

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: Γ2 ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΙ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ**

ΜΑΘΗΜΑ: ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ

ΚΡΕΑΣ- ΦΟΝΤΑ - ΒΑΣΕΙΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΤΟ ΚΡΕΑΣ

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 ζωικής προελεύσης 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, κατσίκες, πρόβατα, χοίρος κλπ. Η σάρκα των ζώων που θηρεύονται για το κρέας ονομάζεται θηραμάτα (κυνήγια). Το κρέας είναι διαθέσιμο σε διάφορες μορφές όπως μοσχαρίσιο, 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. Από τα αζωτούχα συστατικά των μυών περίπου το 95% είναι πρωτεΐνες και το 5% ολιγοπεπτίδια, αμινοξέα και άλλα συστατικά. Η ποιότητα των πρωτεϊνών είναι πολύ υψηλή ενώ οι τρύποι και τα ποσοστά των αμινοξέων είναι παρόμοια με αυτά που χρειάζεται ο ανθρώπινος ιστός για να συντηρηθεί και να αναπτυχθεί. Από τα αμινοξέα το κρέας παρέχει ικανές ποσότητες μεθειονίνης 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) απο 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 απο 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 απο 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.

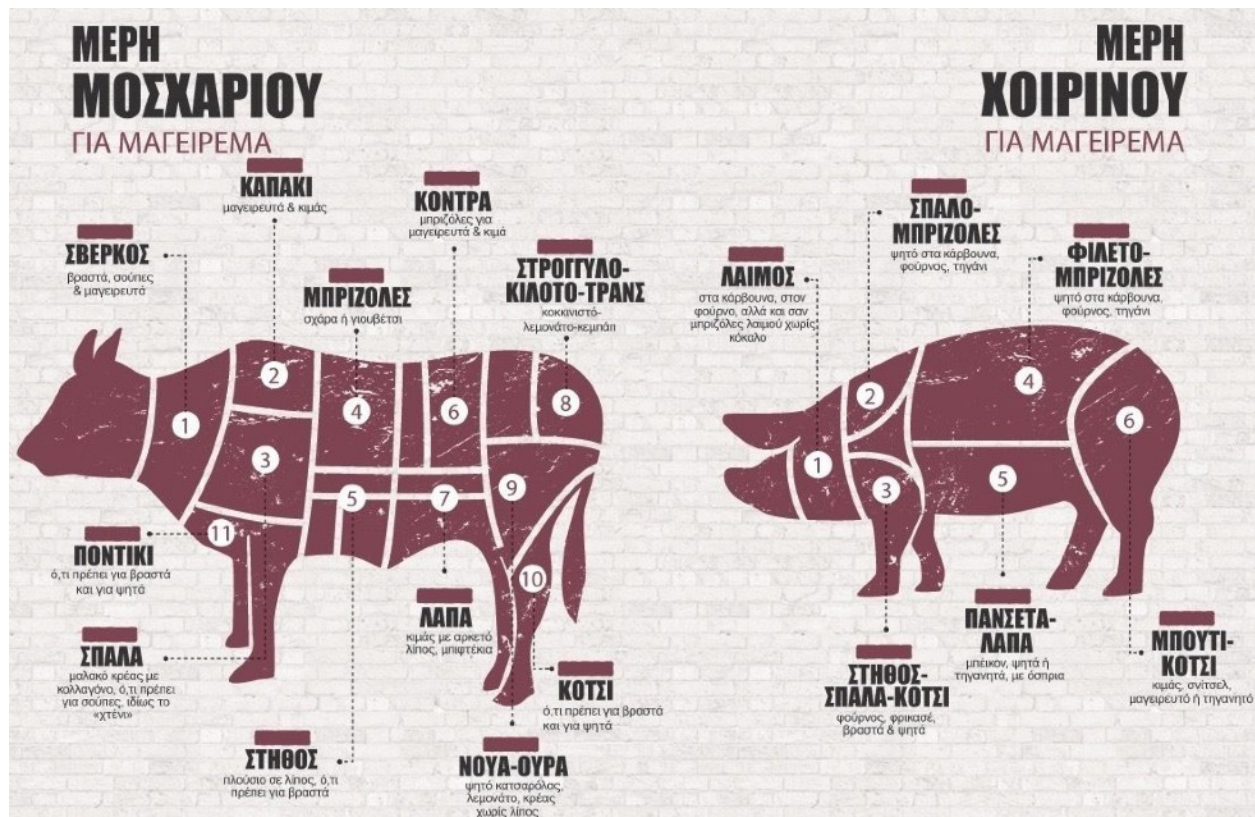
Το χοιρινό

Τα είδη των χοιρινών είναι:

- Χοιρίδια είναι τα μικρά ζώα μέχρι 20 κιλά βάρος.
- Χοιρινά ή χοίρος είναι ζώα θηλυκά και αρσενικά βάρους άνω των 20 κιλών και ηλικίας 6 μηνών.
- Κάπρος είναι το αρσενικό χοιρινό.
- Γουρούνα ή χοιρομάννα είναι το θηλυκό 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 αμνοερίφων», 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 τριφηρες 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 αυγα)
- 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 παπάκια 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.)

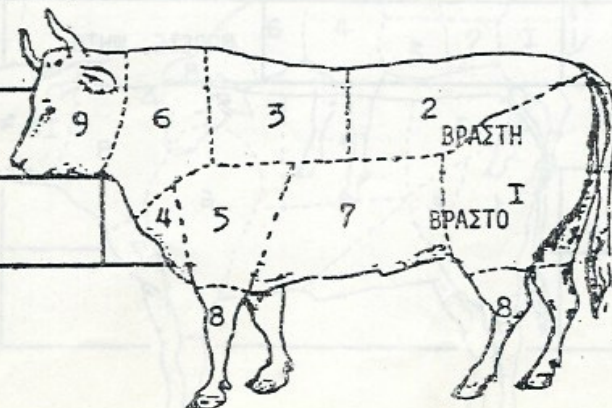
ΚΟΜΜΑΤΙΑ	ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ	ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ	
		ΟΛΟΚΛΗΡΑ	ΤΕΜΑΧΙΣΜΕΝΑ
1. ΜΠΟΥΤΙΑ	- ΚΥΛΟΤΟ - ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ - ΤΡΑΝΣ - ΟΥΡΑ	ΨΗΤΟ ΜΠΡΕΖΕ	ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ (ΣΩΤΕ, ΒΡΑΣΤΟ)
2. ΡΑΧΗ ή ΑΛΟΥΑΥ	- ΡΑΜΠΣΤΕΙΚ - ΚΟΝΤΡΑ	ΨΗΤΟ "	ΣΧΑΡΑΣ
ΓΟΥΕΛΛΙΝΓΚΤΟΝ	ENTRECOTE ΔΙΠΛΗ	ΨΗΤΟ	ΣΧΑΡΑΣ
	" ΛΕΠΤΟΥ		ΣΩΤΕ
	" ΔΙΠΛΗ		"
	" ΣΑΤΩ		" , ΣΧΑΡΑΣ
	- ΦΙΛΕΤΟ - ΜΠΙΦΣΤΕΙΚ - ΣΑΤΩΜΠΡΙΑΝ - ΤΟΥΡΝΕΝΤΟ - ΦΙΛΕ ΜΙΝΙΟΝ -ΠΟΡΤΕΡΧΑΟΥΣ - Τ ΒΟΝ - ΚΛΑΜΠ		ΣΩΤΕ, ΣΧΑΡΑΣ
			" "
			" "
			" "
			" "
			" "
3. ΚΑΡΡΕ	ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ	ΨΗΤΟ	ΣΩΤΕ, ΣΧΑΡΑΣ

Β. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

1. ΣΤΗΘΟΣ, ΠΛΑΤΗ		ΜΠΡΕΖΕ, ΒΡΑΣΤΑ	ΡΑΓΟΥ, ΓΚΟΥΛΑΣ
2. ΛΑΙΜΟΣ		ΒΡΑΣΤΟΣ	ΚΟΝΣΟΜΕ

Γ. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

1. ΚΟΙΛΙΑ	9 6 3 2 ΒΡΑΣΤΗ	
2. ΚΟΤΣΙ	4 5 7 ΒΡΑΣΤΟ I	ΚΟΝΣΟΜΕ



ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ

Α. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

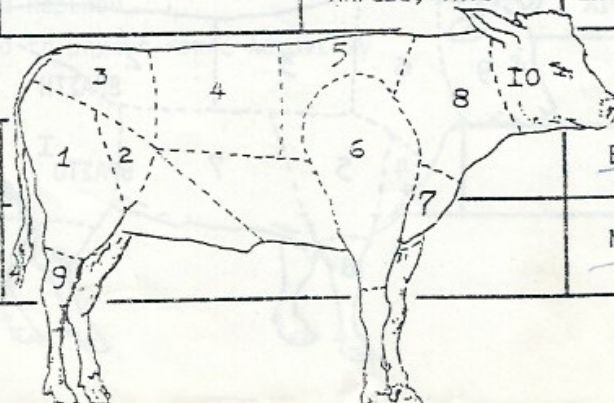
ΚΟΜΜΑΤΙΑ	ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ	ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ	
		ΟΛΟΚΛΗΡΑ	ΤΕΜΑΧΙΣΜΕΝΑ
1. ΜΠΟΥΤΙΑ	- ΚΥΛΟΤΟ - ΤΡΑΝΣ - ΟΥΡΑ - ΝΟΙΧ (ΝΟΥΑ) - ESCALOPES - NATYP - ΣΧΑΡΑΣ - ΠΑΝΕ - ΜΙΛΑΝΕΖ - BIENNOYAZ - GRENADINS - PAUPIETTES	ΨΗΤΟ " " "	ΣΩΤΕ ΣΧΑΡΑΣ ΦΡΙΤΟΥΡΑ " " ΕΤΟΥΒΕ ΦΟΥΡΝΟ
2. ΣΕΛΛΑ	- ΚΟΝΤΡΑ - ΣΤΕΙΚΣ - ΦΙΛΕΤΟ - ΜΕΝΤΑΓΙΟΝ - ΝΟΥΑΖΕΤ	ΨΗΤΟ ΨΗΤΟ	ΣΩΤΕ, ΣΧΑΡΑΣ ΣΩΤΕ, ΣΧΑΡΑΣ " "
3. ΚΑΡΠΕ	ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ	ΨΗΤΟ	ΣΩΤΕ, ΣΧΑΡΑΣ

Β. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

1. ΣΤΗΘΟΣ	ΜΠΡΕΖΕ, ΨΗΤΟ	ΣΩΤΕ, ΡΑΓΟΥ, ΒΡΑΣΤΟ
2. ΠΛΑΤΗ	ΜΠΡΕΖΕ, ΨΗΤΟ	ΣΩΤΕ, ΡΑΓΟΥ

Γ. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

1. ΛΑΙΜΟΣ	9	ΒΡΑΣΤΟΣ
2. ΚΟΤΣΙ	7	ΜΠΡΕΖΕ



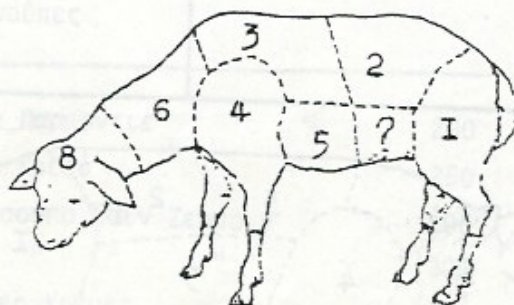
ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙΟΥ

Α. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΚΟΜΜΑΤΙΑ	ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ	ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ	
		ΟΛΟΚΛΗΡΑ	ΤΕΜΑΧΙΣΜΕΝΑ
1. ΜΠΑΡΟΝ (ΜΠΟΥΤΙΑ-ΣΕΛΛΑ)		ΨΗΤΟ (ΣΟΥΒΛΑ) ΦΟΥΡΝΟ	
2. ΜΠΟΥΤΙΑ		ΨΗΤΟ (ΦΟΥΡΝΟ)	
3. ΣΕΛΛΑ	ΦΙΛΕΤΑ ΜΟΥΤΟΝ ΤΣΟΠΣ	ΨΗΤΗ (ΦΟΥΡΝΟ)	ΣΩΤΕ, ΠΑΝΕ, ΣΧΑ- ΡΑΣ
4. ΚΑΡΡΕ	ΚΟΤΟΛΕΤΕΣ	ΨΗΤΟ (ΦΟΥΡΝΟ)	ΣΩΤΕ, ΠΑΝΕ, ΣΧΑ- ΡΑΣ

Β. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

1. ΠΛΑΤΗ		ΨΗΤΗ (ΦΟΥΡΝΟ)	
2. ΣΤΗΘΟΣ			ΣΩΤΕ, ΡΑΓΟΥ



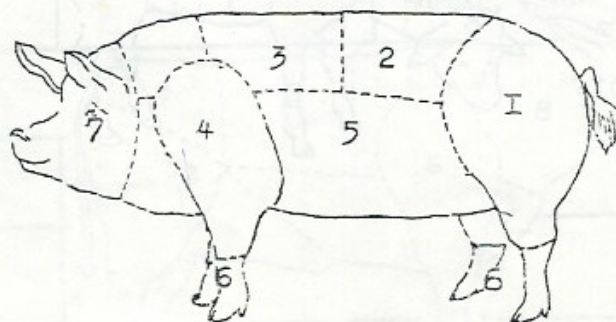
ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ

A. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΚΟΜΜΑΤΙΑ	ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ	ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ	
		ΟΛΟΚΛΗΡΑ	ΤΕΜΑΧΙΣΜΕΝΑ
1. ΜΠΟΥΤΙ ή ΧΟΙΡΟΜΕΡΙ ή ΖΑΜΠΟΝ		ΨΗΤΟ, ΒΡΑΣΤΟ, ΚΑΠΝΙΣΤΟ	
2. ΣΕΛΛΑ	ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ (CHOPS) ΦΙΛΕΤΟ (Ψαρονέφρι)	ΨΗΤΗ	ΣΩΤΕ, ΠΑΝΕ, ΣΧΑ- ΡΑΣΩΤΕ, ΠΑΝΕ
3. ΚΑΡΡΕ	ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ (COTES)	ΨΗΤΟ	ΣΩΤΕ, ΠΑΝΕ, ΣΧΑΡΑΣ

B. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

1. ΠΛΑΤΗ (ΖΑΜΠΟΝ)		ΨΗΤΗ	
2. ΣΤΗΘΟΣ (BACON)			ΡΑΓΟΥ



Μέθοδοι μαγειρέματος

Οι μέθοδοι μαγειρέματος του κρέατος σε ξηρή θερμότητα είναι:

- Σχάρας
- Ψητά
- Φριτούρας
- Γκρατέν
- Σωτέ

Οι μέθοδοι μαγειρέματος του κρέατος σε υγρή θερμότητα είναι:

- Μπρεζέ
- Κατσαρόλας
- Πωσέ
- Σωτέ ανάμικτα
- Βραστά

ΣΧΑΡΑΣ

Είναι μέθοδος ψησίματος πάντα σε γυμνή φωτιά. Ανάλογα με τον χρόνο ψησίματος τα κρέατα διακρίνονται στις παρακάτω βαθμίδες:

- ελάχιστα ψημένα (rare ή saignant). Εξωτερικά τα κρέατα παρουσιάζουν ξεροψημένη επιφάνεια, η πίεση με το δάκτυλο είναι μαλακή, ο χυμός είναι κόκκινος, η διάρκεια ψησίματος είναι 4-5 λεπτά.
- μέτρια ψημένα (medium ή a point) Εξωτερικά παρουσιάζουν μια πολύ καλή ξεροψημένη επιφάνεια. Η πίεση με το δάκτυλο παρουσιάζει ορισμένη αντίσταση, ο χυμός είναι ρόδιнос αλλά λίγος, η διάρκεια ψησίματος είναι 8-10 λεπτά.
- τελείως ψημένα (well done ή bien cuit) Εξωτερικά τα κρέατα είναι σκληρά και η όψη τους είναι ζαρωμένη, εσωτερικά είναι καλοψημένα και το χρώμα είναι σταχτί, ο χυμός είναι ελάχιστος, η διάρκεια ψησίματος είναι 15-18 λεπτά

Τα χοιρινά κρέατα πρέπει να σερβίρονται πάντοτε καλοψημένα.

ΨΗΤΑ

Ο τρόπος αυτός εφαρμόζεται σε κρέατα του κρεοπωλείου, σε πουλερικά, σε κυνήγια και ακόμα σε μεγάλα ψάρια. Το χαρακτηριστικό του τρόπου αυτού του ψησίματος είναι η διατήρηση των χυμών στο εσωτερικό του κρέατος

ΦΡΙΤΟΥΡΑΣ

Είναι το ψήσιμο του τροφίμου μέσω της εμβαπτίσεως του μέσα σε ειδικό σκεύος (φριτέζα) γεμάτο με λάδι ή λίπος που βρίσκεται σε καυτή κατάσταση.

ΓΚΡΑΤΕΝ

Τα τρόφιμα που προορίζονται για τη μέθοδο αυτή του ψησίματος μπορεί να είναι πυκνωμένα ή περισσότερο με σάλτσα μπεςαμέλ. Ένα γκρατέν μπορεί να παρασκευαστεί με τρόφιμα ωμά ή με τρόφιμα ψημένα.

ΣΩΤΕ

Τα κρέατα που ψήνονται με αυτό τον τρόπο κόβονται συνήθως σε μερίδες και το ψήσιμό τους πραγματοποιείται με τη βοήθεια μια λιπαρής ύλης (βούτυρο ή λάδι) μέσα σε ειδικό σκεύος. Μόλις το κρέας αρπάξει σβήνεται με κρασί αφού προηγουμένως αφαιρεθεί το λίπος από το σκεύος.

ΜΠΡΕΖΕ

Είναι το μαγείρεμα ενός τροφίμου σε χαμηλή θερμοκρασία σε σκεπασμένο σκεύος, με τη χρήση ενός ή συνδυασμού περισσότερων υγρών (π.χ. νερό, ζωμός, κρασί κ.λπ.) καθώς και αρωματικών λαχανικών.

ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

Η μέθοδος αυτή έχει σχέση με εκείνη του ψησίματος στο φούρνο. Το ψήσιμο πραγματοποιείται συνήθως με βούτυρο.

ΒΡΑΣΤΑ

Ονομάζεται το μαγείρεμα του κρέατος σε μεγάλη ποσότητα νερού ή άλλου υγρού.

ΠΩΣΕ

Ονομάζεται το βράσιμο των τροφίμων μέσα σε υγρό με χαμηλό κοχλασμό που μόλις γίνεται αντιληπτός.

ΣΩΤΕ ΑΝΑΜΙΚΤΑ

Το πρώτο μέρος των παρασκευών συνίσταται στο άρπαγμα του κρέατος μέσα στην καυτή λιπαρή όπως και στα σωτέ. Το κυρίως ψήσιμό τους, αργό και με μία σάλτσα μοιάζει με των μπρεζέ. Τα ανάμικτα σωτέ παρασκευάζονται με κρέατα ου βοδιού, μοσχαριού, αρνιού και πουλερικών.

ΦΟΝΤΑ - ΒΑΣΕΙΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Τα φον είναι διάφορα διαλυτά εκχυλίσματα που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική σε μεγάλη κλίμακα. Προσφέρονται κυρίως για να παρασκευαστούν οι σούπες, οι κονσομέ, και ορισμένες σάλτσες.

Τα υγρά φον πρέπει να βράζουν σε χαμηλή φωτιά, να μη σκεπάζεται το σκεύος και από καιρό σε καιρό να απομακρύνεται ο αφρός και το λίπος από την επιφάνεια του υγρού.

ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΦΟΝ

ΤΑ ΑΣΠΡΑ ΦΟΝ

Ζωμός βοδινός

Ο ζωμός αυτός παρασκευάζεται με τα κόκαλα του βοδιού. Βράζει για 4 περίπου ώρες και έπειτα χρησιμοποιείται στους κονσομέ, σούπες, σάλτσες και λαχανικά.

Ζωμός άσπρος μοσχαριού ή πουλερικών

Παρασκευάζεται με τα κόκαλα του μοσχαριού ή με τα κόκαλα των πουλερικών. Χρησιμοποιείται στις σούπες βελουτέ και κρέμες, στα άσπρα κρέατα και στα πουλερικά.

Ζωμός ψαριού

Παρασκευάζεται με τα κόκαλα και τα κεφάλια των ψαριών με την προσθήκη ενός μικροίχ. Χρησιμοποιείται στους κονσομέ, σούπες ψαριών, στα ψάρια πωσέ και στις σάλτσες ψαριών.

Ζωμός λαχανικών

Παρασκευάζεται με λαχανικά, όπως καρότα, κρεμμύδια, σέλινο, πράσα, κλπ και χρησιμοποιείται στην κουζίνα διαίτης.

Court bouillon

Είναι ζωμός λαχανικών και έχει προστεθεί χυμός λεμονιού, ξύδι και διάφορα μπαχαρικά. Χρησιμοποιείται στο βράσιμο των οστρακόδερμων.

ΤΑ ΣΚΟΥΡΑ ΦΟΝ

Ζωμός σκούρος αραιός

Ο ζωμός αυτός παρασκευάζεται με τα κόκαλα του βοδιού και του μοσχαριού. Χρησιμοποιείται στο σβήσιμο των ψητών κρεάτων (DEGLASER).

Ζωμός σκούρος πηκτός

Στο ζωμό αυτό χρησιμοποιούνται τα ίδια υλικά και ακολουθείται η ίδια διαδικασία μόνο που μετά από την τομάτα προστίθεται αλεύρι για να πυκνώσει το παρασκεύασμα. Όταν ο ζωμός βράσει περνιέται από το σουρωτήρι και χρησιμοποιείται σαν βάση σε πολλές σάλτσες.

Ζωμός κυνηγιού

Παρασκευάζεται με κόκαλα και περιττά των ζώων και των πουλιών του κυνηγιού. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία όπως και στο ζωμό σκούρο πηκτό μόνο που πριν το νερό προστίθεται κρασί άσπρο. Ο ζωμός αυτός βράζει περίπου 4 ώρες.

ΤΑ ΡΟΥ

Ρου είναι η ανάμειξη βουτύρου ή ενός άλλου λιπαρού στοιχείου με αλεύρι, ψημένα για λίγο ή για πολύ ανάλογα με την τελική του χρήση (άσπρο, ξανθό, σκούρο). Τα ρου αντιπροσωπεύουν τη βάση για την πύκνωση μια ορισμένης βασικής σάλτσας ή ορισμένης σούπας. Ο τρόπος που παρασκευάζονται φαίνεται απλώς εντούτοις όμως μια σχετική φροντίδα κατά την παρασκευή τους είναι αναγκαία.

Ρου άσπρο

Ψήνεται για λίγο και χρησιμοποιείται για σάλτσα μπεσαμέλ και στο συνηθισμένο βελουτέ.

Ρου ξανθό

Ψήνεται λίγο περισσότερο και χρησιμοποιείται στη σάλτσα ντομάτα και στο βελουτέ των ψαριών.

Ρου σκούρο

Ψήνεται μέχρι να αποκτήσει ένα σκούρο χρώμα και χρησιμοποιείται στη σάλτσα εσπανιόλ, στη ντεμί γκλας και στη σάλτσα κυνηγιού.

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/>