



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ**
UNIVERSITY OF PATRAS

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ.
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΕΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΗΝ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ, ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ:

ΠΥΛΙΟ ΑΡΕΤΗ

ΣΙΝΗ ΙΩΑΝΝΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

ΔΡ. ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΠΥΡΓΟΣ - 2021

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος σπουδών του Πανεπιστημίου Πατρών (πρώην ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας), του τμήματος Διοίκησης Οικονομίας και Επικοινωνίας Τουριστικών και πολιτιστικών Μονάδων. Για την πραγματοποίηση αυτής της έρευνας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε κάποιους συντελεστές.

Ευχαριστούμε την κ. Ζαφειροπούλου, επόπτρια της εργασίας, για την σωστή καθοδήγηση της έρευνας αυτής.

Επίσης νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε την κ. Δημητροπούλου, για την πολύτιμη βοήθειά της για την ολοκλήρωση τις πτυχιακής αυτής.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η λέξη γεύμα αποτελεί καθημερινή συνήθεια κατανάλωσης, και απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους των αναπτυσσόμενων και ανεπτυγμένων χωρών. Λόγω αυτού η γαστρονομία γενικά αποτελεί αντικείμενο έρευνας με σκοπό την βελτίωση της γεύσης σε συνάρτηση με τα θρεπτικά συστατικά. Στη σύγχρονη κοινωνία τα γεύματα αποτελούν σημαντικό κομμάτι όχι μόνο της καθημερινότητας αλλά και επιλογή προορισμού μιας απλής εξόδου ή και ενός ταξιδιού. Το γεγονός αυτό έχει εξελίξει και κατηγοριοποιήσει τους τρόπους σερβιρίσματος αλλά και τα πρότυπα των εγκαταστάσεων μιας επαγγελματικής κουζίνας. Η παρούσα πτυχιακή πραγματοποιήθηκε με την μορφή ποιοτικής έρευνας, σε σχέση με την παραδοσιακή επαγγελματική ελληνική κουζίνα και χωρίζεται σε τέσσερα βασικά κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο έχει σχέση με την οργάνωση της επαγγελματικής κουζίνας καθώς και με τη δομή ενός εστιατορίου γενικότερα. Στο κεφάλαιο δύο γίνεται αναφορά στην μαγειρική ανά το πέρασμα των χρόνων και δίδονται πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά της διατροφής του ανθρώπου. Στο κεφάλαιο τρία αναλύεται ο όρος γεύματα, γίνεται αναφορά παραμετροποίησης καθώς και ανάλυση της ελληνικής γαστρονομίας. Τέλος στο κεφάλαιο τέσσερα βρίσκονται τα δεδομένα και η παραμετροποίηση της ποιοτικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε.

ΛΕΞΕΙΣΚΛΕΙΔΙΑ

Γεύματα, Ελληνική κουζίνα, Εστιατόριο, Διατροφή

ABSTRACT

The word meal is a daily consumption habit, and is addressed to all people in developing and developed countries. Because of this, gastronomy is generally the subject of research aimed at improving the taste in terms of nutrients. In modern society, meals are an important part not only of everyday life but also a choice of destination for a simple outing or a trip. This fact has evolved and categorized the ways of serving and the standards of the facilities of a professional kitchen. The present dissertation was carried out in the form of qualitative research, in relation to the traditional professional Greek cuisine and is divided into four main chapters. The first chapter deals with the organization of the professional kitchen as well as with the structure of a restaurant in general. Chapter two refers to cooking over the years and provides information on the nutrients of the human diet. In chapter three the term meals is analyzed, parameterization is reported as well as analysis of Greek gastronomy. Finally in chapter four are the data and the configuration of the qualitative research that was carried out.

KEYWORDS

Meals, Greek cuisine, Restaurant, Diet

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	I
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	I
ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	I
ABSTRACT	II
KEYWORDS	II
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	III
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	8
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΤΣΙΑΤΟΡΙΟΥ & ΚΟΥΖΙΝΑΣ	8
1.1 ΔΙΟΙΚΗΣΗ	8
1.2 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ - ΚΟΥΖΙΝΑΣ	8
1.3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ	10
1.3 Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΚΤΙΡΙΟΥ ΓΕΝΙΚΑ	11
1.3.1 ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	12
1.4 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	13
1.5 ΠΟΙΟΤΗΤΑ	16
1.5.1 ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ	17
1.5.2 ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕΙΡΑΣ ISO ΚΑΙ HACCP	17
1.5.2.1 ISO	18
1.5.2.1.2 HACCP	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	19
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ	19
2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19
2.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ	20
2.3 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	20
2.3.1 ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	20
2.3.2 ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ	21
2.3.3 ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	22
2.3.4 ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΝΑΓΓΕΝΗΣΗΣ	23

2.4 ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ _____	24
2.5 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ _____	24
2.6 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ _____	25
2.7 Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ _____	26
2.8 ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ _____	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 _____	32
ΓΕΥΜΑΤΑ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ _____	32
3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ _____	32
3.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ _____	32
3.3 ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΗΜΕΡΑ _____	35
3.3.1 ΤΥΠΟΙ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ _____	38
3.3.1.1 ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ _____	38
3.3.1.2 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟ ΓΕΥΜΑ _____	38
3.3.1.3 ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ _____	39
3.3.1.4 ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΥΠΟΙ _____	40
3.4 ΕΠΙΡΡΟΕΣ _____	40
3.5 ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ _____	41
3.6 ΓΕΥΜΑΤΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΩΝ _____	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 _____	45
ΔΙΟΙΚΗΣΗ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ _____	45
4.1 ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ _____	45
4.2 ΤΡΟΠΟΙ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ _____	46
4.3 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ _____	49
4.3.1 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ _____	49
4.3.2 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ _____	50
4.3.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ _____	50
4.3.4 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ _____	51
4.3.5 Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΗΜΕΡΑ _____	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 _____	53
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ _____	53
5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ _____	53
5.2 ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ _____	53

5.3 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	54
5.4 ΔΕΙΓΜΑ	55
5.5 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	55
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	68
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	73
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	73

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σύγχρονη φύση του ανθρώπου είναι τέτοια, όπου την τροφή την καταναλώνει είτε αυτούσια, χωρίς κάποια επεξεργασία, είτε την επεξεργάζεται μέσω του μαγειρέματος. Το μαγείρεμα πλέον πραγματοποιείται σε συγκεκριμένους χώρους, που ονομάζονται κουζίνα (Γαλλικά CUISINE, Αγγλικά KITCHEN), όπου σε επαγγελματικό επίπεδο θα πρέπει να τηρούν κάποιες προδιαγραφές, όπου θα αναφερθούν παρακάτω (κεφ. 1), καθώς και να διαθέτουν εξειδικευμένο προσωπικό, και κατάλληλα μηχανήματα και χώρους. Η Γαλλική λέξη CUISINE συμβολίζει τόσο την τέχνη, όσο και το χώρο παρασκευής τροφίμων. Ακόμα και στην χώρα μας είναι συνήθης η ατάκα:

«Το εστιατόριο αυτό έχει καλή κουζίνα».

Η τέχνη του μαγειρέματος δεν είναι πρόσφατη, απασχολεί αρκετούς αιώνες την ανθρωπότητα, και σχετίζεται με την ευκολία και την διαθεσιμότητα της πρώτης ύλης, την κουλτούρα και τον πολιτισμό κάθε λαού. Στο πέρασμα του χρόνου εμφανίστηκαν συνδυασμοί γεύσεων επηρεασμένοι από διαφορετικούς λαούς, με ευχάριστο αποτέλεσμα, πράγμα που γίνεται έως και σήμερα.

Μεταξύ των λαών της Μεσογείου βρήκαν στοιχεία από τους Αρχαίους Έλληνες για να φτιάξουν την διατροφή τους οι υπόλοιποι λαοί. Για αυτό, στο σήμερα βρίσκουμε διάφορες ομοιότητες με την κουζίνα του Μεξικού και γενικότερα άλλων χωρών που εξερεύνησαν οι Ισπανοί. Επιπλέον σημειώνεται ότι τα μπαχαρικά ήταν άγνωστα, καθώς και οι πατάτες, οι οποίες εμφανίστηκαν αργότερα. Οι ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα, ότι η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων συνετέλεσε σε μεγάλο βαθμό στην πρόληψη διάφορων παθήσεων. Ακολουθώντας έναν συγκεκριμένο τρόπο διατροφής, πολλοί άνθρωποι θεραπεύονταν από διάφορες αρρώστιες. Επιπλέον άλλωστε, έγινε γνωστή και από τον πατέρα της Ιατρικής, τον Ιπποκράτη η φράση: *«η τροφή σου είναι το φάρμακο σου ή το φάρμακο σου είναι η τροφή σου»* (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004).

Η φιλοσοφία για τη λειτουργία της κάθε επιχείρησης, η στρατηγική της και οι κατευθυντήριες γραμμές που θα θέσει, είναι οι παράμετροι και οι κανόνες στους οποίους στηρίζεται το μάνατζμεντ της κάθε μιας ξεχωριστά. Η παρούσα έρευνα θα πραγματοποιηθεί με γνώμονα να καταδειχθούν οι τρόποι διοίκησης, οργάνωσης, λειτουργίας και τεχνικής και οι βέλτιστες πρακτικές τους στις επισιτιστικές επιχειρήσεις.

Στόχοι της έρευνας ήσαν οι εξής:

- Να καταγραφεί η υπάρχουσα κατάσταση και οι συνθήκες που επικρατούν στον τομέα του επισιτισμού.
- Να γίνει αναφορά στη διοίκηση, την οργάνωση, τη λειτουργία και την τεχνική των επισιτιστικών επιχειρήσεων.

- Να γίνει αναφορά στη δόμηση κτηρίου και χώρου κουζίνας σε σχέση με το νομικό πλαίσιο.
- Να αναλυθεί η έννοια γεύμα και να παραμετροποιηθεί, γενικά και ειδικά στην ελληνική κουζίνα.
- Να μελετηθεί κατά πόσο μπορούν να συνυρπάξουν οι νέες μέθοδοι μαγειρικής με την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ & ΚΟΥΖΙΝΑΣ

1.1 ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Η Οργάνωση προσδιορίζεται στη κατανομή των λειτουργιών που πραγματοποιούνται στο χώρο του μαγειρείου με βάση ορισμένους κανόνες (οδηγίες). Στοχεύει στην υλοποίηση των στόχων με τέτοιο τρόπο, ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από πλευράς κόστους, ποιότητας, συνεργασίας, επικοινωνίας. Η επαγγελματική κουζίνα είναι το τμήμα της επιχείρησης που ασχολείται με τη διαδικασία παραγωγής, προετοιμασίας και διάθεσης των παρασκευών. Σκοπός της είναι η γρήγορη και εύκολη παραγωγή ικανής ποσότητας φαγητού για ορισμένο αριθμό πελατών με βάση συγκεκριμένες ποιοτικές προδιαγραφές. Η οργάνωση των χώρων και γενικότερα της λειτουργίας της επαγγελματικής κουζίνας, αρχίζει με τον ακριβή σχεδιασμό της κάτοψης του χώρου στον οποίο οριοθετούνται τα διάφορα τμήματά της, καθώς και τα σημεία που θα τοποθετηθούν οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός. Για την σωστή οργάνωση και λειτουργία του χώρου της κουζίνας είναι η χωροταξία, ο εξοπλισμός, και το είδος των γευμάτων που θα προσφέρει. Επίσης πρέπει να υπάρχει σαν στόχος η τακτοποίηση, τη συστηματοποίηση, και την διευθέτηση τμημάτων ώστε να επιτυγχάνεται η ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία. Με την οργάνωση αποφεύγουμε την αταξία και την σύγχυση (Γιαμπάνη, 2006).

Ουσιαστική παράμετρος είναι η ανεμπόδιστη διακίνηση των εργαζόμενων και των υλικών για να αποφεύγονται οι περιττές κινήσεις του προσωπικού και οι διασταυρώσεις που επιφέρουν απώλειες χρόνου, ζημιές, εκνευρισμό και κατά συνέπεια χαμηλή παραγωγικότητα. Οι εργασίες που γίνονται στο χώρο της κουζίνας πρέπει να ακολουθούν μια λογική σειρά, όπως: Προμήθεια υλικών - Αποθήκευση - Προετοιμασία - Μαγείρεμα (παρασκευή) - Σερβίρισμα (πώληση). Η επαγγελματική κουζίνα είναι ένας χώρος που περιλαμβάνει ένα σύνολο ελεύθερων χώρων κίνησης του προσωπικού, των σκευών, των μηχανών και των εργαλείων. Στην κουζίνα τοποθετούνται οι συσκευές, τα μηχανήματα και όλος ο απαραίτητος εξοπλισμός για την επεξεργασία των πρώτων υλών και την παραγωγή των εδεσμάτων. Η παλιά αντίληψη της εγκατάστασης της κουζίνας στο υπόγειο ανήκει στο παρελθόν λόγω της ανάγκης των δύο τμημάτων (εστιατόριο και κουζίνα) για άμεση επικοινωνία και γρήγορη εκτέλεση παραγγελιών (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004).

1.2 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ - ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η λειτουργία της οργάνωσης περιλαμβάνει «όλες εκείνες τις διαδικασίες, τους ρόλους και τις τεχνικές συστημάτων που σκοπό έχουν να ομαδοποιήσουν τις ενέργειες της τουριστικής επιχείρησης για να μετατρέψουν τις υπάρχουσες παραγωγικές δυνάμεις – όπως οι άνθρωποι, τα μηχανήματα, τα κεφάλια, ο χρόνος – σε αποτέλεσμα, δηλαδή σε τουριστικά αγαθά και υπηρεσίες» (Καραχοντζίτης – Κομνηνάκης, 2000, σελ.65). Η οργάνωση των επισιτιστικών επιχειρήσεων εξαρτάται από το μέγεθος, το είδος και τις λειτουργίες τους.

Οι διαστάσεις των χώρων μιας επαγγελματικής κουζίνας πρέπει να πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Ο υπεύθυνος για την σχεδιάσή της πρέπει να λάβει υπόψη του τη λειτουργία της κουζίνας αυτής όπως και του εστιατορίου. Πάνω σε αυτή τη διαδικασία έχουν γίνει πολλές μελέτες και σύμφωνα με αυτές πρέπει να δοθούν πρώτα απαντήσεις, πριν το σχεδιασμό των χώρων, σε γενικά ερωτήματα όπως, τί θα πουλάει ,πώς και με ποια μέσα θα το παρασκευάζει ,πού θα το παρασκευάζει ,πόσο θα το πουλάει και σε ποιους θα απευθύνεται. Παρά το πέρασμα των χρόνων και τις εξελίξεις στο χώρο της εστίασης επικρατεί ακόμα η ίδια λανθασμένη νοοτροπία κατά την οποία σημαντικότερο ρόλο έχει ο σχεδιασμός του χώρου εστίασης των πελατών, που θα καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της επιχείρησης, και ύστερα σε ότι απομένει να στεγάζεται ο χώρος παρασκευής τροφίμων. Το μέγεθος της κουζίνας εξαρτάται και από το τύπο της επιχείρησης οπότε είναι καλύτερο να υπολογίζεται ο χώρος προετοιμασίας και παρασκευής τροφίμων με κριτήριο τον αριθμό γευμάτων που πρέπει να ετοιμάζει σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004, σ. 42):

Αριθμός γευμάτων	200	400	800	1300
Τετραγωνικά μέτρα ανά νεύμα	0,5-0,8	0,4-0,6	0,35-0,5	0,20-0,35
Εμβαδόν κουζίνας (m ²)	100-160	160-240	280-400	260-455
Εμβαδόν αποθήκης (m ²)	30-48	42-62	56-80	47-84

Πίνακας 2.1: Αναλογία αριθμού γευμάτων – χώρου εστιατορίου (Λαλούμης & Στεφανακίδης, 2014, σ. 42)

Ακολουθώντας τις τιμές που αναφέρονται στο παραπάνω πίνακα οι διαστάσεις της κουζίνας δεν συνιστάται να είναι μικρότερες ώστε να έχει αποτελεσματική λειτουργία αλλά και μικρό κόστος. Οπότε ανάλογα με τις διαστάσεις του χώρου της κουζίνας προβλέπεται το 30% αυτού του χώρου να είναι για τον εξοπλισμό της κουζίνας και το 70% για χώρους εργασίας, διαδρόμους, κ.λ.π. Ανάλογα με την κίνηση μέσα στο χώρο της κουζίνας οι διαστάσεις των διαδρόμων αλλάζουν, σε μικρή κίνηση προβλέπονται διάδρομοι μεγέθους 0,90 εκατοστών έως και ένα μέτρο. Εάν χρησιμοποιούνται τρόλεϊ για τη μεταφορά τροφίμων τότε το πλάτος των διαδρόμων μεγαλώνει στα 1,35 έως και 1,50 μέτρα και σε περίπτωση που υπάρχει διασταύρωση αυτών τότε το πλάτος αυξάνεται πάλι σε 1,75 έως και 2 μέτρα. Στον παρακάτω πίνακα αναφέρεται ο καταμερισμός των χώρων της κουζίνας(Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004):

Περιγραφή χώρων	500 Γεύματα	1000 Γεύματα	2000 Γεύματα
Ψύξης (μ²)	6,5	18,3	37,8
Κρύας κουζίνας και προετοιμασίας λαχανικών (μ²)	32	40	60

Ζεστής κουζίνας (μ²)	180	200	215
--	-----	-----	-----

Πίνακας 2.2: Καταμερισμός χώρων κουζίνας (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004, σ. 43)

Η παρασκευή των γευμάτων μπορεί να γίνει με δυο διαφορετικές μεθόδους:

Αμερικανική μέθοδος

Συνήθως χρησιμοποιείται για τη παρασκευή μεγάλου όγκου γευμάτων. Τα γεύματα προετοιμάζονται και τελειώνονται από τους σεφ και στη συνέχεια παραδίδονται στο τμήμα διανομής. Όλες οι γραμμές μαγειρέματος ρέουν κεντρικά στο τμήμα διανομής. Το τμήμα διανομής θα ελέγξει το τελικό προϊόν και θα παραδώσει το γεύμα στο πελάτη.

Ευρωπαϊκή μέθοδος

Είναι ένας πιο αργός τρόπος παρασκευής γευμάτων που χρησιμοποιείται συνήθως σε εκλεπτυσμένους χώρους εστίασης. Διαφορετικά μέρη του πιάτου κατανέμονται μεταξύ των σεφ και προετοιμάζονται ξεχωριστά. Στη συνέχεια, κάθε ένα από τα συστατικά του πιάτου συναρμολογείται και παραδίδεται στο τμήμα διανομής. (Szende & Cipriano, 2017)

Οι χώροι μιας επαγγελματικής κουζίνας χωρίζονται σε κύρια και βοηθητικά τμήματα αναλογικά με το μέγεθος και με τα προσφερόμενα γεύματα. Σε τουριστικές επιχειρήσεις μεγάλου μεγέθους η ανάπτυξη επιπλέον τμημάτων είναι σύνηθες, όπως μαγειρεία διανομής (δορυφόρου), τα οποία καλύπτουν επιπρόσθετες ανάγκες της κουζίνας για τη λειτουργία της. Η ύπαρξη του απαραίτητου εξοπλισμού στους βοηθητικούς χώρους της κουζίνας είναι ζωτικής σημασίας για την τελειοποίηση των παρασκευασμένων πιάτων, όπως είναι και η ύπαρξη μιας άμεσης τηλεφωνικής επικοινωνίας μεταξύ των τμημάτων του επισιτισμού για τη διάθεση των παρασκευασμένων πιάτων (SERVICE). Συγκεκριμένα, σε ξενοδοχεία πόλης, όπου οι κουζίνες βρίσκονται συνήθως σε διαφορετικό όροφο ή χώρο, η μεταφορά πρέπει να παρέχεται από ειδικούς ανελκυστήρες και ειδικά καροτσάκια από μέρη που δεν είναι ορατά στους πελάτες. Δεν πρέπει επίσης να υπάρχουν σκάλες και όταν αυτό δεν είναι δυνατό, το δάπεδο πρέπει να είναι κεκλιμένο (πρέπει να υπάρχουν ράμπες), τα καροτσάκια μεταφοράς πρέπει να προσαρμόζονται στις διαστάσεις των ανελκυστήρων και πρέπει να διαθέτουν σύστημα θέρμανσης ή ψύξης για την ασφαλή μεταφορά φαγητού. Όλα τα τμήματα πρέπει να διασφαλίζουν τη λειτουργικότητα, την αυτονομία, την κυκλοφορία και, φυσικά, την υγιεινή του χώρου (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004)

1.3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

Η οργάνωση είναι απαραίτητη όπου εργάζονται ομάδες ανθρώπων και οι οργανωτικές αρχές είναι σχετικές με τον τύπο οργάνωσης που ακολουθείται. Όμως είναι βασικό να λαμβάνονται κατά το σχεδιασμό υπόψη ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά του κλάδου όπως τα κατωτέρω:

Μια βιομηχανία ανθρώπων : πρόκειται για μία βιομηχανία υπηρεσιών με κύριο στοιχείο τους ανθρώπους. Αναφερόμεθα σε ένα χώρο με έντονη υπαλληλική εργασία, όπου είναι δύσκολο να μειωθούν οι εργαζόμενοι εξ αιτίας του αυτοματισμού και που η παραγωγή και η κατανάλωση του προϊόντος συμπίπτουν.

Χαμηλό κύρος εργαζομένων: Αν και υπάρχουν πολυάριθμοι άριστοι υπάλληλοι τα επισιτιστικά βρίσκονται στο κατώτατο μέρος της αγοράς εργασίας, επειδή απασχολούν εφήβους που εργάζονται για πρώτη φορά ή μετανάστες ή ανθρώπους που δεν μπορούν να βρουν δουλειά σε άλλους επαγγελματικούς τομείς. Επίσης σημαντικό θεωρείται ότι οι αποδοχές των περισσότερων απ' αυτούς είναι χαμηλές (Keiser,2000, σελ.158).

Νοοτροπία εξυπηρέτησης: Αν και το κόστος εργασίας των υπαλλήλων των επισιτιστικών τμημάτων είναι χαμηλό, οι απαιτήσεις της επιχείρησης από το προσωπικό είναι αυξημένες γιατί οι εργαζόμενοι που έρχονται σε επαφή με τους πελάτες απαιτείται να είναι ευχάριστοι και φιλικοί μαζί τους.

Μικρότερες μονάδες : Οι περισσότερες επισιτιστικές επιχειρήσεις έχουν μικρές εγκαταστάσεις ακόμη και αυτές που αποτελούν τμήματα μεγάλων ξενοδοχείων. Σε αυτές τις περιπτώσεις «οι επαφές μεταξύ των υπαλλήλων θα είναι διαφορετικές απ' ότι στις μεγαλύτερες οργανώσεις. Το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δώσει συνοχή» (Keiser,2000, σελ. 158).

Χαμηλά επίπεδα ικανοτήτων: Αν και αρκετές θέσεις εργασίας απαιτούν από το προσωπικό να έχει ένα υψηλό επίπεδο ικανοτήτων, στο μεγαλύτερο μέρος των υπαλλήλων χρειάζονται ελάχιστες δεξιότητες π.χ υπάλληλοι fast food. Η ελλιπής εκπαίδευση αποτελεί πρόβλημα σε πιθανή ανακύκλωση του προσωπικού. Η λύση έρχεται με τη μηχανική προσέγγιση που περιλαμβάνει στάνταρ λειτουργικές διαδικασίες με προκαθορισμένες συνταγές και ομοιόμορφες διαδικασίες.

Σημασία του διευθυντή των επισιτιστικών επιχειρήσεων: οι διευθυντές στις επιχειρήσεις αυτές έχουν πολλές ευθύνες και καθήκοντα. Στα πλαίσια αυτών ασχολούνται με τα θέματα του προσωπικού τους, με τον εμπλουτισμό της εργασίας, της εκπαίδευσή τους, την προαγωγή τους αλλά και εκπροσωπούν την επιχείρηση στους πελάτες.

Επίπεδη ιεραρχία: Συνήθως ανάμεσα στο προσωπικό της επισιτιστικής επιχείρησης και το διευθυντή της, παρεμβάλλονται λίγα επίπεδα διοίκησης. Το γεγονός αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια ευρεία έκταση ελέγχου των χαμηλών επιπέδων.

1.3Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΚΤΙΡΙΟΥΓΕΝΙΚΑ

Ο χώρος της κουζίνα υποχρεωτικά τοποθετείται πλησίον του χώρου του εστιατορίου και χωρίζεται σε κύριους και βοηθητικούς χώρους. Εάν αυτό δεν μπορεί να υλοποιηθεί, τότε μπορεί να δημιουργηθεί ένας μικρότερος χώρος (ένα μαγειρείο) που θα τροφοδοτείται από την κουζίνα και θα αποκαλείται «μαγειρείο διανομής». Η κύρια αιτία αυτής της πράξης αποτελεί το γεγονός να μην καθυστερούν οι πελάτες να λάβουν τα πιάτα που έχουν παραγγείλει και να διατηρούνται ζεστά, σε σταθερή θερμοκρασία κατά την μεταφορά τους στα τραπέζια(Πρωτοπαπαδάκης, 2005).

Ο σχεδιασμός, η διαρρύθμιση και η κατασκευή των χώρων θα πρέπει να γίνονται με γνώμονα τις παρακάτω επισημάνσεις(Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004):

- Να δίδεται η δυνατότητα καθαρισμού και απολύμανσης των χώρων.
- Να προστατεύονται τα τρόφιμα γενικά (όπως π.χ. υγρασία ή μούχλα.)

- Να υλοποιούνται οι κανόνες υγιεινής κατά τη διάρκεια των διάφορων εργασιών για να αποφεύγεται η αλλοίωση των τροφίμων που μπορεί να προκληθεί από διάφορες αιτίες.
- Να μην υπάρχουν εξωτερικές πηγές μόλυνσης, όπως έντομα και άλλα επιβλαβή ζώα
- Η θερμοκρασία να είναι ελεγχόμενη με στόχο την υγιεινή επεξεργασία και αποθήκευση των προϊόντων
- Να υπάρχει υποχρεωτικά φυσικός ή τεχνητός εξαερισμός και φωτισμός του χώρου.
- Να είναι διαθέσιμο αποχετευτικό δίκτυο.
- Να υπάρχει η πρόβλεψη για αποδυτήρια προσωπικού.

1.3.1 ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η φθορά του χρόνου και της χρήσης οδηγούν στην συντήρηση του εκάστοτε χώρου έτσι ώστε να διατηρείται όσο γίνεται στην αρχική του κατάσταση. Αυτό θα πρέπει να συμβαίνει και με τους χώρους που φιλοξενούν τα τρόφιμα έτσι ώστε να μην χάσουν την αίγλη τους και την ταυτότητά τους. Επιπρόσθετα, η εσωτερική όψη του κτιρίου και ο εξοπλισμός, συμπεριλαμβανομένου του φωτισμού και του εξαερισμού, θα πρέπει να είναι σε καλή λειτουργική κατάσταση για να μην αποτελούν εστίες μόλυνσης για τα τρόφιμα. Αυτός είναι ο κανόνας επιτυχίας για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των επιφανειών έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η προστασία των τροφίμων από πιθανές μολύνσεις όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Το 1920 ασχολείται για πρώτη φορά η Ελληνική κυβέρνηση για την εφαρμογή νόμων που έχουν σχέση με τομείς της ασφάλειας και υγιεινής των εργαζομένων. Στην πορεία έχουν εφαρμοστεί διάφοροι νόμοι για γενικούς ή ειδικούς κανόνες ασφάλειας. Όπως για παράδειγμα το Π.Δ. 95/78 που δημοσιεύθηκε στο Φύλλο Εφημερίδας της Κυβερνήσεως με αρ. 47/Α/31-3-78, «περί μέτρων υγιεινής και ασφάλειας των απασχολουμένων εις εργασίας συγκολλήσεων»(Δαΐκου, 2002).

Είναι υποχρέωση για την επιχείρηση η συνεχής καθαριότητα στο χώρο του εστιατορίου, στα υλικά, στις μηχανές, στον εξοπλισμό (συμπεριλαμβανομένου του φωτισμού και του εξαερισμού) καθώς στα χέρια και γενικότερα στα ρούχα και στο σώμα. Η νομοθεσία για τα προϊόντα διατροφής αποτελεί τη νομική βάση για την παρασκευή, τη διάθεση και την κατανάλωσή τους με στόχο την προστασία της δημόσιας υγείας. Υπάρχει ένα ειδικό εγχειρίδιο του ΕΦΕΤ που εμφανίζει με κάθε λεπτομέρεια τους σχετικούς νόμους περί τούτου. Το προσωπικό στο χώρο της κουζίνας θα πρέπει να είναι εξειδικευμένο και ενημερωμένο με σεμινάρια σχετικά με θέματα την υγιεινή και την ασφάλεια των τροφίμων (HACCP)¹.

¹ Το HACCP είναι ένα σύστημα όπου πρωτοεμφανίζεται στα τέλη της δεκαετίας του 60, από τη NASA. Για το σκοπό λοιπόν αυτό η εταιρία Pillsbury και τα ερευνητικά εργαστήρια του αμερικάνικου στρατού προέβησαν στην ανάπτυξη και εφαρμογή διαδικασιών που αποσκοπούσαν στην παραγωγή ασφαλών τροφίμων. Οι λειτουργίες αυτές έγιναν με γνώμονα την αναγνώριση των κινδύνων, που μπορεί να υπάρχουν στις πρώτες και βοηθητικές ύλες και στην δημιουργία κατά τα διάφορα στάδια της παραγωγής και διακίνησης των τροφίμων. Αργότερα οι έρευνες έγιναν έτσι ώστε να εντοπιστούν τα σημεία της παραγωγικής διαδικασίας, με στόχο την μείωση τον έλεγχο καθώς και τη κατάργηση των υποτιθέμενων κινδύνων. Τα σημεία αυτά είναι γνωστά και ως Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου (ΚΣΕ) (Αμβροσιάδης, 2005)

Οι χώροι και ο εξοπλισμός θα πρέπει να συντηρούνται για να είναι δυνατός ο αποτελεσματικός καθαρισμός τους. Ο εξοπλισμός στους χώρους των τροφίμων θα πρέπει να είναι κινητός ή να τοποθετείται, έτσι ώστε να υπάρχει αρκετή απόσταση από το έδαφος, τους τοίχους ή τις συσκευές, για να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται(Δαΐκου, 2002).

Ο χώρος της τουαλέτας είναι σημαντικός, και εκτός από καθαρός και πλήρως απολυμασμένος καλό είναι να χωρίζεται για άνδρες και γυναίκες. Σημαντικό θεωρείται να , προσφέρονται τουαλέτες χώρια για το προσωπικό με σκοπό να αποφεύγεται μεταφορά μικροβίων και ασθενειών. Είναι αναγκαίο να υπάρχει προθάλαμος με καλαίσθητη φιλοσοφία και με γνώμονα την ασφάλεια(Reich, 2007).

Οι τουαλέτες είναι απαραίτητο να συνδέονται κατάλληλα με το σύστημα αποχέτευσης και να είναι μακριά από τους χώρους φύλαξης και προετοιμασίας τροφίμων ενώ θα πρέπει να έχουν και προθάλαμο για μεγαλύτερη ασφάλεια των τροφίμων. Στα μεγάλα και απαιτητικά εστιατόρια συνίσταται οι νιπτήρες να λειτουργούν με φωτοκύτταρο ή να είναι ποδοκίνητοι και το ίδιο να ισχύει και για τον κάλαθο των αχρήστων. Το σκούπισμα των χεριών να γίνεται ή με συσκευή θερμού αέρα ή με χαρτί μίας χρήσης, το οποίο δεν πρέπει να εκλείπει ποτέ από το ράφι (Μάρας, 2009).

Οι χώροι, στους οποίους φυλάσσονται τα τρόφιμα υποχρεούνται να φέρουν φυσικό (πόρτες - παράθυρο) ή μηχανικό εξαερισμό για να αποφεύγονται οι καπνοί, οι υδρατμοί, η υγρασία και η μούχλα κοντά στα τρόφιμα. Ο αέρας είναι αναγκαίο να ανανεώνεται πλήρως και με ειδικά μηχανήματα και κυρίως ανεμιστήρες με μικρή παραγωγή αερίων. Επίσης, πάνω από τις εστίες μαγειρέματος πρέπει να υπάρχουν ειδικοί απορροφητήρες για την απομάκρυνση των δυσάρεστων οσμών και των μικροβίων (Reich, 2007).

Πιθανόν ο φωτισμός να μην αποτελεί πρωτεύον παράγοντα, στην αντίληψη του πελάτη, ωστόσο θεωρείται βασικό στοιχείο εξοπλισμού, λόγω του ότι ελαττώνονται ατυχήματα στον χώρο της κουζίνας αλλά και ο χώρος καθαρίζεται πιο εύκολα και αποτελεσματικά. Οι λυχνίες είναι απαραίτητο να είναι πάντα ασφαλείας και να έχουν καλύμματα ώστε σε περίπτωση σπασίματος να μην υπάρχουν θραύσματα μέσα στο φαγητό και τα τρόφιμα γενικότερα (Μάρας, 2009).Οι χώροι τροφίμων πρέπει να διαθέτουν επαρκή φυσικό ή και τεχνητό φωτισμό(Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004).

Ο χώρος των αποδυτηρίων είναι σημαντικός για να μπορεί το προσωπικό να αλλάζει ρούχα, να προσέχει τα προσωπικά του αντικείμενα, αλλά και να έχει πρόσβαση σε προσωπικές τουαλέτες. Πιθανόν η έλευση του προσωπικού με τα ρούχα της δουλειάς από το σπίτι μπορεί να προκαλέσει κινδύνους από τα μικρόβια που μεταφέρθηκαν από επαφή εκτός του χώρου κουζίνας(Σκούμιος, 2004).

1.4ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η λειτουργική κουζίνα καθορίζεται από μικρές λεπτομέρειες που ίσως αρχικά να φαίνονται ασήμαντες. Το μέγεθος κάθε διαδρόμου, για παράδειγμα, πρέπει να έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε αν χρειαστεί να μετακινηθεί μια μεγάλη συσκευή, να μην απαιτείται η αποσυναρμολόγηση της ή να χρειάζεται να γκρεμιστεί ο τοίχος. Η επαγγελματική εμπειρία στο χώρο αυτό μπορεί να βοηθήσει να προβλεφτούν τέτοια γεγονότα κατά τη σχεδίαση του χώρου, πράγμα το οποίο είναι ουσιώδες όσο μικρή λεπτομέρεια και αν φαίνεται. Οι χώροι που στεγάζονται όμως οι

επαγγελματικές κουζίνες κατά ένα μεγάλο ποσοστό δεν είχαν κατασκευαστεί για αυτή τη χρήση, πράγμα το οποίο πρέπει να έχει υπόψη του ο υπεύθυνος σχεδιασμού της κουζίνας καθώς και ότι κάθε επαγγελματική κουζίνα έχει διαφορετικούς στόχους και απαιτήσεις. Το σύστημα παραγωγής, με το οποίο θα λειτουργεί η κουζίνα, έχει σχέση με την χρησιμοποίηση ή όχι βιομηχανικώς παρασκευαζόμενων πρώτων υλών και οδηγεί σε διάφορα συστήματα παραγωγής ανάλογα με τη διαμόρφωση των χώρων και του εξοπλισμού. Η σύνδεση μεταξύ των χώρων πώλησης και παραγωγής πρέπει να γίνεται απ' ευθείας και στο ίδιο επίπεδο. Τους διαθέσιμους χώρους, οι οποίοι πρέπει να είναι ανάλογοι της δυναμικότητας των χώρων εστίασης και του τρόπου πώλησης ή σερβιρίσματος. Την επιλογή των κατάλληλων εγκαταστάσεων και μέσων επεξεργασίας σύμφωνα με τον όγκο παραγωγής, το κόστος αγοράς και συντήρησής τους, καθώς και την εφαρμογή του αυτοματισμού που επιφέρει οικονομία χρόνου και κόστους. Τη διάταξη, την αποθήκευση και τον τρόπο καθαρισμού των σκευών. Τον τρόπο αποθήκευσης των προμηθειών. Το μέγεθος της αποθήκης εξαρτάται από τις δαπάνες λειτουργίας, τη συχνότητα των προμηθειών για την απαιτούμενη παραγωγή τροφίμων και την ανάγκη διατήρησης των αποθεμάτων (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004).



Σχήμα 1.1: Στάδια εργασίας στην επαγγελματική κουζίνα (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004, σ. 45)

Επειδή η τεχνολογία εξελίσσεται διαρκώς, ο υπεύθυνος οφείλει να προσαρμόζει την τεχνική οργάνωση της κουζίνας του σύμφωνα με τις απαιτήσεις της αγοράς, αν θέλει να είναι σε θέση να ανταγωνίζεται τους άλλους επαγγελματίες που ακολουθούν νέα συστήματα και μεθόδους

(Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004).

1.4.1 Διοίκηση ολικής ποιότητας

Η Διοίκηση ολικής ποιότητας, που βασίζεται σε στοιχεία και επιστημονικές αναλύσεις «είναι το σύνολο των δραστηριοτήτων που εφαρμόζονται από τον οργανισμό με στόχο την ικανοποίηση του πελάτη και την ταυτόχρονη ενεργοποίηση όλου του δυναμικού του οργανισμού με το μικρότερο δυνατό κόστος» (Βελισσαρίου, 2000, σελ.171). Όπου :

Διοίκηση σημαίνει μεταξύ άλλων ότι τα στελέχη πρέπει να παραχωρήσουν ευθύνη και εξουσία στους αρμόδιους για κάθε εργασία υπαλλήλους.

Ολική σημαίνει ότι όλοι οι εργαζόμενοι ατομικά και συλλογικά με ομαδική εργασία προσπαθούν να αντιληφθούν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες όλων των πελατών.

Ποιότητα είναι ότι όλοι οι πελάτες απολαμβάνουν επακριβώς αυτό που προσδοκούν και ακόμη καλύτερα, ότι η εξυπηρέτηση της πελατείας υπερβαίνει τις προσδοκίες της (Baker, Crompton, 2000, σελ 785).Η βελτίωση της ποιότητας αρχίζει με προσεγμένη δουλειά της επιχείρησης. Το κλειδί για την ανάπτυξη κατάλληλης, συγκροτημένης και προσεγμένης δουλειάς όπως πιστεύει ο Zawacki-ιδιοκτήτης και πρόεδρος μιας εταιρείας- Μάνατζμεντ Ολικής Ποιότητας είναι να καταλάβουν οι άνθρωποι τον λόγο για τον οποίο δουλεύουμε και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, σχέσεων ακεραιότητας και επικοινωνίας (Longenecker, Moore, Petty,1995, σελ. 71) μεταξύ εργοδότη και προσωπικού.

Οι αντίπαλες εταιρίες που δεν έχουν ΔΟΠ, αισθάνονται ολοένα και περισσότερο τον αντίκτυπο και την πίεση των επιχειρήσεων που διαθέτουν. Το να αποτελέσει κύρια προτεραιότητα η εξυπηρέτηση και η ικανοποίηση του πελάτη είναι γεγονός ότι πρέπει όλοι να αντιληφθούν ότι άλλο πράγμα σημαίνει πώληση και άλλο παροχή βελτιωμένων υπηρεσιών. Ο σκοπός των επιχειρηματιών είναι «η αύξηση της παραγωγικότητας σε συνδυασμό με την βελτίωση των παρεχομένων υπηρεσιών» (Ευθυμιάτου, 2002, σελ. 4). Αυτό θα επιτευχθεί μέσω της αξιοποίησης ενός πρόθυμου ανθρώπινου δυναμικού, ικανού να χειρισθεί τον εξοπλισμό της επιχείρησης, έτοιμου να αντεπεξέλθει στις προκλήσεις της εποχής της ποιότητας του τουρισμού και τις προσκλήσεις της διοίκησης για ισχυρή ανταγωνιστική θέση. Άλλωστε πολύ συχνά γίνεται λόγος για την ποιότητα των υπαλλήλων. Αυτό φανερώνει ότι οι εργαζόμενοι είναι ένα βασικό μέρος του προγράμματος εξυπηρέτησης πελατών. Τα «εργαλεία ενδυνάμωσης» διαθέσιμα για «άμεση οργάνωση προς αυτή την κατεύθυνση αποτελούν: πληροφορίες (γνώση, ειδίκευση, δεδομένα), πηγές, (επιδοκιμασία, υποστήριξη, έγκριση, ασφάλεια, νομιμότητα) (Kanter σε Baldacchino, 1995,σελ. 69)

Οι υπάλληλοι κάθε επισιτιστικού τμήματος χρειάζεται να έχουν αντοχή, να είναι ενημερωμένοι για τη σημασία της ποιότητας και υποχρεούνται «να προσαρμοσθούν με τις υποδείξεις ώστε να ταιριάζουν στην επιχείρηση» (Αναγνώστου, 2002, σελ.14). Στην περίπτωση που διαπιστώσουμε ολιγωρία φροντίζουμε να παροτρύνουμε τους εργαζόμενους να εκπληρώνουν σωστά τα καθήκοντά τους, να συντονίζονται με τη νοοτροπία και τις προσδοκίες του πελάτη και να ενεργούν με επαγγελματισμό σε κάθε πρόβλημά του.

Σημαντικό για την επιχείρηση είναι να γίνει σαφές σε όλους τους εργαζομένους ότι:

1) ο επισιτιστικός κλάδος απαιτεί πρωτοβουλία, ενεργητικότητα, ικανότητα σχεδιασμού, δέσμευση και πάθος για υπεροχή στην εξυπηρέτηση (Simmons, Teare, 1993, σελ.4) και ότι πρώτη προτεραιότητα είναι η ποιότητα και η συνεχής βελτίωσή της (Δερβιτσιώτης, 1997, σελ.46)

2) είναι συνεχώς μεταβαλλόμενος κλάδος, και βρίσκεται στη βιτρίνα κράτους γι αυτό τον λόγο απαιτείται η εστίαση στις απαιτήσεις του πελάτη

3) ο τουρισμός είναι στυλοβάτης της οικονομίας μας και χρειάζεται συνεχή εκπαίδευση και τεχνογνωσία από τους εργαζομένους.

4) «η επένδυση στην εκπαίδευση σε θέματα ποιότητας μπορεί να καταλήξει στη βελτίωση με τεράστια άλματα» (Λογοθέτης, 1992, σελ.130) γιατί προλαμβάνει με έμφαση την κακή ποιότητα δηλ. τα σφάλματα και ελαττώματα

5) απαιτείται συνολική και συστηματική συμμετοχή των εργαζομένων

6) το μάνατζμεντ πρέπει να στηρίζεται σε αντικειμενικά στοιχεία για να διορθώνεται κάθε τι που ανακύπτει και ότι η ΔΟΠ απαιτεί μικτές διαλειτουργικές (εκπροσώπηση όλων των λειτουργιών της επισιτιστικής επιχείρησης) ομάδες. (Προσαρμοσμένα από αρχές ΔΟΠ Δερβιτσιώτης, 1997, σελ.46-51)

1.5 ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Για όλες σχεδόν τις επιχειρήσεις ποιότητα σημαίνει καθαριότητα, καλό και γρήγορο σέρβις, σωστή οργάνωση της επιχειρήσεως, γευστικό φαγητό, μικρός χρόνος αναμονής, ωραία παρουσίαση του φαγητού, φιλική εξυπηρέτηση, ωραία ατμόσφαιρα εστιατορίου, πολυτέλεια, μερίδες οικονομικών γευμάτων σερβιρισμένες.

Οι επιχειρήσεις αναψυχής απαιτείται να έχουν ένα ήθος σε αυτά που προσφέρουν και το ήθος τους περιγράφεται ως η ποιότητα/τελειότητα της κουλτούρας που σκοπεύει να πατάξει τον ανταγωνισμό με το να ξεχωρίσει, προσφέροντας τη μικρή αλλά σημαντική διαφορά του να είσαι καλύτερος, πιο ζεστός, πιο φιλικός προς τον πελάτη (Baldacchino, 1995).

Οι επισιτιστικές επιχειρήσεις πρέπει να πληρούν τις απαιτούμενες προδιαγραφές καθαριότητας των εγκαταστάσεων και λειτουργίας του τεχνολογικού εξοπλισμού όπως επίσης

να προσφεύγουν στα πιο εξελιγμένα μέσα τροφοδοσίας γιατί ο ανταγωνισμός είναι προ των πυλών κάθε επιχείρησης.

Η ποιότητα για τους πληροφοριοδότες μας, δεν είναι μια απλή τεχνική λειτουργία και δεν αφορά ένα μόνον τμήμα σε μια επιχείρηση, αλλά είναι μια συστηματική διαδικασία που επεκτείνεται σε όλη την επιχείρηση και αποτελεί τη φροντίδα όλων των εργαζομένων στην επιχείρηση.

1.5.1 Διασφάλιση Ποιότητας

«Διασφάλιση ποιότητας είναι το σύνολο των προγραμματισμένων η συστηματικών ενεργειών ή διαδικασιών που είναι απαραίτητες για να εξασφαλίσουν ότι ένα προϊόν ή υπηρεσία θα πληροί ορισμένες προδιαγραφές» (Βελισσαρίου, Καραχοντζίτης, & Κομνηνάκης, 2000). Η διασφάλιση ποιότητας απαιτεί από το manager να αποδεχθεί την υπευθυνότητα για τη θεμελίωση των προδιαγραφών και τον έλεγχο των δραστηριοτήτων. Η μορφή του συστήματος διασφάλισης της ποιότητας στις επισιτιστικές επιχειρήσεις «είναι προσαρμοσμένη ξεχωριστά σε κάθε επιχείρηση ανάλογα με τις ανάγκες / στόχους της» (Βαλαμώτη, 2009) επειδή η «ποιότητα δεν συμβαίνει κατά τύχη αλλά πρέπει να προσχεδιασθεί» (Λογοθέτης, 1992).

Θεωρείται μια κατάλληλη στρατηγική για τις επισιτιστικές επιχειρήσεις και είναι η ιδέα, του να γίνουν τα πράγματα σωστά από την πρώτη φορά. Η στρατηγική αυτή σύμφωνα με τον **Jones(1993)** αναγνωρίζει τον καίριο ρόλο του προσωπικού στην επίτευξη της ποιότητας. Οι εργαζόμενοι στην επισιτιστική επιχείρηση αποτελούν ένα κρίκο στη αλυσίδα των βασικών σημείων για την επίτευξη της ποιότητας της αξιοπιστίας, της πρόσβασης, της ευγένειας, της επικοινωνίας της κατανόησης του πελάτη. Η διαδικασία της διασφάλισης της ποιότητας μπορεί να επιτευχθεί με διάφορα μέσα όπως: α) Με τη Διοίκηση ολικής ποιότητας β) Με την ένταξη της επιχείρησης σε σύστημα πιστοποίησης διασφάλισης ποιότητας όπως είναι τα ISO γ) Με το σύστημα HACCP.

1.5.2 Συστήματα διασφάλισης ποιότητας σειράς ISO και HACCP

Με την ένταξη σε κάποιο σύστημα ποιότητας, μερικοί επιχειρηματίες πιστεύουν ότι διασφαλίζουν την ποιότητα. Οι επιχειρήσεις λοιπόν αυτές που στοχεύουν στην πρόληψη της κακής ποιότητας, εφαρμόζουν ή πρόκειται να εφαρμόσουν τα πρότυπα διασφάλισης ποιότητας και υγιεινής για να ελαχιστοποιήσουν τις τυχόν αστοχίες.

Στην πραγματικότητα εκείνο που κάνουν, είναι να εξασφαλίζουν ότι το προϊόν που παράγουν ή η υπηρεσία μετά την ένταξη στο σύστημα διασφάλισης ποιότητας σειράς ISO συμφωνεί με κάποιες εκ των προτέρων θεσπισμένες αρχές.

Ενώ στο HACCP με τα συστήματα ελέγχου που διαθέτει, εξασφαλίζεται η αξιοπιστία των διαδικασιών του συστήματος και όχι του αποτελέσματος γιατί υπάρχει εξουσιοδότηση σε κάθε υπάλληλο να διοικεί την παροχή εξυπηρέτησης, το ISO είναι σύμφωνο με κάποιες θεσπισμένες αρχές ποιότητας.

Είναι γεγονός ότι στην αποτελεσματικότερη λειτουργία του συστήματος HACCP βοηθά η ύπαρξη του συστήματος της σειράς ISO 9000 καθώς και τα δύο αλληλοσυμπληρώνονται και στηρίζονται στην κοινή αρχή της πρόσληψης (Βέργαδος, 2004).

1.5.2.1 ISO

Με την ένταξη της επιχείρησης σε σύστημα πιστοποίησης διασφάλισης ποιότητας όπως είναι η σειρά ISO (International Organization for Standardization) το οποίο εξασφαλίζει ότι το προσφερόμενο προϊόν ή υπηρεσία συμφωνεί με το σκοπό για τον οποίον προορίζεται, σημαίνει δηλαδή ότι θέτουμε κάποια πρότυπα που εγγυούνται την ποιότητα.

Το σύστημα είναι βασισμένο σε αρκετά έγγραφα και καλύπτει τον έλεγχο όλων των πτυχών των διαδικασιών παραγωγής.

Οι γενικές προδιαγραφές της σειράς ISO περιγράφονται από μια ευρεία ποικιλία λειτουργικών δραστηριοτήτων και στοιχείων όπως ενδεικτικά παρουσιάζονται κατωτέρω.

Η πιστοποίηση της σειράς ISO παρέχεται στις εταιρείες που έχουν εισαγάγει μια λεπτομερή αποδεδειγμένη προσέγγιση για την εξασφάλιση των επιθυμητών χαρακτηριστικών των υλικών που παράγουν. Δεν σημαίνει όμως κατ' ανάγκην ότι τα προϊόντα τους είναι ανθεκτικά ή απαλλαγμένα από ατέλειες, αλλά το ότι είναι τόσο ανθεκτικά όσο καθορίζουν οι προδιαγραφές, το δε επίπεδο των ατελειών βρίσκεται υπό έλεγχο.

Γενικές προδιαγραφές της σειράς ISO

- Ευθύνη της διοίκησης
- Σύστημα για την ποιότητα
- Κόστος ποιότητας
- Ποιότητα στις προδιαγραφές και το σχεδιασμό
- Ποιότητα στην παραγωγή και τις προμήθειες
- Έλεγχος καθεστώτος επαλήθευσης
- Έλεγχος μετρήσεων και διανομής
- Διορθωτικές ενέργειες
- Αρχεία ποιότητας
- Κατάρτιση προσωπικού
- Χρήση στατιστικών μεθόδων

Για την εφαρμογή του συστήματος διασφάλισης ποιότητας σύμφωνα με τον **Bolton (1997)** απαιτούνται τα κάτωθι:

- Δέσμευση της επιχείρησης σε θέματα που αφορούν την ποιότητα.
- Δημιουργία και τήρηση ενός οργανωτικού πλέγματος τεκμηριωμένων υπευθυνοτήτων, διαδικασιών και οδηγιών εργασίας, που είναι απαραίτητες για τη διασφάλιση της ποιότητας.
- Σχεδιασμός και εγκατάσταση συστήματος για την αναγνώριση τυχόν αστοχιών των υπηρεσιών με σκοπό την λήψη μέτρων για την εξάλειψή τους.
- Οργανωμένη υλοποίηση προγράμματος εκπαίδευσης για επιβεβαίωση της αποτελεσματικής εφαρμογής όλων των δραστηριοτήτων που αφορούν την ποιότητα.

- Επαλήθευση της αποτελεσματικότητας και της καταλληλότητας του συστήματος ποιότητας σε συνάρτηση με την ικανοποίηση των πελατών.

1.5.2.1.2 HACCP

Το σύστημα HACCP (Hazard Analysis and critical control Point) είναι ένα Σύστημα Ανάλυσης Κινδύνων και Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου που θεσπίστηκε από το Codex alimentarius συλλογή διεθνών κανόνων για τα τρόφιμα που καταρτίστηκε στο πλαίσιο των εργασιών του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών. Η ασφάλεια των τροφίμων είναι κύριος παράγοντας της ποιότητας των τροφίμων και αφορά την προστασία του καταναλωτή από την παραγωγή τροφίμων επικίνδυνων για την υγεία του. Η εφαρμογή του συστήματος «HACCP αποτελεί μια συστηματική προσέγγιση στην αναγνώριση των μικροβιολογικών, χημικών, φυσικών κινδύνων της παραγωγικής διαδικασίας, στην εκτίμηση των κινδύνων και τελικά στον έλεγχό τους» (ΕΦΕΤ, 2001)

Οι προαναφερθείσες αυτές διαδικασίες απαιτούν την «καθιέρωση προδιαγραφών για τους πελάτες» όπου όταν αναφερόμαστε σε παροχή υπηρεσιών, βρίσκουμε τι είναι απαραίτητο να γίνει για να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Έτσι κάνουμε «τις απαραίτητες αλλαγές το συντομότερο δυνατόν» και συζητάμε με όλους τους εμπλεκόμενους, για το ποιο από τα standards δεν εκπληρώθηκε χρησιμοποιώντας για οδηγό αντιμετώπισης προβλημάτων στατιστικά και ιστορικά στοιχεία(Αναγνώστου, 2002).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το μαγείρεμα και η διατροφή αποτελούν σημαντικό κομμάτι της σύγχρονης κοινωνίας, όπως επίσης απασχολεί διάφορους μελετητές για την ανάλυση και βελτίωση αυτών. Η μελέτη των τροφίμων αποτελεί αντικείμενο πολλών επιστημονικών αντικειμένων, όπως η χημεία και η βιοχημεία τροφίμων, η τεχνολογία τροφίμων, η μικροβιολογία τροφίμων και η διατροφολογία

και η διαιτολογία, συν τις γεωπονικές επιστήμες που ασχολούνται με τον τομέα της πρωτογενούς παραγωγής τροφίμων.

Στο ερώτημα τι θα πρέπει να τρώμε, η απάντηση δεν είναι συγκεκριμένη καθώς η επιλογή του καθενός ποικίλει άλλοι ενδιαφέρονται για την υγιεινή πλευρά και άλλοι σκέπτονται πρώτα τη νοστιμιά. Τα εστιατόρια επηρεάζονται από το τι αρέσει στους καταναλωτές, ωστόσο είναι υποχρεωμένα να ακολουθήσουν κάποιους κανόνες όπως αναφέρει η εκάστοτε νομοθεσία, με βάση την άδεια που έχει πάρει, σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση όπως φαίνεται παρακάτω.

Από τη στιγμή της σύλληψής του, είναι σημαντικό ο οργανισμός να τρέφεται σωστά, διότι η ποσότητα, η ποιότητα και το είδος του φαγητού επηρεάζουν την ανάπτυξη και την υγεία μας. Το φαγητό πρέπει να είναι πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες. Θρεπτικές ουσίες είναι οι ουσίες οι οποίες, εισερχόμενες στον οργανισμό, χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας, για τη ρύθμιση των λειτουργιών του, για την κατασκευή και ανάπλαση των ιστών και για τη σύνθεση άλλων ουσιών, απαραίτητων για την κανονική του λειτουργία.

2.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή είναι το σύνολο των διεργασιών που συμμετέχει στην πρόσληψη και εκμετάλλευση ουσιών της τροφής από τους ζώντες οργανισμούς. Οι διεργασίες αυτές αποτελούνται από την πρόσληψη, πέψη, απορρόφηση και μεταβολισμό της τροφής. Με άλλα λόγια, η διατροφή είναι η μελέτη της λειτουργίας των τροφίμων στο σώμα μας, η πηγή για την ενέργεια μας και το μέσο με το οποίο τα θρεπτικά συστατικά μπορούν να επηρεάσουν την άρτια λειτουργία ενός οργανισμού (Νζέιν, 2014).

2.3 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

2.3.1 ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Μετά από μελέτες του(Curtis, 2001)το ανθρώπινο είδος εμφανίζεται κάπου πριν δυόμιση εκατομμύρια χρόνια από σήμερα, με τον Homo habilis, το είδος που ανέπτυξε εγκέφαλο ικανό να συλλαμβάνει ιδέες και να σχεδιάζει το μέλλον του και το οποίο κατά την εξέλιξή του δημιούργησε τα πρώτης μορφής εργαλεία. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την μετάβαση από το στάδιο της αποκλειστικής φυτοφαγίας στην εκμετάλλευση των πτωμάτων ζώων αρχικώς και μετέπειτα στην θήρευση τους, αφού κατέστη εφικτή η απομάκρυνση της σάρκας από τα οστά και η θραύση των οστών για τη βρώση του μυελού στο εσωτερικό τους. Αρκετά μετά, περίπου 500.000 χρόνια, κάπου στην Κίνα, έγινε η χρήση της φωτιάς για το μαγείρεμα του φαγητού.

Με τις τεχνικές εξελίξεις που επέφερε ο Homo sapiens, εκατό χιλιάδες χρόνια πριν από σήμερα, κατάφερε να διευρύνει το διαιτολόγιό του με φυτά από περισυλλογή και κρέας θηλαστικών πτηνών και ψαριών και συγχρόνως να βελτιώσει την ποιότητα της τροφής του μέσω της συνθετότερης επεξεργασίας της με τα νέα εργαλεία. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι στη Νεολιθική Εποχή εμφανίζεται πρώτη φορά ο βρασμός τροφίμων και το μαγείρεμα σε πήλινα σκεύη και η παραγωγή κρασιού.

Η εισαγωγή του βρασμού κατά την Ύστερη Νεολιθική και η παραγωγή μαλακότερων τροφών που κολλούσαν στα δόντια είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη τερηδόνας, ποικίλων

περιοδοντικών προβλημάτων, αποστημάτων και εν τέλει μεγαλύτερη απώλεια δοντιών. Ας υπενθυμίσουμε σε αυτό το σημείο ότι η πραγματική καινοτομία της Νεολιθικής Εποχής σε σχέση με τις παλαιότερες περιόδους και η ειδοποιός διαφορά με εκείνες είναι η μόνιμη εγκατάσταση του ανθρώπου και η δημιουργία σταθερών οικιών και οικισμών. Αιτία αυτής της επαναστατικής μεταβολής στον τρόπο ζωής των ανθρώπων είναι η μετάβαση από την εξασφάλιση της επιβίωσής τους αποκλειστικώς μέσω της συλλογής αγρίων καρπών και της θήρευσης ζώων στην καλλιέργεια, για πρώτη φορά, ορισμένων ειδών αγρίων φυτών και στην εξημέρωση αυτών (όπως του ρεβιθιού στην Παλαιστίνη την 8η χιλιετία, του μπιζελιού στην Εγγύς Ανατολή την ίδια περίοδο και των σιτηρών στην Αίγυπτο στα μέσα της 6ης χιλιετίας)(Alcock, 2006). Κατά τη Μεσολιθική και τη Νεολιθική Εποχή εξημερώνονται επίσης ορισμένα ζώα, όπως το αγριογούρουνο (Αίγυπτος, 10η χιλιετία), το πρόβατο(Εγγύς Ανατολή, 9η χιλιετία), τα βοοειδή (Αίγυπτος, 8η χιλιετία), το χοιρινό (Εγγύς Ανατολή, 7η χιλιετία), τα ερίφια (Αίγυπτος, 5η χιλιετία). Η εισαγωγή φυτών δεν περιορίζεται στη Νεολιθική Εποχή. Αντιθέτως, η θεαματική βελτίωση της τεχνικής της ναυσιπλοΐας και η ανάπτυξη του εμπορίου κατά την Εποχή του Χαλκού επέτρεψαν τη μεταφορά στον ελλαδικό χώρο αυτοφυών ειδών από ακόμη πιο μακρινές περιοχές: τη Δυτική Μεσόγειο, την Κεντρική Ευρώπη, την περιοχή του Καυκάσου, την Κεντρική Ασία(Βαλαμώτη, 2009).

2.3.2 ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Στους ιστορικούς χρόνους σημειώνεται πρόοδος στην τεχνολογία επεξεργασίας τροφίμων, με σημαντικότερη την εισαγωγή του τροχού για το σκοπό αυτό. Χειρόμυλοι, νερόμυλοι και μύλοι κινούμενοι από ζώα για την άλεση σιτηρών, ζυμωτήριο και ζωοκίνητος μύλος για τη σύνθλιψη της ελιάς διευκολύνουν την επεξεργασία των πρώτων υλών με τη χρήση της ανθρώπινης, της ζωικής ή της δύναμης της φύσης. Επίσης, το πιεστήριο για την εξαγωγή του λαδιού και του χυμού των σταφυλιών στο πρώτο στάδιο της οινοπαραγωγής αντικατέστησε κατά την ελληνιστική και τη Ρωμαϊκή Περίοδο παλαιότερες, εμφανώς λιγότερο αποδοτικές μεθόδους όπως ο ληνός ή η σύνθλιψη με λίθινο κύλινδρο.

Ο Ξέρξης στην εκστρατεία του κατά της Ελλάδας είχε φέρει μαζί του και τάγματα μαγείρων, οι οποίοι μετά τη μάχη των Πλαταιών έγιναν αιχμάλωτοι στα χέρια των ελλήνων. Από την εποχή, κυρίως, του Περικλή, η ανάπτυξη της μαγειρικής στην Αθήνα συμβαδίζει με τη γενική πολιτιστική της ακμή. Τα ψάρια αποτελούσαν σχεδόν καθημερινή τροφή για τους Αθηναίους, χωρίς να σημαίνει ότι ήταν και ιδιαίτερα δημοφιλής τροφή, λόγω της μεγάλης αφθονίας τους. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούσαν τη βάση της καθημερινής τους διατροφής. Τα συντηρούσαν με παραδοσιακές τεχνικές, όπως το πήξιμο του γάλακτος (γιαούρτι ή τυρί) τις οποίες συναντάμε και σήμερα σε απομακρυσμένες περιοχές των παραλίων της Μεσογείου.

Αργότερα, οι Ρωμαίοι διδάχθηκαν από τους Έλληνες και δεν άργησαν να αναδειχθούν περισσότερο γαστρίμαργοι από τους δασκάλους τους και απίστευτα σπάταλοι στις δαπάνες τους για συμπόσια. Υπό αυτές τις συνθήκες, το επάγγελμα του μάγειρα απέκτησε γρήγορα εξαιρετική σημασία στη Ρώμη. Η μαγειρική μεταδόθηκε στους κατακτηθέντες λαούς από τους Ρωμαίους και γενικεύτηκε στην Ευρώπη, για να εξαφανισθεί αργότερα μετά από τις εισβολές βαρβαρικών λαών. Διασώθηκε μόνο σε μερικά μοναστήρια, όπου κατέφυγαν ορισμένοι μάγειρες. Κατά τη Γεωμετρική Περίοδο, οπότε η εμπορική εξάπλωση των ελληνικών πόλεων-

κρατών καθιστά εφικτή την εισαγωγή ειδών από όλη τη Μεσόγειο και τον Εύξεινο, βάση της διατροφής παραμένει το σιτάρι και το κριθάρι. Από μεταγενέστερες μαρτυρίες (κλασσικών και ρωμαϊκών χρόνων) συνάγεται ότι η διατροφή την εποχή αυτή ήταν ισορροπημένη, με σιτηρά, κρέας και κρασί. Πιθανώς καλλιεργούσαν τη ζώνη πέριξ των οικισμών (ελιά, αμπέλι, σιτηρά, λαχανικά) και εξέτρεφαν ζώα. Περισσότερο γνωστά είναι τα είδη που περιελάμβανε η διατροφή των Αθηναίων και σε μικρότερο βαθμό των άλλων πόλεων του αρχαίου ελληνικού κόσμου. Ευρείας κατανάλωσης ήταν η μάζα, άρτος σε μορφή πίττας από κριθάρι, η οποία ενίοτε χρησιμοποιείτο αντί πιάτου για την τοποθέτηση του φαγητού. Σαφώς ακριβότερος ήταν ο λευκός άρτος, που παρασκευαζόταν –όπως και πολλά άλλα είδη άρτου και γλυκών, από κοινό σιτάρι, καθώς το εν λόγω είδος παράγεται σε μικρές μόνο ποσότητες στο νότιο τουλάχιστον ελλαδικό χώρο. Μαγιά φαίνεται ότι χρησιμοποιούσαν μόνο οι Φοίνικες για την παρασκευή του ψωμιού. Εκτός των ανωτέρω σιτηρών, στην Κλασσική Περίοδο χρησιμοποιούσαν σιτάρι σκληρό, μονόκοκκο και δίκκοκο (ζέα), βρώμη, όλυρα, κεχρί.

Στο διαιτολόγιο περιλαμβάνονταν ακόμη:

- λάδι και ελιές
- μέλι
- λαχανικά
- όσπρια
- Μυρωδικά και βότανα
- τυρί
- οξύγαλα (είδος γιαουρτιού)
- αυγά διαφόρων πτηνών (κατά κανόνα βρασμένα ή ως συστατικό φαγητού)
- ψάρια

Η χρήση του κρέατος ήταν περιορισμένη στην ελληνική αρχαιότητα σε σχέση με εκείνη του ψαριού, όπως είναι αναμενόμενο για τις χώρες της Μεσογείου, σε αντίθεση με την Κεντρική και τη Βόρεια Ευρώπη. Εξ άλλου, στον ελλαδικό χώρο παρατηρείται ως τη σύγχρονη εποχή ούτως ή άλλως περιορισμένη εκτροφή ζώων, η σφαγή των οποίων συνδέεται στην αρχαιότητα κυρίως με τις θρησκευτικές τελετές και θυσίες. Σε διαφορετική περίπτωση χρησιμοποιούνται κυρίως ως μεταφορικά μέσα και για την εξασφάλιση γάλακτος και μαλλιού. Οι μικρές ποσότητες διαθέσιμου κρέατος το καθιστούν μάλλον ακριβό είδος, με τις χαμηλότερες οικονομικές τάξεις να περιορίζονται στα διανεμόμενα κατά τις θυσίες στους θεούς τεμάχια και γενικώς σε μικρά κομμάτια αντί ολόκληρων ζώων που είναι προσιτά μόνο στους πλουσιότερους (Μπαλτόπουλος & Κομνός, 2017).

2.3.3 BYZANTINΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Οι γραπτές πηγές των βυζαντινών χρόνων που αναφέρονται σε τρόφιμα, διατροφικές συνήθειες και τρόπους παρασκευής των εδεσμάτων είναι περιορισμένες και πολύ συχνά έμμεσες, πραγματεύονται τελείως διαφορετικά θέματα και μόνο κατά σύμπτωση συναντά σε αυτές ο σύγχρονος ερευνητής αναφορές σε ζητήματα διατροφής. Έτσι, εντοπίζονται τέτοια στοιχεία σε νομοθετικά κείμενα, επιστολές, καιπειζά έργα, ιατρικά συγγράμματα, , αλλά και ειδικευμένα έργα, όπως τα Γεωπονικά του Κωνσταντίνου Πορφυρογέννητου. Πολύτιμο

παραμένει το μακροσκελές συνταγολόγιο που αποδίδεται στον Απίκιο, γραμμένο πιθανώς τον τέταρτο ή πέμπτο αιώνα, και στο οποίο φαίνεται να έχουν συγκεντρωθεί 467 συνταγές παλαιότερων περιόδων, οι οποίες καίτοι δίνονται συνοπτικώς, χωρίς σαφείς οδηγίες και αναλογίες συστατικών, συνιστούν μια μοναδική συλλογή της ύστερης αρχαιότητας.

Στη Βυζαντινή Περίοδο υπάρχουν δύο βασικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας: το γεύμα ή άριστον (το μεσημέρι ή λίγο νωρίτερα) και το δείπνων (αργά το απόγευμα και πάντως πριν από τη δύση του ηλίου κατά κανόνα, καίτοι δεν απουσιάζουν οι αναφορές σε δείπνα αργά μέσα στη νύχτα ή πολύ νωρίς, οπότε περιγράφονται ως αριστόδειπνα). Το δείπνων συχνά παραλείπεται, ιδίως στις μοναστικές κοινότητες, όπου το άριστον προβλέπεται μετά τη λειτουργία του όρθρου— ή για λόγους υγείας, καθώς θεωρείται επιβαρυντικό για το στομάχι πριν από τον βραδινό ύπνο. Στη λιτότερη εκδοχή του, το δείπνο περιορίζεται (ή τουλάχιστον συνιστάται να περιορίζεται) σε δύο-τρία ποτήρια κρασί και ψωμί (Καλαμαρά, 2010).

2.3.4 ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΝΑΓΓΕΝΗΣΗΣ

Η αναγέννηση της ευρωπαϊκής κουζίνας συντελέστηκε στη Γαλλία και συμπίπτει με την αναγέννηση των γραμμάτων και των τεχνών. Ο βασιλιάς Φραγκίσκος μετακαλεί από την Ιταλία, όχι μόνο ζωγράφους και γλύπτες, αλλά και μάγειρες. Το ίδιο κάνει και η Αικατερίνη των Μεδίκων επί Ερρίκου Β'. Η συμβολή των μετέπειτα βασιλέων δεν υπήρξε σημαντική. Όταν, όμως, ανέβηκε στο θρόνο ο περίφημος για την λαιμαργία του Λουδοθίκος ΙΔ' (ο οποίος εθεάθη πολλές φορές να τρώγει, όπως αναφέρει στα απομνημονεύματά της η πριγκίπισσα Παλατίνη, τέσσερα πιάτα διαφορετικές σούπες, έναν ολόκληρο φασιανό, μία πέρδικα, ένα μεγάλο πιάτο σαλάτα, δύο μεγάλες φέτες ζαμπόν, κρέας ψητό, μπούτι με σκόρδο, ένα πιάτο γλυκό και αυγά βραστά) πολλά πράγματα άρχισαν να αλλάζουν και ήταν λογικό να γνωρίσει η μαγειρική νέες μέρες δόξας επί της βασιλείας ενός ηγεμόνα με τέτοιο «ρωμαλέο» πεπτικό σύστημα. Από την περίοδο εκείνη, η μαγειρική άρχισε να γίνεται περισσότερο μεθοδική και απλή. Αντί να προσφέρονται τα φαγητά ανάμεικτα και χωρίς τάξη, συνηθίζεται πλέον να χρησιμοποιείται μια σειρά, σύμφωνη με τις ανάγκες του στομάχου, δηλαδή σούπες, εντράδες (κρέας με λαχανικά), ψητά, σαλάτες, επιδόρπια. Από τότε γενικεύεται η χρήση του κουταλιού και του πιρουνιού και εισάγεται η αλλαγή των πιάτων για κάθε είδους φαγητό.

Η γαλλική κουζίνα βελτιώνεται συνεχώς και επί των επόμενων βασιλέων. Τα δύσπεπτα φαγητά εγκαταλείπονται, οι σάλτσες λιγοστεύουν, οι γεύσεις εναρμονίζονται και η μαγειρική αντιμετωπίζεται ως αίσθηση. Έτσι, η γαλλική κουζίνα, χάρη στη λεπτότητα και την εκλεκτικότητα των παρασκευασμάτων της, τον πλούτο και την επιτυχία των μεθόδων της, δε σταμάτησε να έχει την πρώτη θέση όχι μόνο στη Γαλλία, αλλά και σε όλες σχεδόν τις χώρες. Η μαγειρική αναπτύχθηκε, βέβαια και σε άλλες χώρες που έχουν να επιδείξουν κάτι από την εθνική τους ιδιαιτερότητα.

Η αγγλική κουζίνα προτιμά τα θρεπτικά και χυμώδη φαγητά, όπως τα μεγάλα τεμάχια κρέατος (ροσμίφ, ζαμπόν) και τα απλά βρασμένα χορταρικά. Για τη βελτίωση της γεύσης των κρεάτων γίνεται μεγάλη χρήση καρυκευμάτων, τουρσιών και μουστάρδας. Το βοδινό και τα παρόμοια κρέατα προτιμώνται ελαφρά μαγειρεμένα, ενώ τα τρυφερά κρέατα, δηλαδή τα λευκά και τα πουλερικά, ψήνονται όσο το δυνατό περισσότερο. Σήμερα, όμως, στην Αγγλία εγκαταλείπεται η λεγόμενη αγγλική κουζίνα και αντικαθίσταται κυρίως από την γαλλική.

Στις περιοχές της βόρειας Γερμανίας, εκτός από το κρέας που το μαγειρεύουν κατά το αγγλικό σύστημα, προτιμούν πάρα πολύ τα ψάρια, τα χορταρικά και τις πατάτες. Στην κεντρική Γερμανία κυριαρχούν οι σούπες και τα ψάρια. Στη νότια Γερμανία παρασκευάζονται ωραιότατοι ζωμοί και σούπες. Οι πατάτες και τα λαχανικά δεν έχουν την κατανάλωση που παρατηρείται στις άλλες περιοχές. Το κρέας μαγειρεύεται με διάφορους τρόπους και συνηθίζεται και παστό. Γενικά, το κύριο χαρακτηριστικό της γερμανικής κουζίνας είναι η αφθονία των αλλαντικών.

Στην ιταλική κουζίνα κυριαρχούν τα ζυμαρικά κάθε είδους (PASTA ASCIUTA), τα οποία περιχύνονται με βούτυρο ή σάλτσα ντομάτα. Παρασκευάζονται, επίσης, σούπες διάφορων ειδών (MINESTRA E ZUPPA) και είναι συνηθισμένο ένα είδος πιλαφιού που ονομάζεται ριζότο. Έχουν μεγάλη προτίμηση στους κεφτέδες, τα αλλαντικά και το βοδινό κρέας, το οποίο προτιμάται περισσότερο από το αρνίσιο. Η ισπανική κουζίνα διακρίνεται από μεγάλη ποικιλία και διαφέρει ανά περιοχή. Σταδιακά εγκαταλείπεται και αντικαθίσταται από τη γαλλική κουζίνα. Κυριότερα παρασκευάσματά της είναι το ποντσέρο ποντρίντο (χόρτα, πατάτες και κρέας), το ποτέ (καλαμπόκι, χόρτα και κρέας), η παέλια (ρύζι, ψάρια, κρέας και λαχανικά).

2.4 ΘΡΕΠΤΙΚΑΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και τη λειτουργία ενός οργανισμού. Αν δε λαμβάνονται επαρκώς για κάποιο κρίσιμο χρονικό διάστημα προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό, ενδεχομένως σοβαρές και μόνιμες. Αν δεν καταστούν μόνιμες, αναστρέφονται με τη λήψη και πάλι των θρεπτικών συστατικών (Insel, Turner, & Ross, 2009).

Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας πρέπει να προέρχονται από το φαγητό μας, και είναι αναγκαία για την πρόληψη ασθενειών, την ανάπτυξη και την καλή υγεία. Τρία από αυτά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά) τα χρειαζόμαστε σε μεγάλες δόσεις, ενώ τα άλλα δύο (βιταμίνες, μέταλλα) τα χρειαζόμαστε σε μικρές ποσότητες, που μας είναι αρκετές. Τέλος, υπάρχει το νερό, που χωρίς αυτό ο οργανισμός μας δεν μπορεί να λειτουργήσει (Διάκος, 2018).

2.5 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Οι υδατάνθρακες χρειάζονται για ενέργεια, αλλά μόνο μια ορισμένη ποσότητα μπορεί να χρησιμοποιείται. Η ποσότητα που περισσεύει, αποθηκεύεται από τον οργανισμό για μελλοντική χρήση. Οι συνολικοί υδατάνθρακες δημιουργούνται από απλά σάκχαρα, σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Οι απλοί υδατάνθρακες είναι γνωστοί και ως σάκχαρα. Κάποιες πηγές απλών υδατανθράκων είναι η ζάχαρη και τα γλυκά, τα αναψυκτικά και τα είδη ζαχαροπλαστικής. Αυτά τα τρόφιμα παρέχουν 'άδειες' θερμίδες, δηλαδή θερμίδες που δεν παρέχουν βιταμίνες και μέταλλα και για το λόγο αυτό θα πρέπει να μην καταναλώνονται συχνά. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες περιλαμβάνουν όλα τα σύνθετα αμυλούχα και τις φυτικές ίνες, όπως αυτές που περιέχονται στα σιτηρά, στα δημητριακά, στο ψωμί, στα φρούτα και στα αμυλούχα λαχανικά όπως οι πατάτες, το καλαμπόκι, ο αρακάς και τα φασόλια. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες

περιέχουν αρκετά απαραίτητα διατροφικά συστατικά και είναι οι καλύτερες πηγές ενέργειας του οργανισμού. Είναι χαμηλοί σε περιεκτικότητα λίπους και θα πρέπει να καταναλώνονται συχνά. Τα λιπαρά, όπως οι υδατάνθρακες, χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για ενέργεια και είναι απαραίτητα για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (βιταμίνες A,D,E,K). Παρόλο που μια ποσότητα λιπαρών είναι απαραίτητα σε μια ισορροπημένη διατροφή, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας λιπαρών μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία και άλλα νοσήματα. Τα λιπαρά στη διατροφή μπορεί να είναι ζωικής ή φυτικής προέλευσης. Παράδειγμα τροφών πλούσιων σε λιπαρά είναι η κρέμα γάλακτος, οι σάλτσες, το μπέικον, η μαργαρίνη, το βούτυρο και οι ξηροί καρποί. Επίσης το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν σημαντική ποσότητα λιπαρών. Οι πρωτεΐνες παρέχουν αμινοξέα που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για τη δημιουργία, διατήρηση και επισκευή των κυττάρων και του μυϊκού ιστού, για την επούλωση τραυμάτων και για την υποστήριξη του πεπτικού συστήματος. Είναι πολύ απλό να λάβει κάποιος πρωτεΐνη από τις τροφές και πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν τη διπλάσια και την τριπλάσια ποσότητα από τη συνιστώμενη. Η υπέρ πρόσληψη πρωτεΐνης δεν βοηθάει στην ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος όπως πολλοί άνθρωποι πιστεύουν αλλά αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους. Η όπερ πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο συκώτι και τα νεφρά. Οι καλύτερες πηγές πρωτεΐνης είναι το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, τα άπαχα κρέατα, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα φασόλια, τα αυγά και οι ξηροί καρποί. Επίσης μικρές ποσότητες πρωτεΐνης προσφέρουν το ψωμί, τα δημητριακά και τα λαχανικά. Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται βιταμίνες και μέταλλα για αρκετές απαραίτητες βιολογικές λειτουργίες. Όμως, κάποιες βιταμίνες μπορεί να είναι τοξικές όταν υπέρ καταναλώνονται. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να ακολουθείται η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα (RDA) για τις βιταμίνες και τα μέταλλα. Ο οργανισμός μετά το οξυγόνο χρειάζεται το νερό, αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το νερό είναι η βάση για όλα τα υγρά του οργανισμού. Η έλλειψη νερού μπορεί να προκαλέσει μείωση του μεταβολισμού και αρκετά προβλήματα στην υγεία(Καραφυλλίδης, 2009).

2.6 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960 (Γρηγοράκης, 2020). Η μεσογειακή διατροφή αναφέρεται στον τρόπο διατροφής λαών που ζουν σε περιοχές που αναπτύσσονται τα ελαιόδεντρα γύρω από τη Μεσόγειο. Είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής που εμπνεύστηκε από τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας (κυρίως των κατοίκων της Κρήτης), της Ιταλίας, της Ισπανίας και των χωρών στα παράλια της Μέσης Ανατολής, περιοχές που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα (Κουτκιά-Μυλωνάκη, 2012).

Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής είναι πολλαπλά και επιστημονικά τεκμηριωμένα: βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία, προστατεύει από καρδιαγγειακά και μειώνει τον κίνδυνο σοβαρών νοσημάτων όπως ο καρκίνος του μαστού, η κατάθλιψη, η νεφροπάθεια και όχι μόνο (onmed.gr, 2016). Η Ελληνική - Μεσογειακή Διατροφή είναι πλήρης σε θρεπτικά συστατικά και καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες των ατόμων σε κάθε ηλικία. Βασική αρχή της Ελληνικής - Μεσογειακής Διατροφής αποτελεί το τρίπτυχο: Ισορροπία – Μέτρο – Ποικιλία(Γρηγοράκης, 2020). Ειδικότερα η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων

και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό της είναι επίσης, η μέτρια κατανάλωση κρασιού, κυρίως κατά τη διάρκεια των γευμάτων, εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες (itrofi.gr, 2019).



Εικόνα 3.1: Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

Πηγή: <http://diatrofi->

[evexia.gr/%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BC%CE%B1/](http://diatrofi-evexia.gr/%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BC%CE%B1/)

2.7 Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ

Για πολλά χρόνια, δεν υπήρχε καμία οργάνωση στο χώρο που εργαζόταν ο μάγειρας, είτε στη διάταξη των μηχανημάτων είτε στο είδος του εξοπλισμού. Ο μάγειρας χρησιμοποιούσε ως βασική συσκευή, όπου έδειχνε και το ταλέντο του, την κουζίνα-φούρνο, στην οποία έψηνε τα πάντα. Εκεί έβραζε το νερό, τηγάνιζε τις πατάτες και παρασκεύαζε τα φαγητά της ώρας, χρησιμοποιώντας χύτρες, κατσαρόλες, τηγάνια και άλλα μαγειρικά σκεύη. Όλα ήταν

εξαρτήματα της κουζίνας-φούρνου και όχι ανεξάρτητες συσκευές, όπως σήμερα. Η δομή αυτή ήταν συγκεντρωτική. Όλα, δηλαδή, παρασκευάζονταν από μία κεντρική εστία (κουζίνα), που ήταν τοποθετημένη στο κέντρο του χώρου και αποτελούσε το μοναδικό μηχανήμα θερμικής επεξεργασίας των τροφών. Γύρω από την κεντρική εστία ήταν διατεταγμένα, για καθαρά λειτουργικούς λόγους, πάγκοι ή τραπέζια, στα οποία γίνονταν οι απαραίτητες προεργασίες.

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα παρουσιάζεται, πρώτα στην Αμερική, νέα αντίληψη στους χώρους της επαγγελματικής σίτισης. Η επαγγελματική κουζίνα είναι πλέον τμήμα μιας επιχείρησης που καλύπτει τις ανάγκες διατροφής ατόμων που για διάφορους λόγους δεν ετοιμάζουν φαγητό στο σπίτι τους. Παράγει, δηλαδή, έτοιμα φαγητά που μπορούν να καταναλωθούν εντός της ίδιας της επιχείρησης (σε διαφορετικό χώρο, βέβαια, από το χώρο παραγωγής, που χαρακτηρίζεται γενικά με το όνομα εστιατόριο) ή σε άλλο χώρο, όπως στο γραφείο, στο σπίτι ή όπου γενικά ο κάθε πελάτης επιθυμεί. Το μέγεθος κάθε επαγγελματικής κουζίνας είναι ανάλογο του αριθμού και των ειδών των παρασκευαζομένων γευμάτων και αντίστοιχα, ανάλογες είναι οι ανάγκες του χώρου, του εξοπλισμού, των πρώτων υλών, της στελέχωσης και γενικότερα της οργάνωσής της. Αυτό το φαινόμενο εμφανίζεται στην Ελλάδα περίπου το 1960.

2.8 ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία, οι επιχειρήσεις που διαθέτουν στο κοινό κάθε μορφής τρόφιμα, χαρακτηρίζονται επιχειρήσεις υγειονομικού ενδιαφέροντος, επειδή τα προϊόντα που διαθέτουν σχετίζονται άμεσα με την υγεία των καταναλωτών (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004).

Ο νόμος σχετικά με την έναρξη επιχείρησης υποχρεώνει, το κτίριο που προορίζεται για την εγκατάσταση της επαγγελματικής κουζίνας και της επιχείρησης τροφοδοσίας γενικά, να πληροί ορισμένες προϋποθέσεις. Η Υπουργική Απόφαση με αριθμό 487 που έχει δημοσιευθεί στο Φύλλο της Εφημερίδας της Κυβερνήσεως (1219/8/2000)² και οι αναφορές του αρμόδιου οργάνου ΕΦΕΤ (Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων) αναφέρουν όπως και παρουσιάζουν τις προδιαγραφές όσο αφορά το κτίριο και τις υποχρεώσεις της επιχείρησης σε σχέση με τη διακίνηση των προϊόντων, ώστε να εξασφαλίζονται οι κανόνες της υγιεινής και η προστασία των καταναλωτών. Πιο αναλυτικά, οι προδιαγραφές του κτιρίου διακρίνονται σε δύο ομάδες, τις γενικές και τις ειδικές (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004). Γενικά με την οργάνωση αποφεύγεται η αταξία και η σύγχυση και ενισχύεται η συνεργασία των επιμέρους τμημάτων του συστήματος (Λαλούμης & Στεφανακίδης, 2014).

Η μορφή των επιχειρήσεων προσδιορίζεται από το άρθρο 2 της πρόσφατης Υπουργικής Απόφασης 487, που δημοσιεύθηκε στο 1219 ΦΕΚ³ (Φύλλο της Εφημερίδας της Κυβερνήσεως), στις 4 Οκτωβρίου 2000 (Υγιεινή των τροφίμων και συμμόρφωση με την οδηγία 93/43/ΕΟΚ του Συμβουλίου) στα πλαίσια του συστήματος διασφάλισης της υγιεινής των

²<https://www.oenet.gr/online/dnet/item/4038-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%B7-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BC%CF%89%CE%BD-%CF%83%CE%B5-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%BC%CE%BF%CF%81%CF%86%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%B9%CE%B1>

³https://www.a-cert.org/files/KYA_487_04.10.2000.pdf

τροφίμων, ανάλογα με τη δραστηριότητα κάθε επιχείρησης. Η Υπουργική Απόφαση κατατάσσει τις επιχειρήσεις αυτές στις παρακάτω 6 κατηγορίες(Γιωργαλλάς, 2012):

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1

Περιλαμβάνει τις επιχειρήσεις που παραλαμβάνουν, διατηρούν, προετοιμάζουν, επεξεργάζονται και διαθέτουν τρόφιμα εντός της επιχείρησης, σε τραπέζι ή σε πακέτο, όπως, Π.χ., εστιατόρια ή ζαχαροπλαστεία.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 2

Περιλαμβάνει τις επιχειρήσεις που παραλαμβάνουν, διατηρούν, προετοιμάζουν, επεξεργάζονται και διαθέτουν τρόφιμα εντός της επιχείρησης, σε τραπέζι ή σε πακέτο, αλλά και διακινούν μη συσκευασμένα τρόφιμα - έτοιμα προς κατανάλωση- σε άλλες επιχειρήσεις ή κατευθείαν στους καταναλωτές (π.χ., εστιατόρια ή ζαχαροπλαστεία, που διενεργούν και μεταφορές γευμάτων ή γλυκισμάτων).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 3

Περιλαμβάνει τις επιχειρήσεις που παραλαμβάνουν, διατηρούν, προετοιμάζουν, επεξεργάζονται, αλλά δεν διαθέτουν τρόφιμα στο χώρο της επιχείρησης. Διακινούν, όμως, μη συσκευασμένα τρόφιμα, έτοιμα προς κατανάλωση (π.χ., εργαστήρια γευμάτων ή εργαστήρια ζαχαροπλαστικής, που διενεργούν μόνο τους μεταφορές γευμάτων ή γλυκισμάτων).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 4

Περιλαμβάνει τις επιχειρήσεις που παραλαμβάνουν, επεξεργάζονται (όχι πάντα) και διαθέτουν τρόφιμα στο χώρο της επιχείρησης, σε τραπέζι ή σε πακέτο (π.χ., το σουβλατζίδικο).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 5

Περιλαμβάνει τις επιχειρήσεις που ασχολούνται αποκλειστικά με τη διακίνηση έτοιμων προς κατανάλωση, μη συσκευασμένων τροφίμων (προμήθεια έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων και μεταφορά σε επιχειρήσεις διάθεσης ή κατευθείαν στον καταναλωτή).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 6

Περιλαμβάνει τις επιχειρήσεις που παραλαμβάνουν έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα, τα διατηρούν και τα διαθέτουν εντός της επιχείρησης, σε τραπέζι ή πακέτο (π.χ., ζαχαροπλαστεία χωρίς παρασκευαστήριο).

Οι επιχειρήσεις, ανάλογα με τα είδη που προσφέρουν, χαρακτηρίζονται με διαφορετικό όνομα, όπως:

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ

Σε αυτό παρασκευάζονται διάφορα φαγητά, τα οποία προσφέρονται σε καθήμενους ή και διερχόμενους πελάτες με ή χωρίς τη συνοδεία ποτών, κυρίως οινοπνευματωδών, καθώς και τυριών, φρούτων, γλυκισμάτων, κ.λ.π., ώστε να αποτελούν πλήρες γεύμα. Σε εστιατόρια που χαρακτηρίζονται από τις αρμόδιες υπηρεσίες εξοχικά ή τουριστικά, επιτρέπεται και η προσφορά πρωινών ροφημάτων - απλών ή σύνθετων.

ΟΙΝΟΜΑΓΕΙΡΕΙΟ

Είναι το εστιατόριο που διαθέτει απλή και φθηνή συγκρότηση .

TABERNA

Το εστιατόριο ή το οινομαγειρείο, στο οποίο οι πελάτες παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, καταναλώνοντας φαγητά και οινοπνευματώδη ποτά ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι ορχήστρας.

ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ

Προσφέρονται κυρίως ψάρια (ψητά, τηγανητά, βραστά) και διάφορα άλλα είδη αλιευμάτων με ή χωρίς τη συνοδεία ποτών, κυρίως οινοπνευματωδών, καθώς και σαλατών, τυριών, φρούτων, γλυκισμάτων, κ.λ.π., ώστε να αποτελούν πλήρες γεύμα. Επιτρέπεται να προσφέρουν περιστασιακά και ψημένο κρέας της ώρας.

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Είναι το εστιατόριο στο οποίο ψήνονται ολόκληρα σφάγια ή τεμάχια, καθώς και άλλα παρασκευάσματα κρέατος (αλλαντικά, μπιφτέκια, ντονέρ, κοκορέτσι, κ.ά.) ή και πουλερικά. Τα παραπάνω παρασκευάσματα προσφέρονται σε καθημένους ή και διερχόμενους πελάτες με ή χωρίς τη συνοδεία ποτών, κυρίως οινοπνευματωδών, καθώς και σαλατών, τυριών, φρούτων, γλυκισμάτων, κ.λ.π., ώστε να αποτελούν πλήρες γεύμα .

ΟΒΕΛΙΣΤΗΡΙΟ (σουβλατζίδικο)⁴

Είναι το κατάστημα στο οποίο ψήνονται μικρά τεμάχια κρέατος με τη βοήθεια μικρών οβελών (σουβλάκια) ή παρασκευάσματα κρέατος (αλλαντικά, μπιφτέκια, ντονέρ, κοκορέτσι, κ.ά.) και πουλερικά. Οι παρασκευές αυτές προσφέρονται σε καθημένους ή διερχόμενους πελάτες με ή χωρίς τη συνοδεία ποτών, κυρίως οινοπνευματωδών, καθώς και σαλατών, τυριών, φρούτων, γλυκισμάτων κ.λ.π., ώστε να αποτελούν πλήρες γεύμα. Δεν επιτρέπεται να προσφέρουν ούτε περιστασιακά ψάρια ή άλλα αλιεύματα.

ΠΙΤΣΑΡΙΑ

Είναι το εστιατόριο στο οποίο προετοιμάζονται, παρασκευάζονται και προσφέρονται σε καθημένους ή διερχόμενους πελάτες, κυρίως, πίτσες και κατά δεύτερο λόγο, άλλα συναφή παρασκευάσματα με βάση τη ζύμη (πεϊνιρλί, πιροσκι, τυρόπιτες, κ.λ.π.), μακαρονάδες και μπιφτέκια, με ή χωρίς τη συνοδεία ποτών, κυρίως οινοπνευματωδών, σαλατών, τυριών και φρούτων. Ως πιτσαρία χαρακτηρίζεται και το κατάστημα στο οποίο παρασκευάζονται πίτσες ή και άλλα συναφή παρασκευάσματα, τα οποία προετοιμάζονται εν μέρει σε νομίμως λειτουργούντα εργαστήρια ή εργοστάσια.

SNACK BAR (ΣΝΑΚ-ΜΠΑΡ)

Είναι η επιχείρηση στην οποία προσφέρονται σε καθημένους ή όρθιους πελάτες διάφορα ποτά, κυρίως οινοπνευματώδη, με τη συνοδεία ποικιλίας πρόχειρων φαγητών, ζεστών ή κρύων, συμπεριλαμβανομένου και ψημένου κρέατος (σουβλάκι, μπιφτέκι, μπριζόλα, κ.λ.π.), που παρασκευάζονται από το ίδιο το κατάστημα ή έχουν παρασκευασθεί σε νόμιμα λειτουργούντα εργαστήρια ή εργοστάσια και είτε κυκλοφορούν στο εμπόριο σε τυποποιημένη μορφή είτε

μεταφέρονται από το εργαστήριο ή το εργοστάσιο μέσα σε κατάλληλα ερμητικά κλειστά δοχεία. (Αν τα παραπάνω είδη δεν παρασκευάζονται στο κατάστημα, η προέλευσή τους πρέπει να μπορεί να αποδεικνύεται με τα τιμολόγια πώλησης ή τα δελτία αποστολής). Επιτρέπεται να προσφέρονται και σαλάτες, τυριά, φρούτα, παγωτά και, περιστασιακά, καφές.

ΚΑΦΕΝΕΙΟ (παραδοσιακό).

Προσφέρει, κυρίως, καφέ παρασκευασμένο με οποιαδήποτε τρόπο, ροφήματα, τυποποιημένα παγωτά, ποτά, οιοπνευματώδη και αναψυκτικά (εμφιαλωμένα ή μη), γλυκά κουταλιού και ταψιού. Τα οιοπνευματώδη ποτά συνήθως συνοδεύονται από πρόχειρο μεζέ, ο οποίος προσφέρεται όπως διατίθεται στο εμπόριο, χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία στο κατάστημα (ελιές, τυρί, σαλάμι, αυγά, ντομάτα, κτλ.).

ΚΑΦΕΤΕΡΙΑ (εκσυγχρονισμένο καφενείο).

Προσφέρει ότι και το παραδοσιακό καφενείο, με τη διαφορά ότι διαθέτει περισσότερα είδη γλυκών και τροφίμων, όπως σάντουιτς, τυρόπιτες, κωκ, εκλέρ, τα οποία περιέχουν υλικά που δεν απαιτούν ιδιαίτερη επεξεργασία στο κατάστημα.

ΜΠΑΡ

Προσφέρονται κυρίως οιοπνευματώδη ποτά με ή χωρίς τη συνοδεία μεζέ, ο οποίος προσφέρεται όπως πωλείται στο εμπόριο (ελιές, τυρί, σαλάμι, ξηροί καρποί, κ.λ.π.) χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία στο κατάστημα. Μπορεί να προσφέρονται, περιστασιακά, καφές και διάφορα αναψυκτικά ή ποτά.

Για τη λειτουργία αυτών των επιχειρήσεων, είτε λειτουργούν ως αυτόνομες επιχειρήσεις είτε ως τμήματα ξενοδοχειακών επιχειρήσεων, απαιτείται τμήμα κουζίνας, στο οποίο πρέπει να διασφαλίζονται οι απαραίτητες συνθήκες υγιεινής και η άνεση κατά την εκτέλεση των εργασιών. Κάθε χώρος πρέπει να περιλαμβάνει διαμερίσματα που θα πληρούν τους όρους που επιβάλλονται από τις σχετικές διατάξεις, καθώς και ορισμένες προϋποθέσεις.

Για να επιτύχουμε ένα σύστημα αποδοτικό και συγχρόνως λειτουργικό, πρέπει να προσδιορισθούν μέσα στον χώρο της κάθε επαγγελματικής κουζίνας, διάφορα σημεία εργασίας, τα οποία θα διευκολύνουν την ανεμπόδιση διακίνηση του προσωπικού και των προϊόντων. Με άλλα λόγια, πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι η επαγγελματική κουζίνα δεν είναι μόνο ο χώρος παρασκευής των διάφορων εδεσμάτων, αλλά και ο χώρος εισαγωγής των διάφορων υλικών, καθώς και ο χώρος απ' όπου αρχίζει η διανομή τους.

Συμπεραίνουμε από τα παραπάνω ότι οι εργασίες που γίνονται στο χώρο της επαγγελματικής κουζίνας στοχεύουν στην παρασκευή φαγητών και άλλων εδεσμάτων, καθώς και στην οργάνωση της διανομής τους. Για να λειτουργεί σωστά μια επαγγελματική κουζίνα απαιτούνται:

- Υλικά (πρώτες ύλες)
- Χώροι αποθήκευσης και παρασκευής
- Μηχανήματα και σκεύη

- Ανθρώπινο δυναμικό

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΓΕΥΜΑΤΑ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ενδιαφερόμενοι ερχόμενοι στο χώρο του εστιατορίου επιλέγουν ένα «γεύμα» που καταναλώνεται εντός αυτού. Με την πάροδο του χρόνου οι κλασικές μορφές γευμάτων όπως, αναφέρθηκαν παραπάνω, εξελίχθηκαν σε νέους τύπους χωρίς ωστόσο να αλλοιώνεται η φιλοσοφία αυτών. Οι εξελίξεις ποικίλουν ανάλογα με τις ανάγκες, την κουλτούρα και την πρόοδο των διαφορετικών συνθηκών κάθε λαού. Κάποιοι τύποι που είναι ευρέως γνωστοί κατηγοριοποιούνται όπως φαίνεται παρακάτω.

Η λέξη «γεύμα» προσδιορίζει ένα σύνολο διαφόρων μαγειρεμένων και ωμών τροφών που καταναλώνεται σε συγκεκριμένη στιγμή και αποτελείται από διαφορετικά είδη όπως σούπα, σαλάτα, κρέας, τυρί, φρούτο, γλύκισμα, ποτά ή και άλλα. Όλα τα προαναφερθέντα, παραπέμπουν στην δημιουργία της έννοιας «εστιατόριο», όπου έχει μέγιστη υποχρέωση να τηρεί όλους τους προβλεπόμενους κανόνες, με γνώμονα τη σχετική νομοθεσία, τους κανόνες γαστρονομίας, και φυσικά το αρεστό αποτέλεσμα, δηλαδή το τελικό πιάτο θα πρέπει να είναι οπτικά ελκυστικό, νόστιμο και φτιαγμένο με υγιεινές πρώτες ύλες. Το σύνολο των φαγητών ή πιάτων που προσφέρονται στο γεύμα και το δείπνο ονομάζεται και «μενού» (menu). Παρομοίως εμφανίζεται και με τα ονόματα κατάλογος ή κάρτα, με σκοπό την προβολή των φαγητών και τα ποτών που είναι διαθέσιμα προς κατανάλωση στους ενδιαφερόμενους πελάτες. Επιπλέον στο σημείο αυτό είναι διαθέσιμη και η τιμή του κάθε προϊόντος (Αρβανίτης & Αρβανίτης, 2016).

Το (menu) με την μορφή που το γνωρίζουμε σήμερα έκανε την εμφάνισή του, στις αρχές του 19^{ου} αιώνα από φημισμένους μάγειρες σε βασιλικά ανάκτορα. Η χρησιμότητα του menu γίνεται ο σημαντικότερος και ενημερωτικός τρόπος επικοινωνίας του πελάτη και της κουζίνας..

3.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η παραμετροποίηση των γευμάτων σε μορφή καταλόγου, όπως σε μια κόλλα χαρτί, παρουσιάστηκε πριν από αρκετό καιρό και δεν είναι πρόσφατη (Gastronomique, 1999). Οι πρώτες εμφανίστηκαν στην Ευρώπη και συγκεκριμένα στην Γαλλία, γνωστό και ως «escriteau» και στην συνέχεια στην Αγγλία με το όνομα «bill of fare», με σκοπό την ενημέρωση αυτών όπου επιθυμούσαν την σύγκριση κάποιας συνεστίασης, για τις τιμές των πρώτων υλών ώστε να μπορούν να υπολογίσουν το κόστος της όλης συνεστίασης.

Έπειτα, έστειλαν στην κουζίνα πίνακα ή κατάλογο που παρουσίαζε τα φαγητά σε μια συγκεκριμένη συνεστίαση, για να γνωρίζουν οι εργαζόμενοι την σειρά με την οποία έπρεπε τα φαγητά να ετοιμαστούν, να παρουσιαστούν και να σερβιριστούν, ώστε να υπάρχει η ανάλογη προετοιμασία. Το σύνολο όλων των φαγητών κάθε γεύματος ονομαζόταν «μενού» (menu) και έτσι υπήρχε ο σχετικός πίνακας που όρισε να χαρακτηρίζεται με το ίδιο όνομα, που εξακολουθεί να ισχύει μέχρι τις μέρες μας. Πριν αρχίσει η Γαλλική επανάσταση (1789), υπήρχε ποικιλία γευμάτων ως προς τα είδη αλλά και την ποσότητα τα οποία προσφέρονταν στις συνεστίασεις και στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις. Το 1656 η Madamedela Chanceliere

έκανε το τραπέζι στον βασιλιά Λουδοβίκο ΙΕ με 168 διαφορετικά είδη φαγητών(Αρβανίτης & Αρβανίτης, 2016).

Μετά τη γαλλική επανάσταση του 1789, οι σπουδαιότεροι μάγειρες της χώρας, που παλιότερα είχαν την ευκαιρία να επιδείξουν την τέχνη τους στα πλούσια σπίτια, βρήκαν εργασία σε εστιατόρια. Τα εστιατόρια άρχισαν να πληθαίνουν και έγιναν έτσι τα κυριότερα κέντρα όπου αναπτύχθηκε η γαλλική κουζίνα. Συνεπώς, η γαλλική γαστρονομία θα έχει συνεχή άνοδο, χάρις σε μια σειρά έμπειρων μαγείρων(Κουβέλα, 2020).

Ο πίνακας με πληροφορίες για τις πρώτες ύλες των διαφόρων φαγητών και την τιμή αγοράς τους παρουσιάζε περίπου:

- 100 διαφορετικές σούπες
- 100 διαφορετικά φαγητά που σερβίρονταν μετά τις σούπες. Το σύνολο όλων των φαγητών που αποτελούσε το αμέσως επόμενο σερβίρισμα που είχε το όνομα (releve).
- 300 διάφορα μαγειρεμένα σε μικρά τεμάχια(μερίδες) φαγητά, ιδίως κρέατα που σερβίρονταν με σάλτσες άσπρες ή σκούρες και γαρνιτούρες, πριν από το φαγητό που αποτελούσε το κυρίως πιάτο ή και σε θέση κυρίως πιάτου. Το όνομα της ομάδας αυτής των φαγητών ήταν αντρέ (entree).
- 200 διαφορετικές ψητές παρασκευές μεγάλων και μικρών ολόκληρων σφαγίων πουλερικών και κυνηγιού, με το χαρακτηριστικό όνομα ροτί (roti), που σερβίρονταν μετά τα entrees.
- 400 διαφορετικές παρασκευές και συνθέσεις που προσφέρονταν μετά το κυρίως πιάτο. Οι παρασκευές ήταν πολλές και, ποικίλες (τυριά, γλυκίσματα, ξηροί καρποί, φρούτα). Διακρίνονταν σε ζεστές, κρύες και παγωμένες με το όνομα αντρεμέ.
- 200 -300 διαφορετικά κρασιά.

Στις αρχές του 19ου αιώνα, ύστερα από την γαλλική επανάσταση οι μάγειρες διαλύθηκαν χάνοντας τα προνομία τους διότι διαφοροποιήθηκαν και προσαρμόστηκαν ανάλογα από τον αριθμό των μεγάλων φαγητών σε ένα μόνο γεύμα. Οι μεγάλοι μάγειρες που πρόσφεραν φαγητό στους αριστοκράτες έμειναν ακέφαλοι. Η ανάπτυξη της ιστορίας συνέβαλε στην απαίτηση για μείωση φαγητού και για πιο υγιεινή διατροφή διότι υπήρχε μεγάλη ζήτηση για την μαγειρική.

Άνθρωποι φιλόσοφοι, ποιητές, πολιτικοί, και πρωθυπουργοί και πολλοί άλλοι, έγραψαν αξιόλογα συγγράμματα με θέμα τη μαγειρική. Ιδιαίτερα όμως υπήρξε ο γάλλος αρχιμάγειρας Καρέμ που έγραφε σχετικά και ήταν επηρεασμένος από τις τάσεις εκείνης της εποχής και συνιστούσε τον αριθμό των φαγητών να είναι λογικός να μην εμφανίζονται όλα μαζί αλλά διαδοχικά και αφού πρώτα το κάθε φαγητό να έχει καταναλωθεί. Συνιστούσε τα γεύματα να είναι σε:

- 2 σούπες

- 8 παρασκευές (ρελεβέ) που θα ακολουθούν τις σούπες
- 2 παρασκευές (ενιρέ) μαγειρεμένων φαγητών μικρού όγκου δύο ψητές παρασκευές (ροτί)
- 8 διαφορετικές παρασκευές (αντρεμέ)

Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή ένας ακόμα γάλλος, ο Αύγουστος Εσκουφιέ, έπαιξε σπουδαίο ρόλο στην ανάπτυξη της μαγειρικής. Ο Εσκουφιέ είναι αυτός που εφάρμοσε τη σειρά παρουσίασης των φαγητών-πιάτων, τονίζοντας ότι ο αριθμός των φαγητών και η σύνθεσή τους πρέπει να προσαρμόζονται σύμφωνα με το μέγεθος του χώρου, την κατηγορία της επιχείρησης και τις ανάγκες της ζήτησης από τους πελάτες. Η κλασική σειρά παρουσίασης και σερβιρίσματος των πολλών και διαφορετικών πιάτων είχε πλέον την παρακάτω ακολουθία, η οποία εξακολουθεί να τηρείται μέχρι σήμερα αλλά με μικρότερη σύνθεση (Αρβανίτης & Αρβανίτης, 2016).

1	Ορεκτικά (Horsd'oeuvre)	Αρχικά οι συνθέσεις των ορεκτικών ήταν διάφορες σαλάτες. Στη συνέχεια προστέθηκαν και άλλα είδη όπως διάφορα πατέ, μούς, ψάρια, τυριά και γενικά πικάντικες παρασκευές ζεστές και κρύες.
2	Σούπες (Potages - Soups)	Συνθέσεις με ζεστούς και κρύους ζωμούς και κονσομέ.
3	Αυγά (Oeufs - Egg dishes)	Συνθέσεις με μεγάλη ποικιλία διαφόρων παρασκευών με αυγό.
4	Ζυμαρικάκαιρύζι (Farineux - Pasta and rice)	Συνθέσεις απλές και σύνθετες που σερβίρονται με διάφορες σάλτσες
5	Ψάρια	Συνθέσεις ζεστές ή κρύες που σερβίρονται σκέτες ή με γαρνιτούρες και σάλτσες. Καπνιστά ψάρια, παστά ψάρια και
6	Μαγειρεμένες παρασκευές τεμαχισμένων κρεάτων (Entree)	Συνθέσεις μικρών τεμαχισμένων, σε μερίδες μαγειρεμένων κρεάτων και πουλερικών, όπως μπιφτέκια, μπιριζόλες, εσκαλόπ, σνίτσελ.
7	Παγωμένα ποτά, γρανίτες (Sorbet)	Παγωμένοι χυμοί φρούτων ενισχυμένοι με μικρή ποσότητα αλκοολούχων ποτών όπως λικέρ και αφρώδη κρασιά. Επιδιώκεται να δημιουργηθεί μικρή διακοπή του γεύματος για να αναδειχθούν οι γεύσεις των επόμενων φαγητών που αποτελούν το κυρίως πιάτο.

8	Παρασκευές μεγάλων τεμαχίων ψητών κρεάτων (Releve)	Παρασκευές ψητών ολόκληρων σφαγίων ή μερών τους όπως χοιρίδια, αρνάκια, αλλά και μεγάλα τεμάχια από αυτά όπως κόντρα φιλέτο, μύες από μπούτια κλπ.
9	Ψητά (Roti - Roast)	Ψητές παρασκευές διαφόρων πουλερικών και θηραμάτων
10	Λαχανικά (Legumes - Vegetables)	Παρασκευές με αγκινάρες, σπαράγγια, μελιτζάνες κλπ. Προσφέρονταν ως ένα επιπλέον πιάτο. Στην εποχή μας προσφέρονται κυρίως ως entree.
11	Σαλάτες (Salade - Salad)	Συνθέσεις με πράσινα κυρίως λαχανικά μαζί με διάφορες σάλτσες που σερβίρονται μετά το κυρίως πιάτο. Στην εποχή μας συνηθίζεται να σερβίρονται συγχρόνως με το κυρίως πιάτο, σε διαφορετικό σκεύος (πιάτο).
12	Κρύος Μπουφές (Buffet Froid - Cold Buffet)	Συνθέσεις σαλάτες.
13	Γλυκίσματα (Entremets - Sweets).	Συνθέσεις ζεστών και κρύων γλυκισμάτων (πουτίγκες, κέικ, κρέμες, παγωτά).
14	Τυριά (Fromage - Cheese)	
15	Καρυκευμένες παρασκευές (Savoureux - Savoury)	Συνθέσεις πικάντικες, όπως σουφλέ διάφορα, σφολιάτες, πιτάκια, φρυγανισμένα σάντουιτς κλπ. Χαρακτηρίζονται και με το όνομα Savoury.
16	Φρούτα (Dessert - Fruit)	Ποικιλίες με φρέσκα, ζαχαρωμένα φρούτα (φρούι γκλασέ), ξηρούς καρπούς.
17	Ροφήματα (Beverages)	Συνήθως προσφερόταν καφές. Σήμερα προσφέρονται και άλλα ροφήματα, όπως τσάι, κακάο και άλλα που συνηθίζονται στην περιοχή.

Πίνακας 3.1: Κλασική ακολουθία μαγειρικής

3.3 ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΗΜΕΡΑ

Σήμερα τα γεύματα μιας διατροφής είναι σημαντικό εργαλείο για τους φορείς υγείας τόσο για την πρόληψη όσο και για θεραπεία των καταστάσεων που αφορούν την διατροφή όπως ο διαβήτης, η χοληστερίνη, η υπέρταση, η παχυσαρκία. Μέχρι τις αρχές όμως του 20ού αιώνα τα γεύματα δεν είχαν καμία σχέση με την υγιεινή διατροφή. Η μεγάλη απουσία λαχανικών και ωμών τροφών, οι μικρές ποσότητες γάλακτος και τυριών, η επαναλαμβανόμενη κατανάλωση κρεάτων (κυνήγι, ψάρια) δημιουργούσαν προβλήματα υγείας. Αυτή η σειρά των φαγητών

κατέληξε ανεφάρμοστη γιατί ο σημερινός άνθρωπος αρκείται σε γεύμα με τρία έως πέντε διαφορετικά πιάτα ή φαγητά που έχουν προσαρμοστεί σε νέα πρότυπα όπως τα συσκευασμένα σύμφωνα με τις ανάγκες της καθημερινής ζωής και τις απαιτήσεις της υγιεινής διατροφής. Έτσι η σύνθεση των γευμάτων απλοποιήθηκε με αφαιρέσεις και συγχωνεύσεις πιάτων, χωρίς να αλλάζει η καθιερωμένη κλασική σειρά. Βάση αποτελεί το, κύριο πιάτο ή πιάτο κρέατος και στη συνέχεια επιλέγονται πιάτα που θα καταναλωθούν. Πριν και μετά από αυτό και το σύνολό τους δεν υπερβαίνει τα 4-5 διαφορετικά φαγητά χωρίς όμως αυτή η σύνθεση να εφαρμόζεται σε επίσημες ή κοινωνικές συνεστιάσεις, όπου είναι πλουσιότερη. Συστατικά πολύτιμα που σήμερα συγκεντρώνουν όλο το διεθνές ενδιαφέρον όπως οι φυτικές στανόλες, οι φυτοστερόλες (οι χοληστερίνες δηλαδή των λαχανικών) και τα φυτοιστρογόνα, που υπάρχουν άφθονα και φυσικά σε όσπρια, φυτικά λίπη, ξηρούς καρπούς και λαχανικά, αλληλοσυμπληρώνονται με την μαγειρική διαδικασία και προσφέρουν προστασία από καρκίνο και λοιμώξεις. Αυτός είναι και ο λόγος που η διατροφή μας αποτελεί μέρος της πρόληψης, αλλά και της θεραπείας στα μεγαλύτερα αντικαρκινικά κέντρα. Η σύνθεση πλέον έχει σειρά όπως φαίνεται παρακάτω (Αρβανίτης & Αρβανίτης, 2016).

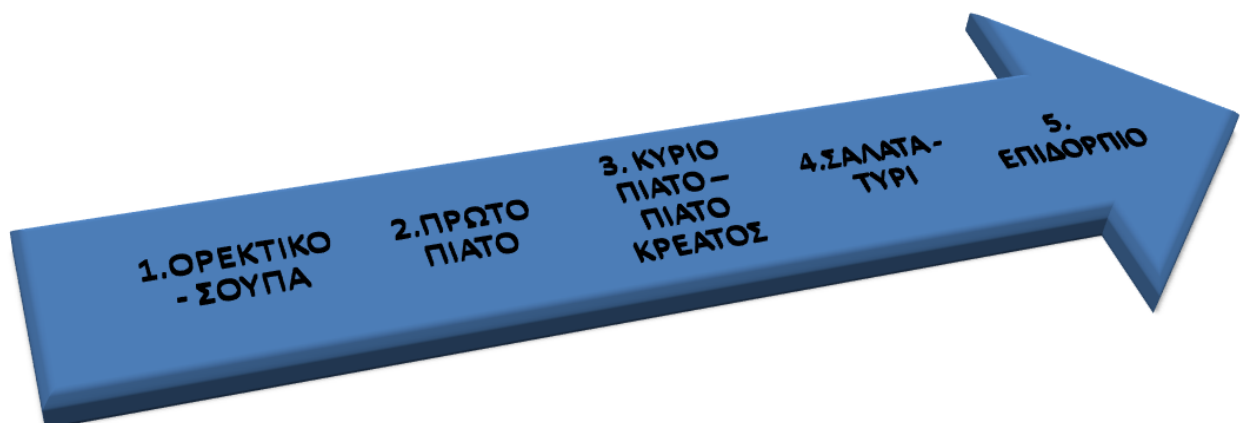
Παρασκευές που προσφέρονται πριν από το κύριο πιάτο	<p>Περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορεκτικά κρύα • Σούπες • Ορεκτικά ζεστά • Αυγά • Ζυμαρικά και ρύζι • Λαχανικά, κυρίως μαγειρεμένα
Παρασκευές που αποτελούν το κύριο πιάτο	<p>Περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ψάρια • Παρασκευές μικρών τεμαχίων μαγειρεμένων κρεάτων και πουλερικών • Παρασκευές μεγάλων τεμαχίων ψητών κρεάτων και πουλερικών • Σαλάτες • Κρύο μπουφέ
Παρασκευές που προσφέρονται μετά από το κύριο πιάτο	<p>Περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γλυκίσματα • Τυριά • Καρυκευμένες παρασκευές • Φρούτα

Πίνακας 3.1: Σύγχρονη ακολουθία μαγειρικής (Αρβανίτης & Αρβανίτης, 2016, σσ. 45-46)

Κατά τη σύνθεση των γευμάτων ακολουθούνται τα εξής:

- Τα ζεστά και τα κρύα φαγητά δεν σερβίρονται μαζί. Τα ζεστά σερβίρονται μετά από κρύα.
- Η σούπα σερβίρεται πάντα στην αρχή.

- Εάν ένα γεύμα περιέχει κρύα ή ζεστά ορεκτικά, τα κρύα προηγούνται. Εάν περιέχει κρύα ορεκτικά σούπα και ζεστά ορεκτικά, η σούπα, επειδή είναι ζεστή, θα σερβιριστεί μετά τα κρύα ορεκτικά.
- Τα ίδια φαγητά δεν προσφέρονται στο ίδιο γεύμα δύο φορές όπως ντομάτες γεμιστές και ντομάτα σαλάτα ή ζυμαρικά ως πρώτο πιάτο και πάλι ζυμαρικά ως γαρνιτούρα στο πιάτο κρέατος που ακολουθεί, ή το ίδιο τυρί να είναι και στη σύνθεση των κρύων ορεκτικών.
- Τα ψάρια εκτός από κύριο πιάτο μπορεί να προσφέρονται ως ζεστά ορεκτικά ή τα ζεστά ορεκτικά να είναι παρασκευές με ψάρια, οστρακοειδή, μαλάκια.
- Οι παρασκευές των μικρών, μεγάλων τεμαχίων κρεάτων και ψαριών πλέον συγχωνεύονται και προσφέρονται ως κύριο πιάτο, που χαρακτηρίζεται ως πιάτο κρέατος.
- Τα λαχανικά συνηθίζεται να συνοδεύουν το πιάτο κρέατος ως γαρνιτούρα και να σερβίρονται ταυτόχρονα.
- Οι γρανίτες συνηθίζεται να προσφέρονται κυρίως σε επίσημα γεύματα.
- Τα τυριά προτιμώνται από πολλούς να προσφέρονται πριν από τα γλυκίσματα και μετά να ακολουθούν αυτά, διότι επιθυμούν να συνεχίζουν να απολαμβάνουν το ίδιο κρασί που συνοδεύει το κυρίως πιάτο τους και να μη διαφοροποιείται η απόλαυση της γεύσης από τα γλυκίσματα που δημιουργούν διαφορετική αίσθηση. Γενικά οι αλλαγές από γλυκά σε αλμυρά, στη συνέχεια σε καρυκευμένα φαγητά και μετά πάλι σε γλυκά δεν δημιουργούν μια λογική σειρά στην απόλαυση της γεύσης. Αποτέλεσμα αυτού αποτελεί το γεγονός ότι οι καρυκευμένες μπουκιές αποφεύγονται.
- Τα ροφήματα δεν αποτελούν πιάτα φαγητού.



Σχήμα 3.1: Σειρά φαγητών σε γεύμα ή δείπνο

3.3.1 ΤΥΠΟΙ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Οι συνήθειες των ανθρώπων αλλάζουν ανά τον κόσμο, σε σχέση με τις συνήθειες και τις υποχρεώσεις του καθενός, και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τον καθημερινό ετεροχρονισμό των γευμάτων. Στον δυτικό κόσμο έχουν καθιερωθεί τρία κύρια γεύματα, που καλύπτουν τις ανάγκες των ανθρώπων και είναι γνωστά με τα ονόματα:

- Πρωινό
- Μεσημβρινό
- Βραδινό

3.3.1.1 Πρωινό γεύμα

Το πρωινό γεύμα ποικίλει ανά τον κόσμο, είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και για αυτό το λόγο πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην προετοιμασία του και στο σερβίρισμά του. Το βασικότερο είναι ότι παρέχει στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια για την έναρξη μιας παραγωγικής ημέρας. Έχει σχέση με τις συνήθειες, τις παραδόσεις και η σύνθεσή του αποτελείται από πρώτες ύλες και τρόφιμα που παράγονται τοπικά από την κάθε περιοχή. Γενικά το πρωινό γεύμα περιλαμβάνει δημητριακά, κέικ σε διάφορες μορφές (κρουασάν, ντόνατς κ.ά.), φρούτα, λαχανικά, τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη όπως αυγά, κρέας ή ψάρι, και ροφήματα (γάλα, καφές, τσάι). Τα εστιατόρια του δυτικού ημισφαιρίου διαθέτουν το πρωινό γεύμα με δύο μορφές που έχουν μεγάλη προτίμηση και ονομάζονται «Continental breakfast» και «American breakfast».

Το «Continental breakfast» ή ηπειρώτικο πρωινό ή κλασικό πρωινό ή κομπλέ συνηθίζεται κυρίως στην ευρωπαϊκή ήπειρο. Περιέχει φρούτο ή φυσικό χυμό, ένα ρόφημα (καφές ή τσάι ή γάλα ή κακάο), βούτυρο φρέσκο, ζάχαρη, μαρμελάδα ή μέλι, ψωμί, κέικ.

Πολλές φορές ζητείται ως ρόφημα ελληνικός καφές. Τότε προσφέρεται διπλός ελληνικός καφές μαζί με όλα τα υπόλοιπα. Η ζάχαρη (λευκή ή σκούρα) μπορεί να προσφέρεται σε διάφορες μορφές (κύβοι, καραμέλα, φακελάκια κτλ). Το Βούτυρο κατά την καλοκαιρινή περίοδο σερβίρεται μέσα σε Βουτυριέρα με παγάκια. Πάντα δε προσφέρεται και ένα ποτήρι κρύο νερό. Στην Αγγλία το ίδιο πρωινό εμπλουτίζεται με αυγά τηγανιτά και φασόλια ξερά με γλυκίζουσα σάλτσα.

Το American breakfast (αμερικανικό πρωινό) είναι πλουσιότερο από το continental, λόγω του ότι περιέχει περισσότερα είδη, όπως επίσης είναι πολύ δύσκολο να προσδιοριστεί με σαφήνεια μια συγκεκριμένη σύνθεση. Το αμερικανικό ή ενισχυμένο πρωινό προσφέρεται και σε μορφή μπουφέ, όπου όλα τα προϊόντα παρουσιάζονται και η επιλογή τους γίνεται από τους πελάτες.

3.3.1.2 Μεσημβρινό γεύμα

Το μεσημεριανό γεύμα αποτελεί ένα από τα κυριότερα θερμιδικά γεύματα προσφέροντας έως και το 50-60% των ημερησίων θερμίδων που απαιτεί ο οργανισμός και φυσικά είναι ένα από τα σπουδαιότερα γεύματα της ημέρας. Το μεσημεριανό γεύμα θα πρέπει να είναι πλήρες, αλλά η θερμιδική του αξία θα εξαρτηθεί άμεσα από τις υπόλοιπες δραστηριότητες της ημέρας. Πρέπει να αποτελείται από μια μερίδα φαγητό, βασισμένη στο πρότυπο διατροφής (1 φορά την

εβδομάδα κρέας, 2-3 φορές ψάρι, 1 φορά κοτόπουλο, 1 φορά όσπρια, 1 φορά λαδερό, 1 φορά ζυμαρικά), ώστε να υπάρχει μία ισορροπία. Δηλαδή, θα πρέπει να περιλαμβάνει: ισοδύναμα δημητριακών (ψωμί μαύρο, μακαρόνια ολικής άλεσης, ακατέργαστο ρύζι, πατάτες κ.α.) και ισοδύναμα πρωτεϊνών (ψάρι, κοτόπουλο, κρέας). Η αναλογία υδατανθράκων – πρωτεϊνών θα πρέπει να είναι 4 προς 1. Το γεύμα θα πρέπει να συνοδεύεται από άφθονη σαλάτα (ωμή ή βραστή) με λίγο ελαιόλαδο, όπου για κάθε μερίδα λαχανικών προσθέτουμε μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο(Cosmopoliti.com, 2018).

Οι κλασικές μορφές διάθεσης του μεσημβρινού γεύματος, προσφέρονται από τα εστιατόρια στους πελάτες με δύο μορφές, όπως:

- Με ελεύθερη επιλογή των φαγητών από τον πελάτη. Η μορφή αυτή ονομάζεται «à la carte» ή «κατανάλωση ελεύθερης επιλογής». Τα οποία είναι χωρισμένα ανά κατηγορία (ορεκτικά, σαλάτες, ζυμαρικά, κυρίως, επιδόρπια κτλ.) με την σειρά που επιθυμεί ο ίδιος καθώς και με τον τρόπο που επιθυμεί(Κοβέος, 2020).
- Με υποχρεωτική κατανάλωση από τον πελάτη των συγκεκριμένων πιάτων η επιχείρηση προσφέρει, χωρίς ο πελάτης να έχει δικαίωμα επιλογής. Αυτή η μορφή ονομάζεται « table d'hôte » ή «υποχρεωτική κατανάλωση».

Στα χρόνια του μεσαίωνα, μέχρι να εμφανιστούν τα πρώτα εστιατόρια με μενού «à la carte», οι πελάτες κάθονταν όλοι μαζί σ' ένα τραπέζι table d'hôte, όπως λεγόταν τότε, το «τραπέζι του οικοδεσπότη» και μοιράζονταν όλοι ένα κοινό μενού και έτρωγε περισσότερο ο πιο γρήγορος. Συνηθίζεται και μια μικτή πρακτική όπου ο πελάτης έχει τη δυνατότητα να επιλέξει μεταξύ 2 ή 3 το πολύ εναλλακτικών σε ένα προκαθορισμένο όμως μενού.

3.3.1.3 ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

Το βραδινό γεύμα αποτελεί ένα σημαντικό γεύμα που είναι άκρως απαραίτητο όπως και τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας, να είναι πλούσιο σε εδέσματα τα οποία όμως να είναι σε ελαφριές τροφές. Αποτελεί το βασικό γεύμα της ημέρας σε πολλές περιοχές αφού ο έντονος τρόπος ζωής περιορίζει το χρόνο του μεσημβρινού γεύματος. Επίσης ένα ισορροπημένο βραδινό είναι χρήσιμο, γιατί παρέχει στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που θα τον βοηθήσουν στη διασφάλιση ποιοτικού ύπνου, θα εξασφαλίσουν την ομαλή αύξηση της γλυκόζης, ώστε να αποφευχθεί τυχόν υπογλυκαιμία που θα διαταράξει τον ύπνο, αλλά και θα προκαλέσει περισσότερη πείνα και αναζήτηση τροφών που περιέχουν λιπαρά και απλούς υδατάνθρακες είτε κατά τη διάρκεια της νύχτας είτε το επόμενο πρωί(Ζαχαρία, 2020).

Ένα από τα πιάτα είναι σαλάτα εποχής (βραστή ή ωμή), κρέας άπαχο ή ψάρι και παξιμάδι κριθαρένιο, τονοσαλάτα ή κοτοσαλάτα χωρίς σως σάντουιτς και σαλάτα, αυγό βραστό ή ποσέ, σαλάτα και ψωμί ολικής αλέσεως ψητά λαχανικά, τυρί με χαμηλά λιπαρά και παξιμάδι κριθαρένιο, πατάτα ψητή, κασέρι, γαλοπούλα και σαλάτα, γάλα με χαμηλά λιπαρά, δημητριακά και φρούτο, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, κριτσίνια ολικής αλέσεως και φρούτο(newsbeast.gr, 2012).

3.3.1.4 ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΥΠΟΙ

Επιπλέον δημιουργήθηκαν και άλλοι τύποι γευμάτων χωρίς ουσιαστικές διαφορές από τις κλασικές μορφές σύνθεσης για να καλύπτουν τις νέες διαφορετικές ανάγκες ζήτησης λόγω διαφορετικών συνθηκών ζωής. Τα ενδιάμεσα γεύματα όχι μόνο προσφέρουν ενέργεια, αλλά επίσης συμβάλλουν και στη διατήρηση του σακχάρου του αίματος σε σταθερά επίπεδα. Οι συνηθέστεροι τύποι είναι:

- Μπραντς (Brunch) : Είναι ένα ενδιάμεσο γεύμα που προσφέρεται μεταξύ του πρωινού και του μεσημβρινού γεύματος. Είναι ο νόστιμος γάμος του πρωινού με το γεύμα, που χωράει εξίσου αλμυρά και γλυκά εδέσματα. Το όνομα «brunch» προέρχεται από τη συνένωση των ονομάτων «breakfast» και «lunch».
- Γρήγορο γεύμα: Ελαφρύ γεύμα που αποτελείται κυρίως από ψητές παρασκευές, ψημένα φασόλια σε τοστ ολικής αλέσεως, μπανάνα, απλό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και φρυγανισμένο μούσλι.
- Μπουφές κρύος ή ζεστός: Ο μπουφές έχει τη δυνατότητα να διακοσμηθεί με σπουδαία παρασκευάσματα σε απεριόριστες καλλιτεχνικές και γαστρονομικές ιδέες. Η παρουσίαση ενός μπουφέ δείχνει την ποιότητα και την οργάνωση της επιχείρησης. Αντικαθιστά το μεσημβρινό ή Βραδινό γεύμα. Διαθέτει όμορφη παρουσίαση (εμφάνιση), απλοποιημένο σέρβις και αρέσει στους πελάτες.
- Σουπέ νυκτερινό: γεύμα που σερβίρεται μετά από κάποιο θέαμα, π.χ. συναυλία, θέατρο. Δεν είναι διαδεδομένο σε όλες τις χώρες.
- Δείπνο γκαλά: Ο όρος προσδιορίζει εκλεπτυσμένα γεύματα για μεγάλο αριθμό επισκεπτών που σερβίρονται κυρίως το βράδυ με την ευκαιρία μιας εορτής ή κάποιας εκδήλωσης, είτε είναι καθιστικό είτε σε στιλ μπουφέ, διασκέδαση, ίσως ένα τμήμα βραβείων και ένα θέμα.

3.4 ΕΠΙΡΡΟΕΣ

Στη σημερινή εποχή οι ραγδαίες αλλαγές στην ενδυνάμωση διατροφικών αρεσκειών, μεταβολές και εξελίξεις με τη σειρά τους διαφοροποιούν και τις προτιμήσεις στις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται νέες τάσεις, που προέρχονται:

- Από το μορφωτικό επίπεδο της πελατείας.
- Από τις υποδείξεις της ιατρικής για υγιεινή διατροφή,
- Από ειδικές δίαιτες που ζητούνται από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, με διάφορες αλλεργίες, με υψηλή χοληστερίνη, που ζητούν φαγητά με υψηλή ή χαμηλή ποσότητα σε αλάτι κλπ.
- Από επιρροές θρησκευτικών, όπου αναλύεται στο κεφάλαιο 3.5
- Από την αντίληψη ότι μόνο η χορτοφαγία αποτελεί σωστή διατροφή.

Οι διατροφικές επιρροές ενός πληθυσμού διαμορφώνονται υπό την σημαντική επίδραση βιολογικών, γεωγραφικών και πολιτισμικών παραγόντων. Τα βασικά είδη διατροφής, όπως το σιτάρι, το κρασί και το λάδι, και τρόποι παρασκευής και κατανάλωσής τους μέσα σε οικογενειακό πλαίσιο, παραμένουν σε χρήση από χιλιετίες. Η σχετική κατανάλωση των παραδοσιακών τοπικών διατροφικών συνηθειών αλλάζει και μεταβάλλεται όταν αναπτύσσονται τα αστικά κέντρα, ο πληθυσμός των οποίων είναι υποχρεωμένος να αποδεχτεί διατροφικές συνήθειες προερχόμενες από διάφορους τόπους, μεταβάλλοντας τα έθιμα και τον τρόπο των γευμάτων. Κύρια ποιότητα των διατροφικών συνηθειών είναι η σύνδεσή τους με τον φυσικό χρόνο, προσωπικό ή κοινωνικό. Έτσι διαμορφώνεται ο διατροφικός κύκλος της ζωής τροφές παιδιών, ενηλίκων, ηλικιωμένων, εργαζομένων με βάση την ώρα πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και το δείπνο. Εκτός από το πρωινό και το βραδινό, που λαμβάνονται στο σπίτι, τα υπόλοιπα γεύματα συνήθως λαμβάνονται στον χώρο εργασίας και προετοιμάζονται από το βράδυ. Είναι κυρίως σε στερεά μορφή, αλλιώς τοποθετούνται σε ειδικά σκεύη ξύλινα ή μεταλλικά.

Όλα αυτά με την άνεση που εξασφάλιζε ο αργός ρυθμός του παραδοσιακού χρόνου. Παλαιότερα η σχέση των ανθρώπων με τον χρόνο άλλαξε παγκοσμίως, θεαματικά. Εκεί όπου ο τόπος αποτελούσε τη βάση για την ανάπτυξη των κοινωνιών και ο χρόνος έπαιζε συμπληρωματικό ρόλο, ξαφνικά ο χρόνος, με τη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και την εκμηδένιση των αποστάσεων, που συμπιέζουν τον χώρο, αναδεικνύεται σε κύριο παράγοντα στη ζωή των ανθρώπων. Οι μετακινήσεις των ανθρώπων γίνονται ευκολότερες, οι αγροτικοί πληθυσμοί μετακινούνται στα αστικά κέντρα, ο τρόπος ζωής αλλάζει, και μαζί μ' αυτόν οι διατροφικές τους συνήθειες. Η αυτάρκεια που χαρακτήριζε σε σημαντικό βαθμό την παραδοσιακή κοινωνία υποχώρησε μπροστά στην εμπορευματοποίηση των τροφίμων στην εγκατάλειψη των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών, το γρήγορο φαγητό, του ποδαριού, στα όρθια, η τυρόπιτα ή το σουβλάκι, έδειξε ότι τους εξυπηρετεί καλύτερα στους ρυθμούς της νέας τους ζωής. Εξάλλου, και η κυριαρχία των νέων διατροφικών προτύπων, που προβάλλονται από τα ΜΜΕ μέσω ενός καταγιγισμού διαφημίσεων και αφορούν τα προϊόντα διατροφής, οδηγεί προς την ίδια κατεύθυνση. Η βελτίωσή του, με την αξιοποίηση της τεχνολογίας των τροφίμων, ως είναι πλέον η φροντίδα μας στις καντίνες, στο σχολείο, στο «βρώμικο» στον δρόμο, στο τυροπιτάδικο, στο σουβλατζίδικο ή όπου αλλού μπορεί κάποιος πρόχειρα να ικανοποιήσει την πείνα του(Πολυμέρου - Καμηλάκη, 2018).

3.5 ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ

Ειδικότερα οι θρησκευτικές επιρροές καλύπτουν μεγάλο μέρος του πληθυσμού της γης. Πρόκειται για ανθρώπους οι οποίοι με την ανάπτυξη της παγκοσμιοποίησης μπορεί να είναι εν δυνάμει μελλοντικοί πελάτες εστιατορίων, όπως (Αρβανίτης & Αρβανίτης, 2016, Χρηστοκωνσταντίνος, 2018):

- Οι Εβραίοι: Θρησκευόμενοι έχουν επιβάλλει τις δικές τους απαγορεύσεις στο θέμα διατροφής. Ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας, αλλά και στη καθημερινή ζωή των πιστών είναι ιδιαίτερα αυστηρά λόγω ιουδαϊσμού. Επιτρέπει στους πιστούς να χαρακτηρίζουν την κατανάλωση ζώων ως καθαρά. Τα οποία είναι τα χοιρινά κρέατα και προϊόντα προερχόμενα από ζώα όπως ζαμπόν, κρέας αλόγου, καμήλας, κουνέλι, λαγός, ψαρικά

χωρίς λέπια όπως τα οστρακόδερμα και μαλάκιο, λίπη ζώων, δεν θεωρούνται τροφή. Τα φαγητά πρέπει να μαγειρεύονται σύμφωνα με τους κανόνες kosher για την κατάλληλη κατανάλωση των τροφών. Ωμά κρέατα δεν προσφέρονται επειδή θεωρούνται σύμβολα ζωής. Στο ίδιο γεύμα δεν πρέπει να αναμειγνύονται κρέας και γάλα σύμφωνα με το Ταλμουδ. Επιτρέπεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών μετά από έξι ώρες αφότου έχει καταναλωθεί το κρέας.

- Οι Μουσουλμάνοι: Έχουν μεγάλη κοινότητα πληθυσμού που βρίσκεται σε ολόκληρο τον κόσμο έτσι εισάγουν σε μεγάλες ποσότητες τα βασικά προϊόντα διατροφής τους. Το κοράνι ορίζει ποιες τροφές είναι απαγορευμένες και ποιες επιτρέπονται. Η θρησκεία δεν επιτρέπει την κατανάλωση χοιρινού κρέατος και προϊόντων που προέρχονται από αυτό, καθώς και ψαρικών χωρίς λέπια. Δεν καταναλώνονται γενικά εντόσθια, λίπη, φαγητά που έχουν μαγειρευτεί ή περιέχουν αλκοόλ.
- Οι Ινδουιστές: Η διατροφή στις ανατολικές θρησκείες είναι πολύ μεγάλη. Ο ινδουισμός συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την παράδοση της φυτοφαγίας, χωρίς να την επιβάλλουν. Δεν καταναλώνουν κρέατα από σφάγια Βοδινών και νεαρών χοιρινών. Ορισμένα από αυτά τα άτομα δεν καταναλώνουν ποτέ οποιοδήποτε κρέας, ψάρια και αυγά. Επίσης απαγορεύεται η κατανάλωση αρπακτικών πουλιών και θαλασσινών επειδή θεωρούνται ακάθαρτα καθώς και φυτών που μεγαλώνουν σε χωράφια όπως τα κρεμμύδια και τα σκόρδα. Η διατροφή τους αποτελείται από γαλακτοκομικά προϊόντα και λαχανικά.
- Οι Σιχ: Δεν καταναλώνουν κρέατα από σφάγια βοδινού και νεαρών χοιρινών. Ορισμένοι καταναλώνουν ψάρι, αρνί, τυρί, αυγά.
- Οι Χριστιανοί: Σύμφωνα με το ευαγγέλιο που είναι ο λόγος του θεού, δεν απαγορεύεται κάποια τροφή. Όμως πρέπει να υπάρχει μέτρο και οικολογική συνείδηση. Επίσης πρέπει να υπάρχει τήρηση των νηστειών διότι έχει μεγάλη θρησκευτική σημασία για τους Χριστιανούς ορθόδοξους. Οι χριστιανοί γενικά την εβδομάδα πριν από το Πάσχα δεν τρώνε κρέας. Επιπλέον οι μέρες νηστείας είναι οι Τετάρτες και οι Παρασκευές που τηρούνται όλο το χρόνο που αποφεύγουν το κρέας και το γάλα. Όλες οι υπόλοιπες μέρες είναι καταναλώσιμες επιτρέπονται όλες οι τροφές.

3.6 ΓΕΥΜΑΤΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΩΝ

Οι Ομάδες ατόμων όπου ακολουθούν την χορτοφαγία δεν είναι απλά παγκόσμια τάση αλλά τρόπος ζωής να μην χρησιμοποιούν ως τροφή το κρέας, και τα υποπροϊόντα τους. Αποκλείοντας όμως τα θαλασσινά, τα γαλακτοκομικά, το μέλι και τα αυγά.

Οι λόγοι που μπορεί να ποικίλουν στην πλειονότητα τους σχετίζονται με πεποιθήσεις και αντιλήψεις, όπως η προστασία των ζώων και ο σεβασμός στη ζωή τους αλλά και άλλες, όπως η κατανάλωση αμιγώς φυσικών, μη κατεργασμένων με οποιονδήποτε τρόπο προϊόντων στα πλαίσια μιας καθαρής διατροφής που θα εξασφαλίσει τη μακροζωία(Σάπαρη, 2018).

Επίσης ένα από τα αποτελεσματικά πράγματα που ένα άτομο μπορεί να κάνει για να μειώσει το ενεργειακό του αποτύπωμα είναι να αποφύγει όλα τα ζωικά προϊόντα(Androniki, 2018).

Οι αυστηρά χορτοφάγοι υποστηρίζουν πως η διατροφή τους είναι πολύ πιο υγιεινή και πιο ωφέλιμη από αυτή των παμφάγων ανθρώπων. Ένα από τα επιχειρήματά τους είναι πως δεν καταναλώνουν, τουλάχιστον στον ίδιο βαθμό, τεχνητές/χημικές ουσίες όπως ορμόνες και αντιβιοτικά που συχνά συναντώνται στο κρέας των ζώων που έχουν μεγαλώσει σε βιομηχανικές φάρμες. Επίσης η χορτοφαγία φαίνεται να συμβάλλει θετικά στην μείωση της εμφάνισης του καρκίνου, τόσο με την αποφυγή των ζωικών προϊόντων όσο και με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος περιλαμβανομένης των θρεπτικών συστατικών από τα φρούτα και τα λαχανικά(Μπαμπαρούτση, 2020).

Αντίθετα όμως η χορτοφαγία, όσο ωφέλιμη είναι τόσο βλαβερή είναι και για τον οργανισμό του ανθρώπου. Βλαβερή γίνεται αν δεν ακολουθηθεί σωστά μια κατάλληλη διατροφή για την υγεία του ανθρώπου. Διότι υπάρχουν επεξεργασμένα με την χρήση φυτοφαρμάκων φρούτα, τρόφιμα εμπλουτισμένα σε θρεπτικά συστατικά τα οποία εμπεριέχουν πολλή ζάχαρη ή έχουν επεξεργαστεί με ανθυγιεινές μεθόδους. (Κουτκιά – Μυλωνάκη, 2019).

Υπάρχουν πολλές προτιμήσεις όπου διακρίνονται σε:

- χορτοφαγία (semi): Τα άτομα της ομάδας αυτής δεν αξιοποιούν ως τροφή γενικά το κρέας ζώων και πουλερικών. Γενικά τρέφονται με ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Γαλακτό-αυγό-χορτοφαγία (Lacto-ovo): Το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά δεν αξιοποιούνται ως τροφή, Τα άτομα της ομάδας αυτής τρέφονται με γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά.
- Γαλακτό-φαγία (Lacto): Η ομάδα αυτή τρέφεται μόνο με γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Αυστηρή χορτοφαγία (vegans): Η ομάδα αυτή τρέφεται μόνο με λαχανικά, λάδι, δημητριακά, καρύδια, φρούτα, ξηρούς καρπούς.
- Φρουτοφαγία: Αποτελεί την πλέον αυστηρή ομάδα των χορτοφάγων. Η τροφή τους αποτελείται αποκλειστικά από φρέσκα και ξερά φρούτα, μέλι, καρύδια, ελαιόλαδο.
- Ψαροφαγία: Που έχει αποκλείσει την τροφή από κρέας, και καταναλώνεται μόνο ψάρι και θαλασσινά.
- Μερικώς φυτοφαγία (Flexitarians): Αποφεύγουν συνήθως το κόκκινο κρέας , τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά και προτιμούν να διατρέφονται με αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Pesce(a)tarians: Δεν τρώνε κανένα είδος κρέατος συμπεριλαμβανομένων των πουλερικών αλλά έχουν στη διατροφή τους ψάρια, θαλασσινά, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα.

- Pollo-vegetarians: Δεν τρώνε κρέας και ψάρι αλλά έχουν στο διαιτολόγιο τους κοτόπουλο, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Rawfooddiet: Τροφές όπου καταναλώνονται ωμές φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί και μπαχαρικά

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΔΙΟΙΚΗΣΗ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

4.1 ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Ο μεταμοντερνισμός είναι κυρίως «ένα σημάδι ότι κάτι είναι καινούριο και χρειάζεται να μετατραπεί σε νέα θεωρία» και απαιτεί περαιτέρω ανάλυση και σκέψη καθώς νέα και περίπλοκα φαινόμενα παρουσιάζονται, τα οποία εμείς δεν μπορούμε ακόμα να κατηγοριοποιήσουμε και να κατανοήσουμε πλήρως (Best & Kellner, 1997). Το μαγείρεμα από μόνο του παρουσιάζεται ως μια μορφή έρευνας υπό την μεταμοντέρνα έννοια.

Σήμερα, κάθε σεφ όχι μόνο μαγειρεύει για όλο τον κόσμο, αλλά και λειτουργεί μέσα σε αυτόν. Ταυτόχρονα όμως, απαιτείται από τους σεφ να εκτιμούν και να αξιοποιούν την τοπική κουζίνα και να συνδυάζουν τις διεθνείς και τοπικές συνθήκες, να δημιουργούν τις οικονομικές προδιαγραφές σωστής διαχείρισης του τμήματός τους, να είναι περιβαλλοντικά ευαίσθητοι, να αξιοποιούν κατάλληλα τις πρώτες ύλες με στόχο την βέλτιστη προσφορά γεύσης, ποιότητας και οικονομίας, ειδικά στην περίπτωση των νέων παγκόσμιων φορέων φιλοξενίας (Μαθήματα Μαγειρικής, 2021).

Ο όρος “Μοριακή και Φυσική Γαστρονομία”, (Molecular and Physical Gastronomy), επινοήθηκε το 1988, από τον Ούγγρο φυσικό Nicholas Kurti, και από το Γάλλο, φυσικό και χημικό, Hervé This. Το 1992, αποτέλεσε και τον τίτλο μίας σειράς σεμιναρίων και εργαστηρίων, που πραγματοποιήθηκαν στο Ericetης Σικελίας, στα οποία, επιστήμονες και μάγειρες, συζήτησαν την επιστημονική προσέγγιση σε ότι αφορά στις παραδοσιακές μεθόδους μαγειρικής. Για παράδειγμα, τις χημικές αντιδράσεις των υλικών, τη σταθερότητα της γεύσης, τη σχέση ανάμεσα στην υφή και τη γεύση κ.α. Στο τέλος, επικράτησε ο εν συντομία όρος, μοριακή γαστρονομία, μία επιστημονική αρχή, που βασίζεται στη διερεύνηση της επιστήμης, πίσω από τις παραδοσιακές μεθόδους μαγειρικής (MadameGinger.com, 2021).

Τα εστιατόρια αυτά είναι πολύ χαρακτηριστικά παραδείγματα των δύο φαινομενικά αντίθετων τάσεων που κυριαρχούν στη γαστρονομία. Από τη μία έχουμε την αγάπη για οποιοδήποτε αγνό, παραδοσιακό, τοπικό και μη επεξεργασμένο προϊόν και από την άλλη, την εφαρμογή από τους σεφ της σύγχρονης τεχνολογίας και των επιστημονικών εξελίξεων στην παρασκευή των εδεσμάτων. Ας δούμε πιο αναλυτικά αυτές τις τάσεις και αν μπορούν τελικά να συνδυαστούν αρμονικά, όπως στην περίπτωση του All Senses Gastronomy. Η μοριακή κουζίνα φυσικά δεν είναι εντελώς καινούργια, απλώς τα τελευταία χρόνια κάποιες από τις τεχνικές της χρησιμοποιούνται και από εστιατόρια που δεν είναι αμιγώς μοριακά. Έχει γίνει, δηλαδή, πιο mainstream και εμπνέεται από τα παραδοσιακά ελληνικά πιάτα. Στο Funky Gourmet, για παράδειγμα, μπορούμε να φάμε κάτι που μοιάζει με σύννεφο ή μαλλί της γριάς, αλλά έχει γεύση χωριάτικης σαλάτας ή παστίτσιο σε κυλινδρική μορφή. Τα πιάτα αφρίζουν, βγάζουν ατμό και όλα αυτά χάρη στην επιστήμη και την τεχνολογία. Τεχνικές όπως το μαγείρεμα sous-vide (βάζουμε το τρόφιμο σε πλαστική σακούλα -vacuum- και το όλον σε νερό που βράζει, ώστε να μαγειρεύουμε σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες και να ψήνεται σωστά το εσωτερικό του τροφίμου χωρίς να καίγεται το εξωτερικό), η σφαιροποίηση (η χρήση πηκτικού παράγοντα -αλγινικό νάτριο- και ασβεστίου, για να μετατρέπονται τα τρόφιμά μας

σε σφαίρες ώστε να σκάνε στο στόμα) και υλικά όπως το άγαρ άγαρ (φυσικό πηκτικό) έχουν μπει για τα καλά στη ζωή μας. Η τεχνολογία που χρησιμοποιείται είναι εντυπωσιακή και έχει στόχο την ανάδειξη των γευστικών ιδιοτήτων όλων των τροφών και τον σωστό συνδυασμό τους (Καρτσαγκούλη, 2016).

4.2 ΤΡΟΠΟΙ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ

Σταδιακά διαμορφώθηκαν δύο τρόποι διάθεσης των προϊόντων που παράγονται στην επαγγελματική κουζίνα. Αυτοί οι τρόποι ονομάζονται διεθνώς A LA CARTE και TABLE D'HOTE. Στην πρώτη περίπτωση (A LA CARTE), ο πελάτης επιλέγει το έδεσμα ή τα εδέσματα που επιθυμεί από έναν κατάλογο (κάρτα), στον οποίο αναγράφονται τα φαγητά που μπορεί να επιλέξει. Στη δεύτερη περίπτωση (TABLE O' HOTE), ο πελάτης δεν έχει τη δυνατότητα επιλογής. Ουσιαστικά παραγγέλνει ένα πλήρες γεύμα που παρασκευάζει η επιχείρηση (Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004).

TABLE D' HOTE	A LA CARTE
Τα φαγητά είναι έτοιμα.	Τα φαγητά είναι κυρίως της ώρας.
Η τιμή είναι συγκεκριμένη.	Η τιμή διαμορφώνεται από τον πελάτη.
Μενού με συγκεκριμένες ή προσυμφωνημένες πωλήσεις.	Μενού με ασταθείς πωλήσεις.
Συνήθως χαμηλότερες τιμές για το ίδιο μενού.	Συνήθως υψηλότερες τιμές για το ίδιο μενού.
Απαιτείται σχετικά μικρός αριθμός προσωπικού.	Απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός προσωπικού μαγειρείου.
Η παραγωγή είναι μαζική.	Η παραγωγή είναι λιγότερο μαζική.
Χαμηλότερο κόστος παραγωγής.	Υψηλότερο κόστος παραγωγής.
Προσφέρεται κυρίως από εστιατόρια ξενοδοχειακών επιχειρήσεων.	Προσφέρεται κυρίως από εστιατόρια.

Εφαρμογή κυκλικών μενού.	Αλλαγή καταλόγων τουλάχιστον ανά εποχή.
Πιο απλό SERVICE. Ευκολότερος προγραμματισμός εργασιών.	Συνήθως πιο προηγμένο SERVICE και πιο δύσκολος προγραμματισμός εργασιών, ιδιαίτερα κατά τις ώρες αιχμής.
Μικρότερα σχετικά ποσοστά κέρδους.	Μεγαλύτερα ποσοστά κέρδους.
Χρησιμοποίηση στην παραγωγή και ανειδίκευτου προσωπικού.	Χρησιμοποίηση στην παραγωγή ανειδίκευτου προσωπικού.
Μικρή δυνατότητα επιλογών από τον πελάτη.	Μεγάλη δυνατότητα επιλογών από τον πελάτη.
Αδυναμία παρασκευής φαγητών της ώρας.	Δυσκολότερος προγραμματισμός προμηθειών.
Ευκολότερος προγραμματισμός προμηθειών.	Αδυναμία παράθεσης έτοιμων φαγητών.
Μικρότερου μεγέθους προβλήματα συντήρησης.	Δυσκολία συντήρησης τροφίμων.
Μεγαλύτερος αποθηκευτικός χώρος.	Δεν είναι απαραίτητη η ύπαρξη μεγάλων αποθηκευτικών χώρων.
Δεν υπάρχουν πλεονάσματα.	Αναπόφευκτα πλεονάσματα.
Απαιτούνται σύγχρονες εγκαταστάσεις μαζικής παραγωγής.	Απαιτούνται μικρότερες εγκαταστάσεις παραγωγής και σύγχρονες εγκαταστάσεις συντήρησης.

Πίνακας 1.1: Διαφορές TABLE D' HOTE - A LA CARTE(Κουτσιμάνης & Αρβανίτης, 2004, σ. 48)

Έχουν διαμορφωθεί και άλλα συστήματα παραγωγής φαγητών για την κάλυψη των αναγκών της μαζικής εστίασης που κύριο χαρακτηριστικό τους είναι η παραγωγή μεγάλων ποσοτήτων

φαγητού που μπορεί να καταναλωθεί και σε διαφορετικούς χώρους από αυτούς που παρασκευάζεται. Ένα σχετικό παράδειγμα είναι η προσφορά φαγητού στους επιβάτες που ταξιδεύουν αεροπορικώς. Η στελέχωση στοχεύει στην τοποθέτηση των κατάλληλων ανθρώπων στις ανάλογες θέσεις. Ο ανθρώπινος παράγοντας είναι το βασικότερο στοιχείο για την επιτυχημένη λειτουργία της επαγγελματικής κουζίνας. Το προσωπικό είναι ανάλογο του μεγέθους της επαγγελματικής κουζίνας και των αναγκών που καλύπτει. Προσωπικό μαγειρείου χαρακτηρίζεται το σύνολο των επαγγελματιών και μαθητευόμενων μαγείρων, καθώς και του βοηθητικού προσωπικού που το αντικείμενο εργασίας τους είναι η διαδικασία μετατροπής των πρώτων υλών σε εδέσματα εδώδιμα, καλαίσθητα και ασφαλή, σύμφωνα με τους κανόνες που ορίζει η επιχείρηση και υπό την εποπτεία του CHEF (αρχιμάγειρα), αλλά και η συντήρηση του εξοπλισμού και των χώρων του μαγειρείου. Το προσωπικό, στο σύνολό του, ονομάζεται BRIGANDE DE CUISINE (μπριγκάντα – ομάδα)(Αρβανίτης & Αρβανίτης, 2016).

Οι μικρές επισιτιστικές επιχειρήσεις συνήθως απασχολούν στην κουζίνα ένα CHEF και 2 - 3 βοηθούς, αν κρίνεται απαραίτητο. Μια μεσαία επιχείρηση, εκτός από το CHEF, απασχολεί και άλλους εργαζόμενους με πιο συγκεκριμένα καθήκοντα όπως παρουσιάζονται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα. Μια μεγάλη επιχείρηση, όμως, λόγω των πολλαπλών δραστηριοτήτων της, των απαιτήσεων για μαζική παραγωγή εδεσμάτων, κ.λ.π., απαιτεί εξειδικευμένο προσωπικό με πείρα και επαγγελματική κατάρτιση. Έτσι, διαμορφώνεται μια ομάδα - μπριγκάντα προσωπικού με συγκεκριμένες ειδικότητες. Σήμερα, ελάχιστες επιχειρήσεις λειτουργούν απασχολώντας άτομα όλων αυτών των ειδικοτήτων, κυρίως λόγω του μικρού όγκου παραγωγής και επομένως, της ασύμφορης οικονομικά σύνθεσης προσωπικού. Σε επιχειρήσεις, όμως, μαζικής παραγωγής φαγητών η σύνθεση του προσωπικού δεν παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις. Αναλυτικότερα είναι(cabare.gr, 2018):

- Διευθυντής μαγειρείου (Chefdecuisine): έχει την ανώτερη θέση μέσα στην κουζίνα και είναι ο υπεύθυνος για την λειτουργία της. Σε συνεργασία με το τμήμα πωλήσεων, εκδηλώσεων, συνεργάζεται με το τμήμα προμηθειών για τις ανάλογες προμήθειες. Επίσης είναι αρμόδιος για το προσωπικό που θα χρειαστεί σε κάθε περίοδο και περίπτωση. Σχεδιάζει το μενού και το κοστολογεί με στόχο την επίτευξη του επιθυμητού ποσοστού κέρδους για την επιχείρηση. Τέλος είναι ο υπεύθυνος για την οργάνωση της κουζίνας και του προσωπικού της καθώς και για την τήρηση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας. Μαγειρεύει σπάνια αλλά πάντα επιβλέπει και δοκιμάζει τις παραγωγές.
- Υποδιευθυντής μαγειρείου (Souschef): είναι ο δεύτερος σε ιεραρχία στην κουζίνα και ο αντικαταστάτης του chef όταν αυτός δεν είναι παρόν. Επιβλέπει την προετοιμασία όλων των φαγητών και εξηγεί συνταγές όποτε χρειαστεί.
- Μάγειρας σαλτσών (Saucier): είναι ο τρίτος σε ιεραρχία και τα καθήκοντά του είναι οι παρασκευές των σαλτσών που είναι ιδιαίτερες και σημαντικές διότι δίνουν στα πιάτα γεύσεις. Επίσης αναλαμβάνει ένα μέρος της ζεστής κουζίνας.
- Μάγειρας κρύας κουζίνα (Gardemanger):είναι στην ίδια ιεραρχία με τον chefsaucierδιότι ασχολείται με τα κρέατα και τα ψάρια και τον τεμαχισμό τους και επίσης αναλαμβάνει τις κρύες σάλτσες.

- Υπεύθυνος ορεκτικών (Entremetier):ετοιμάζει τα κρύα φαγητά, σύνθετες σαλάτες και ορεκτικά.
- Υπεύθυνος σαλατών/ Μάγειρας λαχανικών (Legumier): αναλαμβάνει την ετοιμασία των σαλατών και τις παρασκευές ωμών λαχανικών καθώς και οποιαδήποτε Παρασκευή χρειάζεται βραστά ή ψητά λαχανικών.
- Ψήστης(Grillardin): ετοιμάζει όλα τα κρέατα και τα ψάρια που προορίζονται για σχάρα, φούρνο, σούβλα και τηγάνι καθώς και σάλτσες.
- Μάγειρας τηγανητών παρασκευών (Friturier):Ο friturier πιο γνωστός ως μάγειρας τηγανητών, χειρίζεται οποιαδήποτε τρόφιμα που πρέπει να μαγειρεύονται σε λάδια ή άλλα ζωικά λίπη. Όπως και ο grillardin, ο friturier μπορεί να χειριστεί οτιδήποτε από τα κρέατα μέχρι τις πατάτες και τα λαχανικά.
- Μάγειρας σουπών(Potager):είναι υπεύθυνος για την ετοιμασία όλων των ειδών σουπών.
- Ζαχαροπλάστης-αρτοποιός (Pâtissier):είναι υπεύθυνος για τα κρύα και τα ζεστά επιδόρπια γλυκίσματα, τα παγωτά, τα βουτήματα, τις φρουτοσαλάτες, αρτοσκευάσματα και όλες τις ζύμες με τις οποίες προμηθεύει όλα τα τμήματα. Τα καθήκοντα μοιράζονται αυτά του glassier, baker, και του Boulanger.
- Μάγειρας όλων των θέσεων (Cheftournant):είναι αυτός που αντικαθιστά τους μάγειρες όταν απουσιάζουν.

Λοιπό προσωπικό

- Β΄ μάγειρες είναι οι βοηθοί των πρώτων μαγείρων
- Βοηθοί είναι οι νέοι μάγειρες σε ηλικία που βοηθούν τους πρώτους και δεύτερους μάγειρες.
- Λαντζιέρηδες είναι οι υπεύθυνοι για το πλύσιμο των σκευών της κουζίνας και του εστιατορίου.

4.3 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

4.3.1 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Γαστρονομία είναι οι αξίες και τα αγαθά καθώς και η επιστήμη ενός γευστικού φαγητού με ιδιαίτερα τρόφιμα. Το γευστικό φαγητό δεν δίνεται μόνο σε καλά εστιατόρια αλλά μπορεί να προσφερθεί σε οποιονδήποτε χώρο εστίασης. Η γαστρονομία συνδυάζει νόστιμο φαγητό με ποτά τις επιλογής και δεν περιορίζει αποκλειστικά στην μαγειρική αλλά επεκτείνεται σε προϊόντα και διάφορες υπηρεσίες (greekgastronomyguide.gr, 2020).

Η Ελληνική Γαστρονομία είναι το αριστούργημα, της παρασκευής, του σερβιρίσματος και της απόλαυσης εκλεκτών φαγητών. Η γαστρονομία είναι σύνθετη και άκρως ελληνική, προέρχεται από το γαστήρ (στομάχι). Η ελληνική αυτή λέξη επισημοποιήθηκε από την Γαλλική Ακαδημία το 1835, και από τότε καταχωρήθηκε στο επίσημο λεξικό της. Ο περίφημος Γάλλος

συγγραφέας Φρανσουά Ραμπελαί είναι εκείνος ο οποίος πρώτος εισήγαγε την ελληνική λέξη στο περίφημο έργο του «Πανταγρουέλ» αναφέροντας στο βιβλίο του, τον θεό Γάστρο, που τιμούσαν οι λαίμαργοι. Στο ίδιο αυτό μοτίβο, χρησιμοποιήθηκαν λέξεις όπως Γαστρολατρεία και Γαστρομανία που δείχνουν διάφορους βαθμούς υπερβολικής αγάπης για το φαγητό. Πριν από μερικούς αιώνες, θα δούμε ότι οι γαστρονομικές συνήθειες εμφανίζονται συχνά ως πολιτισμικός δεσμός μεταξύ των λαών, ισχυρότερος ακόμη και από αυτό το γλωσσικό ιδίωμα. Ο κόσμος κατανέμεται σε γαστρονομικές περιοχές, η κάθε μία από τις οποίες χαρακτηρίζεται από τη δική της κουζίνα και τη δική της τεχνική στην παρασκευή των φαγητών. Στους αρχαίους πολιτισμούς για παράδειγμα της Ασσυρίας, της Βαβυλωνίας, της Περσίας, της Αιγύπτου, αλλά και στην Αρχαία Ελλάδα και αργότερα στη Ρώμη, η διαδικασία της γαστρονομίας είχε αναπτυχθεί σε υψηλό βαθμό. Για τους αρχαίους Έλληνες, η ώρα του φαγητού αποτελούσε ευκαιρία για να προσφέρουν τροφή όχι μόνο στο σώμα, αλλά και στο πνεύμα (Σουλιώτης, 2021).

4.3.2 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

Η γαστρονομική απόλαυση είναι μια ευγενής πράξη που δεν έχει σχέση με τη νεοπλουτίστικη επίδειξη και τη βουλιμία, αλλά με την αναζήτηση του γευστικού κάλλους. Και είναι ακόμα η γαστρονομία, από την πιο απλή αλλά ποιοτική έως την πιο πολυσύνθετη εκδοχή της, έκφραση της ιδιαίτερης πολιτιστικής ταυτότητας κάθε χώρας και κάθε λαού, που στις μέρες μας αποτελεί μια από τις πιο ανερχόμενες πολιτισμικές ταξιδιωτικές αναζητήσεις, βασικό στοιχείο στη σύγχρονη δυναμική του γαστρονομικού τουρισμού. Η κουλτούρα κρύβεται στις ιδιαίτερες γεύσεις, τα αρώματα, και τις υφές. (xrysoiskoufoi.gr, 2021).

4.3.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Ένα από τα αυθεντικά πολιτιστικά στοιχεία ενός τόπου είναι η γαστρονομία είναι η γεύση κάθε λαού όπου αποτελεί μεγάλο κομμάτι πολιτισμού. Οι ιδιαιτερότητες της γεύσης από την κουζίνα μίας περιοχής είναι πολλές φορές συνδεδεμένες με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας της, ενώ δείχνουν τα στοιχεία της πολιτιστικής και οικονομικής ιστορίας της. Φυσικά τις ώρες αυτές της κοινής χαλαρωτικής συνεύρεσης της οικογένειας, της παρέας, της κοινωνικής ομάδας συζητιούνται τα σημαντικότερα προβλήματα που απασχολούν το ανθρώπινο γένος. Συγχρόνως η γεύση μοιάζει να είναι ένας τρόπος επικοινωνίας. Ένας τρόπος να «μιλήσει» κάποιος στην καρδιά του άλλου. Η ελληνική γαστρονομία έχει διαγράψει μια ιστορία περίπου 4.000 ετών, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που βασίζονται στα αγνά και μοναδικής ποιότητας προϊόντα της ελληνικής γης. Για την ακρίβεια, ο Αρχέστρατος ήταν εκείνος που το 330 π.Χ. έγραψε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία. Στην ελληνική διατροφική παράδοση το γευστικό αποτέλεσμα συνδυάζεται αρμονικά με την υψηλή διατροφική αξία. Δεκάδες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει την θετική επίδραση του ισορροπημένου ελληνικού διαιτολογίου στην υγεία, στην ομορφιά, στη μακροζωία. Επιπλέον, η διατροφική κουλτούρα των Ελλήνων έχει παραδοσιακά προσθέσει και μια εξωστρεφή κοινωνική διάσταση στο τραπέζι, συνδυάζοντας την γευστική ικανοποίηση με την ψυχαγωγία και την επικοινωνία, διατηρώντας μέχρι σήμερα τον απόηχο από τα αρχαία συμπόσια. Σε αντίθεση με την αντίληψη που ο περισσότερος κόσμος έχει για την ελληνική κουζίνα, θα ανακαλύψει κάποιος ότι η τελευταία δεν είναι μόνο ο «μουσακάς», το «σουβλάκι» και η

«χωριάτικη σαλάτα», αλλά ότι αποτελείται από μία μεγάλη ποικιλία πιάτων που μπορούν να ικανοποιήσουν πλήρως τις γαστρονομικές αναζητήσεις τόσο των κρεατοφάγων όσο και των χορτοφάγων. Τα βασικά συστατικά της ελληνική κουζίνα είναι τέσσερα: τα καλά φρέσκα συστατικά, με την σωστή χρήση των μυρωδικών (βοτάνων) και των μπαχαρικών, το διάσημο ελληνικό ελαιόλαδο και την απλότητά της. Το ελληνικό ελαιόλαδο αξίζει μία ξεχωριστή αναφορά. Συνοδεύει σχεδόν όλα τα ελληνικά πιάτα, στα περισσότερα χρησιμοποιείται σε αφθονία, είναι αρίστης ποιότητας και πολύ καλό για την υγεία. Επιπλέον, είναι γνωστό πως χάρη στο ήπιο ελληνικό κλίμα δεν συνηθίζεται η τεχνητή καλλιέργεια των λαχανικών. Κατά συνέπεια, τα περισσότερα λαχανικά καλλιεργούνται με φυσικό τρόπο κι έτσι διατηρούν όλο το άρωμα και τη γεύση τους. Όσο για τα μυρωδικά (βότανα), τα οποία σχεδόν όλοι οι Έλληνες μαζεύουν από τα βουνά και την εξοχή τους, φημίζονται για την γεύση, το άρωμα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Τα θαλασσινά της Μεσογείου είναι πολύ πιο νόστιμα από αυτά των ωκεανών. Το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος είναι πεντακάθαρες θάλασσες, πλούσιες σε ψάρι. Το φρέσκο ψάρι που ψήνεται στα κάρβουνα θεωρείται πραγματική απόλαυση(visitgreece.gr, 2020).

4.3.4 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Ο κάθε τόπος της Ελλάδας είναι και μια διαφορετική πατρίδα, διότι υπήρξαν ανακαλύψεις όπου στα αλήθεια έχουν πραγματικά καρπούς από την αρχαία γαστρονομική παράδοση ενός οικουμενικού πολιτισμού. Από την απόλαυση ενός παραδοσιακού φαγητού και από το τσούγκρισμα των ποτηριών με θεσπέσιο κρασί και με ιδιαίτερη φροντίδα η ελληνική γεύση μπορεί να σταθεί σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι άνθρωποι τότε δημιουργούσαν εξαιρετικά πιάτα, για παράδειγμα κυνήγι με φρούτα που αργότερα το υιοθέτησαν άλλες χώρες.

Κάθε τόπος έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα τα οποία τον κάνουν να ξεχωρίζει και έρχεται να τον συνδέσει με όλα εκείνα τα στοιχεία που είναι η ιστορία του, η παράδοση, η αγροτική οικονομία του, τα αγροδιατροφικά προϊόντα του, η γαστρονομία του με τις τοπικές μαγειρικές τεχνικές, ο πολιτισμός του και τέλος ο τουρισμός. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην γαστρονομία του τόπου. Πρόκειται για ένα μενού με τοπικά φαγητά που συνηθίζουν να μαγειρεύουν μαζί με τις μαγειρικές συνταγές. Για όλα αυτά υπάρχει διασύνδεση με τα τοπικά προϊόντα και στο τέλος γίνεται μια περιγραφή για την αξία της τοπικής διατροφής και την συμβολή της στην υγεία του ανθρώπου. Περιλαμβάνονται σε χωριστή κατάσταση και τα εδέσματα που αποτελούν επίσης χαρακτηριστικό γνώρισμα της διατροφής του κάθε τόπου. Είναι επομένως σαφές ότι ο γαστρονομικός πολιτισμός κάθε τόπου αποτελεί μια ιδιαίτερη αξία η οποία τον χαρακτηρίζει. Παράλληλα δημιουργεί οφέλη και σε άλλους τομείς που σχετίζονται με την γαστρονομία. Ο κυριότερος είναι η αγροδιατροφή που αφορά την παραγωγή αγροτικών προϊόντων τα οποία αποτελούν το βασικότερο στοιχείο του γαστρονομικού πολιτισμού(Παπαδημητράκης, 2021).

Η ελληνική κουζίνα ήταν κυρίως σπιτική. Τα εστιατόρια κατατάσσονταν σε αρκετές κατηγορίες: ψησταριές, ψαροταβέρνες, ορισμένα φαγάδικα (πατσατζίδικα, εστιατόρια με σουπές, σουβλατζίδικα, κ.λπ.) και πάντοτε η δημοφιλής συνοικιακή ταβέρνα υπό οικογενειακή συνήθως διεύθυνση, όπου η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα ήταν και παραμένει ο στυλοβάτης της. Στα τέλη της δεκαετίας του 1980 και του 1990, μια γενιά νέων αστών Ελλήνων επέστρεψε από τις σπουδές και τη ζωή στο εξωτερικό έχοντας αποκτήσει έναν πιο διεθνή και

εκλεπτυσμένο ουρανίσκο, που ζητούσε πιο κοσμοπολίτικη κουζίνα(newwinesofgreece.com, 2021).

4.3.5 Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Οι σύγχρονοι μάγειρες της Ελλάδας προσφέρουν τη γνώση, αλλά έχουν και το ταλέντο να εξελίξουν την ελληνική γαστρονομία. Μέσα από τις εμπειρίες τους, έχουν καταφέρει να γίνουν γνώστες όλων των τεχνικών που χρησιμοποιούνται στο εξωτερικό. Ως εκ τούτου, διαθέτουν όλα τα όπλα για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις του γαστρονομικού γίγνεσθαι. Ταυτόχρονα, οι μάγειρες έχουν την ευκαιρία να κρατήσουν ως κληρονομιά όλες εκείνες τις παραδοσιακές συνταγές που τους μετέφεραν οι μητέρες και οι γιαγιάδες τους. Υπάρχει δηλαδή μια βαριά κληρονομιά, η οποία διδάχθηκε μέσα στις κουζίνες των νοικοκυριών και μεταφέρθηκε αυτούσια μέσα από τον προφορικό λόγο. Η ελληνική δημιουργική κουζίνα στηρίζεται στα ποιοτικά υλικά. Στηρίζεται επίσης στην απλότητα, καθώς η ελληνική μαγειρική υπήρξε πάντοτε απλή και ξεκάθαρη. Ωστόσο, πειραματίζονται με νέους γευστικούς συνδυασμούς και δοκιμάζουν καινούριες υφές. Προσπαθούν να αναδείξουν τα τοπικά προϊόντα ακόμη περισσότερο, τονίζοντας την ιδιαίτερη ομορφιά τους και τη γεύση που ξεχειλίζει φρεσκάδα. . Συνεπώς είναι η δημιουργία για μια ευχάριστη εμπειρία για τον επισκέπτη και για μια ουσιαστική γνωριμία του με πτυχές της ελληνικής διατροφής(reserveatable.gr, 2018).

Η ανάδειξη του γαστρονομικού μας πολιτισμού και της μακράς ιστορίας του εδώ και 2.500 χρόνια, η ανάγκη δημιουργίας μιας ξεκάθαρης εθνικής γαστρονομικής ταυτότητας για την οποία θα είμαστε υπερήφανοι, η συμβολή της εθνικής μας κουζίνας στην ανάδειξη τοπικών προϊόντων διατροφής από τα οποία μόνο ένα μικρό μέρος ακόμα και σήμερα είναι ευρέως γνωστό, η συμβολή της στις τοπικές οικονομίες είναι και το μεγαλύτερο στοίχημα της χώρας σε σχέση με τον γαστρονομικό τουρισμό ο οποίος κερδίζει όλο και μεγαλύτερο έδαφος κάνοντας πλουσιότερες τις χώρες που στοχεύουν στην ανάπτυξη του. Με εργαλεία την υποστήριξη και ανάδειξη των μαγείρων της νέας γενιάς που άρχισαν να μελετούν και να πειραματίζονται με την ελληνική κουζίνα, τις συνεχείς γευσιγνωσίες, τις αυστηρές αξιολογήσεις και κριτικές των εστιατορίων, υπήρξε ο βασικός κινητήριος μοχλός για την εξέλιξή της, για να αποκτήσει η ελληνική κουζίνα λάμψη, να γίνει μόδα και να ξανά αγαπηθεί από το κοινό. Σήμερα η εθνική μας γαστρονομία εξελίσσεται από χρόνο σε χρόνο με εντυπωσιακό τρόπο, λειτουργεί ως τάση καλλιτεχνικής έκφρασης και με όποια κριτήρια και αν την δεις, πολιτισμικά, κοινωνικά ή οικονομικά, βρίσκεται σε ένα πεδίο διαρκούς κίνησης και αλλαγής, ζύμωσης και ενέργειας (greekcuisineawards.gr, 2021).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ5

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα από πιο σημαντικά και αποτελεσματικά μεθοδολογικά εργαλεία των κοινωνικών επιστημών, που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή συμπερασμάτων και ερμηνεία κοινωνικών συμπεριφορών, αποτελεί η ποιοτική έρευνα. Όπως και σε κάθε μεθοδολογία έτσι και στην ποιοτική έρευνα, οι βασικές παράμετροι που περιβάλλουν την μέθοδο αυτή είναι η εκάστοτε ερευνητική και μεθοδολογική προσέγγιση, το υπό διερεύνηση πρόβλημα, η θεωρητική αφετηρία του ερευνητή καθώς και τα εκάστοτε μεθοδολογικά εργαλεία παραγωγής γνώσης (Ιωσηφίδης, 2008).

5.2 ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η μέθοδος που επιλέξαμε τελικά είναι η ποιοτική, επειδή όπως προαναφέρει η πρωτογενής έρευνα συνδυάζεται και με αυτήν. Η ποιοτική έρευνα σχετίζεται με τη μελέτη των αιτίων της συμπεριφοράς των ανθρώπων και όχι με το αποτέλεσμα της συμπεριφοράς τους (Χρήστου, 1999). Οι λόγοι – πλεονεκτήματα -αυτής της επιλογής είναι:

- Το πολύ μικρότερο δείγμα που επιλέγουμε σε σχέση με αυτό της ποσοτικής έρευνας.
- Το ιδιαίτερα μεγάλο βάθος της μελέτης αυτού του δείγματος.
- Η επιδίωξη να ερευνηθούν οι σκέψεις των ανθρώπων και όχι οι πράξεις τους.

Η χρησιμοποίηση, η συλλογή και η ανάλυση των στοιχείων της μεθόδου βάλλεται, κρίνεται και είχε αρνητική δημοσιότητα από τους μελετητές και αναλυτές ως άκρως υποκειμενική με δυσκολίες στην ανάλυση των στοιχείων. «Η υποκειμενικότητα σχετίζεται με το πρόβλημα της αντιπροσωπευτικής εγκυρότητας των στοιχείων που συλλέγονται. Δηλαδή ποιος μπορεί να διαβεβαιώσει ότι εξετάσθηκαν τα άτομα ενός πληθυσμού που αντιπροσωπεύουν την πλειοψηφία των απόψεών του; είπαν την αλήθεια;» (Χρήστου, 1999).

Στην παρούσα λοιπόν εργασία προσπαθήσαμε, να ενισχύσουμε την αντικειμενικότητά της και να μειώσουμε την υποκειμενικότητά της, με την επίσκεψη μας σε πολλές επιχειρήσεις. Χρησιμοποιήσαμε ερωματολογία με ανοικτές ερωτήσεις, που έχουν ουδέτερη διατύπωση και πραγματοποιήσαμε σταδιακή ανάπτυξη των ερωτημάτων και ζητήσαμε αιτιολογήσεις. Σε πολλά σημεία, στις περισσότερες συνεντεύξεις, κάναμε αλλαγή της σειράς των ερωτημάτων, προσπαθώντας να έχουμε ελεύθερη ανταπόκριση των πληροφοριοδοτών. Με αυτό τον τρόπο, συχνά, αποκαλύπτονται οι γνώμες τους και συλλέγουμε ποιοτικά στοιχεία. Προσπαθήσαμε επιπλέον, να κάνουμε εμβάθυνση στα σημεία που κρίναμε σκόπιμο. Στις προσωπικές συνεντεύξεις των υπευθύνων των επιχειρήσεων δεν αρκεστήκαμε στην επιφανειακή ανάλυση,

αλλά προσπαθήσαμε να επεκταθούμε σε κάθε θέμα συζητήσεως. Ζητήσαμε λεπτομέρειες και πλήρεις διευκρινίσεις - αυτές που κρίναμε σκόπιμο ότι θα μας χρειασθούν στην ανάλυση - για συμπεριφορές, επιθυμίες, στάσεις, γνώμες, ανάγκες και απόψεις (Σταθακόπουλος, 1997) των επιχειρηματιών. Επίσης όπου ήταν εφικτό, «εξερευνήσαμε» με την παρατήρησή μας, όσους χώρους μας επιτράπη η είσοδος

5.3 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας απαιτεί έναν ολοκληρωμένο και ενδεδειγμένο σχεδιασμό, τόσο σε θεωρητικό όσο και μεθοδολογικό επίπεδο, ο οποίος να πραγματοποιείται με τέτοιο τρόπο ώστε να εγγυάται το αδιάβλητο των διαδικασιών και των χαρακτηριστικών γνωρισμάτων της ποιοτικής ερευνητικής προσέγγισης. Ο σχεδιασμός της χαρακτηρίζεται ως μια κυκλική και επαναλαμβανόμενη διαδικασία παρά μια γραμμική πορεία η οποία τελειώνει πριν από την έναρξη της συλλογής δεδομένων. Ως εκ τούτου η εφαρμογή της ποιοτικής έρευνας αποτελεί μια διαδικασία η οποία δρα επαναλαμβανόμενη στο διηνεκές, αλληλοτροφοδοτείται και μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας. Τα σημαντικότερα θέματα σχεδιασμού που αντιμετωπίζονται κατά την υιοθέτηση της ποιοτικής προσέγγισης ερευνητικών δεδομένων είναι τα εξής:

- Η επιλογή της γενικής ερευνητικής περιοχής και η οριοθέτηση των στόχων της έρευνας.
- Η συγκεκριμενοποίηση του ερευνητικού προβλήματος και η διατύπωση των ερευνητικών ερωτήσεων.
- Η επιλογή της κατάλληλης ερευνητικής μεθόδου και ο σχηματισμός των ερευνητικών εργαλείων.
- Το θεωρητικό υπόβαθρο και η επιλογή της θεωρητικής στρατηγικής
- Η δειγματοληψία.
- Η διεξαγωγή της έρευνας: μεθοδολογικά και πρακτικά ζητήματα.
- Το είδος των ποιοτικών δεδομένων που παράγονται.
- Η ανάλυση των δεδομένων.
- Ο αναστοχασμός και η ποιότητα της ερευνητικής διαδικασίας.
- Η δημοσιοποίηση των ερευνητικών ευρημάτων.

5.4 ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα της έρευνας αποτελέσαν βάτομα, όπου έχουν σχέση με ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις, και εστιατόρια. Συγκεκριμένα αναφέρονται τα ξενοδοχεία 4αστέρων και τα εστιατόρια. Η έρευνα όπως αναφέρθηκε και πριν θεωρείται ποιοτική και πραγματοποιήθηκε με την χρήση δομημένου ερωτηματολογίου. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε εθελοντικά ,τηλεφωνικώς και συμπληρώνοντας από τους συγγραφείς τις απαντήσεις, όπου συλλέχθηκαν έξι (6) έγκυρα ερωτηματολόγια. Υπήρχε και οπτικό ερέθισμα από τους ερωτώμενους καθώς είχε σταλθεί το ερωτηματολόγιο σε ηλεκτρονική μορφή ώστε να το βλέπουν. Το σύνολο των χαρακτηριστικών του δείγματος παρουσιάζονται παρακάτω στα αποτελέσματα.

5.5 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

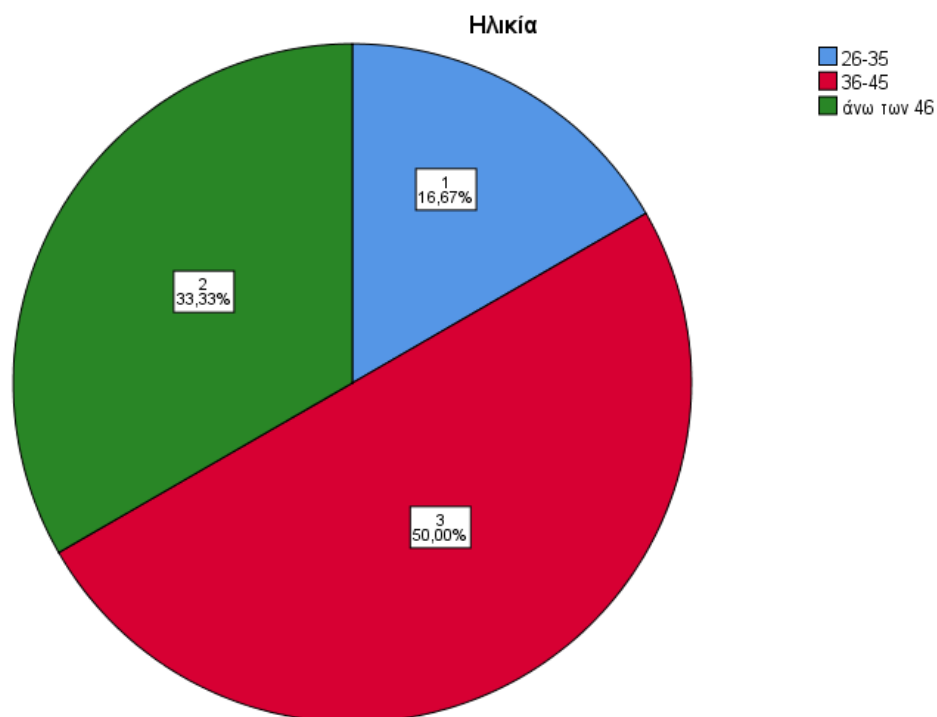
Ερώτηση 1. Όνομα:

Τα ονόματα των ερωτώμενων αποφασίστηκε να μην δημοσιευτούν, διότι δεν έχουν καμία σημασία ως προς την εγκυρότητα και δεν αλλοιώνουν τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής.

Ερώτηση 2. Ηλικία:

		Ηλικία			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	26-35	1	16,7	16,7	16,7
	36-45	3	50,0	50,0	66,7
	άνω των 46	2	33,3	33,3	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Ως προς την ηλικία από τους πέντε ερωτώμενους, ο ένας ήταν μεταξύ 26 – 35 ετών, οι δύο μεταξύ 36-45 ετών, και τρεις άνω των 46 ετών. Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι οι ερωτώμενοι βρίσκονται σε παραγωγική ηλικία.

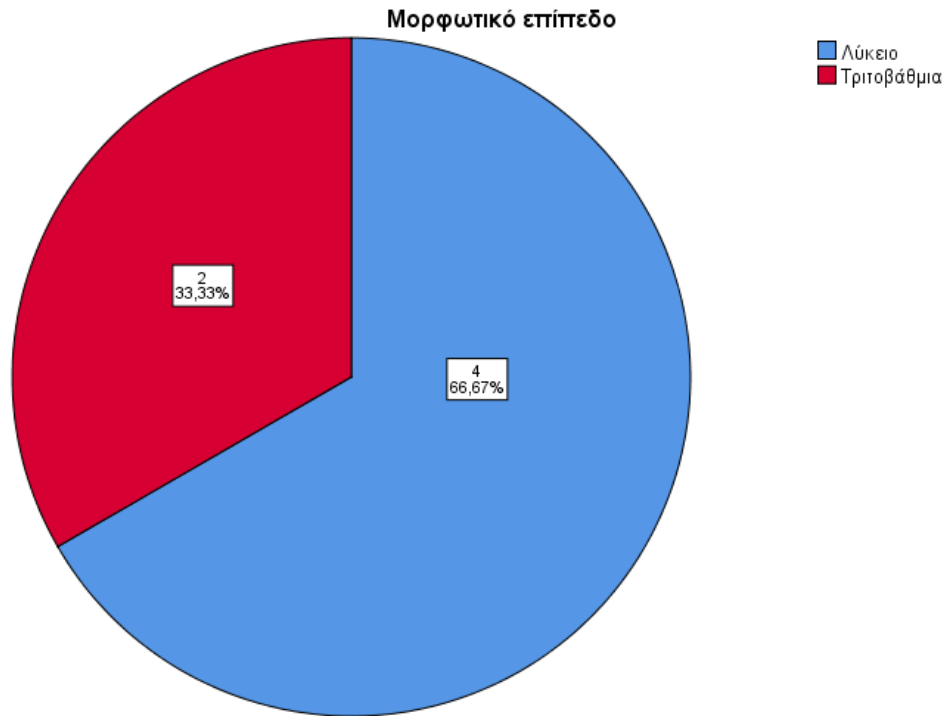


Ερώτηση 3.Μορφωτικό επίπεδο:

Μορφωτικό επίπεδο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Λύκειο	4	66,7	66,7	66,7
Τριτοβάθμια	2	33,3	33,3	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Ως προς το μορφωτικό επίπεδο από τους έξι ερωτηθέντες, οι τέσσερις είναι απόφοιτοι λυκείου και οι δύο απόφοιτοι τριτοβάθμιας. Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι δεν μπορεί να διαπιστωθεί για το αν οι ερωτώμενοι είναι καταρτισμένοι, εφόσον οι 4 στους 6 είναι απόφοιτοι γενικής εκπαίδευσης.



Ερώτηση 4. Τομέας απασχόλησης:

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστούν οι αρμοδιότητες που έχουν οι ερωτώμενοι στο χώρο της κουζίνας.

Ως προς τον τομέα απασχόλησης και οι έξι ερωτώμενοι δώσανε τις εξής απαντήσεις:

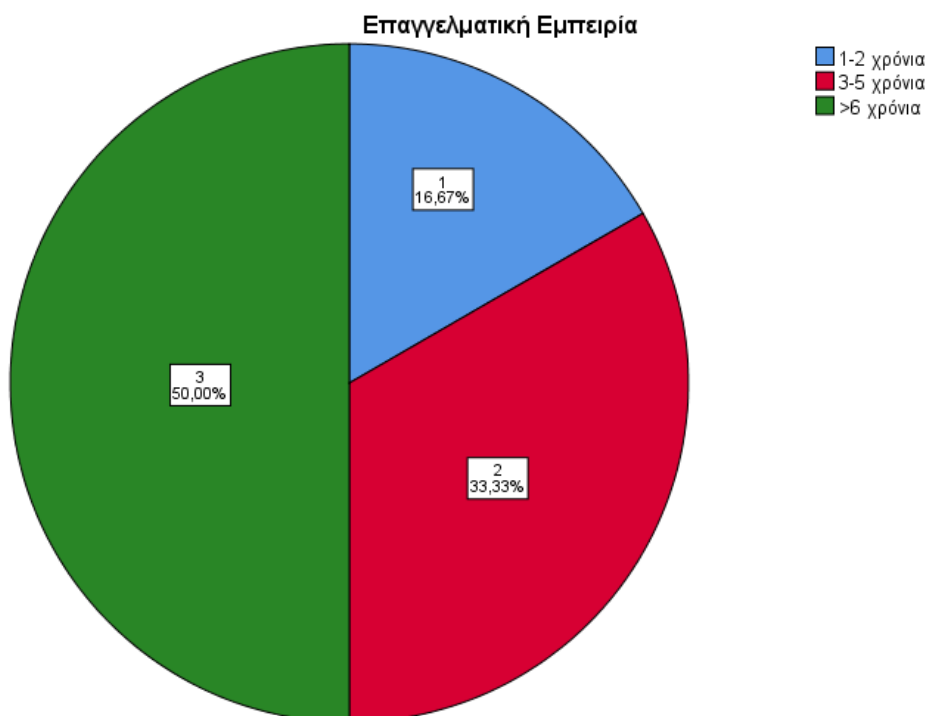
- Εστίαση – Εστιατόρια
- Εστιατόριο
- Σεφ
- Ιδιοκτήτης – υπεύθυνος κουζίνας
- Μετρ
- Εστιατόριο

Από τα παραπάνω στοιχεία δεν μπορεί να γίνει σύγκριση ως προς τον τομέα απασχόλησης, παρόλο που οι τρεις απαντήσεις ήταν εστιατόρια, θεωρείται γενικός τομέας και όχι ξεκάθαρος, ωστόσο παρουσιάζει ενδιαφέρον το γεγονός του εύρους των τομέων απασχόλησης ως προς τις απαντήσεις που θα αναλυθούν παρακάτω.

Ερώτηση 5.Επαγγελματική Εμπειρία:

Επαγγελματική Εμπειρία					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 χρόνια	1	16,7	16,7	16,7
	3-5 χρόνια	2	33,3	33,3	50,0
	>6 χρόνια	3	50,0	50,0	100,0
	Total	6	100,0	100,0	

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί η εμπειρία που έχουν στο χώρο μέσω χρονικής διάρκειας. Από τους έξι ερωτώμενους, ο ένας απάντησε ότι έχει επαγγελματική εμπειρία 1 -2 χρόνια, οι δύο 3 με 6, και οι τρεις πάνω από 6 χρόνια. Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι οι ερωτώμενοι έχουν αρκετή επαγγελματική εμπειρία.



Ερώτηση 6. Πόσα άτομα απασχολούνται στο τομέα επισιτισμού; Είναι εξειδικευμένα;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί το κατά πόσο οι εργαζόμενοι έχουν εκπαιδευτεί μέσω κατάρτισης για να δουλεύουν σε αυτόν τον χώρο. Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- 5 άτομα εκ των οποίων τα 3 εξειδικευμένα
- 8 άτομα εκ των οποίων τα 3 εξειδικευμένα
- 7 άτομα εκ των οποίων τα 4 εξειδικευμένα
- 8 άτομα εκ των οποίων τα 8 εξειδικευμένα
- 12 άτομα εκ των οποίων τα 8 εξειδικευμένα
- 6 άτομα εκ των οποίων τα 1 εξειδικευμένα

Με βάση τα παρακάτω στοιχεία προκύπτει ότι περίπου λίγο πάνω από το 50% του προσωπικού είναι εξειδικευμένο.

Ερώτηση 7. α) Ποια πόστα χρειάζονται για τον τομέα επισιτισμού; β) Χρειάζονται επιπλέον χώροι για το προσωπικό; Αν ναι τι;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί η παραμετροποίηση του τομέα του επισιτισμού, καθώς και το αν χρειάζεται κάποια βελτίωση – ενίσχυση χώρου

Σε αυτή την ερώτηση οι ερωτώμενοι απάντησαν με διαφορετικό τρόπο και όχι σε όλα τα υποερωτήματα.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

β) Επαγγελματική κουζίνα, προθάλαμος μεταξύ σάλας και κουζίνας, δωμάτιο προσωπικού, τουαλέτα προσωπικού και ξεχωριστά πελατών, σάλα των πελατών

- α) Τουλάχιστον 2 άτομα σε κάθε πόστο,
β) δωμάτιο προσωπικού
- α) Σημασία έχει ο καλός συντονιστής
- α) Μάγειρας, βοηθοί, προσωπικό καθαριότητας, ψήστης, βοηθοί σερβιτόροι και βοηθοί σερβιτόρων
- α) Εξειδικευμένο προσωπικό στην οργάνωση της κουζίνας.

- α)Μάγειρας, βοηθοί, καλός σέρβις, προσωπικό καθαριότητας,
β)δωμάτιο προσωπικού

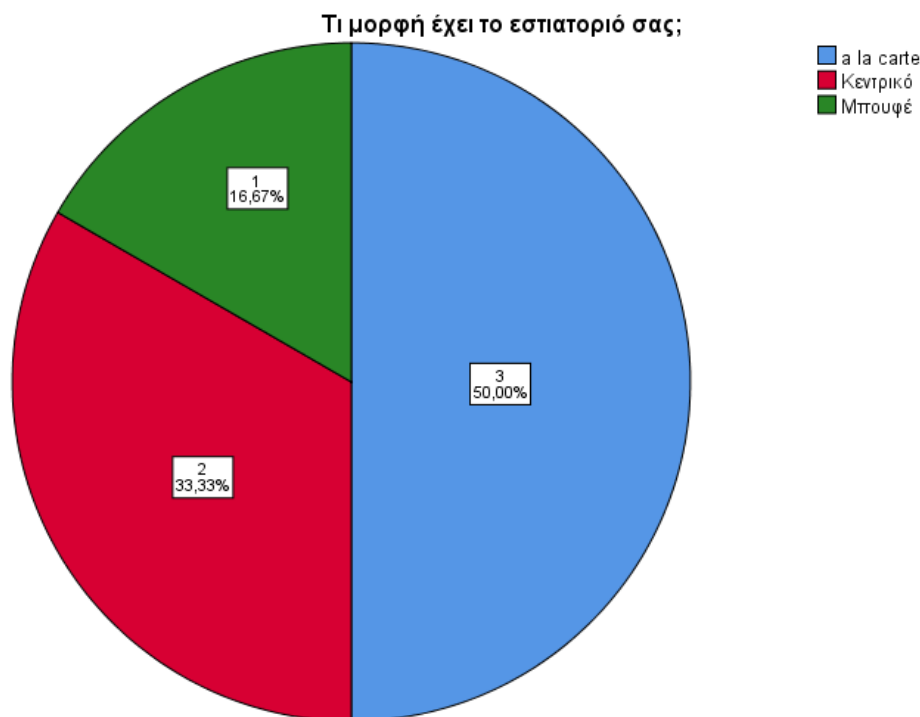
Με βάση τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι γενικά τα πόστα που προτείνονται αναφέρονται σε εξειδίκευση. Επίσης παρατηρήθηκε ότι ίσως χρειάζονται επιπλέον χώροι για το προσωπικό, είτε για να αλλάζουν είτε να έχουν και δική τους τουαλέτα.

Ερώτηση 8. Τι μορφή έχει το εστιατόριο σας;

Τι μορφή έχει το εστιατόριο σας;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	a la carte	3	50,0	50,0	50,0
	Κεντρικό	2	33,3	33,3	83,3
	Μπουφέ	1	16,7	16,7	100,0
	Total	6	100,0	100,0	

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί η μορφή σερβιρίσματος. Από τους έξι ερωτώμενους οι 3 απάντησαν a la carte, οι 2 κεντρικό και ένας απάντησε μπουφέ. Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι οι περισσότεροι χρησιμοποιούν τεχνικές που έχουν κυρίαρχο στοιχείο το σέρβις.



Ερώτηση 9. Ποια είναι η διαδικασία του προγραμματισμού της παραγωγής του φαγητού;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί η διαδικασία του προγραμματισμού της παραγωγής του φαγητού. Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι με σειρά προτεραιότητας και παρουσιάζονται ως εξής:

- Διαλέγονται οι πρώτες ύλες, προετοιμασία εστιατορίου, παράγονται τα πιάτα, εξυπηρέτηση πελατών, καθαριότητα χώρων.
- Οργάνωση μενού με τον μάγειρα, αγορά των πρώτων υλών, προετοιμασία παρασκευών πριν το τελικό σερβίρισμα του πιάτου.
- Προμήθειες, έλεγχος προετοιμασία, προπαρασκευή, συντήρηση.
- Προμήθειες, Παρασκευή και αποθήκευση ψυγείου , παρασκευή φαγητού.
- Προμήθειες, συντήρηση, προπαρασκευή, παραγωγή, διάθεση.
- Καθαριότητα χώρου παρασκευής, αγορά πρώτων υλών, διαχείριση πρώτων υλών.

Με βάση τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι όλες οι απαντήσεις παρουσιάζουν οργάνωση ως προς τον προγραμματισμό, με στοιχεία που μοιάζουν μεταξύ τους, αλλά με την φιλοσοφία να είναι μοναδική στο κάθε εστιατόριο.

Ερώτηση10. Ποια η διαδικασία ελέγχου της πρώτης ύλης των τροφίμων;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί η διαδικασία ελέγχου της πρώτης ύλης των τροφίμων.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- εμπειρικά κριτήρια, πρότυπα
- εμπειρικά κριτήρια, πρώτες ύλες από τοπικούς παραγωγούς
- εμπειρικά κριτήρια ,έλεγχος λήξης προϊόντων
- εμπειρικά κριτήρια, πρώτες ύλες από τοπικούς παραγωγούς
- υφή, γεύση, οσμή, ασφάλεια
- εμπειρικά κριτήρια, έλεγχος τροφίμων

Με βάση τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι χρησιμοποιούνται κυρίως εμπειρικά κριτήρια.

Ερώτηση11.Το μενού του εστιατορίου σας διαθέτει πιάτα παραδοσιακής κουζίνας - παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας;

11α.ΑΝ ΝΑΙ :Τι πιάτα (παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας) διαθέτει (ζεστά ή κρύα);

11β. ΑΝ ΟΧΙ: Θα χρησιμοποιούσατε μελλοντικά πιάτα παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί κατά πόσο τα εστιατόρια χρησιμοποιούν ή έχουν σκοπό να χρησιμοποιήσουν την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- Διαθέτει μενού παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας, όπως και σερβίρει κρύα & ζεστά πιάτα.
- Δεν διαθέτει μενού παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας (διαθέτει μενού ιταλικής κουζίνας), όπως επίσης δεν θα έβαζε ελληνική κουζίνα στο μέλλον.
- Διαθέτει μενού παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας, όπως χορτόπιτες, αρνάκι σούβλας.
- Διαθέτει μενού παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας, όπως και σερβίρει κρύα & ζεστά πιάτα.
- Δεν διαθέτει μενού παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας (διαθέτει μενού ιταλικής κουζίνας)
- Διαθέτει μενού παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας, όπως και σερβίρει κρύα & ζεστά πιάτα.

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι τα 2/3 διαθέτουν μενού παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας, με κρύα και ζεστά πιάτα. Αξιοσημείωτο είναι ότι αυτοί που δεν διαθέτουν ελληνικό μενού δεν έχουν σκοπό να το συμπεριλάβουν στο μενού τους μελλοντικά.

Ερώτηση12. Ποιες συνταγές έχετε αλλάξει και προσθέσατε ή αφαιρέσατε κάποια συστατικά; Για ποιούς λόγους αλλάξατε τις παραδοσιακές συνταγές;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί κατά πόσο έχουν πραγματοποιηθεί αλλαγές στην παραδοσιακή κουζίνα των εστιατορίων.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- δεν έχει γίνει αλλαγή έως σήμερα
- δεν έχει γίνει αλλαγή έως σήμερα
- αλλαγή στη σαλάτα
- αλλαγή παραδοσιακών πιάτων σε επίπεδο αλλαγής μυρωδικών
- δεν έχει γίνει αλλαγή έως σήμερα
- δεν έχει γίνει αλλαγή έως σήμερα

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι δεν έχουν γίνει καθόλου ή σημαντικές αλλαγές στο μενού έως σήμερα.

Ερώτηση13. Οι πελάτες προτιμούν τις αυθεντικές παραδοσιακές συνταγές ή τις συνταγές που παρουσιάζονται όταν χρησιμοποιήσουμε νέες τάσεις και μεθόδους;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί εάν έχει αλλάξει η ζήτηση της αυθεντικής παραδοσιακής κουζίνας.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- Παραδοσιακές
- Παραδοσιακές συνταγές – νέες συνταγές

- Νέες συνταγές
- Παραδοσιακές συνταγές
- Νέες συνταγές
- Παραδοσιακές συνταγές

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι προτιμούν τις αυθεντικές παραδοσιακές συνταγές και τις συνταγές που παρουσιάζονται όταν χρησιμοποιήσουμε νέες τάσεις και μεθόδους εξίσου το ίδιο.

Ερώτηση14. Οι συνταγές με ποιον τρόπο σερβίρονται στους πελάτες σας και γιατί;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί ο τρόπος σερβιρίσματος. Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- table d'hôte
- À la carte
- table d'hôte
- table d'hôte
- Μπουφέ

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι οι τρόποι με τους οποίους σερβίρουν τα εστιατόρια, βασίζεται κυρίως στο tabled'hôteτρόπο δηλαδή, οι πελάτες έχουν προκαθορισμένο μενού, δηλαδή η υποχρεωτική κατανάλωση συγκεκριμένων πιάτων προς συγκεκριμένη τιμή.

Ερώτηση15. Ποια η διαδικασία συγκέντρωσης σκουπιδιών και άχρηστων συσκευασιών; (ανακύκλωση)

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί για το αν χρησιμοποιούν ανακυκλώσιμους κάδους.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- Κάδοι γενικής χρήσης και ανακύκλωσης
- Τέλος ημέρας, διαχωρισμός ανακυκλώσιμων από υπαλλήλους
- Ειδικό κάδοι
- Ειδικό κάδοι
- Ειδικό κάδοι
- Ειδικό κάδοι

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι όλα τα εστιατόρια στο 100%, διαχωρίζουν τα ανακυκλώσιμα υλικά και χρησιμοποιούν ειδικούς κάδους ανακύκλωσης.

Ερώτηση16. Ποιους κινδύνους ελλοχεύει ο χώρος εστίασης ;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστούν τυχόν κίνδυνοι σε σχέση με το χώρο εστίασης.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- Κακή επιλογή πρώτης ύλης (κίνδυνος δηλητηρίασης)
- Κακοί κανόνες υγιεινής
- Κακή κουζίνα – κακή φήμη με κίνδυνο να χάσει πελάτες
- Κακή συντήρηση – κακή καθαριότητα
- Κακή συντήρηση – κακή καθαριότητα
- Ξένα σώματα - Κακή συντήρηση – κακή καθαριότητα

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι οι περισσότεροι ερωτώμενοι εστίασαν κινδύνους σε θέματα υγιεινής και καθαριότητας, και σε επιλογή πρώτης ύλης.

Ερώτηση 17. α) Πιστεύεται ότι ο τομέας επισιτισμού χρειάζεται βελτίωση; β) Αν ναι σε τι ακριβώς;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί κατά πόσο είναι εξελίξιμος ο τομέας του επισιτισμού.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- α) Ναι χρειάζεται βελτίωση, β) Στη μη αλλοίωση παραδοσιακών πιάτων και στη παραπάνω διαφήμιση παραδοσιακής κουζίνας.
- Όχι δεν χρειάζεται βελτίωση
- Όχι δεν χρειάζεται βελτίωση
- Όχι δεν χρειάζεται βελτίωση
- α) Ναι χρειάζεται βελτίωση, β) Κυρίως σε ανακαίνιση χώρου, στην βελτίωση των τιμών, και στην εξυπηρέτηση πελατών
- Όχι δεν χρειάζεται βελτίωση

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι ο τομέας εστιατορίου δεν χρειάζεται κάποια βελτίωση σε οποιονδήποτε τομέα, ωστόσο παρατηρηθήκαν κάποιες αστοχίες στον τρόπο διαφήμισης της παραδοσιακής κουζίνας, στη διατήρηση αυτής (ως προς τα πιάτα και τον χώρο) καθώς και στην εξυπηρέτηση πελατών.

Ερώτηση 18. Θεωρείται πως οι νέες τάσεις μαγειρικής θα μπορούσαν να εφαρμοστούν με επιτυχία στην ελληνική παραδοσιακή κουζίνα;

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπό να εξεταστεί κατά πόσο οι νέες τάσεις μαγειρικής θα μπορούσαν να εφαρμοστούν με επιτυχία στην ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην συγκεκριμένη ερώτηση είναι οι εξής:

- Οι 4 απάντησαν ότι δεν θεωρούν ότι χρειάζεται να γίνει κάτι τέτοιο.

- Οι 2 απάντησαν ότι ίσως να μην είναι καλή ιδέα, ωστόσο δεν θα ήταν αρνητική στο να δοκιμάσουν κάτι τέτοιο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η λέξη κουζίνα αποτελεί ένα καλαισθητό άκουσμα στα αυτιά όλων, καθώς παραπέμπει σε όμορφο συνδυασμό γεύσεων. Ο ανταγωνισμός και η αύξηση μετακίνησης των ανθρώπων έχει δημιουργήσει την κατηγοριοποίηση των επαγγελματικών εστιατορίων με βάση τον πολιτισμό και την κουλτούρα κάθε λαού. Αν κάποιος θα πάει σε εστιατόριο στην Ιταλία το πιθανότερο θα είναι να δοκιμάσει πίτσα ή πάστα.

Ο χώρος της επαγγελματικής κουζίνας είναι σημαντικός, διότι θα πρέπει να ακολουθεί τους κανόνες υγιεινής και γενικά των προτύπων που προβλέπει ο νόμος της εκάστοτε χώρας, όπως και να διατηρεί φιλικό κλίμα με γνώμονα την παράδοση.

Η οργάνωση ενός εστιατορίου θεωρείται εξίσου σημαντική, καθώς τα σύγχρονα εστιατόρια έχουν χωριστεί σε τμήματα, όπου θα πρέπει να οργανώνονται με σωστούς και ταχύς ρυθμούς, για να μπορούν να εξυπηρετούν στο έπακρο τις απαιτήσεις των πελατών. Η παραμετροποίηση είναι τόσο μεγάλη όπου καθορίζεται ακόμα και ο τρόπος σερβιρίσματος, το είδος της κουζίνας, η επιλογή συγκεκριμένης πρώτης ύλης και γευμάτων γενικά, όπου όλα αυτά δίνουν μια ταυτότητα στο εστιατόριο, κάνοντάς το πιο σημαντικό και αρεστό στους πελάτες.

Η διατροφή είναι κάτι που απασχολεί την ανθρωπότητα πολλούς αιώνες πριν, από τα προϊστορικά χρόνια, την αρχαία Ελλάδα, το βυζάντιο, μέχρι και το σήμερα. Είναι σημαντικό ο οργανισμός να τρέφεται σωστά, διότι η ποσότητα, η ποιότητα και το είδος του φαγητού επηρεάζουν την ανάπτυξη και την υγεία μας. Το φαγητό πρέπει να είναι πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες. Αυτά θα πρέπει να συνδυάζονται με την γεύση και με την εμφάνιση, ώστε να προσφέρονται όμορφα σε όλες τις διαστάσεις, στα εστιατόρια.

Η λέξη γεύμα είναι σημαντική διότι όλοι οι άνθρωποι, στις αναπτυγμένες χώρες, επιλέγουν τι θα φάνε με γνώμονα την γεύση και την ποιότητα της τροφής. Γενικά έχουν κατηγοριοποιηθεί τα γεύματα με βάση διάφορους παράγοντες, σε μεγάλο ποσοστό η γενική κατηγορία χωρίζει τα γεύματα σε Πρωινό, μεσημβρινό ή και βραδινό. Πολλές φορές εμφανίζονται και ενδιάμεσα γεύματα, όπως π.χ. το δεκατιανό. Φυσικά η επιλογή της πρώτης ύλης καθορίζεται από τις προτιμήσεις και την διαθεσιμότητα των προϊόντων.

Γενικότερα παίζει μεγάλο ρόλο και η θρησκεία και ο πολιτισμός διότι θεωρούνται οι πιο καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση της τροφής. Οι θρησκευτικές δοξασίες επηρεάζουν επίσης τον τρόπο διατροφής στις μέρες μας, διότι η κάθε χώρα και πολιτισμός είναι διαφορετικός. Η θρησκευτική διατροφή εμπίπτει σε δύο φάσεις του εθίμου που έχουν την προσωρινή αποχή από όλα ή από ορισμένα τρόφιμα (νηστεία) και τις σταθερές διατροφικές συνήθειες που διαφέρουν από το γενικό πληθυσμό.

Όσο αφορά τα ελληνικά γεύματα θεωρούνται ιδιαίτερα, σχετίζονται άμεσα με την μεσογειακή διατροφή, η οποία είναι γνωστή ευρέως για τις θρεπτικές ιδιότητες και προσφέρουν ένα μεγάλο αριθμό φαγητών με εντυπωσιακούς συνδυασμούς. Κύρια χαρακτηριστικά είναι το παρθένο ελαιόλαδο, το μέλι, τα τυριά, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια. Η ελληνική γεύση αποτελεί πολύτιμο στοιχείο του πολιτισμού της χώρας. Τα ελληνικά παραδοσιακά φαγητά διακρίνονται για την αυθεντικότητα και την ποιότητά τους. Πολλά πιάτα που σήμερα τα θεωρούμε ελληνικής προέλευσης επηρεάστηκαν από την γαλλική κουζίνα και γενικά από όλες τις κουζίνες της

Ευρώπης. Οι Έλληνες, ακολουθούν γενικά το πρότυπο του *Gastronomique*, τρώνε κατά μέσο όρο 3 με 4 γεύματα την ημέρα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alcock, J. P. (2006). *Food in the ancient world*. London : Greenwood Press, Westport Conn.

Androniki. (2018, 05 11). 4 σημαντικοί λόγοι για να γίνεις αυστηρά χορτοφάγος (vegan). Ανάκτηση 01 04, 2021, από govegan.gr: <https://govegan.gr/5-%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%BF%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BD%CE%B1-%CE%B3%CE%AF%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%87%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%BF%CF%86%CE%AC%CE%B3%CE%BF%CF%82/>

Best, S., & Kellner, D. (1997). *The Postmodern Turn*. New York: The Guilford Press.

cabare.gr. (2018, 11 22). *Ιεραρχία και αρμοδιότητες στην κουζίνα*. Ανάκτηση 01 07, 2021, από cabare.gr: <https://cabare.gr/cafe-bar-restaurant-management/%CE%B9%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CF%81%CE%BC%CE%BF%CE%B4%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF/>

Cosmopoliti.com. (2018, 08 15). *Δείτε πόσο σημαντικό είναι το μεσημεριανό γεύμα στη διατροφή μας*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από cosmopoliti.com: <https://cosmopoliti.com/mesimerianogevma/>

Curtis, R. I. (2001). *Ancient Food Technology (Technology & Change in History)*. Boston: Brill.

Gastronomique, L. (1999). *The Hamilyn Publishing Group*. London.

greekcuisineawards.gr. (2021). *Ελληνική κουζίνα, εξέλιξη, ανάπτυξη: Το μεγάλο στοίχημα της Ελλάδας*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από [greekcuisineawards.gr](https://www.greekcuisineawards.gr/): <https://www.greekcuisineawards.gr/thesmos/exelixi.aspx>

greekgastronomyguide.gr. (2020). *Οδηγός Ελληνικής Γαστρονομίας*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από [greekgastronomyguide.gr](https://www.greekgastronomyguide.gr/): <https://www.greekgastronomyguide.gr/elliniki-gastronomia/>

Insel, P., Turner, E., & Ross, D. (2009). *Discovering Nutrition*. Jones & Bartlett.

itrofi.gr. (2019, 11 8). *Μεσογειακή διατροφή: Ποια είναι τα παραδοσιακά της τρόφιμα και τα οφέλη στην υγεία;*. Ανάκτηση 12 12, 2020, από [itrofi.gr](https://www.itrofi.gr/): <https://www.itrofi.gr/diatrofi/mesogeiki/article/605/mesogeiki-diatrofi-poia-einai-ta-paradosiaka-tis-trofima-kai-ta>

MadameGinger.com. (2021). *Μοριακή Γαστρονομία: Επιστήμη, Μαγειρική και Τέχνη στο πιάτο!* Ανάκτηση 01 23, 2021, από [MadameGinger.com](https://www.madameginger.com/): <https://www.madameginger.com/food101/pos-ti-giati/%CE%BC%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%B3%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%AF%CE%B1->

%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B7-
%CE%BC%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CF%81/

newsbeast.gr. (2012, 10 24). *Απαραίτητο το βραδινό γεύμα σε μια ισορροπημένη διατροφή.* Ανάκτηση 01 04, 2021, από newsbeast.gr:
<https://www.newsbeast.gr/health/arthro/433462/aparaitito-to-vradino-geuma-se-mia-isorropimeni-diatrofi>

newwinesofgreece.com. (2021). *Ελληνική Γαστρονομία.* Ανάκτηση 01 04, 2021, από newwinesofgreece.com:
http://www.newwinesofgreece.com/greek_gastronomy/el_elliniki_gastronomia.html

onmed.gr. (2016, 02 22). *Μεσογειακή διατροφή: Η πυραμίδα των τροφών που περιλαμβάνει (γράφημα).* Ανάκτηση 12 12, 2020, από onmed.gr:
<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/340496/mesogeiaki-diatrofi-i-pyramida-ton-trofon-pou-perilamvanei-grafima>

Reich, A. (2007). *Έναρξη λειτουργίας εστιατορίου.* Αθήνα,: Έλλην.

reserveatable.gr. (2018). *Ελληνική Δημιουργική Κουζίνα.* Ανάκτηση 01 04, 2021, από reserveatable.gr:
[http://reserveatable.gr/%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%](http://reserveatable.gr/%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE-)

[%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1/](http://reserveatable.gr/%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1/)

Szende, P., & Cipriano, J. (2017, 1 27). *School of Hospitality Administration.* Ανάκτηση από <https://www.bu.edu/bhr/2017/01/27/restaurant-kitchen-organization/>

visitgreece.gr. (2020). *Γαστρονομία.* Ανάκτηση 01 04, 2021, από visitgreece.gr:
<http://www.visitgreece.gr/el/gastronomy>

xrysoiskoufoi.gr. (2021). *Η κουλτούρα της γαστρονομίας.* Ανάκτηση από xrysoiskoufoi.gr:
<https://www.xrysoiskoufoi.gr/thesmos/culture.aspx>

Αμβροσιάδης, Ι. (2005). *ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ HACCP.* Αθήνα: ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΑΙΔΕΙΑ.

Αναγνώστου, Α. (2002). *Άρθρο: Συμβουλές για την εφαρμογή και παρακολούθηση των προτύπων ποιότητας.* Εφημερίδα Εξπρές, Αριθμός φύλλου 11663.

Αρβανίτης, Κ., & Αρβανίτης, Δ. (2016). *Εστιατόριο: Διοίκηση και οργάνωση επισιτιστικών επιχειρήσεων.* Αθήνα: Προπομπός.

Βαλαμώτη, Σ.-Μ. (2009). *Η αρχαιοβοτανική έρευνα της διατροφής στην προϊστορική Ελλάδα.* Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Βελισσαρίου, Ε., Καραχοντζίτης, Δ., & Κομνηνάκης, Μ. (2000). *Εισαγωγή στο Μάνατζμεντ του Τουρισμού και των Τουριστικών Επιχειρήσεων.* Πάτρα: ΕΑΠ.

Βέργαδος, Δ. (2004). *HACCP και ασφάλεια τροφίμων στην μαζική εστίαση: Από την υποχρεωτική εφαρμογή στην τεκμηριωμένη πιστοποίηση των συστημάτων διαχείρισης*. Ανάκτηση 03 17, 2021, από <http://www.ennous.gr/ideas/index.htm>.

Γιαμπάνη, Ε. (2006). *Οργάνωση και διοίκηση επισιτιστικών τμημάτων. Λειτουργία ξενοδοχείου ως τμήμα ξενοδοχειακής επιχείρησης*. Ανάκτηση 01 08, 2020, από Πτυχιακή εργασία, ΤΕΙ Κρήτης, Σχολή Διοίκηση & Οικονομία, Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων. : <http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/sdo/tour/2006/GiampaniEleni/attached-document/2007Giampani.pdf>

Γιωργαλλάς, Γ. (2012, 10). *Οδηγός υγιεινής για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής*. Ανάκτηση 11 26, 2020, από Υπουργείο Υγείας, ΕΦΕΤ (Ενιαίος φορέας ελέγχου τροφίμων): <https://epoptes.files.wordpress.com/2012/10/odigos-ygieinis-no-1-mazikis-estiasis-kai-zaxaroplastikis1.pdf>

Γρηγοράκης, Δ. (2020). *Φιλοσοφία και αξίες της μεσογειακής διατροφής*. Ανάκτηση 12 12, 2020, από Γεύσεις Ελλάδας - Παλίρροια: <https://www.palirria.com/d/philosophy-and-values-of-the-mediterranean-diet-42893.htm?lang=el&path=-503038627>

Δαΐκου, Α. (2002). *Χρονολογικός & Θεματικός κατάλογος νομοθετημάτων σχετικών με την υγιεινή & ασφάλεια στους χώρους εργασίας & το περιβάλλον (1861-2002)*. Ανάκτηση 12 12, 2020, από Αθήνα: https://www.2dype.gr/images/stories/files/ETY/Xronologikos_them_kat_nomoth.pdf

Διάκος, Θ. (2018, 03 30). *Ποια είναι τα 6 απαραίτητα θρεπτικά συστατικά;*. Ανάκτηση από <https://www.iatronet.gr>: <https://www.iatronet.gr/diatrofi/threptikes-oysies/article/45385/poia-einai-ta-6-aparaitita-threptika-systatika.html>

ΕΦΕΤ. (2001). *Οδηγός Υγιεινής για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής*. Αθήνα: Υπουργείο Ανάπτυξης.

Ζαχαρία, Ε. (2020). *ΤΕΛΙΚΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ;*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από alterlife.gr: <https://alterlife.gr/diatrofi/%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CF%84%CF%81%CF%8E%CE%BC%CE%B5-%CE%B2%CF%81%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BD%CF%8C-%CE%B3%CE%B5%CF%8D%CE%BC%CE%B1/>

Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Κριτική.

Καλαμαρά, Π. (2010). *Διατροφικές συνήθειες και γευστικές προτιμήσεις στο Βυζάντιο*. Αρχαιολογία και Τέχνες.

Καραφυλλίδης, Ε. (2009, 08 11). *Γνωρίστε τα θρεπτικά συστατικά*. Ανάκτηση από [iatronet.gr](https://www.iatronet.gr): <https://www.iatronet.gr/diatrofi/threptikes-oysies/article/9126/gnwriste-ta-threptika-systatika.html>

Καρτσαγκούλη, Ν. (2016, 09 05). *Η νέα τάση στη γαστρονομία είναι το concept και η «εμπειρία»*. Ανάκτηση 01 23, 2021, από Η καθημερινή:

<https://www.kathimerini.gr/world/873517/i-nea-tasi-sti-gastrono-ia-einai-to-concept-kai-i-e-peiria/>

Κοβέος, Κ. (2020, 04). *Τι είναι τα μενού à la carte και degustation;*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από beerandbar.gr: <https://beerandbar.gr/menu-a-la-carte-and-menu-degustation/>

Κουβέλα, Α. (2020). *Η ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ*. Ανάκτηση από Cahier de Français: <https://tetradiogallikon.weebly.com/gammaalphalambdalambdaiotakappaeta-gammaalphasigmataurhoomicronnuomicronmuiotaalpha.html>

Κουτκιά – Μυλωνάκη, Π. (2019, 05). *Χορτοφαγία και Vegan: Τα υπέρ και τα κατά πέρα από τη «μόδα»*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από hygeia.gr: <https://www.hygeia.gr/chortofagia-kai-vegan-ta-yper-kai-ta-kata-pera-apo-ti-modai/>

Κουτκιά-Μυλωνάκη, Π. (2012, 06). *Μεσογειακή διατροφή: ένας θησαυρός στο πιάτο μας*. Ανάκτηση 12 12, 2020, από Υγεία με ευθύνη για την ζωή: <https://www.hygeia.gr/mesogeiakidiatrofi-enas-thisayros-sto-piatio-mas/>

Κουτσιμάνης, Λ., & Αρβανίτης, Κ. (2004). *Επαγγελματική Κουζίνα - Γενικές αρχές μαγειρικής, Σχεδιασμός - Οργάνωση - Εξοπλισμός- Πρώτες Ύλες - Προγραμματισμός Παραγωγής - Παρασκευές*. Αθήνα: Προπομπός.

Λαλουμής, Δ., & Στεφανακίδης, Κ. (2014). *Διοίκηση εστιατορίων*. Αθήνα: Ιδιωτική.

Λογοθέτης, Ν. (1992). *Μάνατζμεντ Ολικής Ποιότητας*. Αθήνα: Tom Hellas, Interbooks.

Μαθήματα Μαγειρικής. (2021). *Ποιες είναι δεξιότητες που θα απαιτηθούν από τους Chefs του μέλλοντος?* Ανάκτηση 01 23, 2021, από Μαθήματα Μαγειρικής: <https://www.mathimatamageirikis.gr/el/blog/articles/item/1657-poes-einai-mellontikes-deksiotites-pou-tha-apaitithoyn-apo-tous-chefs-tou-mellontos>

Μάρας, Α. (2009). *Οργάνωση και τεχνική εστιατορικών μονάδων*. Αθήνα: interbooks.

Μπαλτόπουλος, Γ., & Κομνός, Α. (2017). *Εντατική θεραπεία και επείγουσα ιατρική - Μεταβολισμός & Διατροφή*.

Μπαμπαρούτση, Ε. (2020, 04 03). *Η χορτοφαγία και η επίδρασή της στην αθλητική απόδοση*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από Runner Magazine: <https://runnermagazine.gr/ygeia/diatrofi/21445/i-chortofagia-ke-i-epidrasi-tis-stin-athlitiki-apodosi/>

Νζέιν, Τ. (2014, 01 02). *Διατροφή: τι σημαίνει;*. Ανάκτηση από mydiatrofi.gr: <https://www.mydiatrofi.gr/diata/symvoules-daitas/diatrofi-ti-simainei>

Παπαδημητράκης, Γ. (2021). *Η αξία του γαστρονομικού μας πολιτισμού και τα οφέλη του στην οικονομία μέσω του τουρισμού*. Ανάκτηση 01 04, 2021, από taxhorizon.club: <http://www.taxhorizon.club/el/%CE%B1%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1-7/%CE%B1%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1-69/%CE%B7-%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1.Όνομα:

.....

2. Ηλικία:

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- άνω των 46

3.Μορφωτικό επίπεδο:

- Λύκειο
- Τριτοβάθμια
- Μεταπτυχιακό

4. Τομέας απασχόλησης:

.....

5.Επαγγελματική Εμπειρία:

- < 1 χρόνο
- 1-2 χρόνια
- 3-5 χρόνια
- >6 χρόνια

6.Πόσα άτομα απασχολούνται στο τομέα επισιτισμού; Είναι εξειδικευμένα;

.....

7.Ποια πόστα χρειάζονται για τον τομέα επισιτισμού; Χρειάζονται επιπλέον χώροι για το προσωπικό; Αν ναι τι;

.....
8. Τι μορφή έχει το εστιατόριό σας; (Εστιατόρια à la carte, κεντρικά)

.....
9. Ποια είναι η διαδικασία του προγραμματισμού της παραγωγής του φαγητού;

.....
10. Ποια η διαδικασία ελέγχου της πρώτης ύλης των τροφίμων;

.....
11. Το μενού του εστιατορίου σας διαθέτει πιάτα παραδοσιακής κουζίνας - παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας;

.....
11α. AN ΝΑΙ :Τι πιάτα (παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας) διαθέτει (ζεστά ή κρύα);

.....
11β. AN ΟΧΙ: Θα χρησιμοποιούσατε μελλοντικά πιάτα παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας;

.....
12. Ποιες συνταγές έχετε αλλάξει και προσθέσατε ή αφαιρέσατε κάποια συστατικά; Για τους λόγους αλλάξατε τις παραδοσιακές συνταγές;

13. Οι πελάτες προτιμούν τις αυθεντικές παραδοσιακές συνταγές ή τις συνταγές που παρουσιάζονται όταν χρησιμοποιήσουμε νέες τάσεις και μεθόδους;

.....

14. Οι συνταγές με ποιον τρόπο σερβίρονται στους πελάτες σας και γιατί; (αγγλικό, γαλλικό, κλπ)

.....

15. Ποια η διαδικασία συγκέντρωσης σκουπιδιών και άχρηστων συσκευασιών; (ανακύκλωση)

.....

16. Ποιους κινδύνους ελλοχεύει ο χώρος εστίασης ; Πως μπορεί να αντιμετωπιστεί;

.....

17. Πιστεύεται ότι ο τομέας επισιτισμού χρειάζεται βελτίωση; Αν ναι σε τι ακριβώς;

.....

18. Θεωρείται πως οι νέες τάσεις μαγειρικής θα μπορούσαν να εφαρμοστούν με επιτυχία στην ελληνική παραδοσιακή κουζίνα?

.....