

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

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

ΜΑΘΗΜΑ: ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ

ΚΡΕΑΤΑ- ΨΑΡΙΑ-ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ-ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

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 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, κατσίκες, 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 συνιστώνται 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 τρύποι 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 αποξήρανση
- 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 απο 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 θυλικό 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 θυλικό πριν γεννήσει και ηλικίας μεχρι 24 μηνών. Το κρέας του έχει έντονο χρώμα και λεπτές ίνες. Είναι λίγο μαρμαρώδες,ζουμερό και τρυφερό.

Την αγελάδα, που είναι νεαρό θυλικό απο τη στιγμή που γεννάει για πρώτη φορά.

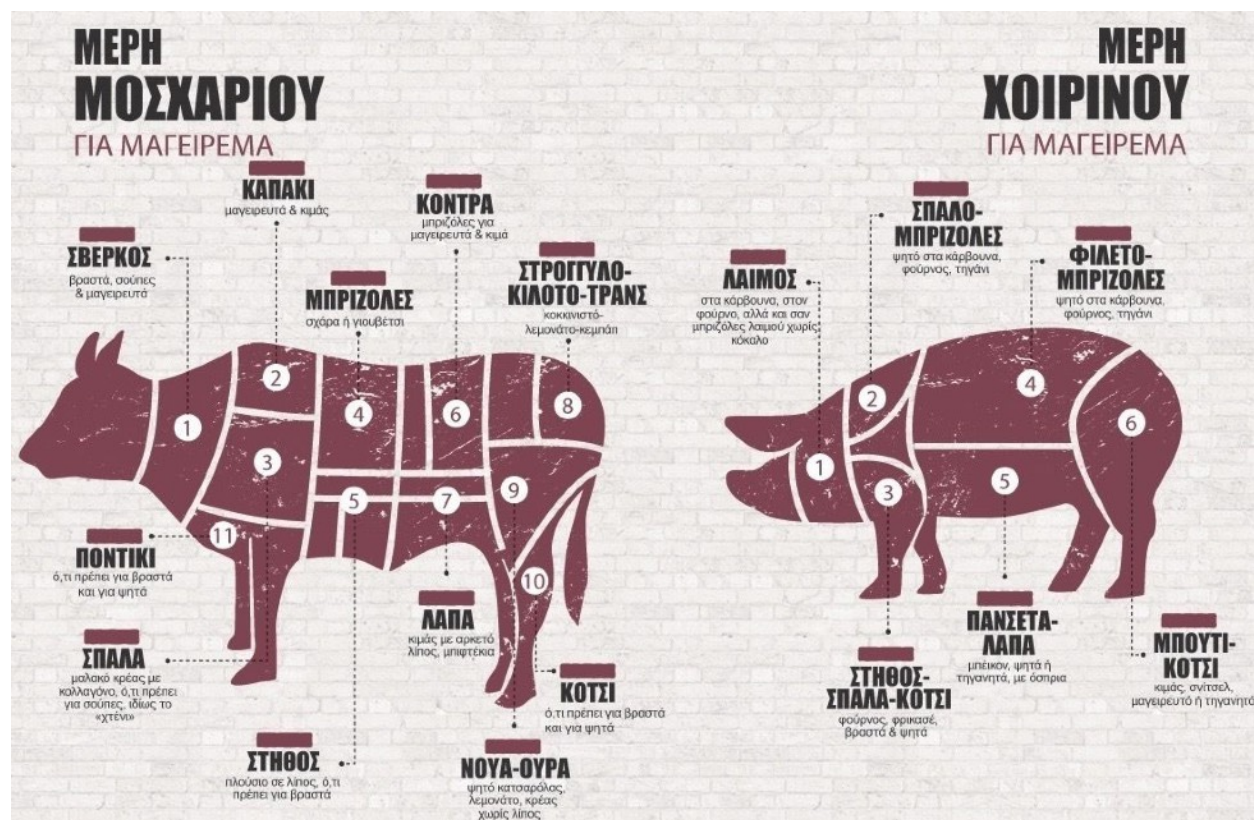
Τον ταύρο, που είναι αρσενικό μοσχάρι άνω των 18 μηνών.Το κρέας του έχει ανοιχτό κόκκινο χρώμα και λεπτή δομή ινών. Λίπος δεν υπάρχει σχεδόν καθόλου.

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 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 απο το χρώμα, τη σύσταση του κρέατος και τον τρόπο πάχυνσης.

- Αμνοί μέχρι 7 κιλά βάρος
- Αμνοί απο 7 έως 10 κιλά βάρος.
- Αμνοι απο 10 κιλά και πάνω.

Υπάρχει και άλλη μία ομάδα που ονομάζεται ομάδα των «χοντρών αμνοερίφίων», 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 απο 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 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. Μετά 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 απο τη σφαγή. Υπάρχουν δύο διαδικασίες θερμικής επεξεργασίας που εμπλέκονται στην παρασκευή προμαγειρευμενων 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 προμαγειρεμένα προϊόντα με βάση το κρέας διακρίνονται από τις άλλες κατηγορίες των επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος λόγω του προμαγειρεύματος 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 («ξηράνση») 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

ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΡΕΑΤΩΝ-ΨΑΡΙΩΝ

ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΤΟΥ ΒΟΔΙΟΥ

Κάθε σφάγιο βοδιού δίνει δυο εμπρόσθια και δυο οπίσθια τεταρτημόρια. Τα τεταρτημόρια αυτά περιλαμβάνουν κρέατα τριών κατηγοριών.

Αναλυτικά η κάθε κατηγορία κρέατος περιλαμβάνει τα παρακάτω κομμάτια.

Α. Κατηγορία

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα μπούτια, η ράχη (οπίσθια τεταρτημόρια), και οι μπριζόλες ή καρρές (εμπρόσθια).

α) Τα Μπούτια

Τα μπούτια περιέχουν εύρωστους μύς, λίγο κόκκαλο, και λιγότερο λίπος. Κάθε μπούτι χωρίζεται στο κυλότο, στο στρογγυλό, στο τράνς, και στην ουρά.

Το κυλότο αρχίζει από το σημείο που τελειώνει το κόντρα φιλέτο, και καταλήγει στην ουρά. Το μέρος αυτό είναι το πιο τρυφερό μέρος του μπουτιού και προσφέρεται για ψητά στο φούρνο ή στην κατσαρόλα, για βραστό και για σωτέ. Κυρίως όμως προσφέρεται για τα ρολλά ή πωπιέτ.

Το στρογγυλό, το τράνς, και η ουρά, προσφέρονται για μπρεζέ.

β) Η Ράχη ή ΑΛΟΥΑΥ

Είναι το κομμάτι του κρέατος που αρχίζει από την άκρη του ισχίου (λεκάνη), και φθάνει μέχρι τις πρώτες μπριζόλες. Η ράχη από ποιοτικής πλευράς είναι το καλύτερο κομμάτι, και χωρίζεται στο ΡΑΜΠΣΤΕΙΚ (RUMPSTEAK), στο ΚΟΝΤΡΑ ΦΙΛΕΤΟ (CONTRE FILET), και στο ΦΙΛΕΤΟ (FILET).

- Το ΡΑΜΠΣΤΕΙΚ ολόκληρο προσφέρεται για ψητό στο φούρνο, τεμαχισμένο σε φέτες ψήνεται στη σχάρα.

- Το ΚΟΝΤΡΑ ΦΙΛΕΤΟ είναι το εξωτερικό μέρος της ράχης. Ολόκληρο προσφέρεται για ψητό στο φούρνο (ROASTBEEF), ή στη σούβλα (με το κόκκαλο ή χωρίς). Όπως τα κόκκινα κρέατα έτσι και η ράχη μετά το ψήσιμο πρέπει εσωτερικά να διατηρεί ένα κοκκινωπό χρώμα. Το κόντρα φιλέτο μπορεί ακόμα να σερβιρισθεί κρύο, καλυμμένο με ζελέ και διακοσμημένο αναλόγως.

Τεμαχισμένο το Φιλέτο δίνει τα παρακάτω κομμάτια:

- Μπιφστεϊν (BEEFSTEAK)

Το κομμάτι αυτό παίρνεται από την άκρη του φιλέτου (κεφάλη) και ψήνεται στη σχάρα ή σωτέ. Ακόμα το κομμάτι αυτό προσφέρεται για το Στεϊν Ταρτάρ (STEAK TARTARE).

- Σατωμπριάν (CHATEAUBRIAND)

Είναι ένα χονδρό κομμάτι κρέατος που παίρνεται από την καρδιά του φιλέτου και το βάρος του ποικίλει. Μπορεί δηλαδή να προσφερθεί σε 2,3,4, ή και περισσότερα άτομα. Ψήνεται στη σχάρα ή σωτέ και το ψήσιμο του χρειάζεται προσοχή λόγω του μεγέθους του.

- Τουρνεντό (TOURNEDOS)

Είναι μικρές στρογγυλές φέτες κρέατος, έχουν πάχος 3 εκατοστά και βάρος 120-130 γραμμ. Ψήνονται σε δυνατή φωτιά στη σχάρα ή σωτέ, εξωτερικά μεν να σχηματισθεί μία κρούστα, εσωτερικά δε να παραμένουν ελαφρά ψημένα. Όταν σερβίρονται τοποθετούνται επάνω σε κρουτόν ίδιου μεγέθους και συνοδεύονται με σάλτσες απ' όπου παίρνουν και το ονομά τους.

- Φιλέ Μινιόν (FILET MIGNON)

Είναι μικρές φέτες κρέατος που παίρνονται από την ουρά του φιλέτου και ψήνονται στη σχάρα ή σωτέ. Το μέρος αυτό του φιλέτου προσφέρεται ακόμα για σουβλάκια ή για Μίξτ Γκρίλ (MIXED GRILL).

Πολλές φορές η Ράχη (ALOYAU) τεμαχίζεται έτσι χωρίς να αποχωρισθεί το Φιλέτο από το Κόντρα, και τα κομμάτια που δίνει είναι:

- Πόρτερχαους Στεϊν (PORTERHOUSE STEAK)

Είναι το καλύτερο κομμάτι της ράχης, βρίσκεται στο μέσο της και προσφέρεται για περισσότερα από 2 άτομα.

- Τ-Μπόν Στεϊν (T-BON STEAK)

Ονομάσθηκε έτσι γιατί το κόκκαλο ομοιάζει με το γράμμα T.

- Κλάμπ Στέϊν (CLUB STEAK)

Βρίσκεται πλησίον στις μπιριζόλες, και είναι ένα κομμάτι αρκετά γευστικό.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΤΟΥ ΑΡΝΙΟΥ

Ο τεμαχισμός του αρνιού και οι τρόποι παρασκευής των τεμαχίων κατά κατηγορία είναι:

Α. Κατηγορία

α) Το Μπαρόν (BARON)

Είναι ένα κομμάτι κρέατος που αποτελείται από τα δύο μπούτια και τη σέλλα του ζώου. Το Μπαρόν φήνεται στη σούβλα ή στο φούρνο. Συνήθως όμως προορίζεται για ένα μενού υψηλής κλάσεως και τεμαχίζεται μπροστά στους πελάτες.

β) Τα Μπούτια

Τα μούτια φήνονται στο φούρνο, ακόμα και αν αφαιρεθούν τα κόκκαλα.

γ) Η Σέλλα

Η σέλλα ολόκληρη φήνεται στο φούρνο ή στο τηγάνι. Άμα τεμαχισθεί κατά μήκος δίνει τα Φιλέτα. Από τα φιλέτα προέρχονται τα Μούτον Τσόπς (MUTTON CHOPS) που φήνονται στη σχάρα, σωτέ, και πανέ.

δ) Το Καρρέ

Το καρρέ ολόκληρο φήνεται στο φούρνο. Άμα τεμαχισθεί δίνει (Ν). νει τις Κοτολέτες (COTELETTES) που φήνονται στη σχάρα, σωτέ και πανέ.

Β. Κατηγορία

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν:

α) Η Πλάτη

Η πλάτη φήνεται στο φούρνο αφού προηγουμένως αφαιρεθεί το κόκκαλο. Γεμιστή δίνει ένα έδεσμα εξαιρετικής εμφάνισης.

β) Το Στήθος και ο Λαιμός

Τεμαχίζονται σε μικρές μερίδες και μαγειρεύονται σωτέ (κάρρυ), ραγού (IRISH STEW) κλπ.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΤΟΥ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ

Το μοσχάρι τεμαχίζεται όπως και το βόδι και τα κομμάτια κρέατος που δίνει η κάθε κατηγορία είναι:

Α. Κατηγορία

Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει:

α) Τα Μπούτια

Τα μπούτια χωρίζονται σε διάφορα κομμάτια (κυλότο, τράνς, ουρά) και ψήνονται στο φούρνο.

Από τα μπούτια το τρυφερότερο κομμάτι είναι το Νουά (NOIX) Το Νουά άμα τεμαχισθεί δίνει τα Εσκαλόπ (ESCALOPES), Γκρεναντέν (GRENADINS), και τα Παπιέτ (PAUPIETTES).

- Τα Εσκαλόπ (ESCALOPES)

Τα εσκαλόπ είναι φέτες κρέατος βάρους 80-100 γραμμ. (2 φέτες για κάθε μερίδα), κτυπιούνται για να μεγαλώσουν, και ψήνονται με τους παρακάτω τρόπους:

- Νατύρ (NATURE). Καρυκεύεται το κρέας και ψήνεται με βούτυρο
- Σχάρας (GRILLEES). Ψήνεται στη σχάρα κατά το γνωστό τρόπο
- Πανέ (PANEEES). Καρυκεύεται το κρέας, αλαυρώνεται, περνιέται στο αυγό, ύστερα στη φρυγανιά, και κατόπιν τηγανίζεται σε ποσότητα λιπαρής ύλης.

Παραλλαγές του Πανέ είναι:

- Μιλανέζ (MILANAISE). Παρασκευάζεται όπως το Πανέ, μόνο που η φρυγανιά αναμειγνύεται με τυρί σκληρό τριμμένο.
- Βιεννουάζ (VIENNOISE). Παρασκευάζεται όπως το Πανέ. Γαρνίρεται κάθε κομμάτι με μια φέτα λεμόνι και επάνω σ' αυτή ένα φιλέτο αντζούγας τυλιγμένο με κάπαρι.
- Τα Γκρεναντέν (GRENADINS)

Είναι κομμάτια κρέατος μικρότερα και παχύτερα από τα Εσκαλόπ. Πρίν μαγειρευτούν τυλίγονται με λεπτές φέτες λαρόν και ψήνονται A L'ETOUVES (με ελάχιστη ποσότητα υγρού και σε σκεύος καλά κλεισμένο.

σιμοποιείται για να τυλιχθούν ή να κεντηθούν τα σκληρά κρέατα όταν πρόκειται να μαγειρευτούν μπρεζέ.

Το Χοιρίδιο του Γάλατος

Είναι το ζώο που τρέφεται ακόμα με γάλα και το βάρος του δεν υπερβαίνει τα 8-10 κιλά.

Το χοιρίδιο του γάλατος φήνεται ολόκληρο στο φούρνο ή στη σούβλα.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΤΟΥ ΧΟΙΡΟΥ

Τα διάφορα κομμάτια του χοιρινού κρέατος και οι τρόποι παρασκευής κατά κατηγορίες είναι:

A: Κατηγορία

α) Το Μπούτι ή Χοιρομέρι ή Ζαμπόν

Το Μπούτι του χοίρου νωπό (ολόκληρο ή τεμαχισμένο), φήνεται στο φούρνο, και σερβίρεται ζεστό.

Βραστό σερβίρεται κρύο και γαρνίρεται με ρωσική σαλάτα. Καπνιστό βράζει σε χαμηλό κοχλασμό (πωσέ) και σερβίρεται με σάλτσα Μαδέρα ή Πορτό.

β) Το Καρρέ

Το καρρέ ολόκληρο φήνεται στο φούρνο. Αμα τεμαχισθεί δίνει τις μπριζόλες (COTES ή COTELETTES). Οι μπριζόλες φήνονται στη σχάρα, σωτέ, και πανέ.

γ) Η Σέλλα

Η Σέλλα ολόκληρη φήνεται στο φούρνο με το κόκκαλο ή χωρίς. Αμα τεμαχισθεί δίνει τις μπριζόλες (CHOPS). Αυτές φήνονται όπως και παραπάνω.

Το Φιλέτο ή Ψαρονέφρι τεμαχισμένο φήνεται στη σχάρα ή σωτέ (FILET MIGNON A LA CREME).

B: Κατηγορία

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν:

α) Η Πλάτη

Η πλάτη φήνεται στο φούρνο ή στο τηγάνι. Αμα αφαιρεθεί το κόκκαλο τυλίγεται σε ρολλό, δένεται, και φήνεται στο φούρνο.

Από την πλάτη προέρχεται επίσης το ζ α μ π ό ν

β) Το Στήθος

Το στήθος νωπό μεγειρεύεται ραγού. Αμα κοπεί κιμάς χρησιμοποιείται στο γέμισμα της γαλαντίνας και των πατέ.

Από το στήθος προέρχεται επίσης το Μπέτον (BACON) που χρησιμοποιείται σαν γαρνιτούρα σε ένα πλήθος εδεσμάτων.

Το λαρδέ που προέρχεται από τα λιπαρά μέρη του ζώου χρη-

Τα φάρια που μαγειρεύονται τηγανιτά ή στη φριτούρα μπορεί προηγουμένως:

- Να περαστούν στο γάλα και ύστερα στο αλεύρι
- Να περαστούν στη ζύμη τηγανίσματος (PATE A FRIRE)
- Να περαστούν στο αλεύρι, ασπράδι αυγού, και κατόπιν στη φρυγανιά (μέθοδος A L ANGLAISE)

στ) MENIER

Αλατίζονται τα φάρια, πιπερώνονται, και περνιούνται στο αλεύρι. Ψήνονται στο βούτυρο μέχρι να σχηματισθεί εξωτερικά ένα ρόδινο χρώμα και μια τραγανιστή κρούστα. Όταν σερβίρονται τα φάρια καλύπτονται με το βούτυρο που ψήθηκαν.

ζ) ΣΧΑΡΑΣ

Ψήνονται σε καθαρή και ζεστή σχάρα μπαρμπούνια, λιθρίνια τσιπούρες, μελανούρια, καθώς και μεγάλα φάρια κομμένα σε φέτες. Προηγουμένως τα φάρια χαράσσονται (κυρώς τα μεγάλα) κατά μήκος και στις δυο πλευρές (για να εισχωρήσει η θερμότητα), αλατίζονται, περνιούνται στο αλεύρι, και κατόπιν στο λάδι.

Οι γαρνιτούρες των φαριών

α) Τα βραστά φάρια γαρνίρονται με πατάτες βραστές, και συνοδεύονται με μαγιονέζα.

β) Τα πωσέ συνοδεύονται με τη σάλτσα που ψήθηκαν, καθώς και με διάφορα οστρακόδερμα.

γ) Του φούρνου ή μπρεζέ γαρνίρονται με τα λαχανικά που ψήθηκαν με το φάρι.

δ) Τα τηγανιτά ή της φριτούρας συνοδεύονται με μαγιονέζα ή λεμόνι.

ε) Τα μενιέρ γαρνίρονται με πατάτες βραστές.

στ) Της σχάρας γαρνίρονται με πατάτες βραστές, και συνοδεύονται με λαδομέμονο ή λεμόνι.

ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΩΝ ΦΑΡΙΩΝ

Τα φάρια, μια από τις πιο βασικές και απαραίτητες τροφές του ανθρώπου, είναι πολύ γευστικά, θρεπτικά, και εύπεπτα. Μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους και προσφέρονται τόσο στο γεύμα, όσο και στο δείπνο.

Τα φάρια μικρά ή μεγάλα πριν μαγειρευτούν πλένονται, κόβονται τα πτερύγια και η ουρά, και αφαιρούνται τα λέπια με ειδικό ξύστη ή με μικρό μαχαίρι. Τα λέπια πολλές φορές βγαίνουν πιο εύκολα αν μουσκευθεί το φάρι με νερό που προστέθηκε σόδα, ή αν βουτηχθεί λίγα λεπτά στο ζεστό νερό. Αφού καθαρισθεί το φάρι εξωτερικά, αφαιρούνται τα εντόσθια και τα σπάραχνα, πλένονται με άφθονο κρύο νερό, στραγγίζει, και σκουπίζεται τόσο εσωτερικά, όσο και εξωτερικά.

Τα φάρια που αγοράζονται ολόκληρα έχουν ένα υψηλό ποσοστό απώλειας με την αφαίρεση του κεφαλιού, των εντοσθίων, και λοιπών περιττών. Η απώλεια αυτή μπορεί να φθάσει πολλές φορές το 1/2 του συνολικού βάρους του φαριού. Το κεφάλι παραμένει στο φάρι, μόνο αν αυτό πρόκειται να επιδειχθεί στον πελάτη.

Όπως αναφέρθηκε και σε άλλο κεφάλαιο τα φάρια διακρίνονται σε λιπαρά, μέτρια και άπαχα. Η περιεκτικότητά σε λίπος ανέρχεται σε 1-20%. Το λίπος στα φάρια δεν διακρίνεται όπως στα κρέατα (μαρμαρωτό), αλλά εξαπλούται με μορφή λαδιού σε όλο του το σώμα. Το λίπος αυτό επιβάλλει και τον τρόπο μαγειρέματος των φαριών. Έτσι τα λιπαρά φάρια μαγειρεύονται βραστά, πωσέ, σωτέ, φούρνου, ενώ τα μέτρια και άπαχα μαγειρεύονται στη σχάρα ή τηγανιτά.

Πιο αναλυτικά οι μέθοδοι μαγειρέματος των φαριών είναι:

α) ΒΡΑΣΤΑ

Βραστά γίνονται όλα τα φάρια, τα πιο κατάλληλα όμως θεωρούνται τα πετρόφαρα (κακαβιά), και ορισμένα μεγάλα φάρια με σάρια άσπρη και σφιχτή (συναγρίδα, σφυρίδα, φαγκρί, ροφός).

Τα μεγάλα φάρια αν πρόκειται να σερβιρισθούν κρύα (μαγιονέζα), βράζουν σε κουρ-μπουγιδόν, (ζωμός που αποτελείται από νερό, κρασί άσπρο, ξύδι, κρεμμύδι, καρότο, θυμάρι, δάφνη,

μαϊντανός, αλάτι, πιπέρι σπασμένο). Ρίχνεται το φάρι στο ζωμό όταν αυτός αρχίσει να βράζει.

Σε κούρ-μπουγιόν βράζουν ακόμα ορισμένα φάρια του γλυκού νερού, όπως είναι η πέστροφα και το λαβράκι. Φέρεται το κούρ-μπουγιόν (αφαιρείται το κρασί) σε βρασμό, ρίχνεται το φάρι, και βράζει 8-10 λεπτά. Με το βρασμό σχηματίζεται εξωτερικά του φαριού, ένα μπλε χρώμα (TRUITE AU BLEU)

β) ΑΓΓΛΑΙΖ

Με τη μέθοδο αυτή βράζουν μεγάλα ή φέτες φαριού. Τα μεγάλα φάρια βράζουν σε κρύο νερό αλατισμένο, ενώ τα μικρά σε ζεστό. Η μέθοδος αυτή είναι απλή και ενδείκνυται στην κουζίνα δόλαιτας.

γ) ΠΟΣΕ

Με τη μέθοδο αυτή φηνονται φιλέτα γλώσσας ή φέτες φαριού. Βουτυρώνεται το σκεύος, προστίθεται κρασί άσπρο ή κόκκινο, χυμός λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνεται το φάρι στο σκεύος, καλύπτεται με χαρτί βουτυρωμένο, και φηνεται στο φούρνο για μερικά λεπτά. Ο ζωμός που θα προέλθει από το βράσιμο του φαριού, θα χρησιμοποιηθεί για να παρασκευασθεί η σάλτσα που θα το συνοδεύει.

δ) ΦΟΥΡΝΟΥ ή ΜΙΡΕΖΕ

Με τη μέθοδο αυτή μαγειρεύονται φάρια ολόκληρα ή φέτες. Αλατίζεται και πιπερώνεται το φάρι. Σε ένα ταψί ρίχνεται λάδι, τομάτες, κρεμμύδι, σκόρδο, θυμάρι, δάφνη, μαϊντανός, και βράζουν για μερικά λεπτά. Επάνω από τα λαχανικά τοποθετείται το φάρι, μουσκεύεται με κρασί και λίγο λάδι. Ψήνεται το φάρι σε δυνατό φούρνο. Μόλις ψηθεί το φάρι, απομακρύνεται από το ταψί και περνιέται η σάλτσα από το σουρωτήρι. Πυκνώνεται η σάλτσα με μπερ-μανιέ και περιχύνεται στο φάρι.

Για να επιτευχθεί ένα καλό αποτέλεσμα πρέπει το ταψί να σκεπάζεται όσο χρόνο το φάρι βρίσκεται στη φωτιά.

ε) ΤΗΓΑΝΙΤΑ ή ΦΡΙΤΟΥΡΑΣ

Τα πιο κατάλληλα φάρια για τη μέθοδο αυτή είναι τα μπαμπούνια, λιθρίνια, γλώσσες, γόπες, καθώς και ορισμένα μικρού μεγέθους ή ορισμένα κομμένα σε φέτες ή σε μικρά κομμάτια.

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/>
- Ράπτης Ν. Εισαγωγή στην επαγγελματική μαγειρική, ΤΕΙ ΑΘΗΝΑΣ, 1988