

50.

Τίτλος Μαθήματος	Μεσογειακή Κουζίνα				
Κωδικός Μαθήματος	CBPA355				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Εργαστηριακό				
Επίπεδο	Επίπεδο Πτυχίου				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο Έτος/ 6 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Νικολάου Άριστος				
ECTS	5	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Εργαστήρια / εβδομάδα	4
Στόχος Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να εισαγάγει και να διδάξει τους φοιτητές τις διάφορες κουζίνες της Μεσογείου, ώστε ο κάθε φοιτητής/τρια να μπορεί να ονομάσει και να ετοιμάσει διάφορα μεσογειακά παρασκευάσματα.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναλύουν τις βασικές αρχές της μεσογειακής διατροφής, τα βασικά της χαρακτηριστικά, πρώτες ύλες κ.α. • Περιγράφουν την ιστορία διάφορων μεσογειακών κουζινών <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σε θέση να ετοιμάζουν, με τον ενδεδειγμένο τρόπο, διάφορες Μεσογειακές παρασκευές φαγητών • Είναι σε θέση να ετοιμάζουν μπουφέ με μεσογειακά πιάτα <p>Ικανότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σκέφτονται κριτικά όσον αφορά στον τρόπο που η θρησκεία και η γεωγραφία έχει επιρεάσει τη μεσογειακή κουζίνα. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<p>Θεωρητικό Μέρος</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Οι διάφορες καλλιέργειες τροφίμων της Μεσογείου • Τρόφιμα και θρησκεία • Ιταλική κουζίνα • Τρόφιμα ως πολιτιστικό προϊόν • Το κίνημα του Slow Food • Μεσογειακή γεωγραφία • Ελληνική τοπική κουζίνα • Τούρκικη τοπική κουζίνα • Κυπριακή τοπική κουζίνα • Ισπανική Μεσογειακή κουζίνα • Γαλλική Μεσογειακή κουζίνα • Αφρομεσογειακή κουζίνα • Ασιομεσογειακή κουζίνα • Αραβική κουζίνα • Η πολιτική της παραγωγής τροφίμων • Η παγκόσμια παραγωγή τροφίμων και σύγχρονα θέματα • Διατροφή και υγεία, μεσογειακή διατροφή • Ελαιόλαδο • Τυριά της Μεσογείου • Εισαγωγή στη Μεσογειακή διατροφή • Τρόφιμα και θρησκεία • Ελληνική κουζίνα • Κλασσικά ελληνικά πιάτα και ορεκτικά • Σούπες και χορτοφαγικά πιάτα
	<p>Πρακτικό Μέρος</p>
	<p>Εβδομάδα 1-3 – Κλασσικά Ελληνικά πιάτα - Ορεκτικά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντάκος • Ντολμαδάκια • Χωριατική σαλάτα • Καλαμαράκια • Κολοκυθάκια • Μαρίδες τηγανίτες • Μελιτζάνες • Παντζαροσαλάτα • Πατατοσαλάτα • Σαγανάκι • Σκορδαλιά • Πανακοπιτα • Ταρταμοσαλάτα • Τζατζίκι • Τυροπιτά

Εβδομάδα 4- Κλασικά Ελληνικά Πιάτα: Σούπες

- Φακες
- Φασολάδα
- Κοτοσουπα
- Κρεμμυδόσουπα, σερβίρεται με τριμμένο τυρί.
- Μαγειριτσα
- Πατσά
- Ψαροσούπα
- Σούπα τραχανά.

Εβδομάδα 5-6 Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα: Κρέας και Θαλασσινά

- Παστίτσιο
- Αστακομακαρονάδα
- Αθερίνα
- Χταποδι
- Φαγκρι
- Γιουβέτσι
- Γύρος
- Χυλιπίτες με κοτόπουλο
- Κλεφτικο
- κεφτεδάκια
- Λουκάνικο
- Μακαρονάδα
- Μούσακας
- Μπαρμπούνια
- Μύδια
- Αρνάκι φούρνου με πατάτες
- Παϊδάκια
- Σουπιές στο μελάνι τους
- Σουτζουκάκια Σμυρνειακά (Σμυρνέικοι κεφτέδες).
- Σουβλάκι
- Στιφάδο
- Ξιφίας
- Γιουβαρλάκια

Εβδομάδα 7-8 Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα: Γλυκά

- Μπακλαβάς
- Διπλες
- Γαλακτομπούρεκο
- Καρυδόπιτα
- Κουραμπιέδες
- Λουκουμάδες
- Μηλόπιτα
- Ρυζόγαλο

	<ul style="list-style-type: none"> • γλυκά του κουταλιού • Τσουρέκι • Βασιλόπιτα <p>Εβδομάδα 9-10 Ιταλική Κουζίνα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osso bucco • • Risotto alla Milanese • Minestrone alla Milanese • Costoletta alla Milanese. • Pizza Margarita. • Mozzarella caprese. • Coniglio alla cacciatora. • Scaloppine alla pizzaiola. • Caronatta siciliana • Sarde a beccaficu. • Penne alla Norma <p>Εβδομάδα 11 Ισπανική Κουζίνα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γκασπάτσο (ισπ. Gazpacho) • Παέγια (ισπ. paella) • Picore • Tapas <p>Εβδομάδα 12 Αραβική Κουζίνα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φαλάφελ • Κους κους • Λαχματζούν • Χούμους • Σαλάτα ταμπουλέ • Maqloobah • Tajine
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Συνδυασμός θεωρίας, συζήτησης, πρακτικής στο εργαστήριο και επισκέψεις σε εργαστήρια. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος, είτε κατά τη διάρκεια της τελικής πρακτικής εξέτασης είτε της ενδιάμεσης πρακτικής εξέτασης, αξιολογείται χρησιμοποιώντας μια φόρμα ανατροφοδότησης που συμπληρώνεται από τον διδάσκοντα. Η φόρμα ανατροφοδότησης περιλαμβάνει τα κριτήρια και τον οδηγό βαθμολόγησης για την αξιολόγηση της πρακτικής εφαρμογής των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων από τους φοιτητές. Η φόρμα ανατροφοδότησης βρίσκεται αναρτημένη στον οδηγό μαθήματος, τον οποίο μπορείτε να βρείτε στο Moodle</p>

<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φιλιππάκη, Μ. (2006). Μεσογειακή κουζίνα : Ελληνικές παραδοσιακές συνταγές [<i>Mediterranean cuisine: Greek traditional recipes</i>]. Ηλία Επιφανίου. ISBN: 9963- 9095-2-3. • Γεωργίου, Χ. (2001). Ελληνικοί Μεζέδες : Πλούσια και γευστικά γεύματα απο το ελληνικό τραπέζι. Τσιτσιλώνης. ISBN: 960-8258-27-9 • Garcia, L., και Μάργαρης, Γ. (2011). Ιταλική Κουζίνα (Νέες Συνταγές Διεθνούς Κουζίνας 4). Μαλλιάρης Παιδεία. ISBN: 9789604574032 • Gracia, L., και Μάργαρης, Γ. (2010). Μεσογειακή κουζίνα (Νέες Συνταγές Διεθνούς Κουζίνας). [<i>Mediterranean cuisine (New recipes of international cuisine)</i>]. Μαλλιάρης Παιδεία. ISBN: 9789604573714. • Μαυρομμάτης, Α. (2019). Μαυρομμάτης: 45 Συνταγές από την Ελλάδα φτιαγμένες με αγάπη. [<i>Mavrommatis: 45 recipes from Greece made with love</i>]. Ducasse Edition. • KES College notes. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clark, J. and Farrow, J. (2007). 50 classic recipes Mediterranean: Dishes of Greece, Italy, France. Southwater. ISBN: 1-84476-451-6. • Wolfert, P. (2003). The slow Mediterranean kitchen: Recipes for the passionate cook. Wiley. ISBN: 0471262889. • Kremezi, A. (2000). The foods of the greek islands : Cooking and culture at the crossroads of the Mediterranean. Houghton Mifflin company. ISBN: 0-395-98211-1 • Klein, D. (2001). <i>The Mediterranean Vegan Kitchen: Meat-free, egg-free, dairy-free dishes from healthiest region under the sun</i>. Home. ISBN: 978-1-55788-359-9. • KES College handbook.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή στο Μάθημα 10% • Πρακτικές εργασίες 30% • Τελική πρακτική εξέταση 30% • Τελική γραπτή εξέταση 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>