

Τίτλος Μαθήματος	Παρασκευή Οσπρίων και Λαχανικών				
Κωδικός Μαθήματος	CGMT-107				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^{ος} χρόνος / 2 ^ο εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	TBA				
ECTS	6	Διαλέξεις/Εβδομάδα	1	Εργαστήρια/Εβδομάδα	5
Στόχος Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος "Παρασκευή Οσπρίων και Λαχανικών" είναι να αποτελέσει τη βάση για την εκμάθηση πιο προηγμένων τεχνικών προετοιμασίας φαγητού. Ο φοιτητής θα εξασκηθεί στην προετοιμασία και το μαγείρεμα οσπρίων και λαχανικών, αποκτώντας τις απαραίτητες δεξιότητες για τη δημιουργία ευαίσθητων γευστικών συνδυασμών. Μέσα από ποικίλες μεθόδους προετοιμασίας και μαγειρέματος, ο φοιτητής θα ανακαλύψει διάφορες προσεγγίσεις για την ανάδειξη των φυσικών γεύσεων και αρωμάτων των υλικών. Στόχος είναι να εξελίξει την ικανότητά του όχι μόνο στο μαγείρεμα, αλλά και στην τέχνη της παρουσίασης, με σκοπό το να μπορεί να προετοιμάζει και να σερβίρει όσπρια και λαχανικά με δημιουργικότητα και επαγγελματική επιδεξιότητα. Μέσω αυτού του μαθήματος, ο φοιτητής θα αποκτήσει την εμπειρία που απαιτείται για να απελευθερώσει τον δημιουργικό του εαυτό στην κουζίνα και να δημιουργεί εκπληκτικά φαγητά.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να: - Εφαρμόσουν αποτελεσματικές τεχνικές προετοιμασίας και μαγειρέματος σε διάφορα είδη οσπρίων και λαχανικών. - Διακρίνουν τις ιδιαιτερότητες και τις απαιτήσεις ψησίματος για κάθε κατηγορία οσπρίων και λαχανικών. - Κατανοήσουν τις θρεπτικές αξίες και τα οφέλη για την υγεία που προσφέρουν τα όσπρια και τα λαχανικά. - Εκτιμήσουν την ποιότητα και τη φρεσκάδα των προϊόντων κατά την επιλογή και προετοιμασία τους. - Ενσωματώσουν δημιουργικές και πρωτοποριακές τεχνικές μαγειρέματος στη διαδικασία παρασκευής οσπρίων και λαχανικών. - Αναπτύξουν δεξιότητες στον τομέα της γαστρονομίας με έμφαση στη δημιουργική και υγιεινή προσέγγιση των εδεσμάτων.				
Προαπαιτούμενα	CCUL 104, CCUL 105 CCUL 101	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Αρχές Μαγειρικής: Κατανόηση των βασικών αρχών πίσω από τη μαγειρική των λαχανικών και των οσπρίων.				

	2. Ποικιλία Υλικών: Προετοιμασία διάφορων λαχανικών και οσπρίων με διαφορετικούς τρόπους ψησίματος. 3. Τεχνικές Μαγειρέματος: Εξοικείωση με διάφορες μεθόδους μαγειρέματος που εφαρμόζονται σε λαχανικά και οσπρία. 4. Γλάσαρισμα Λαχανικών: Εκμάθηση της διαδικασίας για το γλάσαρισμα λαχανικών με διάφορους τρόπους. 5. Δημιουργική Προσέγγιση: Προετοιμασία ποικίλων παραδοσιακών και διεθνών πιάτων που περιλαμβάνουν λαχανικά και οσπρία. 6. Γεύσεις και Υφές: Κατανόηση των χαρακτηριστικών ψησίματος και μαγειρέματος που επηρεάζουν τη γεύση και την υφή των τροφίμων. 7. Δημιουργία Αποθέματος: Κατανόηση του πώς να δημιουργήσουμε ένα απόθεμα τροφίμων με μεγάλη διάρκεια ζωής. 8. Συνδυασμοί Γεύσης: Εξερεύνηση των συνδυασμών γεύσης που προκύπτουν από την ενσωμάτωση λαχανικών και οσπρίων σε πιάτα.																				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το μάθημα παραδίδεται μέσω διαλέξεων, συζητήσεων, εργασιών, παρουσιάσεων, μελετών και εργαστηριακών εφαρμογών																				
Βιβλιογραφία	Υποχρεωτικό βιβλίο: Larousse Gastronomique Η μεγαλύτερη μαγειρική εγκυκλοπαίδεια του κόσμου, πλήρως αναθεωρημένη και ενημερωμένη 2009 by Librairie Larousse Le cordon bleu, ολοκληρωμένες τεχνικές μαγειρικής Συγγραφείς: Jeni Wright, Eric Treuille Εκδότης: Τσιτσιλώνης Α. Μορφή: Σκληρό εξώφυλλο Έτος έκδοσης: 2004																				
Αξιολόγηση	<table><tr><td>50 %</td><td>Final Exam / Project</td></tr><tr><td>40 %</td><td>Mid –Term Deliverables</td></tr><tr><td>5 %</td><td>Laboratory Participation</td></tr><tr><td>5 %</td><td>Class Attendance & Participation</td></tr></table>	50 %	Final Exam / Project	40 %	Mid –Term Deliverables	5 %	Laboratory Participation	5 %	Class Attendance & Participation												
50 %	Final Exam / Project																				
40 %	Mid –Term Deliverables																				
5 %	Laboratory Participation																				
5 %	Class Attendance & Participation																				
Γλώσσα	Ελληνικά																				
ECTS Allocation	<table><tr><th colspan="4">Estimated student’s work time distribution in hours:</th></tr><tr><th colspan="2">Contact hours</th><th colspan="2">Student’s private time</th></tr><tr><td>Lecture / Labs</td><td>89</td><td>Private study</td><td>43</td></tr><tr><td>Mid-Term Test</td><td>1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Final Exam</td><td>2</td><td>Test preparation</td><td>5</td></tr></table>	Estimated student’s work time distribution in hours:				Contact hours		Student’s private time		Lecture / Labs	89	Private study	43	Mid-Term Test	1			Final Exam	2	Test preparation	5
Estimated student’s work time distribution in hours:																					
Contact hours		Student’s private time																			
Lecture / Labs	89	Private study	43																		
Mid-Term Test	1																				
Final Exam	2	Test preparation	5																		

				Final Exam Preparation	11	
		Total:	91	Total:	59	