

Οδηγός

Σύνταξης Εδεσματολογίου

για εστιατόρια
ελληνικής κουζίνας &
παραδοσιακές ταβέρνες

Μια μελέτη του Εκπαιδευτικού
Ομίλου LE MONDE και των Εκδόσεων
Les Livres du Tourisme



Οδηγός

Σύνταξης Εδεσματολογίου

για εστιατόρια
ελληνικής κουζίνας &
παραδοσιακές ταβέρνες





Εκδόσεις
Les Livres du Tourisme
Οι Κορυφαίοι των Τουριστικών Εκδόσεων

Αβέρωφ 12
10433 Αθήνα
τηλ. - fax: +30 210 82 11 700
www.leslivres.gr

ISBN: 978-960-8382-26-8

© Les Livres du Tourisme 2011

Η Les Livres du Tourisme έχει όλα τα δικαιώματα του βιβλίου. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή και μετάφραση του οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου ή η χρήση του με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, συμπεριλαμβανομένων των φωτοτυπιών, της μαγνητοφώνησης και των συστημάτων αποθήκευσης και αναπαραγωγής, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Published in Athens-Greece in 2011 by Les Livres du Tourisme. ALL RIGHTS RESERVED.
No part of this may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Τίτλος: Οδηγός Σύνταξης Εδεσματολογίου
Υπότιτλος: για εστιατόρια ελληνικής κουζίνας & παραδοσιακές ταβέρνες
Εκδότης: Les Livres du Tourisme
Πρώτη Έκδοση: Ιανουάριος 2011
Διεύθυνση Έκδοσης: Ν. Βελισσαρόπουλος
Συγγραφείς: Συλλογικό έργο
Μετάφραση: Μαρίτα Τραγούτση
Επιμέλεια Έκδοσης: Χριστίνα Λογκάκη
Επιμέλεια Κειμένων: Χριστίνα Λογκάκη, Μαρίτα Τραγούτση



Οδηγός

Σύνταξης Εδεσματολογίου

για εστιατόρια
ελληνικής κουζίνας &
παραδοσιακές ταβέρνες

Μια μελέτη του Εκπαιδευτικού
Ομίλου LE MONDE και των Εκδόσεων
Les Livres du Tourisme



Περιεχόμενα

Ευχαριστήριο σημείωμα του εκδότη	6
Αντί προλόγου από τον Γενικό Διευθυντή του Εκπαιδευτικού Ομίλου LE MONDE.....	7

Κεφάλαιο 1

Γαστρονομικά Διαμερίσματα της Ελλάδας.....8

1.1 Γενικά χαρακτηριστικά διαμερισμάτων - Τοπικά προϊόντα ανά γεωγραφικό διαμέρισμα.....	9
1.1.1 Πελοπόννησος	9
1.1.2 Ρούμελη και Αττική	9
1.1.3 Θεσσαλία	10
1.1.4 Ήπειρος	10
1.1.5 Μακεδονία και Θράκη	11
1.1.6 Κρήτη.....	12
1.1.7 Νησιά Αιγαίου.....	13
1.1.8 Ιόνια Νησιά και Κύθηρα	13
1.2 Ελληνικά κρασιά ονομασίας προέλευσης.....	14

Κεφάλαιο 2

Σύνθεση καταλόγου εστιατορίου - Menu planning..... 22

2.1 Βασικότερα είδη menu	23
2.2 Κατάλογος φαγητών και εδεσματολογική σειρά.....	24
2.3 Κανόνες σύνταξης καταλόγου.....	25
2.4 Σχεδιασμός κάρτας εστιατορίου – bar και marketing.....	27
2.5 Τιμοκατάλογοι και αγορανομικές διατάξεις.....	28

Κεφάλαιο 3

Λίστα κρασιών εστιατορίου 30 |

3.1 Προώθηση και πωλήσεις κρασιού	31
---	----

Κεφάλαιο 4

Προτεινόμενη μετάφραση στα αγγλικά δημοφιλών ελληνικών πιάτων 36 |

Παράρτημα

Παραδείγματα παραδοσιακής και δημιουργικής κουζίνας..... 42 |

Βιβλιογραφία - Πηγές..... 50 |

Αντί προλόγου

από τον Γενικό Διευθυντή του Εκπαιδευτικού Ομίλου LE MONDE

Ο **Οδηγός Σύνταξης Εδεσματολογίου** αποτελεί ένα χρήσιμο manual σύνταξης menu για όλα τα μικρά ή μεσαία ελληνικά εστιατόρια, τις παραδοσιακές ταβέρνες, καθώς και τις μικρές και μεσαίες ξενοδοχειακές μονάδες που διαθέτουν χώρους εστίασης. Σκοπός του είναι να βοηθήσει τους ιδιοκτήτες να αναδείξουν τη γαστρονομική κληρονομιά της περιοχής τους και να συντάξουν σωστά τον κατάλογο της επιχείρησής τους.

Στις σελίδες που ακολουθούν δίνεται συνοπτικά η μεθοδολογία με την οποία μπορεί να παρουσιασθεί ο γαστρονομικός πλούτος της Ελλάδας μέσα από μια παραδοσιακή και ταυτόχρονα σύγχρονη οπτική.

Αφορμή για τη σύνταξη του παρόντος οδηγού υπήρξε η ανάγκη, όπως αυτή διατυπώθηκε από τον ΣΕΤΕ στη μελέτη «Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού», για ανάδειξη της ελληνικής γαστρονομικής προσφοράς.

Παράλληλα, παρουσιάζονται τα δημοφιλέστερα προϊόντα ανά γεωγραφικό-γαστρονομικό διαμέρισμα, πληροφορίες για τη σωστή σύνταξη του καταλόγου και της λίστας κρασιών που προσφέρει ένα εστιατόριο, καθώς και μια πρόταση για ορθή παρουσίαση στα αγγλικά δημοφιλών ελληνικών πιάτων.

Στο παράρτημα του παρόντος οδηγού προτείνονται κάποιες συνταγές απλής δημιουργικής κουζίνας, οι οποίες έχουν στόχο να εμπνεύσουν τους ιδιοκτήτες των ελληνικών εστιατορίων.

Ελπίζουμε ότι ο Οδηγός Σύνταξης Εδεσματολογίου θα αποτελέσει πολύτιμο βοηθό για όλους τους επαγγελματίες της εστίασης και του τουρισμού.

Μάκης Βελισσαρόπουλος
Γενικός Διευθυντής
LE MONDE group

Ευχαριστήριο σημείωμα του εκδότη

Οι Εκδόσεις Les Livres du Tourisme και ο Εκπαιδευτικός Όμιλος LE MONDE ευχαριστούν θερμά:

Τους κ.κ. Αλέξανδρο Γιώτη, Ευθύμιο Καλόσακα και Αχιλλέα Παναγούλη για το Κεφάλαιο 1

Τον κ. Ιωάννη Πατεστή για το Κεφάλαιο 2

Την κ. Μαρία Τζίτζη και τους κ.κ. Πάρι Κυπαρισσίου και Γιάννη Τσάκαλο για το Κεφάλαιο 3

Τον κ. Στέλιο Αποστόλου για τις συνταγές του Παραρτήματος

Την κ. Μαρίτα Τραγούτση για τη μετάφραση και περιγραφή των δημοφιλών ελληνικών πιάτων

Κεφάλαιο 1

Γαστρονομικά Διαμερίσματα της Ελλάδας

1.1 Γενικά χαρακτηριστικά διαμερισμάτων - Τοπικά προϊόντα ανά γεωγραφικό διαμέρισμα

1.1.1 Πελοπόννησος

Η Πελοπόννησος είναι στην πραγματικότητα πολλαπλή περιοχή στην οποία θα μπορούσαμε να διακρίνουμε τρεις υποπεριοχές με αντίστοιχα μαγειρικά υποσυστήματα: τη Μάνη, την ορεινή Κορινθία με την Αργολίδα, και την Αρκαδία.

Στην πρώτη, είναι χαρακτηριστική η έντονη παρουσία του πορτοκαλιού που αρωματίζει λουκάνικα, σύγκλινα, ελιές και που γίνεται ακόμη και σαλάτα. Τα «διατηρητέα» της περιοχής είναι σημαντικά, όπως τα σύγκλινα στο λάδι, οι τσίχλες παστές, πρακτικές που ανάγονται στην αρχαιότητα. Σε όλες τις περιοχές είναι σημαντική η παρουσία λαχανικών μαγειρεμένων με διάφορους τρόπους ως κυρίως φαγητό.

Πρωτότυπα πιάτα όπως το λαγωτό συναντώνται στις άλλες περιοχές όπως και η παρουσία γάστρας η οποία όμως εδώ θα είναι από πηλό ζυμωμένο με τρίχα γίδας ώστε να αντέχει. Στα πιο ορεινά οι συνήθειες θυμίζουν Ρούμελη και Ήπειρο.

Τοπικά προϊόντα Πελοποννήσου

αγκινάρες	λουκάνικα
γεωργικά προϊόντα	μαυροδάφνη Πατρών
διάφορα εσπεριδοειδή	μέλι ελατίσιο «βανίλια Μαίναλου»
ελαιόλαδο (πολλών περιοχών)	μήλα Τριπόλεως
ελιές	σύγκλινο Μάνης
επιτραπέζιες ελιές πολλών περιοχών	τσακωνική μελιτζάνα
καρύδια Τριπόλεως	τσίχλες
κορινθιακή σταφίδα	φορμαέλα Καλαβρύτων

1.1.2 Ρούμελη και Αττική

Η πρωτεύουσα δεν είναι ο καλύτερος σύμμαχος της γαστρονομικής παράδοσης. Λειτουργεί μάλλον ισοπεδωτικά και ως κερκόπορτα για τις ξενόφερτες συνήθειες. Δεν λειτούργησε όπως το Παρίσι, η Θεσσαλονίκη ή η Κωνσταντινούπολη, γι' αυτό και δεν υπάρχουν «Αθηναϊκά» πιάτα, ακόμη και όταν φέρουν ονόματα που αφήνουν να εννοηθεί πως πρόκειται για αντιγραφές ή «μεταφορές». Ακόμη και ο γαστρονομικός πλούτος των Μεσογείων δεν χρησιμοποιήθηκε, όπως η τοπική πίτα «μουσούντα». Πόσοι γνωρίζουν τις καλοκαιρινές γιορτές με δεκάδες τσουκάλια βοδινού στιφάδου στην περιοχή των Σπάτων;

Όσο για τη Ρούμελη που διαθέτει παράδοση, έχει ελάχιστα χαρτογραφηθεί μαγειρικά. Και βεβαίως όταν μιλάμε για Ρούμελη, μιλάμε για την ιστορική Ρούμελη και όχι για την κουτσουρεμένη Στερεά Ελλάδα. Η γειτνίαση με την πρωτεύουσα μάλλον απειλητική φαντάζει, αφού σπανίως βρίσκει κανείς πια εστιατόριο ή ταβέρνα για να απολαύσει, γαρδουμπάκια, για παράδειγμα...

Τοπικά προϊόντα Ρούμελης και Αττικής

αβγοτάραχο Μεσολογίου	κρασί μοσχάτο και σαββατιανό
βασίλικα σύκα Βραυρώνας	ξινός και γλυκός τραχανάς
βοδινό	σολομοπέστροφες
γαρδουμπάκια	σύκα Κύμης
ελιές Άμφισσας	φιστίκια Αιγίνης
κάστανα	φορμαέλα Αράχωβας
κατίκι Δομοκού	φρέσκα και ξερά ζυμαρικά με αβγά
κονσερβοελιά Ροβιών	

1.1.3 Θεσσαλία

Κοντινή σε παράδοση με την Ήπειρο, τουλάχιστον στα ορεινά της, η Θεσσαλία παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων που αντιστοιχούν στη διαμόρφωση του χώρου. Από την ανατολική Πίνδο ως τον όγκο του Πηλίου και τη θάλασσα, από την απέραντη πεδιάδα ως τις οιοπαγωγικές περιοχές του Τυρνάβου και της Ραψάνης, μπορούμε να μιλήσουμε για ιδιαίτερα οικοσυστήματα και κατ'επέκταση μαγειρικές. Έτσι, θα βρούμε θαλασσινούς μεζέδες στον Βόλο, μαγειρευτά κηπευτικά στον κάμπο, τυροκομικά και πίτες στα ορεινά, κρασάτα και κρεατικά στις αμπελο-οιικές ζώνες. Και στη Θεσσαλία πρωτοστατούν οι πίτες που αποτελούν από τους αρχαιότερους τρόπους να μετατραπούν σε πλήρες γεύμα απλές πρώτες ύλες, αφού πρόκειται για ένα εύκολο τρόπο για τους νομάδες κτηνοτρόφους να εμπλουτίζουν την καθημερινή τους τροφή.

Σημαντικό ρόλο παίζει και το σιτάρι σε όλες του τις μορφές (πλιγούρι, τραχανάς, ζυμαρικά) λόγω της παραγωγής του κάμπου. Άλλη σημαντική ενότητα είναι τα ποικιλοτρόπως μαγειρευτά λαχανικά από τους μπαχτσέδες και τα μποστάνια. Χαρακτηριστική είναι η περιοχή του Πηλίου με το διάσημο σπετζοφάι και τη χρήση φρούτων αλλά και τα τσιτσιραυλα, ένα μοναδικό τουρσί. Επίσης, τα Φάρσαλα με τον εξίσου διάσημο πανηγυριώτικο ή σαπουνέ χαλβά, караμελωμένο και με αιγοπρόβειο βούτυρο. Αν και τα τελευταία χρόνια έχει ελαφρώς υποχωρήσει, το βούτυρο έχει εδώ έντονη παρουσία όπως και στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο.

Τοπικά προϊόντα Θεσσαλίας

αρωματικά φυτά	ποταμίσιες караβίδες
βατραχοπόδαρα	τουρσιά
βούτυρο	τραχανάς
κάστανα και καρύδια	τσιτσιραυλα
λουκάνικα βολιώτικα καυτερά και γλυκά	τσιπίουρο
μυρωδικά	τυροκομικά
πλιγούρι	χαλβάς

1.1.4 Ήπειρος

«... το Απειρωτάν (η αχανής ήπειρος κατά τους αρχαίους) η Ήπειρος δηλαδή, τα έχει όλα: κυνήγι, κατσίκια, αρνιά και βοοειδή, γάλα, βούτυρα και τυριά, καπνιστό ή νωπό χέλι και πέστροφα, λιμνήσια και θαλασσινά ψάρια, ποταμίσιες караβίδες και βατραχοπόδαρα, αλεύρια, πίτες και ψωμιά, φρούτα τα κράνα και εσπεριδοειδή, μανιτάρια που μαζεύουν ξένοι και τα επανεισάγουμε, πανάκριβα, ντεμπίνα, καθαρά ηπειρώτικη ποικιλία σταφυλιού, που δίνει ένα εξαιρετικά λεπτό κρασί και το τοπικό τσίπουρο, με τη σταφυλένια επίγευση και πόσα άλλα ακόμα...

Η ηπειρώτικη μαγειρική είναι η μαγειρική του βουτύρου και του ελαιολάδου, του κρέατος και των λαχανικών ή λάπατων (χόρτα), των αναρίθμητων πιτών, είναι η μαγειρική της σύνθεσης και της χρησιμοποίησης όλων όσων προσφέρει η φύση –μαθήματα ανέχειας– ακόμη και προϊόντων που άλλοι θεωρούν αποκρουστικά, όπως για παράδειγμα, τα βατραχοπόδαρα.

Και βούτυρο και λάδι ελιάς: η ηπειρώτικη μαγειρική είναι η γέφυρα ανάμεσα σε Δύση και Ανατολή, ανάμεσα σε Βορρά και Νότο. Νησιώτικο λάδι, αρτύσιμο βούτυρο, μίγμα και των δύο εκεί που πρέπει, ο συνδυασμός αυτός είναι χαρακτηριστικός της τοπικής οικονομίας και του τοπικού πολιτισμού. Για τους δύο ίδιους λόγους δημιουργήθηκε στην Ήπειρο ο «πολιτισμός» της πίτας... περιπλανώμενοι, νομάδες κτηνοτρόφοι, τα προϊόντα τους, η ανταλλαγή προϊόντων με στάρι, καλαμπόκι, αλεύρια και αλάτι, ένα ταψί και η μαγική γάστρα που μετατρέπει μια απλή φωτιά σε κινητό φούρνο. Ένα είναι γεγονός, στην Ήπειρο όλα γίνονται πίτα, και το ψάρι και το κρέας, μάλιστα στην περιοχή των Ιωαννίνων, και κυρίως στο Νησί, η πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιτα με το φλουρί γίνεται με προβατίσιο κρέας ή με κρέας φάσας!

Η ηπειρώτικη κουζίνα είναι το προϊόν της αρχαίας μας παράδοσης, των εξωτερικών επιρροών και της απομόνωσης, όπως προείπαμε. Είναι λοιπόν φυσικό, λέξεις και συνήθειες να είναι διαφορετικές από άλλες περιοχές του ελληνισμού. Για παράδειγμα στα ηπειρώτικα το χλιάρ' ή χλιάρα δεν είναι παρά το κουτάλι, η κουτάλα. Η ηπειρώτικη λέξη προέρχεται από την αρχαιοελληνική «κοχλιάριον». Έτσι, «τροφή» λένε οποιοδήποτε μίγμα γεμίσει μία πίτα ενώ «χεριά» ή «πλόχερο» είναι μία φούχτα, και αποτελεί τρόπο μετρήματος. Οι ηπειρώτες επίσης ξεχωρίζουν το «ήμερο» πιπέρι από το καυτερό. Όσο για τα «χόρτα» των «νοτιών» στην Ήπειρο μπορεί να είναι «λάχανα» ή «λάπατα-λάπαθα». Η σιδερένια γάστρα είναι υπογραφή της ηπειρώτικης γαστρονομίας, το μεταλλικό αυτό καπάκι που μετατρέπει ένα απλό ταψί σε υπαίθριο φούρνο και το οποίο έδεσμα (κρέας, ψωμί ή ακόμη πίτες) σε υψηλού επιπέδου γευστική απόλαυση με το αργό και υπομονετικό ψήσιμο, πάνω κάτω. Αλλά οι ηπειρώτες μετατρέπουν και ένα απλό κεραμίδι σε «σκεύος» τουλάχιστον στην περίπτωση ψησίματος των χελιών.

Τοπικά προϊόντα Ηπείρου

γαλακτοκομικά προϊόντα
διάφορα τυριά (φέτα, μεσοβόνη, γαλοτύρι, κεφαλογραβιέρα)
εσπεριδοειδή Άρτας
μέλι Κουμαρίας Άρτας
πρόβειο βούτυρο
σπαράγγια

1.1.5 Μακεδονία και Θράκη

Όταν μιλάμε για μακεδονική και θρακική γαστρονομία, θα πρέπει να προσέξουμε τις πηγές μας για να σιγουρευτούμε περί τίνος πρόκειται, και αυτό διότι ο χώρος αυτός έζησε πολλές αλλαγές στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Από τη μία η πολυπολιτισμική Θεσσαλονίκη (γαστρονομική πρωτεύουσα, μαζί με την Κωνσταντινούπολη και τη Σμύρνη) είναι πια σχεδόν μονοδιάστατη, και από την άλλη οι πρόσφυγες από τον Πόντο, τη Μικρά Ασία, την Ανατολική Θράκη και την Ανατολική Ρωμυλία, εγκαταστάθηκαν φέρνοντας μαζί τους τις συνήθειές τους.

Οι μνήμες που επέζησαν είναι επιπέδου μαρτυρίας. Ο τζιγεροσαρμάς, για παράδειγμα, είναι ένας μεζές που υπάρχει εδώ και 2.500 χρόνια αφού αναφέρεται ως «επίπλου» στους «Δειπνοσοφιστές» του Αθηναίου. Από την άλλη, απλοϊκά πιάτα όπως το ταρτόρι της Νάουσας (μουσκεμένο ψωμί με ξίδι, σκόρδο και δυόσμο που έπαιρναν παλιά στα χωράφια για κολατσιό) ως μεζές ή ως κρύα σούπα, δείχνουν την ευρηματικότητα

αυτού του λαού που μαγειρεύει από το «τίποτα». Η γιορτή ή κισκέκι ή κουρμπάνι, τέλος, δείχνει πως έστω και με άλλα ονόματα κρατήθηκαν αρχαιοελληνικές συνήθειες σχετικές με τη γονιμότητα της γης, που σ' άλλες περιοχές θα βρούμε με τη μορφή του πολυσποριού (η πανσπερμία των Αρχαίων). Πιο «βόρεια» η μαγειρική αυτής της περιοχής, με βούτυρα και καϊμάκι (από γάλα βουβάλας κατά προτίμηση), τουρσιά (αρμιά, με λάχανο), καυτερή πιπεριά, κρέατα σε συντήρηση (καβουρμάς), δίνει γενικώς έναν άλλο τόνο στη συνολική ελληνική μαγειρική. Πολύ χαρακτηριστική είναι η χρήση φρούτων στα αλμυρά εδέσματα: χοιρινό με κυδώνια, κουκιά με προύνες (κορόμηλα), μελιτζανοσαλάτα με αγουρίδα (χυμός άγουρου σταφυλιού).

Τοπικά προϊόντα Μακεδονίας και Θράκης

γλυκά κουταλιού
καβουρμάδες
κρόκος Κοζάνης
παστέλι
σησάμελο
σπαράγγια Κομοτηνής
ταχίни
φασόλια Πρεσπών και Καστοριάς μεγαλόσπερμα και ελέφαντες

1.1.6 Κρήτη

Η Κρήτη είναι πραγματική περίπτωση εντοπιότητας (terroir που λένε οι Γάλλοι), αλλά και εδώ ισχύει ο κανόνας του οικοσυστήματος που παράγει μαγειρικό σύστημα. Απλώς στην Κρήτη είναι οφθαλμοφανές, αφού ακόμη και η χλωρίδα και η πανίδα διαφέρουν από τις αντίστοιχες της ηπειρωτικής Ελλάδας. Τα ιδιαίτερα της βότανα και χόρτα όπως το δίκταμο, το σταμναγκάθι ή οι παπούλες είναι χαρακτηριστικά παραδείγματα. Βουνίσια και γήινη μαγειρική, η κρητική, έχει λίγο ψάρι στο διαιτολόγιό της και με σύγχρονες μάλλον συνταγές, είναι όμως παγκόσμιο πλέον παράδειγμα ορθής διατροφής με πολλά χόρτα, λαχανικά και λάδι.

Με ενετικές και ανατολίτικες επιρροές –η τελευταία από τους πρόσφυγες με την καταστροφή του '22- η Κρήτη έχει κουζίνα με έντονο χαρακτήρα, με πρωτότυπα πιάτα και πρώτες ύλες. Τέτοια παραδείγματα είναι το γαμοπίλαφο με στάκα, οι χοχλιοί (σαλιγκάρια) με χόνδρο ή λαχανικά, η τούρτα (κρεατόπιτα), η γραβιέρα και το φουριάτικο (αγριοκάτσικο) που σερβίρονται με μέλι (σαν αυτό από τη βυζαντινή συνταγή), τα αλμυρά ή γλυκά μυζηθοπιτάκια αλλά και οι μεζέδες για την τσικουδιά ή τη ρακή. Είναι άκρως ενδιαφέρουσα η μελέτη της κρητικής γαστρονομίας, με το ιδιαίτερο λεξιλόγιο, επειδή, ως κλειστό σύστημα, έχει κρατήσει τις μνήμες του απώτερου παρελθόντος: αρχαίου, βυζαντινού, ενετικού, ανατολικού. Επιπλέον παρουσιάζει ενδιαφέρον από τη σκοπιά της υγιεινής διατροφής.

Τοπικά προϊόντα Κρήτης

ανεβατό
απάκι
αρκετά τυριά (ξινομυζήθρα, μαλάκα, ανθότυρος παλαιωμένος κλπ)
ελαιόλαδο (πολλών περιοχών)
κρητικά παξιμάδια
στάκα
στακοβούτυρο
χόρτα

1.1.7 Νησιά Αιγαίου

Τα νησιά μας είναι μαγειρικό σύνολο με ομοιότητες αλλά και πάρα πολλές διαφορές και είναι λογικό. Η Λέσβος, η Λήμνος, η Χίος είχαν πολύ περισσότερες επαφές με τη Μικρά Ασία και την Πόλη παρά με την ηπειρωτική Ελλάδα και τα νησιά. Οι Σποράδες διατηρούν σχέσεις με την Εύβοια και τον Βόλο. Η μυστηριακή Σαμοθράκη με Θράκη και Μακεδονία. Οι Κυκλάδες έζησαν σε καθεστώς απομόνωσης σε σημείο που συνειδητοποίησαν ότι ανήκουν στο ελληνικό κράτος με τα πρώτα ραδιόφωνα που έφεραν οι ναυτικοί. Άλλα νησιά έζησαν φραγκοκρατία (σταυροφόρων ιπποτών, Ενετών ή Γενοβέζων) όπως η Χίος, η Σαντορίνη, η Σύρος, η Ρόδος ή η Τήνος. Τέλος, κάποια έζησαν πιο εύκολα, προνομιακά, ή πιο δύσκολα κατά την τουρκική κατοχή.

Τα κοινά σημεία είναι βέβαια τα ψάρια και οι θαλασσινοί μεζέδες, κάποια γαλακτοκομικά και αρωματικά. Από κει και πέρα κάθε νησί έχει τα δικά του στοιχεία. Η Σκόπελος για παράδειγμα με τα ιδιαίτερα της κατσικία, τα ξινά της δαμάσκηνα και τις μικρές της μωβ αγκινάρες διαμορφώνει τις δικές της προτάσεις. Η Αστυπάλαια, η Ανάφη και άλλα νησιά, κρατούν την πανάρχαια χρήση του κρόκου (ζαφορά) σε ψωμιά και παξιμάδια, μπαχαρικό που θα το βρούμε και στη ζηλαδιά (πηχτή ψαριού ή χοιροκεφαλής). Η χρήση της κάπαρης και των άνυδρων λαχανικών όπως και η προσθήκη άλλων φρούτων από το σταφύλι στο τσίπουρο, είναι χαρακτηριστικό των φτωχότερων Κυκλάδων. Η Κως, η Φολέγανδρος μάς δίνουν τυριά ωριμασμένα στις λάσπες του κόκκινου κρασιού, η Σαντορίνη εκτός από τα περίφημα άνυδρα τοματάκια της έχει να επιδείξει και πιάτα όπως την μπραντάδα –μπακαλιάρο μαγειρεμένο με σκορδαλιά- λέξη σίγουρα λατινογενής. Στη Σύρο θα βρούμε και τυριά ωρίμανσης όπως το Σαν Μιχάλης και αλλαντικά όπως η λούτζα ή λούντζα (πιθανώς από το ιταλογαλλικό lounge-longe), αλλαντικό που μαρτυρείται και σ' άλλα νησιά με φράγκικες επιρροές όπως η Τήνος ή η Κύπρος. Άλλα μεγαλύτερα νησιά έχουν πιο γήινη συμπεριφορά στη μαγειρική τους. Στις μέρες μας, η εγκατάλειψη της αγροτικής οικονομίας υπό την πίεση του τουρισμού απειλούν σοβαρά όλον αυτόν τον πλούτο.

Τοπικά προϊόντα Νησιών Αιγαίου

άνυδρα λαχανικά (όλα τα νησιά π.χ.: τοματάκια, κολοκύθες, πιπεριές)
γαλοτύρι
κοπανιστή Μυκόνου και Τήνου
λαδοτύρι Μυτιλήνης
μαντολάτα
μελιτζάνες άσπρες Σαντορινιές
Σαν Μιχάλη πεκορίνο Σύρου
σαρδέλες Καλλονής
σουμάδα Νισύρου
φάβα Σαντορινιά
χαλβαδόπιτες

1.1.8 Ιόνια Νησιά και Κύθηρα

Στα Ιόνια νησιά και τα Κύθηρα, όπως και στην Κρήτη, είναι έντονη η βενετσιάνικη επιρροή. Μαγειρικό σύστημα πολύ διαφορετικό από αυτό της ηπειρωτικής Ελλάδας, παρουσιάζει κάποιες αναλογίες με άλλα μας νησιά, αυτά τουλάχιστον που έζησαν υπό φράγκικη κατοχή. Ακόμη και η ονοματολογία των εδεσμάτων δείχνει τη λατινογενή-ενετική προέλευση: μπιάνκο, μπουρδέτο, παστιτσάδα, ζατζέτο στιφάδο. Για την τελευταία λέξη μπορούμε να πούμε πως μάλλον από τα Ιόνια προήλθε και γενικεύτηκε στον ελληνικό χώρο, σημαίνοντας πια σχεδόν περιοριστικά, κόκκινο φαγητό με κρεμμύδια ενώ κατ' αρχάς σήμαινε

τεχνική μαγειρέματος (κλειστό, πνιχτό) σε τσουκάλι για οποιοδήποτε φαγητό. Κοινά πιάτα και τοπικές σπεσιαλιτέ χαρακτηρίζουν όλη αυτή την περιοχή, που πολύ συχνά εκφράζεται (κακώς μόνο) μέσα από τα κερκυραϊκά εδέσματα. Και η Κεφαλλονιά και το Τσιρίγιο (Κύθηρα) και το Τζάντε (Ζάκυνθος) έχουν να επιδείξουν γαστρονομικό πλούτο και ιδιαίτερα κρασιά.

Μια ιδιαίτερη αρωματικότητα θα μπορούσε να είναι το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό μαζί με μια έφεση στα γλυκά τύπου μαντολάτο, καθώς και η σπάνια χρήση του ψαριού. Τα νησιά αυτά έχουν γήινες τάσεις, πράγμα που εξηγεί αυτό το φαινόμενο. Το ότι δεν κατελήφθησαν ποτέ από τους Τούρκους εξηγεί τα υπόλοιπα όπως και η στενή σχέση με την απέναντι γη (Ήπειρος-Αιτωλοακαρνανία-Πελοπόννησος). Επιρροές θα βρούμε και από την Κρήτη και τη Μάνη, συνήθειες που μετέφεραν πρόσφυγες σε παλαιότερους καιρούς.

Τοπικά προϊόντα Ιονίων Νησιών και Κυθήρων

ελαιόλαδα
κουμ κουάτ
λαδοτύρι Ζακύνθου
λουκάνικα Λευκάδας
μάντολες, μέλι
νούμπουλο κερκυραϊκό
πατάτες Νάξου
παξιμάδια Κυθήρων

1.2 Ελληνικά κρασιά ονομασίας προέλευσης

Στην κατηγορία Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (Π.Ο.Π) ανήκουν τα κρασιά που φέρουν το όνομα μιας περιοχής ή μιας συγκεκριμένης τοποθεσίας ή ακόμα, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, το όνομα μιας χώρας, εφόσον πληρούνται οι παρακάτω όροι και προϋποθέσεις:

- ✓ η ποιότητα και τα χαρακτηριστικά τους οφείλονται, κυρίως ή αποκλειστικά, στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον που συμπεριλαμβάνει τους φυσικούς και τους ανθρώπινους παράγοντες
- ✓ τα σταφύλια, από τα οποία παράγονται, προέρχονται αποκλειστικά από αυτή τη γεωγραφική ζώνη
- ✓ η παραγωγή τους πραγματοποιείται στη συγκεκριμένη γεωγραφική ζώνη
- ✓ προέρχονται αποκλειστικά από ποικιλίες σταφυλιών που ανήκουν στο είδος *Vitis Vinifera*

Οι πίνακες και οι χάρτες που ακολουθούν παρουσιάζουν τα κρασιά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης – Π.Ο.Π. ανά γεωγραφικό διαμέρισμα της Ελλάδας.

Κρασιά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης - Π.Ο.Π

Πελοπόννησος		
Όνομα	Τύπος	Ποικιλία/ες
Μαντινεία	Λευκός Ξηρός	Μοσχοφίλερο Ασπρούδες
Μαυροδάφνη Πατρών	Ερυθρός Γλυκός (vin de liqueur)	Μαυροδάφνη Μαύρη Κορινθιακή
Μονεμβασιά-Malvazia	Λευκός Γλυκός Φυσικός	Μονεμβασιά Κυδωνίτσα Ασπρούδες
Μοσχάτος Πατρών	Λευκός Γλυκός Φυσικός Λευκός Φυσικός Γλυκός Λευκός Γλυκός Φυσικός από διαλεχτούς αμπελώνες Λευκός Γλυκός	Μοσχάτο Λευκό
Μοσχάτος Ρίου – Πατρών	Λευκός Γλυκός Φυσικός Λευκός Φυσικός Γλυκός Λευκός Γλυκός Φυσικός από διαλεχτούς αμπελώνες Λευκός Γλυκός	Μοσχάτο Λευκό
Νεμέα	Ερυθρός Ξηρός Ερυθρός Γλυκός Ερυθρός Ημίγλυκος	Αγιωργίτικο
Πάτρα	Λευκός Ξηρός	Ροδίτης



Θεσσαλία		
Όνομα	Τύπος	Ποικιλία/ες
Αγχιάλος	Λευκός Ξηρός	Σαββατιανό Ροδίτης
Μεσενικόλας	Ερυθρός Ξηρός	Μαύρο Μεσενικόλα Carignan syrah
Ραψάνη	Ερυθρός Ξηρός	Ξινόμαυρο κρασάτο Σταυρωτό

Ήπειρος		
Όνομα	Τύπος	Ποικιλία/ες
Ζίτσα	Λευκός Ξηρός Λευκός Αφρώδης Ξηρός Λευκός Αφρώδης Ημίγλυκος	Ντεμπίνα

Μακεδονία		
Όνομα	Τύπος	Ποικιλία/ες
Αμύνταιο	Ερυθρός Ξηρός Ερυθρός Ημίξηρος Ερυθρός Ημίγλυκος Ροζέ Ξηρός, Ροζέ Ημίξηρος, Ροζέ Ημίγλυκος Ροζέ Αφρώδης Ξηρός, Ροζέ Αφρώδης Ημίγλυκος	Ξινόμαυρο
Γουμένισσα	Ερυθρός Ξηρός	Ξινόμαυρο Νεγκόσκα
Νάουσα	Ερυθρός Ξηρός Ερυθρός Ημίξηρος Ερυθρός Ημίγλυκος	Ξινόμαυρο
Πλαγιές Μελίτωνα	Λευκός Ξηρός Ερυθρός Ξηρός Cabernet Sauvignon Cabernet Franc	Ροδίτης Ασύρτικο Αθήρι Λημιό



Κρήτη		
Όνομα	Τύπος	Ποικιλία/ες
Αρχάνες	Ερυθρός Ξηρός	Κοτσιφάλι
Δάφνες	Ερυθρός Ξηρός	Μαντηλαριά Λιάτικο
Πεζά	Ερυθρός Γλυκός Λευκός Ξηρός Ερυθρός Ξηρός	Βηλάνα Κοτσιφάλι
Σητεία	Ερυθρός Γλυκός Ερυθρός Ξηρός Λευκός Ξηρός	Μαντηλάρι Λιάτικο Λιάτικο Μαντηλαριά Βηλάνα Θραψαθήρι



Νησιά Αιγαίου		
Λήμνος	Λευκός Ξηρός Λευκός Ημίξηρος Λευκός Ημίγλυκος	Μοσχάτο Αλεξανδρείας
Μοσχάτος Λήμνου	Λευκός Γλυκός Φυσικός Λευκός Φυσικώς Γλυκός Λευκός Γλυκός Φυσικός από διαλεχτούς αμπελώνες Λευκός Γλυκός	Μοσχάτο Αλεξανδρείας
Πάρος	Λευκός Ξηρός Ερυθρός Ξηρός	Μονεμβασιά Μονεμβασιά Μαντηλαριά
Ρόδος	Λευκός Ξηρός Λευκός Ημίξηρος Λευκός Ημίγλυκος Ερυθρός Ξηρός	Αθήρι Μαντηλάρι
Μοσχάτος Ρόδου	Λευκός Γλυκός Φυσικός Λευκός Φυσικώς Γλυκός Λευκός Γλυκός Φυσικός από διαλεχτούς αμπελώνες Λευκός Γλυκός	Μοσχάτο Τράνι
Μοσχάτος Σάμου	Λευκός Γλυκός Φυσικός Λευκός Φυσικώς Γλυκός Λευκός Γλυκός Φυσικός από διαλεχτούς αμπελώνες Λευκός Γλυκός	Μοσχάτο Λευκό
Σαντορίνη	Λευκός Ξηρός	Ασύρτικο Αθήρι Αηδάνι
Vinsanto	Λιαστός (Φυσικώς Γλυκός) Vín de Liqueur από Λιαστά Σταφύλια	Ασύρτικο Αθήρι Αηδάνι



Νησιά Ιονίου		
Ρομπόλα Κεφαλληνίας	Λευκός Ξηρός	Ρομπόλα
Μαυροδάφνη Κεφαλληνίας	Ερυθρός Γλυκός – Liqueur	Μαυροδάφνη Μαύρη Κορινθιακή
Μοσχάτος Κεφαλληνίας	Λευκός Γλυκός Φυσικός Λευκός Φυσικώς Γλυκός Λευκός Γλυκός Φυσικός από διαλεχτούς αμπελώνες Λευκός Γλυκός	Μοσχάτο Λευκό



Κεφάλαιο 2

Σύνθεση καταλόγου εστιατορίου - Menu planning

2.1 Βασικότερα είδη menu

Ο κατάλογος μιας επισιτιστικής επιχείρησης αποτελεί σε μεγάλο βαθμό την εικόνα της. Ο πελάτης θα «περιηγηθεί» στο προσφερόμενο προϊόν μέσα από το menu και θα επιλέξει με βάση την εικόνα που έχει σχηματίσει μέσα από αυτό. Ταυτόχρονα η σύνθεση ενός καταλόγου είναι απαραίτητη για όλον το μετέπειτα σχεδιασμό του εστιατορίου, αφού με γνώμονα το είδος και το περιεχόμενό του, θα πρέπει να σχεδιαστεί όλη η λειτουργία της επιχείρησης.

Πριν προβούμε σε λεπτομερέστερη ανάλυση της διαδικασίας σύνθεσης ενός καταλόγου μιας επισιτιστικής επιχείρησης, κρίνεται σκόπιμο να αναφέρουμε τα είδη των menus που συναντάμε σήμερα και τις ιδιαιτερότητες αυτών.

Τα βασικότερα είδη menu, που συναντάμε στις επισιτιστικές επιχειρήσεις είναι:

Menu à la carte. Ο όρος à la carte έχει καθιερωθεί για τις επισιτιστικές επιχειρήσεις που προσφέρουν το προϊόν τους μέσα από έναν κατάλογο και ο κάθε πελάτης έχει τη δυνατότητα να επιλέξει από μια σειρά προϊόντων. Με άλλα λόγια πρόκειται για τις κλασικές επισιτιστικές επιχειρήσεις που προσφέρουν μια σειρά από παραγόμενα προϊόντα και ο πελάτης επιλέγει ποια από αυτά θα καταναλώσει. Η επιλογή των φαγητών και η σειρά παράθεσής τους είναι κατόπιν επιλογής του πελάτη. Επιπλέον ο πελάτης επιλέγει μια σειρά από άλλες παραμέτρους, όπως το ύψος των χρημάτων που θα διαθέσει, την ώρα που θα επισκεφτεί την επιχείρηση, το χρόνο που θα χρειαστεί για την κατανάλωση του προϊόντος κλπ.. Για όλα αυτά τα στοιχεία καθοριστικό ρόλο έχει ο κατάλογος της επιχείρησης και ο τρόπος που αυτός παρουσιάζεται στον πελάτη. Με βάση τον νόμο, ο πελάτης μπορεί να επιλέξει οτιδήποτε θέλει από τον κατάλογο και να χρεωθεί ανάλογα. Με άλλα λόγια δεν είναι υποχρεωμένος να ακολουθήσει τις εδεσματολογικές προτάσεις και να παραγγείλει πρώτο πιάτο, κυρίως πιάτο, σαλάτα, επιδόρπιο κ.ο.κ.. Έχει κάθε δικαίωμα να μείνει μόνο με ένα πιάτο ή ακόμα να διαλέξει όσα πιάτα θέλει, από όποια κατηγορία εδεσμάτων επιθυμεί. Άλλωστε δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το χαρακτηριστικό των à la carte menus είναι η επιλογή του πελάτη.

Menu table d' hôte. Σε αντίθεση με τα menus à la carte, όπου ο πελάτης είχε το δικαίωμα της επιλογής, στις επισιτιστικές επιχειρήσεις που προσφέρουν menu table d' hôte τα πράγματα είναι αρκετά διαφορετικά. Πρόκειται για προκαθορισμένα menus που συνήθως προορίζονται για συγκεκριμένο αριθμό ατόμων, που λαμβάνουν χώρα σε συγκεκριμένο χώρο, προκαθορισμένη ώρα, με προκαθορισμένη διάρκεια και με προκαταβολικά καθορισμένη τιμή. Είναι τα menus που χρησιμοποιούνται συνήθως σε δεξιώσεις, σε ξενοδοχεία που έχουν πελάτες με διάφορες συμφωνίες, σε ιδρύματα και γενικά όπου το γεύμα είναι προκαθορισμένο και ίδιο για όλους τους συνδαιτυμόνες.

Menu buffet. Οι διάφοροι τύποι buffets θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποτελούν μια μίξη των μεθόδων table d' hôte και à la carte. Ο φορέας που διοργανώνει το γεύμα επιλέγει τα προϊόντα που θα περιλαμβάνει το buffet, ενώ ο κάθε πελάτης επιλέγει, από το buffet, εκείνα τα προϊόντα που τον ενδιαφέρουν. Με άλλα λόγια πρόκειται για προκαθορισμένα γεύματα (table d' hôte), που όμως δίνουν ένα δικαίωμα μερικής επιλογής του πελάτη (à la carte). Όπως τα γεύματα table d' hôte, έτσι και τα buffets, θα πρέπει να

περιλαμβάνουν εδέσματα και από τις τέσσερις βασικές κατηγορίες (πρώτο πιάτο, κυρίως πιάτο, σαλάτα, επιδόρπιο), προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι ο πελάτης θα έχει τη δυνατότητα να καταναλώσει τουλάχιστον την ελάχιστη σύνθεση ενός γεύματος. Στα buffets συνήθως δεν υπάρχει αναλυτικός κατάλογος με τα προϊόντα. Τα περιεχόμενά του εξηγούνται συνήθως σε ειδικό stand κοντά στην είσοδο του χώρου που πραγματοποιείται η εκδήλωση και ο πελάτης επιλέγει μέσα από την πραγματική εμπειρία και την περιήγησή του στο χώρο παράθεσης των προϊόντων.

2.2 Κατάλογος φαγητών και εδεσματολογική σειρά

Όλα τα εδέσματα που συναντάμε στα διάφορα menus, ανήκουν σε κάποια γενική κατηγορία εδεσμάτων και έχουν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Οι κατηγορίες των εδεσμάτων και η σειρά με την οποία θα πρέπει να παρατίθενται είναι η παρακάτω:

1. Κρύα ορεκτικά
2. Σούπες και Consommés¹
3. Ζεστά ορεκτικά
4. Παρασκευές ζυμαρικών, αβγά και λαδερές παρασκευές
5. Ψάρια (διάφορες παρασκευές)
6. Relevés² – Grosse pièces³
7. Εντράδες (Entrées)⁴
8. Sorbets⁵
9. Κρέατα⁶ ή ψάρια (ψητά και σχάρας)
10. Λαχανικά γαρνιτούρας
11. Σαλάτες
12. Επιδόρπια (γλυκά, παγωτά, φρούτα κλπ.)

Η παραπάνω σειρά παράθεσης των εδεσμάτων έχει μεγάλη εφαρμογή και στους τρεις τύπους menus που αναλύσαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Πιο συγκεκριμένα:

- ✓ Τα **menu table d'hôte** χρησιμοποιούν την παραπάνω **σειρά** προκειμένου να συντάξουν ένα σύνθετο menu, με σχετικά μεγάλη ακολουθία πιάτων. Δύσκολα ένα menu περιλαμβάνει όλα τα προαναφερθέντα είδη εδεσμάτων, γι' αυτό και τηρείται η σειρά μεταξύ αυτών που πραγματικά συμμετέχουν.
- ✓ Τα **μαχαιροπίρουνα** που στρώνονται στο τραπέζι ακολουθούν τη σειρά των πιάτων και κατά συνέπεια την εδεσματολογική σειρά.
- ✓ Με τη συγκεκριμένη σειρά θα πρέπει να καταγράφονται και οι διάφορες κατηγορίες εδεσμάτων στα **à la carte menus**. Η τήρησή της φανερώνει γνώση του αντικείμενου και διευκολύνει τον πελάτη στην επιλογή των πιάτων του.
- ✓ Πολλές επιχειρήσεις εφαρμόζουν την εδεσματολογική σειρά και στο στήσιμο των **buffets**, αφού παρατάσουν τα διάφορα εδέσματα με αυτόν τον τρόπο. Μικρές παραλλαγές γίνονται συνήθως για λόγους ενίσχυσης ή μη, της κατανάλωσης ή για προβολή κάποιου συγκεκριμένου παρασκευάσματος.

¹ Διαυγείς ζωμοί.

² Τα πιάτα που σερβίρονται αμέσως μετά από το ψάρι.

³ Μεγάλα κομμάτια κρέατος που συνήθως τεμαχίζονται παρουσία του πελάτη.

⁴ Ακολουθούν συνήθως το relevé και είναι παρασκευές κρέατος με κάποιο είδος σάλτσας.

⁵ Γρανίτες με όξινο συνήθως χαρακτήρα, που βοηθούν στον καθαρισμό του στόματος από τις έντονες γεύσεις. Διευκολύνουν συνήθως την εισαγωγή από το κρέας στο ψάρι και αντίστροφα.

⁶ Τα λευκά κρέατα προηγούνται από τα κόκκινα και τα κυνήγια.

- ✓ Η ίδια λογική ακολουθείται και στα ποτά, αφού αντίστοιχα εκεί η σειρά είναι ως εξής:
- ✓ Αναψυκτικά
- ✓ Μπίρες
- ✓ Κρασιά
- ✓ Επιδόρπια αλκοολούχα ποτά
- ✓ Καφέδες

2.3 Κανόνες σύνταξης καταλόγου

Ας δούμε όμως πιο αναλυτικά όλα αυτά τα χαρακτηριστικά που πρέπει να διέπουν τη διαδικασία σύνταξης ενός καταλόγου.

Πρώτα απ' όλα, θα πρέπει να υπάρχει μια ξεκάθαρη εικόνα για την ανάπτυξη της επιχειρηματικής ιδέας (concept). Ο κατάλογος πρέπει να είναι το αποτέλεσμα μιας **σαφώς διατυπωμένης πολιτικής**, η οποία θα πρέπει να τηρείται απαρέγκλιτα ακόμα και σε θέματα καταλόγου. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα όλα όσα έχουν άμεση σχέση με την επιχείρηση, όπως το είδος του φαγητού που θα σερβιριστεί, το service που θα ακολουθηθεί, τα επίπεδα τιμών στα οποία μπορεί να κινηθεί η επιχείρηση κλπ..

Η **πελατειακή σύνθεση** στην οποία απευθύνεται η επιχείρηση θα πρέπει να είναι απόλυτα ξεκάθαρη, προκειμένου η σύνταξη του menu να επικεντρωθεί στην αγορά - στόχο. Η επιχείρηση δεν έχει δικαίωμα να αποκλείσει κανέναν από το προϊόν της, αλλά έχει κάθε δικαίωμα να το σχεδιάσει με τέτοιο τρόπο που να γίνεται πιο ενδιαφέρον σε κάποια συγκεκριμένη μερίδα του καταναλωτικού κοινού.

Το **επίπεδο ανταγωνισμού** θα πρέπει να συνεκτιμηθεί, προκειμένου να επιτευχθεί μια αποτελεσματική διαφοροποίηση του προσφερόμενου προϊόντος. Θα πρέπει να αναλυθούν οι επιχειρήσεις σε μία εύλογη απόσταση από την επιχείρηση, ώστε να διαπιστωθούν τα ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα και να συμπεριληφθούν κατά τον σχεδιασμό του καταλόγου.

Η σύνθεση των εδεσμάτων που απαρτίζουν το menu θα πρέπει να είναι **ταυτόσημη με τον τύπο, την κατηγορία και τη διακόσμηση του χώρου**. Ειδικά στις μέρες μας που οι επισιτιστικές επιχειρήσεις ικανοποιούν σε μεγάλο βαθμό και τις κοινωνικές ανάγκες των πελατών τους, η συγκεκριμένη διαδικασία κρίνεται απαραίτητη. Μάλιστα η επιλογή ενός menu που δεν συμβαδίζει επακριβώς με το θέμα και τον χαρακτήρα της επιχείρησης είναι από τα πιο συχνά λάθη που μπορεί να γίνουν.

Τα προϊόντα που θα επιλεγούν να απαρτίζουν τον κατάλογο θα πρέπει να είναι σχετικά **γνωρίμα στους πελάτες και προσαρμοσμένα στις γεύσεις και τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της επιχείρησης**. Σε γενικές γραμμές, ένα menu θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα μίγμα από γνωστά και άγνωστα προϊόντα, προκειμένου να προσφέρει τόσο ένα αίσθημα ασφάλειας στον πελάτη, όσο και να διευκολύνει εκείνον που θέλει να γνωρίσει κάτι καινούριο. Η καινοτομία είναι ένα θετικό στοιχείο, αρκεί να μην γίνεται σε υπερβολικό βαθμό και τρομάζει τον καταναλωτή.

Τα τελικά προϊόντα του καταλόγου θα πρέπει να αποτελούνται από **συστατικά που ανήκουν στις κύριες ομάδες διατροφικών στοιχείων**, να καλύπτουν δηλαδή τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού για την ημερήσια λήψη σε θερμίδες, λίπη, λευκώματα, κτλ.. Προς αυτήν την κατεύθυνση πολλά εστιατόρια συμπεριλαμβάνουν στοιχεία σχετικά με τη θρεπτική αξία των πιάτων στον κατάλογο, ώστε να διευκολύνουν τον πελάτη στην επιλογή του.

Το **περιθώριο κέρδους** είναι ένας άλλος παράγοντας που θα πρέπει να υπολογίζεται. Απώτερος στόχος κάθε επιχείρησης είναι η πραγματοποίηση του μεγαλύτερου δυνατού κέρδους. Αυτό όμως δεν επιτυγχάνεται μόνο με υψηλές τιμές των προϊόντων. Κατά τη σύνταξη του καταλόγου θα πρέπει να ληφθούν υπόψη παράγοντες όπως το κόστος του προϊόντος, ο ανταγωνισμός, το εισόδημα των καταναλωτών, το νεκρό σημείο της επιχείρησης κλπ..

Η προσφορά των εδεσμάτων θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από **ποικιλία τιμών**, χωρίς όμως την ύπαρξη πολύ μεγάλων διαφορών. Το εύρος των τιμών θα πρέπει να είναι σχετικό με την κατηγορία της επιχείρησης και το target group που απευθύνεται. Το σημαντικότερο βέβαια είναι να δημιουργεί την αίσθηση του value for money⁷ στους καταναλωτές, ώστε να επιδιώξουν να επισκεφτούν την επιχείρηση ξανά στο μέλλον.

Τα προϊόντα που περιλαμβάνονται στον κατάλογο θα πρέπει να είναι **πάντα διαθέσιμα** στον πελάτη και οι πρώτες ύλες που τα απαρτίζουν θα πρέπει να είναι εύκολο να βρεθούν από την επιχείρηση. Ένας μεγάλος κατάλογος με ελλείψεις είναι πολύ χειρότερος από έναν μικρό αλλά ολοκληρωμένο κατάλογο.

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η **εναλλαγή του menu για κάθε εποχή** του χρόνου. Η χρήση φρέσκων προϊόντων αναβαθμίζει την ποιότητα χωρίς μεγάλο κόστος. Σημαντικό ρόλο παίζει και η εναλλαγή των καιρικών συνθηκών της κάθε εποχής. Κατά αυτήν την έννοια, το menu θα πρέπει να προσαρμόζεται στις εποχικές διακυμάνσεις και να εκμεταλλεύεται τις περιόδους μεγάλης προσφοράς κάποιων προϊόντων. Αντίθετα, θα πρέπει να αποφεύγει να χρησιμοποιεί προϊόντα εκτός εποχής, που και δύσκολο είναι να βρεθούν και υψηλό κόστος έχουν.

Επιπλέον το **εορτολόγιο** έχει γιορτές που είναι συνδεδεμένες με ιδιαίτερες γαστρονομικές συνήθειες όπως Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά, Πάσχα. Δεν ξεχνάμε να σημειώσουμε και κάποιες εθιμοτυπικές γιορτές (π.χ. Τσικνοπέμπτη, Αγίου Βαλεντίνου) που γίνονται πια όλο και περισσότερο αφορμή για menus ειδικών περιστάσεων.

Ο **αριθμός των προσφερόμενων πιάτων** πρέπει να είναι λογικός και να ανταποκρίνεται στην παραγωγική ικανότητα της επιχείρησης. Ο αριθμός των πιάτων θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το παραγωγικό επίπεδο της κουζίνας και την ικανότητα του service. Επιπλέον, ένας κατάλογος με υπερβολικό αριθμό εδεσμάτων πιθανόν να μπερδέψει τους καταναλωτές και να έχει αντίθετα αποτελέσματα από τα επιδιωκόμενα.

Το menu θα πρέπει να λάβει υπόψη του τον **απαιτούμενο εξοπλισμό** για την παραγωγή και διάθεση του προϊόντος. Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η σωστή επιλογή και η ορθολογική τοποθέτηση του εξοπλισμού στο χώρο παραγωγής και διάθεσης, ώστε να διευκολύνονται οι εργαζόμενοι της επιχείρησης.

Κατά τη σύνθεση του menu θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η **επαγγελματική δεξιότητα και κατάρτιση του προσωπικού** για την υποστήριξη του καταλόγου, τόσο κατά την παρασκευή του, όσο και κατά το σερβίρισμά του στους πελάτες. Επιπλέον θα πρέπει να δίνεται προσοχή στην ίση κατανομή της εργασίας σε όλα τα τμήματα του εστιατορίου και να αξιοποιούνται οι πραγματικοί πόροι της επιχείρησης.

Στην περίπτωση των εστιατορίων à la carte θα πρέπει να υπάρχει **ξεχωριστός κατάλογος για τα φαγητά και ξεχωριστός για τα ποτά και τα κρασιά**. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται έμφαση στο κάθε κομμάτι ξεχωριστά και ο πελάτης εστιάζει την προσοχή του κάθε φορά σε μια συγκεκριμένη κατηγορία προϊόντων. Κάθε κατάλογος συνοδεύεται από εξειδικευμένο σερβιτόρο⁸, ο οποίος είναι σε θέση να αναλύσει τα περιεχόμενα του στον πελάτη.

Θα πρέπει να αποφεύγεται η **επανάληψη παρασκευασμάτων**. Τα διαφορετικά παρασκευάσματα θα πρέπει να διαφέρουν ουσιαστικά και όχι μόνο στην περιγραφή. Η συχνή επανάληψη σχετικά ίδιων παρασκευών περιορίζει τις επιλογές του πελάτη και δημιουργεί αρνητικές υποψίες. Η έννοια της ποικιλίας θα πρέπει να ακολουθείται τόσο για το κύριο προϊόν, όσο και για τα συνοδευτικά του (π.χ. γαρνιτούρες, σάλτσες κλπ.). Η εκμετάλλευση των ίδιων πρώτων υλών σε πολλές παρασκευές ονομάζεται cross utilization⁹.

Ιδιαίτερα στα προκαθορισμένα γεύματα, θα πρέπει να αποφεύγονται οι **χρωματικές επαναλήψεις**, οι οποίες ενδέχεται να κουράσουν τον καταναλωτή. Οι χρωματικές εναλλαγές προσθέτουν στην εικόνα του menu και κεντρίζουν περισσότερο το ενδιαφέρον του πελάτη.

⁷ Η χρησιμότητα που προσφέρει το προϊόν αξίζει τα χρήματα που προσέφερε ο καταναλωτής για να το αγοράσει.

⁸ Ο σερβιτόρος που παρουσιάζει την κάρτα με τα κρασιά λέγεται sommelier.

⁹ Πολλαπλής χρησιμοποίησης.

2.4 Σχεδιασμός κάρτας εστιατορίου - bar και marketing

Ο κατάλογος με τα φαγητά ή τα ποτά της κάθε επισιτιστικής επιχείρησης είναι από τα βασικότερα εργαλεία προβολής της. Ο τρόπος που είναι γραμμένος, η σχεδίαση, το χρώμα, η υφή και το μέγεθός του είναι ορισμένα μόνο από τα στοιχεία που μπορεί να επηρεάσουν την επιτυχία του. Θεωρείται από τα σημαντικότερα εργαλεία προώθησης των πωλήσεων της επιχείρησης. Γι' αυτό το λόγο ο συντάκτης του θα πρέπει να έχει έστω κάποιες βασικές γνώσεις marketing.

Αναφέρουμε ορισμένα στοιχεία που πρέπει να προσέξουμε κατά το σχεδιασμό ενός ελκυστικού καταλόγου φαγητών και ποτών:

- ✓ Όλα τα προϊόντα θα πρέπει να είναι διαχωρισμένα σε κατηγορίες, προκειμένου να διευκολύνεται η εύκολη ανάγνωση του καταλόγου.
- ✓ Ο όγκος του καταλόγου δεν πρέπει να είναι μεγάλος και να «τρομάζει» τον αναγνώστη. Οι μεγάλοι κατάλογοι δημιουργούν σύγχυση και αποθαρρύνουν.
- ✓ Η γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται θα πρέπει να είναι τέτοια που να ταιριάζει με το ύφος της επιχείρησης. Επιπλέον το μέγεθός της θα πρέπει να διευκολύνει την εύκολη ανάγνωση, χωρίς όμως στοιχεία υπερβολής.
- ✓ Κάθε προϊόν θα πρέπει να συνοδεύεται και από μικρή περιγραφή, προκειμένου να διευκολύνει περισσότερο τον αναγνώστη και να δημιουργεί επιθυμία αγοράς.
- ✓ Το χρώμα και ο σχεδιασμός του καταλόγου θα πρέπει να ταιριάζουν απόλυτα με το θέμα και το στυλ της επιχείρησης. Ένας εντελώς άσχετος με το θέμα κατάλογος θα γίνει σίγουρα αντιληπτός και θα δημιουργήσει αρνητικά σχόλια.
- ✓ Τα ονόματα των πιάτων θα πρέπει να γράφονται χωρίς άρθρα και η περιγραφή τους να μην περιλαμβάνει υπερβολές. Για παράδειγμα, γράφουμε «μπιφτέκι σχάρας» και όχι «το μπιφτέκι της σχάρας»!
- ✓ Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στη σύνταξη και την ορθογραφία. Ο κατάλογος θα διαβαστεί από πολύ κόσμο και τα λάθη θα γίνουν σίγουρα αντιληπτά.
- ✓ Ο κατάλογος θα πρέπει να είναι τυπωμένος από εκτυπωτή ή τυπογραφικό μηχάνημα και όχι χειρόγραφος. Επιπλέον δεν πρέπει να έχει μουτζούρες και πρόσθετες διορθώσεις.
- ✓ Συχνά γίνονται λάθη στη χρήση πεζών και κεφαλαίων γραμμάτων. Το κάθε προϊόν θα πρέπει να γράφεται πάντα με πεζά και τα κεφαλαία να χρησιμοποιούνται μόνο στην αρχή και πριν από τα διάφορα χαρακτηριστικά ονόματα.
- ✓ Επιχειρήσεις που διοργανώνουν εκδηλώσεις, θα πρέπει να διαθέτουν ξεχωριστούς καταλόγους και menus ανά περίπτωση. Για παράδειγμα, business menu, wedding menu, child menu κλπ..
- ✓ Το χαρτί που είναι τυπωμένος ο κατάλογος έχει ιδιαίτερη σημασία. Η αφή είναι μια επιπλέον αίσθηση που πρέπει να χρησιμοποιηθεί προς όφελος της επιχείρησης. Κατάλογοι που χρησιμοποιούν καλής ποιότητας χαρτί κεντρίζουν περισσότερο το ενδιαφέρον του αναγνώστη με αποτέλεσμα να τυγχάνουν μεγαλύτερης προσοχής.
- ✓ Εκτός από τον κλασικό κατάλογο που γνωρίζουμε στα εστιατόρια και τα bars, τα προϊόντα μπορούν να αναγραφούν σε ειδικά stands, φωτεινές επιγραφές (π.χ. fast foods), σουπλά, οθόνες, αντικείμενα, σκεύη κλπ..
- ✓ Τα πιάτα ημέρας θα πρέπει να γράφονται σε σημείο του καταλόγου που να γίνονται εύκολα αντιληπτά και να έχουν αυξημένες πιθανότητες παραγγελίας. Συνήθως προστίθεται χαρτί με τα πιάτα ημέρας, σε ειδική εσοχή του καταλόγου, στο πάνω μέρος της δεξιάς σελίδας¹⁰.

¹⁰ Έχει παρατηρηθεί στατιστικά ότι ο κάθε αναγνώστης πρώτα κοιτάει τη δεξιά σελίδα ενός καταλόγου και μάλιστα ξεκινώντας από επάνω. Στη συνέχεια κοιτά την κάτω δεξιά, μετά την πάνω αριστερά και τελευταία την κάτω αριστερά. Γι' αυτό τον λόγο πολλά περιοδικά και εφημερίδες χρεώνουν με διαφορετικές τιμές τη θέση που θα καταχωρηθεί μια διαφήμιση.



2.5 Τιμοκατάλογοι και αγορανομικές διατάξεις

Ο υπεύθυνος σύνταξης ενός καταλόγου εστιατορίου θα πρέπει να γνωρίζει μια σειρά από στοιχεία που πρέπει να αναγράφονται σ' αυτόν. Η τήρησή τους είναι υποχρεωτική και εμπίπτει σε σχετικές αγορανομικές διατάξεις. Πιο συγκεκριμένα:

- ✓ Οι τιμοκατάλογοι κέντρων και καταστημάτων εστίασης, αναψυχής, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, συντάσσονται υποχρεωτικά στην **ελληνική γλώσσα και προαιρετικά σε μία ή περισσότερες ξένες γλώσσες**, αν οι υπεύθυνοι των ανωτέρω Κέντρων και Καταστημάτων το επιθυμούν.
- ✓ Όσα από τα παραπάνω Κέντρα και Καταστήματα διαθέτουν τραπεζοκαθίσματα, για την εξυπηρέτηση καθημένων πελατών, που επιθυμούν να παραγγείλουν και να σερβιριστούν, ανεξάρτητα αν αυτά διαθέτουν πέραν του στεγασμένου χώρου και υπαίθριο χώρο, υποχρεούνται όμως, τουλάχιστον στο 50% των υφισταμένων τραπεζιών, να **τοποθετούν τους ανωτέρω τιμοκαταλόγους**. Από την υποχρέωση αυτή εξαιρούνται τα αμιγή Καφενεία, για τα οποία όμως ισχύει υποχρέωση ανάρτησης τιμοκαταλόγου σε εμφανές σημείο του καταστήματος αναγράφοντας μόνο τα προσφερόμενα είδη και τις τιμές προσφοράς τους με Φ.Π.Α..
- ✓ Στους τιμοκαταλόγους αυτούς αναγράφονται όλα τα προσφερόμενα είδη "à la carte" με τις αντίστοιχες **τελικές τιμές προσφοράς τους με Φ.Π.Α.** Τα αναγραφόμενα στους τιμοκαταλόγους φαγητά και σαλάτες προσφέρονται στους πελάτες με τη μερίδα. Στην περίπτωση όμως φαγητών από κρέας, πουλερικά και ψάρια, εφόσον αυτά, πέραν της μερίδας προσφέρονται και με το κιλό, τότε στον τιμοκατάλογο και πλησίον κάθε είδους, που αναγράφεται σ' αυτόν, σημειώνεται υποχρεωτικά η ένδειξη "με το κιλό". Επίσης στους τιμοκαταλόγους αυτούς αναγράφονται ειδικότερα και τα ακόλουθα:
- ✓ Προκειμένου για συσκευασμένα ποτά (μπίρα, οίνος, εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικά, χυμοί, οινόπνευματώδη ποτά, σόδες) αναγράφεται επιπλέον και η ειδικότερη ονομασία του είδους, που προσφέρεται στο εμπόριο και το βάρος περιεχομένου κάθε συσκευασίας.
- ✓ Προκειμένου για σαλάτες πάσης φύσεως, αναγράφονται η ονομασία κάθε σαλάτας, όπως την ορίζει το κατάστημα και κέντρο και τα κύρια είδη που τη συνθέτουν.
- ✓ Όσα από τα παραπάνω Κέντρα και Καταστήματα, διαθέτουν τραπεζοκαθίσματα για καθημένους πελάτες, υποχρεούνται όπως τον τιμοκατάλογο, που τηρούν, τον αναρτούν και σε **εμφανές σημείο** της κύριας εισόδου του κέντρου ή καταστήματος. Ειδικά όμως για ξενοδοχεία και ξενοδοχειακά συγκροτήματα ο τιμοκατάλογος αυτός αναρτάται στην εξωτερική όψη της κύριας εισόδου της αίθουσας όπου προσφέρονται τα είδη του τιμοκαταλόγου. Οι διατάξεις της παραγράφου αυτής δεν αφορούν τα αμιγή καφενεία.
- ✓ Επί των τιμοκαταλόγων οι τελικές τιμές προσφοράς των ειδών αναγράφονται σε μία και μόνο στήλη και περιλαμβάνουν πέρα του Φ.Π.Α. και τις πάσης φύσεως επιβαρύνσεις των καταναλωτών (δημοτικοί φόροι κλπ.), **απαγορευμένης απολύτως της προσαύξησης της τελικής τιμής τιμοκαταλόγου για οποιονδήποτε άλλο λόγο**.
- ✓ Σε εμφανές σημείο κάθε τιμοκαταλόγου αναγράφονται οι κατωτέρω ενδείξεις: "Το κατάστημα υποχρεούται ή δεν υποχρεούται στην έκδοση διπλοτύπων αποδείξεων ή αναλυτικών αποδείξεων μηχανής, θεωρημένων από τη Δ.Ο.Υ.. Οι τιμές περιλαμβάνουν όλες τις επιβαρύνσεις". Οι διατάξεις της παρούσας παραγράφου δεν αφορούν τα αμιγή καφενεία.
- ✓ Προκειμένου για Κέντρα και Καταστήματα εστίασης, αναψυχής, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, παρέχεται η δυνατότητα προσφοράς των ειδών με το σύστημα της **ελάχιστης κατανάλωσης** και υπό την προϋπόθεση βέβαια ότι κάθε φορά που εφαρμόζεται το σύστημα της ελάχιστης κατανάλωσης, τα παραπάνω Κέντρα και Καταστήματα πρέπει να παρέχουν στην πελατεία τους δημόσια θεάματα (ζωντανή μουσική, καλλιτεχνικό πρόγραμμα κλπ.). Το σύστημα της ελάχιστης κατανάλωσης απεικονίζεται σε εμφανές σημείο του τιμοκαταλόγου με την ένδειξη "ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΥΡΩ...".

- ✓ Προκειμένου για τα παραπάνω Κέντρα και Καταστήματα (πλην Κέντρων Διασκέδασης), ορίζονται επιπρόσθετα τα ακόλουθα:
- ✓ Εφόσον διαθέτουν για τους πελάτες τους σύστημα αυτοεξυπηρέτησης (**self service**). Στον χώρο αυτοεξυπηρέτησης των καταναλωτών και σε ορατό σημείο για τον πελάτη υφίσταται τοποθετημένος ή αναρτημένος τιμοκατάλογος με τα είδη προσφοράς του self service και τις αντίστοιχες τιμές διάθεσης (τελικές με Φ.Π.Α.). Επιπλέον παρέχεται ακόμη η δυνατότητα ύπαρξης στον παραπάνω χώρο ικανού αριθμού του τιμοκαταλόγου αυτού προς χρήση των πελατών.
- ✓ Εφόσον πωλούν εκτός καταστήματος **σε πακέτο** σε αγοραστές πελάτες τα είδη που προσφέρουν. Στον χώρο εκτέλεσης της παραγγελίας από τον πελάτη υφίσταται ικανός αριθμός τιμοκαταλόγων προς χρήση από τον παραγγέλλοντα, που αναγράφει τα πωλούμενα σε πακέτο είδη με τις αντίστοιχες τιμές πώλησης (τελικές τιμές με Φ.Π.Α.). Ειδικά στον χώρο αυτό και σε ορατό σημείο για τον αγοραστή πελάτη υφίσταται τοποθετημένη ή αναρτημένη πινακίδα που αφορά τα εκτός καταστήματος πωλούμενα φαγητά από κρέατα, πουλερικά και αλιεύματα που διατίθενται με το χιλιόγραμμο και ζυγίζονται παρουσία του καταναλωτή, αναγράφουσα τις εξής ενδείξεις:
*το είδος κρέατος ή αλιεύματος με την τιμή πώλησης ανά χιλιόγραμμο (τελική με Φ.Π.Α.).
η ένδειξη "τα κρέατα ζυγίζονται ψημένα", "τα ψάρια ζυγίζονται ωμά".*
- ✓ Εφόσον πωλούν τα είδη τους με το σύστημα της **διανομής κατ' οίκον**. Ειδικά τα παραπάνω Κέντρα και Καταστήματα που εφαρμόζουν το σύστημα της διανομής ειδών, κατ' οίκον, μπορούν να ορίζουν την ελάχιστη αξία των ειδών προς κατανάλωση, υπό την προϋπόθεση όμως, ότι στους τιμοκαταλόγους τους, που διατηρούν στο κατάστημα ή διανέμουν στα σπίτια και άλλα καταστήματα θα αναγράφεται με κεφαλαία και ευδιάκριτα γράμματα η ένδειξη "ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΙΔΩΝ ΑΞΙΑΣ...ΕΥΡΩ". Οι διατάξεις του παρόντος άρθρου αφορούν και τα κέντρα και καταστήματα που λειτουργούν σε Ξενοδοχεία και Ξενοδοχειακά συγκροτήματα, εντός επιβατικών πλοίων και εντός αμαξοστοιχιών του ΟΣΕ".
- ✓ Οι υπεύθυνοι των καταστημάτων εστίασης και διασκέδασης (εστιατόρια, εστιατόρια γρήγορης εστίασης, εστιατόρια ξενοδοχείων, ταβέρνες, οινομαγειρεία, κέντρα διασκέδασης και λοιπά παρόμοια καταστήματα), υποχρεούνται όπως αναγράφουν στον τιμοκατάλογο του καταστήματος τις παρακάτω ενδείξεις:
- ✓ Το **είδος των ελαίων** που χρησιμοποιείται σε ωμή μορφή στα προσφερόμενα φαγητά. Σε περίπτωση που γίνεται αποκλειστική χρήση ελαιόλαδου για την παρασκευή των προσφερομένων φαγητών, αναγράφεται «χρησιμοποιείται μόνον ελαιόλαδο» και απαγορεύεται η κατοχή άλλων ελαίων, εκτός ελαιόλαδου.
- ✓ **«Κατεψυγμένο»** για φαγητό που έχει παρασκευασθεί από κατεψυγμένα κρέατα, αλιεύματα και λαχανικά. **«Προμαγειρευμένο»** για φαγητό όταν αυτούσιο ή στο κυρίως μέρος του έχει παρασκευαστεί μέχρι κάποιο στάδιο και συντηρηθεί με οποιοδήποτε τρόπο (κατάψυξη) πριν μαγειρευτεί τελικά για να προσφερθεί στον πελάτη «Προτηγανισμένο». Εφόσον οι υπεύθυνοι των καταστημάτων κατέχουν τα ως άνω κατεψυγμένα τρόφιμα ή προμαγειρευμένα / προτηγανισμένα φαγητά, οφείλουν να προσφέρουν και φαγητά από αυτά. Όταν δεν αναγράφονται στον τιμοκατάλογο τα φαγητά της περίπτωσης αυτής, απαγορεύεται αντίστοιχα η κατοχή είτε κατεψυγμένων κρεάτων, αλιευμάτων, λαχανικών είτε προμαγειρευμένων / προτηγανισμένων φαγητών.
- ✓ Κάθε αναφορά στον **όρο ΦΕΤΑ** στους τιμοκαταλόγους, επιτρέπεται αποκλειστικά και μόνον εφόσον το προσφερόμενο προϊόν είναι σύμφωνο με τις ισχύουσες διατάξεις του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών για τη ΦΕΤΑ. Οι υπεύθυνοι των παραπάνω καταστημάτων, εφόσον προσφέρουν οποιοδήποτε άλλο παρόμοιο προϊόν, υποχρεούνται να αναγράφουν απαραίτητα στους τιμοκαταλόγους αυτών την αντίστοιχη προβλεπόμενη ονομασία όπως «Λευκό Τυρί Άλμης», «Τελεμές» ή «Υποκατάστατο Λευκού Τυριού» σύμφωνα πάντα με τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών. Απαγορεύεται η κατοχή οποιουδήποτε από τους τύπους των τυριών της ως άνω παραγράφου που δεν αναγράφεται στον τιμοκατάλογο.

Κεφάλαιο 3

Λίστα κρασιών εστιατορίου

3.1 Προώθηση και πωλήσεις κρασιού

Ο κατάλογος είναι το βασικότερο εργαλείο στην πώληση κρασιών μέσα στο εστιατόριο. Ταυτόχρονα είναι οδηγός για τις προμήθειες της επιχείρησης σε κρασιά. Για τον λόγο αυτό έχει μεγάλη σημασία το περιεχόμενο και η εμφάνισή του, τα οποία πρέπει να συμβαδίζουν με τα προσφερόμενα εδέσματα και τη συνολική εικόνα που προβάλλει η επιχείρηση. Ο προϋπολογισμός του εστιατορίου και η διάθεσή του να επενδύσει επάνω στο κομμάτι του κρασιού και των ειδικών, είναι το κύριο κριτήριο για την επιλογή των κρασιών και το στήσιμο της κάβας.

Απλά εστιατόρια και ταβέρνες με φθηνή γενικά κουζίνα συνδυάζουν αντίστοιχης ποιότητας και τιμής κρασιά. Ακριβά εστιατόρια που προσφέρουν μοναδικές δημιουργίες των σεφ τους προσφέρουν σπάνια και ποιοτικά κρασιά. Εστιατόρια με εθνική κουζίνα ή τοπικά φαγητά θα πρέπει να προσφέρουν κρασιά της αντίστοιχης περιοχής. Το ύψος και η κουζίνα του εστιατορίου πρέπει πάντα να αλληλοϋποστηρίζονται.

Ανάλογα με το επίπεδο της λίστας κρασιών, η επιχείρηση αποφασίζει για την πρόσληψη ειδικευμένου σερβιτόρου (οινοχόου), την εκπαίδευση απλών σερβιτόρων στην πώληση κρασιών, ή απλά εκθέτει τα κρασιά της στις βιτρίνες του self service. Αναλόγου επιπέδου θα είναι και ο χώρος της κάβας, ο οποίος μπορεί να αποτελείται από βαρέλια για χύμα κρασί μέσα στο χώρο του εστιατορίου, από ένα απλό ψυγείο κάβα μέχρι και υπόγεια κάβα υψηλών προδιαγραφών.

Αποδεικνύεται λοιπόν, ότι η απόφαση για το είδος των κρασιών που θα προσφέρει μια επιχείρηση αποτελεί στην ουσία επενδυτική απόφαση σχετικά με τους χώρους αποθήκευσης και το ανθρώπινο δυναμικό.

Ο sommelier παραθέτει τις γνώσεις του, την προσωπική του γευστική εμπειρία και άποψη, την αντίληψή του για τις παγκόσμιες τάσεις και προτάσεις της αγοράς, και την κρίση του για το προφίλ των καταναλωτών, τις ανάγκες του εστιατορίου και του menu του.

Γενικά, ένα απλό εστιατόριο, το οποίο δεν ειδικεύεται στο κρασί, αλλά διαθέτει μια εμπορική κάβα με κρασιά ευρείας κατανάλωσης θα πρέπει να δώσει έμφαση στην απλότητα του καταλόγου. Η λίστα κρασιών πρέπει να είναι σαφής και μικρή, ώστε να μη δημιουργεί σύγχυση στην πελατεία. Η πελατεία αυτών των εστιατορίων αναζητά απλούς και εύκολους συνδυασμούς. Ένας μακρύς κατάλογος μερδεύει.

Ένας απλός «εμπορικός» κατάλογος μπορεί να περιλαμβάνει:

- ✓ 10-12 λευκά κρασιά
- ✓ 2-3 ροζέ
- ✓ 8-10 ερυθρά
- ✓ 1-2 αφρώδη ή σαμπάνιες

Τα κρασιά σε μια τέτοια περίπτωση μπορεί να αναγράφονται στις τελευταίες σελίδες του καταλόγου των φαγητών.

Σε περίπτωση που το εστιατόριο δίνει μεγάλη έμφαση στο κρασί, δημιουργείται ξεχωριστός κατάλογος, ο οποίος περιλαμβάνει και προβάλλει αποκλειστικά τα κρασιά της κάβας του. Η λίστα κρασιών πρέπει να είναι καθαρά τυπωμένη, με ευανάγνωστα γράμματα και χωρίς ορθογραφικά λάθη.

Ένα εστιατόριο γαστρονομικών αναζητήσεων απαιτείται να προσφέρει εκλεκτά κρασιά σε μεγαλύτερη ποικιλία και να διαθέτει οινοχόο, ο οποίος θα κατευθύνει την πελατεία, προτείνοντας κατάλληλους συνδυασμούς. Μια ολοκληρωμένη και ισορροπημένη λίστα κρασιών περιλαμβάνει τις προσωπικές επιλογές του sommelier με βάση όλα τα παραπάνω και γνώμονα τη διαρκή ενημέρωσή του πάνω στα συνεχώς μεταβαλλόμενα δρώμενα του μαγευτικού αυτού κόσμου της οινοπαραγωγής. Νέες παραγωγές, διάθεση παλαιών εσοδειών, πρωτοεμφανιζόμενες παραγωγικοί χώρες, αφίξεις από ξένα οινοποιεία και ανακαλύψεις αξιόλογων σπάνιων και αγνώστων οίνων, είναι μυστικά όπλα που θα πρέπει να διαθέτει ένας καλός οινοχόος. Κανόνας του οφείλει να είναι η αντικειμενική κρίση και όχι διάφορα συμφέροντα συμφωνιών και προώθησης και η μεροληψία.

Η πολύ καλή γνώση όλων των κρασιών της λίστας, είναι απαραίτητο στοιχείο για τη σύνταξή της από τον ειδικό. Τα γευστικά χαρακτηριστικά κάθε κρασιού και ο τρόπος διαχειρισμού και κοστολόγησής τους είναι επιβεβλημένο να είναι γνωστά στον οινοχόο, ο οποίος είναι αυτός που θα ψυχολογήσει τον καταναλωτή, θα διαχειριστεί τα κρασιά της κάβας και θα είναι υπεύθυνος για τις πωλήσεις και την κοστολόγηση των οίνων. Η οινική παιδεία είναι απαραίτητη, διότι ο sommelier εκπαιδεύει το προσωπικό πάνω σε θέματα κρασιού και όχι μόνο, και είναι αυτός που διαχειρίζεται τη σάλα μαζί με το υπόλοιπο προσωπικό.

Ο κατάλογος φαγητών και η λίστα κρασιών είναι στην ουσία το «προϊόν» που πουλάει ένα εστιατόριο. Ο σεβασμός, τον οποίο δείχνει το προσωπικό στον κατάλογο, όταν τον πιάνει στα χέρια του και τον προσφέρει στον πελάτη αντανακλούν το σεβασμό στο ίδιο το προϊόν που ετοιμάζονται να πουλήσουν. Για αυτόν το λόγο είναι επίσης σημαντικό οι κατάλογοι να αφήνονται στα χέρια των πελατών με ιδιαίτερη προσοχή, ως κάτι το ξεχωριστό. Το ίδιο ισχύει και για την καθαρή και «ατσαλάκωτη» εμφάνιση ενός καταλόγου, η οποία αντανακλά την αντίληψη της επιχείρησης για τα «προϊόντα» που προσφέρει.

Βασικό ρόλο στη δημιουργία θετικής προδιάθεσης στην πελατεία παίζει το χαρτί όπου είναι τυπωμένη ή χειρόγραφη η λίστα, δηλαδή το μέγεθος του χαρτιού, το χρώμα και η υφή του. Πολλές φορές επιλέγονται πλαστικοποιημένες λίστες ή άλλες, δεμένες με δέρμα, ξύλο, ή μέταλλο, για τη δημιουργία εντυπώσεων. Η υφή όμως του χαρτιού είναι το σημείο που κερδίζει τον πελάτη.

Όσον αφορά στον τρόπο κατάταξης των κρασιών, υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις:

Τα κρασιά γράφονται σε ομάδες ανάλογα με το χρώμα τους και με την εξής σειρά: λευκά νέα, λευκά παλαιά, ροζέ, κόκκινα νέα, κόκκινα παλαιά. Ακολουθούν τα γλυκά κρασιά και τα αφρώδη. Συνήθως η σειρά αναγραφής είναι αλφαβητική, ανάλογα με το όνομα του κρασιού ή του παραγωγού.

Τα κρασιά ομαδοποιούνται και γράφονται ανάλογα με την περιοχή προέλευσής τους και ανεξάρτητα από το χρώμα τους π.χ. Κρήτη, Ιόνια, Μακεδονία κλπ.. Ακόμα, ανάλογα με τη νομοθετική και ποιοτική κατάταξη τους (Ο.Π.Α.Π., Ο.Π.Ε., Τοπικοί Οίνοι, Βιολογικά προϊόντα, Βιοδυναμικής καλλιέργειας οίνοι κλπ.).

Ένας πιο σύγχρονος τρόπος κατάταξης είναι αυξητικά, βάσει της τιμής τους, δείχνοντας σεβασμό στη σχέση ποιότητας-τιμής. Μια αρμονική πυραμίδα τιμών είναι πολλές φορές αποδεκτή και επιζητούμενη σε μια τέτοια λίστα για την πιο εύκολη επιλογή.

Μια τελείως διαφορετική προσέγγιση είναι η αναγραφή των κρασιών σύμφωνα με τις ποικιλίες τους. Πρώτα αναφέρονται τα μονοποικιλιακά και έπειτα τα προϊόντα ανάμιξης. Βέβαια, κάτι τέτοιο είναι πιο προσιτό και εύχρηστο σε εστιατόρια που είναι αρκετά εξειδικευμένα στο κρασί και οι πελάτες είναι συνήθως απαιτητικοί και γνώστες.

Τα κρασιά γράφονται σε σειρά ανάλογα με την ένταση των γεύσεων και ανεξάρτητα από το χρώμα τους, τον παραγωγό ή την ποιοτική τους κατάταξη.

Ειδικότερα, όσον αφορά στην τελευταία περίπτωση και σύμφωνα με τον Hanni, οι λίστες κρασιών

των εστιατορίων προσφέρουν ελάχιστα όταν είναι οργανωμένες ανάλογα με το χρώμα ή την περιοχή προέλευσης. Αντ' αυτού προτείνει η λίστα να είναι οργανωμένη σε ενότητες ανάλογα με την ένταση των γεύσεων των κρασιών (Progressive Wine List System). Έτσι η λίστα θα διαμορφωνόταν ως εξής:

- ✓ **Αφρώδη κρασιά**
- ✓ **Ελαφρά ημίγλυκα ή ημίξηρα λευκά ή ροζέ κρασιά**
- ✓ **Ξηρά φρουτώδη λευκά κρασιά**
- ✓ **Ερυθρά Nouveaux κρασιά**
- ✓ **Ξηρά λευκά κρασιά που έχουν ωριμάσει σε βαρέλι**
- ✓ **Απαλά κόκκινα κρασιά, χωρίς έντονες τανίνες**
- ✓ **Κόκκινα κρασιά με έντονες γεύσεις**
- ✓ **Γλυκά κρασιά**

Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνονται οι πελάτες να διαλέξουν το κρασί που θα συνοδεύσει το πιάτο που έχουν επιλέξει, βασιζόμενοι σε αυτό που πραγματικά ενδιαφέρει τους περισσότερους, στο τί γεύση έχει το κρασί. Πληροφορίες όπως ο παραγωγός, η ποικιλία, η προέλευση μπορεί να είναι σημαντικά στοιχεία της ταυτότητας κάθε κρασιού, αλλά δεν προσφέρουν τίποτε σε κάποιον μη έμπειρο, που η μόνη του επιθυμία είναι το κρασί που θα παραγγείλει να μην «καλύψει» αυτό που τρώει.

Από την άλλη, ο οινοχόος ή άλλος υπεύθυνος σερβιτόρος μπορεί ευκολότερα να εξηγήσει και να προτείνει κάποιο συνδυασμό κρασιού – φαγητού. Επιπλέον, ο chef του εστιατορίου, γνωρίζοντας ποιο κρασί έχει επιλεγεί, μπορεί να τροποποιήσει λίγο τα καρυκεύματα ή την ποσότητα που προσθέτει σε ένα πιάτο, ώστε να το κάνει πιο «φιλικό» προς το συγκεκριμένο κρασί.

Η λίστα κρασιών καλό είναι να ανανεώνεται σε κάθε περίοδο (χειμερινή, θερινή), ώστε να περιλαμβάνει τα νέα κρασιά ή να αφαιρούνται αυτά που έχουν εξαντληθεί. Κρασιά που αναγράφονται στη λίστα, αλλά δεν υπάρχουν διαθέσιμα να μη διαγράφονται αλλά να τυπώνεται με μια μικρή σφραγίδα η ένδειξη «εξαντλήθηκε» ή ακόμα καλύτερα να είναι δυνατή και εύκολη η αντικατάσταση του συγκεκριμένου φύλλου της λίστας με τις νέες διορθώσεις.

Πέρα από την τυπολογία που θα ακολουθηθεί στην ομαδοποίηση των κρασιών, ο κατάλογος θα πρέπει να δίνει πληροφορίες και για κάθε κρασί χωριστά. Αναφέρονται συνήθως:

- ✓ **Το όνομα του κρασιού π.χ. Μονή Τοπλού.**
- ✓ **Η ημερομηνία παραγωγής του (εσοδεία, τρύγος, vintage).**
- ✓ **Το χρώμα, το οποίο μπορεί να φαίνεται και από την ομαδοποίηση της λίστας.**
- ✓ **Η χώρα ή η περιοχή προέλευσης του κρασιού π.χ. Κρήτη.**
- ✓ **Σε περιπτώσεις ίδιων κρασιών, αλλά διαφορετικής χρονιάς αναγράφεται η χρονιά και ανάλογα διαφοροποιείται η τιμή.**
- ✓ **Η νομοθετική κατηγορία, στην οποία εντάσσεται π.χ. Επιτραπέζιος Οίνος, Ο.Π.Α.Π..**
- ✓ **Άλλα χαρακτηριστικά του κρασιού π.χ. ελαφρόσωμο, ξηρό, φρουτώδες, τανικό, αφρώδες κλπ..**
- ✓ **Το περιεχόμενο της φιάλης π.χ. 330mL.**
- ✓ **Η τιμή με τις επιβαρύνσεις της. Ειδικότερα, σε περιπτώσεις όπου το ίδιο κρασί προσφέρεται σε διαφορετικές φιάλες ή ακόμη και «σε ποτήρι», η τιμή για κάθε περίπτωση πρέπει να είναι ευδιάκριτη και κατανοητή.**

Στο πλαίσιο της προώθησης πωλήσεων μπορεί να χρησιμοποιηθούν γλαφυρές περιγραφές του κρασιού, ποια φαγητά του menu μπορεί να συνοδεύσει, ρητά ή άλλες εκφράσεις, εικόνες, διαφημίσεις, προωθητικά βοηθήματα (αυτοκόλλητα, αξεσουάρ) κλπ..

Η εντοπιότητα των κρασιών στη λίστα είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο ειδικά σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, από τη στιγμή που υπάρχουν παραγωγικές περιοχές και οι τοπικές επιχειρήσεις, εστιατόρια και ξενοδοχεία, προωθούν και γνωρίζουν να συνδυάζουν τα τοπικά κρασιά με τα τοπικά προϊόντα, κάνοντας έτσι τις γεύσεις πιο αρμονικές, πιο γνώριμες και πιο οικίες στην εκάστοτε περιοχή.

Η δυνατότητα προσφοράς κρασιού σε ποτήρι είναι ακόμη κάτι πολύ πρόσφατο και μη σύννητες στη



χώρα μας, λόγω της έλλειψης κατανόησης του πόσο μπορεί αυτό να βοηθήσει και να σπρώξει κατακόρυφα τις πωλήσεις του κρασιού. Πολλοί καταναλωτές προσέχουν την ποσότητα που καταναλώνουν λόγω των μέτρων οδικής συμπεριφοράς και έτσι δεν παραγγέλνουν καθόλου κρασί. Η προσφορά οίνου σε ποτήρι σε ένα εστιατόριο, δίνει τη δυνατότητα πωλήσεων κρασιού, ακόμη και σε τέτοιες περιπτώσεις. Το ίδιο μπορεί να συμβαίνει επίσης και για τα άτομα που δεν τους επιτρέπεται για λόγους υγείας να καταναλώσουν μεγάλη ποσότητα κρασιού. Σε περιπτώσεις όπου κάποιος γευματίζει μόνος του ή με κάποιον που δεν καταναλώνει κρασί, οπότε αποφεύγει να παραγγείλει μια φιάλη, δίνεται πάλι η δυνατότητα στον εστιατόριο να πουλήσει κρασί σε ποτήρι. Σε αυτήν την κατηγορία πώλησης μπαίνουν ακόμα και γνώστες του κρασιού, που θέλουν να συνδυάσουν τα διάφορα πιάτα τους με διαφορετικά είδη κρασιών, οπότε από το να επιλέξουν μια και μόνο φιάλη για όλη τη διάρκεια του γεύματος τους, διαλέγουν ένα, δύο ή και παραπάνω διαφορετικά είδη κρασιού σε ποτήρι για κάθε τους πιάτο.

Βασική προϋπόθεση για να μπορεί βέβαια να γίνει η πώληση σε ποτήρι είναι να υπάρχει ο ορθός τρόπος συντήρησης των φιαλών ώστε να μην αλλοιώνονται τα χαρακτηριστικά του. Υπάρχουν συσκευές αζώτου ή απομάκρυνσης του αέρα, που βοηθούν τη συντήρηση των οίνων για κάποιες μέρες μετά το άνοιγμά τους. Καλό είναι επίσης να υπάρχει ποικιλία ανοιχτών φιαλών και περιοδική εναλλαγή των προτάσεων αυτών.

Η δυνατότητα διάθεσης μικρότερων φιαλών 0,350L ή 0,500L είναι ένας λόγος που κάνει μια λίστα ακόμα πιο πετυχημένη για τους ίδιους σχετικά λόγους που κανείς θα αναζητήσει την πώληση σε ποτήρι. Μεγαλύτερες των 750mL φιάλες, όπως magnum ή και double magnum είναι επίσης πολύ δεκτικές σε μια λίστα αφού είναι πολύ εύχρηστες για μια μεγάλη παρέα. Επίσης κάνουν πολύ όμορφη εντύπωση λόγω μεγέθους και τέλος και σημαντικότερο είναι ότι το κρασί λόγω μεγαλύτερης επιφάνειας βρίσκεται υπό καλύτερες συνθήκες παλαίωσης.



Κεφάλαιο 4

Προτεινόμενη μετάφραση στα αγγλικά δημοφιλών ελληνικών πιάτων

Ορεκτικά-Appetizers

- ✓ **Κολοκυθοκεφτέδες: kolokithokeftedes** zucchini fried balls
- ✓ **Μελιτζανοσαλάτα: melitzanosalata** eggplants mashed with garlic, parsley, olive oil and sometimes peppers
- ✓ **Πίτα με όστρακα: oyster pie**
 - ✓ **Σαγανάκι: saganaki** fried cheese
 - ✓ **Σκορδαλιά: skordalia** ground boiled potatoes or bread crumbs soaked with garlic, olive oil, lemon juice and spices
- ✓ **Σπανακόπιτα: spanakopita** spinach pie
 - ✓ **Τζατζίκι: tzatziki** garlic, cucumber, olive oil, salt and pepper yoghurt dip
- ✓ **Τοματοκεφτέδες: tomatokeftedes** tomato fried balls
 - ✓ **Τυροκαυτερή: tirokafteri** spicy cheese dip usually with feta cheese, chilli peppers, lemon juice and olive oil
 - ✓ **Τυρόπιτα: tiropita** cheese pie
- ✓ **Φασόλια μαυρομάτικα: fasolia mavromatika** black eyed peas
 - ✓ **Φέτα ψητή: baked feta cheese**

Πρώτα πιάτα - First Dishes

- ✓ **Αγκινάρες (αλά πολιτά): artichokes à la polita** artichokes cooked with olive oil, carrots, peas and potatoes with lemon and dill sauce
 - ✓ **Γαμοπίλαφο: gamopilaf**o cretan traditional pilaf cooked in the broth of 3 different kinds of meat, flavoured with fresh butter
 - ✓ **Γαρίδες μικρολίμανο: shrimps mikrolimano** ouzo-flavoured shrimps with tomato sauce, cooked in a small ramekin with feta cheese
 - ✓ **Γεμιστά: gemista** stuffed vegetables, usually tomatoes and peppers, with mincemeat and rice, oven-baked with olive oil
 - ✓ **Γίγαντες: gigantes** greek traditional giant white beans, baked with tomatoes, onions, olive oil and parsley
 - ✓ **Γιουβαρλάκια: giouvarlakia** small balls of mincemeat with spices, cooked in broth and served with egg-lemon or tomato sauce
 - ✓ **Ιμάμ: imam** eggplant dish stuffed with tomatoes, onion, garlic, simmered in olive oil to cover
 - ✓ **Καβουρμάς: kavourmas** pork (shoulder, chest, ribs), chopped into small pieces, sauté in a very low heat with the fat, flavoured with spices such as nutmeg, black pepper, clove and cinnamon. When cooked, pour it into the casserole or pot, cover with the fat left on the grill, and keep in a cool place or refrigerator. Served hot
 - ✓ **Καγιανάς: kayanas** eggs scrambled in tomatoes
- ✓ **Καλαμαράκια τηγανητά: fried squid**
 - ✓ **Κεφτεδάκια: keftedakia** fried meat balls
 - ✓ **Λαχανοντολμάδες: stuffed cabbage leaves** blanched cabbage leaves, stuffed with mincemeat, rice, herbs and vegetables. Served with egg-lemon sauce
 - ✓ **Μαγειρίτσα: magiritsa** traditional Easter soup with lamb offal cut into small pieces and cooked with spring onions and lettuce, served with egg-lemon sauce
 - ✓ **Μουσακάς: moussakas** layers of sauté eggplant and potato, usually with mincemeat, topped with béchamel gratinated in the oven
 - ✓ **Μπάμιες: okra**
 - ✓ **Μπεκρή μεζέ: bekri meze** pork cut into small pieces, cooked with white wine, slightly spicy
 - ✓ **Μπριάμ: briam** mixed vegetables roasted in the oven with tomatoes, olive oil and herbs
 - ✓ **Ντολμαδάκια: dolmadakia** stuffed vine leaves with rice, dill and onion. Served hot or cold with egg-lemon sauce, plain lemon or yoghurt
 - ✓ **Παπουτσάκια: papoutsakia** fried eggplant halved or sliced, stuffed with mincemeat, gratinated with morney sauce
 - ✓ **Παστίσιο: pastitsio** macaroni, mincemeat filling and creamy béchamel

Κεφάλαιο 4 Δημοφιλή ελληνικά πιάτα

- ✓ **Πατσάς: patsas** tripe soup-classic soup of sheep intestines cooked in an olive oil broth with bay leaf, garlic, rosemary, flavoured with vinegar
 - ✓ **Πλαστός: plastos** greens and corn-bread pie
 - ✓ **Σπετζοφάι: spetzofai** traditional dish from Thessalia with peppers, onions and spicy sausage, cooked with tomato and boukovo
 - ✓ **Στραπατσάδα: strapatsada** eggs scrambled in tomatoes, almost same as kayanas
 - ✓ **Τραχανάς: trahanas** traditional handmade sour or sweet pasta, cut in small pieces, usually served as a soup with grated cheese
- ✓ **Τσιπούρα σπεσιώτα: bream spetsiota** fish fillet baked in the oven with tomato sauce and wine vinegar
 - ✓ **Φάβα: fava** greek yellow split peas with onion, oregano and olive oil, mashed or purée
 - ✓ **Φασολάδα: fasolada** greek traditional bean soup with vegetables and olive oil
 - ✓ **Φασολάκια: fasolakia** green beans usually cooked with tomato, onion and bay leaf
 - ✓ **Χταπόδι κρασάτο: octopus** in wine sauce
 - ✓ **Χταπόδι στη σχάρα: grilled octopus**
 - ✓ **Χταπόδι ξιδάτο: octopus** in vinegar sauce

Σαλάτες- Salads

- ✓ **Αμπελοφάσουλα: selection of beans**, usually coated with olive oil and vinegar
 - ✓ **Βλήτα: vlita** leafy wild green salad
- ✓ **Βραστά λαχανικά: selection of boiled vegetables**, served with olive oil or vinaigrette
 - ✓ **Κολοκυθάκια βραστά: boiled zucchini**
 - ✓ **Μαρούλι-Λάχανο: salad with lettuce and cabbage**, olive oil and lemon dressing
 - ✓ **Πατατοσαλάτα: potato salad** sliced boiled potatoes, mixed with various ingredients, integrated with mayonnaise or vinaigrette
- ✓ **Πατζάρια, πατζαροσαλάτα: beetroot salad**
 - ✓ **Χόρτα: horta** leafy green salad
 - ✓ **Χωριάτικη σαλάτα: greek salad-** salad, originally with tomato, cucumber, dry onion, feta cheese, olives and olive oil sprinkled with oregano



Δεύτερα πιάτα - Second Dishes

- ✓ **Αρνάκι με μπάμιες:** **lamb with okras**
 - ✓ **Αρνί:** **lamb**
 - ✓ **Γιουβέτσι:** **giouvetsi** baked meat-dish, made with either chicken, lamb or beef and tomato sauce, served with greek traditional pasta (kritharaki or hilopites)
 - ✓ **Γύρος:** **gyros** pieces of meat, placed on a tall vertical spit, which turns in front of a source of heat, usually an electric broiler. The outside of the meat is sliced vertically in thin, crispy shavings when done. It is generally served in an oiled, lightly grilled piece of pita, rolled up with tomato, dry onion and tzatziki sauce
 - ✓ **Εξοχικό:** **exohiko** pork or lamb braised in parchment paper, in the oven in a clay pot or a spit
- ✓ **Κατσικάκι στη γάστρα:** **kid in the clay pot** kid braised in a clay pot in the oven, flavoured with herbs, served with potatoes
 - ✓ **Κλέφτικο:** **kleftiko** pork or lamb cut in small pieces, cooked and mixed with vegetables and cheese, then baked in foil or parchment paper
 - ✓ **Κοκορέτσι:** **kokoretsi** lamb or goat intestines often wrapping seasoned offal, sweet breads, lungs and/or kidneys
- ✓ **Κοντοσουβλι:** **kodosouvli** big hunks of pork skewered and put on a rotisserie with onions, tomatoes, peppers, seasoned with salt, pepper, garlic, oregano
 - ✓ **Παιδάκια:** **pork chops**
 - ✓ **Σουβλάκι:** **souvlaki** small pieces of meat and sometimes vegetables grilled on a skewer, sometimes served in a pita sandwich with garnishes and sauces or on a dinner plate often with fried potatoes
- ✓ **Σουτζουκάκια:** **soutzoukakia** mixture of seasoned mincemeat with cumin
 - ✓ **Σοφρίτο:** **sofrito** traditional corfu dish with beef cut in thin slices and a strong vinegar-garlic sauce
 - ✓ **Στιφάδο:** **stifado** stew (hare or rabbit) marinated in wine and spices, braised in its marinade and tomato, served with baby shallot onions
 - ✓ **Φρικασέ:** **fricassée** stew of lamb or pork with greens, flavoured with dill and onions, thickened with egg-lemon sauce
- ✓ **Χοιρινό πρασοσέλινο:** **pork prasoselino** pork with leek and celery

Επιδόρπια & Γλυκίσματα- Desserts & Sweets

- ✓ **Γαλακτοπούρεκο:** **galaktoboureko** custard pie with phyllo, flavoured with lemon or orange, coated with sweet syrup
 - ✓ **Γιαούρτι με μέλι:** **yoghurt with honey**
 - ✓ **Γλυκά κουταλιού:** **spoon sweets** sweet preserves, served in a tea spoon, in a small dish usually with greek coffee and a glass of cold water
 - ✓ **Κουλουράκια:** **cookies**
 - ✓ **Κουραμπιέδες:** **kourabiedes** traditional Christmas butter cookies with almonds, coated with powdered sugar
 - ✓ **Λουκουμάδες:** **loukoumades**, honey puffs sweet fritters (similar to doughnuts), deep fried till golden brown, drizzled with honey syrup, sprinkled with cinnamon and nuts
 - ✓ **Λουκούμια:** **loukoumia** small sweet cubes, consisting mainly of water, sugar and starch, dusted with flour and icing sugar
 - ✓ **Μελομακάρονα:** **melomakarona** traditional, Christmas, honey-dipped cookies made of cinnamon and cloves soaked in honey syrup, sprinkled with sesame seeds and walnuts
 - ✓ **Μπακλαβάς:** **baklavas** syrupy, sweet pastry, made of layers of phyllo dough filled with nuts (usually hazelnuts, pistachio) sugar and various spices
 - ✓ **Ραβανί:** **ravani** semolina cake flavoured with lemon, sweetened with syrup, flavoured with orange zest
 - ✓ **Τσουρέκι:** **tsoureki** rich, brioche-like bread with milk, flour, eggs, sugar, yeast, butter and flavouring agent (cardamom and mahleb or cardamom and Chian mastic)
 - ✓ **Χαλβάς:** **halvas** made of semolina, nuts, raisins and cinnamon
 - ✓ **Καρυδόπιτα:** **walnut cake** nut cake, soaked in a sweet, slightly spicy syrup, topped with a generous sprinkle of more walnuts
 - ✓ **Ρυζόγαλο:** **rizogalo** rice pudding made of rice mixed with water or milk and spices (nutmeg, cinnamon)

Παράρτημα

Παραδείγματα παραδοσιακής και δημιουργικής κουζίνας

Φιλέτα τσιπούρας μαγειρεμένα «σπετσιώτα» με φρέσκα κρεμμυδάκια και δυόσμο

Υλικά

8 τεμ. φιλέτα τσιπούρας
12 τεμ. κρεμμύδια φρέσκα
100 ml ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
½ ματσάκι δυόσμο φρέσκο
10 g πάστα τομάτας
200 ml ζωμό ψαριού
50 ml χυμό λεμονιού
250 g τομάτα ώριμη
κπ αλάτι
κπ πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Μαρινάρουμε τα φιλέτα τσιπούρας με αλάτι, πιπέρι, λεμόνι και ελαιόλαδο. Σε μια κατσαρόλα, τσιγαρίζουμε με λίγο ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια με το σκόρδο. Στη συνέχεια προσθέτουμε την πάστα τομάτας και τις τομάτες κομμένες κονκασέ και μαγειρεύουμε για 20 λεπτά. Τέλος, προσθέτουμε τα φιλέτα τσιπούρας και μαγειρεύουμε στον φούρνο για 10 λεπτά στους 180°C.

Παρουσίαση

Σε ένα ρηχό πιάτο, δημιουργούμε μια βάση με λίγα κρεμμυδάκια και σάλτσα τομάτας και επάνω τοποθετούμε τα φιλέτα. Μπορούμε να διακοσμήσουμε προαιρετικά το πιάτο μας με λίγα φύλλα φρέσκου δυόσμου.

Κοτόπουλο «μπαρδουνιώτικο» με σιγοψημένες πατάτες**Υλικά**

1 τεμ. κοτόπουλο βάρους 1 ½ Kg
 1 Kg κρεμμύδια για στιφάδο
 200 ml ελαιόλαδο
 150 g τομάτες
 50 ml ξίδι
 2 φύλλα δάφνης
 1 τεμ. λεμόνι
 κπ αλάτι
 κπ πιπέρι
 κπ ζωμό κοτόπουλου

Σιγοψημένες πατάτες

250 g πατάτες baby
 2 σκελίδες σκόρδου
 4 κλωνάρια θυμάρι φρέσκο
 150 ml ελαιόλαδο
 κπ αλάτι
 κπ πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μερίδες και το μαρινάρουμε για 1 ώρα με αλάτι, πιπέρι, το χυμό και τις φλούδες από το λεμόνι και λίγο ελαιόλαδο. Σε μια κατσαρόλα, ζεσταίνουμε λίγο ελαιόλαδο και θωρακίζουμε το κοτόπουλο. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια στιφάδου, τις τομάτες κομμένες κονκασέ, τα φύλλα δάφνης, το ξίδι, την πάστα τομάτας και τη μαρινάδα. Προσθέτουμε, αν χρειάζεται, ζωμό και μαγειρεύουμε για 50 λεπτά. Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε. Για τις πατάτες, τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μικρό ταψί και ψήνουμε στον φούρνο στους 150°C για 40 λεπτά περίπου.

Παρουσίαση

Τοποθετούμε το κοτόπουλο με τα κρεμμυδάκια στο κέντρο ενός ρηχού πιάτου και γύρω από αυτό τις πατάτες.

Κρητικά σκιουφιχτά μακαρόνια με σπανάκι και κατίκι Δομοκού**Υλικά**

200 g μακαρόνια σκιουφιχτά
 200 g σπανάκι
 80 g κατίκι Δομοκού
 2 τεμ. κρεμμύδι φρέσκο
 2 σκελίδες σκόρδου
 800 ml ζωμό κοτόπουλου
 3 κτσ ελαιόλαδο
 100 ml κρασί λευκό
 κπ αλάτι
 κπ πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Σε μια κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα ζυμαρικά. Στη συνέχεια σβήνουμε με λευκό κρασί και το αφήνουμε να συμπυκνωθεί στο μισό (reduction). Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σιγά σιγά τον ζωμό κοτόπουλου, και μαγειρεύουμε για 12 – 15 λεπτά. Έπειτα, προσθέτουμε το σπανάκι, μαγειρεύουμε για 5 λεπτά ακόμη και διορθώνουμε, αν χρειάζεται, τα καρυκεύματα.

Παρουσίαση

Σερβίρουμε τα ζυμαρικά σε βαθύ πιάτο τοποθετώντας από πάνω ένα κενέλ από το κατίκι Δομοκού.



Γιουβαρλάκια πεσκανδρίτσας αβγολέμονο

Υλικά

600 g πεσκανδρίτσα (κιμά)
 2 τεμ. κρεμμύδι φρέσκο
 ½ ματσάκι μαϊντανό
 ½ ματσάκι άνηθο
 100 g ρύζι καρολίνα
 2 ½ l ζωμό ψαριού
 1 τεμ. λεμόνι
 4 κρόκους αβγών
 κπ αλάτι
 κπ πιπέρι
 κπ ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζουμε τον κιμά, το φιλοκομμένο κρεμμύδι, τον μαϊντανό και τον άνηθο, και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Φτιάχνουμε τα γιουβαρλάκια. Τοποθετούμε τον ζωμό σε μια κατσαρόλα, τον βάζουμε να βράσει, προσθέτουμε ελαιόλαδο και ρίχνουμε μέσα τα γιουβαρλάκια. Αφήνουμε να βράσουν για 10 – 15 λεπτά και προσθέτουμε το ρύζι. Μόλις βράσει το ρύζι, ετοιμάζουμε το αβγολέμονο.

Παρουσίαση

Τοποθετούμε σε ένα βαθύ πιάτο 4 γιουβαρλάκια, ρύζι και λίγο από τον ζωμό.

Μοσχαρίσια μάγουλα στη γάστρα με πουρέ καπνιστής μελιτζάνας και ψητά τοματίνια

Υλικά

1 Kg μοσχαρίσια μάγουλα (πεζό)
 200 g τομάτες ώριμες
 1 κτσ πάστα τομάτας
 100 g πράσο
 1 τεμ. κρεμμύδι ξερό
 2 σκελίδες σκόρδου
 ½ ματσάκι θυμάρι
 κπ ζωμό μοσχαριού

Πουρές μελιτζάνας
 1 Kg μελιτζάνες
 3 κτσ ελαιόλαδο
 1 κτσ ξίδι λευκό

Τοματίνια ψητά
 12 τεμ. τοματίνια
 100 ml ελαιόλαδο
 1 σκελίδα σκόρδο

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε τα μάγουλα σε μερίδες και τα ζεματίζουμε (μέθοδος blanchir). Ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά και τα τοποθετούμε σε μια γάστρα μαζί με το κρέας. Συμπληρώνουμε με όσο ζωμό χρειάζεται και βάζουμε τη γάστρα στους 160°C για 2,5 – 3 ώρες. Ψήνουμε τις μελιτζάνες στη σχάρα, παίρνουμε τον πολτό τους, τον τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν πλήρως.

Για τα τοματίνια

Τοποθετούμε τα τοματίνια σε ένα μικρό ταψί και τα ψήνουμε στον φούρνο στους 160°C, για 20-25 λεπτά.

Παρουσίαση

Σε ένα ρηχό πιάτο, δημιουργούμε μια βάση με τον πουρέ μελιτζάνας και τοποθετούμε πάνω σε αυτόν το κρέας και τα τοματίνια. Βράζουμε τη σάλτσα από το μοσχαράκι μέχρι να δέσει και περιχύνουμε με αυτήν το πιάτο μας.



Μοσχαρίσιο φιλέτο «σοφρίτο» με αγκινάρες, φύλλα αρακά και δυόσμο

Υλικά

900 g μοσχαρίσιο φιλέτο
8 τεμ. αγκινάρες
8 τεμ. φύλλα αρακά
κπ φύλλα ρόκας
κπ ζυμό κοτόπουλου
κπ ξίδι λευκό
4 σκελίδες σκόρδου
κπ μαϊντανό
κπ αλάτι
κπ πιπέρι
κπ αλεύρι
κπ ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

Σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα μαγειρεύουμε τις αγκινάρες με ελαιόλαδο, λίγο σκόρδο και αλεύρι διαλυμένο σε νερό (μέθοδος étuver) για 15 λεπτά, προσθέτουμε τα φύλλα αρακά και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά ακόμη.

Σε μια ρηχή κατσαρόλα, θωρακίζουμε το μοσχαρίσιο φιλέτο και το ψήνουμε ως τον βαθμό που επιθυμούμε. Προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο και σβήνουμε με λευκό ξίδι και ζυμό κοτόπουλου. Αφήνουμε τη σάλτσα να συμπυκνωθεί (reduction) και προσθέτουμε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Παρουσίαση

Τοποθετούμε στο κέντρο ενός ρηχού πιάτου το φιλέτο και παρουσιάζουμε τη γαρνιτούρα γύρω από το φιλέτο διακοσμώντας με φύλλα ρόκας.

Γαλατόπιτα

Υλικά

Φύλλο
500 g αλεύρι
κπ νερό
κπ αλάτι

Γέμιση για το φύλλο

200 g καρύδι ψίχα
100 g ζάχαρη
κπ κανέλα τριμμένη
κπ γαρούφαλλο τριμμένο

Κρέμα

1 ½ l γάλα κατσικίσιο
300 g αλεύρι
400 g ζάχαρη
1 stick βανίλια φρέσκια
2 τεμ. αβγά
1 τεμ. λεμόνι ξύσμα

Ψήσιμο

2 τεμ. αβγά
50 g βούτυρο

Τρόπος παρασκευής

Ετοιμάζουμε την κρέμα ως εξής: βάζουμε 1200 ml γάλα σε μια κατσαρόλα μαζί με τη ζάχαρη και αφήνουμε να ζεσταθούν καλά. Ενσωματώνουμε το υπόλοιπο γάλα με το αλεύρι και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην μας κολλήσει και συνεχίζουμε μέχρι να γίνει μια σφιχτή κρέμα. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τη βανίλια, τα αβγά και το ξύσμα λεμονιού, ανακατεύοντας καλά.

Σε μια λεκάνη βάζουμε το αλεύρι κοσκινισμένο και το αλάτι. Ενσωματώνουμε σιγά σιγά με το νερό μέχρι να γίνει μια εύπλαστη ζύμη. Στη συνέχεια τη χωρίζουμε σε τρία μέρη και ανοίγουμε με τον πλάστη κάθε ένα φύλλο χωριστά.

Βουτυρώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε τα φύλλα με τέτοιο τρόπο ώστε να εξέχουν αρκετά από το ταψί. Πασπαλίζουμε ενδιάμεσα τα φύλλα με ζάχαρη, κανέλα, γαρούφαλλο και τριμμένο καρύδι, διαβρέχοντάς τα με λίγο βούτυρο. Απλώνουμε την κρέμα και γυρίζουμε τα φύλλα προς το εσωτερικό του ταψιού, σχηματίζοντας ένα στεφάνι από ζύμη. Στη συνέχεια, χτυπάμε 2 αβγά με λίγο λιωμένο βούτυρο και περιχύνουμε το ταψί. Ψήνουμε στον φούρνο στους 180°C για 1 ώρα. Αφού ψηθεί, αφήνουμε τη γαλατόπιτα να κρυώσει και τη σερβίρουμε.

Παρουσίαση

Πασπαλίζουμε τη γαλατόπιτα προαιρετικά με ζάχαρη άχνη και κανέλα και τη σερβίρουμε κομμένη σε κομμάτια. Μπορούμε να την προσφέρουμε και κρύα.



Βιβλιογραφία – Πηγές

Ξενόγλωσση

- *Chesses of the world*, Barthélemy Roland, Sperat-Czar Arnaud, Hachette Illustrated UK, Octopus Publishing Group Ltd, London, 2004
- *Culinary Arts Institute Encyclopedic Cookbook*, Ruth Berolzheimer, The Berkley Publishing Group, New York, 1988
- *Ingredients*, Cox Jill, Werle Loukie, Könemann, 2005
- *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, 7th edition, Hornby AS, Oxford University Press, Oxford New York, 2010
- *The Cook's Book*, Norman Jill, Dorling Kindersley Limited, London, 2005
- *The cook's companion*, Alexander Stephanie, Penguin Books, Australia, 2004
- *The Penguin Companion to FOOD*, Davidson Alan, Penguin Books, United States of America, 2002
- www.sciencedirect.com (**Journal of Food Engineering**, Volume 89, Issue 2, November 2008, Pages 149-155)

Ελληνική

- *Γνωρίζοντας τα τρόφιμα, τροφογνωσία – εμπορευματογνωσία*, γ' έκδοση, Κυπαρισσίου Πάρις, Μαζαράκη Σταματία, Παπακωνσταντίνου Μαρία, Les Livres du Tourisme, Αθήνα, 2010
- *Διοίκηση Επιχειρήσεων Τροφίμων και Ποτών – F&B Management*, Πατεστής Ιωάννης, Les Livres du Tourisme, Αθήνα, 2009
- *Ελληνική Μαγειρική Παράδοση – ένα παρελθόν με μέλλον*, δ' έκδοση, Γιώτης Αλέξανδρος, Καλόσακας Ευθύμιος, Παναγούλης Αχιλλέας, Les Livres du Tourisme, Αθήνα, 2009
- *Μαγειρεύοντας – οι βάσεις της μαγειρικής Μέρος α'*, γ' έκδοση, Καλόσακας Ευθύμιος, Παναγούλης Αχιλλέας, Συντάκας Κων/νος, Les Livres du Tourisme, Αθήνα, 2008
- *Μαγειρεύοντας – οι βάσεις της μαγειρικής Μέρος β'*, γ' έκδοση, Καλόσακας Ευθύμιος, Παναγούλης Αχιλλέας, Συντάκας Κων/νος, Les Livres du Tourisme, Αθήνα, 2009
- *Στοιχεία Οινολογίας, η τέχνη του οινοχόου*, β' έκδοση, Τζιτζη Μαρία, Κυπαρισσίου Πάρις, Les Livres du Tourisme, Αθήνα, 2010



ISBN: 978-960-8382-26-8



9 789608 382268