

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ 2022

ΜΑΘΗΜΑ : ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ (515)
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : Δευτέρα, 27/06/2022
ΩΡΑ : 08:00 – 10:30

ΛΥΣΕΙΣ

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑΟΚΤΩ (18) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις.
2. Όλες οι απαντήσεις να δοθούν στο εξεταστικό δοκίμιο το οποίο να επιστραφεί.
3. Απαγορεύεται η χρήση διορθωτικού υγρού ή άλλου υλικού.
4. Στο τέλος του εξεταστικού δοκιμίου δίνονται επιπρόσθετες σελίδες σε περίπτωση που ο χώρος απάντησης κάποιας ερώτησης δεν είναι ικανοποιητικός.

5. ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΡΙΑ (Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄).

Το **Μέρος Α΄** αποτελείται από δώδεκα (12) ερωτήσεις και η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με τέσσερις (4) μονάδες.

Το **Μέρος Β΄** αποτελείται από τέσσερις (4) ερωτήσεις και η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με οκτώ (8) μονάδες.

Το **Μέρος Γ΄** αποτελείται από δύο (2) ερωτήσεις και η κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

ΜΕΡΟΣ Α΄. Αποτελείται από δώδεκα (12) ερωτήσεις. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται από τέσσερις (4) μονάδες.

1. Να απαντήσετε Ορθό (Ο) εάν συμφωνείτε, ή Λάθος (Λ) εάν διαφωνείτε, με τις ακόλουθες δηλώσεις: **(μονάδες 4)**

A/A		Ο ή Λ
1.	Σύμφωνα με ιστορικές αναφορές, ο 4 ^{ος} Κόμης του Σάντουιτς, Ιωάννης Μοντάγκου, φημολογείται ότι ήταν υπεύθυνος για την επινόηση και δημοτικότητα του σάντουιτς.	Ο
2.	Η βάση του σάντουιτς πρέπει να είναι αρκετά ανθεκτική ώστε να συγκρατεί τη γέμιση και να έχει το ανάλογο πάχος, για να μη διαμελιστεί.	Λ
3.	Η γαρνιτούρα σε ένα σάντουιτς χρησιμοποιείται για να συμπληρώσει ή να δώσει αντίθεση σε υφή, να ενισχύσει τη γεύση της κύριας γέμισης και να διακοσμήσει, χωρίς να επισκιάζει το τελικό αποτέλεσμα.	Ο
4.	Τα αρχικά B.L.T. δηλώνουν ένα είδος σάντουιτς το οποίο πήρε την ονομασία του από τα αρχικά συστατικά του, κοτόπουλο, μαγιονέζα και αγγουράκι.	Λ

2. Να γράψετε τα μέρη από τα οποία αποτελείται ένα καναπέ με βάση τη φωτογραφία. **(μονάδες 4)**

- α) Γαρνιτούρα**
- β) Κυρίως Μέρος / γέμιση**
- γ) Άλειμμα**
- δ) Βάση**

3. Να αντιστοιχίσετε τους όρους της στήλης Α΄ με τις επεξηγήσεις της στήλης Β.

ΣΤΗΛΗ Α΄		ΣΤΗΛΗ Β΄	
1	Γιουβαρλάκια	Α	Τοπικό παραδοσιακό ημίσκληρο, καπνιστό τυρί από την περιοχή Μετσόβου.
2	Μετσοβόνε	Β	Παρασκευάζονται από μείγμα πικάντικου αρνίσιου κιμά με κύμινο, τα οποία πλάθονται σε οβάλ σχήμα, αλευρώνονται τηγανίζονται και ψήνονται με σάλτσα ντομάτας στο φούρνο.
3	Ραβανί	Γ	Πολίτικο φαγητό από μελιτζάνες οι οποίες γεμίζονται με ένα μείγμα από ντομάτες, κρεμμύδια, σκόρδο και ελαιόλαδο.
4	Σουτζουκάκια	Δ	Γνωστό λουκάνικο της Κρήτης από χοιρινό κρέας με πορτοκάλι και ρίγανη.
		Ε	Σιροπιαστό κέικ από σιμιγδάλι, αρωματισμένο με λεμόνι, πορτοκάλι και μαστίχα.
		ΣΤ	Μικρές μπαλίτσες από κιμά με μπαχαρικά, μαγειρεμένες σε ζωμό, τα οποία σερβίρονται με σάλτσα αυγολέμονο ή σάλτσα ντομάτας.

ΣΤΗΛΗ Α΄	1	2	3	4
ΣΤΗΛΗ Β΄	ΣΤ	Α	Ε	Β

(μονάδες 4)

4. Να γράψετε δύο (2) βασικές διαφορές όσον αφορά την παρασκευή του πιλαφιού και του ριζότο.

ΣΗΜ: 2 μονάδες η κάθε ορθή απάντηση

- α)** η προσθήκη του ζωμού, στο πιλάφι ο ζωμός προστίθεται όλος στο ρύζι από την αρχή, ενώ στο ριζότο ο ζωμός προστίθεται σταδιακά στο ρύζι.
- β)** η εμφάνιση και η υφή του τελικού φαγητού, με το πιλάφι να διαχωρίζονται οι κόκκοι του ρυζιού και να είναι σπυρωτό, ενώ το ριζότο να είναι χυλώδες με κρεμώδης υφή.

5. Οι ακόλουθες προτάσεις αποτελούν δηλώσεις σχετικές με τα είδη, τους τύπους και την ποιότητα του ρυζιού. Από τον πίνακα που ακολουθεί, να επιλέξετε τις ορθές λέξεις για να συμπληρώσετε τις προτάσεις.

Λευκό	Φρεσκάδα	Μακρύσπερμο	Άρωμα
Μεσόσπερμο	Αφρικάνικο	Κοντόσπερμο	Χρώμα

ΣΗΜ: 0,50 μονάδες η κάθε ορθή απάντηση

- α) Το ρύζι είναι ένα από τα βασικά είδη διατροφής. Τα δύο (2) είδη του, το **Λευκό** και το **αφρικάνικο** αποτελούν το ένα πέμπτο των συνολικά καταναλισκόμενων θερμίδων παγκοσμίως.
- β) Τα ρύζια χωρίζονται σε τρεις (3) τύπους. Το **κοντόσπερμο** το **μεσόσπερμο** και το **μακρύσπερμο**.
- γ) Τρία (3) από τα σημεία ποιότητας του ρυζιού είναι το **χρώμα** το **άρωμα**, και η **φρεσκάδα**.
6. Να αναφέρετε τέσσερις (4) βασικούς παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στη γενική παρουσίαση και στο σωστό στήσιμο του φαγητού στο πιάτο. (μονάδες 4)
- α) Το είδος της κουζίνας στην οποία βασίζεται το μενού της επιχείρησης.
- β) Η πρωτότυπη ιδέα της σύνθεσης ενός πιάτου.
- γ) Η δημιουργία ενός διατροφικά ισοζυγισμένου γεύματος.
- δ) Ο καθορισμός της απαιτούμενης ποσότητας ανά μερίδα πριν από το στήσιμο του πιάτου.
- ε) Η επιλογή καλής ποιότητας και χρήσης των πρώτων υλών.
- στ) Η απαραίτητη προετοιμασία των παρασκευών πριν από το στήσιμο στο πιάτο.
- ζ) Ο ορθός τεμαχισμός κρεάτων, το φιλετάρισμα ψαριών και τα κοψίματα λαχανικών.
- η) Ο συνδυασμός φυσικών χρωματισμών και το πάντρεμα γεύσεων σε ένα πιάτο.
- θ) Η αποφυγή χρήσης μη βρώσιμων συστατικών στο πιάτο.

- ι) Η χρήση κατάλληλων τεχνικών και μεθόδων μαγειρέματος παρασκευής των φαγητών.
- ια) Η επιλογή ενός πρακτικού, αποδοτικού και ελκυστικού τρόπου στησίματος των εδεσμάτων στο πιάτο, ο οποίος να εξυπηρετεί τον τρόπο σερβιρίσματος και παράθεσης του φαγητού.
- ιβ) Η προσεγμένη τοποθέτηση των στοιχείων στο πιάτο, χωρίς να επισκιάζει τη γεύση.
- ιγ) Η αποφυγή ενός βαρυφορτωμένου πιάτου, επηρεάζοντας τη αισθητική του τελικού πιάτου.
- ιδ) Η αποφυγή γαρνιρίσματος του εξωτερικού στεφανιού του πιάτου.
- ιε) Το σερβίρισμα των ζεστών ή κρύων παρασκευών, να γίνεται αντίστοιχα σε ζεστά ή κρύα πιάτα.

7. Να αντιστοιχίσετε τις παρασκευές καφέ της στήλης Α΄, με την επεξήγησή τους στη στήλη Β΄: (μονάδες 4)

ΣΤΗΛΗ Α΄	
1	Καφές Μακιάτο
2	Καφές Μόκκα
3	Καπουτσίνο
4	Καφές Λάττε

ΣΤΗΛΗ Β΄	
Α	Μια δόση εσπρέσο και συμπληρώνουμε το φλιτζάνι με ζεστή σοκολάτα.
Β	Γίνεται σε μηχανή φίλτρου με ειδικό καφέ και ζεστό νερό.
Γ	Καφές εσπρέσο με λίγο ζεστό αφρόγαλα.
Δ	1/3 καφές εσπρέσο, 1/3 ζεστό γάλα, 1/3 ζεστό αφρό γάλακτος.
Ε	Καφές εσπρέσο με ζεστό γάλα.
ΣΤ	Γίνεται με ζεστό νερό και ένα κουταλάκι νεσκαφέ

ΣΤΗΛΗ Α΄	1	2	3	4
ΣΤΗΛΗ Β΄	Γ	Α	Δ	Ε

8. Να γράψετε τους τέσσερις παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η εσωτερική οργάνωση του τμήματος Τροφίμων και Ποτών ενός ξενοδοχείου.

(μονάδες 4)

- α) το μέγεθος και την κατηγορία της μονάδας
- β) τον κύκλο εργασιών της επιχείρησης
- γ) το μενού και τη μέθοδο παράθεσης
- δ) τη γενικότερη πολιτική της επιχείρησης

9. Το HACCP είναι ένα σύστημα διαδικασιών για την Ανάλυση των Κινδύνων και των Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου.

α) Να εξηγήσετε τι είναι τα Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου του συστήματος HACCP σε μια κουζίνα παρασκευής τροφίμων. (μονάδες 2)

Τα Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου είναι εκείνα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας τα οποία πρέπει να ελέγχονται, για να αποφευχθούν ή έστω να ελαχιστοποιηθούν, σε επιτρεπτό επίπεδο, οι παράγοντες κινδύνου.

β) Να αναφέρεται δύο (2) Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου. (μονάδες 2)

- Αποθήκευση πρώτων υλών στο ψυγείο συντήρησης ή στην κατάψυξη
- Ψήσιμο τροφίμων
- Αποθήκευση ετοιμών τροφίμων σε συντήρηση ή κατάψυξη
- Ξαναζέσταμα τροφίμων
- Ζεστή Διατήρηση τροφίμων
- Έκθεση κρύων τροφίμων σε μπουφέ

10. Να κυκλώσετε την ορθή απάντηση σε κάθε μία από τις πιο κάτω δηλώσεις:

(μονάδες 4)

α) Ο λιωμένος βούτυρος συνοδεύει:

1. Τον αραβόσιπο
2. Το σολομό
3. Το σπαγγέτι
4. Τα βατραχοπόδαρα

β) Οι φρυγανιές μέλπα (melba toast) συνοδεύουν :

1. Τα στρείδια
2. Το πατέ πάπιας
3. Την πέστροφα
4. Το καπνιστό χέλι

γ) Το φαγητό που χρειάζεται φίγκερ μπολ (finger bowl) μετά το τέλος της κατανάλωσης του είναι:

1. Το χαβιάρι
2. Ο καπνιστός σολομός
3. Τα μύδια
4. Το πατέ πάπιας

δ) Τα μπλινί (blinis) παραδοσιακά συνοδεύουν:

1. Το πατέ χήνας
2. Τον κονσομέ
3. Τα μύδια
4. Το χαβιάρι

11. Το προσωπικό που εργάζεται στο μπαρ, πρέπει να αποτελεί μια καλή και συνεργάσιμη ομάδα έχοντας τρεις (3) στόχους.

α) Να γράψετε δύο (2) από τους στόχους αυτούς: (μονάδες 2)

α) Την ικανοποίηση του πελάτη σε ποτά.

β) Την επιτυχία στις πωλήσεις.

γ) Τη δημιουργία ευχάριστου και φιλικού εργασιακού περιβάλλοντος.

β) Να εξηγήσετε την ευθύνη πώλησης αλκοόλ που έχει το προσωπικό του μπαρ.

(μονάδες 2)

- Το προσωπικό του μπαρ έχει την ευθύνη να αναγνωρίζει τα «πρώρα» σημάδια της μέθης πάνω σε έναν πελάτη.
- Έχει την ευθύνη να παρακολουθήσει την κατανάλωση αλκοόλ από τον πελάτη και προληπτικά να λαμβάνει τα ανάλογα μέτρα.
- Η ευθύνη του προσωπικού είναι η προστασία του πελάτη από την υπερκατανάλωση αλκοόλ.
- Στην περίπτωση που ένας πελάτης αρχίζει να εμφανίζει σημάδια υπερκατανάλωσης, τότε πρέπει να αναφερθεί στη διεύθυνση του μπαρ για να σταματήσει να σερβίρει επιπλέον αλκοολούχα ποτά, εξηγώντας ευγενικά στον πελάτη ότι έχει υπερβεί το όριο αντοχής.
- Ο μπάρμαν έχει το δικαίωμα να αρνηθεί να σερβίρει έναν πελάτη ο οποίος δείχνει σημάδια υπερκατανάλωσης.

12. Να δώσετε ένα (1) παράδειγμα που αφορά την καλή λειτουργικότητα των

διάφορων χώρων σε ένα εστιατόριο και να το αιτιολογήσετε. (μονάδες 4)

- Ο χώρος ετοιμασίας των καφέδων πρέπει να βρίσκεται σε τέτοια θέση, ώστε να μπορεί να εξυπηρετεί ταυτόχρονα την τραπεζαρία, το μπαρ και τα σαλόνια.
- Ο κάθε χώρος πρέπει να διαθέτει τον απαραίτητο εξοπλισμό, για να μπορεί να λειτουργεί απρόσκοπτα και παραγωγικά.
- Οι διαδρομές των τραπεζοκόμων προς τα διάφορα σημεία, από τα οποία προμηθεύονται ποτά και φαγητά, πρέπει να είναι όσο το δυνατό πιο σύντομες.

ΣΗΜ: και οτιδήποτε άλλο που να είναι λογικό και σχετικό

ΜΕΡΟΣ Β΄. Αποτελείται από τέσσερις (4) ερωτήσεις. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται από οκτώ (8) μονάδες.

13. Το 'Ψήσιμο στη Σχάρα' είναι η μεταφορά θερμότητας στο φαγητό μέσω της θερμικής ακτινοβολίας.

α) Οι πιο κάτω προτάσεις αποτελούν τα στάδια παρασκευής για στήθος κοτόπουλο στη σχάρα. Στον πίνακα που ακολουθεί να βάλετε τις προτάσεις αυτές στη σωστή σειρά.

(μονάδες 5)

- A. Μετακινούμε το στήθος και το περιστρέφουμε ξανά 90 μοίρες
- B. Προθερμαίνουμε τη σχάρα και αφού ζεσταθεί αρκετά την καθαρίζουμε
- Γ. Αφαιρούμε το κοτόπουλο από τη σχάρα και το αφήνουμε να ξεκουραστεί διατηρώντας το ζεστό
- Δ. Τοποθετούμε το στήθος στη ζεστή σχάρα με τη μεριά παρουσίασης από κάτω για περίπου 4-5 λεπτά
- E. Μετακινούμε το στήθος δεξιόστροφα, το περιστρέφουμε 90 μοίρες και ψήνουμε για ακόμη 4-5 λεπτά
- ΣΤ. Μαρινάρουμε το κοτόπουλο στήθος
- Z. Τεμαχίζουμε και σερβίρουμε με τη σάλτσα και τα συνοδευτικά
- H. Αναποδογυρίζουμε το κοτόπουλο ψήνοντάς το για 4-5 λεπτά
- Θ. Αλείφουμε με λίγο λάδι για να μην κολλάει η σχάρα
- I. Περιμένουμε να ολοκληρωθεί το ψήσιμο στον επιθυμητό βαθμό

ΣΗΜ: 0.5 μονάδες η κάθε ορθή απάντηση

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Στάδια της Μεθόδου	ΣΤ	B	Θ	Δ	E	H	A	I	Γ	Z

β) Να γράψετε τρεις (3) συσκευές (βαρύς εξοπλισμός) που χρησιμοποιούμε στη κουζίνα για τη μεταφορά της θερμότητας στη μέθοδο μαγειρέματος στη σχάρα.

(μονάδες 3)

Πάνω από τη πηγή θερμότητας: **φουκού/ σχάρα/ πλάκα**

Κάτω από τη πηγή θερμότητας: **Σαλαμάντρα/ Μπρόιλερ/ Μπριζολιέρα**

Μπροστά από την πηγή θερμότητας: **μηχανή γύρου, μηχανή ψησταριάς για κοτόπουλα**

14. α) Οι σάλτσες ζυμαρικών, κατηγοριοποιούνται σε έξι (6) βασικούς τύπους.

Να κατονομάσετε τέσσερις (4) τύπους σαλτσών οι οποίες συνοδεύουν τα ζυμαρικά.

(μονάδες 2)

1. Σάλτσα ραγού (Ragù)
2. Σάλτσες κρέμας
3. Σάλτσες λαχανικών
4. Σάλτσες με βάση το ελαιόλαδο
5. Σάλτσες με θαλασσινά
6. Άψητες σάλτσες

β) Ο σύντομος χρόνος μαγειρέματος των ζυμαρικών και η απλότητα της διαδικασίας μαγειρέματος, συντείνουν στην ελκυστική τους εμφάνιση.
Να γράψετε τους έξι (6) παράγοντες που επηρεάζουν και καθορίζουν το χρόνο μαγειρέματος των ζυμαρικών.

(μονάδες 6)

ΣΗΜ: 1 μονάδα η κάθε ορθή απάντηση

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 παστίτσιο. Τέτοιου είδους φαγητά, απαιτούν μεγαλύτερη ποσότητα υγρού ή σάλτσας, λόγω του ότι απορροφάτε από τα ζυμαρικά καθώς μαγειρεύονται.

15. Με τον όρο 'Τεμαχισμός' εννοούμε το κόψιμο διαφόρων ψημένων κρεάτων σε μερίδες από το προσωπικό του εστιατορίου μέσα στην Τραπεζαρία.

α) Να εξηγήσετε τις τέσσερις (4) διαφορές στον τρόπο τεμαχισμού από έναν τραπεζοκόμο στο εστιατόριο σε σχέση με ένα μάγειρα μέσα στην κουζίνα.

(μονάδες 6)

- Ο τραπεζοκόμος δεν μπορεί να αγγίζει με τα χέρια του κατά τον τεμαχισμό κρεάτων ενώ ο μάγειρας μπορεί.
- Ο τραπεζοκόμος κατά τον ξεκοκάλισμα κρεάτων χρησιμοποιήσει μόνο το μαχαίρι και πιρούνι. Ο μάγειρας μπορεί να χρησιμοποιήσει και πριόνι ή μπαλτά.
- Ο τραπεζοκόμος πρέπει να χρησιμοποιήσει όλη την επιδεξιότητα για να τεμαχίσει ένα πουλερικό, ένα ψάρι ή άλλο κομμάτι κρέατος. Ο μάγειρας, ένα τεμάχιο κρέατος, μπορεί να το αφήσει να κρυώσει λίγο, μετά να το τεμαχίσει και να το ζεστάνει ξανά πριν να το σερβίρει.
- Ο τραπεζοκόμος τεμαχίζει το κρέας με επιδέξιο τρόπο.

β) Ποια είναι η γαλλική ορολογία του 'Τεμαχιστή': **Chef Trancher**

(μονάδες 1)

γ) Να γράψετε τα τέσσερα (4) είδη εξοπλισμού που χρησιμοποιεί ένας τεμαχιστής.

(μονάδες 1)

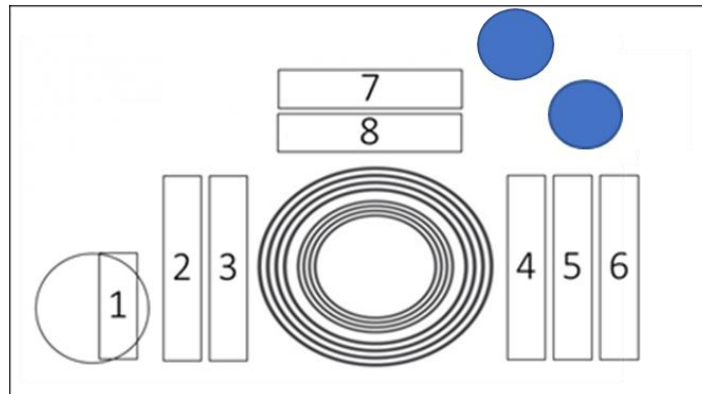
Μαχαίρι, Πιρούνα, Σανίδακοψίματος, Λάμπες, λαβίδες, τρόλεϊ

16. Στην επόμενη παράθεση της τάξης σας, θα σερβίρετε για δείπνο το πιο κάτω προκαθορισμένο μενού:



α) Να ονομάσετε τα οκτώ (8) σερβίτσια που θα τοποθετούσατε στον αντίστοιχο αριθμό της πιο κάτω εικόνας για το στρώσιμο του κουβέρ.

(4 μονάδες)



- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1) Μαχαίρι ψωμιού | 5) κουτάλι σούπας |
| 2) Πιρούνι ορεκτικού ή Α' | 6) Μαχαίρι ορεκτικού ή Α' |
| 3) Πιρούνι κυρίως | 7) Μαχαίρι επιδορπίου |
| 4) Μαχαίρι κυρίως | 8) πιρούνι επιδορπίου |

β) Η σούπα θα σερβιριστεί με σουπιέρα. Να βάλετε σε κύκλο την **ορθή** λέξη όσον αφορά τη διαδικασία σερβιρίσματος της σούπας.

(4 μονάδες)

- Τοποθετούμε το πιάτο της σούπας από τη (**δεξιά**/αριστερή) μεριά του πελάτη
- Η σουπιέρα κρατιέται στην παλάμη του (δεξιού/**αριστερού**) χεριού.
- Πλησιάζουμε τον πελάτη από την (δεξιά/**αριστερή**) του μεριά.
- Ο τραπεζοκόμος τοποθετεί το (δεξί/**αριστερό**) πόδι, και λυγίζει (**ελαφρά**/αρκετά) το κορμί του προς το μέρος του πελάτη.
- Πλησιάζουμε τη σουπιέρα σε οριζόντια θέση όσο δυνατόν πιο κοντά στη (δεξιά/**αριστερή**) άκρη του πιάτου της σούπας του πελάτη.
- Με το (δεξί/**αριστερό**) χέρι κρατάμε τη σουπιέρα με την οποία μεταφέρουμε με προσοχή και φροντίδα τη σούπα στο πιάτο του πελάτη.
- Όταν θα αποκομίσουμε το πιάτο της σούπας το παίρνουμε από τη (**δεξιά**/αριστερή) μεριά του πελάτη.

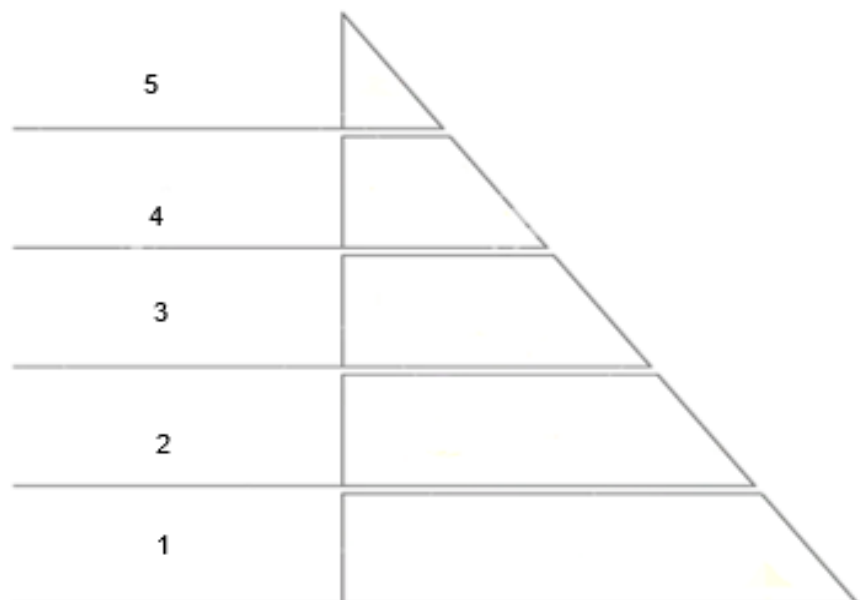
ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Β΄
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Γ΄

ΜΕΡΟΣ Γ΄. Αποτελείται από δύο (2) ερωτήσεις. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται από δέκα (10) μονάδες.

17. Η 'Χορτοφαγική Διατροφή' είναι υγιεινή και θα πρέπει να είναι θρεπτικά ισοζυγισμένη.

α) Να συμπληρώσετε την πιο κάτω πυραμίδα του βιγκανισμού (veganism) με τις κύριες ομάδες τροφίμων που καταναλώνουν οι αυστηρά χορτοφάγοι (strictly vegan).

(μονάδες 5)



ΟΔΗΓΙΕΣ: Η ορθή απάντηση είναι με ομάδες τροφίμων. Αν οι μαθητές/τριες δώσουν σαν απάντηση ονομασίες λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών κ.α ΔΕΝ θα θεωρείται η απάντηση ορθή

ΣΗΜ: 1 μονάδα η κάθε ορθή απάντηση

Ομάδες Τροφίμων:

1. Λαχανικά
2. Φρούτα
3. Όσπρια
4. Σιτηρά, δημητριακά, ζυμαρικά και ψωμιά ολικής άλεσης
5. Ξηροί καρποί, σπόρια και φυτικά έλαια

β) Να συνθέσετε ένα προκαθορισμένο μενού με θέμα τη γαλακτό-αυγό-χορτοφαγία (lacto-ovo-vegetarianism). Το μενού να περιλαμβάνει τέσσερις (4) σειρές εδεσμάτων: Ένα (1) κρύο ορεκτικό, μια (1) σούπα, ένα (1) κυρίως πιάτο με δύο (2) συνοδευτικά και ένα (1) επιδόρπιο. Να ληφθούν υπόψη τα στοιχεία σύνθεσης ενός ισορροπημένου χορτοφαγικού μενού.

(μονάδες 5)

ΟΔΗΓΙΕΣ: Το μενού θεωρείτε ορθό όταν πληροί τα στοιχεία σύνθεσης ενός ισορροπημένου χορτοφαγικού μενού :

ΣΗΜ: 1 μονάδα η κάθε ορθή απάντηση για τη κάθε σειρά και από 0.5 μονάδες τα συνοδευτικά για το κυρίως φαγητό

Ένα ισορροπημένο χορτοφαγικό μενού θα πρέπει να πληροί τα εξής στοιχεία:

1. Χρήση πρωτεΐνης από φυσικής προέλευσης τρόφιμα σε κάθε γεύμα (όσπρια, λαχανικά).
2. Χρήση ποικιλίας εποχιακών λαχανικών (ριζώματα, φυλλώδη, βοτανικά φρούτα).
3. Χρήση ποικιλίας εποχιακών φρούτων (εσπεριδοειδή, μούρα, εξωτικά, τροπικά).
4. Χρήση ποικιλίας δημητριακών ολικής άλεσης, χωρίς ζάχαρη και λιπαρά.
5. Χρήση τροφίμων μειωμένα σε λιπαρά (αποφεύγονται τα κορεσμένα λιπαρά).
6. Χρήση υποπροϊόντων από σόγια (κρέμα, γάλα, τυρί τοφού).
7. Χρήση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνες D και B-12 (κρόκοι αυγού, λιπαρά ψάρια, φύκια, εμπλουτισμένα δημητριακά και φυτικά γάλατα).
8. Ελάχιστη χρήση πρωτεΐνης από ζωική προέλευση (αυγά, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά).
9. Χρήση υγιεινών μεθόδων μαγειρέματος των τροφών, κυρίως στον ατμό και στιρ-φράι.

18. Ως Διευθυντής Τροφίμων και Ποτών σε ένα ξενοδοχείο θέλετε να διοργανώσετε Απογευματινά Τσάγια στους χώρους του ξενοδοχείου.

α) Να εξηγήσετε τους τρεις (3) λόγους για τους οποίους διοργανώνονται Απογευματινά Τσάγια σε ένα ξενοδοχείο.

(3 μονάδες)

- α) Για να απασχολείται το προσωπικό του εστιατορίου κατά τις απογευματινές ώρες.
- β) Για να αυξήσει τα έσοδα της ξενοδοχειακής μονάδας.
- γ) Για να δώσει περισσότερο γόητρο στη επιχείρηση.

β) Να γράψετε τέσσερα (4) είδη εκδηλώσεων και να δώσετε από ένα παράδειγμα που θα μπορούσατε να προσφέρετε Απογευματινά Τσάγια.

(4 μονάδες)

- α) Φιλανθρωπία: π.χ. μάζεμα λεφτών για διάφορους συνδέσμους(αντικαρκινικός, σύνδεσμος νεφροπαθών καρδιοπαθών, διαβητικός σύνδεσμος κλπ.).
- β) Διοργάνωση σεμιναρίων: όπως ιατρικού περιεχομένου, υπηρεσιών τηλεφωνίας, ζαχαροπλαστικής αρτοποιίας κλπ.
- γ) Διοργάνωση επιδείξεων όπως επίδειξη ειδών χρυσοχοΐας και ασημικών, πιατικών κλπ.
- δ) Διοργάνωση γενεθλίων: από μητέρες για τα μικρά παιδιά τους.

γ) Μαζί με τον Αρχιμάγειρα του ξενοδοχείου θα πρέπει να συνθέσετε ένα μενού για Απογευματινά Τσάγια. Να γράψετε έξι (6) εδέσματα και έξι (6) ροφήματα που θα συμπεριλάβετε στο μενού σας.

(3 μονάδες)

α) Εδέσματα:

- Άσπρο και μαύρο ψωμί.
- Φρυγανιές.
- Βουτυράκια και μαρμελάδες.
- Μικρά σάντουιτς π.χ. καπνιστό σολομό, αυγά κλπ.
- Γλυκίσματα κέικ φρούτων και τάρτες.
- Είδη σφολιάτας και κρουασάν.
- Διάφορα τυριά.

β) Ροφήματα:

- Ζεστό τσάι.
- Φιλτραρισμένος καφές.
- Νεσκαφέ.
- Ζεστό ή κρύο γάλα.
- Ζεστή σοκολάτα.
- Χυμούς διάφορων φρούτων.

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ