



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΟΥΠΕΣ





6 Σαλάτες Και Σούπες

6.1 Σαλάτες

6.1.1 Ορισμός

Το νόημα της λέξης σαλάτα είναι ταυτόσημο με το ανακάτεμα πολλών και διαφορετικών πραγμάτων μαζί. Πράγματι, η σαλάτα αποτελεί μείγμα τροφίμων φυτικής και ζωικής προέλευσης. Η σαλάτα, λοιπόν, είναι ένα αυτοτελές πιάτο, που αποτελείται από διάφορα είδη χορταρικών βρασμένων ή ωμών, όπως λάχανο, μαρούλι, ντομάτα, καρότο, σέλινο, κρεμμύδια κτλ., αναμειγμένα με κρέατα, αλίπαστα ψάρια και με σάλτσα μαγιονέζας ή λαδόξιδου ή λαδολέμονου. Οι συνθέσεις των παραπάνω προϊόντων είναι τόσο πολλές, που η απαρίθμησή τους γίνεται πολύ δύσκολη.



Εικόνα 6.1
Πρώτες ύλες σαλάτας

Σαλάτες γενικά είναι τα προϊόντα που περιέχουν τεμαχισμένα, τριμμένα ή ολόκληρα, μαγειρεμένα ή ωμά λαχανικά ή φρούτα, ζυμαρικά, προϊόντα ζωικής προέλευσης, σάλτσα μαγιονέζας ή λάδι και ξίδι (λαδόξιδο), λεμόνι και άλλα αρτύματα. Ανάλογα με τα συστατικά της σαλάτας που χρησιμοποιούμε έχουμε και διαφοροποίηση της τιμής της οξύτητάς της (pH), που επιδρά σημαντικά στη συντήρησή της.

6.1.2 Σημασία και διάφοροι τύποι σαλάτας

Η σημασία της σαλάτας είναι μεγάλη στη διατροφή του ανθρώπου. Συμπληρώνει και συνοδεύει το βασικό πιάτο, **διεγείρει το πεπτικό σύστημα και την όρεξη** και έχει ως αποτέλεσμα την ευκολότερη λήψη της τροφής, την καλύτερη πέψη και απορρόφησή της. Οι πράσινες σαλάτες, ιδιαίτερα, αποτελούν ένα ελαφρό φαγητό κατάλληλο για δίαιτα αδυνατίσματος ή συνοδεύουν το βασικό πιάτο (accompaniment salads).

Οι σαλάτες και οι σούπες αποτελούν τα πρώτα πιάτα (starters) του γεύματος. Όπως τονίστηκε προηγουμένως, τα πιάτα αυτά είναι κατάλληλα για να "ανοίξουν" την όρεξη και να μας προετοιμάσουν για να γευτούμε ένα δεύτερο πιο δυνατό πιάτο, που θα αποτελεί το κύριο ή βασικό πιάτο. Κατά προτίμηση, τα **πρώτα ορεκτικά πιάτα** (appetizer salads) είναι ελαφρώς καρυκευμένες πράσινες σαλάτες.

Η σημασία όμως της σαλάτας στη διατροφή διαφοροποιείται, όταν από ορεκτικό γίνεται βασικό πιάτο. Τότε έχουμε τα **δυνατά πρώτα πιάτα σαλάτας (main-course salads)**, τα οποία βασίζονται στα θρεπτικά λαχανικά, στο ρύζι, στα ζυμαρικά και στις φακές ή είναι πλήρεις σαλάτες με καρυκεύματα που περιλαμβάνουν αυγά, ζαμπόν, θαλασσινά κτλ. Διαφορετικές σαλάτες ακολουθούν, για να καθαρίσουν τις γεύσεις ("cleanse the palate"), και αποτελούν ένα ξεχωριστό σημείο στο γεύμα (separate-course salads). Τέλος, άλλες σαλάτες προσφέρονται ως επιδόρπια και αποτελούνται από φρούτα, κρέμες, ξηρούς καρπούς κ.ά. (dessert salads).

Οι σαλάτες των οποίων το γαρνίρισμα βασίζεται στη μαγιονέζα, αποτελούν σήμερα μια εξειδικευμένη βιομηχανία έτοιμων τροφίμων. Οι βιομηχανίες αυτές με βάση τα χαρακτηριστικά της σαλάτας έχουν εξελιχθεί σε βιομηχανίες μικρογευμάτων. Η τάση κατανάλωσης σαλατών μαγιονέζας υπαγορεύεται από τις καταναλωτικές συνήθειες, που στρέφονται σε φρέσκα προϊόντα. Το πρόβλημα των βιομηχανιών αυτών είναι να συνδυάσουν το φρέσκο και να επιμηκύνουν το χρόνο συντήρησης των προϊόντων. Οι γεύσεις στα μικρογεύματα δεν πρέπει να γίνονται δυνατές α-

πό την προσθήκη οξέων. Η χαμηλή περιεκτικότητα σε οξέα αυξάνει τα εμπόδια ανάπτυξης μικροοργανισμών άρα και την ασφάλεια του προϊόντος. Η συντήρηση του προϊόντος σε συσκευασία με τροποποιημένη ατμόσφαιρα αποτελεί άλλο ένα εμπόδιο στην ανάπτυξη των μικροοργανισμών.

6.1.3 Είδη σαλάτας

Οι σαλάτες ταξινομούνται με βάση τα συστατικά τους ως εξής:

Πράσινες σαλάτες (green salads). Παρασκευάζονται από πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα οποία συλλέγονται στην εποχή τους και χρησιμοποιούνται **ωμά**. Αποτελούν την καλύτερη επιλογή, γιατί βασίζονται σε εποχικά γεωργικά προϊόντα, τα οποία είναι καλής ποιότητας και φθηνά. Στις σαλάτες αυτές, μπορούν να προστεθούν διάφορα είδη χόρτων, προσδίδοντας στη σαλάτα μια πληθώρα γεύσεων π.χ. σαλάτα μαρούλι, λάχανο κ.ά.

Σαλάτες λαχανικών (vegetable salads). Παρασκευάζονται από λαχανικά τα οποία συλλέγονται στην εποχή τους και χρησιμοποιούνται **ωμά** ή **βρασμένα**. Τα λαχανικά μετά το βράσιμο πρέπει να στραγγίζονται και να ψύχονται πριν την παρασκευή της σαλάτας π.χ. σαλάτα ντομάτα, σαλάτα με βραστό κουνουπίδι κτλ.



Εικόνα 6.2

Πράσινη σαλάτα

Σαλάτες βραστές (cooked salads). Είναι σαλάτες με κύρια συστατικά μαγειρεμένα τρόφιμα, συνήθως κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και αμυλούχα τρόφιμα, και περιστασιακά μερικά λαχανικά π.χ. πολυσαλάτες με τόνο, πατατοσαλάτες.

Σύνθετες σαλάτες (combination salads). Είναι οι **ορεκτικές σαλάτες** (delicatessen salads), που έχουν στοιχεία από όλες τις προηγούμενες σαλάτες και γαρνίρονται με μαγιονέζα (mayonnaise-based salads) και σάλτσες σαλάτας. Στις σύνθετες σαλάτες, έχουμε πολλές φάσεις (στερεά, υδάτινη, λιπαρή) και οι διάφορες αλλοιώσεις κατά τη διάρκεια της συντήρησης τους οφείλονται στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φάσεων του προϊόντος. Οι ορεκτικές σαλάτες είναι προϊόντα τα οποία έχουν μικρή διάρκεια συντήρησης, αλλά η παραγωγή τους τα τελευταία χρόνια έχει σημαντική αύξηση. Στις ορεκτικές σαλάτες, η στερεά φάση αποτελείται από τον ιστό των λαχανικών ή των προϊόντων ζωικής προέλευσης. Η υδάτινη φάση αποτελείται από το υγρό που προέρχεται από τις κομμένες επιφάνειες των φυτικών και ζωικών ιστών και τη σάλτσα. Η λιπώδης φάση αποτελείται από το λάδι της σάλτσας και των συστατικών.



Εικόνα 6.3

Διάφορα είδη σύνθετων σαλατών

Στις σύνθετες σαλάτες, υπάγονται και οι **έτοιμες σαλάτες σε πολτώδη μορφή**. Κυκλοφορούν σε μεγάλη ποικιλία στην ελληνική αγορά π.χ.

ρώσικη σαλάτα, σαλάτα Βουδαπέστης, τζατζίκι, ταραμοσαλάτα, μελιτζανοσαλάτα, τυροκαυτερή, τυροσαλάτα, σκορδαλιά. Για την παρασκευή ρώσικης σαλάτας, τεμαχίζουμε τα λαχανικά (Πίνακας 6.1) σε μικρούς κύβους και τα βράζουμε ξεχωριστά. Όταν στραγγίσουν και κρυώσουν, τα αναμειγνύουμε όλα μαζί με μαγιονέζα εμπορίου.

Οι έτοιμες αυτές σαλάτες συσκευάζονται αεροστεγώς σε πλαστικούς περιέκτες (200, 250, 450 και 900 γραμμ.) ή πωλούνται χύμα. Όταν συντηρούνται υπό ψύξη (2°-6° C), έχουν διατηρησιμότητα από 2 έως 3 μήνες.

Πίνακας 6.1

Συστατικά για την παρασκευή ρώσικης σαλάτας

Αρακάς	500
Πατάτες	500
Καρότα	500
Αγγούρι τουρσί	100
Κάπαρι	100
Σογιέλαιο	200
Χυμός λεμονιού	50
Αλάτι	
Πιπέρι	

6.1.4 Συστατικά σαλατών

Τα συστατικά της σαλάτας, πριν χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή, υποβάλλονται σε επεξεργασίες, που εξαρτώνται από το είδος της σαλάτας. Βασική φροντίδα είναι πάντοτε η εξυγίανση των πρώτων υλών και η δημιουργία συνθηκών, οι οποίες δε θα επιτρέψουν επιμολύνσεις και πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών (π.χ. η εφαρμογή του συστήματος ανάλυσης κινδύνων και κρίσιμων σημείων ελέγχου στη παραγωγική διαδικασία (HACCP). Τα συστατικά των σαλατών είναι:

- Φυτικής προέλευσης

Συνήθως είναι το καλαμπόκι, ο αρακάς, τα φασόλια, φρέσκα ή ξηρά, η πατάτα, τα λαχανικά εποχής (μαρούλι, λάχανο, ντομάτα), τα μανιτάρια. Επίσης, χρησιμοποιούνται και κατεψυγμένα, συντηρημένα σε άλμη (τουρσί) ή κονσερβοποιημένα λαχανικά.

**Εικόνα 6.4**

Διάφορα λαχανικά

- Ζωικής προέλευσης

Είναι κρέας, κρέας πουλερικών, προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ. ζαμπόν), αλιευτικά προϊόντα, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα. Επειδή τα προϊόντα αυτά είναι υψηλού κινδύνου για την πρόκληση τροφοδηλητηριάσεων, χρειάζεται επιμελής χειρισμός τους και αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής. Ακόμη πρέπει να σημειωθεί ότι οι σαλάτες οι οποίες περιέχουν προϊόντα ζωικής προέλευσης έχουν υψηλότερο pH και άρα ευνοούν την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

- Σάλτσα

Η σάλτσα (salad dressing) είναι το λαδόξιδο, η μαγιονέζα που χρησιμοποιείται για το γαρνίρισμα, προστίθεται στη σαλάτα λίγο πριν την κατανάλωσή της και διατίθεται σε ξεχωριστή συσκευασία.

- Λοιπά συστατικά και πρόσθετες ύλες

Αλλά συστατικά είναι ελαιόλαδο, ζυμαρικά, αρτύματα, χρωστικές, σταθεροποιητές (κόμμι γκουάρ), αντιοξειδωτικά (τοκοφερόλη) και συντηρητικά (σορβικό οξύ, βενζοϊκό οξύ). Το ξίδι ως συστατικό και γενικά

τα οξέα δίνουν μια ικανότητα συντήρησης, γιατί παρεμποδίζουν την ανάπτυξη των μικροοργανισμών.

6.1.5 Η παρουσίαση της σαλάτας

Η παρουσίαση μιας σαλάτας εξαρτάται από το είδος της. Γενικά, μια σαλάτα αποτελείται από μια βάση (π.χ. φύλλα μαρουλιού), το σώμα, που αποτελεί το βασικό μέρος της (π.χ. ντομάτες, πατάτα βραστή), τη διακόσμηση (π.χ. ελιές) και τέλος ένα καρύκευμα (π.χ. ρίγανη) ή μία σάλτσα (π.χ. λαδόξιδο).

6.1.6 Πάγκος σερβιρίσματος με σαλάτες (salad bars)

Μία άλλη ιδιαιτερότητα αυτών των τροφίμων είναι ότι σε ένα κατάστημα μαζικής εστίασης, μπορεί να διατεθεί μεγάλη ποικιλία συστατικών, ώστε ο πελάτης να συνθέσει μόνος του τη σαλάτα της αρεσκείας του. Τα διάφορα συστατικά ή σαλάτες ήδη έτοιμες διατίθενται σε ένα πάγκο. Στο Διάγραμμα 6.1 παρουσιάζεται η διευθέτηση των διαφόρων ειδών εστίασης και προϊόντων σε ένα πάγκο (μπουφέ).



Διάγραμμα 6.1

Διευθέτηση ενός πάγκου με σαλάτες

1. πιτάτα, 2. Μεγάλο δοχείο με πράσινα λαχανικά, 3. καρυκεύματα και αρτύματα, 4. σάλτσες, 5. διάφορα αρτοσκευάσματα.

6.2 Σούπες

6.2.1 Ορισμός

Οι σούπες είναι τρόφιμα σε υγρή μορφή, ή προϊόντα που μετατρέπονται στη μορφή αυτή με προσθήκη νερού, τα οποία παρασκευάζονται από ζωμούς κρέατος, πουλερικών, αλιευμάτων και λαχανικών με αρτύματα και αλλά προϊόντα φυτικής και ζωικής προέλευσης.

6.2.2 Σημασία για τη διατροφή

Οι σούπες παίζουν ένα ιδιαίτερο ρόλο στη διατροφή του ανθρώπου. Σε εποχές του έτους, όπου οι θερμοκρασίες του περιβάλλοντος είναι χαμηλές, αποτελούν ένα ζεστό, τονωτικό πιάτο που προσφέρει ενέργεια στον ανθρώπινο οργανισμό. Επειδή είναι εύπεπτες και εύληπτες, ο οργανισμός τις δέχεται με ευχαρίστηση. Επιπλέον οι σούπες είναι χορταστικές και δίνουν την αίσθηση του μηχανικού κορεσμού.



Εικόνα 6.5

Ψαρόσουπα

6.2.3 Ταξινόμηση

Οι σούπες ανάλογα με τη σύστασή τους ταξινομούνται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- **στις διαυγείς ή χαμηλής πυκνότητας** (clear ή unthickened), όπου κατατάσσονται οι ζωμοί, οι λαχανόσουπες και οι πλούσιοι ζωμοί (κονσομέ). Για την παρασκευή κονσομέ, η βάση συμπυκνώνεται στο μισό του αρχικού όγκου της σε μαρμίτα, με αποτέλεσμα να παράγεται μια σούπα πλούσια σε συστατικά και άρωμα.
- **στις σούπες με μεγάλη πυκνότητα** (thick, creamy soups), όπου κατατάσσονται οι κρεμώδεις, οι βελουτέ και οι περαστές σούπες. Είναι παχύρρευστες και περιέχουν, ανάλογα με το είδος, γάλα, κρέμα γάλακτος, άμυλο και αλεύρι. Προσεχτικά πρέπει να γίνεται η προσθήκη του γάλακτος, για να αποφευχθούν προβλήματα πήξης (curdling). Το άμυλο βοηθά στην αποφυγή αυτού του προβλήματος, επειδή συντελεί στη σταθεροποίηση του γάλακτος και της κρέμας.

Στην ίδια κατηγορία ανήκουν και οι σούπες που περιέχουν ολόκληρα τεμάχια από διάφορα συστατικά και μοιάζουν σαν το στιφάδο (chowders ή chunky) π.χ. η χορτόσουπα με φιδέ (minestrone, italian vegetable soup).

- **στις ειδικές σούπες** (special soups), οι οποίες έχουν σχέση με συγκεκριμένη μαγειρική παράδοση μιας χώρας, π.χ. ο τραχανάς.

Οι ημιέτοιμες σούπες, ανάλογα με το χρόνο που απαιτείται για την ανασύστασή και την παρασκευή τους, διακρίνονται σε:

- στιγμιαίες, που δεν χρειάζονται βράσιμο, απλώς προστίθεται για την ανασύσταση τους βραστό νερό (άμεση ανασύσταση, hot instant). Οι σούπες αυτές κατέχουν σημαντική θέση ως πρόχειρο γεύμα (snack). Στην αγορά, κυκλοφορούν πολλοί τύποι, όπως βελουτίνες, μανιταρόσουπες με μικρά κομμάτια τηγανισμένου ψωμιού (croutons, κρουτόν), κονσομέ βοδινού με κρουτόν.
- σούπες που χρειάζονται βράσιμο μέχρι 1 λεπτό (instant cooked),
- σούπες που χρειάζονται βράσιμο λιγότερο από 5 λεπτά (short cooked), Τέτοιες σούπες κυκλοφορούν σε μεγάλη ποικιλία με ζυμαρικά και λαχανικά, π.χ. κοτόσουπα με φιδέ (chicken noodle soup), κρεμμυδόσουπα, κρέμες ή βελουτέ χορταρικών.
- σούπες που χρειάζονται βράσιμο περισσότερο από 10 λεπτά (long cooked).

Άλλοι εμπορικοί τύποι είναι οι σούπες σε κύβους και κόκκους, οι οποίοι όταν προστίθενται ως συστατικό σε διαφορά φαγητά, δίνουν νοστιμιά π.χ. ζωμός λαχανικών, βοδινού, κοτόπουλου.

Ο στιγμιαίος ζωμός σε κόκκους προστίθεται επίσης ως συστατικό σε διάφορα φαγητά οποιαδήποτε στιγμή και θα λέγαμε ότι χρησιμοποιείται ως καρύκευμα στην παρασκευή των τροφίμων.

6.2.4 Συστατικά

Για να μπορεί ένα προϊόν να κυκλοφορήσει ως ζωμός κρέατος στην Ευρωπαϊκή Ένωση, πρέπει να περιέχει, μετά την ανασύστασή του, 10 γραμμ. άπαχου κρέατος (lean meat) ή 0,5 γραμμ. εκχυλίσματος κρέατος (meat extract) ανά λίτρο τελικού προϊόντος.

Οι διαυγείς σούπες αποτελούνται από τη βασική γεύση (σώμα), τη χαρακτηριστική γεύση (topnotes) και τα συστατικά για γαρνίρισμα (garnish). Οι σούπες με μεγάλη πυκνότητα αποτελούνται επιπλέον από τα συστατικά για το δέσιμο (binding system).

Συστατικά που περιέχονται σε αφυδατωμένα προϊόντα του εμπορίου είναι:

- ζυμαρικά, τηγανητό ψωμί (croutons) .
- ζάχαρη, λακτόζη, γλυκόζη, φρουκτόζη.
- άμυλο πατάτας, τροποποιημένο άμυλο, σιτάλευρο, μαλτοδεξτρίνη.
- ενισχυτικά γεύσης (γλουταμινικό μονονάτριο, ινοσινικό νάτριο, γουανιλικό νάτριο).
- αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη.
- υδρογονωμένο φυτικό λίπος, ζωικό λίπος.
- λαχανικά και εκχυλίσματα λαχανικών (π.χ. κρεμμύδι, σέλινο, καρότο, πράσο, σχοινόπρασο, ντομάτα, κάρδαμο).
- εκχυλίσματα μαγιάς.
- αντισυσσωματικό (διοξείδιο του πυριτίου).
- μέσο οξίνισης (κιτρικό οξύ).
- αρωματικές ουσίες, μπαχαρικά, κουρκουμάς, αρωματικά φυτά, σκόρδο, μαϊντανός, άρωμα λαχανικών, άνηθος, σελινόσπορος, εκχύλισμα βασιλικού, σάλτσα σόγιας.
- καραμελόχρωμα.

Η σύνθεση μιας αφυδατωμένης σούπας δίνεται στον Πίνακα 6.2.

Πίνακας 6.2
Συστατικά στιγμιαίας ντοματόσουπας

Σκόνη ντομάτας	343.58*
Σκόνη κρεμμυδιού	5.42
Σκόνη σκόρδου	0.90
Κρυσταλλική ζάχαρη	72.33
Αλάτι	83.18
Φυσικό άμυλο αραβοσίτου	235.08
Μαλτοδεξτρίνη	135.24
Γλουταμινικό νάτριο	38.10
Ριβονεοκλεοτίδια	0.28
Αλεσμένος βασιλικός	0.09
Αλεσμένο λευκό πιπέρι	0.09
Άλευρο κόκκων γκουάρ	11.57
Φυτικό λίπος	74.14
	1000.00
* ποσά σε γραμμ.	

6.2.5 Στάδια παραγωγής

Για τις αφυδατωμένες σούπες, οι πρώτες ύλες (κρέας, αλιεύματα, λαχανικά) ύστερα από τη βασική επεξεργασία τους υποβάλλονται σε θερμική επεξεργασία (βράσιμο). Το εκχύλισμα που παράγεται συμπυκνώνεται ή ξηραίνεται και στη συνέχεια προστίθενται οι πρόσθετες ύλες. Για την παρασκευή των προϊόντων σε μορφή κύβων στα στάδια παραγωγής, εκτός από την προσθήκη αλατιού, μπαχαρικών, αφυδατωμένων λαχανικών, προστίθενται και λιπαρές ύλες, που βοηθούν στη μορφοποίηση του προϊόντος και στην καλύτερη αντίληψη των οργανοληπτικών του ιδιοτήτων. Οι στιγμιαίοι ζωμοί σε κόκκους περιλαμβάνουν και το στάδιο δημιουργίας και σταθεροποίησης των κόκκων (agglomeration). Οι κόκκοι στη συνέχεια αναμειγνύονται με τα αφυδατωμένα λαχανικά και ομογενοποιούνται. Οι σούπες σε σκόνη, κύβους ή κόκκους είναι σταθερά προϊόντα, τα οποία διατηρούνται εκτός ψυγείου. Η συντήρησή τους βασίζεται κυρίως στη χαμηλή τιμή της ενεργότητας του νερού (a_w).

Συσκευασία

Τα προϊόντα συσκευάζονται σε σακούλες με πολλά στρώματα, (multi-layer bags) με εσωτερική επένδυση από αλουμίνιο και αποτελούν έτοιμα για ανασύσταση προϊόντα. Επίσης υπάρχουν συσκευασίες κύβων και κόκκων σε μεταλλικά δοχεία περιεκτικότητας 150 γραμμ. Άλλη μορφή συσκευασίας για σούπες, οι οποίες δε χρειάζονται ανασύσταση, είναι οι μεταλλικοί περιέκτες. Τα προϊόντα αυτά είναι αποστειρωμένα και πριν το σερβίρισμά τους απαιτείται μόνο αναθέρμανση. Ακόμη, υπάρχουν και σούπες συσκευασμένες ασηπτικά σε περιέκτες πολυστρωματικών υλικών (laminated).

6.2.6 Ποιοτικά χαρακτηριστικά αφυδατωμένης σούπας

Η εύκολη διάλυση της, αποτελεί βασικό ποιοτικό χαρακτηριστικό για το προϊόν σε σκόνη. Η υφή της σούπας, η γεύση, το άρωμα αποτελούν βασικά ποιοτικά χαρακτηριστικά. Η πιστή εφαρμογή των οδηγιών ανασύστασης είναι βασικό σημείο για την παραγωγή ενός τελικού προϊόντος με υψηλή ποιότητα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι **σαλάτες** αποτελούν ένα συνοδευτικό πιάτο του κυρίου γεύματος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπου η σύνθεση της περιέχει προϊόντα ζωικής προέλευσης, η σαλάτα μπορεί να αποτελέσει και το βασικό πιάτο. Βασικά στοιχεία της σαλάτας είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα άλλα κηπευτικά λαχανικά.

Οι **σούπες** αποτελούν ένα τονωτικό τρόφιμο και παρασκευάζονται από το βράσιμο τροφίμων φυτικής και ζωικής προέλευσης. Σήμερα οι έτοιμες σούπες κυκλοφορούν ως αφυδατωμένα προϊόντα στιγμιαίας διάλυσης ή απαιτούν ολιγόλεπτο σιγοβράσιμο μετά την ανασύστασή τους. Αλλά προϊόντα που προέρχονται από τη συμπύκνωση ζωμών χρησιμοποιούνται ως πρόσθετα για τη βελτίωση των οργανοληπτικών ιδιοτήτων των έτοιμων τροφίμων.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα είδη της σαλάτας; Ποια η σημασία της σαλάτας για τη διατροφή;
2. Τι είναι οι ορεκτικές σαλάτες; Από τι χαρακτηρίζονται;
3. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα από τη χρησιμοποίηση λαχανικών και φρούτων εποχής για την παρασκευή μιας σαλάτας;
4. Τι είναι οι σαλάτες σε πολτώδη μορφή; Αναφέρατε παραδείγματα.
5. Πότε μία σαλάτα μπορεί να χαρακτηριστεί ως πλήρες γεύμα; Αναφέρατε παραδείγματα.
6. Τι είναι οι σούπες και ποιος ο ρόλος τους στη διατροφή;
7. Τι είναι οι στιγμιαίες σούπες;
8. Αναφέρατε πέντε κατηγορίες πρόσθετων ουσιών που περιέχουν τα αφυδατωμένα προϊόντα σούπας. Ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο προστίθενται;
9. Ποια είναι τα βασικά στάδια παρασκευής της αφυδατωμένης σούπας;
10. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η διάρκεια ζωής των προϊόντων σούπας;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Παρασκευή σαλάτας τζατζίκι

Σκοπός

Οι μαθητές να παρασκευάσουν μια σαλάτα κοινής χρήσης.

Γενικές πληροφορίες

Το τζατζίκι είναι μια ορεκτική σαλάτα καθιερωμένη στην ελληνική κουζίνα. Σε ξένες κουζίνες, μια παραλλαγή της σαλάτας αυτής είναι η αγγουροσαλάτα με άνηθο και γιαούρτι (cucumber salad with dill and yogurt).

Απαιτούμενα υλικά και μέσα

Ομογενοποιητής, και συνήθης εξοπλισμός κουζίνας.

Τα συστατικά για την προετοιμασία 10 μερίδων των 70-80 γραμμ. δίνονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 6.3

Συστατικά παρασκευής σαλάτας τζατζίκι

Συστατικά	Ποσότητα
Γιαούρτι σακούλας	500 γραμμ.
Ελαιόλαδο	100 ml
Ξίδι	15 ml
Αλάτι	15 γραμμ.
Σκόρδο	1 κεφάλι
Αγγούρι	1 καρπός

Εκτέλεση

1. Το αγγούρι κόβεται σε δύο ήμισυ κατά μήκος, και καθαρίζεται από τα σπόρια. Τεμαχίζεται σε μέγεθος 2-3 χιλιοστών, τοποθετείται σε ένα σουρωτήρι ή τρυπητό, πασπαλίζεται με το αλάτι και αφήνεται για 30 λεπτά. Έπειτα ξεπλένεται το αλάτι κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, στραγγίζεται και με ελαφριά πίεση απομακρύνεται το νερό.

2. Οι σκελίδες του σκόρδου καθαρίζονται, πλένονται με νερό και πολτοποιούνται σε ηλεκτρικό ή χειροκίνητο αναμείκτη, ομογενοποιητή (blender, μπλέντερ).
3. Το γιαούρτι, το σκόρδο, το αγγούρι και τα υπόλοιπα συστατικά ανακατεύονται μέχρι να ομογενοποιηθούν.
4. Για γαρνίρισμα προσθέτονται στην επιφάνεια της σαλάτας ψιλοκομμένος μαϊντανός ή άνηθο ή ολόκληρες ελιές.

2. Ανασύσταση σούπας

Σκοπός

Οι μαθητές να ετοιμάσουν μία σούπα με ανασύσταση βασικών συστατικών της.

Γενικές πληροφορίες

Η κατανάλωση διαφόρων ειδών σούπας, ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες, έχει γίνει συνήθεια. Σε αυτή, συνέβαλε θετικά η κυκλοφορία αφυδατωμένων προϊόντων, τα οποία ύστερα από ανασύσταση αποτελούν ένα θαυμάσιο γρήγορο γεύμα. Οι οργανοληπτικές ιδιότητες, η υφή και το άρωμα των προϊόντων οφείλονται στην ποικιλία των διαφόρων πρώτων υλών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους.

Απαιτούμενα υλικά και μέσα

1. Δοχεία θέρμανσης της ανασυσταθείσας σούπας.
2. Ογκομετρικός κύλινδρος.
3. Συνήθη σκεύη κουζίνας και σερβιρίσματος.

Εκτέλεση

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες (2-3 μαθητών) και ακολουθώντας της οδηγίες ανασύστασης και προετοιμασίας που αναγράφονται στον περιέκτη του αφυδατωμένου προϊόντος, παρασκευάζουν τη σούπα. Το προϊόν αξιολογείται με βάση την υφή, τη γεύση και το άρωμα.