



CULINARY

inter.press



Προγράμματα του
INTERCOLLEGE

Νέα και
εκδηλώσεις

Συνταγές

Συνεντεύξεις

Άρθρα

Νέα προϊόντα
& τεχνολογίες

Διαγωνισμοί
& εκθέσεις



INTERCOLLEGE

ΤΕΥΧΟΣ 3
Ιούλιος 2019

ISSN 2547-9040



περιεχόμενα

- Καλωσόρισμα / σελ.1
Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών - INTERCOLLEGE / σελ.2-3
Erasmus+ / σελ.4
Νέα και εκδηλώσεις / σελ.5-9
Σεμινάρια / σελ.10
Κυπριακή κουζίνα & προϊόντα / σελ.11
Συνταγές / σελ.12-17
Συνέντευξη / σελ.18-19
Συμβουλές των σεφ / σελ.19
Οίνος / σελ.20-21
Γαστρονομικό άρθρο / σελ.22
Διατροφή / σελ.23
Βοτανολογία / σελ.24
Κυπριακή κουζίνα / σελ.25
Νέα προϊόντα και τεχνολογίες / σελ.26
Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ.27-28
Διαγωνισμοί και εκθέσεις / σελ.28-29
Εκδόσεις / σελ.29



Join us on:



Intercollege Culinary Arts

συντελεστές έκδοσης

CULINARY

im...press

ΤΕΥΧΟΣ Αρ.3 / 2019

ISSN 2547-9040

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Culinary Arts - INTERCOLLEGE

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Γιώργος Κυπριανού

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Ελένη Γκούρλα, Βάσια Μπασοδάνη

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΚΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Λύδια Κυπριανού

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Laser Graphics Ltd

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Νικόλας Ορφανίδης

Γιώργος Γεωργίου

Φωτεινή Λάππα

Φανή Παπαμχαήλ

Νικόλας Κωνσταντίνου

Πανίκος Θεοδοσίου

Φάνος Λεβέντης

Κωνσταντίνος Γαβριήλ

Γιάννης Κουής

Μαρία Θεοδώρου

Γιώργος και Έλενα Έλληνα

CyChefs

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Αρχείο Κλάδου Επισιτιστικών Τεχνών

Louca Studios

Εξώφυλλο: 11ος Διεθνής Διαγωνισμός

Μαγειρικής & Ζαχαροπλαστικής - Θεσσαλονίκη 2019

Ευχαριστίες προς την εταιρεία

ANCO

για τη στήριξη & συνεργασία



Αγαπητοί Αναγνώστες,

Είναι μια ιδιαίτερη τιμή αλλά και χαρά για μένα να απευθύνω για πρώτη φορά το καλωσόρισμα στην 3η έκδοση του περιοδικού *Culinary Im...press* που αποτελεί μια πρωτότυπη και καινοτόμη προσπάθεια του προσωπικού των προγραμμάτων Επισοπιστικών Τεχνών του Intercollege.

Αναλαμβάνοντας την διοίκηση του Κολεγίου και των προγραμμάτων Επισοπιστικών Τεχνών στις αρχές του

Μάρτη 2019, έχω ήδη εντυπωσιαστεί πέρα από κάθε προσδοκία τόσο από τις επιδόσεις και την νοοτροπία των φοιτητών μας, όσο και από τον επαγγελματισμό και αφοσίωση των συναδέλφων. Τα δύο αυτά καίρια στοιχεία έφεραν τα προγράμματα Επισοπιστικών Τεχνών του Κολεγίου στην κορυφή του κλάδου τους, τόσο σε προτίμηση από τους νέους φοιτητές, όσο και στην σχετική αναγνώριση από την βιομηχανία.

Στο σύντομο διάστημα στο οποίο ανέλαβα, το Κολέγιο έχει θριαμβεύσει για ακόμη μια φορά στο διεθνή διαγωνισμό του WACS στη Θεσσαλονίκη, με την ανακήρυξη ως η καλύτερη σχολή της Νοτίου Ευρώπης, ενώ διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία την, καθιερωμένη πλέον, ημερίδα καριέρας με αθρόα συμμετοχή τόσο από την ξενοδοχειακή και επισοπιστική βιομηχανία. Και για τα δύο θέματα μπορείτε να διαβάσετε περισσότερες λεπτομέρειες στις σελίδες του περιοδικού αυτού. Τα επιτεύγματα αυτά προκαλούν σε μένα συναισθήματα υπέρμετρης περηφάνειας αλλά και μεγάλης ευθύνης.

Εκείνο που θα ήθελα να υποσχεθώ είναι πως τόσο εγώ, όσο και όλη η διοίκηση του Κολεγίου, αλλά και ολόκληρου του οργανισμού του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, θα εργαστούμε άοκνα για να πραγματοποιήσουμε όλες τις αναγκαίες και καινοτόμες τεχνολογικές, ακαδημαϊκές και πρακτικές αναβαθμίσεις μέσω καινούργιων ιδεών, εφαρμογών αλλά και προγραμμάτων. Στόχος μας είναι τα Προγράμματα Επισοπιστικών Τεχνών του Intercollege όχι μόνο να συνεχίσουν να είναι τα καλύτερα στην Κύπρο, αλλά θα μας επιτρέψουν να ανοίξουμε τα φτερά μας και στην ευρύτερη περιοχή.

Νικόλας Κυθρεώτης
Εκτελεστικός Διευθυντής
Intercollege Λευκωσία

μαγειρική &
ζαχαροπλαστική

INTERCOLLEGE

Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών

ΠΤΥΧΙΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών εφοδιάζει τους φοιτητές με τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες στον τομέα των Επισιτιστικών Τεχνών, παράλληλα προάγει το επίπεδο των διευθυντικών τους γνώσεων με απώτερο σκοπό την εργοδότησή τους ως Αρχιμάγειρες - Διευθυντές Κουζίνας (Chefs).

Τα μαθήματα του πτυχίου εξοπλίζουν τους φοιτητές 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 πρώτο και το μόνο πιστοποιημένο, ισότιμο και αντίστοιχο πανεπιστημιακού επιπέδου, που προσφέρεται στην ελληνική γλώσσα στην Κύπρο και στον ευρύτερο Ελληνικό χώρο.

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσει στους φοιτητές τα απαραίτητα κίνητρα για να καλλιεργήσουν το πνεύμα τους και να πετύχουν τους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς τους στόχους.

Με γερές βάσεις θα είναι έτοιμοι να αναλάβουν ενεργούς και υπεύθυνους ρόλους στο χώρο εργασίας και να εφαρμόσουν στην πράξη τις γνώσεις που προσφέρει το πρόγραμμα. Ο ακαδημαϊκά ορθολογιστικός συνδυασμός των μαθημάτων που προσφέρονται στο Πτυχίο αναγνωρίζονται για το υψηλό

επίπεδο τους και διασφαλίζουν την ομαλή μετάβαση των αποφοίτων από το ρόλο του σπουδαστή στο ρόλο του επαγγελματία.

ΥΠΕΡΣΥΓΧΡΟΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Η διδασκαλία γίνεται με τον ιδανικό συνδυασμό θεωρητικής εκπαίδευσης και πρακτικής επίδειξης, σε άρτια εξοπλισμένα εργαστήρια και αμφιθέατρα, με σύγχρονο εξοπλισμό.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

Η πρακτική εξάσκηση γίνεται κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, των δύο πρώτων ετών, σε

επίλεκτα ξενοδοχεία, εστιατόρια ή ζαχαροπλαστεία και διαρκεί τέσσερις μήνες ανά έτος. Ο φοιτητής αμοιβεται ως μαθητευόμενος μάγειρας - ζαχαροπλάστης. Η πρακτική εξάσκηση αξιολογείται, τόσο από τους εργοδότες, όσο και από το εκπαιδευτικό προσωπικό. Με ολοκληρωμένη παιδεία, γνώσεις και ικανότητες στις επισιτιστικές τέχνες οι απόφοιτοι μπορούν να αναλάβουν θέσεις εργασίας όπως: Διευθυντής Κουζίνας, Αρχιμάγειρας, Βοηθός Αρχιμάγειρας, Υπεύθυνος τμήματος κουζίνας, Αρχιμάγειρας εστιατορίων, προσωπικός Αρχιμάγειρας, κλπ.



ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ

Μαγειρική, Ζαχαροπλαστική και Αρτοποιία, Εισαγωγή στη Βιομηχανία Φιλοξενίας & Τουρισμού, Εισαγωγή στη Διοίκηση, Εστιατορική Τέχνη - Τραπεζοκομία, Τεμαχισμός και Επεξεργασία Κρεάτων Ψαριών, Διεθνής Κουζίνα, Οινολογία, Μπαρ και Ποτά, Οργάνωση και Διοίκηση κουζίνας, Βασικές Αρχές Λογιστικής, Σχεδιασμός και Εφαρμογές Εδεσματολογίου Οργάνωση & Προετοιμασία Κρύας Κουζίνας - Λειτουργία Μπουφέ, Επιστήμη Τροφίμων και Διατροφή, Αρχές Οργάνωσης, Διακοσμητική Τέχνη στη Ζαχαροπλαστική και Αρτοποιία, Οργάνωση και Διοίκηση Εκδηλώσεων, Κοστολόγηση Τροφίμων & Ποτών, Κυπριακή Κουζίνα & Γαστρονομική Κουλτούρα, Διαχείριση και Έλεγχος Δαπανών, Σχεδιασμός & Διαρρύθμιση Επισιτιστικών Μονάδων, Εξειδικευμένες Κουζίνες, κ.α.

Επισιτιστικές Τέχνες

ΔΙΠΛΩΜΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, στηρίζεται σε σύγχρονα Ευρωπαϊκά πρότυπα επαγγελματικής εκπαίδευσης και προετοιμάζει τους σπουδαστές για μια λαμπρή σταδιοδρομία στη ξενοδοχειακή βιομηχανία.

Προσφέρει τεχνικής φύσεως μαθήματα και έχει ως στόχο την αναβάθμιση της επισιτιστικής βιομηχανίας, μέσα από τη σωστή εκπαίδευση στους τομείς της μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής και τραπεζοκομίας.

Το πρόγραμμα σπουδών είναι στελεχωμένο με προσόντούχο ακαδημαϊκό διδακτικό προσωπικό, το οποίο δραστηριοποιείται σε εκδηλώσεις και διαγωνισμούς έχοντας στο ενεργητικό του σειρά επιτυχιών και διακρίσεων. Επιπρόσθετα, συμμετέχει σε συναφείς εκθέσεις που αφορούν τον κλάδο, τόσο στην Κύπρο, όσο και στο εξωτερικό και προσφέρει ταχύρυθμα προγράμματα και σεμινάρια που αποσκοπούν στην περαιτέρω επιμόρφωση των επαγγελματιών μαγείρων, ζαχαροπλαστών, αρτοποιών και τραπεζοκόμων.

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι να παρέχει στους φοιτητές τα κατάλληλα εφόδια για τη μετέπειτα σταδιοδρομία τους στον τομέα των Επισιτιστικών Τεχνών. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι ιδανικό γι' αυτούς που

προσβλέπουν σε μια σίγουρη επαγγελματική αποκατάσταση, με υψηλές απολαβές και ωφελήματα, σε ένα ευχάριστο επαγγελματικό και εργασιακό περιβάλλον.

Μέσα από το πρόγραμμα θα αποκτήσουν ολοκληρωμένες γνώσεις μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής, τραπεζοκομίας και αρτοποιίας. Επίσης θα ειδικευτούν στην άψογη οργάνωση και διοίκηση της κουζίνας, τη σωστή σύνθεση των εδεσματολογίων με βάση τις ισχύουσες υγειονομικές διατάξεις και την παρουσίαση και διακόσμηση των εδεσμάτων.

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους μπορούν να απασχοληθούν σε επιχειρήσεις της ξενοδοχειακής και επισιτιστικής βιομηχανίας ή να δημιουργήσουν τη δική τους.

ΥΠΕΡΣΥΓΧΡΟΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Η διδασκαλία γίνεται με τον ιδανικό συνδυασμό θεωρητικής εκπαίδευσης και πρακτικής επίδειξης, σε άρτια εξοπλισμένα εργαστήρια και αμφιθέατρα, με σύγχρονο εξοπλισμό.

ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Με την απόκτηση του διπλώματος έχουν την ευκαιρία, αν το επιθυμούν να συνεχίσουν τις σπουδές τους στο Πτυχίο της Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών που προσφέρει το Intercollege.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

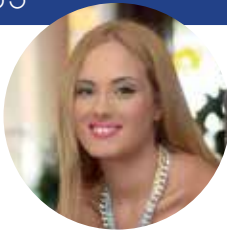
Η πρακτική εξάσκηση γίνεται κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών

μηνών, σε επίλεκτα ξενοδοχεία, εστιατόρια ή ζαχαροπλαστεία και διαρκεί τέσσερις μήνες. Κατά την περίοδο της πρακτικής εξάσκησης αμείβονται ως μαθητευόμενοι μάγειρες-ζαχαροπλάστες. Η πρακτική εξάσκηση αξιολογείται, τόσο από τους εργοδότες, όσο και από το εκπαιδευτικό προσωπικό του κολεγίου.



ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ

Τεχνολογία Μαγειρικής, Ζαχαροπλαστική και Αρτοποιία, Εισαγωγή στη Βιομηχανία Φιλοξενίας & 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.



Φανή Παπαμιχαήλ

Συντονίστρια Κινητικότητας
Erasmus



Το πρόγραμμα ERASMUS+ στο Intercollege Λευκωσίας δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές, μέσω χορηγίας, να μεταβούν στο εξωτερικό για πρακτική άσκηση. Κάθε χρόνο, εμπλουτίζεται το δίκτυο με τους συνεργαζόμενους οργανισμούς στο εξωτερικό, αφού σε αυτό έχουν προστεθεί εστιατόρια σε Σκωτία, Ισπανία και Γαλλία, μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες σε Ισπανία καθώς και ινστιτούτα αισθητικής σε Σουηδία. Οι καθηγητές έχουν επίσης ευκαιρίες συμμετοχής σε σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα στο εξωτερικό που αφορούν τον τομέα των Επισιτιστικών Τεχνών και συγκεκριμένα τα δικά τους εκπαιδευτικά ενδιαφέροντα. Πέραν από αυτές τις ευκαιρίες, που αφορούν το αντικείμενο των Επισιτιστικών Τεχνών, οι φοιτητές αλλά και οι καθηγητές, έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα στην Ολλανδία και στη Λιθουανία, στο τομέα της επιχειρηματικότητας. Όλες αυτές οι εμπειρίες, εμπλουτίζουν τις γνώσεις και τις ικανότητες, αναπτύσσουν την προσωπικότητα του ατόμου και επιπρόσθετα κάνουν το άτομο πιο ανταγωνιστικό στην Ευρωπαϊκή αγορά εργασίας.

Ας δούμε όμως τι λένε και οι ίδιοι οι φοιτητές!

Γιώργος Νικολάου - Επισιτιστικές Τέχνες, Μυκονοs Theoxenia, Μύκονος

Το Erasmus+ είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για κάθε φοιτητή να κάνει την πρακτική του στο εξωτερικό. Είχα την ευκαιρία να γνωρίσω την ελληνική κουζίνα και να αποκομίσω πολλές γνώσεις και εμπειρίες ως φοιτητής.



Επίσης, στην κουζίνα δούλεψα με άτομα διαφορετικής εθνικότητας από τους οποίους έμαθα πολλά, όπως φαγητά από τις χώρες τους και για την κουλτούρας τους. Στις ελεύθερες μου μέρες επισκέφθηκα ακόμα πέντε Κυκλαδίτικα νησιά.

Σοφία Τσαγγαρίδου - Επισιτιστικές Τέχνες, Topa Sukalderia, San Sebastian, Ισπανία

Ηταν μια πρωτόγνωρη και αξέχαστη εμπειρία που αποκόμισα αρκετά πράγματα από την γαστρονομική τους κουλτούρα. Είναι ένα όμορφο μέρος και χαρακτηριστικό της περιοχής είναι τα πολλά pintxos bar, που προσφέρουν μικρά εδέσματα - petit food. Στο εστιατόριο που δούλεψα μου δόθηκε η ευκαιρία να αναπτύξω την υπευθυνότητα μου στην εργασία. Συστήνω ανεπιφύλακτα στους συμφοιτητές μου να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Χριστόδουλος Οθωνος - Επισιτιστικές Τέχνες, Atlantica Aegean Blue, Ρόδος, Ελλάδα

Αποφάσισα να κάνω την πρακτική μου άσκηση στο εξωτερικό μέσω ERASMUS και αυτή η εμπειρία ήταν μοναδική. Έμαθα πολλά πράγματα, απέκτησα καινούριες δεξιότητες και γνώρισα νέους ανθρώπους. Όλα αυτά είμαι σίγουρος ότι θα με βοηθήσουν στην μελλοντική μου πορεία, για να πετύχω τους στόχους που έχω ως επαγγελματία στον χώρο της μαγειρικής. Τον επόμενο χρόνο

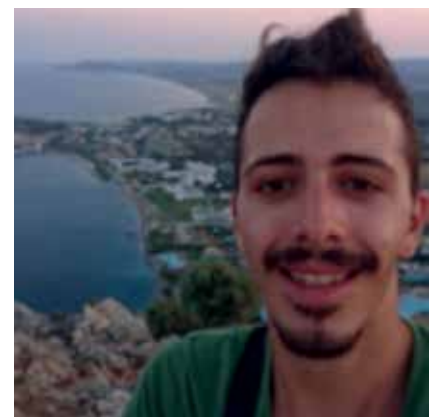
θα επιδιώξω να συμμετέχω ξανά στο πρόγραμμα και θα σύστηνα σε όλους τους φοιτητές να τολμήσουν και να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους.

Δανιήλ Σπανός - Επισιτιστικές Τέχνες, Maison Mavrommatis, Παρίσι, Γαλλία

Όταν άκουσα για πρώτη φορά για το πρόγραμμα Erasmus+, η πρώτη μου σκέψη ήταν: «Αξίζει να ενταχθώ στο πρόγραμμα;» Μετά την προσωπική εμπειρία που είχα, η απάντηση είναι «Ναι, αξίζει».

Έχω εντυπωσιαστεί από την επαγγελματικότητα και τη μεθοδικότητα των Γάλλων και νιώθω τυχερός που μπόρεσα να γνωρίσω ανθρώπους με εξαιρετική επαγγελματική κατάρτιση. Θαύμασα την ψυχραιμία τους εν ώρα εργασίας και την ασίστευτη προθυμία τους να με διδάξουν. Νιώθω τυχερός γιατί μέσω αυτής της πρακτικής άσκησης κατάφερα να εξελιχθώ ως μάγειρας και να αποκτήσω περισσότερες γνώσεις.

-Το πιο ωραίο πράγμα στη ζωή είναι να κάνεις όνειρα, αλλά το πιο σημαντικό είναι να μπορείς να τα πραγματοποιείς-



Καλύτερη Σχολή Νότιας Ευρώπης 2019 η Σχολή Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής του Intercollege

Το Intercollege ανακοινώνει ότι σε διαγωνισμό Γαστρονομίας που διεξήχθη στη Θεσσαλονίκη και τελούσε υπό την αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας των WACS, καλύτερη Σχολή Νότιας Ευρώπης 2019 αναδείχθηκε η Σχολή Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής του Intercollege.

Συγκεκριμένα:

Νικητές στις 2 μεγάλες κατηγορίες με τρόπαιο

- Καλύτερος νεαρός Σεφ Νότιας Ευρώπης 2019
- Καλύτερη Σχολή Νότιας Ευρώπης 2019

Η Σχολή επίσης τιμήθηκε από τους διοργανωτές για την διαχρονική τους στήριξη στον διαγωνισμό

Φοιτητές που διαγωνίστηκαν και τα αποτελέσματα ανά κατηγορία.

- Καλύτερη σχολή Νότιας Ευρώπης 2019 - Χρυσό μετάλλιο και τρόπαιο

Βραβεύτηκαν

- Ανδρέας Παναγιώτου
- Κυριάκος Καρασάββας
- Αλέξης Ποποβίδης
- Αλέξης Καλλάς: Χρυσό μετάλλιο και τρόπαιο βραβεύτηκε ως Νικητής στην κατηγορία Καλύτερος νεαρός Σεφ Νότιας Ευρώπης 2019
- Νάταλν Φουσανή: Βραβεύτηκε με Αργυρό Μετάλλιο στην κατηγορία Καλύτερος νεαρός Σεφ Νότιας Ευρώπης 2019
- Αλέξης Καλλάς και Νάταλν Φουσανή: Βραβεύτηκαν με Χάλκινο Μετάλλιο στην κατηγορία Two to Tango με την ψηλότερη βαθμολογία.
- Αλέξης Ποποβίδης: Βραβεύτηκε με Αργυρό Μετάλλιο και 2η θέση στην κατηγορία Καλύτερος νεαρός Ζαχαροπλάστης Νότιας Ευρώπης 2019
- Κυριάκος Καρασάββας: Βραβεύτηκε με Χρυσό Μετάλλιο στην κατηγορία Ψάρια και Θαλασσινά

- Ανδρέας Παναγιώτου: Βραβεύτηκε με Χρυσό Μετάλλιο στην κατηγορία Χοιρινό

Σύνολο μεταλλίων

- 6 Χρυσά
- 2 Αργυρά
- 2 Χάλκινα

Την αποστολή συνόδευσαν σαν υπεύθυνοι καθηγητές ο κ. Πύργος Γεωργίου και ο κ. Νικόλας Κωνσταντίνου.

Επίσης στην αποστολή για την στελέχωση του περιπτέρου μας συμμετείχαν οι φοιτήτριες: Αντιγόνη Γεωργίου και Σοφία Τσαγγαρίδου.

Ο διαγωνισμός διεξήχθη στη Θεσσαλονίκη και είναι ο μεγαλύτερος διαγωνισμός Γαστρονομίας στην Ελλάδα.

Διοργανωτής η Λέσχη Αρχιμαγείρων Βορείου Ελλάδας.

Ο διαγωνισμός ήταν κάτω από την αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας των Σεφ (WACS).



Αριστεία και πλήρης εργοδότηση των αποφοίτων των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege

Η αριστεία των αποφοίτων του Intercollege αναδεικνύεται μέσω της πορείας τους στην ξενοδοχειακή μας φιλοξενία-βιομηχανία. Στη φωτογραφία ο Executive Chef και απόφοιτός μας (BA) Μάριος Έκτορος με 5 φοιτητές των Προγραμμάτων των Επισιτιστικών Τεχνών (Διπλώματος και Πτυχίου), οι οποίοι εργάζονται με πλήρη και επιτυχή απασχόληση στο 5 αστέρων ξενοδοχείο "Aroponia Beach Hotel", μέλος της γνωστής Αλυσίδας ξενοδοχείων και εστιατορίων "Louis Hotels".



Διεθνής Εκπαιδευτική Έκθεση Κύπρου «Εκπαίδευση και Καριέρα»



Διεθνής Εκπαιδευτική Έκθεση Κύπρου «Εκπαίδευση και Καριέρα» 2019. Ενημέρωση από τους καθηγητές και φοιτητές για τα προγράμματα σπουδών του Intercollege.



Εκπαιδευτική Έκθεση «Σπούδασε Fest» στην Ελλάδα



Ομάδα συμβούλων, καθηγητών και φοιτητών εντυπωσιάσαν με τις παρουσιάσεις τους το κοινό που επισκέφθηκε την εκπαιδευτική έκθεση στην Ελλάδα "Σπούδασε Fest".



Ημερίδα Καριέρας Φοιτητών 2019 Job Fair

Πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη συνάντηση εργοδοτών από την ξενοδοχειακή και επισιτιστική βιομηχανία με τους φοιτητές του Intercollege. Η επικοινωνία μεταξύ των εργοδοτών και των φοιτητών για την μελλοντική τους πρακτική εξασκηση και επαγγελματική πορεία, θεωρείται μεγίστης σημασίας.



Συμβουλευτική Επιτροπή του Προγράμματος

Λειτουργία Συμβουλευτικής Επιτροπής, από την Ξενοδοχειακή και Επισιτιστική Βιομηχανία που συνέρχεται κάθε ακαδημαϊκό έτος, με στόχο την βελτίωση των προγραμμάτων του κλάδου και την προσφορά καλύτερων, αναβαθμισμένων υπηρεσιών για την ευημερία των επισιτιστικών επαγγελματιών.



Γευσιγνωσία κρασιών Βλασίδη

Μεγάλο ενδιαφέρον επέδειξαν οι φοιτητές των Προγραμμάτων των Επισιτιστικών Τεχνών στην παρουσίαση γευσιγνωσίας κρασιού από τον κ. Βλασίδη.



Μάθημα «Διεθνής κουζίνα»



Μάθημα κυπριακής κουζίνας

«Ετοιμασία παστών και καπνιστών»

(Λουκάνικα, παστουρμά, χοιρομέρι και ποσιρτή)



Μάθημα Ζαχαροπλαστικής παρουσίαση εκθεμάτων καραμέλας



Βραβεύσεις "Time Out Awards" και "Madame Figaro"

Εντυπωσιακή συμμετοχή των φοιτητών του Προγράμματος Επισιτιστικών Τεχνών



Παραδοσιακή Κυπριακή Κουζίνα

Ετοιμασία κυπριακών τυριών
(χαλούμι, αναρή και γιαούρτι)



Φιλανθρωπικό πρόγευμα

Διοργάνωση από τους φοιτητές του Προγράμματος του καθιερωμένου φιλανθρωπικού προγεύματος με καλεσμένους Διεύθυνση, Καθηγητές και Προσωπικό του Intercollege και του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.



Επίσκεψη στους αλευρόμυλους Χ'Γιώρκη

Έχοντας μία εξαιρετική συνεργασία με τους αλευρόμυλους Χ'Γιώρκη, το Πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών του INTERCOLLEGE ξεναγήθηκε στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις και στο υπέροχο μουσείο τους.



Συμμετοχή σε τηλεοπτικά προγράμματα

Συμμετοχή του προγράμματος Επισιτιστικών Τεχνών του INTERCOLLEGE, μέσω των εκπαιδευτών (Γιώργος Γεωργίου και Πανίκος Θεοδοσίου) και φοιτητών, στο ένθετο πρωινό πρόγραμμα του ΡΙΚ «Ομορφή μέρα - κάθε μέρα» με την Ελπίδα Ιακωβίδου και τον Θεόδουλο Κουλλαπή.



Σεμινάριο Ιταλικής κουζίνας

Οι φοιτητές είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν σεμινάριο Ιταλικής κουζίνας στα υπερσύγχρονα εργαστήρια του Intercollege. Οι γνωστοί Σέφ που εργάζονται σε "Michelin" αστέρια εστιατόρια παρουσίασαν αρκετά από τα μυστικά της κουζίνας τους.



Σεμινάριο Young Chef (Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου)

Το Young Chef Club, διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία στις 9 και 16 Φεβρουαρίου 2019 στην κουζίνα του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου, διάλεξη με θέμα «Μανιτάρια και Άγρια Χόρτα της Κύπρου», με ομιλητή τον κ. Δημήτρη Πολυκάρπου, μέλος του Μυκητολογικού Συνδέσμου Κύπρου.



Σεμινάριο σοκολάτας

Πραγματοποιήθηκε σεμινάριο παρουσίασης εκθεμάτων σοκολάτας από τον Βραβευμένο Pastry Chef, απόφοιτο του Intercollege Μιχάλη Μαυρομουστάκη.



Σεμινάριο Delifood

Με πλήρη επιτυχία οργανώθηκε σεμινάριο της Delifood σε συνεργασία με το Πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege. Παρουσιαστής ήταν ο Ιταλός Σέφ με αστέρια Michelin William Zonfa.



Σεμινάριο κυπριακής κουζίνας

Παρουσίαση Σεμιναρίου Κυπριακής κουζίνας σε φοιτητές πανεπιστημίων της Αμερικής. Οι εκπαιδευτές του Προγράμματος κατέπληξαν με τις δημιουργίες τους.





Πανίκος Θεοδοσίου

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών
Intercollege

Κυπριακό παστέλλι

Η Ανώγυρα είναι το μοναδικό χωριό στο οποίο συνεχίζεται η παράδοση της παρασκευής του παστελιού.

Το παστέλι βασικά παρασκευάζεται κατά τους μήνες από Σεπτέμβριο μέχρι και Μάιο, διότι όταν υπάρχει ζέστη δεν πλάθεται εύκολα.

Για την παρασκευή του παστελιού διαλέγονται μεγάλα και παχιά χαρούπια, για να έχουν ζάχαρη. Αφού τα πλύνουν και στεγνώσουν, τα αλέθουν στον παραδοσιακό ελιόμυλο. Μετά τα βάζουν για 20 περίπου ώρες να φουσκώσουν σε μεγάλα δοχεία με νερό. Κατόπιν τα βάζουν σε κοφίνια τα οποία τοποθετούν σε μια επικλινή τάβλα. Από τα κοφίνια αυτά στάζει ο χυμός των χαρουπιών που λέγεται «σιερεπέττι», και τελικά μαζεύεται μέσα σε μεγάλα δοχεία.

Στη συνέχεια παίρνουν το σιερεπέττι και γεμίζουν με αυτό ένα μεγάλο χάλκινο δοχείο, το χαρτζιν, το οποίο τοποθετούν πάνω στη φωτιά και το ανακατεύουν κάθε τόσο. Με μια ξύλινη κουτάλα το ανακατεύουν (κουταλεύουν) για 6-7 ώρες μέχρις ότου πήξει και γίνει χαρουπόμελο.

Από αυτό το έψημα γεμίζουν 2 σίκλες (δοχεία) κάθε φορά και το βάζουν σε ένα άλλο χαρτζιν το οποίο επίσης τοποθετούν πάνω στη φωτιά.

Το ανακατεύουν συνεχώς για περίπου 4 ώρες μέχρι να πήξει και να γίνει μια μαύρη άμορφη μάζα. Τη μάζα αυτή την τοποθετούν πάνω σε μια καθαρή πλάκα και περιμένουν για λίγο μέχρι να κρυώσει. Στη συνέχεια, παίρνουν μια ποσότητα 1-2 κιλά κάθε φορά και την τοποθετούν πάνω σε ένα ξύλινο παλούκι που είναι στον τοίχο.

Τότε μια γυναίκα αρχίζει να το τραβά με δεξιoteχνία.

Το τεντώνει, το κάνει πλεξίδα, το ξανατραβά μέχρι να αποκτήσει ξανθό χρώμα και να γίνει σαν το χρυσάφι. Τέλος τοποθετείται σε μικρές σκάφες (σκαφίδια).

Στα παλιά χρόνια οι διάφοροι πωλητές, οι λεγόμενοι παστελλάδες, το πωλούσαν κόβοντας το κομμάτι – κομμάτι, με ένα εργαλείο που λεγόταν σμιλάρι. Σήμερα το παστέλι πωλείται σε μικρά νάϊλον σακουλάκια.

Στην Ανώγυρα πολλές οικογένειες ασχολούνται με την παρασκευή του παστελιού.

Εκτός από το παραδοσιακό παστέλλι που κάνουμε με το χαρούπι στην Κύπρο παρασκευάζουμε και παραλλαγές του παστελιού με το χαρούπι και διάφορους ξηρούς καρπούς, καθώς και το παστέλλι το σουσαμένιο.

Για να ετοιμάσουμε το παστελλάκι το Κυπριακό με σουσάμι και αμύγδαλα χρησιμοποιούμε τα εξής υλικά:

2 ποτήρια ξεφλουδισμένες αμυγδαλόκουνες, 2 ποτήρια καβουρδισμένο σουσάμι, 2 κουταλιές της σούπας ξύδι άσπρο, 2 κουταλιές της σούπας μέλι και 1 φλιτζάνι ζάχαρη, ψήνονται σε χαμηλή φωτιά όλα μαζί μέχρι να ξεκολλάνε από την κατσαρόλα μας. Μπαίνει σε επίπεδο δοχείο και φορμάρεται, χαράσσετε και το αφήνετε να κρυώσει και να σφίξει.





Χρίστος Παπαθεοφίλου
Φοιτητής 2ου έτους,
Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΨΩΜΙ

Κυπριακό ψωμί με προζύμι

**Υλικά για 4 ψωμιά
των 600 γρ.**

Υλικά για το προζύμι:

165γρ αλεύρι χωριάτικο
135γρ νερό
3γρ αλάτι
5γρ μαγιά

Υλικά για το ψωμί:

1200γρ αλεύρι Χωριάτικο
300γρ αλεύρι Φαρίνα "00"
30γρ αλάτι
308γρ προζύμι
25γρ μαγιά
1050γρ νερό

Εκτέλεση για το προζύμι:

1. Βάλτε σε λεκάνη το αλεύρι, την μαγιά και το αλάτι.
2. Προσθέστε σιγά-σιγά το νερό και ζυμώστε μέχρι να γίνει μια πολύ μαλακή ζύμη που θα μοιάζει σαν χυλός.
3. Σκεπάστε και αφήστε σε θερμοκρασία δωματίου. Θα χρειαστεί περίπου 1 ώρα για να μπει έτσι ώστε να μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για την παρασκευή του ψωμιού.

Εκτέλεση για το ψωμί:

1. Κοσκινίστε τους δύο τύπους αλευριού και προσθέστε τα αλεύρια σε ζυμωτήρι.
2. Επειτα προσθέστε την μαγιά και το αλάτι χωρίς να έρθουν σε επαφή.
3. Ακολουθώς βάλτε το προζύμι.
4. Στην συνέχεια προσθέστε σιγά-σιγά το νερό και ζυμώστε.
5. Το ζυμάρι θα είναι έτοιμο όταν ξεκολλά από το τοιχώματα του ζυμωτηριού.
6. Δημιουργήστε με το ζυμάρι μια μπάλα και σκεπάστε για να ξεκουραστεί πάνω στον ελαφρά αλευρωμένο πάγκο για 15 λεπτά.
7. Κόψτε σε πιο μικρές μπάλες των 600 γρ. και βάλτε στα καρβέλια σας όπου θα τα αφήσετε για 1 ώρα σε θερμοκρασία ζεστού δωματίου για να μπουν και να είναι έτοιμα για το ψήσιμο.
8. Πριν το ψήσιμο χαράξτε τα ψωμιά με μια λεπίδα και ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 40 - 45 λεπτά.





Γιώργος Νικολάου

Φοιτητής 3ου έτους

Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Σαλάτα με κινόα, κίτρινες φακές και ξηρούς καρπούς

Υλικά για 2 σαλάτες:

400γρ βρασμένη κινόα
(Quinoa)

1600γρ βρασμένη κίτρινη
φακή

40γρ πράσινα ασιατικά
φασόλια

10γρ βρασμένα σποράκια chia

20γρ σπόρους ρόδιου

1 πράσινο μήλο

1 αχλάδι

20γρ αμύγδαλα ασπρισμένα

20γρ σπόρους κολοκύθας

40γρ λεπτοκομμένο και
τηγανισμένο parsnip

20γρ λεπτοκομμένη και
τηγανισμένη γλυκοπατάτα

Υλικά για το Dressing:

100γρ μέλι

160ml χυμός πορτοκάλι

100ml λευκό βαλσάμικο

10γρ ξύσμα πορτοκαλιού

5γρ φρέσκο δυόσμο

100ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση για Dressing:

1. Βάλτε το μέλι και το ξύδι να
βράσουν. Όταν ελαττωθούν στο 1/3
προσθέστε το ξύσμα πορτοκαλιού και
το χυμό.

2. Αφήστε να πάρει μια βράσει και
σβήστε. Κρυώστε.

3. Χτυπήστε το μείγμα σε μίξερ χειριού
με το ελαιόλαδο.

Εκτέλεση για την σαλάτα:

1. Ψήστε τα πράσινα ασιατικά
φασόλια σε ζεστό ζωμό λαχανικών.
Όταν είναι μαλακά, κρυώστε.

2. Στην συνέχεια κόψτε τα φρούτα σε
κύβους.

3. Βάλτε όλα τα υλικά σε λεκάνη
εκτός από την γλυκοπατάτα και το
parsnip, προσθέστε την σάλτσα και
ανακατέψτε καλά.

4. Σερβίρετε σε πιάτο της αρεσκείας
σας. Γαρνίρετε με την γλυκοπατάτα και
το parsnip.





Ανδρέας Κυριάκου

Φοιτήτρια 3ου έτους

Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Λαυράκι φιλέτο με ντάμπλιγκ γαρίδας, πουρέ καρότου και ασιατική σάλτσα από λεμόνι

Υλικά για 2 μερίδες:

1 Λαυράκι
10γρ σχινόπρασο
10 γρ τριμμένη φλούδα από εσπεριδοειδή
50 γρ ριζάλευρο
10 μλ νερό
6 γαρίδες μέγεθος 16-20
1 κλωνάρι θυμάρι
1γρ τζίντερ
1γρ τσίλι
200γρ πουρέ καρότο
50γρ βούτυρο
50ml φρέσκια κρέμα
Χυμό από 2 λεμόνια
100γρ ψιλοκομμένο κρεμμύδι
5γρ σκόρδο πουρέ
10ml μπράντι
20ml sake
50ml ασιατική σάλτσα Μίσο
2 σπαράγγια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Αφαιρέστε το δέρμα από το λαυράκι και μαρινάρετε με τριμμένη φλούδα από εσπεριδοειδή, αλάτι και πιπέρι. Ψήστε για 5 λεπτά στον ατμό.
2. Για το ντάμπλιγκ: Προσθέστε σε ένα μπολ το ριζάλευρο, το νερό και ανακατέψτε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Αφήστε να ξεκουραστεί για 1 ώρα. Ανοίξτε με πλάστη σε λεπτές στρογγυλές πίτες 1cm.
3. Για την γέμιση του ντάμπλιγκ: Χτυπήστε στο μπλέντερ τις γαρίδες, το σχινόπρασο, το τζίντερ, το τσίλι και το αλάτι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
4. Γεμίστε με το μείγμα τις πίτες και κλείστε προσεκτικά να μην μένει αέρας μέσα.
5. Για το πουρέ: ζεστάνετε τον πουρέ και προσθέστε την φρέσκια κρέμα και το βούτυρο. Νοστιμίστε με αλάτι και πιπέρι.
6. Για την σάλτσα λεμονιού: Βάλτε τον χυμό λεμονιού σε αντικολλητικό τηγάνι να ελαττωθεί μαζί με το μπράντι και το sake.
7. Ακολούθως προσθέστε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο και το θυμάρι.
8. Περάστε από σουρωτήρι.





Αγαθοκλής Χρήστου

Φοιτητής 3ου έτους

Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Χοιρινό φιλέτο γεμιστό με χαλούμι και δυόσμο

Υλικά για 2 μερίδες:

1 χοιρινό ψαρονέφρι
100γρ χοιρινή πανσέτα
1γρ κρόκο Κοζάνης
1 μεγάλη πατάτα
4 σπαράγγια
50γρ βούτυρο
1γρ πάπρικα
5γρ σιρόπι σφενταμιού
10 φύλλα δυόσμου
4 κραμπάκια Βρυξελών
1 μήλο πράσινο
200ml φρέσκο χυμό μήλο
50γρ κυπριακό χαλούμι
2 ντοματίνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Μαρινάτε την πανσέτα με αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και σιρόπι σφενταμιού. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για 60 λεπτά σκεπασμένο.

2. Τρυπήστε το ψαρονέφρι στην μέση και γεμίστε με το χαλούμι το οποίο έχετε κόψει σε λωρίδες και τυλίξει σε φύλλα δυόσμου.

3. Τυλίξτε με διαφανή μεμβράνη και κλείστε σε σακούλι αφαιρώντας τον αέρα σε μηχανή vacuum. Ψήστε Sous Vide στους 63 βαθμούς για 100 λεπτά.

4. Καθαρίστε τα μήλα και κόψτε σε κύβους. Σοτάρετε σε βούτυρο έτσι ώστε να μαλακώσουν και ψήστε με την προσθήκη του χυμού. Όταν ψηθούν περάστε αρχικά από το μπλέντερ και έπειτα από τρυπητό. Τελειώστε την σάλτσα με λίγη demi glace.

5. Κόψτε την πατάτα μας στο επιθυμητό μέγεθος και βράστε σε αλατισμένο νερό με κρόκο Κοζάνης. Σε ζωμό λαχανικών βράστε και τα λαχανικά σας.

6. Νοστιμίστε με αλάτι, πιπέρι και γλασάρετε με βούτυρο.





Κωνσταντίνος Θεοδώρου
Φοιτητής 2ου έτους
Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Πανακότα

με αστεροειδή γλυκάνισο και σάλτσα από καρπούζι

Υλικά για 2 πιάτα:

350ml φρέσκια κρέμα
150ml γάλα
200γρ ζάχαρη
2 αστεροειδή γλυκάνισο
2 φύλλα ζελατίνη

Σάλτσα από καρπούζι:

300γρ πουρέ καρπούζι
1 κσ. λικέρ δυόσμου
150γρ βούτυρο
2 αβγά
200γρ ζάχαρη

Κυψέλη μελιού:

345γρ ζάχαρη
135γρ μέλι
10γρ σόδα
100γρ νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πανακότα με αστεροειδή γλυκάνισο

1. Προσθέστε όλα τα υλικά στη κατσαρόλα εκτός την ζελατίνη, και τα ζεσταίνετε μέχρι να φτάσουν τους 65 βαθμούς.
2. Μαλακώστε την ζελατίνη σε κρύο νερό με παγάκια μέχρι να μαλακώσει.
3. Μόλις φτάσει το μείγμα στην επιθυμητή θερμοκρασία, κατεβάστε από την φωτιά και προσθέστε την μουλιασμένη ζελατίνη.
4. Ανακατέψτε συνεχώς μέχρι να διαλυθεί η ζελατίνη, χύστε την πανακότα σε φόρμα και παγώστε καλά στην κατάψυξη.

Σάλτσα από καρπούζι

1. Προσθέστε όλα τα υλικά σε μπεν μαρί και ζεσταίνετε ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να φτάσει στους 65 βαθμούς.
2. Επειτα κατεβάστε από την φωτιά και αφήστε να κρυώσει πριν την χρησιμοποιήσετε.

Κυψέλη μελιού

1. Προσθέστε όλα τα υλικά στην κατσαρόλα εκτός την σόδα και τα ζεσταίνετε μέχρι να φτάσει στους 165 βαθμούς.
2. Στην συνέχεια προσθέστε την σόδα και ανακατέψτε γρήγορα για 10 δευτερόλεπτα. Κατεβάστε από την φωτιά.
3. Χύστε το καυτό μείγμα σε ανοιχτό ταψί με λαδόκολλα για να κρυώσει.





Αρτεμης Ανδρέου
Φοιτήτρια 2ου έτους
Δίπλωμα Επιστιστικών Τεχνών

ΠΟΤΟ

Negroni Κοκτέιλ

Υλικά για 2 κοκτέιλ:

- 2 μεζούρες Campari
- 2 μεζούρες Gin
- 2 μεζούρες γλυκό ή ημίγλυκο κόκκινο Vermouth
- 2 φλούδες από πορτοκάλι
- 2 φλ. πάγο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Βαλτέ το μισό πάγο, το campari, το gin και το vermouth σε ένα shaker και ανακατέψτε καλά.
2. Βάλτε τον υπόλοιπο πάγο στα ποτήρια σε ίση ποσότητα.
3. Περάστε τη φλούδα του πορτοκαλιού γύρω από τα χείλη των ποτηριών.
4. Χύστε το κοκτέιλ στα ποτήρια με τον πάγο.
5. Γαρνίρετε με τη φλούδα πορτοκαλιού.



Γιώργος Κυπριανού

Β. Διευθυντής Υπουργείου
Παιδείας & Πολιτισμού
Τεχνική & Επαγγελματική Εκπαίδευση
ΜΑ, ΒΑ, DIPLOMA
Απόφοιτος Middlesex Αγγλίας,
ΑΥΣΤΡΙΑΣ & ΙΕΕΤ



Αγαπητέ κύριε Γιώργο Κυπριανού, σας καλωσορίζουμε στο 3^ο τεύχος του περιοδικού "CULINARY Im...press" του Τμήματος Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege.

CI Αλήθεια πότε άρχισες να καλλιεργείς το πάθος σου για τη μαγειρική;

ΓΚ Είναι πραγματικά άξιο απορίας πως ακολούθησα με τόσο πάθος την μαγειρική. Από μικρός ένιωθα να με συνεπαίρνει η ξενοδοχειακή φιλοξενία και ήθελα να ασχοληθώ στο μέλλον με τον τομέα αυτό. Η μαγειρική ήταν κάτι που ήρθε στην πορεία.

CI Γνωρίζοντας την ξενοδοχειακή βιομηχανία στην Κύπρο αλλά και την εκπαίδευση στον τομέα αυτό, πιστεύεις ότι οι νέοι Κύπριοι ενδιαφέρονται για τα ξενοδοχειακά και τουριστικά επαγγέλματα;

ΓΚ Πιστεύω πως οι νέοι δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον παρά τα μεγάλα προβλήματα που ταλανίζουν την ξενοδοχειακή και τουριστική μας βιομηχανία. Το θέμα «προβλήματα της ξενοδοχειακής και τουριστικής μας βιομηχανίας σε σχέση με τους καταρτιζόμενους νέους μας» θα το αγγίξουμε σύντομα σε ολοκληρωμένο άρθρο!

CI Ξέροντας ότι εργάστηκες για 15 και πλέον ολόκληρα χρόνια στο Intercollege, ποιες διαφορές βλέπεις μεταξύ φοιτητών και μαθητών;

ΓΚ Οι επικοινωνία με τους νέους μας τόσο με τους μαθητές, όσο και τους φοιτητές, θεωρώ ότι είναι εξίσου σημαντική για να λειτουργήσουν όλοι εκείνοι οι μηχανισμοί της μετάδοσης γνώσεων. Πρέπει να δείχνουμε κατανόηση στο γεγονός ότι το νεαρό της ηλικίας είναι αρκετές φορές και κάπως πιο ανώριμο. Ναι, το Intercollege και το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας είναι το δεύτερο μου σπίτι και έτσι το νιώθω, εδώ έκτισα και δημιούργησα. Οι εμπειρίες που απέκτησα και συνεχίζω να παίρνω αλλά και να δίνω, με βοηθούν στο σημερινό μου έργο που επιτελώ.

CI Αυτή την περίοδο είσαι Βοηθός Διευθυντής στο Υπουργείο Παιδείας Κύπρου στην Τεχνική & Επαγγελματική Εκπαίδευση και Ενεργό μέλος του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου. Τι σημαίνει για σένα αυτό;

ΓΚ Η αγάπη για αυτό που κάνω, η μόρφωση και η επιμόρφωση είναι τρία στοιχεία που ενδυναμώνουν την εκπαίδευση του κάθε ανθρώπου. Το να μοιράζομαι γνώσεις με συναδέλφους και ιδιαίτερα με νέα παιδιά είναι πραγματικά το πιο όμορφο συναίσθημα. Τέλειο συναίσθημα είναι επίσης να βοηθάς και να συνεργάζεσαι για το καλό του επαγγέλματός με τον επίσημο επαγγελματικό σύνδεσμο. Νιώθω περήφανος που για χρόνια τώρα είμαι κοντά στον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου βοηθώντας από πολλές διαφορετικές θέσεις!

CI Πέρασες από διάφορα καθήκοντα στο Δ.Κ του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου. Ποιο από όλα ήταν το πιο συναρπαστικό για σένα;

ΓΚ Δεν έχει ιδιαίτερη σημασία από πιο πόστο καλείσαι να βοηθήσεις τον επαγγελματικό, επίσημο Σύνδεσμό σου που σε αντιπροσωπεύει, σε ενημερώνει, σε επιμορφώνει



και σε στηρίζει επαγγελματικά, ωστόσο το πιο συναρπαστικό και ταυτόχρονα απαιτητικό καθήκον που είχα στο Κεντρικό Συμβούλιο του Συνδέσμου Αρχιμαγειρών Κύπρου ήταν όταν ήμουν Αντιπρόεδρος και ταυτόχρονα επιτελούσα χρέη οργανωτικού της 1ης Εθνικής Ολυμπιακής Ομάδας Μαγειρικής που ιδρύσαμε.

CI Για χρόνια τώρα συνεργάζεσαι μαζί με τον Chef και φίλο σου ως «CyChefs» Αντώνη Νικολάου, μια πρωτοποριακή ιστοσελίδα μαγειρικής το γνωστό πλέον www.cychefs.com Πως προέκυψε η ιδέα αυτή και πως τελικά έγινε πράξη;

ΓΚ Μέσα από τις πολλές δραστηριότητές μας και την αγάπη για μετάδοση και ενημέρωση, ήρθε και η ιδέα της δημιουργίας μιας πρωτοποριακής επαγγελματικής ιστοσελίδας, που ευελπιστούμε να γίνει πηγή γνώσεων και ενημέρωσης τόσο για τους επαγγελματίες συνάδελφους όσο και για τους νέους φοιτητές και μαθητές, αλλά και για κάθε συνάνθρωπό μας που τον ενδιαφέρουν οι γαστρονομικές τέχνες.

CI Για 15 ολόκληρα χρόνια αρθρογραφείς γράφοντας και βιβλία γαστρονομίας μίλησέ μας λίγο για το καινούργιο σου ρόλο ως συγγραφέα.

ΓΚ Με την πολύχρονη εμπειρία και αγάπη για την γαστρονομία και γενικότερα το πάθος μας για μετάδοση γνώσεων, ανταλλαγή απόψεων μας ωθεί στην αρθρογραφία και την συγγραφή βιβλίων γαστρονομικού και διατροφικού περιεχομένου που τα

οφέλη από τέτοιες δράσεις είναι πολύ καθαρά επιμορφωτικά, πολιτιστικά και επικοινωνιακά. Η επικοινωνία μας με το κοινό, τους συναδέλφους, τους μαθητές και φοιτητές, με ευπαθή ομάδες συνανθρώπων και τη διατροφή τους καθώς και με την βιομηχανία, μας ώθησαν αρχικά στη συνεργασία με αρθρογραφία στην καθημερινή Κυπριακή εφημερίδα «Πολίτης» και στη συνέχεια στην ετοιμασία και συγγραφή του πρώτου μας βιβλίου με τίτλο «Χρώμα και Αρωμα Κουζίνας» εκδόσεις «CyChefs 2009» Το κοινό αγκαλιάζει τις παρουσιάσεις εστιατορίων και τα ποικίλα άρθρα με αγάπη γιατί ενημερώνεται, επιμορφώνεται και ενθουσιάζεται με το 1ο μας βιβλίο. Στη συνέχεια, αποφασίζω με τη συνεργασία της κλινικής διαιτολόγου Νικολέτας Ντορζή και ετοιμάζουμε καινούργια συγγραφή βιβλίου συνδυασμού διατροφής και μαγειρικής το οποίο ονομάσαμε «Διατροσέφ» Εκδόσεις «Πανεπιστημίου Λευκωσίας 2015» Το βιβλίο Διατροσέφ ανακηρύσσεται το 2016 στην Κίνα ανάμεσα σε 200 χώρες ως το καλύτερο στη κατηγορία του στον κόσμο.

CI Αλήθεια μ' ένα τόσο βεβαρημένο πρόγραμμα υπάρχει ελεύθερος χρόνος; Και που τον αφιερώνεις;

ΓΚ Δυστυχώς μερικές φορές πιάνω το εαυτό μου να μην έχω ελεύθερο χρόνο. Ευτυχώς πραγματικά που υπάρχουν και κάποιες Κυριακές!!

CI Ο κόσμος σε αγάπησε και μέσα από την τηλεόραση. Αυτό το καιρό εμφανίζεσαι σε κάποια εκπομπή;

ΓΚ Ναι, παρουσιάζω προγράμματα υγιεινής διατροφής στο πρωίνο ένθετο του ΡΙΚ, εκπροσωπώντας την Τεχνική Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση του Υπουργείου Παιδείας.

CI Έχεις ταξιδέψει και συμμετάσχει σε αρκετά συνέδρια και διαλέξεις σε διάφορες χώρες με αντικείμενο την γαστρονομία. Τελικά ποια κουζίνα σε ελκύει περισσότερο;

ΓΚ Να γεύομαι ή να μαγειρεύω;(γέλια) Με τρελαίνει η ανατολίτικη αλλά και η πατροπαράδοτη-παραδοσιακή μας κουζίνα.

CI Ποιο θα είναι το επόμενο επαγγελματικό σου βήμα μετά και την πετυχημένη σου πορεία στις εκδόσεις γαστρονομικών και διαιτητικών βιβλίων;

ΓΚ Ξεκινώ μια καινούργια συγγραφή και αυτή με τη δική της πρωτοτυπία, η οποία ελπίζω να έχω έτοιμη μέχρι το 2021 (πρώτα ο θεός!) Κατά τα άλλα δεν έχω οργανώσει αλλά επαγγελματικά σχέδια, πλην την αγάπη που έχω για την εκπαίδευση και τα παιδιά μαθητές & φοιτητές, την «τρέλλα» μου για την γαστρονομία και δημιουργία.

«Η αγάπη για μαγειρική είναι αγάπη για δημιουργία»



Συμβουλές ΤΩΝ ΣΕΦ

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ

- Αν θα βράσετε κουνουπίδι, ρίξτε το νερό λίγο γάλα. Έτσι θα βγάλετε ένα κάτασπρο κουνουπίδι. Ρίξτε το σε παγωμένο νερό αμέσως μετά το ζεμάτισμα για να σταματήσετε το ψήσιμο. Κατά τη διάρκεια του

βρασίματος για να αποφύγετε τη δυνατή οσμή βάλτε φέτες από μπαγιάτικο ψωμί ενόσω σιγοβράζει.

ΧΥΜΟΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

- Για να πάρετε περισσότερο χυμό από τα φρέσκα λεμόνια, αφήστε τα για λίγο σε θερμοκρασία δωματίου, κυλήστε τα σφιχτά στην παλάμη του χεριού σας ή σε μια σκληρή επιφάνεια, προτού τα στύψετε.

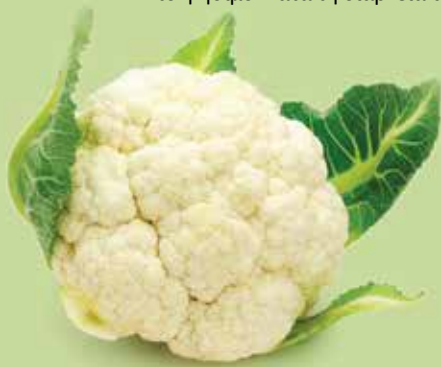
ΦΑΚΕΣ

- Υπάρχουν περισσότεροι από 150 διαφορετικοί τύποι φακών, αλλά στην Κύπρο τείνουμε να χρησιμοποιήσουμε τις πιο κοινές κόκκινες, καφετιές, και πράσινες ποικιλίες. Χρησιμοποιήστε τη τριπλάσια ποσότητα νερού για να ψήσετε φακές και ψήστε τις κόκκινες για 15 περίπου λεπτά και 20-25 λεπτά τις σκούρες.

ΕΝΖΥΜΙΚΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΦΡΟΥΤΑ

- Τα φρούτα όπως ο ανανάς, το ακτινίδιο, και τα πορτοκάλια είναι ενζυμικά μαριναρίσματα που λειτουργούν πραγματικά καλά με τις ασιατικές γεύσεις όπως τις ρίζες, το σκόρδο και τα τσίλι κόλιανδρου. Αυτά τα μαριναρίσματα είναι αρκετά δραστικά μια ώρα για τα θαλασσινά και λίγο παραπάνω για το κόκκινο κρέας.

CyChefs





Νικόλας Ορφανίδης

Συντονιστής Επισιτιστικών Τεχνών
Intercollege

Πώς θα διεισδύσει το Κυπριακό κρασί στις ξένες αγορές;

Μέσα από την ενασχόληση μου με τα οινικά δρώμενα της Κύπρου, όταν βρίσκομαι στο εξωτερικό, συνήθως νιώθω μειονεκτικά για τα κρασιά του τόπου μας. Εδώ και αρκετό καιρό συλλογίζομαι την πραγματική ανάγκη για αποτελεσματικότερη οργάνωση του οινικού κλάδου στην Κύπρο, που θα δραστηριοποιείται στο πλαίσιο μιας κοινής στρατηγικής και όλοι οι εμπλεκόμενοι, μεγάλοι και μικροί, εσύ κι εγώ, ενωμένοι θα δίνουν τη μάχη του μάρκετινγκ των τοπικών μας οίνων.

Κατ' αρχάς το «Μάρκετινγκ» υφίσταται για να ικανοποιεί τις επιθυμίες αλλά και τις απαιτήσεις των καταναλωτών. Θα πρέπει λοιπόν, οι κάθε λογής εθνικές οινικές δράσεις του μάρκετινγκ μας για τον πιο πάνω σκοπό και με κύριο εργαλείο την έρευνα αγοράς, να αντιστοιχούν τους οίνους που παράγουμε με τους πελάτες (στόχους) που τα επιθυμεί! Θα μπορούσαμε παράλληλα να αφουγκραστούμε τις ανάγκες των δυνητικών πελατών μας και να οινοποιήσουμε τα αντίστοιχα με τις προτιμήσεις τους κρασιά. Απαιτείται γνώση, εκπαίδευση και συλλογική προσπάθεια για το καλό Κυπριακό κρασί, ώστε να «επαλειφθεί» από το μυαλό των ξένων οίνοκαταναλωτών ότι το Κυπριακό κρασί ισούται με φτηνό και κακής ποιότητας κρασί.

Το Κυπριακό κρασί θα έπρεπε να ήταν «εξωτικό και ασυνήθιστο», αφού η Κύπρος είναι μια χώρα διαφορετική, όπως η γλώσσα μας, τα διαφορετικά μικροκλίματά μας, τα μεθυστικά υψόμετρα, οι γηγενείς ποικιλίες μας και μια μεγάλη ιστορία...

«Ποιο, άραγε, είναι το μήνυμα του Κυπριακού κρασιού;», συχνά αναρωτιέμαι.

Πώς το αντιλαμβάνονται άραγε, οι καταναλωτές και ποιες είναι οι εντυπώσεις τους; Στις μεγάλες χώρες, ένας καταναλωτής έχει επιλογές κρασιών που αγγίζουν τις 10,000, 20,000, 30,000 ευρώ, ένας άνισος ανταγωνισμός για το Κυπριακό κρασί. Τολμώ να γράψω όμως... και τεράστια πρόκληση για τον Κύπριο οινοπαραγωγό. Μεγάλη σημασία έχει επίσης, ο κάθε οινοπαραγωγός να ανακαλύψει σε ποια αγορά ταιριάζει το δικό του στυλ, όπως πρόσφατα φημισμένοι Κύπριοι οινοπαραγωγοί έχουν εξάγει κρασιά εκτός χώρας. Εχουμε ξεπεράσει τις κακές εποχές του παρελθόντος και διανύουμε περίοδο αναγέννησης και είναι πολύ σημαντικό να γίνει ευρέως γνωστό. Η εικόνα (image) που θέλει κάποιος να έχει είναι πολύ σημαντική, ενώ το απλό μήνυμα είναι πάντα πιο ισχυρό. Οι λιγιστοί Master of Wine (MW) ανά τον κόσμο (μόλις 378), είναι ένδειξη αυτού που προσπαθώ να εξηγήσω: θα πρέπει μέσα στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και του μάρκετινγκ των Κυπριακών κρασιών, να βρούμε ποιους μπορούμε να επηρεάσουμε, οι οποίοι στη συνέχεια θα επηρεάσουν το ανάλογο κοινό στην χώρα τους που αγαπάει το κρασί.

Κύπριοι οινοπαραγωγοί και κράτος, θα πρέπει να καθίσουν σε ένα τραπέζι και να σχεδιάσουν από κοινού ένα όνειρο για τους καταναλωτές που θα το «γεύονται» μαζί με το Κυπριακό κρασί. Ένα ποιοτικό κρασί θα πρέπει να πωληθεί,

να αποκτήσει ευχαριστημένους πελάτες που το επιλέγουν, το πίνουν, το ζητούν και το ξαναπροτιμούν. Μια μεγαλόπνοη στρατηγική για την επιτυχία είναι να ξεκινάει κανείς με τιμότητα και κρυστάλλινη ειλικρίνεια από εκεί που βρίσκεται, να καταγράψει ποια είναι τα δυνατά και ποια τα αδύναμα σημεία του και τι πρέπει να κάνει. Να αναρωτηθεί τι γίνεται αλλού και να ψάξει να βρει ιστορίες, γιατί ιστορίες για το κρασί υπάρχουν. Η συσκευασία είναι επίσης, πολύ κρίσιμη όταν απευθύνεται κανείς σε διεθνείς αγορές γιατί δημιουργεί προσδοκίες. Ακόμη, χρειάζεται κανείς να είναι γνώστης των τάσεων, που ομολογουμένως τα τελευταία έτη διεθνώς, ο μοντέρνος οινολάτρης και κονσερέρ, δείχνει μεγαλύτερη προτίμηση στα λίγο πιο φρέσκα κρασιά, ενώ αντίθετα τα παλαιωμένα δεν πουλάνε πια τόσο πολύ...

Ας γίνουμε πιο δημιουργικοί λοιπόν, υιοθετώντας νέα προσέγγιση, καθώς η τυποποιημένη πρόταση και τα στερεότυπα που υπήρχαν παλιότερα, φθίνουν. Το αυξανόμενο ενδιαφέρον του οινόφιλου κοινού- για τα βιοδυναμικά και τα φυσικά κρασιά είναι εδώ και θα μείνει. Η Προβηγκία της Γαλλίας, προάγει τον εαυτό της αποκλειστικά μέσω του ροζέ κρασιού με ένα απλό μήνυμα μάρκετινγκ: ήλιος – χρώμα – εικόνα, όλα ροζ. Παρόμοιο παράδειγμα είναι του «Sauvignon Blanc» από την περιοχή του «Marlborough» της Νέας Ζηλανδίας το οποίο θεωρείται από τα καλύτερα του κόσμου και προέρχεται από μια περιοχή



που πριν μερικά χρόνια δεν είχε καν λευκό κρασί (αν είναι δυνατόν, ενώ η Κύπρος έχει παράδοση στην οινοποίηση άνω των 5500 ετών).

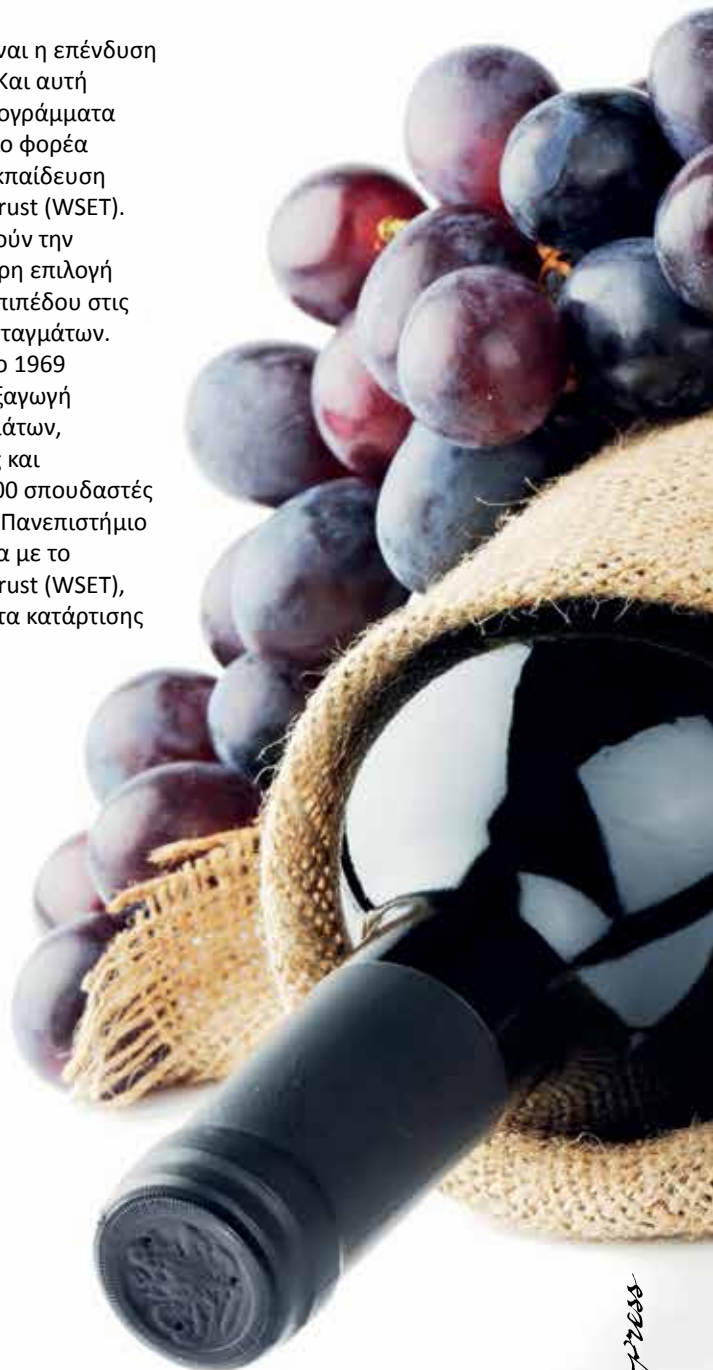
Ο Robert Joseph, Wine Industry Consultant & Commentator, από τους σημαντικότερους οινογράφους στον κόσμο, συνιδρυτής του International Wine Challenge και σύμφωνα με το περιοδικό «Decanter» ένας από τους 50 πιο «επιδραστικούς» ανθρώπου του 21ου αιώνα ως προς το κρασί που θα πίνουμε, λέει: το μεγάλο καταναλωτικό κοινό γνωρίζει ελάχιστα πράγματα για το κρασί και ενδιαφέρεται για πολύ φτηνά προϊόντα! Ο ίδιος σημειώνει πως το επιτυχημένο κρασί είναι «ένα κρασί που οι καταναλωτές μπορούν εύκολα να το αγοράσουν, εύκολα να το πιούν, εύκολα να το καταλάβουν και να το απολαύσουν».

Στη Γαλλία, τη χώρα με τη μεγαλύτερη οινική παράδοση, έρευνα έδειξε ότι μόλις ο μισός πληθυσμός ενδιαφέρεται για το κρασί, ενώ 6 στους 10 αναφέρουν ότι τους αρέσει η γεύση του κρασιού. Στο www.amazon.co.uk, ανάμεσα στα 100 πιο δημοφιλή βιβλία (best sellers) στην κατηγορία φαγητό και ποτό, κανένα δεν είναι για το κρασί!

Ας πάρουμε παράδειγμα ένα οίνο από «Μαραθεύτικο» από την Πάφο. Οι Κύπριοι παραγωγοί θα αγοράσουν άραγε ένα οίνο «Malbec» Αργεντινής από το San Juan για 15 ευρώ; Με την ίδια σκέψη, γιατί ένας ξένος οινόφιλος να αγοράσει ένα κρασί από την Κύπρο που δεν γνωρίζει; Η απάντηση έγκειται μόνο στο... εάν κάποιος τους πείσει!

Σκεφτείτε το: Θα παρακολουθούσατε το «Βουράτε γειτόνοι» αν πρωταγωνιστούσε κάποιος Κινέζος ηθοποιός;

Προτροπή μου λοιπόν, είναι η επένδυση στην οινική εκπαίδευση. Και αυτή δεν είναι άλλη από τα προγράμματα του κορυφαίου στο, κόσμο φορέα κατάρτισης στην οινική εκπαίδευση Wine & Spirit Education Trust (WSET). Τα προγράμματα αποτελούν την πλέον αξιόπιστη και έγκυρη επιλογή για ανώτατη κατάρτιση επιπέδου στις αγορές κρασιού και αποσταγμάτων. Δραστηριοποιείται από το 1969 στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή εκπαιδευτικών προγραμμάτων, με παρουσία σε 72 χώρες και περισσότερους από 85,000 σπουδαστές ανά έτος παγκοσμίως. Το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας σε συνεργασία με το Wine & Spirit Education Trust (WSET), προσφέρουν προγράμματα κατάρτισης στην οινική εκπαίδευση.



Πληροφορίες:

Τμήμα Κατάρτισης και Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας,
τηλ.: 22842571 και ηλεκτρονικά στο paramichael.f@unic.ac.cy



Κυπριακό πρόγευμα με σφραγίδα στα ξενοδοχεία της Κύπρου

Στα πλαίσια της αναβάθμισης του τουριστικού προϊόντος με επίκεντρο την Κυπριακή γαστρονομία, το Υφυπουργείο Τουρισμού συνεχίζει και επεκτείνει τον θεσμό του 'Κυπριακού Προγεύματος' στα ξενοδοχεία της Κύπρου. Η όλη προσπάθεια ξεκίνησε το 2013 με πρωτοβουλία της συνεργασίας με την ονομασία Cyprus Destination Partnership στην οποία συμμετείχαν από κοινού, ο Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού (ΚΟΤ), ο Κυπριακός Σύνδεσμος Αειφόρου Τουρισμού (CSTI) και το Travel Foundation του Ηνωμένου Βασιλείου.

Στο πρόγραμμα συμμετέχουν σήμερα γύρω στις 60 ξενοδοχειακές μονάδες σε ολόκληρη την Κύπρο

προβάλλοντας μέσα από τα πιάτα του προγεύματος την αυθεντική Κυπριακή γαστρονομία και παράδοση.

Ανάμεσα στα κριτήρια συμμετοχής των ξενοδοχείων στο πρόγραμμα, έχει περιληφθεί και η υποχρέωση για εκπαίδευση μαγείρων στη χρήση των Κυπριακών προϊόντων στην κουζίνα του προγεύματος. Υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτών μαγείρων πραγματοποιούνται περιοδικά εργαστήρια μαγειρικής τέχνης όπου με ζήλο και ενθουσιασμό οι επαγγελματίες εκπαιδεύονται χρησιμοποιώντας παραδοσιακά προϊόντα για τις δημιουργίες καινούργιων και υφιστάμενων συνταγών.

Επιπροσθέτως, εκπαιδευτικά εργαστήρια διοργανώνονται στις επαρχίες για την εκπαίδευση του

προσωπικού για εμπλουτισμό των γνώσεων τους σε θέματα Κυπριακής γαστρονομίας έτσι ώστε να μπορούν να ενημερώνουν σωστά τους πελάτες για τα πιάτα που προβάλλονται στα μπουφέ του Κυπριακού προγεύματος. Οι εκπαιδευόμενοι λαμβάνουν το δικαίωμα να οριστούν από τις μονάδες στις οποίες εργάζονται ως 'ξεναγοί προγεύματος' ένας θεσμός που αποτελεί καινοτομία του Κυπριακού Προγεύματος.

Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τα ξενοδοχεία που συμμετέχουν στο σύνδεσμο www.cyprusbreakfast.eu ή στον λογαριασμό του Κυπριακού Προγεύματος στο Facebook.





Φωτεινή Λάππα MSc
Λέκτορας INTERCOLLEGE
Διαιτολογίας - Διατροφολογίας
Αθλητική Διαιτολόγος

ΠΡΩΙΝΟ: το απαραίτητο

Συνήθως οι περισσότεροι όταν ξυπνάνε το πρωί πίνουν στα γρήγορα έναν καφέ ή ένα χυμό και φεύγουν για τη δουλειά τους. Το να μην τρώμε όμως πρωινό είναι σα να ξεκινάμε για ένα ταξίδι με άδειο ντεπόζιτο. Όταν ξυπνάμε το πρωί το σώμα μας έχει μείνει νηστικό για περίπου 8-12 ώρες. Εχουμε χωνέψει το δείπνο μας από το προηγούμενο βράδυ και οι θερμίδες έχουν ξοδευτεί ή αποθηκευτεί.

Χρειαζόμαστε λοιπόν καινούρια ενέργεια για να λειτουργήσουν σωστά οι μύες και να σκέφτεται γρήγορα ο εγκέφαλος. Το πρωινό λοιπόν, επαναφέρει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα μετά από περίπου 12 ώρες νηστείας. Επίσης, μελέτες έδειξαν πως εκείνοι που παραλείπουν το πρωινό τους είναι λιγότερο αποδοτικοί πνευματικά και σωματικά κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς το πρωινό έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη συγκέντρωση.

Το πρωινό λοιπόν, είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και θα πρέπει να παρέχει τουλάχιστον το ¼ (περίπου το 23%-30%) των θερμίδων που χρειαζόμαστε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Είναι σημαντικό η ενέργεια αυτή να προέρχεται από όλες τις ομάδες των θρεπτικών συστατικών, όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπαρά, αλλά και να είναι πλούσιο από βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που δεν έχουν θερμίδες, αλλά είναι απαραίτητες για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.

Μερικές ενδεικτικές επιλογές θρεπτικού πρωινού είναι:

- Δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως μαζί με γάλα ή γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και λίγα αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα. Τα δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως

προσδίδουν στον οργανισμό μας σημαντική ποσότητα φυτικών ινών, μαγνησίου, σιδήρου και βιταμινών του συμπλέγματος Β που μαζί με την πρωτεΐνη από το γάλα ή το γιαούρτι, μας χορταίνουν καλύτερα. Επίσης, με το γάλα και το γιαούρτι προσλαμβάνουμε την κατάλληλη ποσότητα ασβεστίου για δυνατά οστά, ενώ τα φρούτα μας εφοδιάζουν με σημαντικές ποσότητες επιπλέον βιταμινών και αντιοξειδωτικών.

- Ψωμί ολικής άλεσης με μέλι και ταχίνι. Ενας δυνατός συνδυασμός φυτικών ινών, βιταμινών και «καλών» λιπαρών για τον οργανισμό μας. Ενα φρέσκο φρούτο θα μπορούσε και εδώ να προσθέσει μερικές ευεργετικές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά συστατικά στο γεύμα σας.
- Τοστ ή Σάντουιτς (με ψωμί ή πίτα ολικής αλέσεως) με χαλούμι ή αναρή και φρούτο εποχής. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε στο τοστ και κάποιο λαχανικό της αρεσκείας σας (π.χ. ντομάτα, μαρούλι, αγγούρι). Ενα εύκολο, γρήγορο και γευστικό πρωινό γεύμα για μικρούς και μεγάλους, πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία!
- Φρυγανιές ολικής αλέσεως με μέλι ή χαρουπόμελο ή σπιτική μαρμελάδα φρούτων και λίγη αναρή. Ενας συνδυασμός ενέργειας και θρεπτικών συστατικών από τον οποίο παραλαμβάνουμε φυτικές ίνες για κορεσμό και υδατάνθρακες για ενέργεια.

Συμπερασματικά, το πρωινό είναι απαραίτητο για την προαγωγή της υγείας μας καθώς αυξάνει τα ενεργειακά μας επίπεδα, τα οποία έχουν μειωθεί κατά πολύ

ύστερα από την πολύωρη νηστεία που μεσολαβεί από το βραδινό γεύμα και μας εφοδιάζει με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να ξεκινήσουμε την ημέρα μας.

Προσπαθήστε να το κάνετε συνήθεια λοιπόν – χωρίς δικαιολογίες!

ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΣΑΣ!





Τα καρυκεύματα στην ελληνική κουζίνα και στη ζωή μας

Γιώργος και Έλενα Έλληνα
 ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΟΙ
 HERBS ARE MY WORLD

Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η Ελληνική Κουζίνα είναι ένα ατέλειωτο πραγματικό καλειδοσκόπιο γεύσεων, συνταγών, και παραδόσεων, με τόσες όψεις, όσες και οι περιοχές του ποικιλόμορφου πραγματικά τοπίου της χώρας.

Στο σταυροδρόμι Ανατολής και Δύσης, έχει δεχθεί έντονες επιρροές από τη «γειτονιά» της, ενώ οι μείξεις αυτές σε συνδυασμό με την γνήσια και αυθεντική εγχώρια παράδοση περίπου 4.000 ετών, δημιουργεί ένα αποτέλεσμα μοναδικό, προσφέροντας στον ουρανίσκο μας αξέχαστες γαστρονομικές εκπλήξεις.

Τα βιολογικά βότανα είτε μπαχαρικά είτε αρωματικά, είναι η ψυχή κάθε εθνικής κουζίνας, και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Ελληνικής (και κατ' επέκταση της Κυπριακής), της γευστικής αυτής πανδαισίας που με μοναδική ιδιαίτερη σοφία και μέτρο ξέρε να τα συνδυάζει.

Εξάλλου η δύναμη τους ως βιολογικά αναδεικνύεται στο τελικό αποτέλεσμα δίδοντας πάντα μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες. Η διαφορά μεταξύ των βοτάνων και των μπαχαρικών είναι το σημείο του φυτού από το οποίο λαμβάνεται το καθένα. Τα βότανα προέρχονται από το πράσινο μέρος του φυτού. Τα μπαχαρικά προέρχονται από άλλα μέρη του φυτού όπως η ρίζα, ο μίσχος, ο βολβός, ο φλοιός ή οι σπόροι.

Με πολλές και διαφορετικές χρήσεις στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική, τα βιολογικά καρυκεύματα δημιουργούν ατελείωτες και αξέχαστες γευστικές και αρωματικές παραλλαγές ενός πιάτου, ενώ συγχρόνως αποτελούν πλούσια διατροφική επιλογή, χαρίζοντάς μας υγεία και ευρωστία!

Αν εισχωρήσουμε στα μυστικά της Ελληνικής κουζίνας και να γνωρίσουμε τα πιο χαρακτηριστικά από κοντά θα πρέπει να αναφέρουμε τα:

ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ: Το βότανο του 2017 και χρησιμοποιείται ξηρό αλλά και φρέσκο. Αγαπημένο μπαχαρικό των αρχαίων Ελλήνων, καθώς πίστευαν πως εξασφάλιζε την αθανασία της ψυχής. Έχει γήινη αλλά έντονη γεύση, που αφήνει στον ουρανίσκο μια ιδέα από εσπεριδοειδή και φασκόμηλο.

ΣΑΨΙΣΙΑ: ΑΓΡΙΑ ΡΙΓΑΝΗ. Το μοναδικό βότανο της Κύπρου. Ο Μεγας Αλέξανδρος χρησιμοποιούσε το συγκεκριμένο βότανο τόσο στις πληγές των στρατιωτών του ως αντισηπτικό αλλά και στην καθημερινότητα του στη μαγειρικήΕίναι η Αγρια Ρίγανη ή Σαψισιά η οποία έχει έντονη γένυση χρησιμοποιείται ιδιαίτερα σε πιάτα με κρέας, αλλά επίσης έχει και δυνατές ιδιότητες βοηθώντας ειδικά στο άμεσο ξεφουσκωμα των εντέρων.

ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ: Το γαρύφαλλο υπήρξε το μήλον της έριδος για πολλούς θαλασσοπόρους της αποικιοκρατίας, που προσπάθησαν να μονοπωλήσουν τις ανεκτίμητες ιδιότητες του μπαχαρικού και συνάμα βοτάνου.

Σήμερα το γαρύφαλλο χρησιμοποιείται τόσο στη γαστρονομία όσο και στην παραδοσιακή ιατρική για τις αξιοθαύμαστες οργανοληπτικές και θεραπευτικές του ιδιότητες. Η θεραπευτική χρήση του γαρύφαλλου οφείλεται επίσης σε μεγάλο βαθμό στην ευγενόλη αλλά και στα φλαβονοειδή και φαινολικά συστατικά που περιέχει με ενδείξεις που αφορούν τη δυσπεψία και τη ναυτία

ΓΛΥΚΑΝΙΣΣΟ: Με απαλή γλύκα, όπως προδίδει άλλωστε και το όνομά του, ο γλυκάνισσος συνδέεται άρρηκτα με το αγαπημένο ούζο που συντροφεύει τα καλοκαίρια μας, αλλά και το τσίπουρο. Χρησιμοποιείται σε αρτοποιήματα στη ζαχαροπλαστική, ακόμα και σε μαρμελάδες και σε γλυκό κρασί. Βοηθά ιδιαίτερα σε στομαχικά και εντερικά προβλήματα.

ΚΑΝΕΛΑ: Αναμφισβήτητη, η αρχόντισσα των μπαχαρικών, καθώς προσδίδει στη γεύση μια ανεπαίσητη γλύκα και ζεστασιά αφού είναι θερμαντικό βότανο. Ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και μάλιστα η αγγλική ονομασία "σίναμον" (cinnamon) προέρχεται από το Ελληνικότατο "κιννάμωμον". Χρησιμοποιείται σε παραδοσιακά γλυκά, μπισκότα, κρέμες, κέικ και γλυκά ψωμιά, ενώ στο φαγητό κυρίως στα κοκκινιστά, στις μαρινάδες, στα πουλερικά και ενίοτε στο ψάρι.

Ως φυσικό προϊόν, τα βότανα χρησιμοποιούνται από τα αρχαία χρόνια στην Ελλάδα αλλά και στην Κύπρο. Η ποικιλία των βοτάνων και των μπαχαρικών στην ελληνική ύπαιθρο έδωσε στους Έλληνες τα υλικά για να δώσουν ιδιαίτερη γεύση στο φαγητό τους, καθώς και την δυνατότητα να θεραπεύσουν τους ανθρώπους.

Αυτό φαίνεται και στην διάσημη ρήση του Ιπποκράτη, του πατέρα της Ιατρικής (περίπου το 460 – 370 π.Χ.):

«Φάρμακό σας ας είναι η τροφή σας και η τροφή σας το φάρμακό σας»



Οι διατροφικές συνήθειες στην Κύπρο κατά την Βυζαντινή περίοδο



Σοφία Τσαγκαρίδου
Φοιτήτρια 2ου έτους
Πτυχίο Επισιτιστικών Τεχνών

Χρονολογικά η Κύπρος υπήρξε «βυζαντινή», δηλαδή μέρος της ανατολικής ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, όταν η πρωτεύουσα του ρωμαϊκού κράτους από τη Ρώμη μεταφέρθηκε στον Βόσπορο, περί τα 330 μ.Χ.. Η γεωγραφική θέση της Κύπρου ορίζει θετικά και αρνητικά την τύχη του λαού της, ο οποίος διαχρονικά διατηρεί αμετάβλητες γαστρονομικές συνήθειες που επηρέασαν το ήθος, το ύφος και την κουλτούρα του. Η πλούσια χλωρίδα και πανίδα του νησιού αποτελούσε σταθερή μέθοδο εξασφάλισης και επεξεργασίας πρώτης ύλης τροφίμων. Η Κύπρος φημιζόταν για την ιδιαίτερη ποικιλία κυνηγιών όπως του λαγού, περδικιών, τρυγониών, τσιχλών και αγρινών. Τα ψάρια αποτελούσαν συνηθισμένο φαγητό των μοναχών και των επισκόπων. Τρώγονταν φρέσκα ή και παστά. Τα φρέσκα ψάρια «ιχθείς χλωροί» γίνονταν "εκζεστοί" (βραστά), "οφτοί" (ψητά) ή "τηγάνου" (τηγανιτά). Στα βυζαντινά κείμενα αναφέρονται πάνω από 50 είδη ψαριών όπως βαθικά, βλάχοι, λιθρίνη, μαρίδες, σάρτες, σαφρίδια, γίλοι, γλώσσες, δκιολίνα, δράκαινες, δροσίτες-

σσιλουθήκια, καλαμάρκα, κουρκουνόσαρτες προσφυγούλλες, μελανούρες, μινέρκα, όρνιθες, ορφοί, οχαπαόδια, παρπουνούθκια, παρπούνια, πετεινοί, ρώσσοι, σκάροι, σκορκοί, σουπιές, στρίλιες, συναγρίδες, τζέφαλοι, τσιπτούρες, φαγκριά, χάννοι, χριστόψαρα. Το έδαφος της Κύπρου και ιδιαίτερα στην περιοχή της Μεσαορίας είναι πολύ εύφορο σε σιτάρι και κριθαρι. Το ψωμί ήταν αναντικατάστατο διατροφικό αγαθό και αποτελούσε τη βάση της διατροφής των Κυπρίων. Καταγράφονται τέσσερα είδη ψωμιών: τα σιταρένια, τα σιμιγδαλένα, τα κριθαρένια και τα φουσκαρένα από λεπτό πίτερο. Τα σιταρένια ως καθαροί άρτοι θεωρούνταν καλύτερης ποιότητας σε αντίθεση με τα φουσκαρένα και τα κριθαρένια που θεωρούνταν τα πιο φτωχικά ψωμιά. Ο βυζαντινός ποιητής Πτωχοπρόδρομος αναφέρεται στο γλυκό κρασί της Κύπρου και επαινείται ιδιαίτερα από τον Συνέσιο Κυρήνης ως ο «λεπτότατος κύπριος οίνος» ανάμεσα στα πολύ γνωστά κρασιά της βυζαντινής επαρχίας. Οι ποικιλίες σταφυλιού που καλλιεργούνταν ήταν το λευκό ξινιστέρι, το μαύρο πόφθαλμον, το κοκκινόροβον και

το φλούρικο. Πέρα από τον άρτο και τον οίνο που συμπληρώνουν το τρίπτυχο της βυζαντινής διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Λόγω της ζωτικής σημασίας του για τη διατροφή, εκ τότε έχει συμβολικό και ιερό χαρακτήρα. Η παραγωγή ελαιόλαδου ήταν κύρια ασχολία του αγροτικού πληθυσμού. Χώροι και ευρήματα των βυζαντινών χρόνων που σχετίζονται με την παραγωγή λαδιού έχουν ανασκαφεί σε διάφορες θέσεις στη Κύπρο, όπως στην Αμαθούντα - Αγία Βαρβάρα και στην Χρυσοπολίτισσα στην Πάφο. Επίσης μελετητές έχουν υποστηρίξει στο παρελθόν πως οι Δυτικοί ήταν εκείνοι οι οποίοι εισήγαγαν υδαρή φαγητά και τηγανιτά στην Ανατολική Μεσόγειο στις αρχές του 13ου αι. μ.Χ.. Τα σφουγγάτα αποτελούσαν μέρος της διατροφής και ερμηνευτικά ήταν ένα είδος ομελέτα με λαχανικά όπως «στρουθούθκια, μολόχες, αγρέλια με τα αυκά». Τέλος, καταναλώνονταν όσπρια όπως κουκιά, φακές, φασόλια, μπιζέλια και ρεβίθια. Τρώγονταν ξηρά ή μαγειρεμένα (εκζεστοί, εξομματιζόμενοι).





Οι διαιτητικές ίνες στην ζωή μας

Οι διαιτητικές ίνες παράγονται και διατίθενται στην αγορά σε φυσικές μη διαλυόμενες και μερικές διαλυόμενες διαιτητικές ίνες. Οι διαιτητικές ίνες προσφέρουν διάφορα οφέλη στην υγεία. Με ένα ποσοστό 97% διαιτητικών ινών, οι εδώδιμες φυσικές ίνες μπορούν να βελτιώσουν την λειτουργία και το περιβάλλον του εντέρου.

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, τρόφιμα που περιέχουν >3 γραμμάρια διαιτητικές ίνες ανά 100 γραμμάρια τρόφιμου μπορούν να φέρουν στην σήμανση της συσκευασίας τους τον

ισχυρισμό «προϊόντα εμπλουτισμένα σε διαιτητικές ίνες». Επιπρόσθετα τρόφιμα που περιέχουν >6 γραμμάρια διαιτητικές ίνες ανά 100 γραμμάρια τρόφιμου μπορούν να φέρουν στην σήμανση της συσκευασίας τους τον ισχυρισμό «προϊόντα πλούσια σε διαιτητικές ίνες».

Πέρα από τη θρεπτική τους αξία οι ίνες είναι και τεχνολογικά απίστευτα λειτουργικές. Εκτός από την ιδιότητα τους να συγκρατούν το νερό και τα έλαια οι τεχνολογικές τους δυνατότητες προσφέρονται και για πολλές άλλες χρήσεις στην βιομηχανία τροφίμων:

- Αύξηση του χρόνου στην διατήρηση της φρεσκάδας των ψωμιών και των κέικ
- Μείωση του κινδύνου για σπασίμο των μπισκότων και γκοφρετών
- Αντικατάσταση λίπους σε κέικ και προϊόντα κρέατος
- Στην παραγωγή προϊόντων καθαρής ετικέτας (Clean label) (που δεν περιέχουν E αριθμούς)
- Στην παραγωγή προϊόντων που δεν περιέχουν αλλεργιογόνα και προϊόντα χωρίς ζάχαρη (αντικατάσταση)

- Βελτίωση και αύξηση της απόδοσης και υφής σε προϊόντα κρέατος από κιμά (λουκάνικα, μπιφτέκια).
- Μείωση της απώλειας βάρους και διαχωρισμού λίπους σε κιμαδοποιημένα προϊόντα κατά το ψήσιμο.
- Αντιπηκτικός παράγοντας σε μπαχαρικά και σε άλλα ψυλοαεσμένα είδη τροφίμων ακόμη και στα συσκευασμένα τριμμένα τυριά
- Προϊόντα με διατροφικούς ισχυρισμούς όπως αυτά περιγράφονται από την ευρωπαϊκή νομοθεσία.

Πληροφορίες δόθηκαν από τον οίκο CFF Γερμανίας από τον Daniel Weile, που πρόσφατα παρουσίασε στα σύγχρονα ερευνητικά εργαστήρια τροφίμων του Intercollege πειράματα με την χρήση διαιτητικών ινών σε διάφορα εδέσματα, και εκπροσωπείται από την *A&E Solutions Consultants LTD*.



νέες τεχνολογίες



Το ονομάσαμε Terr-Ice, μοιάζει με την πλάκα ψησίματος που έχουμε στην κουζίνα αλλά είναι ψυχόμενη! Μια καινοτόμος ιδέα ικανή να μετατρέψει ένα απλό χειροποίητο παγωτό σε μια πραγματικά γευστική εμπειρία. Σχεδιασμένο ειδικά για όλους τους επαγγελματίες στον κλάδο των παγωτών, outside catering, των ξενοδοχείων και εστιατορίων. Φανταστείτε την πλάκα στο πλούσιο μπουφέ του πρωινού ενός ξενοδοχείου! Καλό δεν ακούγετε;



Το καινούριο τρεντ σε μια «πλάκα»

Χάρη στην ειδική ψυκτική πλάκα που φτάνει τους -38°C, η παρασκευή παγωτού γίνεται μια δημιουργική εμπειρία. Παγωτά, κρύα επιδόρπια, κρέπες, κρεμώδη παγωτά, γρανίτες, σορμπέδες, κοκτέιλ, στιγμιαία σοκολάτα για διακοσμήσεις, πικάντικες συνταγές ψαριών και καλλιτεχνικές δημιουργίες είναι μερικές από τις γρήγορες συνταγές που μπορείτε να καταπλήξετε και να ενθουσιάσετε. Το μόνο όριο είναι η φαντασία σας!

Ιταλική κατασκευής από την εταιρεία CASTA, εξολοκλήρου κατασκευασμένο από ανοξείδωτο ατσάλι AISI 304 18/10. Μπορείτε να το μετατρέψετε σε Custom made Terr-Ice Station βάση τις δικές σας ανάγκες: με γυάλινη βιτρίνα μπροστά, με χώρο για δοχεία για τα dips που θέλετε να προσφέρετε, με συρτάρια, με τροχούς για εύκολη μεταφορά και άλλα πολλά. Η τεχνολογία στην ψύξη και συντήρηση θερμοκρασίας, για ακόμη μια φορά μας προσφέρει κάτι καινούριο για το χώρο εστίασης.

Εισάγεται και διατίθεται από την εταιρεία ANCO.

Παγκύπριος Σύνδεσμος Ιδιοκτητών Κέντρων Αναψυχής [ΠΑ.Σ.Ι.Κ.Α.] από το 1981



Φάνος Λεβέντης
Γενικός γραμματέας

Ομοσπονδία Επαγγελματοβιοτεχνών

Ο ΠΑ.Σ.Ι.Κ.Α. είναι εγγεγραμμένη στον έφορο συντεχνιών και λειτουργεί σαν συντεχνία από το 1981. Εκπροσωπεί μέλη από όλες σχεδόν της επαρχίες της ελεύθερης Κύπρου και διοικείται από τη Γραμματεία με 13μελες Συμβούλιο.

Ο γ.γ. του ΠΑ.Σ.Ι.Κ.Α. είναι ο κύριος Φάνος Λεβέντης που βρίσκεται στη θέση αυτή από το 1997.

Είναι ιδρυτικό στέλεχος της Ευρώ-Μεσογειακής Ομοσπονδίας Εστιατορίων [EMRF] της οποίας κατείχε μέσω του γ.γ. την αντιπροεδρία μέχρι την αναστολή των εργασιών της.

Από τη πρώτη μέρα της ίδρυσης του είχε τάξει σαν σκοπούς και στόχους τη διασφάλιση όλων των δικαιωμάτων των Ιδιοκτητών Κέντρων Αναψυχής προτάσσοντας σαν το μοναδικό δρόμο τη κατοχύρωση του επαγγελματικής και επιχειρηματικής αυτής δραστηριότητας μέσα από την αυστηρή και ακριβοδίκαιη των όποιων νομοθεσιών διέπουν τη λειτουργία των Κ.Α. Το ζητούμενο είναι η δυνατότητα ενασχόλησης μέσα σε υγιές επαγγελματικό πεδίο δράσης και περιβάλλον.

Οι αγώνες του ΠΑ.Σ.Ι.Κ.Α είναι συνεχείς και ακατάπαυτοι θέτοντας ψηλά στη λίστα την επίλυση όλων των προβλημάτων που απασχολούν τη Βιομηχανία όπως:

1. Τη καταπολέμηση της παράνομης λειτουργίας κέντρων αναψυχής με διάφορες μορφές.

2. Να γίνει εφικτή η εφαρμογή Νομοθεσίας για εκπομπής Ηχου που θα επιλύει στο μέγιστο βαθμό το πρόβλημα της ηχορύπανσης και βέβαια θα επιτρέπει στα Κ.Α. να λειτουργούν απρόσκοπτα.

3. Δυνατότητα απασχόλησης προσωπικού από τρίτες χώρες όταν δε μπορεί κάποια επιχείρηση να εξεύρει προσωπικό από τη Κύπρο καθώς και η δυνατότητα απασχόλησης φοιτητών από τρίτες χώρες να εργάζονται στα Κ.Α. τουλάχιστον 20 ώρες τη εβδομάδα και σε άλλες θέσεις πέραν των διανομικών τροφίμων, Η εξαίρεση των Κ.Α. από αυτή την δυνατότητα, κρίνεται από την Οργάνωση σαν “εχθρική” και δημιουργεί διακρίσεις ανάμεσα σε άλλες επιχειρηματικές ομάδες.

4. Ο ΠΑ.Σ.Ι.Κ.Α. διαχρονικά έχει θέσει επίσης σαν προτεραιότητες του την εξεύρεση τρόπων άμβλυσης των προβλημάτων που προκαλεί το “all inclusive” καταθέτοντας συγκεκριμένες προτάσεις. Διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο στο ορθότερο και δικαιότερο για τα μέλη του καθορισμού του τρόπου αμοιβής των εταιρειών συλλογικής διαχείρισης δικαιωμάτων.

5. Συνεργάστηκε με το κράτος στην διαμόρφωση της νέας Νομοθεσίας που θα διέπει την λειτουργία των Κ.Α. η οποία και αναμένεται να κατατεθεί στη

Βουλή σύντομα για συζήτηση. Συνεργάστηκε επί σειράν ετών με τον Κ.Ο.Τ. και το ίδιο θα πράξει με το νεοουσταθέν Υφυπουργείο Τουρισμού και αναμένει βέβαια και το ίδιο από αυτό.

Ο ΠΑ.Σ.Ι.Κ.Α υποστηρίζει προγράμματα, όπως την αναβίωση και διατήρηση της Κυπριακής Κουζίνας, διεκδίκηση Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων, συνεργάζεται για προσφορά εκπαιδευτικών σεμιναρίων με φορείς και εκπαιδευτικά ιδρύματα κ.α.. Συμμετοχή σε προγράμματα για ασφαλή νυκτερινή διασκέδαση και μείωση της βλάβης από το αλκοόλ και άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες καθώς και σε προγράμματα για μείωση της χρήσης του πλαστικού στις παραλίες περιοχές και στο πρόγραμμα Urban Waste και είτε διοργανώνει είτε συμμετέχει σε φιλανθρωπικές εκδηλώσεις.

Τιμά συνάδελφους με πολύχρονη παρουσία στη βιομηχανία π.χ. της τιμής που αποδόθηκε σε κύπριες γυναίκες που είτε αφιέρωσαν είτε αφιερώνουν ακόμα τη ζωή τους σε οικ. επιχειρήσεις, και άτομα που προσφέρουν στη Βιομηχανία.

**ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ:**

**levendis.ph@cytanet.com.cy
τηλ. 99 685460**



Γενική Συνέλευση Σ.Α.Κ. 2018



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Σάββατο, 8 Δεκεμβρίου 2018 η Ετήσια Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου, στο ξενοδοχείο Hilton Park στη Λευκωσία με την παρουσία του Προέδρου της Βουλής κ. Δημήτρη Συλλούρη και άλλων εκπροσώπων επίσημων φορέων. Στην εκδήλωση το παρόν τους έδωσαν αρκετά από τα μέλη του Συνδέσμου, οι χορηγοί των

ομάδων μας αλλά και εκπροσώποι εταιριών που συνεργάζονται για πολλά χρόνια με τον κλάδο της μαγειρικής και της γαστρονομίας.

Μετά το πέρας της Γενικής Συνέλευσης όλοι ευχήθηκαν να υλοποιηθούν οι στόχοι και τα οράματα του Συνδέσμου προς όφελος των μελών του και ευρύτερα όλων των εμπλεκομένων του κλάδου αυτού.



Έκθεση Γαστρονομία - HoReCa 2019

Μια Έκθεση που με ευθύνη δημιουργήσαμε στην Κύπρο από το 1995, αναπτύξαμε και εξελίξαμε με την πάροδο των χρόνων για να έχει ο κάθε επαγγελματίας την δική του Έκθεση για να ενημερωθεί, να διαγωνιστεί, να επιμορφωθεί και να επιβραβευτεί στους διαγωνισμούς που διεξάγονται στα πλαίσια αυτής.

Η Έκθεση συνδιοργανώνεται από την εταιρία Arvani Exhibitions, το Υφυπουργείο Τουρισμού και τον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου. Παράλληλα, η Έκθεση στηρίζεται και από άλλους Επαγγελματικούς Συνδέσμους.

Η έκθεση θα πραγματοποιηθεί στις 29, 30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου στο χώρο της Κρατικής Έκθεσης στη Λευκωσία τις ώρες 11:00 – 20:00.

Η εθνική ομάδα μαγειρικής Κύπρου στο παγκόσμιο κύπελλο μαγειρικής

Στο παγκόσμιο κύπελλο μαγειρικής συμμετείχε η εθνική ομάδα μαγειρικής Κύπρου, που διεξήχθη από τις 24-28 Νοεμβρίου στο Λουξεμβούργο.

Η διεθνής έκθεση EXPOGAST διεξάγεται κάθε 4 χρόνια και αποτελεί ένα από σημαντικότερα γαστρονομικά γεγονότα παγκοσμίως. Πρόκειται για μια διοργάνωση που παρουσιάζει τις σύγχρονες τάσεις και νέες τεχνολογίες στο τομέα των επισιτιστικών τεχνών. Τη φετινή έκθεση επισκέφθηκαν περίπου 45 χιλιάδες επισκέπτες και 8 χιλιάδες επαγγελματίες του κλάδου από όλο τον κόσμο, σε ένα χώρο 20 χιλ. τ.μ.

Η Κύπρος κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο στο κρύο τραπέζι και το χάλκινο μετάλλιο στο εστιατόριο των εθνών. Το γλυπτό από σοκολάτα με την μορφή της Αφροδίτης και με τα πιο σημαντικά αρχαιολογικά μνημεία μας να βγαίνουν από τα σπλάχνα της, πήρε εξαιρετικές κριτικές και ανέβασε την Κύπρο στην 3η θέση στον κόσμο στην κατηγορία "Show Piece". Η Κύπρος κατέκτησε την 14 στην γενική κατάταξη ανάμεσα σε 73 χώρες.

Στην εθνική ομάδα συμμετείχαν 14 σεφ από τους οποίους ο εκπαιδευτής μας Νικόλας Κωνσταντίνου ως αρχηγός της αποστολής και με την ιδιότητα του ως Ανώτερος Διευθυντής των Εθνικών Ομάδων Κύπρου και δυο απόφοιτοι μας, ο Νοελ Χρήστος Μπασιλ και ο Ιωάννης Παπακωνσταντίνου ως μέλη.



Η Εθνικές μας ομάδες μαγειρικής θα συμμετάσχουν με την καλύτερη δυνατή παρουσία στους ερχόμενους ολυμπιακούς αγώνες που θα πραγματοποιηθούν στη Γερμανία στις 14 με 19 Φεβρουαρίου 2020.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



Το μικρό βιβλίο της Βοτανολογίας

Το βιβλίο πραγματεύεται μία τεράστια ποικιλία βοτάνων παρουσιάζοντας τις σημαντικές θεραπευτικές τους ιδιότητες και τον τρόπο κατανάλωσής τους. Συγγραφέας ο ειδικός Βοτανολόγος Γιωργος Ελληνας.



Ένα πιάτο Μια Γιορτή...

Το βιβλίο πραγματεύεται και παρουσιάζει την Κυπριακή παραδοσιακή γαστρονομία σε συνδυασμό με τις κυριότερες χριστιανικές γιορτές και άλλες εκδηλώσεις από τον κύκλο της ζωής. Συγγραφέας Ευγενία Πέτρου-Ποιητού.



**WE LIKE TO SET A GOAL
AND THEN PUSH OUR SELVES
TO COMPLETE IT**

ANCO CATERING EQUIPMENT

**12 PROPONTIDOS STR. STROVOLOS
2033, NICOSIA, CYPRUS**

TEL: +357 22421375

FAX: +357 22518177

www.anco.com.cy