

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

ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ  
ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

20 25 - 20 26

Γ' ΤΑΞΗΣ ΤΕΣΕΚ

ΣΕΙΡΑ Α'

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: Τετάρτη, 13 Μαΐου 2026  
ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ  
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΧΕ301

ΛΥΣΕΙΣ

## ΜΕΡΟΣ Α΄ (Μονάδες 48)

Αποτελείται από δώδεκα (12) ερωτήσεις.

Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με τέσσερις (4) μονάδες.

1. Να βάλετε ✓ δίπλα από κάθε μια από τις ακόλουθες δηλώσεις, αναλόγως με το αν είναι Ορθές (Ο) ή Λανθασμένες (Λ).

A/A	Δηλώσεις	Ο	Λ
(α)	Τα νιόκι (gnocchi) είναι είδος ζυμαρικού, σε μικρά σχήματα, από μαλακά κομμάτια ζύμης, που παρασκευάζονται συνήθως από πατάτα, αλεύρι και αυγά.	Ο	
(β)	Το ραγού (ragù) είναι ένα είδος σάλτσας, η οποία παρασκευάζεται από λιωμένο σκόρδο, αλάτι και ελαιόλαδο.		Λ
(γ)	Το "pasta asciutta" αναφέρεται στα μικροσκοπικά ζυμαρικά τα οποία χρησιμοποιούνται σε σουπές ή σαλάτες.		Λ
(δ)	Ο όρος αλ ντέντε (al dente) αναφέρεται στο βαθμό ψησίματος των κόκκων ρυζιού όταν παρασκευάζουμε το ιταλικό ριζότο.		Λ

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα** (4 μονάδες)

2. Τα ντρέσινγκ (dressing) αποτελούν ένα από τα μέρη της σαλάτας, τα οποία χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: βινεγκρέτ, κρεμώδη και απλά.

(α) Ποια από τις πιο κάτω δηλώσεις **σχετίζεται** με τον σκοπό της χρήσης του ντρέσινγκ;

- Είναι το βασικό συστατικό, δηλαδή η βάση για την παρασκευή μιας σαλάτας.
- Είναι το πιο σημαντικό και κυρίως μέρος για την παρασκευή μιας σαλάτας, το οποίο καθορίζει τον χαρακτήρα και την ονομασία της.
- Είναι ένα από τα βασικά συστατικά για την παρασκευή μιας σαλάτας, το οποίο προσθέτει υγρασία, γεύση και ενοποιεί τα υλικά της σαλάτας.**
- Καμία από τις παραπάνω δηλώσεις.

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες** (2 μονάδες)

(β) Ποια από τις πιο κάτω δηλώσεις **σχετίζεται** με το βινεγκρέτ;

- Γίνεται με την ανάμιξη υγρών, όπως ελαιόλαδο με χυμό λεμονιού ή ξύδι.
- Γίνεται με την ανάμιξη λαδιού με ξύδι (3:1), όπου με την προσθήκη μουστάρδας δρα ως σταθεροποιητής, δημιουργώντας ένα προσωρινό γαλάκτωμα.**
- Γίνεται με την ανάμιξη υλικών, όπου με την προσθήκη γιαουρτιού δρα ως σταθεροποιητής, δημιουργώντας λιπαρά γαλακτώματα.
- Καμία από τις παραπάνω δηλώσεις.

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες** (2 μονάδες)

3. Οι ποικιλίες ζυμαρικών που διατίθενται προς πώληση στην αγορά είναι αμέτρητες, όμως υπάρχουν παράγοντες που καθορίζουν το μαγείρεμά τους.

(α) Ποια από τις πιο κάτω ποικιλίες ζυμαρικών, **δεν ανήκει** στα μακρόστενα κυλινδρικά (long strand) ή στα μακρόστενα επίπεδα (ribbon) ζυμαρικά;

- i Σπαγγέτι (spaghetti), φιδές (vermicelli), νούντλς (noodles).
- ii **Πέννε (penne), ριγκατόνι (rigatoni), γκαργκανέλι (garganelli).**
- iii Λαζάνια (lasagna), ταλιατέλες (tagliatelle), παπαρδέλες (pappardelle).
- iv Λιγκουίνι, (linguine), φετουτσίνε (fettuccine).

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες**

**(2 μονάδες)**

(β) Ποιος από τους πιο κάτω παράγοντες, **δεν αποτελεί** καθοριστικό ρόλο για το μαγείρεμα των ζυμαρικών;

- i Ο τύπος των ζυμαρικών και ο τύπος του αλευριού που παρασκευάστηκαν.
- ii **Η υφή και η ποιότητα των ζυμαρικών.**
- iii Το μέγεθος, το σχήμα και το πάχος των ζυμαρικών.
- iv Η αρχική περιεκτικότητα των ζυμαρικών σε υγρασία.

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες**

**(2 μονάδες)**

4. Ο τρόπος διάταξης εδεσμάτων στο πιάτο (στυλ στησίματος), διαφέρει ανάλογα με την τεχνική της παρουσίασης φαγητού που θα επιλεγεί.

(α) Ποιος από τους πιο κάτω τρόπους διάταξης εδεσμάτων στο πιάτο (στυλ), **δεν αποτελεί** μέρος της σύγχρονης τεχνικής παρουσίασης φαγητού στο πιάτο.

- i Στοίβαξη (Stacking)
- ii Βουνό (Mount)
- iii **Ήλιος (Sun)**
- iv Στοιχεία (Elemental)

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες**

**(2 μονάδες)**

(β) Ποια από τις πιο κάτω δηλώσεις **δεν εφαρμόζεται** στην τεχνική της κλασικής παρουσίασης φαγητού στο πιάτο.

- i Το ποσοστό το οποίο αντιστοιχεί στο κάθε μέρος των εδεσμάτων στο πιάτο είναι 50% για το κυρίως υλικό (π.χ. πρωτεΐνη), 25% για το άμυλο (π.χ. ρύζι) και 25% για τα λαχανικά (π.χ. καρότα, φασολάκια).
- ii Για τον κλασικό τρόπο διάταξης των εδεσμάτων στο πιάτο, δόθηκε η ονομασία το «πρόσωπο του ρολογιού» (clock face plating), έχοντας ως κανόνα τους δείκτες του ρολογιού.
- iii Η κύρια παρασκευή (π.χ. πρωτεΐνη), τοποθετείται η ώρα 6:00 και οι γαρνιτούρες τοποθετούνται η ώρα 12:00.
- iv **Τα λαχανικά τοποθετούνται η ώρα 9:00 και τα άμυλα ή υδατάνθρακες τοποθετούνται η ώρα 3:00.**

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες**

**(2 μονάδες)**

**5. Να επιλέξετε την ορθή απάντηση στις πιο κάτω δηλώσεις.**

(α) Ποιο από τα πιο κάτω είδη κουζίνας **δεν προέκυψε** κατά την περίοδο της ανάδειξης της σύγχρονης τεχνικής παρουσίασης φαγητού στο πιάτο;

- i Fusion Cuisine (Φιούζιον Κουζίνα)
- ii **Cuisine Française (Γαλλική Κουζίνα)**
- iii Molecular Cuisine (Μοριακή Κουζίνα)
- iv Spa Cuisine (Κουζίνα Σπα)

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες**

**(2 μονάδες)**

(β) Ποια από τις πιο κάτω δηλώσεις **δεν σχετίζεται** με τους γενικούς κανόνες της σύγχρονης τεχνικής παρουσίασης φαγητού στο πιάτο;

- i Η αντίθεση σε ύψη, υφές και θερμοκρασίες υπερισχύει στο πιάτο.
- ii Η χρήση διαφόρων μεθόδων μαγειρέματος σε ένα πιάτο είναι πλέον επιτρεπτή.
- iii Οι γαρνιτούρες χρησιμοποιούνται ως συμπληρωματικό στοιχείο στο πιάτο.
- iv **Οι σάλτσες χρησιμοποιούνται ως βάση στο πιάτο, αντί να καλύπτουν την κύρια παρασκευή.**

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες**

**(2 μονάδες)**

**6. Να επεξηγήσετε τους πιο κάτω μαγειρικούς όρους.**

(α) **Cuisine Régionale:**

**Αναφέρεται στη γαλλική κουζίνα, με έμφαση την τοπική γαστρονομική κουλτούρα.**

(β) **Grande Cuisine:**

**Αναφέρεται στον αριστοκρατικό τρόπο σερβιρίσματος φαγητού σε οικίες πλουσίων.**

**(4 μονάδες)**

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες**

7. Να κατονομάσετε τις τέσσερις (4) κατηγορίες στις οποίες ταξινομούνται οι σαλάτες, σύμφωνα με τη χρήση και τη θέση τους στο μενού.

A/A	Κατηγορίες Σαλατών
(α)	<b>Ορεκτικές Σαλάτες (Appetizer Salads)</b>
(β)	<b>Συνοδευτικές Σαλάτες (Accompaniment Salads)</b>
(γ)	<b>Σαλάτες ως Κυρίως Πιάτο (Main-Course Salads)</b>
(δ)	<b>Επιδόρπιες Σαλάτες (Dessert Salads)</b>

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα**

(4 μονάδες)

8. Να κυκλώσετε την ορθή λέξη, μια (1) εκ των δυο (2) υπογραμμισμένων, σύμφωνα με τις πιο κάτω δηλώσεις.

(α) Η τροποποίηση συνταγών και η χρήση ξηρών και υγρών μεθόδων μαγειρέματος σε ένα γεύμα, δεν επιτρέπεται στην κλασική / μοντέρνα κουζίνα.

(β) Ο συνδυασμός μεθόδων μαγειρέματος, γεύσεων και χρωμάτων στο ίδιο πιάτο, επιτρέπεται στην μοντέρνα / σύγχρονη παρουσίαση φαγητού στο πιάτο.

(γ) Η συμμετρική τοποθέτηση των εδεσμάτων, αποτελεί προϋπόθεση στην προσέγγιση της σύγχρονης / κλασικής παρουσίασης φαγητού στο πιάτο.

(δ) Η επανάληψη συστατικών σε ένα γεύμα ή σε ένα μενού είναι επιτρεπτή με βάση την προσέγγιση της μοντέρνας / σύγχρονης κουζίνας.

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα**

(4 μονάδες)

9. Να αναφέρετε τέσσερα (4) χαρακτηριστικά της ελληνικής ταβέρνας.

- **Η προσφορά ποικιλίας μεζέδων στο μενού, ανάλογα με το είδος της ταβέρνας.**
- **Ο πελάτης έχει το δικαίωμα να επιλέξει και παραγγείλει ότι θέλει από το μενού.**
- **Ο τρόπος σερβιρίσματος φαγητού και ποτού είναι ο «οικογενειακός».**
- **Τα φαγητά ετοιμάζονται κατά παραγγελία σε μικρά πιατάκια και πιατέλες.**
- **Οι τραπεζοκόμοι προσκομίζουν και τοποθετούν τα φαγητά στο κέντρο του τραπέζιού.**
- **Οι πελάτες σερβίρονται από μόνοι τους, διανέμοντας τα φαγητά μεταξύ τους.**
- **Ο πελάτης πληρώνει ανάλογα με τον αριθμό και την ποικιλία των μεζέδων τα οποία έχει επιλέξει.**
- 

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα**

(4 μονάδες)

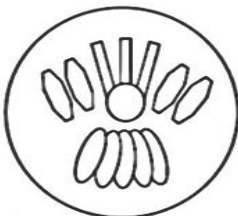

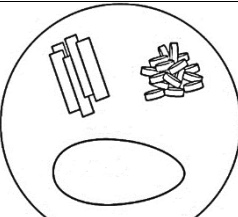
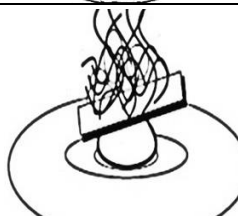
10. Να αναφέρετε τέσσερις (4) παράγοντες οι οποίοι μπορούν να συμβάλουν στην διαφοροποίηση ενός παραδοσιακού μενού κυπριακής ταβέρνας.

- Την χρονική περίοδο (π.χ. Χριστούγεννα, Πάσχα, Ορθόδοξο νηστειολόγιο).
- Την εποχικότητα και τη διαθεσιμότητα των υλικών.
- Την συμβατότητά τους με τους υπόλοιπους μεζέδες στο μενού.
- Την ζήτηση συγκεκριμένων μεζέδων από τους επισκέπτες της επιχείρησης.
- Το κόστος των υλικών και τη τιμή πώλησής τους.

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(4 μονάδες)

11. Να αντιστοιχίσετε τους τρόπους διάταξης εδεσμάτων στο πιάτο (στυλ) με βάση τις απεικονίσεις από τη Στήλη Α, με την ανάλογη ονομασία τους από τη Στήλη Β.

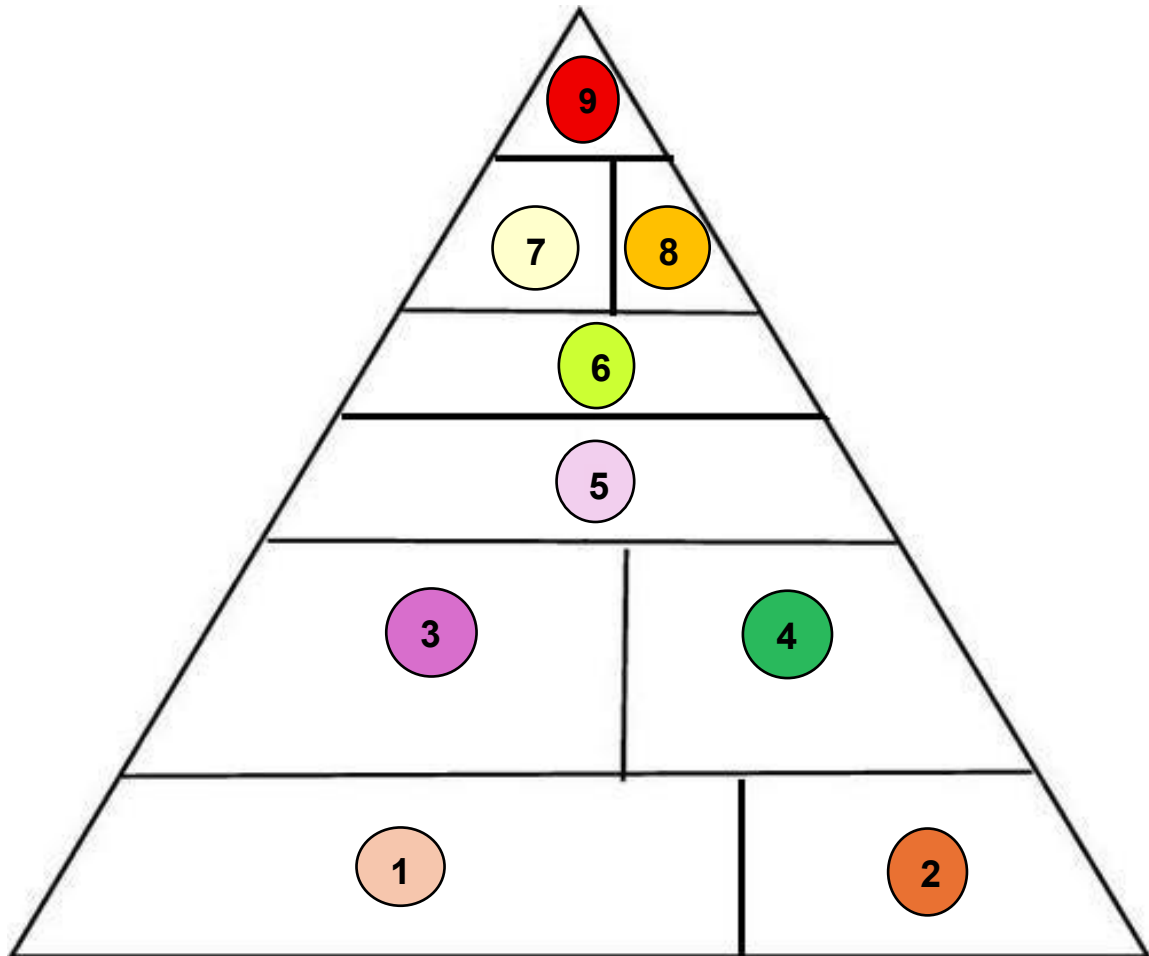
Στήλη Α Απεικονίσεις Στυλ Στησίματος		Στήλη Β Ονομασίες Στυλ Στησίματος	
1		Α	Τριλογία (Trios)
2		Β	Στοιβάξη (Stacking)
3		Γ	Βεντάλια (Fan)
4		Δ	Πρόσωπο του Ρολογιού (Clock Face)

Στήλη Α	1	2	3	4
Στήλη Β	Γ	Α	Δ	Β

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(4 μονάδες)

12. Να συμπληρώσετε το πιο κάτω διάγραμμα το οποίο απεικονίζει την πυραμίδα της “lacto-ono” (γαλακτό-αυγό) χορτοφαγικής διατροφής, με τις υπόλοιπες οκτώ (8) ομάδες τροφίμων που την συνθέτουν, λαμβάνοντας υπόψη την αρίθμηση της.



1. Δημητριακά ολικής άλεσης	6. Φυτικά έλαια
2. Όσπρια και υποπροϊόντα σόγιας	7. Γάλα / γαλακτοκομικά προϊόντα
3. Φρούτα	8. Αυγά
4. Λαχανικά	9. Γλυκά
5. Ξηροί καρποί και σπόροι	

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 0.5 μονάδες

(4 μονάδες)

ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄

Σελίδα 7 από 14

## ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄

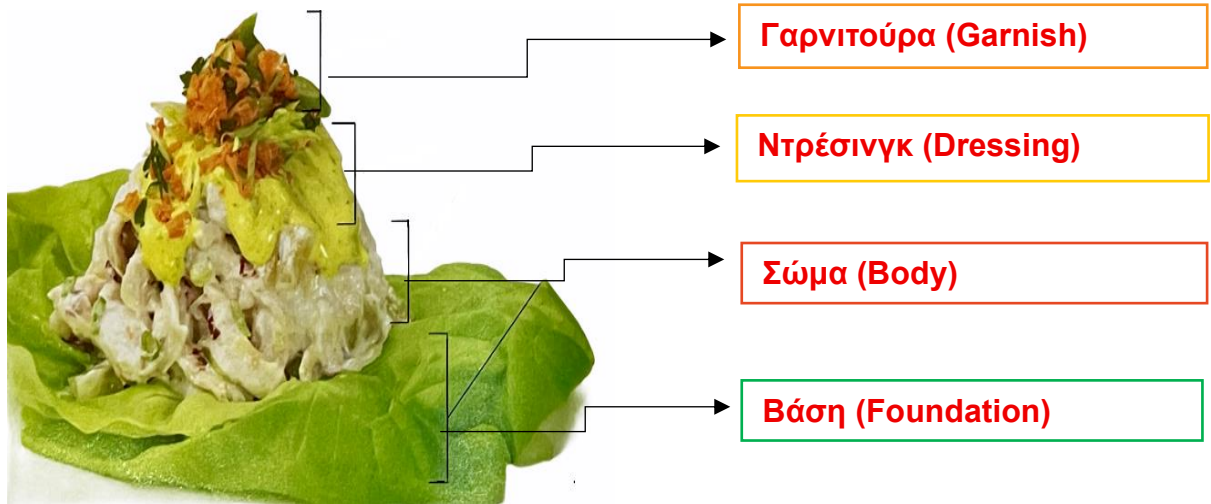
### ΜΕΡΟΣ Β΄ (Μονάδες 32)

Αποτελείται από τέσσερις (4) ερωτήσεις.

Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με οκτώ (8) μονάδες.

13. Η επιτυχία μιας σαλάτας εξαρτάται από την σύνθεσή της, την επιλογή, τη χρήση και τον συνδυασμό φρέσκων και καλής ποιότητας συστατικών.

(α) Να κατονομάσετε τα τέσσερα (4) μέρη από τα οποία αποτελείται μια σαλάτα.



Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 0,5 μονάδες

(2 μονάδες)

(β) Να κατονομάσετε τους τρεις (3) τύπους στους οποίους χωρίζονται οι σαλάτες, ανάλογα με το περιεχόμενο και τη δομή τους.

Τύποι Σαλατών
Απλές σαλάτες (Simple salads)
Ανάμεικτες σαλάτες (Mixed salads)
Σύνθετες σαλάτες (Composed salads)

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(3 μονάδες)

(γ) Να αναφέρετε τρεις (3) κανόνες παρουσίασης σαλατών που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για το σερβίρισμά τους σε μπουφέ (σε πιατέλες).

- Να επιλέγονται σαλάτες οι οποίες να συνάδουν με το θέμα και τον χαρακτήρα του μπουφέ.
- Να αποφεύγεται το βαρυφόρτωμα της πιατέλας με τη σαλάτα.
- Να αποφεύγεται το περιμετρικό γαρνίρισμα του στεφανιού της πιατέλας.
- Να χρησιμοποιούνται φρέσκα και καλής ποιότητας υλικά.

- Να υπάρχει ικανοποιητική ποσότητα σαλάτας ανάλογα με τον αριθμό των πελατών.
- Να αποφεύγεται η χρήση υπερβολικής ποσότητας του ντρέσινγκ της σαλάτας.
- Να γαρνίρεται η σαλάτα με τρόπο ούτως ώστε να είναι εμφανής.
- Να έχει ελκυστική παρουσίαση η σαλάτα όταν τοποθετείται στην πιατέλα.

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(3 μονάδες)

14. Ένα σάντουιτς αποτελείται από τέσσερα (4) μέρη, τα οποία συνδυάζοντάς τα, συνθέτουν ένα ολοκληρωμένο φαγητό. Η ποιότητα, η ποσότητα και η γεύση κάθε συστατικού συμβάλλει στη συνολική επιτυχία ενός σάντουιτς.

(α) Να επεξηγήσετε τα τέσσερα (4) μέρη από τα οποία αποτελείται ένα σάντουιτς.

i **ΒΑΣΗ**

Η βάση είναι το κυρίως μέρος του σάντουιτς, στην οποία θα τοποθετηθεί ή θα εσωκλείσει τη γέμιση σε αυτή. Η βάση συνήθως αποτελείται από ένα είδος ψωμιού ή ζύμης, η οποία παραμένει στην αρχική της μορφή ή κόβεται σε φέτες.

ii **ΑΛΕΙΜΜΑ**

Το άλειμμα είναι το συστατικό το οποίο λιπαίνει και ενοποιεί το σάντουιτς, προσθέτοντας υγρασία, βελτιώνοντας τη γεύση και την υφή του. Σε μερικές περιπτώσεις, ενεργεί ως το προστατευτικό στρώμα μεταξύ της γέμισης και της βάσης, εμποδίζοντας τη γέμιση να μαλακώσει ή να μουλιάσει το ψωμί.

iii **ΓΕΜΙΣΗ**

Η γέμιση είναι η «καρδιά» του σάντουιτς, η οποία μπορεί να αποτελείται από ένα ή περισσότερα συστατικά, τα οποία στοιβάζονται, απλώνονται ή διπλώνονται μέσα ή πάνω στη βάση για να σχηματίσουν το σάντουιτς. Μπορεί να γίνουν διάφοροι γευστικοί συνδυασμοί από ψημένα κρέατα, πουλερικά, ψαρικά, αλλαντικά, τυριά και λαχανικά.

iv **ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ**

Η γαρνιτούρα είναι μέρος της συνολικής δομής του σάντουιτς. Οι γαρνιτούρες χρησιμοποιούνται για να συμπληρώσουν ή να δώσουν αντίθεση σε υφή, να ενισχύσουν τη γεύση της κύριας γέμισης και να διακοσμήσουν τα σάντουιτς. Πρέπει να γίνεται η προσεγμένη επιλογή των γαρνιτούρων, έτσι ώστε να μην επισκιάζουν το τελικό αποτέλεσμα. Εάν το σάντουιτς πρόκειται να σερβιριστεί στο πιάτο, οι γαρνιτούρες μπορούν να τοποθετηθούν στο πλάι, πλαισιώνοντας ή συνοδεύοντας το φαγητό.

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(4 μονάδες)

(β) Να επεξηγήσετε τους πιο κάτω μαγειρικούς όρους.

i. **Κεσαδίγιας (Quesadillas)**

Είναι ένα φαγητό της μεξικάνικης κουζίνας, το οποίο αποτελείται από πίτα τορτίγια, η οποία γεμίζεται κυρίως με τριμμένο τυρί και μερικές φορές με κομμάτια κρέατος, πουλερικά, θαλασσινά, λαχανικά και μπαχαρικά, σε τριγωνικό σχήμα και ψήνεται στην πλάκα ή στον φούρνο.

ii. **Εντσιλάδας (Enchiladas)**

Είναι ζεστό τυλιχτό σάντουιτς σε τορτίγια καλαμποκιού, με γέμιση συνδυασμούς συστατικών από κρέατα, φασόλια, λαχανικά και τυριά, καλυμμένο με μια αλμυρή σάλτσα.

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 2 μονάδες

(4 μονάδες)

15. Τα ρύζια κατηγοριοποιούνται σε τρεις (3) τύπους ανάλογα με το χρώμα, το μέγεθος και την περιεκτικότητά τους σε άμυλο.

(α) Να κατονομάσετε τους τρεις (3) τύπους ρυζιού και να δώσετε ένα (1) αντιπροσωπευτικό παράδειγμα για τον κάθε τύπο.

Τύποι Ρυζιού	Αντιπροσωπευτικά Παραδείγματα	
Κοντόσπερμο ρύζι (short-grain rice)	Ρύζι Γλασέ	Ρύζι Μπάλτο
Μεσόσπερμο ρύζι (medium-grain rice)	Ρύζι Αρμπόριο Ρύζι Καρναρόλι Ρύζι Βιαλόνε Νάνο	Ρύζι Βαλένθια Ρύζι Σούσι
Μακρύσπερμο ρύζι (long-grain rice)	Ρύζι Μπασμάτι Ρύζι Γιασεμίν	Ρύζι Καρολίνα Ρύζι Μπόνετ

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 0,5 μονάδες

(3 μονάδες)

(β) Να αντιστοιχίσετε τις ποικιλίες ρυζιού της στήλης Α, με την ιδανική χρήση τους, για την παρασκευή των εθνικών παραδοσιακών εδεσμάτων (φαγητών) της στήλης Β.

Στήλη Α Ποικιλίες Ρυζιού		Στήλη Β Εθνικά Παραδοσιακά Εδέσματα	
<b>A</b>	Ρύζι Γλασέ (Glutenous Rice)	<b>1</b>	Sushi Rolls (Σούσι)
<b>B</b>	Ρύζι Αρμπόριο (Arborio Rice)	<b>2</b>	Paella (Παέγια)
<b>Γ</b>	Ρύζι Βαλένθια (Valencia Rice)	<b>3</b>	Pad Thai (Παντ τάι)
<b>Δ</b>	Ρύζι Μπασμάτι (Basmati Rice)	<b>4</b>	Rice Pudding (Ρυζόγαλο)
		<b>5</b>	Biryani (Μπιριάνι)
		<b>6</b>	Risotto (Ριζότο)

Στήλη Α	A	B	Γ	Δ
Στήλη Β	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>5</b>

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 0,5 μονάδες**

**(2 μονάδες)**

(γ) Να βάλετε στη σειρά (1-6) τα στάδια παρασκευής για το βασικό ιταλικό ριζότο.

<b>4</b>	<b>Condimenti</b>	Προσθήκη του βασικού συστατικού.
<b>1</b>	<b>Soffritto</b>	Σοτάρισμα κρεμμυδιού και σκόρδου σε βούτυρο ή ελαιόλαδο.
<b>6</b>	<b>All' onda</b>	Αναφέρεται στη ρευστότητα και την κρεμώδη υφή που πρέπει να έχει το ριζότο, έτσι ώστε να απλώνεται με ευκολία στο πιάτο.
<b>2</b>	<b>Riso</b>	Προσθήκη ρυζιού και σοτάρισμα του στο βούτυρο.
<b>5</b>	<b>Mantecatura</b>	Προσθήκη της τελευταίας κουταλιάς ζωμού, έπειτα τα κομμάτια παγωμένο βούτυρο και το τριμμένο τυρί παρμεζάνα.
<b>3</b>	<b>Brodo</b>	Προσθήκη λευκού κρασιού και σταδιακή προσθήκη ζεστού ζωμού με συνεχές ανακάτεμα.

**Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 0,5 μονάδες**

**(3 μονάδες)**

**16. Η χορτοφαγία είναι μια διατροφική προσέγγιση με ρίζες από την Αρχαία Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται αυξημένος αριθμός ατόμων οι οποίοι υιοθετούν κάποιο τύπο χορτοφαγικής διατροφής.**

(α) Να γράψετε τον ορισμό της χορτοφαγίας.

**Η χορτοφαγία (vegetarianism) είναι η πρακτική της μη κατανάλωσης κρεάτων, πουλερικών, ψαριών και θαλασσινών, συμπεριλαμβανομένων και των υποπροϊόντων τους.**

**(2 μονάδες)**

(β) Να κατονομάσετε τους τρεις (3) τύπους της χορτοφαγικής διατροφής, καθώς επίσης και δύο (2) από τις τρεις (3) κατηγορίες των χορτοφάγων που υπάγονται στον κάθε τύπο.

- i Τύπος χορτοφαγικής διατροφής: **Βιγκανισμός (Veganism)**
  - **Φρουτοφαγία (Fruitarianism)**
  - **Μακροβιοτική Διατροφή (Macrobiotic Diet)**
  - **Ωμοφαγία (Raw Veganism)**
  
- ii Τύπος χορτοφαγικής διατροφής: **Χορτοφαγία (Vegetarianism)**
  - **Αυγό-χορτοφαγία (Ovo-Vegetarianism)**
  - **Γαλακτό-χορτοφαγία (Lacto-Vegetarianism)**
  - **Γαλακτό-αυγό-χορτοφαγία (Lacto-Ovo-Vegetarianism)**
  
- iii Τύπος χορτοφαγικής διατροφής: **Ημιχορτοφαγία (Semi-vegetarianism)**
  - **Θαλασσινό-χορτοφαγία (Pescetarianism)**
  - **Πουλερικό-χορτοφαγία (Pollotarianism)**
  - **Πουλερικό-θαλασσινό χορτοφαγία (Pollo-Pescetarianism)**

Ο κάθε τύπος χορτοφαγικής διατροφής βαθμολογείται με 1 μονάδα

Η κάθε κατηγορία των χορτοφάγων βαθμολογείται με 0,5 μονάδες

(6 μονάδες)

ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Β´  
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Γ´

## ΜΕΡΟΣ Γ΄ (Μονάδες 20)

Αποτελείται από δυο (2) ερωτήσεις.

Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

17. Η μακραίωνη ελληνική γαστρονομία, διαμορφώθηκε όπως την γνωρίζουμε σήμερα, επηρεασμένη από διάφορους παράγοντες.

(α) Να αναφέρετε τέσσερις (4) παράγοντες οι οποίοι επηρέασαν την Ελληνική γαστρονομία.

- Η γεωγραφική της θέση
- Το μεσογειακό της κλίμα
- Η μεσογειακή διατροφή
- Η χρήση τροφίμων πλούσιων σε θρεπτικά στοιχεία
- Η φρεσκάδα και η ποιότητα των υλικών
- Οι διάφορες τεχνικές διατήρησης των τροφίμων
- Οι απλές μέθοδοι μαγειρέματος των τροφών
- Οι γαστρονομικές επιρροές από τους κατακτητές και τους γειτονικούς λαούς
- Οι επιδρομές του Μεγάλου Αλεξάνδρου
- Η ορθοδοξία και ο χριστιανισμός
- Το εμπόριο και οι συναλλαγές
- Η παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(4 μονάδες)

(β) Να αναφέρετε τα τέσσερα (4) κοινά στοιχεία της γαστρονομίας των ελληνικών νησιών.

- Η έμφαση στη χρήση τοπικών και εποχιακών προϊόντων
- Η αφθονία σε ψάρια και θαλασσινά
- Η καλλιέργεια ελιών και σταφυλιών
- Τα όσπρια και τα ζυμαρικά

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(4 μονάδες)

(γ) Να επεξηγήσετε τις πιο κάτω ορολογίες της ελληνικής κουζίνας.

i **Μαγειρίτσα**

Είναι μια παραδοσιακή σούπα η οποία παρασκευάζεται το Πάσχα από αρνίσια εντόσθια κομμένα σε μικρά κομμάτια μαζί με φρέσκα κρεμμυδάκια, μαρούλι, άνηθο, η οποία έπειτα δένεται με αυγολέμονο.

ii **Γαρδούμπα**

Είναι ένα παραδοσιακό φαγητό το οποίο παρασκευάζεται το Πάσχα από συκωταριά, τυλιγμένη σε έντερα, ελαιόλαδο, σκόρδο, χυμό λεμονιού, ρίγανη και αλατοπίπερο.

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(2 μονάδες)

18. Για την επιτυχή σύνθεση ενός μενού ιταλικής κουζίνας, θα πρέπει να λάβετε υπόψη τη δομή και τα στάδια παράθεσης ενός παραδοσιακού ιταλικού γεύματος.

(α) Να κατονομάσετε πέντε (5) από τα δέκα (10) στάδια από τα οποία αποτελείται ένα παραδοσιακό ιταλικό γεύμα.

1. <b>Aperitivo</b>	6. <b>Insalata</b>
2. <b>Antipasti</b>	7. <b>Formaggi e Frutta</b>
3. <b>Primi</b>	8. <b>Dolce</b>
4. <b>Secondi</b>	9. <b>Caffe</b>
5. <b>Contorni</b>	10. <b>Digestivo</b>

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

(5 μονάδες)

(β) Να συνθέσετε ένα προκαθορισμένο μενού ιταλικής κουζίνας με τέσσερις (4) σειρές, το οποίο θα πρέπει να αποτελείται από ένα (1) κρύο ορεκτικό, μια (1) σαλάτα, ένα (1) κυρίως φαγητό με ένα (1) συνοδευτικό του και ένα (1) επιδόρπιο πιάτο.

#### **ΚΡΥΟ ΟΡΕΚΤΙΚΟ**

**Antipasto Bruschetta al Pomodoro**  
**Μπρουσκέτα με ντομάτα και βασιλικό**

#### **ΣΑΛΑΤΑ**

**Insalata Caprese**  
**Σαλάτα Καπρέζε**

#### **ΚΥΡΙΩΣ ΦΑΓΗΤΑ**

**Pollo Cacciatore**  
**Κοτόπουλο Κατσιατόρε**

ή

**Vitello Picata**  
**Μοσχάρι Πικάτα**

#### **ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ**

**Penne all' Arrabbiata**  
**Ζυμαρικά Πέννε αλά Αραπιάτα**

**Verdure Miste Arrosto**  
**Ανάμεικτα Λαχανικά στο Φούρνο**

#### **ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ**

**Tiramisu**  
**Τίραμισού**

Η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με 1 μονάδα

Σωστές απαντήσεις θα θεωρηθούν παρασκευές από την Ιταλία και μόνο.

(5 μονάδες)

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**