



Γιώργος Παλησίδης
Καθηγητής Γαστρονομίας, Chef
Θεσσαλονίκη, 01 Φεβρουαρίου 2020

Master Class

**ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
Ελληνικών
προϊόντων και
ελληνικών οίνων**



Ο σκοπός της παρουσίασης

Κατανοήσουμε την αξία του Αγροδιατροφικού Τομέα του τόπου μέσω της γαστρονομίας και του γαστρονομικού τουρισμού (World Health Organization: healthy, safe, sustainable food)

Πείσουμε τους καταναλωτές ότι το ελληνικό προϊόν έχει ταυτότητα, είναι ενός τόπου, ενός επαγγελματία.

Βελτιώσουμε τη διατροφή μας και να εφαρμόσουμε τη μεσογειακή διατροφή.

Αξιοποιήσουμε τα ελληνικά προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ στην καθημερινή μας διατροφή

Οι ενότητες της παρουσίασης

**A. Το ψυγείο
του σπιτιού μου**

**B. Μαγειρική
αξιοποίηση των
προϊόντων του
ψυγείου μου**

**Γ. Food & Wine
Pairing**

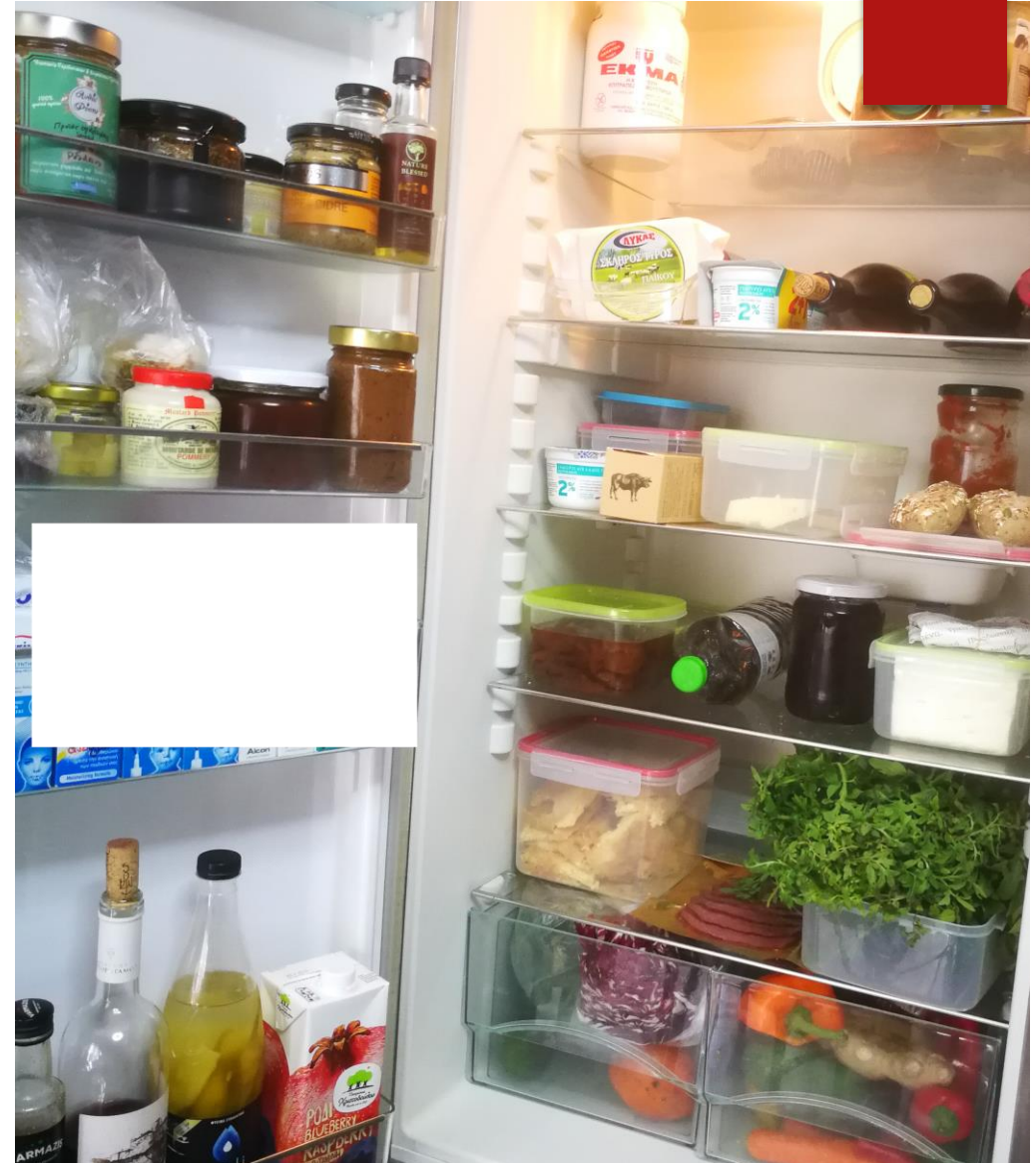
**Δ. Γαστρονομία
και Ελλάδα**

Γευσιγνωσία Τυριού ΠΟΠ – Ελληνικού οίνου

- ▶ Μαλαγουζιά ΠΓΕ Επανομής
- ▶ Κασέρι ΠΟΠ Θεσσαλονίκης
- ▶ Μπάτζος ΠΟΠ Κοζάνης

Α. Το ψυγείο του σπιτιού μου

- ▶ 40 προϊόντα βρώσιμα
- ▶ 6 προϊόντα ροφήματα
- ▶ 4 τυριά: φέτα, κεφαλογραβιέρα, ημίσκληρο, σαν Μιχάλη
- ▶ 2 αλλαντικά: καπνιστό βουβάλι και σαλάμι βουβάλι
- ▶ 2 ελιές: πράσινες, σταφιδάτες
- ▶ 2 τουρσί: τομάτα, πιπέρια
- ▶ 8 λαχανικά: ραντίτσιο, αβοκάντο, πορτοκαλί πιπεριά, τοματίνια, τσίλι, τζίντζερ, κουρκουμά,
- ▶ 2 χόρτα: ραδίκια άγρια, παπαρούνα
- ▶ 2 μουστάρδες: Γαλλική, Ελληνική
- ▶ 2 λάδια: Τρουφόλαδα ένα με ελαιόλαδο, ένα με σουσαμέλαιο



Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

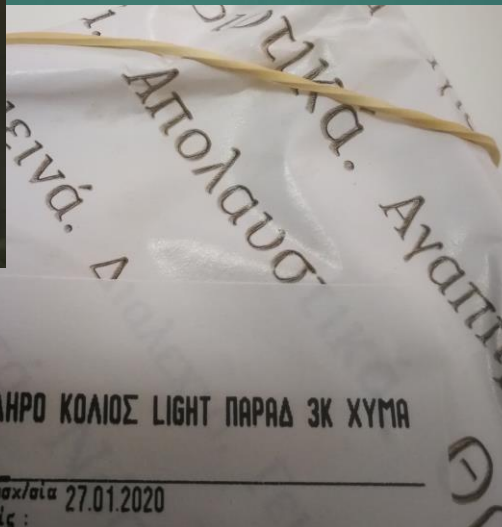
- ▶ Πόσο καιρό τα διατηρώ;
- ▶ Τα έχω στην ιδανική συσκευασία;
- ▶ Κάθε πότε ελέγχο τη θερμοκρασία του ψυγείου;
- ▶ Κάθε πότε καθαρίζω το ψυγείο μου;
- ▶ Ποιες ήταν οι πηγές μου προμήθειας (μπακάλικο, super, παραγωγός);
- ▶ Τα καταναλώνω με πρόγραμμα;
- ▶ Ποια είναι τα κριτήρια επιλογής των πρώτων υλών;



Ποια είναι τα κριτήρια επιλογής των πρώτων υλών;

- ▶ Τιμή
- ▶ Εποχικότητα
- ▶ Εμπιστοσύνη παραγωγού
- ▶ Τοπικότητα προϊόντος
- ▶ Ελληνικότητα προϊόντος
- ▶ Περιβαλλοντικό αποτύπωμα
- ▶ Προσβασιμότητα στο προϊόν
- ▶ Η καθοδήγηση της συνταγής

Πόσα ΠΟΠ και ΠΓΕ έχω;



Επιλέγω προϊόντα με ονοματεπώνυμο!!!

Έργο 2

Ολοκληρώθηκε η 1^η Φάση

Μελέτη για τη διερεύνησης αναγκών δημιουργίας εθνικών/κλαδικών προτύπων και προδιαγραφών

- ❖ Προϊόν μεσογειακής διατροφής
- ❖ Πιστοποίηση κρεάτων και κρεατοσκευασμάτων
- ❖ Πράσινη πιστοποίηση (περιβάλλον κ κλιματική αλλαγή)
- ❖ Φιλοπεριβαλλοντικό προϊόν
- ❖ Προϊόν Βραχείας αλύσου
- ❖ Προϊόν ευφυούς γεωργίας

Γευστιγνωσία Τυριού ΠΟΠ – Ελληνικού οίνου

- ▶ Ροζέ ΠΟΠ Αμύνταιο
- ▶ Κριτσίνι με λιαστή τομάτα
- ▶ Ελιά Χαλκιδικής

Β. Μαγειρική αξιοποίηση των προϊόντων του ψυγείου μου

- ▶ Ποια εδέσματα μαγειρεύω στο σπίτι μου;
- ▶ Πόσο χρόνο επενδύω για την παρασκευή εδεσμάτων;
- ▶ Πόσο δεκτικός είμαι να υιοθετήσω ελληνικά προϊόντα στο εδεσματολόγιο της οικογένειας;
- ▶ Ποιος μαγειρεύει στο σπίτι;

Ποια εδέσματα μαγειρεύω στο σπίτι μου; ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

1. Σπανακόρυζο
2. Γεμιστά
3. Μπριάμ
4. Ιμάμ
5. Μακαρόνια με κιμά
6. Μακαρόνια με σάλτσα τομάτα
7. Φασόλια φούρνου
8. Φασολάδα
9. Φακή

1. Κοκκινιστό
2. Κεφτέδες
3. Σουτζουκάκια
4. Γιουβέτσι
5. Αρνί, Χοιρινό ή Μοσχάρι Λεμονάτο
6. Στιφάδο Κουνέλι ή Μοσχάρι
7. Σπετσοφάι
8. Κοτόπουλο στο Φούρνο με Πατάτες
9. Λουκάνικα

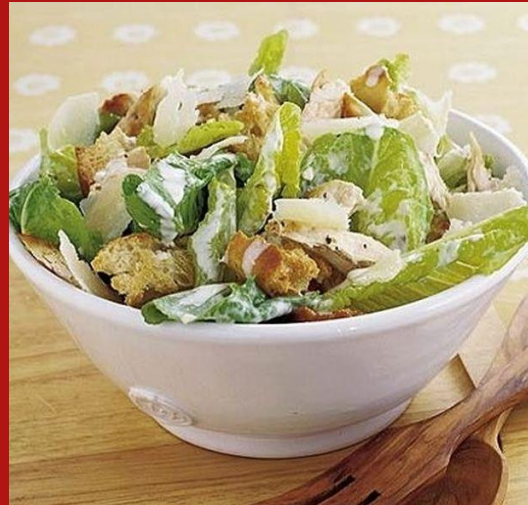
1. Ψαρόσουπα
2. Γαρίδες σαγανακι
3. Σουπιές σε κόκκινη σάλτσα ή με σπανάκι



Ποιες σαλάτες τρώμε;

στο σπίτι

- ▶ Χωριάτικη
- ▶ Αγγουροτομάτα
- ▶ Λάχανο
- ▶ Καρότο
- ▶ Μαρούλι
- ▶ Βραστά (ένα λαχανικό)



www.queen.gr

Στην επαγγελματική εστίαση

- ▶ Σήζαρς
- ▶ Σεφ
- ▶ Κόλσλοου
- ▶ Μαρούλι ρόκα παρμεζάνα
- ▶ Βραστά ποικιλία
- ▶ Ντάκο με ξινομυτζήθρα

Ξεχασμένη ελληνική κουζίνα...



<https://boro.gr/62394/kotopoulo-me-mpamies-sto-foyrno-klasikh-mamadistikh-syntagh/>

Έλλειψη χρόνου και έλλειψη τεχνικής

- ▶ Σαρμαδάκια
- ▶ Γιαπράκια
- ▶ Λαχανοντολμάδες
- ▶ Μακαρονάκι με χταπόδι
- ▶ Ψάρι φρέσκο
- ▶ Αρνί φρικασέ / φούρνου / κατσαρόλας / κιμάς
- ▶ Κοτόπουλο με Μπάμιες
- ▶ Αγγινάρες α λα Πολίτα
- ▶ Μαυρομάτικα Φασόλια
- ▶ Μπάμιες λαδερές
- ▶ Πρασόρυζο / Λαχανόρυζο

Εδέσματα εστιατορίου

Σουβλάκι Καλαμάκι ή με Πίτα (Χοιρινό ή Κοτόπουλο)

Γύρος Μερίδα ή με Πίτα (Χοιρινό ή Κοτόπουλο)

Μουσακάς / Παστίτσιο

Κοκορέτσι / Κοντοσούβλι

Παπουτσάκια

Εξοχικό / Κλέφτικο

Αρνί Σούβλας

Αρνί Φρικασέ

Παστιτσάδα

Κόκορας με Χυλοπίτες

Πατσάς κ Μαγειρίτσα



<https://www.olivemagazine.gr>

Μύδια στον ατμό, σαγανάκι ή με πιλάφι

Αχινούς, Γυαλιστερές, Κυδώνια

Μπουρδέτο

Γαύρος τηγανητός

Μαρίδα τηγανητή

Τσιπούρα στα κάρβουνα

Μπαρμπούνι τηγανητό

Γαλεός τηγανητός με σκορδαλιά

Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά ή πλακί

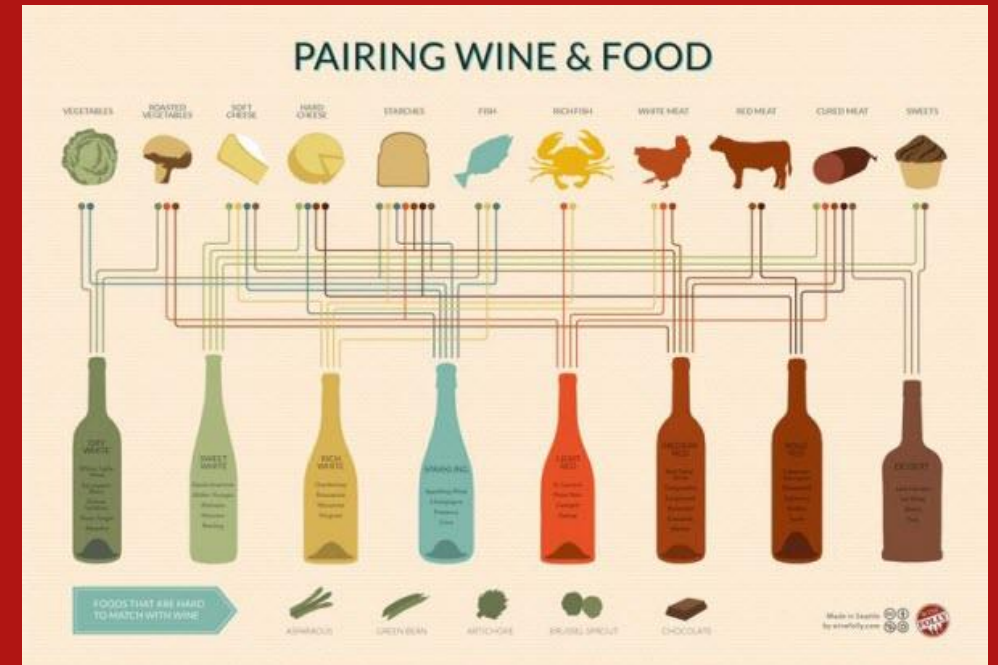
Διαπιστώσεις – Προβληματισμοί – Επανασχεδιασμό

- ▶ Πόσες φορές δόθηκε έμφαση σε μια πρώτη ύλη;
Πχ φασόλια Πρεσπών Γίγαντες, κοκκινιστό κε κρόκο Κοζάνης
Γιατί εξαφανίζονται τα πιστοποιημένα προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ;

Παραδείγματα Ιταλίας και Γαλλίας

Γευστιγνωσία Τυριού ΠΟΠ – Ελληνικού οίνου

- ▶ ΠΓΕ Αγίου όρους (Μοσχάτο)
- ▶ Λουκούμι τριαντάφυλλο



Γ. Food & Wine Pairing

1. Τι είναι το pairing;
2. Σε τι βοηθάει τους καταναλωτές;
3. Η γνώση είναι χρήσιμη για τους επαγγελματίες;
4. Τους οινοποιούς πόσο τους βοηθάει και που;
5. Ενδυναμώνεται η κυκλική οικονομία;
6. Τι γνωρίζουμε μέχρι τώρα για το κρασί;

Τι είναι το Food & Wine pairing;



Πηγή: Αρχείο Γ. Παλησίδη

Τι είναι το Food & Wine pairing;



Πηγή: Αρχείο Γ. Παλησίδη

Food & Wine Pairing



Καταναλωτές και οίνος

Europe's biggest wine drinkers

Annual per capita wine consumption in European countries (Nov 2015)*

- 45l-50l
- 30l-45l
- 20l-30l
- 10l-20l
- 0-10l



@StatistaCharts

* litres per capita

Source: The Wine Institute

indy100

from
The INDEPENDENT

statista



Πηγή: economistas

Δ. Γαστρονομία στην Ελλάδα





ΘΑ ΨΩΝΙΖΑΤΕ
ΑΠ'Ο ΤΟ
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ;

Dario Cecchini / Panzano Chianti/ Butcher shop 652.000 google αναφορές



www.dariocecchini.com
Θεία Κωμωδία του Δάντη
AC/DC

Τα γαστρονομικά προϊόντα με ζήτηση:

- ▶ Master Cooking Class
- ▶ Μενού γευσιγνωσίας
- ▶ Σεμινάρια Διατροφής
- ▶ Εμπομπές Γαστρονομίας
- ▶ Επισκέψεις σε οινοποιεία, τυροκομεία, λαχανόκηπους
- ▶ Ειδικά γεύματα σε ιδιαίτερους χώρους
πχ σπηλιά, καίκι, βουνό, στάνη, φάρμα



Andrew Zimmern
Bizzard Food



Μαθήματα Μαγειρικής
Εστιατόριο ΤΟ ΣΟΚΑΚΙ | Καστοριά

Μαθήματα μαγειρικής



Γέννα μοσχαριού



Ξεναγήσης σε παραγωγούς και μπακάλικά «Food market trip»



Άρμεγμα κατσίκας



Brands Γαστρονομικού Τουρισμού στην Ελλάδα



Επιχειρήσεις μεταποίησης και Γαστρονομικός Τουρισμός

Επιχειρήσεις παραγωγής

- ▶ Οινοποιεία. Επισκέψιμα:....
- ▶ Τυροκομεία
- ▶ Αλλαντοποιεία / Κρεοπωλεία
- ▶ Στάβλους
- ▶ Οικοτεχνίες παραγωγής προϊόντων
(ζυμαρικά, μαρμελάδες, σάλτσες)



Επιχειρήσεις εμπορίου τροφίμων της γαστρονομίας

- ▶ Επιχειρήσεις εμπορίου τροφίμων
- ▶ Μπακάλικά
- ▶ Ωπορολαχανοπωλεία
- ▶ Κρεοπωλεία
- ▶ Souvenirs



Επιχειρήσεις υπηρεσιών εστίασης της γαστρονομίας

- ▶ Εστιατόρια
- ▶ Ταβέρνες
- ▶ Ψητοπωλεία με boutique κρεάτων
- ▶ Καφενεία
- ▶ Αγροτουριστικά εστιατόρια (ειδικά γεύματα groups)
- ▶ Bar - cafe
- ▶ Αρτοποιεία
- ▶ Ζαχαροπλαστεία

Δυναμική της Γαστρονομίας

- ▶ Εκπαίδευση
- ▶ Κατάρτιση
- ▶ Ενημέρωση
- ▶ Πίστη στην αξία των προϊόντων
- ▶ Αγάπη για δημιουργία
- ▶ Σεβασμός στο περιβάλλον
- ▶ Ταξίδια ενημέρωσης

Συνέργια πρωτογενή τομέα με Τριτογενή

- ▶ Βαμβάκι → Ροδάκινο 1,00€
 - ▶ Ύφασμα → Κομπόστα ροδάκινο 4,00€
 - ▶ Φόρεμα → Ελληνικό Γιαούρτι με ροδάκινο 22,00€
-
- ▶ Γάλα αιγοπρόβειο → 1,50€
 - ▶ Φέτα → 7,50 €
 - ▶ Τυρόπιτα → 15,00€
 - ▶ Φέτα με σουσάμι και μέλι ΠΓΕ → 45,00€

Βιβλιογραφία

- ▶ **Νέα Διατροφικά Πρότυπα**, Γιώργος Παλησίδης & Γιώργος Μπόσκου
- ▶ **Γαστρονομικά και Διατροφικά πρότυπα**, Γιώργος Παλησίδης & Γιώργος Μπόσκου
- ▶ **Γαστρονομικές Κοινότητες και Γαστρονομικοί προορισμοί**, Γιώργος Πίττας
- ▶ **Γαστρονομικός Τουρισμός**, ΣΕΤΕ
- ▶ **Εναλλακτικές Μορφές τουρισμού**, Φώτης Κιλιπίρης
- ▶ **Τουριστική Ανάπτυξη**, Όλγα Ιακωβίδου, Παρταλίδου Μαρία

Master Class

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
Ελληνικών προϊόντων και
ελληνικών οίνων

Γιώργος Παλησίδης
Καθηγητής Γαστρονομίας,
Chef

Θεσσαλονίκη, 01
Φεβρουαρίου 2020



www.minagric.gr | www.agrotikianaptixi.gr | <https://ead.gr> | <https://www.facebook.com/eadpaa>

