τις αφορά νομικές διατάξεις 46/81 και 32/85 του υπουργείου εμπορείου που ισχύουν μέχρι σήμερα.

Σύμφωνα με τον νόμο Ν.1828, άρθρο 26, εδάφια Α και Β καθορίζεται η σύνθεση πρωινού, γεύματος ή δείπνου table d' hote, που προσφέρεται σε πελάτες του ξενοδοχείου. Παρέχεται το δικαίωμα προσφοράς από εστιατόρια ξενοδοχείων Α,Β,Γ και Δ τάξης αντί γεύματος ή δείπνου table d' hote, άλλου γεύματος που να είναι εμπλουτισμένο με ένα ακόμη φαγητό από κρέας ή ψάρι, επιπλέον εκείνου που ορίζονται στη δίαιτα. Η τιμή φυσικά είναι προκαθορισμένη. Άλλη παράγραφο του παρόντος άρθρου της σύνθεσης « Μενού table d' hote», ορίζει ότι οι τιμές προσφοράς τους που καθορίζονται από την προηγούμενη παράγραφο δεν μπορεί να υπερβαίνουν το άθροισμα των τιμών των επιμέρους ειδών a la carte που αναγράφονται στους τιμοκαταλόγους και αποτελούν κατά περίπτωση table d' hote.

Σύνθεση Πρωινού και Γευμάτων Table d' hote.

Σύνθεση πρωινού

1. Φρούτο ή φυσικό χυμό (πορτοκάλι, γκρέιπ φρουτ κτλ) ή κομπόστα κατ' επιθυμία του πελάτη
2. Καφές ή τσάι ή σοκολάτα με γάλα σε επαρκή ποσότητα κατά την επιθυμία του πελάτη.
3. Μαρμελάδα ή μέλι 40γρ. Στα ξενοδοχεία πολυτελείας και Α' κατηγορίας είναι υποχρεωτικό να διατίθενται και τα δύο κατά την επιθυμία του πελάτη.
4. Βούτυρο φρέσκο 20γρ.
5. Ζάχαρη σε επαρκή ποσότητα. Το ελάχιστο 15γρ.
6. Ψωμί ή φρυγανιά ή αρτοσκευάσματα.
7. Κέικ 50γρ άριστης ποιότητας ή κρουασάν.

Τα ξενοδοχεία μπορούν να προσφέρουν πρωινό-μπουφέ εφόσον υπερκαλύπτουν την πιο πάνω σύνθεση.

Σύνθεση γεύματος ή δείπνου Table d' hote

1. Κουβέρ, ψωμί με βούτυρο, 10γρ.
2. Ζυμαρικά ή πιλάφι με κιμά, με βούτυρο και παρμεζάνα ή τυρόπιτα ή βολοβάν ή γεμιστά ή παστίτσιο ή μουσακά ή ορεκτικά. Αυτά μπορούν κατά την επιθυμία κάθε επιχειρηματία να αντικατασταθούν 3 φορές την εβδομάδα με σούπα.

3. Κρέας ή ψάρι ή πουλερικά γαρνιρισμένα (εντράδα ή σχάρας). Η επιχείρηση έχει το δικαίωμα να εμπλουτίσει το Μενού της με ένα επιπλέον πιάτο από ψάρι ή κρέας.
4. Σαλάτα εποχής
5. Φρούτο ή γλυκό ή παγωτό
- Ø Οι τιμές για το πρωινό, το γεύμα ή δείπνο, που θα δηλωθούν, μετά την έγκριση τους από τον Ε.Ο.Τ. είναι σταθερές και δεν επιτρέπεται καμία αύξησή τους. Στις περιπτώσεις μη δήλωσης τους, θα ισχύσουν τα όρια των τιμών που αναγράφονται στον πίνακα της απόφασής αυτής.
- Ø Το ξενοδοχειακό επιμελητήριο της Ελλάδος υποχρεούται να φροντίζει για την εκτύπωση των τιμοκαταλόγων και των πινακίδων.
- Ø Οι πινακίδες των τιμών που αναρτώνται στα δωμάτια των ξενοδοχείων υπογράφονται από τον επιχειρηματία ή τον διευθυντή της επιχείρησης και την Τουριστική αστυνομία.

Όπως αναφέραμε παραπάνω οι διατάξεις του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού, καθορίζουν ακριβώς τι πρέπει να περιέχει ένα τουριστικό ή εμπλουτισμένο μενού. Ο υπεύθυνος για τη σύνθεση ενός μενού πρέπει να έχει υπόψη του τις διατάξεις αυτές και να συνθέτει το καταλληλότερο το οποίο θα πληροί, εκτός από τις διατάξεις του νόμου που είναι το τυπικό μέρος, και το ουσιαστικό. Το ουσιαστικό μέρος είναι και το σπουδαιότερο, είναι εδεσματολογικοί κανόνες σύνθεσής μενού μαζί με τις γαστρονομικές απατήσεις της πελατείας, μέσα στα πλαίσια της οικονομικής πολιτικής και του προϋπολογισμού της εταιρείας.

Μενού Υγιεινής Διατροφής

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια μεγάλη άνθιση των βιομηχανοποιημένων και τυποποιημένων τροφίμων. Τα τρόφιμα αυτά θεωρούνται εύκολα στη χρήση τους, χορταστικά και νόστιμα. Όμως έχουν υποβληθεί σε επεξεργασία αφαίρεσης των φυτικών ινών, έχει προστεθεί αρκετή ποσότητα ζάχαρης και φυσικά συντηρητικά τροφών. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν αρκετοί απερίσκεπτοι άνθρωποι που υποστηρίζουν ότι η τυποποίηση των φυσικών τροφών είναι πρόοδος.

Οι τεχνολόγοι τροφίμων βλέπουν τα αγροτικά προϊόντα σαν πηγή πρώτης ύλης. Παίρνουν λοιπόν τις τροφές από το χωράφι, τις επεξεργάζονται και πείθουν τους καταναλωτές να τους αρέσουν και να τις τρώνε. Έχει αποδειχτεί ότι όσο η τεχνολογία βελτιώνεται τόσο η ποιότητα (θρεπτική αξία) μειώνεται. Η ωραία άσπρη φραντζόλα του εμπορίου κατήγγησε από την κυκλοφορία το παλιό

παραδοσιακό πλήρες χωριάτικο ψωμί, που η χρήση του και μόνο θα μπορούσε να είναι πλήρης τροφή.

Πριν από μερικά χρόνια οι στατιστικές έδειχναν ότι οι Αμερικάνοι άρχισαν να παχαίνουν, να παρουσιάζουν ψυχολογικά προβλήματα και να υποφέρουν από ασθένειες. Ερεύνησαν λοιπόν και είδαν ότι η αιτία του μέσου όρου πάχυνσης καθώς και οι επακόλουθες ασθένειες της παχυσαρκίας ήταν οι τυποποιημένες τροφές. Έτσι, άρχισε μια εκστρατεία να ξαναγυρίσουν στις φυσικές τροφές, όπως τις τρώγαμε πριν 50 – 100 χρόνια.

Τα καταστήματα των υγιεινών τροφών άρχισαν να πολλαπλασιάζονται με καταπληκτική ταχύτητα. Το ίδιο συμβαίνει και στην Ελλάδα. Πάρα πολλά βιβλία υγιεινών τροφών κυκλοφορούν. Είναι πλέον γεγονός ότι καταλάβαμε πως ένα φαγητό, όσο πιο πολλές φυτικές ίνες περιέχει και είναι υγιεινά παρασκευασμένο, τόσο μεγαλύτερο θρεπτική αξία έχει. Υπάρχουν φυσικές υγιεινές τροφές που μπορούμε να χρησιμοποιούμε πάντα για να γλιτώσουμε από τις βλάβες που προκαλούν οι τυποποιημένες (κατεργασμένες).

Έτσι όταν θέλουμε να συντάξουμε ένα μενού υγιεινής διατροφής, πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας ότι τα όσπρια, τα λαχανικά, το ρύζι, οι πατάτες, το λάδι, το μαύρο ψωμί, τα αυγά, ορισμένα τυριά, τα φρούτα έχουν αρκετή ποσότητα πρωτεϊνών και μπορούμε να πούμε ότι αξίζουν εξίσου με το κρέας. Εάν είμαστε αναγκασμένοι να χρησιμοποιήσουμε κρέας, τότε να το τρώμε σιτεμένο, χωρίς, λίπος, ψητό ή στη σχάρα. Ποτέ αλλαντικά και λιπαρές ουσίες. Τα ψάρια είναι θαυμάσια φυσική τροφή, αλλά και αυτά πρέπει να παρασκευάζονται υγιεινή (σχάρας ή βραστά)

Μπορούμε να καταναλώσουμε φρούτα στην εποχή τους και που έχουν ωριμάσει καλά και φυσικά. Να μην διαλέγουμε τα μεγαλύτερα από το φυσικό τους μέγεθος φρούτα και λαχανικά. Πρέπει επίσης, λόγω της χρήσης των φυτοφαρμάκων τα φρούτα να πλένονται καλά.

Η σύνταξη ενός «Υγιεινού Μενού» μπορεί να γίνει θαυμάσια, βάσει των διεθνών γαστρονομικών προδιαγραφών και μέσα στα πλαίσια της ελληνικής νομοθεσίας, συνδυάζοντας έτσι τις τροφές ώστε να καλύπτουν εκ παραλλήλου και τον νόμο και τις ανάγκες του οργανισμού μας. Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από ένα συνδυασμό πρωτεϊνών, λιπών, υδατανθράκων, βιταμινών και οργανικών μετάλλων (αλάτων), συστατικά που θα τα δούμε εκτενέστερα στο δεύτερο μέρος του βιβλίου. Τα μενού που παρασκευάζουμε πρέπει να περιέχουν όλα τα είδη των τροφών και όχι να επαναλαμβάνουμε τα ίδια φαγητά, με μερικά συστατικά, στερώντας έτσι τον οργανισμό μας από άλλα πολύτιμα συστατικά, διαφορετικά,

που περιέχει κάθε τρόφιμο. Όταν δεν δίνουμε στον οργανισμό μας όλα τα θρεπτικά στοιχεία κινδυνεύει να πάθει κάποια διαταραχή ή βλάβη η υγεία μας. Είναι όπως βλέπουμε απαραίτητο να μάθουμε να τρεφόμαστε σωστά. Εμείς με τη σειρά μας είναι απαραίτητο να μάθουμε να συντάσσουμε μενού που να περιέχουν τα παραπάνω στοιχεία. Να είναι δηλαδή υγιεινά.

Η διατροφή μας πρέπει να στηρίζεται σε τρία βασικά γεύματα.

- Το πρωινό (Breakfast – Petit dejeuner)
- Το μεσημεριανό (lunch – dejeuner)
- Το βραδινό (dinner – diner)

Ένα καλό πρωινό, είτε είναι κλασσικό Ευρωπαϊκό είτε το πλούσιο Αμερικάνικο μας δίνει κέφι και δύναμη για εργασία.

Το μεσημέρι πρέπει να τρώμε αρκετά καλά ανάλογα με την εργασία. Το βράδυ πρέπει να ελαττώσουμε την ποσότητα του φαγητού. Σε αναλογίες τα τρία γεύματα πρέπει να μοιραστούν, παίρνοντας υπόψη τις ανάγκες του οργανισμού μας σε ποσοστά ως εξής:

- Το πρωί 25% – 30%
- Το μεσημέρι 50%
- Το βράδυ 20% – 25%

Επίσης στην σύνθεση των υγιεινών μενού, πρέπει να τηρούμε και τις αναλογίες των θρεπτικών συστατικών των τροφών. Οι υδατάνθρακες να είναι το 50% – 55% των υπολοίπων συστατικών. Οι πρωτεΐνες να είναι το 12% -15% των αναγκών και το υπόλοιπο 25% – 30% να είναι λίπη. Οι βιταμίνες δεν υπολογίζονται σε ποσοστά επειδή δεν παρέχουν θερμίδες. Η αξία τους υπολογίζεται σε διεθνείς μονάδες.

Τα ανωτέρω συστατικά των τροφών τα βρίσκουμε:

Τους Υδατάνθρακες

- Στο άμυλο των δημητριακών
- Στα όσπρια
- Στη ζάχαρη και στα παράγωγά τους
- Στην φρουκτόζη
- Στο κρέας και στο συκώτι
- Στα λαχανικά
- Στα φρούτα

Τις Πρωτεΐνες

- Φυτικές πηγές: Όσπρια, ξηροί καρποί, πλήρες αλεύρι, μαύρο ψωμί, δημητριακά, σπόρους.
- Ζωικές πηγές: Γάλα, τυρί, γιαούρτι, αυγά, πουλερικά, κρέας, ψάρια

Τα Λίπη

- Φυτικές πηγές: Λάδι ελιάς, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο και διάφορα σπορέλαια
- Ζωικές πηγές: Βούτυρο, τυρί, ιχθυέλαιο, αυγά, λίπος ζώων (σαντού) κτλ.

Από τα λίπη πρέπει να προτείνουμε ελαιόλαδο και τα φυτικά έλαια, περισσότερο από τα ζωικά.

Παραδείγματα Μενού υγιεινής διατροφής

Παράδειγμα 1

Σούπα Φακές

Potage Esau

Σαλάτα Νισουάζ

Salade Nicoise

Γλώσσα σχάρας

Sole grille

Σάλτσα λάδι λεμόνι

Sauce huile et citron

Πατάτες πουρέ με μαϊντανό

Pommes tournees persillees

Καλαθάκι Φρούτων

Corbeille de fruits

Παράδειγμα 2

Κονσομέ Ανταλουζ

Consommé Andalouse

Κοτόπουλο ψητό φερμιέρ

Poulet roti fermiere

Πατάτες φούρνου

Pommes au four

Φασολάκια προβενσαλ

Haricots verts provencal

Κρέμα καραμελέ

Crème Caramele

ΠΗΓΕΣ

- <http://www.kassandratour.gr/menu.html>
- Νικόλαος Ράπτης, Μαζική Παραγωγή Φαγητών, ΤΕΙ Αθήνας, 1990
- Τζωρακοελευθεράκης Ζαχαρίας, Διοίκηση Επισιτιστικών Επιχειρήσεων, Interbooks, 1999
- Αρβανίτης Κώστας, Εστιατόριο, Εκδ. Προπομπός, 2001