

ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΤΟΙΜΑ ΠΡΟΣ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ



Ευχαριστίες εκφράζουν οι συγγραφείς προς:

1. Την εκδοτική εταιρεία, Τρίαινα Γενικές Εκδόσεις, για την παραχώρηση φωτογραφικού υλικού από το αρχείο του περιοδικού "Τρόφιμα και Ποτά".
2. Τη βιομηχανία Αφοι Χαϊτογλου Α.Ε. για τις φωτογραφίες και τις πληροφορίες για την παρασκευή του χαλβά.
3. Τις εταιρείες Knorr Bestfoods Hellas ABEE, Kraft Hellas SA, "ΑΤΤΙΚΗ" ΑΛΕΞ. ΠΙΤΤΑΣ ΑΕΒΕ και "ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΣ" Ζαχαρώδη Προϊόντα για την παροχή πληροφοριών.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Αρκουδής Ιωάννης

Γκόλφης Γεώργιος

Δροσινός Ελευθέριος

ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΤΟΙΜΑ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ

2^{ος} Κύκλος

Ειδικότητα: Τεχνολογίας και Ελέγχου Τροφίμων



ΤΟΜΕΑΣ
ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ, ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Αρκουδήλος Ιωάννης

Δρ. Γεωπόνος, Ινστιτούτο Τεχνολογίας Γεωργικών Προϊόντων

Γκόλφης Γεώργιος

Γεωπόνος, M.Sc., Υπουργείο Γεωργίας

Δροσινός Χ. Ελευθέριος

Δρ. Γεωπόνος, Καθηγητής Δ/θμιας Εκπ/σης

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Γαρδίκια Αιμιλία

Γεωπόνος, M.Sc., Καθηγήτρια Δ/θμιας Εκπ/σης

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΣΗΣ

Βαλιώτης Χρήστος

Γεωπόνος

Γιαννακόπουλος Παναγιώτης

Γεωπόνος, M.Sc., M.B.A., Τεχνολόγος Τροφίμων

Μάλλια Ισαβέλλα

Γεωπόνος, Καθηγήτρια Δ/θμιας Εκπ/σης

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Πλιάκου-Νίκα Ζωή, Φιλόλογος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Παπακωνσταντίνου Φωτεινή

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Υπεύθυνος του τομέα

«Γεωπονίας, Τροφίμων και Περιβάλλοντος»

Βούτσινος Γεώργιος, Σύμβουλος Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο αυτό είναι πρωτοποριακό για την ελληνική βιβλιογραφία, αφού η μεγάλη εξέλιξη στον τομέα της παραγωγής και διακίνησης έτοιμων τροφίμων άρχισε στη χώρα μας τα τελευταία 10 - 15 χρόνια. Στόχος του είναι:

- Να επισημάνει τους λόγους που δικαιολογούν την τάση της σημερινής κοινωνίας για κατανάλωση, ολοένα και περισσότερο, έτοιμων τροφίμων.
- Να δώσει έμφαση στη χρησιμότητα των νέων τεχνολογιών στην παραγωγή, συντήρηση και ασφαλή διακίνηση έτοιμων τροφίμων.
- Να τονίσει τους στόχους που πρέπει να θέτουν οι σύγχρονες επιχειρήσεις παραγωγής έτοιμων τροφίμων.
- Να περιγράψει τη σύγχρονη τεχνολογία παρασκευής και διασφάλισης της ποιότητας ορισμένων πολύ διαδεδομένων έτοιμων τροφίμων.
- Να συγκρίνει το σύγχρονο τρόπο διατροφής με τον παραδοσιακό.

Το βιβλίο αποτελείται από τρία βασικά μέρη.

Στο πρώτο μέρος, περιλαμβάνονται στοιχεία παραγωγής έτοιμων τροφίμων στη χώρα μας και αλλού. Περιγράφεται η αναγκαιότητα που οδήγησε στην παραγωγή έτοιμων τροφίμων και οι τεχνολογικές εξελίξεις στον τομέα των συστατικών των τροφίμων.

Στο δεύτερο μέρος, ασχολείται με την περιγραφή, κατάταξη, παρασκευή, χρήση κτλ., ορισμένων έτοιμων τροφίμων, που σήμερα αφθονούν στα ράφια των καταστημάτων τροφίμων. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνονται τα γαλακτώματα και η μαργαρίνη, τα αρτύματα και οι σάλτσες, οι σαλάτες, οι σουπές, τα σύνθετα αρτοσκευάσματα και γλυκά, το μέλι, οι μαρμελάδες, οι κομπόστες, ο χαλβάς, τα λουκούμια, η σοκολάτα και τα διάφορα ροφήματα, αφεψήματα και βότανα. Φυσικά, τα έτοιμα τρόφιμα

σήμερα περιλαμβάνουν πολύ μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων. Τα αλλαντικά, τα τυροκομικά, τα κονσερβοποιημένα ζωικά και φυτικά προϊόντα, ανήκουν στα έτοιμα τρόφιμα. Αυτά όμως δεν αποτελούν αντικείμενο μελέτης του βιβλίου αυτού. Περιγράφονται στη μεταποίηση ζωικών και φυτικών προϊόντων.

Στο τρίτο μέρος, περιλαμβάνονται στοιχεία για τις μονάδες παρασκευής και διάθεσης έτοιμων τροφίμων, τους στόχους και την οργάνωσή τους. Επίσης, στο μέρος αυτό περιγράφονται και οι μονάδες "ταχυφαγείων".

Όλα τα παραπάνω είναι αντικείμενα που παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον. Ένα μεγάλο μέρος του εργατικού δυναμικού της χώρας μας απασχολείται στον τομέα των έτοιμων τροφίμων είτε στην παραγωγή είτε στη διακίνηση είτε στη διάθεση. Επομένως, η σωστή γνώση των συνθηκών παραγωγής και εμπορίας των έτοιμων τροφίμων δημιουργεί νέες προοπτικές τόσο στην ανάπτυξη του ίδιου του τομέα όσο και στην επιτυχή απασχόληση των νέων.

Η συγγραφική ομάδα, τελειώνοντας, θα ήθελε να εκφράσει τις ευχαριστίες της προς την επιτροπή κρίσης για τη βοήθειά της στη βελτίωση του βιβλίου, προς την υπεύθυνη συντονισμού της συγγραφικής ομάδας του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, καθώς και προς όλους όσους βοήθησαν στη συλλογή του απαραίτητου βιβλιογραφικού υλικού.

Οι συγγραφείς

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 1

Εισαγωγή

1.1 Έτοιμα Τρόφιμα	15
1.2 Η ανάγκη για έτοιμα τρόφιμα	17
1.3 Παράγοντες αλλαγής διατροφικών συνηθειών	20
Περίληψη.....	22
Ερωτήσεις	22

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 2

Παραγωγή, Είδη και Ποιότητα Έτοιμων Τροφίμων

2.1 Η παραγωγή έτοιμων τροφίμων στη χώρα μας	25
2.2 Κατηγορίες έτοιμων και ημιέτοιμων τροφίμων	31
2.3 Ποιότητα έτοιμων και ημιέτοιμων τροφίμων.....	36
Περίληψη.....	42
Ερωτήσεις	43
Εργαστηριακό μέρος	44

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 3

Τεχνολογικά Χαρακτηριστικά Συστατικών Των Τροφίμων

3.1 Υδατάνθρακες.....	49
3.2 Πρωτεΐνες	57
3.3 Λίπη και έλαια	59

3.4	Ιδιότητες και τεχνολογική σημασία των προσθέτων υλών.....	61
	Περίληψη.....	68
	Ερωτήσεις.....	69
	Εργαστηριακό μέρος	71

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

4

Γαλακτώματα και Μαργαρίνη

4.1	Ορισμός	75
4.2	Σχηματισμός και σταθεροποίηση γαλακτωμάτων	76
4.3	Μεταβολές γαλακτώματος κατά τη διάρκεια αποθήκευσης	78
4.4	Μαργαρίνη	79
	Περίληψη.....	87
	Ερωτήσεις.....	88
	Εργαστηριακό μέρος	89

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

5

Αρτύματα και Σάλτσες

5.1	Αρτύματα	95
5.2	Σάλτσες.....	104
	Περίληψη.....	121
	Ερωτήσεις.....	122
	Εργαστηριακό μέρος	124

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

6

Σαλάτες και Σούπες

6.1	Σαλάτες.....	137
6.2	Σούπες	144
	Περίληψη.....	149
	Ερωτήσεις.....	149
	Εργαστηριακό μέρος	150

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 7

Σύνθετα Αρτοσκευάσματα και Γλυκά

7.1	Αρτοσκευάσματα	155
7.2	Γλυκά.....	161
	Περίληψη.....	165
	Ερωτήσεις	165
	Εργαστηριακό μέρος	167

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 8

Μέλι

8.1	Ορισμός μελιού	175
8.2	Ταξινόμηση του μελιού	176
8.3	Χημική σύσταση του μελιού.....	178
8.4	Φυσικές ιδιότητες του μελιού	179
8.5	Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του μελιού	181
8.6	Παραλαβή και επεξεργασία μελιού	182
8.7	Χρήσεις μελιού	184
	Περίληψη.....	186
	Ερωτήσεις	186
	Εργαστηριακό μέρος	187

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 9

Μαρμελάδες, Κομπόστες, Χαλβάς και Λουκούμια

9.1	Μαρμελάδες	193
9.2	Κομπόστες	201
9.3	Χαλβάς	205
9.4	Λουκούμια	209
	Περίληψη.....	214
	Ερωτήσεις	215
	Εργαστηριακό μέρος	217

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 10

Σοκολάτα

10.1	Ορισμός.....	225
10.2	Σύσταση.....	226
10.3	Προέλευση	226
10.4	Σημασία για τη διατροφή	226
10.5	Ταξινόμηση σοκολάτας	227
10.6	Προϊόντα απομίμησης σοκολάτας	228
10.7	Συστατικά σοκολάτας.....	229
10.8	Ποιοτικά χαρακτηριστικά	231
10.9	Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα της σοκολάτας	231
10.10	Στάδια παραγωγής σοκολάτας	232
10.11	Παραγωγή σοκολάτας βελτιωμένων χαρακτηριστικών	234
	Περίληψη.....	235
	Ερωτήσεις.....	235
	Εργαστηριακό μέρος	237

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 11

Ροφήματα, Αφεψήματα και Βότανα

11.1	Ορισμός	243
11.2	Καφές	245
11.3	Τσάι	248
11.4	Κακάο	249
11.5	Κανέλα	250
11.6	Ροφήματα ή τσάγια βοτάνων.....	250
	Περίληψη.....	253
	Ερωτήσεις.....	253
	Εργαστηριακό μέρος	254

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 12

Τροφοδοσία

12.1	Σκοπός και δραστηριότητες μονάδων τροφοδοσίας	259
12.2	Χαρακτηριστικά των επιχειρήσεων τροφοδοσίας.....	265
12.3	Προϋποθέσεις επιτυχημένης μονάδας τροφοδοσίας	266
12.4	Η οργάνωση της μονάδας τροφοδοσίας	269

12.5 Παραγωγή έτοιμων μαγειρεμένων τροφίμων	272
12.6 Χώροι μαζικής εστίασης και τροφοδοσία	283
Περίληψη.....	288
Ερωτήσεις	289
Εργαστηριακό μέρος	292

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 13

Γρήγορο Φαγητό

13.1 Ορισμός	297
13.2 Αναγκαιότητα	298
13.3 Είδη γρήγορου φαγητού	298
13.4 Σημεία πώλησης, απαραίτητος εξοπλισμός	300
13.5 Διατροφική αξία των γρήγορων γευμάτων	304
Περίληψη.....	307
Ερωτήσεις	308
Εργαστηριακό μέρος	309

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ	311
-----------------	-----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	317
--------------------	-----