

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

**ΕΝΙΑΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ  
ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

**20 23 - 20 24**

**Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΤΕΣΕΚ**

**ΣΕΙΡΑ Α΄**

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : Δευτέρα, 20 Μαΐου 2024**

**ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ**

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : xe301**

**ΛΥΣΕΙΣ**

**ΜΕΡΟΣ Α΄: Αποτελείται από δέκα (10) ερωτήσεις. Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με πέντε (5) μονάδες.**

1. Να βάλετε  $\checkmark$  δίπλα από κάθε μια από τις πιο κάτω δηλώσεις αναλόγως με το αν είναι **Ορθές (Ο)** ή **Λανθασμένες (Λ)**. (Μονάδες 5)

A/A		Ο	Λ
i.	Μια σαλάτα η οποία σερβίρεται ως κυρίως πιάτο, αποτελεί ένα πλήρες γεύμα και σαφώς η ποσότητα στη μερίδα είναι μεγαλύτερη.	$\checkmark$	
ii	Οι ανάμεικτες σαλάτες (mixed salads) σερβίρονται μόνο ως κυρίως πιάτο, τοποθετώντας όλα τα συστατικά της σαλάτας στο πιάτο.		$\checkmark$
iii	Το βινεγκρέτ (vinaigrette) παρασκευάζεται από την ανάμειξη λαδιού με ένα είδος οξέος όπως ξύδι ή χυμό λεμονιού.	$\checkmark$	
iv	Οι συνοδευτικές σαλάτες σερβίρονται μαζί με το κυρίως πιάτο. Λειτουργούν ως συμπληρωματικό στοιχείο στο πιάτο ή σερβίρονται στο πλάι του πιάτου.	$\checkmark$	
v	Οι απλές σαλάτες είναι πλούσιες σαλάτες οι οποίες αποτελούνται από ωμά ή ψημένα λαχανικά, κρέατα, θαλασσινά ή φρούτα με πλούσια γευστικά ντρέσινγκ.		$\checkmark$

2. Να κυκλώσετε την ορθή λέξη, μια (1) από τις δυο (2) υπογραμμισμένες, στις πιο κάτω προτάσεις. (Μονάδες 5)

- i. **Η χορτοφαγία** / Ο βινγκανισμός είναι η πρακτική της αποφυγής οποιασδήποτε μορφής προϊόντων, τα οποία προέρχονται εξ ολοκλήρου ή εν μέρη από ζώα.
- ii. Η **ωμοφαγία** / ημιχορτοφαγία βασίζεται στην κατανάλωση τροφίμων τα οποία δεν έχουν υποστεί καμία θερμική ή γενικά επεξεργασία.
- iii. Ο Ιαπωνικός τρόπος διατροφής ο οποίος βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση δημητριακών, λαχανικών και οσπρίων, με έμφαση στο ρύζι και τα φύκια ονομάζεται **μακροβιοτική** / αντιβιοτική διατροφή.
- iv. Επιλέγοντας κάποιος την χορτοφαγική διατροφή αυξάνει / **μειώνει** τον κίνδυνο τροφικών δηλητηριάσεων κυρίως από σαλμονέλα, λιστέρια και καμπυλοβακτηρίδια.
- v. Η **φρουτοφαγία** / φυτοφαγία βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση ακατέργαστων ή αποξηραμένων φρούτων, ξηρούς καρπούς και σπόρια.

**3. Α) Να επιλέξετε την ορθή απάντηση στη πιο κάτω πρόταση:** (Μονάδες 2.5)

Ο γαλλικός όρος ο οποίος προσδιορίζει το σχήμα μιας παρασκευής στο πιάτο, είτε είναι αλμυρή είτε γλυκιά ονομάζεται:

- i. Sorbet (Σορμπέ)
- ii. Tuile (Τουίλ)
- iii. **Quenelle (Κενέλ)**
- iv. Wafers (Γουάφερς)

**B) Να επιλέξετε την ορθή απάντηση στη πιο κάτω πρόταση:** (Μονάδες 2.5)

Η Bruschetta (Μπρουσκέτα) είναι:

- i. ζεστό τυλιχτό σάντουιτς σε τορτίγια καλαμποκιού, με γέμιση συνδυασμούς συστατικών από κρέατα, φασόλια, λαχανικά και τυριά.
- ii. **κρύο ορεκτικό (antipasto) από την Ιταλία το οποίο αποτελείται από φρυγανισμένες φέτες ψωμιού, αρωματισμένες με ελαιόλαδο, σκόρδο και αλάτι, στις οποίες τοποθετούνται από πάνω ποικίλες γεμίσεις και γαρνιτούρες.**
- iii. γαλλικής προέλευσης ζεστό σάντουιτς, με ζαμπόν και τυρί, σε δυο φέτες ψωμιού, το οποίο περνά από μείγμα αυγού με γάλα και τηγανίζεται.
- iv. μια λεπτή στρογγυλή πίτα όπου η ζύμη καλύπτεται με μια λεπτή στρώση πικάντικης γέμισης από αρνίσιο ή βοδινό κιμά.

**4. Να γράψετε πέντε (5) ειδικά χαρακτηριστικά της κλασικής κουζίνας.** (Μονάδες 5)

- 1. Η κύρια γλώσσα γραφής του μενού είναι η γαλλική και λόγω αυτού δίνεται έμφαση στη χρήση της γαλλικής ορολογίας.
- 2. Ένα πλήρες γεύμα ενός κλασικού κατ' επιλογή μενού αποτελείται από 10 έως 12 πιάτα.
- 3. Η τροποποίηση των συνταγών της κλασικής κουζίνας είναι ανεπίτρεπτη.
- 4. Η χρήση ξηρών και υγρών μεθόδων μαγειρέματος σε ένα γεύμα είναι ανεπίτρεπτη.
- 5. Οι μητρικές σάλτσες συνδυάζονται γευστικά σε αρκετές κλασικές παρασκευές.
- 6. Η χρήση δυο σκουρόχρωμων σαλτσών εν συνεχεία στο ίδιο γεύμα δεν είναι επιτρεπτή.
- 7. Οι ονομασίες των φαγητών βασίζονται είτε στις γαρνιτούρες στο φαγητό ή στο πιάτο, είτε στην τοποθεσία από την οποία είναι εμπνευσμένα (π.χ. Côtes de Porc

á la Normande), είτε στον διάσημο δημιουργό του φαγητού (π.χ. Tournedos Rossini).

5. Να αντιστοιχίσετε τους όρους της στήλης Α με τις προτάσεις της στήλης Β

(Μονάδες 5)

A/A	ΣΤΗΛΗ Α	A/A	ΣΤΗΛΗ Β
1.	Μακρόστενα ζυμαρικά	Α)	Σχήμα φύλλων ελιάς και μικρών αυτιών
2.	Κοντά ή κοφτά ζυμαρικά	Β)	Αλφαβήτα, αστεράκια, κριθαράκι
3.	Μικροσκοπικά ζυμαρικά	Γ)	Πέννες, Ρικατόνι, Φουσίλι, Φαρφάλε
4.	Γεμιστά / Ντάμπλινγκς	Δ)	Ραβιόλι, κανελόνι, τორτελλίни
5.	Νιόκι	Ε)	Σπαγγέτι, φιδές, λαζάνια, παπαρδέλες
		Στ)	Παρασκευάζονται από πατάτες, σιμιγδάλι, αλεύρι ή γαλέτα.

ΣΤΗΛΗ Α´	1	2	3	4	5
ΣΤΗΛΗ Β´	<u>Ε</u>	<u>Γ</u>	<u>Β</u>	<u>Δ</u>	<u>ΣΤ</u>

6. Να γράψετε πέντε (5) ποικιλίες ρυζιού και να αναφέρετε τη χρήση τους.

(Μονάδες 5)

A/A	ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΡΥΖΙΟΥ	ΧΡΗΣΗ
1.	<u>Λευκό ρύζι</u>	<u>Πιλάφια, γεμιστά, στιού, σιρ-φράι (Stir fry)</u>
2.	<u>Καστανό ρύζι</u>	<u>Γεμιστά, στιού, σιρ-φράι (stir fry), πιλάφια</u>
3.	<u>Ρύζι Γλασέ</u>	<u>Σούπες (Αυγολέμονο), Γλυκά (ρυζόγαλο), Μότσιο</u>
4.	<u>Ρύζι Αρμπόριο</u>	<u>Παραδοσιακό ιταλικό «ριζότο»</u>
5.	<u>Ρύζι Βαλένθια</u>	<u>Παραδοσιακή ισπανική «παέγια»</u>
6.	<u>Ρύζι Σούσι</u>	<u>Παρασκευή «σούσι»</u>

7.	<u>Ρύζι Μπόνετ (Parboiled)</u>	<u>Πιλάφια, γεμιστά</u>
8.	<u>Ρύζι Μπασμάτι</u>	<u>Πιλάφια, Συνοδευτικό για κάρυ και στιού</u>
9.	<u>Ρύζι Γιασεμίν</u>	<u>Πιλάφια, Συνοδευτικό για κάρυ και στιού</u>
10.	<u>Άγριο ρύζι</u>	<u>Σούπες, στιού, στιρ-φράι (stir fry)</u>

**7. A) Να εξηγήσετε γιατί η ομοιομορφία είναι η πιο βασική αρχή στην παρουσίαση κρύων ορεκτικών σε καθρέφτη.** (Μονάδες 1)

Η ομοιομορφία είναι η πιο βασική αρχή στην παρουσίαση των κρύων ορεκτικών σε καθρέφτη. Το κάθε τεμάχιο του κάθε είδους θα πρέπει να είναι ακριβώς το ίδιο. Η παραμικρή διαφορά διακρίνεται και μπορεί να καταστρέψει την όλη παρουσίαση.

**B) Να γράψετε τέσσερα (4) χαρακτηριστικά των εδεσμάτων μιας δεξίωσης κοκτέιλ.** (Μονάδες 4)

- i. Να είναι μικρά σε μέγεθος
- ii. Να καταναλώνονται με μια ή δυο μπουκιές
- iii. Να μπορούν να καταναλωθούν ευκολά με το χέρι
- iv. Να μην περιέχουν σάλτσες ή υγρά τα οποία θα δυσκολεύουν τους καλεσμένους

**8. Να γράψετε πέντε (5) αντιπροσωπευτικές παρασκευές ριζότο και να αναφέρετε ένα (1) βασικό υλικό για κάθε αντιπροσωπευτική παρασκευή.** (Μονάδες 5)

1.	Risotto alla Milanese Ριζότο Μιλανέζικου στυλ	Με την προσθήκη ζαφοράς (σαφράν)
2.	Risotto alla Piemontese Ριζότο Πιεμόντε στυλ	Με την προσθήκη πελτέ ντομάτας
3.	Risotto alla Creola Ριζότο Κρεολέ στυλ	Με την προσθήκη χοιρινού κιμά, φέτες μπέικον, φρέσκο κρεμμυδάκι, σέλινο, κόκκινη και πράσινη πιπεριά, κύμινο
4.	Risotto al tartufo nero Ριζότο με μαύρη τρούφα	Με την προσθήκη μαύρης τρούφας κομμένη σε λεπτές φέτες
5.	Risotto ai funghi Ριζότο με μανιτάρια	Με την προσθήκη ποικιλία μανιταριών κομμένα σε λεπτές φέτες
6.	Risotto agli asparagi Ριζότο με σπαράγγια	Με την προσθήκη πράσινα σπαράγγια σε μικρά κομμάτια
7.	Risotto alla zucca Ριζότο με κολοκύθα	Με την προσθήκη κολοκύθας, είτε σε μικρά κομμάτια, είτε σε μορφή πουρέ

**9. Να γράψετε πέντε (5) αλείμματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή σάντουιτς.** (Μονάδες 5)

1. Μαργαρίνη, μαλακό βούτυρο, αρωματικά βούτυρα, έλαια, μαρμελάδες
2. Μαγιονέζα, μουστάρδα, κέτσαπ
3. Κρεμώδη τυριά (ρικότα, κότατζ, μασκαρπόνε, τυρί κρέμα)
4. Γιαούρτι, ξινόκρεμα (sour cream), χούμους, ταχίνι, ταραμάς, γουακαμόλε
5. Tapenade (αντζούγιες, κάπαρη, μαύρες ελιές, λιαστές ντομάτες)
6. Πατέ από συκωτάκια πουλιών
7. Βούτυρο αμυγδάλου, φυστικοβούτυρο, πράσινα σοκολάτας φουντουκιού

**10. Να γράψετε δυο (2) διαφορές μεταξύ της ελληνικής και της κυπριακής ταβέρνας.** (Μονάδες 5)

1. το είδος του μενού (προκαθορισμένο με τυποποιημένο μεζέ)
2. ο τρόπος παράθεσης του φαγητού (σερβίρισμα των μεζέδων ανά στάδιο)
3. ο τρόπος χρέωσης του μενού (προκαθορισμένη τιμή)

**ΤΕΛΟΣ Α' ΜΕΡΟΥΣ**

**ΜΕΡΟΣ Β΄: Αποτελείται από πέντε (5) ερωτήσεις. Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με έξι (6) μονάδες.**

**11. Να εξηγήσετε τις πιο κάτω μαγειρικές ορολογίες.**

(Μονάδες 6)

**i. Canapés (Καναπέ)**

Είναι ένα είδος ορεκτικού, μικρό σε μέγεθος, το κρατάμε με τα δάκτυλά μας και τρώγεται με μια μπουκιά. Αποτελείται από ένα μικρό κομμάτι ψωμιού ή σφολιάτα ή ένα κράκερ, στο οποίο τοποθετείται από πάνω ένα είδος αλμυρής γέμισης και γαρνιτούρα.

**ii. Croquette (Κροκέτες)**

παρασκευάζονται συνήθως από μείγμα βραστής πατάτας, τα οποία σχηματίζονται σε κυλινδρικό ή στρόγγυλο σχήμα, πανάρονται και τηγανίζονται μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

**iii. Macaron (Μακαρόν)**

είναι ένα γαλλικό παρασκεύασμα με βάση γλυκιά μαρέγκα από ασπράδια αυγού, ζάχαρη άχνη και αμυγδαλόσκονη, τα οποία σχηματίζονται σε δισκία και αφού ψηθούνε και κρυώσουν, εσωκλείουν γεμίσεις με απεριόριστες γευστικές κρέμες.

**iv. Spring rolls (Σπρινγκ ρολς)**

έχουν προέλευση την Ασία, παρασκευάζονται από φύλλα ζύμης για σπρινγκ ρολς τα οποία περιέχουν διάφορες γεμίσεις, τυλίγονται σε σφικτά ρολάκια, τηγανίζονται και καταναλώνονται ως ζεστό ορεκτικό.

**v. All' onda (Αλ' όντα)**

αναφέρεται στην ιδανική ρευστότητα και κρεμώδη υφή, την οποία πρέπει να έχει το ιταλικό ριζότο, έτσι ώστε να αργοκυλά σε κύματα και να απλώνεται με ευκολία στο πιάτο.

**vi. Pesto (Πέστο)**

είναι η άψητη σάλτσα βασιλικού με κουκουνάρια, παρμεζάνα, σκόρδο και ελαιόλαδο.

**12. Να γράψετε έξι (6) κανόνες παρουσίασης σαλατών σε πιάτο.**




(Μονάδες 6)

1. Να σερβίρεται η ανάλογη ποσότητα σαλάτας με βάση τη θέση της στο μενού.
2. Να χρησιμοποιούνται φρέσκα και καλής ποιότητας υλικά.
3. Να ετοιμάζονται τα φυλλώδη λαχανικά για τη σαλάτα λίγο πριν από το σερβίρισμα.
4. Να κόβονται περίτεχνα τα υλικά της σαλάτας και να υπάρχει ισορροπία σε χρώματα.
5. Να προστίθεται το ντρέσινγκ στις σαλάτες από φυλλώδη λαχανικά την τελευταία στιγμή.
6. Να τοποθετούνται οι σαλάτες στο πιάτο δίνοντάς τους ύψος.
7. Να εφαρμόζονται οι κανόνες για την ελκυστική παρουσίαση της σαλάτας σε πιάτο.
8. Να διατηρούνται οι σαλάτες και οι σάλτσες τους σε κατάλληλη θερμοκρασία στο ψυγείο.



13.Α) Να επιλέξετε ✓ ένα (1) από τα τρία (3) πιάτα στις πιο κάτω φωτογραφίες, το οποίο ανήκει στην τεχνική της κλασσικής παρουσίασης φαγητού στο πιάτο.

(Μονάδες 3)

		ΟΡΘΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ
ΠΙΑΤΟ 1		
ΠΙΑΤΟ 2		
ΠΙΑΤΟ 3		✓

**B) Να αναφέρετε τρεις (3) γενικούς κανόνες της κλασικής παρουσίασης φαγητού στο πιάτο.**

(Μονάδες 3)

1. Τα κρύα φαγητά σερβίρονται σε κρύα πιάτα και τα ζεστά φαγητά σε ζεστά πιάτα.
2. Ο συνδυασμός ζεστών και κρύων παρασκευών στο ίδιο πιάτο δεν είναι επιτρεπτός.
3. Η συμμετρική τοποθέτηση του φαγητού στο πιάτο είναι απαραίτητη.
4. Η κύρια παρασκευή και τα συνοδευτικά τοποθετούνται χωριστά στο πιάτο.
5. Η κύρια παρασκευή τοποθετείται στο κάτω μέρος του πιάτου, ενώ τα συνοδευτικά τοποθετούνται στο πάνω μέρος του πιάτου.
6. Η τοποθέτηση τεμαχίου κρέατος με κόκκαλο, να είναι στραμμένο μακριά από τον πελάτη.
7. Η χρήση λαχανικών κομμένα σε γεωμετρικά σχήματα είναι ευρέως διαδεδομένη.
8. Οι σάλτσες πλαισιώνουν μόνο την κύρια παρασκευή την οποία συνοδεύουν.
9. Τα φαγητά τα οποία παρασκευάζονται με υγρές μεθόδους μαγειρέματος, σερβίρονται καλύπτοντάς τα με τη σάλτσα τους, ενώ τα φαγητά τα οποία παρασκευάζονται με ξηρές μεθόδους μαγειρέματος, σερβίρονται πάνω στη σάλτσα ή καλύπτοντάς τα εν μέρει με αυτήν.
10. Η χρήση βρωσίμων γαρνιτούρων στο πιάτο είναι απολύτως επιτρεπτή.

**14. Να περιγράψετε τη διαδικασία παρασκευής του παραδοσιακού πιλαφιού.**

1. Ξεπλένετε το ρύζι με τρεχούμενο κρύο νερό, στραγγίστε το καλά προτού το χρησιμοποιήσετε (Δεν είναι υποχρεωτικό).
2. Ζεσταίνετε το βούτυρο ή λάδι σε κατσαρόλα με παχιά τοιχώματα, σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι και σοτάρете μέχρι να μαλακώσει, για περίπου 5 λεπτά.
3. Προσθέστε το ρύζι και σοτάρете μέχρι να επικαλύπτουν οι κόκκοι του με λίπος, για περίπου 2-3 λεπτά.
4. Προσθέστε το ζεστό ζωμό στο ρύζι και αφήστε να σιγοβράσει, ανακατεύοντας το για να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας.
5. Προσθέστε το φύλλο δάφνης και το αλατοπίπερο.
6. Καλύπτετε την κατσαρόλα με το πώμα και τελειώνετε το ψήσιμο του ρυζιού σε χαμηλή φωτιά πάνω στην εστία ή σε μέτριο ζεστό φούρνο (175 °C) μέχρι να μαλακώσουν οι κόκκοι του ρυζιού, για περίπου 14 – 16 λεπτά. Αφήστε το πιλάφι να ξεκουραστεί για 5 λεπτά. Ανακατέψτε το πιλάφι έτσι ώστε να διαχωριστούν οι κόκκοι του ρυζιού.
7. Αφαιρέστε το φύλλο δάφνης, διορθώστε τη γεύση με το αλατοπίπερο και σερβίρετε.

**15. Α) Να αναφέρετε τους τέσσερις (4) πρωταρχικούς λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν τη χορτοφαγική διατροφή.** (Μονάδες 2)

1. Η υποστήριξη προσωπικής υγείας και θεραπείας
2. Η προώθηση του σεβασμού για τη ζωή
3. Η προστασία του περιβάλλοντος
4. Η υποστήριξη θρησκευτικών ή φιλοσοφικών αρχών

**Β) Να εξηγήσετε δυο (2) από τους λόγους που αναφέρατε πιο πάνω.**

(Μονάδες 4)

### **1. Η υποστήριξη προσωπικής υγείας και θεραπείας**

Η υγεία είναι ο πιο κοινός λόγος για κάποιον να γίνει χορτοφάγος. Αρκετά άτομα πλέον αναγνωρίζουν ότι η χορτοφαγία δεν είναι μόνο ένας υγιεινός τρόπος διατροφής, αλλά είναι πιθανόν να τους προστατεύσει από ασθένειες. Τα πιθανά οφέλη για την υγεία, ακολουθώντας τη χορτοφαγική διατροφή, περιλαμβάνουν τα εξής:

- ✓ **Μειώνει το ποσοστό ατόμων τα οποία πάσχουν από παχυσαρκία:** λόγω του ότι αποφεύγουν την κατανάλωση κρέατος και των υποπροϊόντων του.
- ✓ **Μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων:** οι χορτοφάγοι δεν νοσούν σε μεγάλο βαθμό από καρδιακές παθήσεις, υπέρταση, διαβήτη τύπου 2 και από μερικούς τύπους καρκίνου.
- ✓ **Συμβάλλει στη μακροζωία,** αυξάνει τη διάρκεια ζωής κατά 7 ως 9 χρόνια περισσότερο.
- ✓ **Μειώνει τον κίνδυνο των τροφικών δηλητηριάσεων:** κυρίως από τη σαλμονέλα, λιστέρια, καμπυλοβακτηρίδια, E-Coli 0157:H7 ή άλλα παθογόνα βακτήρια τροφίμων.
- ✓ **Πληροί τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σε θρεπτικά στοιχεία:** δηλαδή μια ισοζυγισμένη διατροφή από 10-15% πρωτεΐνη, 55-75% υδατάνθρακες και 15-30% λίπη.

### **2. Η προώθηση του σεβασμού για τη ζωή**

Για έναν μεγάλο αριθμό ανθρώπων, η επιλογή να γίνουν χορτοφάγοι είναι μια ισχυρή δήλωση κατά της βίας και της σκληρότητας προς τα ζώα. Οι ανησυχίες για τις ζωές και τους θανάτους των ζώων, τα οποία εκτρέφονται για κατανάλωση, αφορούν συνήθως τα εξής:

- ✓ **Απάνθρωπες συνθήκες εκτροφής των ζώων:** η αύξηση του πληθυσμού και η ζήτηση για τροφή, οδηγούν μια μερίδα κτηνοτρόφων στην εκτροφή των ζώων κάτω από αντίξοες συνθήκες περιορισμού, υπερπληθυσμού, απομόνωσης και κακομεταχείρισης.
- ✓ **Άθλιες συνθήκες μεταφοράς των ζώων για σφαγή:** αρκετά ζώα βιώνουν ακραίους τραυματισμούς και συνήθως μένουν για αρκετές ώρες χωρίς τροφή και νερό, με αποτέλεσμα να πεθαίνουν κατά τη μεταφορά.
- ✓ **Απάνθρωποι τρόποι σφαγής των ζώων:** ενώ υπάρχουν διά νόμου πλέον κανονισμοί όσον αφορά τους επιτρεπτούς τρόπους σφαγής των ζώων, μερικοί λόγω της χρονοβόρας διαδικασίας και για θέματα κόστους, προβαίνουν στην κακοποίηση, τον διαμελισμό των ζώων ή ακόμη την αφαίρεση του δέρματός τους όσο είναι ακόμα ζωντανά.
- ✓ **Δικαιώματα των ζώων:** τα ζώα δεν είναι αντικείμενα, αλλά ζωντανοί οργανισμοί και οφείλουμε να τους συμπεριφερόμαστε με σεβασμό και συμπόνια.

### **3. Η προστασία του περιβάλλοντος**

Οι άνθρωποι άρχισαν να αντιλαμβάνονται το γεγονός ότι εάν συνεχιστεί με τον τρόπο αυτό η κατανάλωση των φυσικών πόρων της γης, με τον τρέχοντα ρυθμό, τότε δεν θα υπάρχει καμία ελπίδα

διαβίωσης για τις μελλοντικές γενιές. Επιλέγοντας μια χορτοφαγική διατροφή, μπορούν να βοηθήσουν με διάφορους τρόπους στην προστασία του περιβάλλοντος και συγκεκριμένα:

- ✓ **Βοηθά στη διατήρηση των υδάτινων πόρων:** υπολογίζεται ότι σχεδόν το 50% χρησιμοποιείται για την κτηνοτροφία, σε αντίθεση με την ποσότητα η οποία χρησιμοποιείται για την καλλιέργεια των σιτηρών, δημητριακών, λαχανικών και φρούτων.
- ✓ **Βοηθά στην πρόληψη της ρύπανσης των υδάτων:** υπολογίζεται ότι περίπου το 70% οφείλεται στην κτηνοτροφία, υπερβαίνοντας το ποσοστό της ρύπανσης από τα λύματα, τη όξινη βροχή και τη μόλυνση της ατμόσφαιρας.
- ✓ **Βοηθά στη διατήρηση του οικοσυστήματος του πλανήτη:** προστατεύοντας με τον τρόπο αυτό την καταστροφή των δασών και τον αφανισμό σπάνιων φυτών και ζώων.
- ✓ **Παρέχει προστασία κατά της ερημοποίησης:** η υπερβόσκηση πιστεύεται ότι είναι ένας από τους κύριους λόγους καταστροφής μεγάλων εκτάσεων γης, αλλά και η έντονη βροχόπτωση προκαλεί την υποχώρηση του χώματος κατά 15 εκατοστά, το οποίο δεν είναι ιδανικό για τη σωστή καλλιέργεια των σιτηρών και των φαρτών.
- ✓ **Μπορεί να βοηθήσει ενάντια στις καταστροφικές περιβαλλοντικές αλλαγές:** η έντονη κτηνοτροφία είναι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος προκαλεί την υπερθέρμανση του πλανήτη, διοχετεύοντας στην ατμόσφαιρα μεγάλη ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα (15-20%), το οποίο προέρχεται από τα καύσιμα για την εκτροφή, τη μεταφορά των ζώων για σφαγή, τη μεταφορά του κρέατος για πακετάρισμα, έπειτα στις υπεραγορές και τέλος για τη διατήρησή τους στα ψυγεία.
- ✓ **Μειώνει την κατανάλωση των φυσικών πόρων της γης:** οι οποίοι χρησιμοποιούνται για την καλλιέργεια σιτηρών, τα οποία αξιοποιεί η βιομηχανία παραγωγής κρέατος με σκοπό την εκτροφή των ζώων, ενώ θα μπορούσαν αντίστοιχα να χρησιμοποιηθούν για την παροχή τροφής σε 8.7 δισεκατομμύρια ανθρώπους.

#### **4. Η υποστήριξη θρησκευτικών ή φιλοσοφικών αρχών**

Ένας αριθμός ατόμων επιλέγουν την χορτοφαγία ή την ημιχορτοφαγία, λόγω των θρησκευτικών τους πεποιθήσεων ή φιλοσοφικών αρχών συγκεκριμένου κινήματος. Αρκετά θρησκευόμενα ανά τον κόσμο, προάγουν τη διατροφή της χορτοφαγίας ή του βιγκανισμού όπως είναι οι εξής:

- ✓ **Θρησκείες οι οποίες προάγουν κυρίως τη χορτοφαγία:** βασίζουν τις διατροφικές τους επιλογές σε φιλοσοφικές αρχές, για παράδειγμα τη συμπόνια για όλα τα ζωντανά όντα και τα οφέλη για την υγεία του ανθρώπου, όπως ο Βουδισμός, ο Ταοϊσμός και ο Ινδουισμός.
- ✓ **Θρησκείες οι οποίες προάγουν εν μέρει τον χορτοφαγικό τρόπο ζωής:** βασίζονται στις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις, όπως ο Χριστιανισμός, ο Ιουδαϊσμός και ο Ισλαμισμός / Μουσουλμανισμός.

**ΤΕΛΟΣ Β' ΜΕΡΟΥΣ**

**ΜΕΡΟΣ Γ΄: Αποτελείται από δύο (2) ερωτήσεις. Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.**

**16. Α) Να γράψετε τη μέθοδο (στάδια εκτέλεσης συνταγής) φρέσκιας ζύμης ζυμαρικών.** (Μονάδες 4)

1. Ζυγίζετε τα υλικά για την παρασκευή της φρέσκιας ζύμης ζυμαρικών.
2. Σχηματίζετε ένα “βουναλάκι” με το κοσκινισμένο αλεύρι πάνω σε πάγκο εργασίας.
3. Σχηματίζετε ένα “πηγάδι” με το χέρι σας στο κέντρο και σπάζετε μέσα τα αυγά.
4. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και το αλάτι.
5. Χτυπάτε τα αυγά με τη χρήση ενός πιρουιού, ενσωματώνοντας λίγο λίγο το αλεύρι στο μείγμα των αυγών, έως ότου γίνει μια υγρή, μαλακιά ζύμη. (Χρησιμοποιείτε το χέρι σας για να στηρίξετε τα εξωτερικά τοιχώματα της βάσης του “πηγαδιού”, για να μη χυθούνε απέξω τα αυγά κατά την ανάμειξη).
6. Ζυμώνετε έντονα τη ζύμη για περίπου 8 λεπτά με την παλάμη των χεριών σας, πιέζοντάς την προς τα κάτω και μακριά από εσάς (η ζύμη να μην είναι πολύ στεγνή ή κολλώδης).
7. Μορφοποιείτε έπειτα τη ζύμη σε στρόγγυλο ή οβάλ σχήμα. Ελέγχετε αν η ζύμη είναι έτοιμη, πιέζοντάς την με την άκρη του δακτύλου σας, εάν επανέλθει πίσω, τότε έχει αποκτήσει την επιθυμητή υφή (η ζύμη πρέπει να είναι λεία και ελαστική).
8. Καλύπτετε τη ζύμη με μεμβράνη. Χρησιμοποιήστε τη ζύμη αφότου ξεκουραστεί για τουλάχιστον 30 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου ή μέχρι 24 ώρες στο ψυγείο.
9. Ανοίγετε τη ζύμη είτε με τη χρήση ενός πλάστη, είτε με τη χρήση της μηχανής φύλλου, όπου έπειτα κόβετε τη ζύμη στα επιθυμητά σχήματα φρέσκων ζυμαρικών.

**Β) Να αναφέρετε τέσσερις (4) παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν το μαγείρεμα των ζυμαρικών.** (Μονάδες 4)

1. **Ο τύπος των ζυμαρικών:** αν είναι φρέσκα ή ξηρά.
2. **Ο τύπος του αλευριού:** τα ζυμαρικά τα οποία παρασκευάστηκαν από σκληρό αλεύρι χρειάζονται περισσότερο χρόνο να ψηθούν, σε αντίθεση με τα ζυμαρικά τα οποία παρασκευάστηκαν από μαλακό αλεύρι χρειάζονται λιγότερο χρόνο να ψηθούν.
3. **Το μέγεθος, το σχήμα και το πάχος των ζυμαρικών.**
4. **Η αρχική περιεκτικότητα των ζυμαρικών σε υγρασία:** τα φρέσκα ζυμαρικά μαγειρεύονται πιο γρήγορα σε 2-3 λεπτά, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε υγρασία, σε αντίθεση με τα ξηρά ζυμαρικά τα οποία το ποσοστό υγρασίας τους είναι μηδαμινό.
5. **Η ποσότητα των ζυμαρικών η οποία πρόκειται να μαγειρευτεί.**
6. **Η προτιθέμενη χρήση των ζυμαρικών:** αν τα ζυμαρικά πρόκειται να μαγειρευτούν για δεύτερη φορά, τότε ο χρόνος μαγειρέματος τους ελαχιστοποιείται, όπως για παράδειγμα τα λαζάνια και το παστίσιο. Τέτοιου είδους φαγητά, απαιτούν μεγαλύτερη ποσότητα υγρού ή σάλτσας, λόγω του ότι απορροφάται από τα ζυμαρικά καθώς μαγειρεύονται.

Γ) Να γράψετε ένα συστατικό (υλικό) το οποίο μπορεί να δώσει χρώμα, άρωμα και γεύση στα φρέσκα ζυμαρικά. Να συμπληρωθεί ο πίνακας αναγράφοντας δίπλα από κάθε χρώμα το ανάλογο υλικό. (Μονάδες 2)

A/A	ΧΡΩΜΑ	ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ (ΥΛΙΚΟ)
i.	ΚΙΤΡΙΝΟ	- <u>Σκόνη ζαφορά (σαφράν) ή κουρκουμά</u> <u>Πουρέ από κίτρινη πιπεριά</u>
ii.	ΠΡΑΣΙΝΟ	- <u>Πουρέ από φύλλα ρόκας, σπανακιού</u> <u>Πουρέ από φύλλα λαχανίδας, λάχανα</u>
iii.	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	- <u>Πουρέ από κολοκύθα</u> - <u>Πουρέ από καρότα</u> <u>Πουρέ από γλυκοπατάτα</u>
iv.	ΚΟΚΚΙΝΟ	- <u>Πουρέ από κόκκινη πιπεριά</u> - <u>Πελτέ ντομάτας</u> <u>Σκόνη παντζαριού</u>

17. Ο βασικός παράγοντας για την επιτυχία ενός μπουφέ είναι η παρουσίαση. Για να επιτευχθεί ο στόχος αυτός πρέπει να ληφθούν υπόψη μερικοί κανόνες όσον αφορά την ελκυστική παρουσίαση του μπουφέ.

A) Να γράψετε και να εξηγήσετε τους τρεις (3) παράγοντες που συμβάλλουν στην ελκυστική παρουσίαση του μπουφέ. (Μονάδες 3)

- 1. Να υπάρχει ένα κεντρικό σημείο εστίασης**  
Συνήθως στο σημείο αυτό τοποθετείται ένα έκθεμα, το οποίο θα πρέπει να έχει άμεση σχέση με το θέμα του μπουφέ. Τα υλικά του εκθέματος είναι καλό να είναι βρώσιμα, όπως για παράδειγμα ο σκαλιστός πάγος, τα σκαλιστά λαχανικά και φρούτα, τα εκθέματα από βούτυρο, καραμέλα και σοκολάτα. Είναι σημαντικό το κύριο έκθεμα να είναι καλόγουστο και επιβλητικό.
- 2. Να είναι εύκολη η τοποθέτηση και το σερβίρισμα των φαγητών στο μπουφέ**  
Η τοποθέτηση και διαρρύθμιση των φαγητών σε ένα μπουφέ θα πρέπει να διευκολύνει τόσο τον μάγειρα όσο και τον πελάτη κατά το σερβίρισμα. Τα φαγητά θα πρέπει να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να υπάρχει διαφορά σε ύψη και βάθη, δίνοντας ένα τρισδιάστατο εφέ. Η σειρά με την οποία θα τοποθετηθούν τα φαγητά στο μπουφέ καθορίζεται από την διεύθυνση με γνώμονα την παρουσίαση φαγητού σε ένα συμβατικό μενού.
- 3. Να υπάρχει ομοιομορφία στην παρουσίαση του φαγητού στο μπουφέ**  
Η ομοιόμορφη παρουσίαση των φαγητών σε ένα μπουφέ είναι σημαντική είτε τα φαγητά είναι ζεστά είτε κρύα. Θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το μέγεθος, ο τεμαχισμός, η θερμοκρασία και η ευφάνταστη τοποθέτηση και διαρρύθμιση των φαγητών σε καθρέφτες, πιατέλες ή αλλού είδους σκευή σερβιρίσματος.

**B) Να συνθέσετε ένα μενού για μπουφέ με θέμα την Ελληνική κουζίνα.**

**Το μενού να περιλαμβάνει δυο (2) αλοιφές/βουτήγματα, δυο (2) σαλάτες, δυο (2) ζεστά ορεκτικά, τρία (3) κυρίως φαγητά, δυο (2) συνοδευτικά και τρία (3) επιδόρπια.**

(Μονάδες

7)

## **MENΟΥ**

### **ΑΛΟΙΦΕΣ / ΒΟΥΤΗΓΜΑΤΑ**

Ταραμοσαλάτα, Φάβα, Σκορδαλιά, Τυροκαυτερή, Τζατζίκι

### **ΣΑΛΑΤΕΣ**

Ελληνική, Χωριάτικη Σαλάτα, Λαχανοσαλάτα, Πολίτικη Σαλάτα, Ρεβίθια Σαλάτα

### **ΖΕΣΤΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ**

Ντοματοκεφτέδες, Φέτα Σαγανάκι, Στραπατσάδα, Σπανακόπιτα

### **ΚΥΡΙΩΣ ΦΑΓΗΤΑ**

Μουσακάς, Σουτζουκάκια, Μπακαλιάρος Σπετσιώτα, Κοτόπουλο Λεμονάτο

Μοσχάρι Σοφρίτο, Κοντοσούβλι, Βοδινό Στιφάδο

### **ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ**

Γιουβέτσι, Σπανακόρυζο, Πατατοσέλινο, Μπριάμ

### **ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ**

Κανταΐφι Γιαννιώτικο, Πορτοκαλόπιτα, Ραβανί Βέροιας

Τρίγωνα Πανοράματος, Φρούτα Εποχής