

Ελληνική Κόκκινη  
Φυλή Καστοριάς-  
Κρυσταλλοπηγής



# Master Class

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΚΚΙΝΗ ΦΥΛΗ ΒΟΟΕΙΔΩΝ ΣΤΗ  
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑ

**Γιώργος Παλησίδης**

Καθηγητής Γαστρονομίας, Chef

Θεσσαλονίκη, 02 Φεβρουαρίου 2019



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
Η Ευρώπη επενδύει στις αγροτικές περιοχές



# 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 μαγειρικά το μοσχαρίσιο ελληνικό κρέας της Κόκκινης φυλής.

# Απογευματινό πρόγραμμα Βεγγέρας

**Δεν θα υπάρξει διάλλειμα. 18:00-19:30**

- ▶ 18:00-18:08 Video «Οι άνθρωποι, ο τόπος, η μαγειρική για την Ελληνική Κόκκινη Φυλή Βοοειδών».
- ▶ 18:08-18:40 Παρουσίαση Γ. Παλησίδη
- ▶ 18:40-19:00 Συζήτηση, παρεμβάσεις. Συντονίστρια: κ. Μαρία – Χριστίνα Μακρανδρέου
- ▶ 19:00 – 19:30 Σχόλια, προτάσεις, ανταλλαγή μαγειρικών μεθόδων, γαστρονομικές εμπειρίες. Συντονιστής: Γ. Παλησίδης

*Αναφορά στα προσωπικά δεδομένα: Παράλληλα με τις ομιλίες θα κρατηθούν πρακτικά και θα γίνει φωτογράφιση την οποία θα αναρτήσω στο Facebook. Όποιος δεν επιθυμεί παρακαλούμε να το αναφέρει.*

# Οι ενότητες της παρουσίασης

## Α. Γαστρονομικός Τουρισμός Παγκοσμίως



## Β. Μαγειρική αξιοποίηση του μοσχαρίσιου ελληνικού κρέατος της Κόκκινης Φυλής

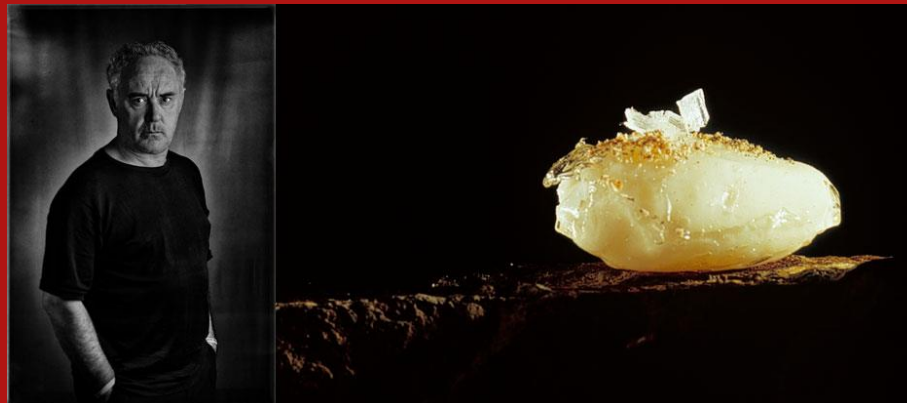


# Α. Γαστρονομικός Τουρισμός Παγκοσμίως

# Η γαστρονομική εμπειρία

**Γαστρονομική Εμπειρία** είναι το σύνολο ενός τόπου που σχετίζονται με :

- ▶ Τις δραστηριότητες
- ▶ Τα αγαθά
- ▶ Τις υπηρεσίες
- ▶ Τις παραγωγικές μονάδες



# Τα τοπικά τουριστικά θέλγητρα γαστροτουρισμού

- ▶ Βλάστηση βουνού / βουνοκορφές
- ▶ Καταρράκτες
- ▶ Λίμνη / ποτάμι
- ▶ Ελαιώνες / Ροδακινιές ανθισμένες/  
Κερασιές ανθισμένες
- ▶ Μνημεία ιστορίας, ειδικά της πρόσφατης  
ιστορίας
- ▶ Μοναστήρια / Εκκλησία
- ▶ Γιορτές / πανηγύρια / κουρμπάνια



**Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ**



# Η έννοια της γαστρονομίας

- ▶ **Πρώτες ύλες** → Αυθεντικότητα, αξιοπιστία, γενναιοδωρία, αειφορία, ασφάλεια τροφίμου, υγιεινό
- ▶ **Σημεία πώλησης** → Γνώση προέλευσης
- ▶ **Μαγειρική** → Επιμονή της δημιουργίας
- ▶ **Σερβίρισμα** → Ευγένεια, εξυπηρέτηση, καθαριότητα
- ▶ **Διατροφική αξία** → Οφέλη για την υγεία, υπευθυνότητα, εμπιστοσύνη
- ▶ **Φιλοξενία** → Καλοί τρόποι, καθαριότητα, αειφορία
- ▶ **Διάδοση της εμπειρίας** → Διάχυση της πληροφορίας, κοινωνικότητα



# Οι τάσεις στη γαστρονομία στον κόσμο

- ▶ 1 στους 7 ταξιδεύει με αφορμή την εμπειρία του φαγητού (tripadvisor)
- ▶ 1 στους 2 ενδιαφέρεται να μάθει πληροφορίες σχετικά με τις δραστηριότητες της γαστρονομίας του τόπου που θα επισκεφθεί.
- ▶ Slow food
- ▶ Σημαντικοί τουριστικοί οδηγοί: Lonely planet, National Geographic, tripadvisor
- ▶ Γαστρονομικές Λέσχες στη Χώρα των Βάσκων
- ▶ Εστιατόρια υψηλής γαστρονομίας (Οδηγοί Michelin, 50 Saint Pelegrino)
- ▶ Περιοχές με σπουδαία γαστρονομική παράδοση: Τοσκάνη, Σαν Σεμπαστιάν, Μπορντώ, κοιλάδα της Νάπα.

# Οι γαστροτουρίστες

- ▶ ταξιδεύουν μέχρι 150χλμ μακριά από το σημείο διαμονής τους
- ▶ σκοπό να ανακαλύψουν νέες γεύσεις
- ▶ να απολαύσουν τοπική ή/και υψηλού επιπέδου γαστρονομία
- ▶ Εμβαθύνουν τις γνώσεις τους στην ιστορία και τις παραδόσεις του προορισμού μέσα από πληροφόρηση και συναναστροφή με τους παραγωγούς ή τους ντόπιους

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ

- ▶ Οι γαστροτουρίστες επιστρέφουν στον τόπο πολύ συχνά.
- ▶ Έχουν αγοραστική δύναμη.
- ▶ Είναι της ποιότητας.



*Τουρίστες σε στάβλο  
επισκέψιμης φάρμας  
στη Χώρα των  
Βάσκων*



*Ξενοδοχείο  
Stables Country  
Club UK*



ΘΑ ΨΩΝΙΖΑΤΕ  
ΑΠΌ ΤΟ  
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ  
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ;



# Dario Cecchini / Panzano Chianti/ Butcher shop 652.000 google αναφορές



[www.dariocecchini.com](http://www.dariocecchini.com)  
Θεία Κωμωδία του Δάντη  
AC/DC

# Η αξία του γαστρονομικού προορισμού

- ▶ Αυξάνει τα εισοδήματα των ντόπιων και ειδικά σε εκτός εποχής της τουριστικής περιόδου
- ▶ Αυξάνει τη ζήτηση των τοπικών προϊόντων με ονοματεπώνυμο
- ▶ Δίνει αξία στη γη
- ▶ Αξιοποιεί το γηγενή ανθρώπινο δυναμικό
- ▶ Απασχολεί ειδικότητες που δεν σχετίζονται με μαγειρική και αγροτικά
- ▶ Εξαργυρώνεται σε χρήματα η αγροτική παραγωγή και όχι σε «βερεσέ»



# 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, καϊκι, βουνό, στάνη, φάρμα



**Andrew Zimmern**  
*Bizzard Food*



**Μαθήματα Μαγειρικής**  
Εστιατόριο ΤΟ ΣΟΚΑΚΙ | Καστοριά

# Η χώρα μας στο γαστρονομικό χάρτη

- ▶ Γαστρονομικοί προορισμοί: Σαντορίνη, Κρήτη.
- ▶ Χαρακτηριστικά εδέσματα: Μουσακά, σουβλάκι, χωριάτικη, τζατζίκι, πίτα.
- ▶ Χαρακτηριστικά προϊόντα: Ούζο, ελιές, ελαιόλαδο, ψάρια
- ▶ Γνωστοί τύποι καταστημάτων εστίασης: Ταβέρνες, καφενεία, καφέ (κρύο καφέ)
- ▶ Φεστιβάλ με θέμα ένα τρόφιμο (εσωτερικό τουρισμό): Τσελεμεντέ, Φυστίκι, Σαρδέλα, οίνου,
- ▶ Φεστιβάλ γαστρονομικού προορισμού: Tino's Path
- ▶ Πανηγύρια: Πάρο, Πάτμο, Σέριφο, Ικαρία



## Μαθήματα μαγειρικής



## Γέννα μοσχαριού



## Ξεναγήσης σε παραγωγούς και μπακάλικα «Food market trip»



## Άρμεγμα κατσίκας





# Project: Thematic Meat Park

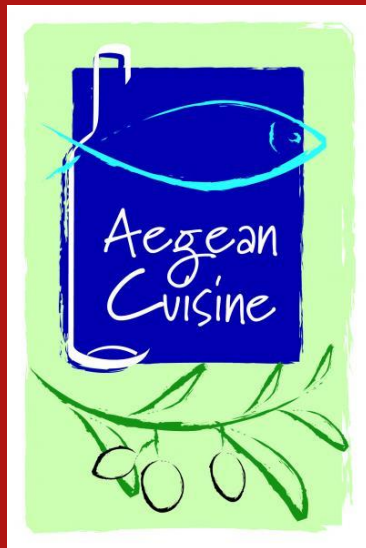


Ανοιχτό πάρκο  
διατροφής και  
γαστρονομίας



FICO | Emilia-Romagna | Bologna

# 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
- ▶ Μπακάλικα
- ▶ Ωπορολαχανοπωλεία
- ▶ Κρεοπωλεία
- ▶ Souvenirs



# Επιχειρήσεις υπηρεσιών εστίασης της γαστρονομίας

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



Ψητοπωλείο Ο ΚΩΣΤΑΣ \_ Θεσσαλονίκη



# Τα προϊόντα ταυτότητας

- ▶ ΠΟΠ και ΠΓΕ προϊόντα
- ▶ Εδέσματα του τόπου, πχ Ρεβανί Βεροίας
- ▶ Συνήθειες ενός τόπου πχ Φραπέ
- ▶ Ποιότητα παραγωγής ενός προϊόντος πχ Κεράσια Εδέσσης
- ▶ Όγκος παραγωγής ενός προϊόντος πχ Σπανάκι στα Βασιλικά
- ▶ Προϊόντα που προωθήθηκαν από stars νερό
- ▶ Δίαιτες των Stars! Δίαιτα της Ζώνης (The Zone diet) έκανε η *Sandra Bullock*







# Β. Μαγειρική αξιοποίηση του μοσχαρίσιου ελληνικού κρέατος της Κόκκινης Φυλής.



# Η διατροφική αξία του μοσχαριού

<b>Πρωτεΐνες</b>	Η πρωτεΐνη του μοσχαριού είναι υψηλής βιολογικής αξίας 9 απαραίτητα αμινοξέα, αυτά που δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του ο οργανισμός (μυϊκό, το ορμονικό, το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλουν στην καλή λειτουργία όλου του οργανισμού)
<b>Σίδηρος</b>	Ο τύπος σιδήρου που έχει το μοσχάρι απορροφάται από το έντερο ευκολότερα από εκείνον των λαχανικών και των δημητριακών. (παραγωγή υγιούς αίματος, ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος)
<b>Ψευδάργυρος</b>	προσλαμβάνεται και χρησιμοποιείται πιο αποτελεσματικά από τον οργανισμό σε σχέση με τον ψευδάργυρο που υπάρχει στα φυτικά τρόφιμα. (ανάπτυξη, την αναπαραγωγή, το ανοσοποιητικό σύστημα, τη ρύθμιση της όρεξης, την επούλωση των τραυμάτων)
<b>Βιταμίνη B12</b>	Βιταμινες του συμπλέγματος B, όπως θειαμίνη, νιασίνη, Β6, ριβοφλαβίνη και κοβαλαμίνη ή αλλιώς Β12. (παραγωγή υγιούς αίματος και την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος)

# Πόσο συχνά και πόσο να τρώμε μοσχάρι;

- ▶ Όταν καταναλώνεται με μέτρο, αποτελεί μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής για όλες τις ηλικίες. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι:
- ▶ Τα βρέφη 1 - 2 ετών καλό είναι να καταναλώνουν 3 - 4 μερίδες των 40 - 60 γρ. (μαγειρεμένο κρέας) την εβδομάδα.
- ▶ Τα παιδιά και οι έφηβοι 2 - 3 μερίδες την εβδομάδα, με μερίδα από 60 έως 150 γρ. ανάλογα με την ηλικία και τη σωματική δραστηριότητα.
- ▶ Οι έγκυοι και οι θηλάζουσες 2 - 3 μερίδες των 120 γρ. την εβδομάδα. Στο 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης η πρόσληψη πρέπει να αυξηθεί - η μερίδα πρέπει να γίνει 150 γρ.
- ▶ Οι υγιείς ενήλικοι καλό είναι να καταναλώνουν περίπου 1 μερίδα μοσχάρι την εβδομάδα 120 - 150 γρ., ανάλογα με τη σωματική δραστηριότητα, ενώ τα άτομα άνω των 65 ετών 1 - 2 μερίδες την εβδομάδα περίπου 120 γρ.

*Πηγή: Ερρικα Παπαβενετίου, γενικός - οικογενειακός ιατρός, διατροφολόγος - ομοιοπαθητικός*

# Εξέλιξη στην τεχνολογία μαγειρικής

- ▶ Έρευνα: Δρ Γιώργος Μπόσκου, Γιώργος Παλησίδης
- ▶ Τίτλο έρευνας: Οι αλλαγές στη μαγειρική και στην εστίαση στο χρόνο
- ▶ Δημοσιευμένο: περιοδικό Αρχαιολογία, τεύχος 117, 2011
- ▶ Σκοπός: Εντοπισμός αλλαγών στις μεθόδους μαγειρικής
- ▶ Αποτελέσματα: .....

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΜΕ ΣΚΕΥΗ ΑΠΟ ΠΗΛΟ, ΞΥΛΟ ΚΑΙ ΚΑΛΚΟ

5000 π.Χ. - 1900 μ.Χ.



- σφυροπητήρι ατμού
- ράβδος σούβλας
- τη γάνι
- γάστρα
- χύτρα (κατσαρόλα)

σε σστία φροστές από ξύλο ή θράσινες από κάρβουνο

1900 μ.Χ. έως σήμερα



αρχικά σε σστία με ξύλο ή κάρβουνο και αργότερα σε σστία με ηλεκτρικό ρεύμα, υγραέριο ή πετρέλαιο

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΜΕ ΣΚΕΥΗ ΑΠΟ ΙΝΟΧ, ΠΥΡΕΞ, ΠΛΑΣΤΙΚΟ, ΠΟΡΣΕΛΑΝΗ, ΚΑΛΥΒΑ, ΣΙΑΚΟΝΗ, ΤΕΦΛΟΝ Κ.Α.

1900 μ.Χ. έως σήμερα



- φριτέζα
- χύτρα παχύτητας
- τοστιέρα
- φούρνος μικροκυμάτων
- σακούλα σε κενό (sous-vide)
- φούρνος με grill

σε σστία με ηλεκτρικές αντιστάσεις, υγραέριο, μαγνητικά πεδία κ.ά. καθώς και με δυνατότητα αυτοματισμού στη θερμοκρασία και στο χρόνο μαγειρέματος

# Η μαγειρική και η εξέλιξή της

- ▶ Αποτελέσματα: 90% οι μέθοδοι είναι ίδιες.

Τι ερευνήσαμε:

- ▶ Μαγειρικά σκεύη
- ▶ Εργαλεία
- ▶ Μέθοδοι θέρμανσης
- ▶ Εποχικότητα
- ▶ Τοπικότητα

# Τα κριτήρια επιτυχίας ενός «καλομαγειρεμένου» φαγητού

- ▶ για τα τηγανιτά ισχύει ότι είναι καλοτηγανισμένο όταν έχει μαλακό και ζουμερό εσωτερικό και τραγανή κρούστα.
- ▶ για τα μαγειρευτά φαγητά, η επιτυχία του κρέατος κρύβεται στο πόσο μαλακό είναι, το πόσο «λιώνουν» στο στόμα, ενώ για τα λαχανικά, πρέπει να κρατάνε το σχήμα τους και να είναι ελαφρώς τραχανά.
- ▶ για το κρέας της σούβλας και του φούρνου, επιτυχία σημαίνει η σάρκα να ξεκολλάει από τα κόκκαλα ή τα αγκάθια, να «κρεμάει» το κρέας.



# Το μοσχαρίσιο κρέας στο τραπέζια μας. Πιστεύετε ότι η επιλογή σας επηρεάζεται;

Η μόδα



Το περίεργο



Το εκλεκτό





# Το μοσχαρίσιο κρέας στο google 01/02/2019

## ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΡΕΑΤΩΝ

- ▶ Μοσχάρι 4.290.000 (Μοσχάρι κιμάς 3.030.000)
- ▶ Χοιρινό 8.880.000 (Χοιρινό κιμάς 3.900.000)
- ▶ Κοτόπουλο 6.630.000 (Κοτόπουλο κιμάς 1.600.000)

## ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙ

- ▶ Μοσχάρι κοκκινιστό (345.000)
- ▶ Μοσχάρι γιουβέτσι (126.000)
- ▶ Μοσχάρι τας κεμπάπ (72.000)
- ▶ Μοσχάρι ρολό (1.550.000)
- ▶ Μοσχάρι στιφάδο (82.000)
- ▶ Μοσχάρι πατάτες, κόκκινο ή λεμονάτο (3.570.000)



# Το καλομαγειρεμένο μοσχαρίσιο κρέας πρέπει....

- ▶ Να λιώνει στο στόμα
- ▶ Να κρεμάει από το κόκκαλο
- ▶ Να είναι «λουκούμι»
- ▶ Να είναι «πολυτελείας»
- ▶ Να είναι «ζουμερό»
- ▶ Να είναι « Ν Ο Σ Τ Ι Μ Ο »
- ▶ Να μην έχει σκληρές ίνες
- ▶ Να έχει γεύση
- ▶ Να είναι μοναδικό!









# Οι συμβουλές μας για τους λάτρεις της σχάρας

- ▶ Κάτω από το κάρβουνο βάλτε άμμο για να κρατάει τη θερμοκρασία και να μην εξαπλωθεί η φωτιά σε περίπτωση ατυχήματος.
- ▶ Εφόσον ανάψουν τα κάρβουνα τα σκεπάζουμε ελαφρώς με στάχτη για να μη κάψουν το παρασκεύασμα.
- ▶ Κατά τη διάρκεια του ψησίματος ρίχνουμε στα κάρβουνα αρωματικά βότανα πχ ρίγανη, δενδρολίβανο, θυμάρι, ώστε το κάπνισμα να αρωματίσει το στοιχείο που ψήνετε.
- ▶ Η σχάρα καθαρίζετε ζεστή με συρματοβουρτσα και από τις δυο πλευρές και την σκουπίζουμε με βρεγμένο πανί πάρα πολύ καλά. Μη ξεχνάτε ότι το καρβουνισμένα υπολείμματα τροφών είναι καρκινογόνα.





# Το ψήσιμο των μαλακών τεμαχίων του μοσχαριού

Χαρακτηρισμός	Εσωτερική θερμοκρασία	Περιγραφή	Φωτογραφία
Bleu (Γαλλικά) Very rare (Αγγλικά) Πολύ ωμό	50°C - 122°F	Ελαφριά ψημένη κρούστα. Πολύ δυνατή φωτιά.	
Saignant Rare Με το αίμα του	57°C - 134,6°F	Ελαφριά κρούστα. Κόκκινο κατά 75%	
Saignant-à-point Medium rare Μισό ωμό	62°C - 143,6°F	Καφέ κρούστα, Κόκκινο στο κέντρο 50% ωμό.	
À point Medium Μισό ψημένο	66°C - 150,8°F	Καφέ κρούστα, ροζοκόκκινο στο κέντρο	
À point-bien cuit Well done Καλό ψημένο	69°C - 156,2°F	Καφέ κρούστα, ροζ στο κέντρο	
Bien cuit Very well done Αρκετά ψημένο	77°C - 161,6°F	Καφέ κρούστα, Καφέ στο κέντρο	

Δυνατή φωτιά  
Μαντεμένα σχάρα

Μέθοδοι:

- ▶ Τσιγάρισμα με βούτυρο
- ▶ Καβούρδισμα σε αντικολλητικό τηγάνι
- ▶ Ψήσιμο στη σχάρα
- ▶ Ψήσιμο σε τσιγγέλι
- ▶ Ψήσιμο Fakir



# Το άριστο κρέας τρώγεται και ωμό

Carpaccio



Tartare



Cheviche



Μισοψημένα  
κρέατα

Talliata





# Οι αντιπροσωπευτικές ελληνικές συνταγές με μοσχάρι



Μοσχάρι νουά



Μοσχάρι στη γάστρα



Σοφρίτο



Μοσχάρι με χυλοπίτες



Γιουβετσάκι κριθαράκι με μοσχάρι



Μοσχαράκι στιφάδο



Μοσχαροκεφαλή στη λαδόκολλα



Μοσχαράκι με μελιτζάνες



# Το μοσχάρι στη διεθνή κουζίνα



Βιτέλο τονάτο/ Ιταλικό



Οσο μπούκο/ Ιταλικό



Pepper beef /  
Μεξικάνικη



Roast beef /  
Αγγλική



Pepper steak /  
Γαλλική



Μοσχάρι χοκιάρ  
μπεγερντί / Πολίτικη



Veau Roquefort/  
Γαλλική



Veau Wellington/  
Γαλλική



Μοσχαράκι  
μπουργκινιόν / γαλλική



Μοσχάρι στρογκανόφ



# Η διεθνής κουζίνα με το μοσχαρίσιο κιμά



**Tortillas con carne/  
Μεξικάνικη**



**Bolognaise / Ιταλική**



**Κεμπαπ/ Αράβικη**



**Κεμπάπ / Τούρκικο**



**Burger/ Αμερικάνικο**



**Λαχματζούν/ Λιβανέζικο**





**Κεφτέδες**



**Κεφτές**



# Ο μοσχαρίσιος κιμάς στην ελληνική κουζίνα



**Μπιφτέκια**

# 0 μοσχαρίσιος κιμάς στις μερακλίδικες συνταγές



**Άλλες νοστιμιές:...**

Μακαρόνια με κιμά

Κιμαδόπιτα

Μπουρεκάκια με κιμά

Γεμιστά μανιτάρια με κιμά

Γουβαρλάκια / κρεατόσουπα

Σμυρναίικα

Σουτζουκάκια

Παστίσιο

Ρολό κιμά

Λουκάνικο μοσχαρίσιο

# Ποια κομμάτια είναι λιπαρά, ποια άπαχα;

**Λιγότερο λιπαρά:** Φιλέτο, στρογγυλό, κόντρα, πικάνια (καπάκι).

**Μετρίως λιπαρά:** Τρανς, κιλότο, νουά, σπάλα.

**Πολύ λιπαρά:** Λαιμός, στήθος, στηθοπλευρές, λάπα.



# CUTS BEEF (ΚΟΠΕΣ)



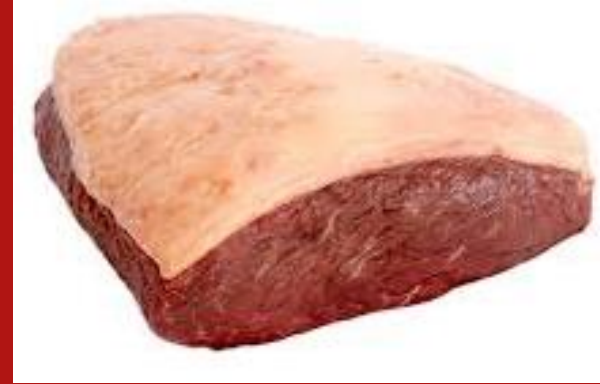
Διάφραγμα



Κόντρα / NY



Σιδηρόδρομος



Picanha



Porterhouse



T-bone



Ribeye



Prime Rib



Tomahawk



Καρδιά  
φιλέτου



## Μαγειρεύοντας με μοσχάρι Ελληνικής Κόκκινης Φυλής

Chef: Γιώργος Παϊτσιόδης

### Μοσχάρι Καστοριάς

Φασόλια Γίγαντες Επέφαντες Καστοριάς ΠΤΕ σε μους, ελαιόλαδο, λίγο τραχανά ξινό, μαρνί, κρεμμύδι ψημένο, μοσχάρι μαγειρεμένο κούμινιστό με μανιτάρια

### Σαλάτα Καστοριάς

Μαρουλιολάχανο, ρόμα, μανιτάρια ψητά, κούμιννη πιπεριά, Μήλο ΠΤΕ Καστοριάς, φηϊοίδες τυριού μπάζου, μοσχάρι φρέσες ψητού, ντρέσινγκ κρέμα μαρνιού

### Μοσχάρι μπουρχεινιόν

Κούμιννο κρασί, μπέπιον, τοματοποττό, κρεμμύδι, σουρόδο, μανιτάρι

### Ριζότο μάγουλα μοσχάρι με τρούφα

Ρύζι αριπόριο Χαλάστρας, βούτυρο, λευκό κρασί, κρεμμύδι, μάγουλα μοσχάρι, κερφαλοκραβιέρα, σκινόπρασο, τρούφα φρέσκια

### Burger Red Veal

Ψωμί κούμιννο πιπεριάς, πάπρικα κρέμα Φλώρινας, burger μοσχάρι, μουστάρδα μελιού, ρόμα, ελαιόλαδο, λευκό ξινό

# ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑΣ ΣΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

- ▶ Μοσχάρι ελληνικής κόκκινης φυλής από το Βόιο, του κτηνοτρόφου, 150 κιλών.
- ▶ Ο Πέτρος ο Σιπιλίδης το σίτεψε και το τεμάχισε σύμφωνα με κοπές του Παλησίδη του Γιώργου.
- ▶ Ο Χάρης, Η Βάσω, η Χάιντι και ο Γιώργος το μαγειρέψανε με κλασσικές και σύγχρονες μεθόδους.
- ▶ Το food styling των συνταγών πρέπει να ακολουθεί τους κανόνες του μινιμαλισμού και του συνδυασμού των γεύσεων.



# Οι επόμενες ενέργειες μου ως καταναλωτής

1. Όταν πηγαίνω σε εστιατόριο ή ταβέρνα ρωτάω τον σερβιτόρο τη ράτσα και τον τόπο προέλευσης του ζώου. Στο κρασί το κάνουμε ήδη
2. Να αγοράζω από τον κρεοπώλη μου μοσχαρίσιο κρέας με ονοματεπώνυμο:
  - ▶ Όνομα: Ελληνική
  - ▶ Επώνυμο: Κόκκινη Φυλή



# Οι επόμενες ενέργειες των επαγγελματιών εστίασης

- ▶ Να ζητήσουν από τον προμηθευτή τους να έρθει σε επαφή με τον **«Αγροτικό Συνεταιρισμό Δημητριακών και Κτηνοτροφικών Προϊόντων Καστοριάς»**
- ▶ Να επισκεφθούν τις μονάδες των μελών του συνεταιρισμού.
- ▶ Να δοκιμάσουν τις συνταγές που προτείνουμε σήμερα στο κατάστημά τους.
- ▶ Να διαδώσουν τις συνταγές μας όπως τις παρουσιάζουμε.
- ▶ Να μάθουν να ονοματίζουν την προέλευση του κρέατος, διότι είναι στοιχεία που συνθέτουν την εικόνα του καταστήματος.



# Οι επόμενες ενέργειες του Συνεταιρισμού



- ▶ Φιλοξενία επαγγελματιών εστίασης σε οργανωμένη ομάδα
- ▶ Εκπαίδευση των μελών για την μαγερική αξιοποίηση
- ▶ Εκπαίδευση των πολιτών για τη χρήση και τη διατροφική αξία του κρέατος της ελληνικής κόκκινης φυλής.
- ▶ Ταξίδια ενημέρωσης (Fam Trip) σε χώρες με γαστρονομικό ενδιαφέρον
- ▶ Παρουσίαση σε Ευρωκοινοβούλιο του μενού της Ελληνικής Κόκκινης Φυλής και του προορισμού της Γαστρονομίας του Βόιου.
- ▶ Ενεργοποίηση των Opinion Leaders: Δημοσιογράφοι, bloggers, Chefs, Διαιτολόγοι, Stars από αστικά κέντρα και χώρες του εξωτερικού, Διακινητές τουριστών, Τοπικοί Φορείς, ΜΚΟ



**Η ομάδα του Συνεταιρισμού στην Καστοριά**

# 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

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΚΚΙΝΗ  
ΦΥΛΗ ΒΟΟΕΙΔΩΝ ΣΤΗ  
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑ



**Γιώργος Παλησίδης**  
Καθηγητής Γαστρονομίας, Chef



Θεσσαλονίκη, 02 Φεβρουαρίου 2019