

6.

<b>Τίτλος Μαθήματος</b>	<b>Εισαγωγή στη Μαγειρική</b>				
<b>Κωδικός Μαθήματος</b>	CBPA128				
<b>Τύπος μαθήματος</b>	Θεωρητικό και Πρακτικό				
<b>Επίπεδο</b>	Επίπεδο Πτυχίου				
<b>Έτος / Εξάμηνο φοίτησης</b>	1 <sup>ο</sup> Έτος / 1 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
<b>Όνομα Διδάσκοντα</b>	Νικολάου Άριστος				
<b>ECTS</b>	7	<b>Διαλέξεις / εβδομάδα</b>	1	<b>Εργαστήρια / εβδομάδα</b>	6
<b>Στόχος Μαθήματος</b>	<p>Στόχος του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών στον τομέα της Μαγειρικής/Γαστρονομίας, τη σύγχρονη ιστορία της, τον εξοπλισμό, τα εργαλεία και τα μαχαίρια. Το μάθημα έχει επίσης σκοπό να εισαγάγει τους φοιτητές στη θεωρία και την πρακτική του ψησίματος τροφών με τη χρήση διάφορων μεθόδων μαγειρέματος. Τέλος σκοπός του μαθήματος είναι να εισαγάγει τους φοιτητές/τριες στη θεωρία και την πρακτική της προετοιμασίας των λαχανικών και στη θεωρία και την πρακτική για την παραγωγή ζωμών, σαλτσών και σουπών.</p>				
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες αναμένεται να:</p> <p><b>Γνώσεις:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Αναγνωρίζουν</b> τη σημαντικότητα της χρήσης επαγγελματικής στολής και τα πρότυπα επαγγελματισμού στην παραγωγή τροφίμων</li> <li>• <b>Ονομάζουν</b> και <b>ταξινομούν</b> τα βασικά θρεπτικά συστατικά των λαχανικών και των κονδύλων (βιταμίνες, άμυλο, σάκχαρα, έλαια, διαλυτές και αδιάλυτες ίνες), τη χρήση των λαχανικών στις σαλάτες</li> <li>• <b>Περιγράφουν</b> τις τεχνικές για το μαγείρεμα των πατατών και των κονδύλων, όπως βράσιμο, τηγάνισμα και το ψήσιμο στο φούρνο</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Επιδεικνύουν</b> βασικές δεξιότητες στη χρήση των μαχαιριών, εργαλείων χειρός και στη λειτουργία του εξοπλισμού, τηρώντας τα κατάλληλα μέτρα ασφάλειας και υγείας.</li> <li>• <b>Διακρίνουν</b> και ετοιμάζουν σουπες, βασικά βούτυρα και συνοδευτικά μείγματα για σάλτσες, βασικά είδη ζωμών που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή σουπών και σαλτσών, βασικούς πηκτικούς παράγοντες σε σουπες και σάλτσες, τα πέντε βασικά είδη σαλτσών και τα παράγωγα τους</li> <li>• <b>Εφαρμόζουν</b> ορθά τις διαδικασίες χειρισμού τροφίμων, σερβίρουν και αποθηκεύουν με ασφάλεια τους ζωμούς, τις σουπες και τις σάλτσες</li> </ul> <p><b>Ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι <b>εξοικειωμένοι</b> με τις βασικές μεθόδους μαγειρέματος και τις εναλλακτικές λύσεις και επιλογές ψησίματος των τροφίμων</li> </ul>				

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα
<p><b>Περιεχόμενο Μαθήματος</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Θεωρητικό Μέρος:</b></p> <p><b>Εξέλιξη της μαγειρικής στην πρόσφατη ιστορία: Η κουλτούρα των τροφίμων:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η εξέλιξη και η ανάπτυξη των εμπορικών υπηρεσιών τροφίμων και προετοιμασίας</li> <li>• Η ιστορία της σύγχρονης κουζίνας</li> <li>• Η λειτουργική δομή των σύγχρονων υπηρεσιών τροφίμων</li> <li>• Μια ανασκόπηση των τύπων των υπηρεσιών τροφίμων</li> <li>• Διαφορετικές κουζίνες</li> <li>• Διάσημα εστιατόρια</li> <li>• Διάσημοι μάγειρες και Σεφ</li> </ul> <p><b>Εργαλεία και Εξοπλισμός- Εισαγωγή στον εξοπλισμό και εργαλεία για μαζικές ποσότητες τροφίμων:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοπλισμός Μαγειρικής/Ζαχαροπλαστικής Αρτοποιίας</li> <li>• Εξοπλισμός επεξεργασίας και αποθήκευσης</li> <li>• Κατσαρόλες, τηγάνια και διάφορα δοχεία</li> <li>• Μαχαίρια, εργαλεία χειρός και μικρός εξοπλισμός</li> <li>• Προετοιμασία-Mise en Place</li> <li>• Φροντίδα και χρήση των μαχαιριών</li> <li>• Προετοιμασία στην κουζίνα</li> <li>• Η οργάνωση της σύγχρονης κουζίνας</li> <li>• Πρότυπα επαγγελματισμός</li> <li>• Εισαγωγή στην κουζίνα</li> <li>• Ασφάλεια και υγιεινή</li> <li>• Όργανα μέτρησης</li> </ul> <p><b>Μέθοδοι μαγειρέματος:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Υγρή μέθοδος μαγειρέματος</li> <li>• Ξηρή μέθοδος μαγειρέματος</li> <li>• Μέθοδοι ξηρής θερμότητας</li> <li>• Χρησιμοποιώντας λίπος</li> <li>• Μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων</li> </ul> <p><b>Θερμότητα και Τρόφιμα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επίδραση της θερμότητας στα τρόφιμα</li> <li>• Μεταφορά Θερμότητας</li> <li>• Οι χρόνοι μαγειρέματος</li> </ul>

**Περίληψη της μαγειρικής ορολογίας:**

- Δημιουργία γεύσης
- Κλασικοί συνδυασμοί γεύσης
- Καρυκεύματα και αρωματικά συστατικά
- Χρησιμοποιώντας βότανα και μπαχαρικά

**Μέθοδοι μαγειρέματος:**

- Υγρή μέθοδος μαγειρέματος
- Ξηρή μέθοδος μαγειρέματος
- Μέθοδοι ξηρής θερμότητας
- Χρησιμοποιώντας λίπος
- Μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων

**Ζωμοί και Σάλτσες:**

- Ζωμοί
- Συστατικά
- Διαδικασίες
- Συμπυκνώματα [Reductions and Glazes]
  
- Βάσεις σαλτσών
- Σάλτσες
- Κατανόηση των σαλτσών
- Πηκτικά πρόσθετα [Roux, Liaison, etc.]
- Τεχνικές φινιρίσματος
- Οικογένειες σαλτσών, παραγωγή

**Σούπες:**

- Κατανόηση τι είναι σούπες
- Κατηγοριοποίηση των σουπών
- Σερβίρισμα σουπών
- Διαυγείς σούπες [clear]
- Σούπες/ Ζωμοί [broth]
- Κονσομέ [Consommé]
- Σούπες λαχανικών
- Άλλες σούπες
- Πηκτές Σούπες
- Κρεμώδες Σούπες, σούπες πουρέ
- Σούπες θαλασσινών [Bisques]
- Σούπες Chowders
- Εθνικές και ειδικές σούπες

**Πρακτικό Μέρος:**

**Εβδομάδα 1-2: Μέθοδοι μαγειρέματος:**

- boiling - poaching - steaming
- Stewing - braising - casseroles
- baking - roasting
- Grilling - barbecuing
- Frying
- Άλλες μέθοδοι μαγειρέματος

**Εβδομάδα 3: Ζωμοί:**

- Λευκοί ζωμοί
- Σκούροι ζωμοί
- Ζωμός κοτοπούλου
- Ζωμός ψαριού
- Ζωμός γαρίδες
- Ζωμός βοδινός
- Ζωμός Λαχανικών

**Εβδομάδα 4: Σάλτσες:**

- Bechamel
- Hollandaise
- Espagnole
- Veloute
- Tomato sauce

**Εβδομάδα 5: Σούπες**

- Broths
- Cream Soups
- Puree soups
- Veloute soups
- Clear soups

**Εβδομάδα 6: Αυγά**

- Boiling
- Frying
- Poaching
- Scrambling
- Baking

**Εβδομάδα 7-8: Ζυμαρικά**

- Ψήσιμο ζυμαρικών
- Ζύμη για φρέσκα ζυμαρικά
- σάλτσες για ζυμαρικά
- ραβιόλες

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζυμαρικά στο φούρνο</li> <li>• Ρύζι</li> </ul> <p><b>Εβδομάδα 9: Λαχανικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνταγές με λαχανικά</li> <li>• Μέθοδοι μαγειρέματος λαχανικών</li> <li>• Προετοιμασία και ζέσταμα με ατμό</li> <li>• Πουρέ απο λαχανικά</li> <li>• Ψητά λαχανικά</li> </ul> <p><b>Εβδομάδα 10-11: Πατάτες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέθοδοι μαγειρέματος</li> <li>• Πατάτες στον ατμό: Τρεις μέθοδοι ψησίματος</li> <li>• Προετοιμασία και ζέσταμα με ατμό</li> <li>• Διάφορες συνταγές με πατάτα</li> <li>• Πουρέ πατάτας στον ατμό</li> </ul> <p><b>Εβδομάδα 12: Εισαγωγή στα κρεατικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κυνήγια</li> <li>• Αρνί – κατσίκι</li> <li>• Χοιρινό</li> <li>• Βοδινό</li> </ul>
<p><b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b></p>	<p>Διαλέξεις, επιδείξεις και άμεση εμπλοκή σε πρακτική στο εργαστήριο κουζίνας. 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><b>Βιβλιογραφία</b></p>	<p><b>Ελληνική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The Culinary Institute of America, (2022). Η βίβλος του Chef. [<i>The professional Chef</i>]. 3<sup>η</sup> Έκδοση. Μαλλιάρης Παιδεία. ISBN: 978-960-644-110-3.</li> <li>• Κηπουρός, Κ., Δημητρακόπουλος, Ε., Κατσώνης, Α. (2020). Τεχνικός μαγειρικής τέχνης [<i>Culinary Arts Technician</i>]. Λεξίτυπον. ISBN:978-960-597-231-8.</li> <li>• Χειλιδάκης, Σ. (2019). Εγχειρίδιο Τεχνικού μαγειρικής τέχνης. [<i>Manual for the Culinary Arts Technician</i>]. 4<sup>η</sup> Έκδοση. Επτάλοφος. ISBN:978-960-93-9474-1.</li> <li>• Γογόπουλος, Γ., Δούλης, Κ., Κόκκορης, Η., Πορής, Β. (2016). Για μάγειρες. [<i>For cooks</i>]. Le Monde - Les Livres Du Tourisme. ISBN-13: 9789608382541.</li> <li>• Καλοσακάς, Ε., Παναγούλης, Α. (2017). Μαγειρεύουμε: Η δημιουργία. [<i>We cook: The creation</i>]. Les Livres du Tourisme. ISBN: 9789608382558.</li> <li>• Roux, Μ. (2013). <i>Σάλτσες: Γλυκές ή αλμυρές</i>. Α. Τσιτσιλώνης. ISBN: 9789608085309</li> <li>• Σημειώσεις KES College</li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The Culinary Institute of America. (2011). <i>The Professional Chef</i>. 9<sup>th</sup> Edition. John Wiley &amp; Sons. ISBN: 978-0-470-42135-2.</li> <li>• Maincent-Morel, Μ. (2020). <i>The French Chef Handbook: La cuisine de reference</i>. ISBN-102857086954.</li> <li>• Institut Paul Bocuse (2016). <i>The definitive step-by-step guide to culinary excellence</i>. Hamlyn. ISBN: 978-0-60063-417-1.</li> <li>• Saveur (2017). <i>Summer adventures: grilling goals (Lobster, corn &amp; potatoes, coal-roasted squash Lamb with salsa verde)</i>. Bonnier Corporation. ISSN: 1075-7864</li> <li>• KES College handouts</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10%</li> <li>• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20%</li> <li>• Τελική γραπτή εξέταση: 40%</li> <li>• Τελική πρακτική εξέταση: 30%</li> </ul>
<p><b>Γλώσσα</b></p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>