

CULINARY

artista



Προγράμματα του
INTERCOLLEGE

Νέα προϊόντα
& τεχνολογίες

Συνταγές

Γαστρονομικά
άρθρα

Διαγωνισμοί
& εκθέσεις



CHRIKAR
TRADING CO LTD

ΕΠΙΣΗΜΟΙ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ
στην ΚΥΠΡΟ



περιεχόμενα

Καλοσύρισμα / σελ.1

Προγράμματα του INTERCOLLEGE / σελ.2

Erasmus / σελ.3

Νέα και εκδηλώσεις / σελ.4-5

Συνταγές / σελ.6-8

Οίνος / σελ.9

Συνέντευξη / σελ.10

Συμβουλές των σεφ / σελ.11

Νέα προϊόντα και τεχνολογίες / σελ.12-13

Γαστρονομικά άρθρα / σελ.14-15

Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ.16

Διαγωνισμοί και εκθέσεις / σελ.17

Εκδόσεις / σελ.17



Join us on:



Intercollege Culinary Arts

συντελεστές έκδοσης

CULINARY *artist*

ΤΕΥΧΟΣ Αρ.1 / 2017

Το Culinary Artist θα εκδίδεται
2 φορές το χρόνο

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Culinary Arts - INTERCOLLEGE

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Γιώργος Κυπριανού

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Ελένη Γκούρλα

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΚΑ

ΕΚΔΟΣΗΣ

Λύδια Κυπριανού

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Laser Graphics Ltd

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Νικόλας Ορφανίδης

Γιώργος Γεωργίου

Φωτεινή Λάππα

Νικόλας Κωνσταντίνου

Πανίκος Θεοδοσίου

Γιώργος Δαμιανού

Κωνσταντίνος Γαβριήλ

Γιάννης Κουής

Μαρία Θεοδώρου

CyChefs

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

**Αρχείο Κλάδου Επισιτιστικών
Τεχνών**

Ευχαριστίες προς την εταιρεία
Chrikar Trading Co Ltd
για τη στήριξη & συνεργασία



Με μεγάλη χαρά και ικανοποίηση καιρετίζω την προσπάθεια του Εκπαιδευτικού μας Ιδρύματος για την έκδοση του περιοδικού με τίτλο «Culinary Artist». Κάθε προσπάθεια για έκδοση είναι αξιόπαινη και εκτιμάται ιδιαίτερα ιδίως όταν υπεύθυνο για το νέο αυτό εγχείρημα είναι ένα Εκπαιδευτικό Ίδρυμα. Το Intercollege ως καινοτόμο Ίδρυμα πρωτοτυπεί για ακόμη μια φορά με την κυκλοφορία του περιοδικού το οποίο απευθύνεται σε μελλοντικούς μάγειρες και ζαχαροπλάστες, επαγγελματίες του χώρου αλλά και γενικότερα σε κάθε λάτρη της κουζίνας.

Παγκόσμια, η μαγειρική και ζαχαροπλαστική τυγχάνουν μεγάλης αποδοχής και αγάπης από το κοινό καθώς είναι δυο τομείς που συναντούμε στην καθημερινότητά μας. Εκπομπές που ασχολούνται με τον επισιτισμό έχουν κατακλύσει τον τηλεοπτικό τόπο και διαδίκτυο.

Η πρωτοβουλία του Intercollege για την έκδοση του Culinary Artist ήρθε την πιο κατάλληλη στιγμή μετά ιδίως από δυο πολύ σημαντικές βραβεύσεις. Η πρώτη, το 2016 με την βράβευση του βιβλίου Διατροφές ως το καλύτερο βιβλίο υγιεινής διατροφής ανά το παγκόσμιο, εκδόσεις του Πανεπιστημίου Λευκωσίας. Και η δεύτερη βράβευση όταν το Πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege αναδείχθηκε ως η καλύτερη σχολή της Νότιας Ευρώπης στο 10^ο Διαγωνισμό Μαγειρικής στην Θεσσαλονίκη. Έτσι, το Culinary Artist έρχεται να δώσει το δικό του ύφος και κύρος στον έντυπο κόσμο των επισιτιστικών τεχνών.

Η θεματολογία του, πλούσια και ενδιαφέρουσα καθώς ο αναγνώστης έχει τη δυνατότητα να ενημερωθεί σχετικά με τα ακαδημαϊκά προγράμματα, τις δραστηριότητες των φοιτητών στο πλαίσιο του Erasmus+ αλλά και τις συμμετοχές και επιτυχίες των φοιτητών μας από τη συμμετοχή τους σε διαγωνισμούς. Οι έμπειροι καθηγητές του Κολεγίου αρθρογραφούν και μοιράζονται με το αναγνωστικό κοινό συνταγές και πολύτιμες συμβουλές για την καλύτερη δυνατή εκπόνηση των συνταγών. Επίσης, γαστρονομικά άρθρα από όλο τον κόσμο και νέα για εκδόσεις κοσμούν το έντυπο και ενημερώνουν το κοινό για ότι νέο κυκλοφορεί στο γαστρονομικό κόσμο.

Ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον περιοδικό που εύχομαι να κερδίσει την αγάπη σας και να αποκτήσει πιστό αναγνωστικό κοινό.

Εύχομαι καλή αρχή και καλό ταξίδι στο πρωτοποριακό Culinary Artist.

Δρ Στυλιανός Μαυρομούστακος
Εκτελεστικός Διευθυντής
Intercollege Λευκωσία και Λάρνακα

INTERCOLLEGE

www.intercollege.ac.cy

ΠΤΥΧΙΟ Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών

Το Πτυχίο “Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών” σε εφοδιάζει με τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες στον τομέα των Επισιτιστικών Τεχνών και προάγει το επίπεδο των διευθυντικών σου γνώσεων με απώτερο σκοπό την εργοδότησή σου ως Αρχιμάγειρας (Chef) - Διευθυντής κουζίνας.

Τα μαθήματα του πτυχίου σε εξοπλίζουν για μια δυναμική καριέρα μέσω του υψηλού επιπέδου τεχνικής κατάρτισης και των δυνατοτήτων διοίκησης μιας κουζίνας ή μιας επισιτιστικής επιχείρησης στην ολότητά της.

Το Πτυχίο είναι το μόνο πιστοποιημένο, ισότιμο πανεπιστημιακού τίτλου, πρόγραμμα στη ελληνική γλώσσα. Παράλληλα είναι το μόνο Πτυχίο στη Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών στην Κύπρο και Ελλάδα.

Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσει τα απαραίτητα κίνητρα στον εκπαιδευόμενο φοιτητή για να καλλιεργήσει το πνεύμα του και να πετύχει τους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς του στόχους.

Με γερές βάσεις είναι έτοιμος να αναλάβει ενεργούς και υπεύθυνους ρόλους στο χώρο εργασίας και να εφαρμόσει στην πράξη τις γνώσεις που προσφέρει το πρόγραμμα. Ο σωστός συνδυασμός των μαθημάτων που προσφέρονται στο Πτυχίο (Bachelor’s), αναγνωρίζονται για το υψηλό επίπεδο τους και διασφαλίζουν την ομαλή μετάβαση από το ρόλο του σπουδαστή στο ρόλο του επαγγελματία.

Η πρακτική εξάσκηση γίνεται κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, σε επίλεκτα ξενοδοχεία, εστιατόρια ή ζαχαροπλαστεία και διαρκεί τέσσερις μήνες κάθε έτος, για τα πρώτα δυο χρόνια της φοίτησής. Ο σπουδαστής αμείβεται ως μαθητευόμενος μάγειρας - ζαχαροπλάστης.

Η πρακτική εξάσκηση αξιολογείται, τόσο από τους εργοδότες, όσο και από τους εκπαιδευτές και καθηγητές του Κολεγίου.

Επομένως, προσφέρεται ένα περιβάλλον εκπαίδευσης, που προετοιμάζει για άμεση εργοδότηση σε μεγάλους

κυπριακούς και ξένους οργανισμούς. Με ολοκληρωμένη παιδεία, γνώσεις και ικανότητες στις επισιτιστικές τέχνες μπορεί ο φοιτητής να αναλάβει θέσεις εργασίας όπως: Διευθυντής Κουζίνας, Αρχιμάγειρας, Διευθυντής ή Βοηθός Διευθυντή σε επιχειρήσεις επεξεργασίας τροφίμων, Βοηθός Αρχιμάγειρας, Υπεύθυνος τμήματος κουζίνας, Αρχιμάγειρας εστιατορίων, προσωπικός Αρχιμάγειρας, κλπ.



ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ

Τεχνολογία Μαγειρικής, Ζαχαροπλαστική και Αρτοποιία, Εισαγωγή στη Βιομηχανία Φιλοξενίας και Τουρισμού, Εργαστήρια Μαγειρικής, Τεχνολογία και εργαστήρια Τραπεζοκομίας, Τεμαχισμός και Επεξεργασία Πουλερικών/Κρεάτων/Ψαριών, Διεθνής Κουζίνα, Οινολογία, Μπαρ και Ποτά, Οργάνωση και Διοίκηση κουζίνας, Βασικές Αρχές Λογιστικής, Σχεδιασμός και Εφαρμογές Εδεσματολογίου, Κρύα Κουζίνα και λειτουργία Μπουφέ, Επιστήμη Τροφίμων και Διατροφής, Αρχές Οργάνωσης, Διοίκησης και Λειτουργίας Εστιατορίου, Κοστολόγηση Τροφίμων & Ποτών, Κυπριακή Κουζίνα, κ.α.

Πρόγραμμα



Erasmus+

Για ακόμα μια χρονιά φοιτητές του κλάδου Επισιτιστικών Τεχνών συμμετείχαν στο πρόγραμμα ERASMUS+ και συμπλήρωσαν την πρακτική τους κατάρτιση σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης όπως η Ισπανία και Ελλάδα (Καλαμάτα, Κρήτη, Ρόδο).

Η αποστολή φοιτητών στο εξωτερικό μέσω του γραφείου Erasmus του Intercollege είναι μια απαιτητική διαδικασία που προϋποθέτει τη δέσμευση και τη στενή συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων μερών.

Πιο κάτω παρατίθενται φωτογραφίες και κείμενο από τους φοιτητές Εμανουήλ Γλυμακόπουλο και Χριστίνα Παντελή

«Ήταν μια υπέροχη, γαστρονομική εμπειρία που δύσκολα ξεχνιέται αφού μέρα με τη μέρα είχε να μου προσφέρει διάφορες ιδέες και δεξιότητες. Από την αρχή μέχρι και το τέλος άλλοτε έβλεπα ή και χρησιμοποιούσα υλικά τα οποία έδιναν μια ιδιαίτερη νότα και γεύση στα διάφορα πιάτα. Επιπλέον, μερικές φορές όταν

η δουλειά ήταν πιο πιεστική, προσπαθούσαμε όλοι ώστε να ικανοποιήσουμε στο έπακρο τις ανάγκες των καλεσμένων μας. Συνοψίζοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους καθηγητές που μου έδωσαν αυτή την ευκαιρία αλλά ιδιαίτερα και τους συναδέλφους του εστιατορίου που εργάστηκα.»

«Γεια σας, είμαι η Χριστίνα Παντελή και ζω στον Στρόβολο - Λευκωσία. Σπουδάζω στον κλάδο Επισιτιστικών Τεχνών στο Intercollege. Με το Erasmus+ έχω ταξιδέψει στην υπέροχη Ρόδο, ένα από τα πιο όμορφα μέρη της Ελλάδας. Χωρίς καμιά αμφιβολία μπορώ να εισηγηθώ προς όλους τους φοιτητές, να μη χάνουν τέτοιες ευκαιρίες που δίνονται από το Erasmus+. Επίσης, έχω να αναφέρω πως πραγματοποίησα την πρακτική μου, 4 μήνες στο ξενοδοχείο Amathus Rhodes, το οποίο ανήκει σε Κυπριακή εταιρία. Πραγματοποίησα μια ευχάριστη, δημιουργική και ταυτόχρονα εκπαιδευτική σεζόν. Αυτό το νησί μου χάρισε εμπειρίες και πολλές αξέχαστες αναμνήσεις από μοναδικούς ανθρώπους.

Όλα βρίσκονται στα χέρια σου, εσύ επιλέγεις αν θα πραγματοποιήσεις τα όνειρα σου, αν θα ζωγραφίσεις χαμόγελα στα πρόσωπα άλλων, μα πρώτα στο δικό σου. Ξεκίνα λοιπόν από τον εαυτό σου, βάλε στόχους, κάνε όνειρα, και κατά την διάρκεια να θυμάσαι ΠΑΝΤΑ "Μην τα παρατάς ποτέ, όλοι ξεκινάμε από το πρώτο σκαλί για να φτάσουμε στην κορυφή". Ακόμη και αν τα βρεις δύσκολα να πιστεύεις στον εαυτό σου και θα τα ανέβεις όλα!!!»



Άριστεία αποφοίτων Επισιτιστικών Τεχνών INTERCOLLEGE

Για μια ακόμα χρονιά, επιβεβαιώνεται η καταξίωση του Intercollege στην συνείδηση των επιχειρηματιών και της εκπαίδευσης του κλάδου, μέσω της άμεσης εργοδότησης όλων των αποφοίτων του, της ποιοτικής εκπαίδευσης, τους προοδευτικούς και έμπειρους εκπαιδευτές, καθώς και τις σύγχρονες εγκαταστάσεις που διαθέτει το κολέγιο. Στα 20 χρόνια λειτουργίας των προγραμμάτων του κλάδου Επισιτιστικών Τεχνών 12 απόφοιτοι εργοδοτούνται σήμερα ως

εκπαιδευτές – καθηγητές στις Δημόσιες Τεχνικές Σχολές της Κύπρου και άλλοι 2 σε ιδιωτικά Πανεπιστήμια και Κολλέγια της χώρας μας.

Στη φωτογραφία όλοι μαζί σε μια από τις κοινές τους συνεντεύξεις.



Εκδηλώσεις



Caramel Seminar
INTERCOLLEGE



Αγιασμός από
τον Πανιερώτατο
Μητροπολίτη
Κυρηνείας στο τμήμα
Επισιτιστικών Τεχνών
του INTERCOLLEGE

20 Χρόνια επιτυχιών Επισιτιστικές Τέχνες INTERCOLLEGE

Μέσα στα πλαίσια των εορτασμών των 20 ετών επιτυχιών του κλάδου των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, πραγματοποιήθηκε με εξαιρετική επιτυχία μεγάλη συνεστιάση αποφοίτων.

Στην εκδήλωση μέσα σε μια συγκινητική ατμόσφαιρα τιμήθηκαν:

Ο πρώην Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Πανεπιστημίου Λευκωσίας Δρ Νίκος Περισιτιάνης, απόφοιτοι που διακρίθηκαν στον τομέα και διαχρονικοί συνεργάτες του προγράμματος.



Chocolate Show pieces presentation



Christmas Charity Event





Basil Noel Χρίστος

Φοιτητής 3ου έτους

Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών (BA)

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Λαβράκι Ceviche

με χτένια, ζελέ από αγγουράκι, αβοκάντο μους
σαλάτα από πράσινο μήλο και φοινόκιο

Υλικά για 4 μερίδες

Λαβράκι Ceviche

500 gr λαβράκι σε φιλέτα

2 χτένια

50 gr φρέσκο κρεμμύδι
ψιλοκομμένο

20 gr φρέσκο κολιάνδρο
ψιλοκομμένο

10 gr σχινόπρασο
ψιλοκομμένο

Χυμό από ένα μικρό λεμόνι

1 gr μπαχαρικό Piment
D'Espelette

2 σταγόνες Tobacco

Σαλάτα από πράσινο μήλο και φοινόκιο

50 gr πράσινο μήλο

Χυμό από ½ λεμόνι

50 gr μάραθο

Ζελέ από αγγουράκι, μους από αβοκάντο

300 gr χυμό αγγουριού

3 gr Agar Agar

2 gr άνηθο ψιλοκομμένο

200 gr αβοκάντο

1 μικρό λάιμ σε ξύσμα

30 gr ελαιόλαδο

χυμό από 1 μικρό λάιμ

χυμό από ½ λεμόνι

Σάλτσα από γλυκό τσίλι και
μάνγκο

ΜΕΘΟΔΟΣ:

Αφαιρέστε το δέρμα από το λαβράκι, κόψτε το σε λεπτές φέτες και αναμείξτε καλά με τα υπόλοιπα υλικά. Κρατήστε το σκεπασμένο στο ψυγείο για περίπου 40 λεπτά.

Μαρινάρετε τα χτένια με ελαιόλαδο αλάτι και πιπέρι και ψήστε στο τηγάνι για 1 λεπτό από κάθε πλευρά σε δυνατή φωτιά. Βράστε το μισό χυμό από το αγγουράκι με το "Agar Agar", ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να φτάσει στους 80°C. Μετά προσθέστε τον υπόλοιπο χυμό, διορθώστε τη γεύση με αλάτι και τέλος προσθέστε τον άνηθο.

Τοποθετήστε το σε ένα επίπεδο δίσκο με διάφανη μεμβράνη στον πάτο, και τοποθετήστε το στο ψυγείο μέχρι να σταθεροποιηθεί. Για το αβοκάντο μους, τοποθετήστε σε μπλέντερ το αβοκάντο, το ξύσμα και το χυμό από λάιμ, το ελαιόλαδο και το χυμό από λεμόνι, κτυπήστε καλά να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Κόψτε το πράσινο μήλο και το φοινόκιο σε μικρούς κύβους. Προσθέστε το χυμό λεμόνι και το ξύσμα και ανακατέψτε καλά. Σερβίρετε με σάλτσα από γλυκό τσίλι και μάνγκο.





Γιάννης Παπακωνσταντίνου
Φοιτητής 3ου έτους
Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών (BA)

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Μοσχάρι φιλέτο

με άγρια μανιτάρια, αρωματισμένη πατάτα με μπλε τυρί και σάλτσα από τους χυμούς του μοσχαριού

Υλικά για 2 μερίδες

Φιλέτο μοσχάρι μοσχαριού

500 gr φιλέτο μοσχάρι
30 ml ελαιόλαδο
1 κλωνάρι από δενδρολίβανο
1 κλωνάρι από θυμάρι
30 gr βούτυρο
1 σκελίδα σκόρδο
100 gr λαχανικά εποχής

Βάση από άγρια μανιτάρια

100 gr άγρια μανιτάρια
30 gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο
10 gr μουστάρδα
40 ml άσπρο κρασί
40 ml μπράντι
20 gr μαϊντανό
15 gr βούτυρο
50 ml μοσχαρίσιο ζωμό (jus)

Σάλτσα από τους χυμούς

200 ml μοσχαρίσιο ζωμό (jus)
100 ml κόκκινο κρασί
50 gr βούτυρο
1 κλωνάρι από θυμάρι

Πατάτα με μπλε τυρί

30 ml γάλα
200 gr πατάτες
50 gr μπλε τυρί
100 ml ζωμό κοτόπουλο
1 κλωνάρι από θυμάρι
60 gr βούτυρο
1 σκελίδα σκόρδο
1 κλωνάρι από δενδρολίβανο

ΜΕΘΟΔΟΣ:

Μαρινάρετε το μοσχαρίσιο φιλέτο με ελαιόλαδο, φρέσκα βότανα, σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Κλείστε το σε σακούλι "vacuum" και ψήστε με τη μέθοδο "Sous vide", στους 56°C για 90 λεπτά. Όταν ψηθεί σοτάρετε το φιλέτο σε αντικολλητικό τηγάνι με το βούτυρο και το θυμάρι. Περιχύστε το με κόκκινο κρασί και αφήστε να ελαττωθεί στο 1/3. Προσθέστε το μοσχαρίσιο ζωμό και όταν η σάλτσα αρχίσει να γίνεται παχύρρευστη, ρίξτε το βούτυρο και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει και να γυαλίσει τη σάλτσα. Στη συνέχεια, καθαρίστε καλά τα μανιτάρια και στο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, σοτάρετε το κρεμμύδι στο βούτυρο. Μόλις ροδοκοκκινίσει το κρεμμύδι προσθέστε τα μανιτάρια και αφήστε να μαραθούν. Επειτα, προσθέτετε τη μουστάρδα και το μπράντι.

Όταν εξατμιστεί προσθέτετε το κρασί και αφήστε να ελαττωθεί στο 1/4. Προσθέστε το μοσχαρίσιο ζωμό και αφήστε τον να ελαττωθεί μέχρι να γίνει παχύρρευστη σάλτσα. Νοστιμίστε με αλάτι και πιπέρι. Κατεβάστε από τη φωτιά και προσθέστε τον καλά ψιλοκομμένο μαϊντανό. Στη συνέχεια κόψτε τις πατάτες 3cm x 4cm x 0.5cm. Τοποθετήστε τις σε ένα ταψί φούρνου με ζωμό κοτόπουλο, βούτυρο, φρέσκα βότανα, σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά στους 170°C. Επειτα, βράστε τα αποκόμματα από τις πατάτες σε ζωμό μέχρι να μαλακώσουν. Σουρώστε τις και περάστε από μαγειρικό μύλο προσθέτοντας το βούτυρο, το γάλα, το μπλε τυρί και το αλατοπίπερο κάνοντας μια ωραία πουρέ.





Αθανασία Θεοδούλου

Φοιτήτρια 3ου έτους

Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών (ΒΑ)

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Μπάλα Άσπρης Σοκολάτας Γεμιστή με Τυρί, σε Θρυμματισμένο Μπισκότο με Άρωμα Βανίλιας, Μοριακή Σφαίρα από Βατόμουρο

Υλικά για 2 μερίδες

Μπάλα άσπρης σοκολάτας με τυρί

100 gr κρεμώδες τυρί

130 gr φρέσκα κρέμα

40 gr ζάχαρη άχνη

Χυμό και ξύσμα από ένα μικρό λεμόνι

4 άδεια ημισφαίρια άσπρης σοκολάτας

Μοριακή σφαίρα από βατόμουρο

500 ml αποσταγμένο νερό – 3 gr “Alginate” (αναμίξτε τα δυο υλικά πολύ καλά σε μπλέντερ)

170 ml πουρέ από βατόμουρα – 2 gr “Calcium” (αναμίξτε τα δυο υλικά πολύ καλά σε μπλέντερ)

Θρυμματισμένο μπισκότο με άρωμα βανίλιας

50 gr αλεύρι

35 gr βούτυρο

35 gr ζάχαρη

2 gr βανίλια

Για το σερβίρισμα

50 gr ρευστό ζελέ από βατόμουρα

Φρέσκα μούρα

ΜΕΘΟΔΟΣ:

Τοποθετήστε όλα τα υλικά για το μείγμα τυριού στο μίξερ, εκτός από τα σφαιρίδια σοκολάτας. Ανακατέψτε για 3 λεπτά σε μέτρια ταχύτητα μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Γεμίστε τα 2 από τα τέσσερα ημισφαίρια άσπρης σοκολάτας και κρατήστε τα στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί το μείγμα. Όταν θα σερβίρετε κλείστε με τα άλλα δυο να πάρουν σχήμα μπάλας. Για να φτιάξετε τη μοριακή σφαίρα, τοποθετήστε με ένα κουτάλι το πουρέ από βατόμουρα μέσα στο μείγμα “Alginate”.

Αφήστε τις σφαίρες για περίπου 2 λεπτά. Αφαιρέστε προσεκτικά τις σφαίρες και ξεπλύνετε σε αποσταγμένο νερό. Για να φτιάξετε το θρυμματισμένο μπισκότο με άρωμα βανίλιας, ανακατέψτε όλα τα υλικά σε μια λεκάνη. Απλώστε το μείγμα πάνω σε ταψί φούρνου. Ψήστε στους 170°C μέχρι να πάρει το επιθυμητό χρυσαφί χρώμα (10 λεπτά περίπου). Σεβίρετε τις γεμιστές μπάλες με φρέσκα μούρα και ρευστό ζελέ από βατόμουρα.



Οι βραβευθέντες φοιτητές μαζί με τους εκπαιδευτές τους παρουσιάζουν μερικές από τις δημιουργικές συνταγές, που ανέδειξαν τον Κλάδο Επισιτιστικών Τεχνών του INTERCOLLEGE ως η καλύτερη σχολή της Νότιας Ευρώπης στο 10^ο Διαγωνισμό Μαγειρικής στη Θεσσαλονίκη κατά το 2016-17.

Wine & Spirit Education Trust (WSET)

Διεθνή επιπέδου Προγράμματα επαγγελματικής Κατάρτισης του κρασιού και των αποσταγμάτων

Το Intercollege σε συνεργασία με το Wine & Spirit Education Trust (WSET) Global του Λονδίνου, προσφέρουν προγράμματα κατάρτισης στην οικική εκπαίδευση. Τα προγράμματα του πιο πάνω εκπαιδευτικού κέντρου αποτελούν την πλέον αξιόπιστη και έγκυρη επιλογή για ανώτατη κατάρτιση διεπαγγελματικού επιπέδου στις αγορές κρασιού και αποσταγμάτων. Οι τίτλοι σπουδών του WSET αναγνωρίζονται από την παγκόσμια κοινότητα των οργανισμών που ασχολούνται με τον οίνο και τα αλκοολούχα ποτά, ενώ ως τίτλοι χαιρούν υψηλής εκτίμησης και έχουν επάξια αξιολογηθεί ως ηγετικοί τίτλοι εργασίας και εκπαίδευσης.

Τα προγράμματα του WSET είναι πιστοποιημένα από τον Αγγλικό φορέα πιστοποίησης Office of the Qualifications and Examinations Regulator (OfQual) - τον μόνο αρμόδιο κυβερνητικό φορέα πιστοποίησης, σύμφωνα με το Εθνικό Νομοθετικό Πλαίσιο Πιστοποίησης Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων & Εξετάσεων της Μεγάλης Βρετανίας. Στην Κύπρο το WSET αντιπροσωπεύεται από το Intercollege.

Το WSET είναι ο κορυφαίος οργανισμός παροχής οικικής εκπαίδευσης στον κόσμο. Δραστηριοποιείται από το 1969

στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τα κρασιά και τα αποστάγματα, με παρουσία σε 72 χώρες και πάνω από 72,000 σπουδαστές ανά έτος παγκοσμίως. Το WSET Global έχει την ευθύνη για την ακαδημαϊκή εποπτεία των προγραμμάτων, των κριτηρίων εισαγωγής σε αυτά, της διδακτέας ύλης, των εξετάσεων και της απονομής των τίτλων.

Τα επίπεδα εκπαίδευσης:

Η πλήρης σειρά προγραμμάτων αποτελείται από 4 Επίπεδα- το Επίπεδο 1, Επίπεδο 2, (μαζί με αποστάγματα), Επίπεδο 3 και Επίπεδο 4 – WSET Diploma. Για κάθε επίπεδο εκπαίδευσης απονέμεται ξεχωριστό πιστοποιητικό, μετά από επιτυχείς εξετάσεις, του WSET- το οποίο αποτελεί προϋπόθεση για εγγραφή και παρακολούθηση του αμέσως ανώτερου επιπέδου κατάρτισης.

Σε ποιους απευθύνονται:

- Εργαζόμενους όλων των σταδίων παραγωγής, διάθεσης και κατανάλωσης οίνων και αποσταγμάτων.
- Στελέχη ανάλογων επιχειρήσεων που επιθυμούν να ενημερώνονται διαρκώς γύρω από τις τελευταίες εξελίξεις στον χώρο τους

και επιζητούν την απόκτηση εξειδικευμένης κατάρτισης για μοναδικές δυνατότητες ανέλιξης στην εργασία και την καριέρα τους.

- Εταιρείες που επιδιώκουν να αναβαθμίσουν τη στελέχωση των τμημάτων τους, όπως επίσης να αναβαθμίσουν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους.
- Νέους άνω των 18 ετών που επιθυμούν να επιλέξουν το χώρο των κρασιών ως τον επαγγελματικό τους ορίζοντα.
- Καταναλωτές και οινολάτρες που επιθυμούν να γνωρίσουν και να διεισδύσουν στα μυστικά του κρασιού και της οινογνωσίας.

Γλώσσες και χώροι δίδασκαλίας:

Η γλώσσα διδασκαλίας είναι η ελληνική, με απόδοση της ορολογίας και στην αγγλική. Οι συμμετέχοντες έχουν στη διάθεσή τους βιβλία εργασίας του WSET και στις δύο γλώσσες, με τη δυνατότητα εξέτασης είτε στην ελληνική είτε στην αγγλική γλώσσα. Τα προγράμματα πραγματοποιούνται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους του Intercollege.



Νικόλας Κωνσταντίνου

Διευθυντής Εθνικών Ομάδων
Μαγειρικής Κύπρου

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών
Intercollege



Η πρώτη μας συνέντευξη του γαστρονομικού περιοδικού “Culinary Artist” δεν θα μπορούσε να έρχεται από κάπου αλλού, αφού ο φιλοξενούμενός μας πολύ επιτυχημένος, νεαρός επαγγελματίας και απόφοιτος του πτυχιακού προγράμματος του Intercollege, Νικόλας Κωνσταντίνου μας ξεδιπλώνει αρετές, απόψεις και δικά του όνειρα στον χώρο της Γαστρονομίας

CA Αγαπητέ Νικόλα σε καλωσορίζω στην πρώτη έκδοση του “Culinary Artist” που εκδίδει το Πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege

NK Νιώθω μεγάλη χαρά και περηφάνια που θα είμαι κομμάτι μιας νέας και εξαιρετικής ιδέας. Το Culinary Artist είναι ένα καινοτόμο ένθετο που ενώνει τους φοιτητές με τους επαγγελματίες και είναι κάτι το οποίο έλειπε μέχρι σήμερα από τους κύκλους των προγραμμάτων των επισιτιστικών τεχνών της Κύπρου

CA Υπήρξες άριστος απόφοιτος των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege και τώρα εργάζεσαι ως εκπαιδευτής στο κολλέγιο που σε ανέδειξε! Ποια τα συναισθήματά σου;

NK Η μαγειρική είναι το πάθος και η μεγάλη μου αγάπη! Όλα τα χρόνια που σπούδαζα στον κλάδο των Επισιτιστικών Τεχνών είχα σαν στόχο να διεκδικώ το καλύτερο. Το έχω καταφέρει με μεγάλη επιτυχία και όταν πλέον πέρασα στην απέναντι πλευρά, να διδάξω και να μοιράζομαι τις γνώσεις και τις εμπειρίες μου με τους φοιτητές και νέους επαγγελματίες ήταν πιστεύω η καλύτερη ανταμοιβή. Το Intercollege και ο κλάδος των επισιτιστικών τεχνών,

οι καθηγητές μου και τώρα συνάδελφοι μου, είναι η δεύτερη μου οικογένεια και είναι τιμή μου να δουλεύω σε αυτή τη σχολή. Νιώθω ότι είναι το σπίτι μου.

CA Πρόσφατα επίσης ενώ ήσουν μέλος της Εθνικής Ομάδας Μαγειρικής της Κύπρου ανέλαβες τη διεύθυνση όλων των εθνικών μας ομάδων μαγειρικής. Τι σημαίνει για σένα αυτή η υπευθυνότητα; Ποιες είναι οι υποχρεώσεις σας ως διευθυντής όλων των ομάδων μας;

NK Η εθνική ομάδα μαγειρικής της Κύπρου η οποία βρίσκεται κάτω από την ομπρέλα του ΣΑΚ μου έδωσε εξαιρετικές εμπειρίες και γνώσεις. Είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ με τους καλύτερους επαγγελματίες του χώρου των επισιτιστικών τεχνών. Εμαθα πάρα πολλά και τους ευχαριστώ όλους για την ενέργεια και τον χρόνο που διέθεσαν, ούτως ώστε να γίνω ακόμα καλύτερος στον τομέα μου. Όταν επιλέχτικα από το διοικητικό συμβούλιο του ΣΑΚ για να αναλάβω πριν λίγους μήνες τη διεύθυνση των ομάδων, ήξερα ότι τίποτα δεν θα είναι εύκολο. Οι 3 ομάδες (εθνική, περιφερειακή και νέων) για να μπορούν να συνεχίσουν τις επιτυχίες τους θα πρέπει να δουλέψουμε όλοι σκληρά, μέσα στις κατάλληλες συνθήκες, για να προετοιμαστούν όσο καλύτερα γίνεται. Στόχος δεν είναι βέβαια κανένας άλλος

αποδεκτός εκτός από την επιτυχία των ομάδων μας.

CA Ελαβες μέρος σε πολλούς διαγωνισμούς ανά τον κόσμο όπως επίσης και στον τηλεοπτικό διαγωνισμό “Alfa Chef “! Ποιες εμπειρίες αποκομίζει ένας Σεφ γενικά από διαγωνισμούς και ποιες ήταν οι δικές σου;

NK Οι διαγωνισμοί μαγειρικής είναι μια πρόκληση για τον κάθε έναν που απασχολείται στον τομέα της μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής. Επιδίωκα πάντα να συμμετέχω σε οποιοδήποτε διαγωνισμό θεωρούσα ότι έχει να μου προσφέρει κάτι. Οι διαγωνισμοί σε γεμίζουν με εμπειρίες, γνώσεις, τεχνική κατάρτιση και σου ακονίζουν το μυαλό. Επίσης είναι πολύ σημαντικό κομμάτι η φιλία που αναπτύσσεις με άλλους επαγγελματίες στον τομέα σου. Το να προετοιμαστείς για ένα διαγωνισμό μαγειρικής δεν είναι τόσο απλό όσο φαίνεται εάν επιδιώξεις τη διάκριση. Είναι μια σειρά από διαδικασίες τις οποίες πρέπει να ολοκληρώσεις πριν πας στο διαγωνισμό. Η σωστή προεργασία και προετοιμασία είναι σχεδόν το 80% της επιτυχίας. Το διαγωνιστικό μέρος είναι μόνο μερικές ώρες. Το συνιστώ σε κάθε επαγγελματία. Το Alpha Chef ήταν ένας τηλεοπτικός διαγωνισμός

μαγειρικής, πρωτοποριακός για τα κυπριακά δεδομένα τον οποίο απόλαυσα μέχρι το τελευταίο δευτερόλεπτο. Οι εμπειρίες που αποκόμισα ήταν εξαιρετικές.

CA Ποιες οι απόψεις σου για το ενδιαφέρον που επιδεικνύουν οι νέοι μας προς τα γαστρονομικά επαγγέλματα;

NK Πιστεύω ότι οι νέοι έχουν ένα πολύ δυνατό προτέρημα που πρέπει να εκμεταλλευτούν σωστά. Η πρόσβαση που έχουν από τα ΜΜΕ και το διαδίκτυο είναι τεράστια και μπορούν πολύ εύκολα να ερευνησουν και να μάθουν για οτιδήποτε τους απασχολεί γύρω από τη γαστρονομία. Δυστυχώς οι διαφορετικές συνθήκες που μεγαλώνουν σήμερα και οι ευκολίες που τους παρέχονται τους έκαναν να προσπαθούν λιγότερο. Η επιτυχία τους πρέπει να βασιστεί στην προσπάθεια, υπομονή και την επιμονή. Μόνο έτσι προοδεύεις στα γαστρονομικά επαγγέλματα.

CA Ποια είναι η κουζίνα που αγαπάς και τι σε εξιτάρει σε αυτήν;

NK Η αγαπημένη μου κουζίνα είναι η αραβική. Μ'αρέσουν πολύ τα διάφορα αρώματα από τα μπαχαρικά, οι εξαιρετικές γεύσεις και συνδυασμοί που μπορείς να κάνεις με αυτά. Γι' αυτό το λόγο προσπαθώ να ταξιδεύω συχνά στις αραβικές χώρες και προσπαθώ πάντα να δοκιμάζω τα παραδοσιακά εδέσματα και γεύσεις από τις χώρες αυτές.

CA Ποιος ο αγαπημένος σου Σεφ που θαυμάζεις;

NK Αγαπημένος σεφ είναι φυσικά ο Ferran Adria. Ο πασιγνώστος Ισπανός σεφ και ιδιοκτήτης του πολυβραβευμένου ως καλύτερο εστιατόριο στον κόσμο και τώρα κέντρο ερευνών γαστρονομίας El Bulli. Είναι ένας πρωτοπόρος σεφ, εμπνευστής της μοριακής κουζίνας, αλλά και καινοτόμος στον τομέα του επισιτισμού. Ήταν ο πρώτος που κατάφερε να αναδείξει τη μαγειρική σε

επιστήμη και τελικά να την εισαγάγει σαν μάθημα, με τον τίτλο "Επιστήμη και Μαγειρική: από την υψηλή κουζίνα στα λεπτά ζητήματα", σε ένα από τα καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου, το Χάρβαρντ.

CA Ποια τα μελλοντικά σου σχέδια;

NK Τα μελλοντικά μου σχέδια, είναι αρχικά η καταξίωση μου μέσα από προσπάθεια και σε βάθος χρόνου στον τομέα της εκπαίδευσης και φυσικά δεν θα μπορούσε να λείπει από τα σχέδια μου οι επιτυχίες των εθνικών ομάδων μαγειρικής της Κύπρου στο επερχόμενο παγκόσμιο κύπελλο μαγειρικής που θα γίνει στο Λουξεμβούργο το Νοέμβριο του 2018.



Συμβουλές ΤΩΝ ΣΕΦ

"Sushi" για πρωτάρηδες



1. Περίπου 12 κομμάτια "Sushi" είναι αρκετά για κάθε άτομο
2. Αν τα "Sushi" είναι μέρος ενός Γιαπωνέζικου γεύματος, τότε 4 κομμάτια το άτομο είναι αρκετά
3. Τα "Sushi" θεωρούνται "τσιμπήματα", φτιάχνονται πάντα στο χέρι και κανονικά τρώγονται με το χέρι και όχι με ξυλάκια
4. Αν είστε στο "Sushi" μπαρ τότε παραγγείλετε "Sushi" με το κομμάτι, αν όμως είστε σε κανονικό τραπέζι τότε πάρτε "Sushi" μόνο σαν ορεκτικό
5. Πάρτε ένα κομμάτι "Sushi" και βρέξτε μόνο το ψάρι στη σόγια.
6. Το πιο συνηθισμένο λάθος όταν τρώτε "Sushi" είναι να βάζετε ολόκληρο το κομμάτι στη σάλτσα σόγιας. Αυτό θα σας κάνει να φαίνεστε αρχάριοι
7. Αν το "Sushi" είναι μέρος ενός ολοκληρωμένου γεύματος, προτιμήστε να φάτε τα "Sushi" μετά το κυρίως φαγητό για να αποφύγετε να σας κόψουν την όρεξη από νωρίς
8. Όταν παραγγέλνετε "Sushi", μη ξεχνάτε τη ξιδάτη πιπερόριζα. Και να θυμάστε πως τα "tempura" είναι ένας ακόμα καλός συνδυασμός
9. Το τεμάκι είναι το Γιαπωνέζικο σάντουιτς, γι' αυτό πάρτε το με το χέρι και δαγκώστε το
10. Ποτέ μην αφήνετε τα ξυλάκια στο φαγητό ή στο πιάτο σας αλλά στο ειδικό μικρό κοκαλάκι που είναι δίπλα από το πιάτο σας
11. Το "Saki" είναι ένα παραδοσιακό Γιαπωνέζικο ποτό και πίνετε χλιαρό
12. Όταν τρώτε διάφορα "Sushi" μη ξεχνάτε να καθαρίζετε τη γεύση σας ενδιάμεσα με λίγη ξιδάτη πιπερόριζα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ ΣΤΑ "Sushi" ΣΑΣ
ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΣΟΓΙΑΣ "Soy sauce" ΤΩΝ "KIKKOMAN"



ΑΠΟ ΤΗΝ CHRIKAR - ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΚΥΠΡΟΥ



CyChefs

Νέος φούρνος υψηλής ταχύτητας τελευταίας τεχνολογίας: το νέο **Merrychef eikon® e2s**

Η καινοτόμος βραβευμένη τεχνολογία της Merrychef, με πάνω από 60 χρόνια εμπειρίας στον επισιτιστικό τομέα δημιούργησε πρωτοποριακά προϊόντα από τη δεκαετία του 1950 από τον πρώτο στον κόσμο φούρνο μικροκυμάτων στον τελευταίο φούρνο υψηλής ταχύτητας: το νέο eikon® e2s.

Στον πυρήνα του Merrychef είναι η υπόσχεση προς τον πελάτη : να βάλουν ένα χαμόγελο στα πρόσωπα των συνεργατών τους . Το κάνουν αυτό ακούγοντας τους, φροντίζοντας για το τι σκέπτονται και κάνουν το καλύτερο για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους.

Πραγματοποίησαν το επιπλέον βήμα για να βελτιστοποιήσουν την ταχύτητα, την ποιότητα, την ευελιξία και το λειτουργικό κόστος της επιχειρήσής παρέχοντας προϊόντα και υπηρεσίες τελευταίας

τεχνολογίας, ανεξάρτητα από τα επίπεδα δεξιοτήτων του προσωπικού .

Από τα μικρά καφενεία έως τις παγκόσμιες αλυσίδες, από το γρήγορο casual έως το καλό -fine dining- φαγητό, το Merrychef είναι η πρώτη επιλογή για φούρνους υψηλής ταχύτητας: παρέχοντας φρέσκα, ζεστά φαγητά κατόπιν ζήτησης.

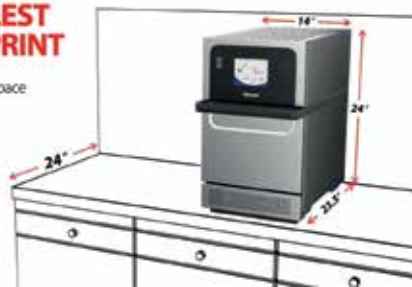
Το eikon® e2s είναι η πρώτη επιλογή για όσους θέλουν να παρασκευάσουν φρέσκα, ζεστά τρόφιμα κατόπιν ζήτησης, όπου ο χώρος είναι περιορισμένος . Προσφέρει τη μικρότερη μονάδα με τα μεγαλύτερα αποτελέσματα για να προσθέσει αξία σε όλες τις λειτουργίες της κουζίνας. Ο φούρνος υψηλής ταχύτητας είναι φιλικός προς το χρήστη, ευέλικτος και προσφέρει συνεπή επίπεδα απόδοσης που συνεχώς

υπερβαίνουν τις προσδοκίες.

Διατίθεται ως eikon® e2s Classic παραδοσιακό σχεδιασμό Merrychef ή ως eikon® e2s Trend, με εξωτερικά χρώματα, μαλακά άκρα και μικρά κομμάτια για αποθήκευση στην κορυφή. Το eikon® e2s είναι ο ιδανικός τρόπος για να μαγειρέψετε, να φτιάξετε τoστ, να ψήσετε και να αναζωογονήσετε ένα ευρύ φάσμα φρέσκων ή κατεψυγμένων τροφίμων, όπως σάντουιτς, γλυκά, πίτσες, ψάρια, λαχανικά και κρέας. Αυτή η ευελιξία υποστηρίζει την ανάπτυξη των επιχειρήσεων επιτρέποντας γρήγορες αλλαγές στο μενού και πρόσθετες προσφορές τροφίμων από μια μικρή μονάδα.

**SMALLEST
FOOTPRINT**

Large Cavity,
Less Counter Space



See us on



youtu.be/N7wQMukELwI
youtu.be/CUztFQxWwv8

youtu.be/GC7KQhYISvo
youtu.be/FHfqI EUR6uJ

Micro Cress



Τα Micro cress είναι μικρά φυτά / φυλλαράκια τα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να ενισχύσουμε την ομορφιά, τη γεύση και τη φρεσκάδα των πιάτων μας με λεπτή υφή και διακριτικές γεύσεις αλλά και να μαγειρέψουμε καθώς το κάθε ένα από αυτά έχει τη δική του ιδιαίτερη γεύση. Ο χρόνος καλλιέργειας για τα περισσότερα Micro cress είναι 10-14 ημέρες από τη σπορά έως και την συγκομιδή. Τα Micro cress άρχισαν να εμφανίζονται στα μενού των σεφ ήδη από τη δεκαετία του 1980, στο Σαν Φρανσίσκο, Καλιφόρνια. Στη Νότια Καλιφόρνια, τα Micro cress είχαν αυξηθεί περίπου από τα μέσα της δεκαετίας του 1990. Υπήρχαν αρχικά πολύ λίγες ποικιλίες που προσφέρονταν. Οι ποικιλίες αυτές ήταν η ρόκα, ο βασιλικός, τα παντζάρια, το λάχανο, ο κόλιανδρος και ένα μείγμα που ονομάζεται Rainbow Mix. Με την εξάπλωση προς τα ανατολικά της Καλιφόρνιας, τώρα καλλιεργούνται στις περισσότερες περιοχές της χώρας με την αύξηση του αριθμού των ποικιλιών που παράγονται. Σήμερα, η βιομηχανία των Micro cress στις ΗΠΑ αποτελείται από μια ποικιλία εταιρειών με σπόρους και καλλιεργητές. Τα τελευταία χρόνια η καλλιέργεια και η χρήση των Micro cress άνθισε και στην Κύπρο, αφού μικρές και μικρομεσαίες

επιχειρήσεις καλλιεργούν και εξάγουν ποικιλία σαλατικών και Micros.

Τα Micro cress χωρίζονται σε 2 βασικά μέρη. Στο κεντρικό στέλεχος (κορμός) και τα φύλλα ποικίλουν σε μέγεθος ανάλογα με τη ποικιλία που καλλιεργείται, με το τυπικό μέγεθος να είναι 5 έως 10cm σε συνολικό μήκος. Όταν το φυτό μεγαλώνει πέρα από αυτό το μέγεθος, δεν θα πρέπει πλέον να θεωρείται Micro cress. Τα Micro cress είναι συνήθως ακατάλληλα για χρήση σε 2-4 εβδομάδες από τη βλάστηση για συγκομιδή.

Τα 12 από τα πιο γνωστά είδη που χρησιμοποιούν στις κουζίνες των fine dining εστιατορίων είναι το κόκκινο σέσκουλο, τα φύλλα σέλινου, οι βλαστοί μπιζελιού, ο αμάραντος, το σχοινόπρασο σκόρδου, τα κόκκινα φύλλα μουστάρδας, ο κόκκινος βασιλικός, το φοινόκιο, τα φύλλα μπρόκολο, η κόκκινη πεταλούδα (ξινόχορτο), ο βλαστός porcorn (καλαμπόκι) και το λάπαθο- αγριοσέσκουλο

Διατροφική αξία των Micro cress

Τα Micro cress μπορεί να είναι μικρά σε μέγεθος, αλλά η διατροφική τους αξία είναι τεράστια. Μετά από αρκετές μελέτες πολλοί ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι

τα Microgreens όπως το κόκκινο λάχανο, το Κόλιανδρο, το ραπανάκι κλπ περιέχουν έως και 40 φορές περισσότερες θρεπτικές ουσίες από την ώριμη εκδοχή τους.

Για παράδειγμα, το κόκκινο λάχανο Microgreens έχει 40 φορές περισσότερες βιταμίνες E και έξι φορές περισσότερη βιταμίνη C από το ώριμο κόκκινο λάχανο. Ακόμη τα Micro cress κόλιαντρο έχουν τρεις φορές περισσότερη βήτα-καροτίνη από το σύνθηες Κόλιανδρο.

Παράλληλα με τα πιο πάνω η γεύση των Micro cress είναι επίσης πιο έντονη με αποτέλεσμα και μια μικρή ποσότητα να είναι αρκετή για να ενισχύσει ένα γεύμα. Μέχρι πρόσφατα, τα Micro cress καλλιεργούνταν για να τα έχουν μόνο στη διάθεση τους οι σεφ, οι οποίοι τα χρησιμοποιούν για να τονίσουν στη γεύση καθώς επίσης και ως γαρνιτούρα για σούπες, σαλάτες, και σάντουιτς. Σήμερα όμως, αυτά είναι διαθέσιμα προς όλους σε πολλές αγορές.

Οι ειδικοί στον τομέα καλλιέργειας των Microgreens μας συστήνουν να διαλέγουμε τα πιο έντονα σε χρώμα Micro cress τα οποία είναι και τα πιο θρεπτικά.





Ψωμί

Μιχαήλ Ραφαήλ

Φοιτητής 3ου έτους

Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών (ΒΑ)

Το ψωμί δεν είναι απλά ένα προϊόν, είναι η τροφή που την ξέρουν σε όλο τον κόσμο όχι απλά γιατί από ιστορικής πλευράς το ψωμί ήταν από τις πρώτες τροφές που κατανάλωνε ο άνθρωπος, αλλά και λόγω του ότι είναι η τροφή που έθρεψε σε περιόδους ευμάρειας και ευημερίας αλλά και σε περιόδους πολέμων και κακουχιών. Η αρτοποιία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της Ιστορίας κάθε λαού. Το πρώτο είδος ψωμιού αποτελείτο από ψημένο σιτάρι το οποίο θρυμμάτιζαν και αναμείγνυαν με νερό, αυτό στην αρχή το έτρωγαν ωμό. Αργότερα, αυτό το μείγμα το έψηναν σαν πίττα και μετά το κατανάλωναν, επειδή έτσι ήταν νοστιμότερο.

Το γεγονός ότι το ψωμί είναι τόσο δημοφιλές οφείλεται κυρίως σε δύο δεδομένα. Πρώτον είναι το γεγονός ότι τα ψωμιά διατηρούνται χωρίς καμιά ιδιαίτερη φύλαξη για μεγάλο χρονικό διάστημα (κυρίως τα ψωμιά που περιέχουν προζύμι). Η ποιότητα αυτή του ψωμιού ήταν μεγάλη υπόθεση ειδικά στα πιο παλαιά χρόνια που ο κόσμος ταξίδευε μεγάλες αποστάσεις χωρίς τα μέσα που έχουμε σήμερα και χρειαζόταν να φτάσει στον προορισμό του σε μέρες, βδομάδες ή ακόμα και μήνες αν ταξίδευε με πλοίο σε μακρινούς προορισμούς. Δεύτερον, είναι το γεγονός ότι τα υλικά που χρησιμοποιούμε είναι εύκολα και πολύ προσιτά για όλο τον κόσμο. Τα κύρια υλικά που χρησιμοποιούμε είναι: 1) Νερό 2) Αμυλο = Αλεύρι 3) Μαγιά ή Προζύμι 4) Αλάτι.

Το κάθε υλικό στο ψωμί έχει τη σημασία του και δρα με τον τρόπο του ούτως ώστε να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Νερό

Το νερό ενεργοποιεί την πρωτεΐνη στο ψωμί. Εάν προσθέσουμε άλλα είδη υγρών στο ψωμί μας, όπως χυμό πορτοκάλι, είναι απλά για να εμπλουτίσουμε την γεύση. Τα υγρά στο αλεύρι δεν πρέπει ποτέ να τα βάζουμε ζεστά. Πρέπει να είναι κλιαρά για να μην επηρεάσουμε την δράση της μαγιάς.

Αλεύρι

Αλεύρια υπάρχουν πολλών ειδών στην αγορά όπως το σκληρό σιτάλευρο, από σόγια, ρύζι, καλαμπόκι, ολικής αλέσεως κ.α. Στην Κύπρο χρησιμοποιούμε συνήθως για την παρασκευή ψωμιού το «χωριάτικο» αλεύρι. Το «χωριάτικο» αλεύρι είναι σιτάλευρο το οποίο περιέχει 30 - 40% αλεσμένο σιμιγδάλι και για αυτό το λόγο έχει ένα ελαφρύ κίτρινο χρώμα. Φυσικά για να παρασκευάσουμε ψωμί μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλα τα είδη αλευριών αλλά είναι φυσικό επακόλουθο ότι θα έχουμε διαφορετικό αποτέλεσμα και στη γεύση και στην υφή. Υπάρχουν αναφορές από τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο ότι λόγω της έλλειψης αλευριού οι άνθρωποι στην Ευρώπη έσμιγαν, κατά την διαδικασία ζυμώματος, μαζί με το αλεύρι ροκανίδια από ξύλο για να έχουν μεγαλύτερη ποσότητα ψωμιού στο τέλος.

Μαγιά

Η μαγιά είναι άκακος μύκητας. Είναι ζωντανός οργανισμός, δηλαδή αναπνέει, τρέφεται, αναπαράγεται κλπ. Η μαγιά μας βοηθά στη διόγκωση του ψωμιού αλλά βοηθάει και στο να αναπτυχθεί η γεύση του.

Προζύμι

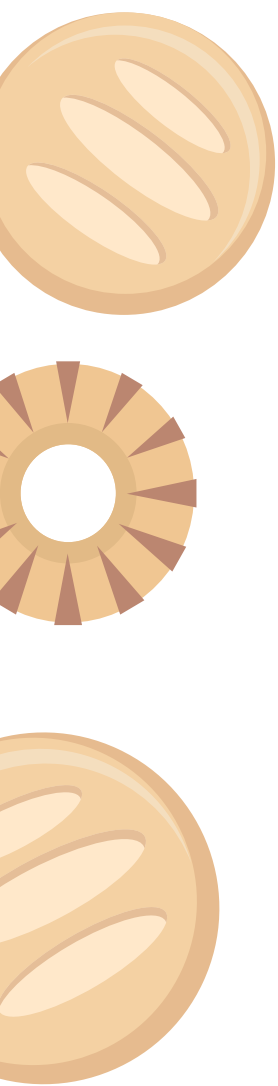
Το προζύμι γίνεται από ζυμάρι το οποίο αφήνουμε σε φυσικό περιβάλλον ζεστό και υγρό για να αναπτυχθούν τα ένζυμα του και να διογκωθεί. Εάν προσθέσουμε προζύμι στο ψωμί μας δεν θα προσθέσουμε μαγιά, αν και κάποιοι αρτοποιοί προσθέτουν μαγιά για να επιταχύνουν τη φυσική ζύμωση. Οι διαφορές που μπορεί να προσέξουμε σε σχέση με το ψωμί που περιέχει μόνο μαγιά είναι:

- 1) Το ψωμί με προζύμι έχει πιο ξινή γεύση
- 2) Λιγότερο όγκο.

Αλάτι

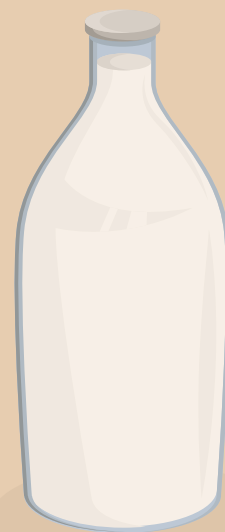
Το αλάτι το χρησιμοποιούμε κυρίως για τη γεύση, την ελαστικότητα και τη διατήρηση του ψωμιού μετά το ψήσιμο. Επειδή η μαγιά είναι ευαίσθητη, το αλάτι πιθανώς να τη σκοτώσει. Για αυτό το λόγο προσέχουμε να μη φέρουμε σε άμεση επαφή τα δύο αυτά υλικά. Βάζουμε το αλεύρι με το αλάτι στο ζυμωτήρι, το χτυπάμε και μετά βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά.

Σημαντικό είναι μετά το πλάσιμο του ζυμαριού να το αφήνουμε να ξεκουράζεται. Ο λόγος είναι για να μπορούμε να το ζυμώσουμε ευκολότερα και να φουσκώσει.



Κεφίρ: Το «θαυματουργό» ποτό

Φωτεινή Λάππα MSc
Λέκτορας INTERCOLLEGE Διαιτολογίας - Διατροφολογίας
Αθλητική Διαιτολόγος



Το κεφίρ γεννήθηκε στα βουνά του Καυκάσου αιώνες πριν. Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ενωσης το κεφίρ αποτελεί το 70% του συνολικού ζυμωμένου γάλακτος που καταναλώνεται και όχι τυχαία. Οι κάτοικοι του Καυκάσου που σπάνια παρουσιάζουν πρόωρες εκφυλιστικές ασθένειες και η εκτιμώμενη διάρκεια ζωής τους υπερβαίνει τα 100 χρόνια, πίνουν κεφίρ αντί νερού και προτιμάνε το συμπυκνωμένο κεφίρ αντί επιδορπίου. Ας δούμε λοιπόν τα πλούσια οφέλη και τις πολυάριθμες ευεργετικές επιδράσεις που προσφέρει το κεφίρ στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τι ακριβώς είναι το κεφίρ και ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει;

Το κεφίρ είναι ένα φυσικό προβιοτικό γαλακτοκομικό προϊόν που παράγεται από οποιοδήποτε τύπο γάλακτος με τη χρήση κόκκων κεφίρ, προκαλώντας ζύμωση. Οι κόκκοι ή σπόροι του κεφίρ, που οπτικά μοιάζουν με κουνουπίδι, αποτελούνται από μια μάζα οξυγαλακτικών βακτηριδίων - φιλικών για τον ανθρώπινο οργανισμό - , ζύμης και ενός μοναδικού υδατοδιαλυτού πολυσακχαρίτη που ονομάζεται kefiran.

Το κεφίρ έχει τη μορφή νερούλου γιαουρτιού και είναι ένα εύγευστο, εύπεπτο και υγιεινό τρόφιμο . Όσο αφορά στα θρεπτικά του συστατικά είναι πλούσιο σε ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, όπως και το γάλα από το οποίο παρασκευάζεται, καθώς και σε βιταμίνες Α, Β, και D, ενώ οι πρωτεΐνες του είναι υψηλής βιολογικής αξίας.

Το κεφίρ αποτελεί ένα προϊόν με υψηλή περιεκτικότητα σε προβιοτικούς μικροοργανισμούς, που έχουν πολύ ισχυρότερη βιολογική δράση από τους μικροοργανισμούς που εμπεριέχονται εκ φυσικού στο γιαούρτι. Συνεπώς, σε σχέση με τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα συστατικά που περιέχει το κεφίρ αφομοιώνονται πληρέστερα από το πεπτικό σύστημα και έχουν υψηλότερη βιοδιαθεσιμότητα. Επιπλέον, το κεφίρ ως ζυμούμενο προϊόν περιέχει ελάχιστα τελικά ποσά λακτόζης. Αποτελεί λοιπόν μια πολύ καλή λύση πρόσληψης ασβεστίου για τα άτομα που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη και δεν μπορούν να πίνουν γάλα.

Επίσης, θα ήθελα να τονίσω ότι το κεφίρ μπορεί να καταναλωθεί από όλα τα άτομα κάθε ηλικίας (παιδιά, έγκυες, θηλάζουσες,

ηλικιωμένους). Θεωρείται άριστο διαιτητικό προϊόν με λίγα λιπαρά και θερμίδες (διαθέτει όσες σχεδόν και ένα ποτήρι γάλα, ανάλογα με τον τύπο γάλακτος που θα χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή του) και είναι ιδανικό και για όσους αθλούνται.

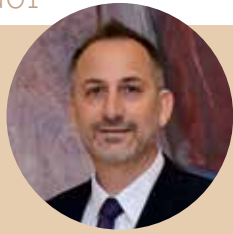
Πώς μπορώ να το καταναλώσω

Αναλόγως της μορφής του, μπορείτε να το καταναλώσετε όπως οποιοδήποτε άλλο γαλακτοκομικό προϊόν ως μέρος μιας γενικότερα υγιεινής διατροφής. Πιείτε το σκέτο ως ρόφημα ή απολαύστε το με μέλι, με φρούτα, με δημητριακά πρωινού ή ως ξινή κρέμα σε σάλτσες και σαλάτες. Οι τυπικά συνιστώμενες ποσότητες για υγιή άτομα είναι 1 έως 2 ποτήρια ημερησίως. Μπορείτε δηλαδή να αντικαταστήσετε με αυτό τη μία από τις τρεις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας.

Ευεργετικές Ιδιότητες

- Προάγει την πέψη των τροφών και γενικότερα την καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Συμβάλλει στην εξισορρόπηση της χλωρίδας του εντέρου έπειτα από θεραπεία με αντιβιοτικά ή άλλα ισχυρά φάρμακα.
- Δρα ανασταλτικά στην ανάπτυξη τοξικών μικροοργανισμών του παχέος εντέρου.
- Προστατεύει από τη δυσκοιλιότητα.
- Έχει διουρητικές ιδιότητες.
- Τα αμινοξέα του βοηθούν στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος.





Άλματα επιτυχίας από τον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου!!!

Γιώργος Δαμιανού

Πρόεδρος Σύνδεσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου

Γαστρονομία 2017

Το 2016 ήταν μια φανταστική χρονιά για τον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου, με τις εθνικές ομάδες μαγειρικής να επιστρέφουν από τους ολυμπιακούς αγώνες μαγειρικής ΙΚΑ2016 που έγιναν στην Γερμανία με ένα χρυσό και 2 αργυρά μετάλλια! Το 2017 προβλέπεται ακόμα καλύτερο καθώς ο πρόεδρος του συνδέσμου κύριος Γιώργος Δαμιανού μαζί με τον διοικητικό του συμβούλιο κατάφεραν να κάνουν πραγματικότητα, ένα όραμα που τα τελευταία χρόνια έγινε και επιτακτική ανάγκη. Επιτέλους έγινε κατορθωτό να στεγαστεί ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου στο δικό του "σπίτι" όπου είναι ένας πολυώροφος με αίθουσα συνεδριάσεων, γραφεία, αποθήκες αλλά το σημαντικότερο την ολοκαίνουργια κουζίνα ολυμπιακών διαστάσεων, εξοπλισμένη με την τελευταία λέξη της τεχνολογίας για να μπορέσουν να στεγάσουν και να εργάζονται σκληρά οι εθνικές ομάδες μαγειρικής της Κύπρου!! Οι εθνικές ομάδες μαγειρικής που βρίσκονται κάτω από την ομπρέλα του ΣΑΚ έχουν επίδειξει στο παρελθόν τεράστιες επιτυχίες και το μέλλον δείχνει ακόμα καλύτερο. Στον ίδιο χώρο, ο σύνδεσμος, άλλες εταιρίες και συνεργάτες του συνδέσμου μπορούν να παρουσιάζουν τα σεμινάρια τους έχοντας την τεχνολογική και όχι μόνο υποστήριξη από όλη την οικογένεια του συνδέσμου. Αλλη μια επιτυχία του συνδέσμου ήταν η μοντέρνα επανέκδοση του εφημερίδας του ΣΑΚ "Τα Ασπρα Καπέλα" όπου έχει ήδη κυκλοφορήσει τις νέες 3 εκδόσεις της.

Ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου δεν έμεινε ως εδώ, καθώς για πρώτη φορά έγινε και η επιλογή των μελών των εθνικών ομάδων μέσα από διαδικασία

επιλογής. Η διαφάνεια και αίσθηση δικαίου είναι ένας από τους πρωταρχικούς στόχους στην λίστα του διοικητικού συμβουλίου του ΣΑΚ και εκτός από να το λένε, το πράττουν. Η διαδικασία έγινε φυσικά στην κουζίνα των εθνικών ομάδων, όπου οι ενδιαφερόμενοι πέρασαν από δοκιμαστικά και πιστοποιημένοι κριτές από την παγκόσμια ομοσπονδία αρχιμαγείρων αξιολόγησαν τους διαγωνιζόμενους και κατάρτισαν με αυτό τον τρόπο τις καινούργιες εθνικές ομάδες. Ήταν μια διαδικασία κατά την οποία ο κάθε ένας μπορούσε να λάβει μέρος και να διεκδικήσει μια θέση στην εθνική ομάδα μαγειρικής.

Οι αλλαγές δεν σταματούν εδώ καθώς ακόμα μια μεγάλη αλλαγή έγινε, και έδωσε νέα πνοή στις εθνικές ομάδες μαγειρικής της Κύπρου. Το διοικητικό συμβούλιο του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου διόρισε τον κύριο Νικόλα Κωνσταντίνου ως τον νέο Ανώτερο Διευθυντή των Εθνικών Ομάδων Μαγειρικής της Κύπρου. Ο Νικόλας Κωνσταντίνου είναι εκπαιδευτής Ξενοδοχειακών, Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής στον κλάδο των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, ενεργό μέλος του ΣΑΚ και μέχρι πρόσφατα μέλος της Εθνικής Ομάδας Μαγειρικής με πολυετή πείρα σε διαγωνισμούς και πάρα πολλές διακρίσεις. Η σκληρή δουλειά, η εργατικότητα και οι οργανωτικές δεξιότητες του δεν πέρασαν απαρατήρητες όλα αυτά τα χρόνια, και γι' αυτό ο ΣΑΚ τον έχει επιλέξει να ηγηθεί της προσπάθειας του για ακόμη μεγαλύτερες διακρίσεις στα επόμενα χρόνια. Η σωστή δρομολόγηση και προετοιμασία όλων των ομάδων, με απώτερο σκοπό να είναι ανταγωνιστικές σε πολύ ψηλό επίπεδο, η επιτυχία σε εγχώριους αλλά και διεθνείς διαγωνισμούς είναι στόχος

των ομάδων μας αλλά και ο προσωπικός του. "Τίποτα δεν θα είναι εύκολο, όμως τίποτα δεν επιτυγχάνεται χωρίς σκληρή δουλειά και συγκέντρωση στο στόχο" μας είπε ο κύριος Κωνσταντίνου. "Ο πήχης είναι ήδη πολύ ψηλά. Ο στόχος είναι να ανέβει ακόμα πιο πάνω".

Για το τέλος κράτησα την μεγάλη διοργάνωση του ΣΑΚ που δεν είναι άλλη από την διοργάνωση για ακόμα μια φορά της έκθεσης Γαστρονομία-Γαστρογνωσία 2017. Η έκθεση θα γίνει 23-26 Νοέμβριου, όπου θα παρουσιαστούν όπως κάθε χρόνο δεκάδες εταιρίες του επισιτιστικού τομέα, και φυσικά θα γίνει και η διοργάνωση του διαγωνισμού μαγειρικής, όπου όλοι θα έχουν την ευκαιρία να διαγωνιστούν για μια θέση στο βάθρο των νικητών.

Καλή επιτυχία σε όλους !!!



Διεθνείς Επιτυχίες Εθνικής Ομάδας Μαγειρικής Κύπρου Οκτώβριος 2016

Ουσιαστική και διεθνής επιτυχία για την Κύπρο και το Intercollege από τον φοιτητή του 3ου έτους του προγράμματος Πτυχίου Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών Ιωάννη Παπακωνσταντίνου και από τον εκπαιδευτή των προγραμμάτων των Επισιτιστικών Τεχνών Νικόλα Κωνσταντίνου. Διακρίθηκαν με τις εθνικές ομάδες μαγειρικής της Κύπρου κατακτώντας συνολικά 1 χρυσό και 2 αργυρά μετάλλια, στο πλαίσιο της ολυμπιάδας μαγειρικής που διοργανώθηκε στην Ερφούρτη της Γερμανίας στις 22 με 25 Οκτωβρίου 2016. Πολλά συγχαρητήρια στον φοιτητή μας για την κατάκτηση των 2 αργυρών μεταλλίων στο ομαδικό με την εθνική ομάδα νέων, καθώς επίσης και στο σεφ Κυριάκο Μαρίνου για την κατάκτηση τους χρυσού μετάλλιου με την περιφερική ομάδα Κύπρου στο ατομικό.

Στην ολυμπιάδα μαγειρικής συμμετείχαν φέτος 52 εθνικές ομάδες. Τα τελικά αποτελέσματα ανέβασαν στο βάθρο των νικητών τη Σιγκαπούρη κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο, στην δεύτερη θέση τη Φιλανδία και στην τρίτη θέση την Ελβετία! Πληροφορικά στις ομάδες νέων, νικήτρια με την ψηλότερη βαθμολογία ήταν η Σουηδία!



εκδόσεις

Μαγειρεύουμε Μαζί

ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

ISBN: 978-9963-674-99-2

Τιμή: € 25.00 (συμπ. Φ.Π.Α.)

Κυκλοφορεί παγκύπρια σε όλα τα βιβλιοπωλεία από τις Εκδόσεις Ηλία Επιφανίου



Μοντέρνα Κυπριακή Κουζίνα

ΧΑΡΗΣ ΘΕΟΧΑΡΟΥΣ

Το βιβλίο αυτό αναδεικνύει την Κυπριακή Κουζίνα και της δίνει μια άλλη δυναμική

Τιμή: € 30.00 (συμπ. Φ.Π.Α.)

Το βρίσκετε σε όλα τα μεγάλα βιβλιοπωλεία της Κύπρου

Το Βιβλίο του Κυπριακού Κρασιού

ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ ΚΥΘΡΑΙΩΤΟΥ

Τιμή: € 40.00 (συμπ. Φ.Π.Α.)

Το βρίσκετε σε όλα τα μεγάλα βιβλιοπωλεία και στο βιβλιοπωλείο του Πανεπιστημίου Λευκωσίας



ΔιατροΣΕΦ (Ελληνική έκδοση) ΝutriCHEF (Αγγλική έκδοση)

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΝΤΟΡΖΗ

1^ο παγκόσμιο βραβείο 2016

ISBN 978-9963-711-31-4

Τιμή: € 35.00 (συμπ. Φ.Π.Α.)

Το βρίσκετε σε όλα τα μεγάλα βιβλιοπωλεία και στο βιβλιοπωλείο του Πανεπιστημίου Λευκωσίας



Make your meal
tastier with

Dee
Thai

SWEET CHILI SAUCE

Dee Thai Sweet Chili Sauce is suitable for:

- Dipping (BBQ or Fries)
- As sauce in sandwiches, hamburgers, French fries etc.
- Marinade (especially for chicken)

In Dee Thai SWC

- NO Artificial Color
- NO Glutein Inside
- NON-GMO'S
- NO MSG
- NO Preservatives
- Chili & Garlic are quality select and fresh from the farm



ΕΠΙΣΗΜΟΙ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ
στην ΚΥΠΡΟ

18 Kilikis Str., 2234 Latsia Industrial Estate
TEL.: 22 025444, FAX.: 22 487237
www.chrikar.com

