

Οδηγός Εδεσματολογίας / Gastronomy Guide

1. Τι είναι η Εδεσματολογία

What is Gastronomy

Η εδεσματολογία αφορά τη γνώση γύρω από τα φαγητά, τις κατηγορίες τους, τον τρόπο που συνδυάζονται και τη λογική πίσω από τη δομή ενός μενού. Gastronomy refers to the understanding of food, its categories, how dishes pair together, and the logic behind the structure of a menu.

2. Βασικές Κατηγορίες Πιάτων

Main Dish Categories

Ορεκτικά (Appetizers)

- Μικρά πιάτα που ανοίγουν την όρεξη.
- Συνήθως πιο ελαφριά.
- Συνοδεύονται συχνά με αφρώδη ή λευκά κρασιά. Small dishes that stimulate the appetite. Usually lighter. Often paired with sparkling or white wines.

Κυρίως Πιάτα (Main Courses)

- Η «καρδιά» του γεύματος.
- Πιο σύνθετες παρασκευές.
- Επιλογή κρασιού ανάλογα με την πρωτεΐνη. The core of the meal. More complex preparations. Wine pairing depends on the type of protein.

Επιδόρπια (Desserts)

- Γλυκό τελείωμα του γεύματος.
- Συνοδεύονται ιδανικά με γλυκά κρασιά ή digestifs. A sweet finish to the meal. Ideally paired with sweet wines or digestifs.

3. Πώς διαβάζουμε ένα μενού

How to Read a Menu

- Η δομή δεν είναι τυχαία — ακολουθεί ροή γεύσης.
- Οι περιγραφές αποκαλύπτουν υλικά, τεχνικές και ένταση γεύσης.
- Τα σύμβολα βοηθούν στην επιλογή (spicy, vegan, gluten-free).
- Πολλά μενού προτείνουν ήδη food pairing. The structure is intentional — it follows a flavor progression. Descriptions reveal ingredients, techniques, and flavor intensity. Symbols help guide choices (spicy, vegan, gluten-free). Many menus already suggest food pairings.

4. Βασικές Γαστρονομικές Τεχνικές

Basic Culinary Techniques

- **Grill / Ψητό:** έντονη γεύση, καπνιστές νότες. Strong flavor, smoky notes.
- **Sous-vide:** πολύ τρυφερή υφή, σταθερή θερμοκρασία. Very tender texture, precise temperature control.
- **Sauté / Σοτέ:** γρήγορο μαγείρεμα σε υψηλή θερμοκρασία. Fast cooking at high heat.
- **Braising / Μπρεζέ:** αργό μαγείρεμα σε υγρό. Slow cooking in liquid.
- **Ceviche:** «μαγείρεμα» ψαριού με οξύτητα. Fish “cooked” using acidity.

5. Πώς επιλέγουμε πιάτο ανάλογα με την περίσταση

How to Choose a Dish for the Occasion

- **Ελαφρύ γεύμα** → σαλάτες, ψάρια, λευκά κρασιά. Light meal → salads, fish, white wines.
- **Εορταστικό δείπνο** → πιο σύνθετα πιάτα, κόκκινα κρασιά. Celebratory dinner → richer dishes, red wines.
- **Επαγγελματικό γεύμα** → ουδέτερες επιλογές. Business meal → neutral, safe choices.
- **Ρομαντικό δείπνο** → πιάτα που μοιράζονται εύκολα. Romantic dinner → shareable dishes.

6. Μικρά Tips για τον Πελάτη

Quick Tips for Guests

- Ρώτησε για υλικά ή αλλεργίες χωρίς δισταγμό. Don't hesitate to ask about ingredients or allergies.
- Ξεκίνα από το κρασί και διάλεξε πιάτο που ταιριάζει. Start with the wine and choose a dish that matches.
- Τα απλά πιάτα αναδεικνύουν καλύτερα την ποιότητα. Simple dishes often highlight quality.
- Το προσωπικό είναι εκεί για να βοηθήσει. The staff is there to guide you.