



CULINARY

InterPress



Προγράμματα του
INTERCOLLEGE

Νέα και
εκδηλώσεις

Συνταγές

Συνεντεύξεις

Άρθρα

Νέα προϊόντα
& τεχνολογίες

Διαγωνισμοί
& εκθέσεις

Κορυφαία **“***MICHELIN”**
αναγνώριση
του INTERCOLLEGE



INTERCOLLEGE

ΤΕΥΧΟΣ 4
Δεκέμβριος
2020
ISSN 2547-9040



Αγαπητοί Αναγνώστες,

Οι πολύ δύσκολες στιγμές και συνθήκες που ζήσαμε το 2020 στην Εκπαίδευση, στη τουριστική μας Βιομηχανία αλλά και γενικότερα και σε πολλούς άλλους τομείς, ήταν για όλους μας πρωτόγνωρες.

Παρόλα αυτά το Intercollege και τα Προγράμματά μας συνεχίζουν απρόσκοπτα τα μαθήματα και τις δράσεις με μεγάλες επιτυχίες σε όλους τους τομείς. Οι άμεσες ενέργειες της διεύθυνσης έδωσαν τις καλύτερες λύσεις με τη χρή-

ση του διαδικτύου στα θεωρητικά μαθήματα, αλλά και δια ζώσης πραγματοποιήθηκαν με εξαιρετική επιτυχία και με όλα τα ενδεικνυόμενα μέτρα, στο γνώριμο περιβάλλον των υπερσύγχρονων μας εργαστηρίων, τα πρακτικά τους μαθήματα.

Η αξιέπαινη προσπάθεια των καθηγητών, εκπαιδευτών και φοιτητών των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, επιβραβεύεται για άλλη μια φορά με την έκδοση του 4^{ου}, καινοτόμου Περιοδικού "Culinary Im... Press" για το οποίο καλούμαι να στείλω το δικό μου καιρητισμό.

Ταυτόχρονα στέλνω και το αισιόδοξο μήνυμα για το 2021 που ο ερχομός του εύχομαι να φέρει ξέγνοιαστα και πάλι χαμόγελα, ελεύθερη επικοινωνία των ανθρώπων και γενικότερα την επανεκκίνηση της φυσιολογικής μας ζωής αλλά και της οικονομίας.

Αγαπητοί αναγνώστες,
Χρόνια πολλά, υγεία & ευημερία σε όλους!!

Νικόλας Κυθρεώτης
Εκτελεστικός Διευθυντής
Intercollege Λευκωσία

περιεχόμενα

- Καλωσόρισμα / σελ.1
- Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών - INTERCOLLEGE / σελ.2-3
- Erasmus+ / σελ.4-5
- Νέα και εκδηλώσεις / σελ.6-9
- Σεμινάρια / σελ.10-11
- 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
- Οι προϋποθέσεις αποδεκτού ονόματος εταιρείας / σελ.25
- Νέα προϊόντα και τεχνολογίες / σελ.26
- Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ.27
- Εκδόσεις / σελ.28
- Διαγωνισμοί και εκθέσεις / σελ.28-29



Join us on:



Intercollege Culinary Arts

συντελεστές έκδοσης

CULINARY
im...press

ΤΕΥΧΟΣ Αρ.4 / Δεκέμβρης 2020

ISSN 2547-9040

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Culinary Arts - INTERCOLLEGE

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Γιώργος Κυπριανού

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΚΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Λύδια Κυπριανού

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Laser Graphics Ltd

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Νικόλας Ορφανίδης
Γιώργος Γεωργίου
Φωτεινή Λάππα
Φανή Παπαμχαήλ
Νικόλας Κωνσταντίνου
Πάνικος Θεοδοσίου
Φιλόκυπρος Ρουσούνιδης
Κωνσταντίνος Γαβριήλ
Γιάννης Κουής
Μαρία Θεοδώρου
Παναγιώτης Κυπριανού
Γιώργος και Έλενα Έλληνα
CyChefs

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Αρχείο Κλάδου Επισιτιστικών Τεχνών
Louca Studios
Κορυφαία "***MICHELIN" αναγνώριση
απόφοιτων του Intercollege

Ευχαριστίες προς όλες τις εταιρείες
και οργανισμούς για τη στήριξη & συνεργασία

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.



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 προσοντούχο 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 κολλεγίου.

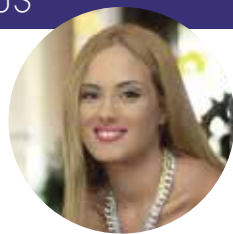


ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ

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 Διατροφής, 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.

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

Πρόγραμμα Erasmus+

Για εμάς στο Intercollege, είναι πολύ σημαντικό, πέραν από τα ακαδημαϊκά εφόδια που παρέχουμε στους φοιτητές μας, να είμαστε δίπλα τους και να τους στηρίζουμε σε προσωπικό αλλά και επαγγελματικό επίπεδο. Το γραφείο Erasmus και Φοιτητικής Μέριμνας, δίνει στους φοιτητές τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να επεκτείνουν τον ορίζοντα των επαγγελματικών τους επιλογών αλλά και να εξασφαλίσουν ικανοποιητική εργασία.

Συμμετέχουμε στο πρόγραμμα κινητικότητας Erasmus, το οποίο δίνει τη δυνατότητα σε φοιτητές και καθηγητές να ταξιδέψουν στο εξωτερικό και να ζήσουν την Ευρωπαϊκή εμπειρία. Οι φοιτητές που επιλέγουν να υλοποιήσουν την πρακτική τους άσκηση στο εξωτερικό έχουν την ευκαιρία να εργαστούν σε εστιατόρια και ξενοδοχεία του δικτύου μας, λαμβάνοντας χορηγία από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι καθηγητές έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν εκπαιδευσίες και προγράμματα στο εξωτερικό για να τα παρακολουθήσουν και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους, μεταλαμπαδεύοντας στη συνέχεια όλα αυτά στους φοιτητές. Επίσης, φοιτητές και καθηγητές συμμετέχουν σε μικρές διάρκειες κινητικότητας στο εξωτερικό αποκτώντας νέες εμπειρίες μαθαίνοντας για την επιχειρηματικότητα.

Το γραφείο Φοιτητικής Μέριμνας στηρίζει τους φοιτητές κατά τη διάρκεια των σπουδών τους αλλά και μετά την αποφοίτηση, συνδέοντας τους με τον επιχειρηματικό κόσμο. Επιχειρήσεις που ψάχνουν το κατάλληλο προσωπικό απευθύνονται στο γραφείο μας για να εντοπίσουμε τους κατάλληλους υποψήφιους για τις θέσεις εργασίας. Στηρίζουμε επίσης τους φοιτητές κατά την προετοιμασία τους για την αγορά εργασίας, με συναντήσεις και σεμινάρια, για συγγραφή βιογραφικού σημειώματος, διαχείρισης χρόνου, κοινωνικών δεξιοτήτων και άλλα.

Μια φωτογραφία είναι χίλιες λέξεις, για αυτό μοιραζόμαστε μαζί σας στιγμές Erasmus!

Ο φοιτητής του διπλώματος Επισιτιστικών Τεχνών Ευγένιος Χαραλάμπους, κατά τη διάρκεια της πρακτικής του άσκησης στο εξωτερικό, στο βραβευμένο με τρία αστέρια Michelin εστιατόριο Osteria Francescana στη Modena της Ιταλίας. Το εστιατόριο έχει ψηφιστεί 2 φορές ως το καλύτερο εστιατόριο στον κόσμο!



Οι φοιτητές Χρίστος Παπαθεοφίλου και Αγγελος Καλαφάτας μαζί με τον καθηγητή Ανδρέα Πασχάλη, ταξίδεψαν στο Leeuwarden στην Ολλανδία συμμετέχοντας σε πρόγραμμα ανάπτυξης της επιχειρηματικότητας.



Ο φοιτητής του πτυχίου Επισιτιστικών Τεχνών Γιάννης Βραχίμης, υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στο εστιατόριο Bodegon Alejandro στο San Sebastian στην Ισπανία. Εκεί έζησε μια αξέχαστη εμπειρία τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.



Ο φοιτητής του πτυχίου Επισιτιστικών Τεχνών Ανδρέας Κυριάκου, κατά τη διάρκεια της πρακτικής του άσκησης στο εστιατόριο Tora Sukalderia στην Ισπανία στο San Sebastian, μαθαίνοντας νέα κουλτούρα, νέα κουζίνα και δημιουργώντας νέες σχέσεις!



Η κορυφαία “Michelin” αναγνώριση των φοιτητών σεφ του Intercollege

Κορυφαία παγκόσμια αναγνώριση χάρει το Intercollege αφού ο φοιτητής των Προγραμμάτων των Επισιτιστικών Τεχνών Ευγένιος Χαραλάμπους, πραγματοποιεί με εξαιρετική επιτυχία την πρακτική του άσκηση στο πολύ βραβευμένο με τρία αστέρια Michelin εστιατόριο «Osteria Francescana» στη Modena της Ιταλίας.

Το εστιατόριο «Osteria Francescana» είναι ένα εστιατόριο που ανήκει και διευθύνεται από τον σεφ Massimo Bottura στη Μόντενα της Ιταλίας (οι λάτρεις της Formula 1 / θεατές γνωρίζουν αυτήν την περιοχή). Μην νομίζετε ότι είναι απλώς ένα άλλο εστιατόριο...

Ο Massimo Bottura είναι ένας καταξιωμένος Ιταλός εστιατοράς και ο σεφ του «Osteria Francescana», τριών αστεριών Michelin. Το εστιατόριο έχει καταχωρηθεί στα 5 κορυφαία των βραβείων «The World's 50 Best Restau-

rants Awards» από το 2010 και έλαβε κορυφαίες βαθμολογίες από τους οδηγούς L'Espresso, Gambero Rosso και το Touring Club. Ο Μποτούρα είναι ένας πολύ γνωστός σεφ και σεβαστός επαγγελματίας παγκοσμίως, ενώ επί του παρόντος διαθέτει τον χρόνο στη Νέα Υόρκη για να διαδώσει την ιταλική μαγειρική παράδοση.

Το «Osteria Francescana» κατατάχθηκε ως 2^ο καλύτερο εστιατόριο στον κόσμο στα βραβεία «S.Pellegrino World's 50 Best Restaurants Awards» το 2015.

Τον Ιούνιο του 2016, το «Osteria Francescana» κατατάχθηκε στην 1^η θέση στα 50 καλύτερα εστιατόρια του κόσμου και στη δεύτερη θέση το 2017.

Από το 2018, το «Osteria Francescana» έχει χαρακτηριστεί ως το καλύτερο εστιατόριο στο «The World's 50 Best Restaurants»!

Είναι πρόνομο των προγραμμάτων των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege Culinary Arts, του γραφείου Erasmus του Intercollege, αλλά και της Κύπρου γενικότερα να συνεργάζονται με τέτοιου επιπέδου οργανισμούς για την αρτιότερη δυνατή πρακτική άσκηση των φοιτητών μας.

Η ιστορία συνεχίζεται. Οι επιτυχίες επαναλαμβάνονται. Αρκεί να θυμηθούμε όλοι ότι η Σχολή Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege ανακηρύχθηκε πρόσφατα στην Θεσσαλονίκη για 2 συνεχή χρονιά ως η καλύτερη σχολή της Νοτίου Ευρώπης αποσπώντας τις καλύτερες εντυπώσεις στα ευρωπαϊκά σαλόνια γαστρονομίας.

Στέλνουμε τα θερμά μας συγχαρητήρια για τις τεράστιες επιτυχίες του εκπαιδευτικού ιδρύματος και σίγουρα των νεαρών ταλαντούχων Σεφ μας!



Ολυμπιακοί Αγώνες Μαγειρικής ΙΚΑ2020

Ερμά συγχαρητήρια στις εθνικές ομάδες της Κύπρου για την εξαιρετική τους παρουσία στους Ολυμπιακούς Αγώνες Μαγειρικής ΙΚΑ2020. Οι ομάδες, μας έκαναν περήφανους με τις διακρίσεις τους, κερδίζοντας 3 αργυρά και 3 χάλκινα μετάλλια, με το έκθεμα ζαχαροπλαστικής να βραβεύεται ως 3 καλύτερο στον κόσμο!!!



Τα πιο πολλά συγχαρητήρια μας στο εκπαιδευτή της Σχολής Επισιτιστικών Τεχνών, Νικόλα Κωνσταντίνου που ήταν ο αρχηγός της αποστολής, στους φοιτητές και απόφοιτους μας που είναι μέλη των εθνικών ομάδων, Κυριάκο Μαλεκκίδη, Ανδρέα Παναγιώτου, Δανιήλ Σπανό, Νάταλυ Φουσανή, Νοέλ Μπασσίλ, Γιάννη Παπακωνσταντίνου, Λία Μαγκή και Αλέξη Καλλά.



Λαμπρή συμμετοχή του Intercollege στην εκπαιδευτική έκθεση



Πανδημία - αντίο 2020!

Μέσα σε πολύ αντίξοες και δύσκολες συνθήκες αποχαιρετούμε το έτος 2020, αναμένοντας το 2021 να μπορέσουμε να μπορούμε στην καθημερινότητά μας καθώς η πανδημία του κορωνοϊού μας καθήλωσε, μας αποξένωσε μας απομόνωσε και μας δημιούργησε φοβίες, άγχος και οικονομικές δυσχέρειες. Η πανδημία έβαλε φραγμό στα πάντα σε ολόκληρο τον πλανήτη!

Τα σχολεία, τα κολέγια και τα πανεπιστήμια αναγκάζονται για ολόκληρη την χρονιά να ενταχθούν σε νέες μεθόδους διδασκαλίας, που δεν ήταν και δεν είναι ότι πιο καλό και εύκολο βέβαια τόσο για τους σπουδαστές και μαθητές, όσο και για τους καθηγητές. Η προσωπική επικοινωνία στην τάξη χάνεται και η κοινωνικότητα μεταξύ των συμμαθητών και συμφοιτητών εξαφανίζεται, πράγμα το οποίο εμφανίζεται σε όλους του τομείς της κοινωνίας μας.

Τα επαγγελματικά προγράμματα στο Intercollege μέσα από αυτές τις δύσκολες συνθήκες συνεχίζουν τη λειτουργία τους με αξιόλογη ενημέρωση και επαφή των φοιτητών με τους εκπαιδευτές, εφαρμόζοντας τη διαδικτυακή τους θεωρητική μόρφωση, καθώς και με τη δια ζώσης ανάλογη πρακτική εξάσκηση, εφαρμόζοντας πιστά όλα τα πρωτόκολλα που εξήγγειλε το κράτος.

Ελπίδα μας και ευχή μας είναι το κακό αυτό φαινόμενο της πρωτόγνωρης για όλο το κόσμο επιδημίας να εκλείψει σύντομα και να επανέλθουμε όλοι στην καθημερινότητα που είχε ολόκληρος ο πλανήτης.

Στη φωτογραφία φαίνονται καθαρά οι δυσκολίες αλλά και η αποφασιστικότητα φοιτητών εκπαιδευτών και διεύθυνσης του Intercollege για την συνέχιση και την απρόσκοπτη λειτουργία των εργαστηριακών μαθημάτων εν καιρώ 2020 της πανδημίας του κορωνοϊού.



Φιλανθρωπικό πρόγευμα

Στα πλαίσια των μαθημάτων της πρακτικής εξάσκησης των φοιτητών του Αΐετους σπουδών παρουσιάστηκε και προσφέρθηκε με φιλανθρωπικό

χαρακτήρα όπως κάθε χρόνο, πλούσιο πρόγευμα προς όλους τους φοιτητές και ακαδημαϊκό προσωπικό του Intercollege και του Πανεπιστημίου Λευκωσίας!



Πρόγραμμα ΕΝΤΑΞΗ

Στο πλαίσιο υλοποίησης του Προγράμματος ΕΝΤΑΞΗ η Μονάδα Κατάρτισης και Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας σε συνεργασία με την Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου πραγματοποίησε τελετές επίδοσης πιστοποιητικών στους συμμετέχοντες των εκπαιδευτικών προγραμμάτων στη Δομή Εφήβων της Αγίας Σκέπης και στο ΡΕΤΟ.

Δομή Εφήβων Αγίας Σκέπης

Κατά τον μήνα Οκτώβριο πραγματοποιήθηκε τελετή επίδοσης πιστοποιητικών των εκπαιδευτικών προγραμμάτων Αισθητικής, Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και Μαγειρικής - Ζαχαροπλαστικής που υλοποιήθηκαν μεταξύ Μάιου - Σεπτεμβρίου. Χαιρετισμούς απεύθυνε ο Εκτελεστικός Γραμματέας της ΑΑΕΚ κ. Στυλιανού, ο Διευθυντής της Αγίας Σκέπης κ. Παστελλάς και ο Συντονιστής του Έργου και Διευθυντής της Μονάδας Κατάρτισης και Ανάπτυξης κ. Σιεκκερής. Κοινό χαρακτηριστικό στους χαιρετισμούς τους η σημαντικότητα της προσπάθειας της κοινωνικής επανένταξης, η παροχή προγραμμάτων κατάρτισης, καθώς επίσης και προγραμμάτων επαγγελματικού προσανατολισμού.



Παρουσίαση Κυπριακής Κουζίνας σε φοιτητές από πανεπιστήμια της Αμερικής



Επαγγελματική κατάρτιση στην οινογνωσία

Στο Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών και στο Δίπλωμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege

Οι φοιτητές που σπουδάζουν στα πιστοποιημένα προγράμματα «Δίπλωμα Επισιτιστικών Τεχνών» και «Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών» του Intercollege που διδάσκονται στην Ελληνική γλώσσα, είχαν την ευκαιρία να φιλοξενήσουν τον φημισμένο Κύπριο οινοποιό κύριο Μιχάλη Κωνσταντινίδη για μια οινική παρουσίαση του Κυπριακού αμπελώνα.

Η παρουσίαση και δοκιμή οίνων έλαβε χώρα την Τετάρτη 8 Ιανουαρίου 2020 στο πρότυπο γαστρονομικό αμφιθέατρο «Κοπερνίκος» δυναμι-

κότητας 100 και πλέον φοιτητών. Τα προγράμματα Μαγειρικής- Ζαχαροπλαστικής του Intercollege χαιρούν υψηλής αναγνώρισης στους κόλπους της Ξενοδοχειακής και Επισιτιστικής βιομηχανίας, για την ιδανική προετοιμασία προσοντούχων απόφοιτων ανώτατου επιπέδου για περαιτέρω επαγγελματική ανέλιξη και καταξίωση.

Η «Οινολογία και η γευσιγνωσία» είναι ένα από τα κύρια μαθήματα των προγραμμάτων και αναγκαίο στοιχείο της εκπαίδευσης στις Επισιτιστικές Τέχνες. Ο ρόλος της παροχής συμβουλών στον πελάτη για την κατάλληλη επιλογή του κρασιού που θα συνοδεύει το πιάτο του, είναι κρίσιμης σημασίας για την όλη εμπειρία ενός γεύματος.



Παρουσίαση επαγγελματικών προϊόντων ΙΟΝ

Με συνδιοργανωτή τα προγράμματα Πτυχίου και Διπλώματος των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege πραγματοποιήθηκε παρουσίαση και γευστική δοκιμή των προϊόντων ΙΟΝ, με κουβερτούρες, πραλίνες, κρέμες και επικαλύψεις.



Εγκαίνια των νέων εγκαταστάσεων

Πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια των νέων υπερσύγχρονων εγκαταστάσεων και εργαστηρίων του κλάδου Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege.

Προηγήθηκε αγιασμός από τον Πανιερώτατο Μητροπολίτη Κυρηνείας.

Τα εγκαίνια τελεσε ο κ. Δημήτρης Συλλούρης, Πρόεδρος της Βουλής των Αντιπροσώπων.



Φεστιβάλ ντομάτας, κρασιού και παραδοσιακών εδεσμάτων

Τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege μετά από πρόσκληση του Κοινοτικού Συμβουλίου του παραδοσιακού και ημιορεινού χωριού «Φαρμακάς», συμμετείχαν ενεργά αποσπώντας τα εύσημα από το πλήθος του κόσμου που επισκέφτηκε το παραδοσιακό φεστιβάλ Ντομάτας, κρασιού και άλλων τοπικών, παραδοσιακών εδεσμάτων, από ολόκληρη τη Κύπρο, για τα υπέροχα εδέσματα που παρουσίαζαν στο κοινό!

Η ομάδα των φοιτητών και εκπαιδευτών παρουσίασαν εδέσματα με βάση τη ντομάτα ενημέρωσαν τους επισκέπτες για τα Προγράμματα των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege και έδιναν πληροφορίες για το επάγγελμα του Σεφ σε όλους τους ενδιαφερόμενους. Απόλαυσαν τη φιλοξενία των ανθρώπων της γαστρονομίας και της Γεωργίας του χωριού, γνώρισαν τα εδέσματα που μόνο στο χωριό Φαρμακάς παρασκευάζονται π.χ την «Ελιάδα» φαγητό χωρίς γλουτένη με βάση τα φασόλια και πήραν μαζί τους καινούργιες γνώσεις και εμπειρίες.



Ειδικό σεμινάριο κρεατοπαρασκευασμάτων

Οι νέες τάσεις κρεατοπαρασκευασμάτων για κρεοπωλεία και εργαστήρια επεξεργασίας κρέατος, παρουσιάστηκαν σε ειδικό σεμινάριο από την εταιρεία "Artima" που έλαβε μέρος στο γαστρονομικό, υπερσύγχρονο αμφιθέατρο του Intercollege - Πανεπιστημίου Λευκωσίας!



Σεμινάριο καραμέλας

Έκθεμα καραμέλας είχε το μάθημα καλλιτεχνικής ζαχαροπλαστικής του 3^{ου} έτους στην Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών. Οι φοιτητές είχαν την ευκαιρία να δουλέψουν τις τεχνικές με τον καταξιωμένο Αρχιζαχαροπλάστη και εκπαιδευτικό pastry chef Δημήτρη Ιωάννου, ο οποίος είναι βραβευμένος ως καλύτερος ζαχαροπλάστης Κύπρου το 2010!



Chocolate show

Οι φοιτητές του 3^{ου} έτους στο πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών, παρακολούθησαν ένα εξαιρετικό σεμινάριο/παρουσίαση, σε πολύ υψηλό επίπεδο, από τον πολυβραβευμένο απόφοιτο του προγράμματος, Pastry chef Μιχάλη Μαυρομουστάκη. Ο Μιχάλης εργάζεται στο La Galerie By Galactica Patisserie στην Λεμεσό και έχει καταγράψει από την αποφοίτησή του μέχρι σήμερα μια τρομερά αξιοζήλευτη πορεία στο τομέα της ζαχαροπλαστικής. Μερικά από τα μεγαλύτερα του επιτεύγματα είναι οι διακρίσεις του με την εθνική ομάδα μαγειρικής Κύπρου στο παγκόσμιο κύπελλο μαγειρικής και του ολυμπιακούς αγώνες, καλύτερος ζαχαροπλάστης στην Κύπρο το 2012, καλύτερος ζαχαροπλάστης Ευρώπης στην περιφέρειά μας, 4^{ος} στον τελικό του παγκοσμίου. Επίσης ο Μιχάλης είναι ο πρεσβευτής μιας από τις μεγαλύτερες εταιρίες σοκολάτας στο κόσμο.



κυπριακή κουζίνα και προϊόντα



Πανίκος Θεοδοσίου
Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών
Intercollege

Κυπριακή κουζίνα

Η κυπριακή κουζίνα είναι στη βάση της προέκταση της ελληνικής κουζίνας με περισσότερες ανατολίτικες αλλά και βυζαντινές επιρροές. Είναι επιπλέον μια κουζίνα διαμορφωμένη στις ανάγκες και στο βιοτικό επίπεδο των κατοίκων του νησιού, αλλά ταυτόχρονα είναι και μια κουζίνα που στηρίζεται εξολοκλήρου στα γεωργοκτηνοτροφικά προϊόντα που μπορούσε να παράγει ο τόπος αυτός. Αυτά τα προϊόντα ήταν που έδιναν και τις ιδιαίτερες γεύσεις στα φαγητά της.

Το κυπριακό εδεσματολόγιο ακολουθούσε τη φυσική φορά της γεωργικής παραγωγής. Ετσι τον Σεπτέμβριο οι Κύπριοι θα έτρωγαν τον παλουζέ και τα κιοφτέρκα, τον Οκτώβριο τις τσακιστές ελιές, τον Νοέμβριο και Δεκέμβριο με τη νέα παραγωγή κρασιού θα γίνονταν τα κουμνιαστά και άλλα εδέσματα.

Οι κλιματολογικές συνθήκες έπαιζαν κι αυτές τον ρόλο τους στη διαμόρφωση της κουζίνας αυτής που έπρεπε το καλοκαίρι να είναι ελαφριά και εύπεπτη, ενώ τον χειμώνα πιο χορταστική και εύγευστη. Ετσι το καλοκαίρι κυριαρχούσαν τα νερόβραστα και οι σαλάτες, ενώ τον χειμώνα οι χορταστικές κυπριακές σούπες, τα τηγανιτά και τα κρασιάτα.

Επιπλέον το κυπριακό εδεσματολόγιο συνδεόταν άρρηκτα με τις θρησκευτικές και πολιτιστικές εδηλώσεις των Κυπρίων. Στις νηστείες απλά νηστίσιμα φαγητά, στις γιορτές πλούσιο γιορταστικό τραπέζι με κυρίαρχο έδεσμα το κρέας. Συγκεκριμένα γλυκά ή κεραστικά συνδέονταν με ξεχωριστές εκδηλώσεις της ζωής του ανθρώπου. Άλλο γλυκό ή κεραστικό στο γάμο, άλλο στα αρραβωνιάσματα, άλλο στις βαφτίσεις.

Σε γενικές γραμμές η κυπριακή κουζίνα ήταν συνυφασμένη με τη γη και τα προϊόντα του τόπου, την κουλτούρα και τις συνήθειες των ανθρώπων του νησιού αλλά και τις οικονομικές δυνατότητες των νοικοκυριών, που μέχρι τις αρχές του 20^{ου} αιώνα χαρακτηρίζονταν από μεγάλη αυτάρκεια.

Παρόλο που η κυπριακή κουζίνα αναπτύχθηκε σε ένα μικρό τόπο με αρκετά στενές οικονομικές δυνατότητες εξ αιτίας της πολυτάραχης ιστορικής διαδρομής του νησιού, είναι μια κουζίνα που κατάφερε να ξεχωρίσει και να δώσει το δικό της στίγμα στον χώρο της γαστρονομίας, γιατί κατάφερε να αφομοιώσει και να συγκεράσει πολλά στοιχεία τόσο από κατακτητές και γείτονες όσο και από την ίδια την ιστορική της παράδοση. Είναι τέλος μια κουζίνα που κατάφερε με ένα μοναδικό τρόπο να ισορροπήσει ανάμεσα στο υγιεινό, απλό και νόστιμο.

Επιμορφωτικά σεμινάρια με την Ντίνα Νικολάου



Με την ευκαιρία της επίσκεψης της διακεκριμένης Chef, παρουσιάστριας εκπομπών μαγειρικής και πρεσβεύτρια των Προγραμμάτων του Intercollege Ντίνας Νικολάου πραγματοποιήθηκαν σειρά επιμορφωτικών σεμιναρίων με θέματα που αφορούσαν το γιορτινό τραπέζι των Χριστουγέννων.



Ντίνα Νικολάου



Αλίκη Παναγιώτου
Φοιτήτρια 2^{ου} έτους,
Δίπλωμα Επισιτιστικών Τεχνών

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Μελιτζάνα Χαβιάρι με Κρεμμύδι Bhaji και Κυπριακό Χαλίτζι, Σαλάτα από Ρεβύθι και Σάλτσα με ταχίني Κόλιανδρου

Υλικά για 2 μερίδες

Για την Μελιτζάνα Χαβιάρι:

2 μελιτζάνες
80γρ. ρεβίθια, φουσκωμένα σε νερό
5 φουνίκια, ψιλοκομμένα
2 πιπεριές κόκκινες, ψιλοκομμένες
6 φύλλα μέντας, ψιλοκομμένα
40γρ. χαλίτζι
1 σκελίδα ψητό σκόρδο
20γρ νιφάδες από αμύγδαλα, σοταρισμένα σε τηγάνι
Λίγο χυμό λεμονιού
2 κουτ. σούπας κρουτόνια
Λίγη μολасса από ρόδι και ζάχαρη
Αλάτι, πιπέρι, τσίλι
Κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Για το Bhaji:

2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες
3/4 αλεύρι ρεβιθιού
1/2 κτ. γλ. baking powder
1 κτ. γλ. αλάτι
1 κτ. γλ. κύμινο
1/2 κτ. γλ. κουρκουμά
Λίγο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
1 κτ. γλ. χυμό λεμονιού
1/4 ποτηριού νερό
Λάδι για τηγάνισμα

Για την Ταχίني από κόλιανδρο:

140γρ. ταχίني, ακατέργαστη
125ml χυμό λεμονιού
1 σκελίδα σκόρδο
1/5 δέσμης κόλιανδρου, πολύ ψιλοκομμένο
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Λίγα πινόλια

1. Σε μπολ ανακατέψτε καλά την ταχίνη, το σκόρδο και το ελαιόλαδο.
2. Προσθέστε σιγά-σιγά το χυμό λεμονιού και συνεχίστε να ανακατεύεται.
3. Αν χρειαστεί προσθέστε και λίγο χλιαρό νερό για να έχετε σωστή πυκνότητα.
4. Τέλος προσθέστε τον κόλιανδρο και τα πινόλια.

1. Σε φωτιά, τοποθετήστε ολόκληρες τις μελιτζάνες για περίπου 15 λεπτά γυρίζοντας από όλες τις μεριές μέχρι οι μελιτζάνες να είναι μαλακές και να κάψει το δέρμα τους σε χρώμα μαύρο.
2. Αφήστε στην άκρη να κρυώσουν για να είναι πιο εύκολο να τις χειριστείτε.
3. Αφαιρέστε το μαύρο δέρμα και πάρτε μόνο το εσωτερικό της μελιτζάνας. τοποθετήστε το σε ένα μπολ.
4. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά στο μπολ αφήνοντας το χαλίτζι και τα κρουτόνια για το τέλος.

1. Ανακατέψτε όλα τα υλικά, εκτός από το κρεμμύδι και το λάδι, για να φτιάξετε τον χυλό.
2. Στην συνέχεια βυθίστε τις φέτες κρεμμυδιών.
3. Ζεστάνετε το λάδι σε μέτρια φωτιά, και τηγανίστε bhajis κρεμμύδια.
4. Με τρυπητή κουτάλα βοηθήστε να τηγανιστούν ομοιόμορφα.

Αφαιρέστε όταν ροδοκοκκινίσουν και αφήστε σε απορροφητικό χαρτί να φύγει το περιττό λάδι.



Δανιήλ Σπανός
Φοιτητής 4^{ου} έτους,
Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Τσιπούρα με πουρέ αγκινάρας, Τουίλ Μαύρης Ελιάς και Σάλτσα Κακαβιάς με κρόκο Κοζάνης

Υλικά για 2 μερίδες

Για την Τσιπούρα:

2 φιλέτα τσιπούρα, περίπου 800γρ
2γρ ξύσμα λεμονιού
2γρ ξύσμα μοσχολέμονο
Λίγο ελαιόλαδο
2γρ αλάτι
0.5γρ πιπέρι άσπρο

1. Αναμείξτε όλα τα υλικά και μαρινάρετε την τσιπούρα για τουλάχιστο 1 ώρα σε ψυγείο.
2. Βάλτε το ένα φιλέτο πάνω στο άλλο, τυλίξτε σε μεμβράνη και ψήστε σε ατμό (100°C) για περίπου 15 λεπτά.

Για το Πουρέ Αγκινάρας:

150γρ αγκινάρα καθαρισμένη και κομμένη σε μικρά κομμάτια
150γρ ζωμό ψαριού
75γρ βούτυρο, κομμένο σε κύβους
2γρ αλάτι
2γρ πιπέρι άσπρο

1. Αρχικά βράστε σε χαμηλή φωτιά την αγκινάρα στο ζωμό σκεπασμένη με λαδόκολλα και αφήστε μέχρι να απορροφήσει το υγρό.
2. Επειτα περάστε από το μπλέντερ μαζί με αλάτι, πιπέρι και βούτυρο.

Για την Σάλτσα Κακαβιάς:

100μλ κακαβιάς
1γρ κρόκο Κοζάνης
100μλ χυμό πορτοκάλι

1. Σε μικρή κασαρόλα, ζεσταίνετε τα 100μλ κακαβιάς μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
2. Μόλις πάρει βράσει, χαμηλώστε την φωτιά ούτως ώστε να μην κοχλάζει αλλά να σιγοβράζει.
3. Αφαιράτε κατά διαστήματα τον αφρό και αφήστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ελαττωθεί στο 1/3 και να έχει την πυκνότητα της σάλτσας.

Για το Τουίλ Ελιάς:

5γρ πάστα ελιάς
50γρ νερό
100γρ φυσιτικέλαιο
5γρ αλεύρι -00-
2γρ σιγάμι άσπρο

1. Σε μπλέντερ τοποθετήστε όλα τα υλικά, εκτός από το σιγάμι και κτυπήστε καλά.
2. Αφαιρέστε το μίγμα και ανακατέψτε μέσα το σιγάμι.
3. Ζεστάνετε πάρα πολύ καλά ένα αντικολλητικό τηγάνι. Μόλις είναι έτοιμο ρίξτε 2 κουταλιές της σούπας από το μίγμα και αφήστε να ψηθεί μέχρι που να γίνει τραγανό το φύλλο και να σταματήσει να «χορεύει».





Μίλτος Μιλιάδους
Φοιτητής 1^{ου} έτους,
Δίπλωμα Επισιτιστικών Τεχνών

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Πάπια Μαριναρισμένη με Γλυκάνισο και Πιπέρι Σεντσουάν, Πουρέ Γλυκοπατάτας και Σάλτσα από τους Χυμούς της Πάπιας

Υλικά για 2 μερίδες

Για την Πάπια:

2 φιλέτα πάπιας
Λίγο λάδι
Γλυκάνισο
Πιπέρι μαύρο
Πιπέρι σεντσουάν
Αλάτι

1. Αναμειξίτε όλα τα υλικά και μαρινάρετε την πάπια για τουλάχιστον 4 ώρες σε ψυγείο.
2. Σε ζεστό τηγάνι, τοποθετήστε τα φιλέτα αρχικά με το δέρμα κάτω και έπειτα από την άλλη πλευρά.
3. Συνεχίστε το ψήσιμο στο φούρνο με βελόνα στους 170°C και με βελόνα μέχρι να φτάσει 50°C στο κέντρο του φιλέτου.

Για τον Πουρέ γλυκοπατάτας:

900γρ. γλυκοπατάτα αποφλοιωμένη
200γρ χυμό πορτοκάλι
200γρ χυμό κολοκύθας
Λίγο φρέσκο τζιτζερ
Αλάτι/πιπέρι

1. Κόψτε τη γλυκοπατάτα σε κύβους και ψήστε σε φούρνο με χυμό πορτοκάλι και χυμό κολοκύθας αλάτι, πιπέρι και τζιτζερ.
2. Βγάλτε από το φούρνο και περάστε από το μπλέντερ μόνο την πατάτα να γίνει ένας ομοιογενής και μαλακός πουρές.

Για την Σάλτσα :

1 λίτρο ζωμό κοτόπουλο
Χυμός από τις πάπιες
2γρ πάστα ντομάτας
20γρ καρότο
20γρ πράσο
20γρ κρεμμύδι
5γρ σέλινο
100γρ βούτυρο
5 κλωνάρια θυμάρι



1. Σε κατσαρόλα και σε χαμηλή φωτιά βάλτε το καρότο, το πράσο, το κρεμμύδι, το σέλινο και τη πάστα ντομάτας και ψήστε για 1 λεπτό.
2. Χύστε μέσα το ζωμό και τους χυμούς της πάπιας. Προσθέστε το θυμάρι και σιγοβράστε μέχρι να ελαττωθούν τα υγρά στο 1/3.
3. Περάστε την σάλτσα από λεπτό σουρωτήρι και τελειώστε την ανακατεύοντας μέσα το βούτυρο.



Γιώργος Γεωργίου
Καθηγητής Μαγειρικής,
Ζαχαροπλαστικής και Αρτοποιίας

ΨΩΜΙ

Παραδοσιακό ψωμί

Υλικά

800 γρ. αλεύρι φαρίνα "00"
200 γρ. αλεύρι χωριάτικο
200 γρ. πίτουρο
15 γρ. αλάτι
10 γρ. μαγιά ή 200 γρ. προζύμι
650-700 μλ. Νερό

1. Κοσκινίστε το αλεύρι.
2. Μέσα στο μπολ του Μίξερ: Υγροποιήστε τη μαγιά στα 200 μλ. χλιαρού νερού και αφήστε το μίγμα να φουσκώσει.
3. Προσθέστε το κοσκινισμένο αλεύρι, το πίτουρο και ζυμώστε σε αργή ταχύτητα.
4. Προσθέστε το υπόλοιπο νερό αργά και σε δόσεις. Ενδιάμεσα προσθέστε και το υγροποιημένο αλάτι.
5. Το ζυμάρι είναι έτοιμο όταν η ζύμη γίνει μια μπάλα (πρέπει να κολλά λίγο στα χέρια).
6. Αφαιρέστε το ζυμάρι από το ζυμωτήρι και συνεχίστε το ζύμωμα με τα χέρια σε καθαρό, ελαφρώς αλευρωμένο πάγκο. Σκεπάστε τη ζύμη με μια βρεγμένη πετσέτα και αφήστε την να ξεκουραστεί μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος της (περίπου μία ώρα).
7. Στη συνέχεια, πλάστε τη ζύμη απαλά με τα χέρια, σχηματίστε τα καρβέλια σε στρογγυλό σχήμα, τοποθετήστε στο ταψί με λαδόχαρτο και ξανά σκεπάστε με βρεγμένη πετσέτα μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος τους. Προθερμάνετε το φούρνο στους 220°C.
8. Όταν τα καρβέλια διογκωθούν, χαράξτε την επιφάνειά τους, χαμηλώστε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 200°C και ρυθμίστε την υγρασία του. Αν ο φούρνος δεν παρέχει αυτή την υπηρεσία βάλτε ένα πορσελάνινο φλιτζάνι με νερό στον πάτο του πριν το φούρνισμα.
9. Αφαιρέστε τα καρβέλια από το ταψί και τοποθετήστε τα πάνω σε μια σχάρα να κρυσώσουν.

Το ψήσιμο διαρκεί 30-35 λεπτά. Πριν τα αφαιρέσετε, βεβαιωθείτε ότι είναι σωστά ψημένα.





Ραφαήλ Θεοδούλου
Φοιτητής 2^{ου} έτους,
Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Τάρτα με καρύδια Pecan, Σάλτσα Καραμέλας και Παγωτό με βανίλια Ταϊτής

Υλικά για 2 Ατομικές Τάρτες

Για Ζύμη Τάρτας:

280γρ αλεύρι φαρίνα
110γρ ζάχαρη άχνη
110γρ βούτυρο ανάλατο
50γρ αυγό

1. Βάζετε όλα τα υλικά στο μίξερ και ανακατεύετε για 4-5 λεπτά.
2. Τοποθετήστε την ζύμη στο ψυγείο να ξεκούραστη τουλάχιστο για 30 λεπτά.
3. Στη συνέχεια την ανοίγετε με τον πλαστή σε πάχος 1cm.
4. Τοποθετήστε την ζύμη σε σκεύος τάρτας.

Για την Γέμιση

85γρ αυγά
70γρ μαύρη ζάχαρη
110γρ γλυκόζη
1γρ αλάτι
1γρ βανίλια
20γρ βούτυρο
250γρ καρυδιά Pecan

1. Αρχικά σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνεται το βούτυρο μαζί με τη γλυκόζη, την βανίλια και το αλάτι.
2. Προσθέστε την μαύρη ζάχαρη και τα αυγά και ανακατέψτε καλά.
3. Τελευταία προσθέστε τα καρυδιά pecan θρυμματισμένα.
4. Γεμίστε τις τάρτες με το μίγμα.
5. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 165°C για 18 λεπτά.

Για το Τουίλ Αμυγδάλου

50γρ γλυκόζη
50γρ ζάχαρη
5γρ νερό
50γρ βούτυρο
65γρ αμύγδαλα θρυμματισμένα
2γρ αλάτι

1. Αναμίξτε τη γλυκόζη με τη ζάχαρη και το νερό, και ζεστάνετε ελαφρά να διαλυθούν και να ενωθούν τα υλικά.
2. Κόψτε το βούτυρο σε κομματάκια και ανακατέψτε με το σιρόπι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
3. Προσθέστε τα αμύγδαλα και το αλάτι στο μίγμα και απλώστε με ένα κουτάλι σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί.
4. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 20 λεπτά.

Για την Σάλτσα Καραμέλας

40γρ γλυκόζη
60γρ νερό
160γρ ζάχαρη
120γρ φρέσκια κρέμα
40γρ ανάλατο βούτυρο

1. Αναμίξτε τη γλυκόζη με τη ζάχαρη και το νερό και ζεσταίνετε μέχρι να φτάσει στους 114°C.
2. Προσθέστε την φρέσκια κρέμα.
3. Όταν έρθει σε θερμοκρασία 60°C προσθέστε τον βούτυρο και ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθεί η σάλτσα.

Για το Παγωτό με Βανίλια Ταϊτής

300γρ γάλα 3.5% λιπαρά
300γρ φρέσκα κρεμά 35% λιπαρά
100γρ κροκό αυγού
140γρ ζάχαρη
1 φρέσκια βανίλια Ταϊτής

1. Με ένα μυτερό μαχαίρι χαράξετε την βανίλια κατά μήκος και βγάλτε τα σποράκια της βανίλιας.
2. Βάλτε τα σποράκια σε ένα μικρό κατσαρολάκι μαζί με το γάλα και ζεστάνετε σε μέτρια φωτιά.
3. Σε ένα μπολ βάλτε τη ζάχαρη και τα κροκάδια και ανακατέψτε καλά με ένα σύρμα.
4. Όταν ζεσταθεί το γάλα με την βανίλια βάλτε σιγά σιγά μέσα στο μπολ με τη ζάχαρη και τα κροκάδια και ανακατέψτε καλά. επαναφέρετε το μίγμα στο κατσαρόλι και ζεστάνετε σε μέτρια φωτιά. Κατεβάστε το μίγμα από τη φωτιά προσθέστε και ανακατέψτε μέσα την φρέσκια κρέμα.
5. Χτυπήστε για 30 λεπτά, μέχρι να είναι έτοιμο.



Παναγιώτης Γεωργίου

Σεφ
Απόφοιτος Intercollege



CI Αγαπητέ Παναγιώτη σε καλωσορίζουμε στο 4^ο τεύχος του περιοδικού «Culinary Im... Press»

III Σας ευχαριστώ και εγώ με την σειρά μου για την πρόσκληση και την ευκαιρία να κάνουμε αυτή την συζήτηση.

CI Ποιος ο ρόλος των σπουδών σου στην ανέλιξη σου;

III Οι σπουδές μου στην Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege είχαν, και ανέκαθεν θα έχουν πρωταρχικό ρόλο στην προσωπική μου ανέλιξη αλλά και σημαντικό εργαλείο για κάθε μάγειρα για ανέλιξη στον κλάδο αυτό. Ξεκινώντας σε ηλικία 25 ετών τις σπουδές μου χωρίς καμία εμπειρία σε επαγγελματικό επίπεδο, το πρόγραμμα αλλά και η προσέγγιση των καθηγητών κατάφεραν να ξεκλειδώσουν διάφορες άλλες πτυχές του κλάδου πέραν της αυτού καθ' αυτού μαγειρικής. Για παράδειγμα θέματα όπως κοστολόγηση, διαχείρισης προσωπικού, θέματα ασφάλειας και υγιεινής, διοίκησης και άλλα πολλά τα οποία είναι πρώτιστης σημασίας για τον κάθε επαγγελματία μάγειρα με υψηλές βλέψεις για προσωπική ανέλιξη. Έτσι, με μεγάλη αφοσίωση και σεβασμό στα πιο πάνω εφόδια που πήρα μέσα από τις σπουδές μου ήρθε η ανέλιξη η οποία όμως δεν παύει να είναι μια διαδικασία συνεχούς εξέλιξης.

CI Ποιες οι πρώτες σου εμπειρίες αναλαμβάνοντας την ευθύνη της κουζίνας σε ένα 5 άστερο ξενοδοχείο?

III Η χρονιά που περάσαμε και ακόμα διανύουμε ήταν ιδιαίτερα απαιτητική με πολλές αλλαγές, αβεβαιότητα και προπαντός δύσκολη. Η πανδημία δεν μπορούσε να αφήσει ανεπηρέαστη την ξενοδοχειακή βιομηχανία αφού ήταν από τις πρώτες που έπρεπε να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα. Με εμφανή τα πλήγματα των αλλαγών αυτών στην βιομηχανία, έπρεπε και εμείς με την σειρά μας να προσφέρουμε το ίδιο υψηλό επίπεδο φιλοξενίας εν μέσω αυτών των καιριών αλλαγών. Με μια συλλογική όμως προσπάθεια με την ομάδα του ξενοδοχείου (σε αυτό το σημείο θέλω να επισημάνω την στήριξη και άρτια συνεργασία που είχα από όλα τα άτομα της κουζίνας που είναι όλοι απόφοιτοι της σχολής μας) μπορέσαμε να ανταπεξέλθουμε στις απαιτητικές συνθήκες που είχαμε να αντιμετωπίσουμε.

CI Σαν νεαρός Chef πως αντιμετωπίζεις τους νέους επαγγελματίες και πως σε αντιμετωπίζουν οι νέοι αλλά και οι παλαιότεροι κατώτεροι σου στην Ιεραρχία chef;

III Η προσέγγιση μου σε νέους επαγγελματίες μάγειρες είναι να τους βοηθήσω πρωτίστως να εξοικειωθούν με τις διάφορες παραμέτρους μιας

επαγγελματικής κουζίνας. Προσπαθώ να κεντρίσω το ενδιαφέρον τους μέσα από το υψηλό επίπεδο επαγγελματισμού και κατάρτισης του ξενοδοχείου για να δημιουργήσουμε ένα κλίμα στο οποίο νέοι μάγειρες μπορούν να εξελιχθούν με αφοσίωση και ζήλο προς το έργο τους. Όπως εγώ αλλά και όλη η ομάδα του ξενοδοχείου είμαστε κοντά τους για κάθε βοήθεια αλλά και καθοδήγηση των νέων μαγείρων που είτε κάνουν την πρακτική τους άσκηση είτε ξεκινούν την επαγγελματική τους πορεία.

Στο χώρο εργασίας μου, στο ξενοδοχείο, υπάρχει ένα διάχυτο κλίμα αλληλο-εμπιστοσύνης και σεβασμού αναμεταξύ όλης της ομάδας, το οποίο προωθεί την λειτουργικότητα αλλά και την παραγωγικότητα. Υπάρχει δηλαδή αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ όλων των ατόμων που απαρτίζουν την ομάδα της κουζίνας αλλά και με τα άλλα διάφορα τμήματα του ξενοδοχείου.

CI Ποια κουζίνα κερδίζει το ενδιαφέρον σου περισσότερο και ποιες παραμέτρους λαμβάνεις υπόψη στη δημιουργία των μενού που αναλαμβάνεις μαζί με την ομάδα σου να υλοποιήσεις;

III Μια κουζίνα που μου κερδίζει το ενδιαφέρον είναι η μεσογειακή με πολλές νότες όμως από την δική μας Κυπριακή κουζίνα η οποία πιστεύω έχει πολλά να προσφέρει στην γαστρονομία γενικότερα. Οι γεύσης και οι

εντάσεις σε συνδυασμό με την εμφάνιση ενός πιάτου ή παρασκευής θεωρώ είναι από τα πιο σημαντικά στοιχεία με μεγάλο σεβασμό και στις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούμε. Η εποχή, οι καταναλωτές, η κατάσταση είναι κάποια από τα στοιχεία που λαμβάνουμε υπόψη κατά την προετοιμασία ενός μενού.

CI Ποια τα μελλοντικά σου σχέδια και πλάνα;

III Όπως έχω προαναφέρει, η ανέλιξη είναι μια συνεχής διαδικασία. Έτσι και εγώ θα προσπαθήσω να εξελισσομαι συνεχώς μέσα από τις εμπειρίες που μου προσφέρει το ξενοδοχείο αλλά και η εταιρία γενικότερα. Τα επόμενα επαγγελματικά μου βήματα είναι να συμβάλω στην διατήρηση του υψηλού επιπέδου του ξενοδοχείου και παράλληλα να διευρύνω συνεχώς τις γνώσεις και την τεχνογνωσία, στοιχεία που αποτελούν τους ακρογωνιαίους λίθους για μια επιτυχημένη πορεία στον κλάδο της ξενοδοχειακής βιομηχανίας.

CI Ποιες συμβουλές θα ήθελες να δώσεις σε νέα παιδιά και φοιτητές που θα διαβάσουν τη συνέντευξη σου αυτή και έχουν σαν όνειρό τους στο μέλλον να γίνουν πολύ καλοί Chef;

III Προτρέπω όλους τους νεαρούς φοιτητές και μελλοντικούς συναδέλφους να παραμείνουν

αφοσιωμένοι στις σπουδές τους και στο στόχο τους. Τα προγράμματα που προσφέρονται και παρακολουθούν οι νέοι φοιτητές είναι το κλειδί της επιτυχίας το οποίο πραγματικά ξεκλειδώνει πολλές πόρτες για ευκαιρίες. Θα ήθελα να επισημάνω όμως την σημαντικότητα και της ατομικής συμβολής του καθενός στην διάκριση των σπουδών αφού η σχολή δίνει τα απαραίτητα εφόδια και εργαλεία, αλλά είναι στο χέρι τους να χρησιμοποιήσουν αυτά τα εργαλεία για να αναπτύξουν τις γνώσεις και τεχνογνωσίες τους απαραίτητες στον επαγγελματικό τομέα. Να μένουν συνεχώς ενημερωμένη για νέες τάσης, τεχνικές και τεχνολογίες αφού ο κλάδος μας έχει αυτή την δυναμική της συνεχούς αλλαγής και εξέλιξης.

CI Παναγιώτη μου σου ευχόμαστε κάθε σου προσωπική και επαγγελματική επιθυμία να γίνεται πραγματικότητα και η Διεύθυνση του Intercollege καθώς και η Ομάδα των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών θα είναι πάντοτε κοντά σου.

III Σας ευχαριστώ πολύ για την στήριξη και τη αγάπη που δείχνετε καθημερινά προς τους φοιτητές και απόφοιτους σας.



Συμβουλές ΤΩΝ ΣΕΦ

Το άμυλο του καλαμποκιού (corn flour)

- Το άμυλο του καλαμποκιού (corn flour) έχει την διπλάσια δύναμη στο δέσιμο σαλτσών από το αλεύρι. Αν όμως θα δέσετε σάλτσες με υγρά που περιέχουν πολύ οξύ όπως οι χυμοί εσπεριδοειδών ή χυμό μήλου η δύναμη του μειώνεται στο μισό. Αν πάλι θα δέσετε υγρά που περιέχουν ζάχαρη σιγουρευτείτε

ότι προσθέτετε το καλαμποκάλευρο αφού το υγρό έχει πάρει τουλάχιστον θερμοκρασία 80 βαθμών Κελσίου.

Ψήσιμο γλυκών με χυμό μήλου

- Κατά την ψήσιμο γλυκών στο φούρνο, αντί να χρησιμοποιείτε λάδι, αντικαταστήστε το με χυμό μήλου. Όχι μόνο είναι πιο διαιτητική αλλά δίνει και καλύτερη γεύση.

Όταν κτυπάτε κρέμα

- Όταν κτυπάτε κρέμα, κρατάτε λίγη πίσω για να την προσθέσετε την τελευταία στιγμή. Με αυτό το τρόπο, εάν πήξει πολύ η κρέμα στο κύπημα προσθέστε την υγρή κρέμα για να την επιστρέψετε σε μια τέλεια υφή.

Ασπράδια αυγού

- Όταν πρόκειται να κτυπήσετε ασπράδια αυγού προτιμείστε να τα αφήσετε σε θερμοκρασία δωματίου για 15 περίπου λεπτά. Θα σας δώσουν μεγαλύτερο όγκο.

CyChefs

Συνδυασμοί κρασιού & φαγητού

Το κρασί είναι αναμφίβολα ο καλύτερος συνοδός του φαγητού. Αυτό δεν ισχύει μόνο για τους μεσογειακούς λαούς που πάντοτε συνόδευαν και συνοδεύουν το φαγητό τους με το κρασί αλλά και βόρειοι λαοί που δεν παράγουν κρασί, τα τελευταία χρόνια το θεωρούν απαραίτητο σε κάθε τους γεύμα.

Ο συνδυασμός κρασί-φαγητό ήταν γνωστός στους Έλληνες από τα πανάρχαια χρόνια. Στον Ομηρο γίνονται αρκετές αναφορές όχι μόνο στο κρασί αλλά και στα φαγητά που συνήθιζαν να το συνοδεύουν. Το καλύτερο παράδειγμα αποτελεί ο Κυκεώνας που παρασκευάστηκε για πρώτη φορά από την ωραία Εκαμήδη. Ο Κυκεώνας ήταν το πρώτο κοκτέιλ που έγινε ποτέ και αποτελείται από Πράμνειον οίνο μέσα στον οποίο η Εκαμήδη έβαλε τριμμένο κατσικίσιο τυρί πασπαλισμένο με άλφιτα που στα χρόνια εκείνα ήταν αλεύρι από αποφλοιωμένο και φρυγμένο κριθάρι. Ο Πράμνειος οίνος της ομηρικής αλλά και κλασικής εποχής ήταν αυστηρά ένα κόκκινο ξηρό κρασί που ήταν στύφο και τραχύ.

Ο συνδυασμός του με τυρί και αμυλούχα σκευάσματα μείωνε, ασφαλώς, τη στυφή και πικρή του γεύση, όπως συμβαίνει και σήμερα που τα κόκκινα στύφα κρασιά συνοδεύονται με ψωμί και τυριά πλούσια σε πρωτεΐνες. Βλέπουμε λοιπόν πως οι αρχαίοι Έλληνες όχι μόνο συνόδευαν το κρασί με το φαγητό τους αλλά γνώριζαν και τους βασικούς κανόνες αυτού του συνδυασμού.

Η διαδικασία επιλογής, δοκιμασίας και συνδυασμού ενός κρασιού με το κατάλληλο πιάτο είναι γεμάτη με κανόνες και παγίδες, πράγμα που προκαλεί πονοκεφάλους σε όσους αναλαμβάνουν το έργο αυτό. Παρ' όλα αυτά κάποιοι βασικοί κανόνες, καθώς και τα προσωπικά γούστα του καθενός για ορισμένα κρασιά διευκολύνουν σε μεγάλο βαθμό

το ταίριασμα ενός κρασιού με το κατάλληλο φαγητό.

Έχοντας υπόψη, ότι ένα πλουσιότερο σε αρώματα κρασί αδικείται από ένα ουδέτερο φαγητό και ότι στο "πάντρεμα" κρασί - φαγητό θα πρέπει να συμπληρώνει το ένα το άλλο και σε καμιά περίπτωση να καλύπτει το ένα τις αρετές του άλλου αναφερόμαστε με εισηγήσεις στους συνδυασμούς των βασικότερων κατηγοριών φαγητών

Δεν είναι πλέον άγνωστό μας ότι τα ξιδάτα και τα ξινά είναι εχθροί του κρασιού. Οτι, επίσης, τα αλμυρά και πολύ πικάντικα εδέσματα δένουν καλύτερα με ένα λευκό δροσιστικό κρασί το οποίο σβήνει τη δίψα που προκαλούν τα μπαχαρικά.

Ξηροί καρποί, φύλλα σφολιάτας γεμιστά, καναπεδάκια, κράκερ, συνοδεύονται με απεριτίφ διάφορα σαλέ: συνοδεύονται με λευκά ξηρά κρασιά ή αφρώδη ξηρά.

Ορεκτικά: Με τα κυπριακά ορεκτικά, που συνήθως περιέχουν πληθώρα λαχανικών, σπαράγγια (αγρέλια) ή κολοκυθάκια ή άλλα χόρτα με αυγά, λουκάνικα καπνιστά, αλλαντικά: συνοδεύονται με λευκά ξηρά ή ροζέ ή νεαρά ελαφρά κόκκινα.

Ομελέτες και διάφορα σουφλέ με αυγό: λευκό γλυκό.

Τα ορεκτικά που βασίζονται στα θαλασσινά όπως: στρείδια, καραβίδες, αστακός, χαβιάρι, καπνιστός σολομός, συνοδεύονται με αφρώδη κρασιά και σαμπάνιες.

Σούπες: Σε γενικές γραμμές ένα απαλό κόκκινο κρασί αποτελεί μια ανεκτική κατάσταση παρ' όλο που δύο υγρά ταυτόχρονα στο στόμα δεν συνδυάζονται. Εξειδικεύοντας την κάθε περίπτωση, υπάρχουν αρκετές επιλογές για όσους επιθυμούν να συνοδεύσουν και τις σούπες με κρασί.

Τραχανάς, αυγολέμονη, μανιταρόσουπα, ψαρόσουπα: φρουτώδη λευκά ξηρά.

Σούπες οσπρίων όπως: φασόλια, φακές, λουβάνια, χούμοι: ελαφρά κόκκινα.

Πάστες, πίτσες, ρυζι: Γενικά οι πάστες και οι πίτσες δένουν θαυμάσια με τα κόκκινα κρασιά ανάλογα πάντοτε και με τη σάλτσα, χωρίς να αποκλείεται και ένα λευκό με ψηλή οξύτητα. Μακαρόνια του φούρνου με κιμά, κανελόνια με κιμά, λαζάνια με κιμά, κριθαράκι με κρέας, κρεατόπιτες, πίτσες: ελαφρύ κόκκινο ή κόκκινο αρωματικό.

Πίτσα και σπαγέτο χωρίς κρέας, διάφορες πίτες λαχανικών, τάρτες λαχανικών, ρυζι λευκό για χορτοφάγους: ξηρό λευκό ή ξηρό αφρώδες.

Ψάρια: Εδώ κανόνας απαράβατος είναι το λευκό κρασί που με την ψηλή οξύτητά του μειώνει την έντονη γεύση των ψαριών. Από την άλλη οι τανίνες του κόκκινου κρασιού βγάζουν στην επιφάνεια την "ψαρίλα" και αφήνουν στο στόμα μια μεταλλική γεύση που αλλοιώνει τη γεύση του ψαριού.

Αστακοί, γαρίδες, καραβίδες, στρείδια, μύδια, κυδώνια, καλαμάρια, σουπιές, χταπόδια, μαρίδες, αθερίνες: λευκά ξηρά.

Τόνος, μινέρι, ξιφίας, παλαμίδα, ψάρια του φούρνου: λευκά παλαιωμένα ή δυνατά ροζέ ή ελαφρά κόκκινα, ανάλογα με τη σάλτσα που τα συνοδεύει.

Ψάρια με αρωματική σάρκα: γόπες, σάρπα, μπαρμπούνι, πέστροφα: λευκό αρωματικό ή μοσχάτο λευκό ξηρό.

Ψάρια σχάρας ή βραστά, όπως φαγκρί, συναγρίδα, τσιπούρα, λαβράκι, σοργοί, ροφό: ξηρά λευκά φρουτώδη.

Κρέατα: Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ο συνδυασμός των κρεάτων με το κρασί εξαρτάται από το χρώμα τους, τη σύστασή τους, το άρωμά της σάρκας, τον τρόπο μαγειρέματος και ασφαλώς τις σάλτσες και τα καρυκεύματα. Τα λευκά ή κόκκινα

κρέατα που μαγειρεύτηκαν με κρασί, συνοδεύονται με κρασί της ίδιας κατηγορίας ή το κρασί που χρησιμοποιήθηκε στη σάλτσα. Αυτό αποτελεί βασικό κανόνα. Η συνήθεια που έχουν ορισμένες οικοκυρές, αλλά και μάγειροι, να μαγειρεύουν με κρασιά αλλοιωμένα (ξινισμένα, οξειδωμένα) αποτελεί μεγάλο σφάλμα.

Λευκά κρέατα - Χοιρινό: Ελαφρό, κόκκινο νεαρό κρασί.

Μοσχάρι γάλακτος, αρνάκι και κατσικάκι γάλακτος: Παλαιωμένο λευκό, λιπαρό ή δυνατό ροζέ ή κόκκινο ελαφρό, αρωματικό.

Κοτόπουλο και γαλοπούλα ψητή: Λευκό ημίξηρο ή κόκκινα κομψά και μαλακά κρασιά. Ειδικά το κοτόπουλο, που ανάλογα με το μαγειρέμα του μπορεί να αποτελέσει ένα φθινό αλλά και ένα πιάτο πολυτελείας, μπορεί άνετα να συνδυαστεί με το πιο εκλεπτυσμένο λευκό κρασί αλλά και με οποιοδήποτε άλλο λευκό ή κόκκινο κρασί.

Αρνί ή κατσικάκι ή μοσχάρι μαγειρεμένο: Κόκκινο ελαφρό ή μέτριο μαλακό ή δυνατό αρωματικό.

Σνίτσελ ή φιλετάκια χοιρινά στη σχάρα: Κόκκινο μαλακό ή λευκό αρωματικό.

Κόκκινα κρέατα - Στέικ βοδινό, φιλέτο Μινιόν, μπουργκιόν, Ουέλινγκτον: Εκλεκτό κόκκινο κρασί. **Κυπριακή σουβλα από αρνί - κατσίκι:** Πικάντικο, γεμάτο κόκκινο κρασί, όπως Μαραθεύτικο, Shiraz, Cabernet Sauvignon.

Κυνήγι ή μαύρα κρέατα - Φτερωτό κυνήγι (ορτύκια, φασιανοί, φάσσες, τσίχλες): Λεπτά κόκκινα κρασιά. Πέρδικες, πάπιες: πλούσια αρωματικά κόκκινα κρασιά.

Αγριόχοιρος, ελάφι, λαγός: Πλούσια, δυνατά, παλαιωμένα κόκκινα κρασιά.

Χοιρομέρι και λούντζα: Τα προϊόντα αυτά που παρασκευάζονται με φθινό κόκκινο κρασί συνδυάζονται με το ίδιο φθινό κρασί.

Τυριά: Τόσο το τυρί όσο και το κρασί είναι προϊόντα της ζύμωσης και ταιριάζουν θαυμάσια το ένα με το άλλο, είναι όμως η ποικιλία των τυριών τόσο μεγάλη, καθώς και η προέλευσή τους τόσο διαφορετική που κάνει δύσκολη την επιλογή ενός κρασιού. Γενικά μπορούμε να πούμε πως οι πρωτεΐνες του τυριού εξουδετερώνουν τη στυφάδα και πικράδα των τανινών του κόκκινου κρασιού στο στόμα, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει πως όλα τα τυριά ταιριάζουν με τα κόκκινα κρασιά.

Ενα δυνατό στη γεύση τυρί δεν ταιριάζει με ένα απλό κόκκινο κρασί και το αντίθετο.

Επίσης, ένα **καπνιστό τυρί** δεν ταιριάζει με ένα κόκκινο παλαιωμένο ή ένα λευκό αρωματικό κρασί.

Τα γλυκά τυριά τύπου γκούτα και οι γλυκές γραβιέρες ταιριάζουν καλύτερα με λευκά αρωματικά κρασιά ή ελαφρά κόκκινα.

Τα μαλακά τυριά (μπρι, κάμαμπερ) συνδυάζονται τέλεια με ένα δυνατό κόκκινο κρασί.

Τα τυριά τύπου ροκφόρ με ένα αρωματικό λευκό κρασί του τύπου Gewurztraminer ή με ένα μοσχάτο κάνουν ένα υπέροχο συνδυασμό.

Ενα συνηθισμένο χαλούμι ταιριάζει εξίσου καλά τόσο με ένα δροσερό λευκό κρασί από την ποικιλία Ξυνιστέρι όσο και με ένα

απαλό κόκκινο από την ποικιλία Μαύρο.

Ενα κατσικίσιο χαλούμι, με έντονα αρώματα, ειδικά όταν έχει υποστεί τη διαδικασία της ωρίμανσης, ταιριάζει καλύτερα με λευκά έντονα αρωματικά κρασιά.

Κατά ένα γενικό τρόπο η ένταση των γεύσεων και ο αρωματικός χαρακτήρας που διακρίνει συνήθως τα περισσότερα τυριά, δεν συνιστούν το συνδυασμό τους με ένα εξαιρετικής ποιότητας κόκκινο, παλαιωμένο κρασί. Συνήθως ένα κόκκινο, πιο νέο και πιο σταθερό κρασί, προσφέρεται καλύτερα για τη δημιουργία ενός αρμονικού γευστικού συνδυασμού. Επειδή, όπως και το κρασί έτσι και τα τυριά έχουν ονομασίες προέλευσης, είναι ευκολότερο ένα τυρί μιας περιοχής να συνοδευτεί από ένα κρασί – ονομασίας προέλευσης – της ίδιας περιοχής.

Φρούτα, γλυκά και επιδόρπια: Εδώ γενικός κανόνας είναι πως ορισμένα φρούτα όπως: μανταρίνια, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, ακτινίδια, ανανάς, ορισμένα γλυκά με βάση τη σοκολάτα, καθώς και τα παγωτά δεν δένουν με το κρασί.

Φρούτα Πεπόνι, μοσχάτα σταφύλια: Μοσχάτο γλυκό κρασί.

Μήλα, αγλάδια, φράουλες, βατόμουρα: Λευκό γλυκό κρασί, όπως Sauternes. Γλυκά Μηλόπιτα, Κέικ, Cheesecake, ξηρά ή παστά φρούτα: Κουμανδάρια.

Πηγές: Τμήμα Υπουργείου Γεωργίας, CyChefs.





Ανδρέας Πασχάλης
Εκπαιδευτής Μαγειρικής και
Ζαχαροπλαστικής Intercollege

Νικκείι Κουζίνα

Προϊόν διασταύρωσης δύο πολιτισμών, της Ιαπωνίας και του Περού, η Nikkei κουζίνα είναι μία ακόμα κουζίνα που υπακούει στη fusion τάση που επικρατεί στη διεθνή γαστρονομική σκηνή.

Η Nikkei κουζίνα δημιουργήθηκε από Ιάπωνες που είχαν μεταναστεύσει στο Περού στο πλαίσιο της προσπάθειάς τους να προσαρμόσουν τις γαστρονομικές τους συνήθειες στα εγχώρια δεδομένα. Αναπόφευκτα προέκυψε, λοιπόν, ένα νέο είδος κουζίνας, που συνδυάζει με δημιουργικούς πειραματισμούς συστατικά, όπως shoyu (είδος σόγιας), miso (πάστα σόγιας) και άφθονα θαλασσινά, με την αφιάδα των ají και jalapeño (ποικιλίες πιπεριάς), τις πολυάριθμες ποικιλίες πατάτας, καθώς και τα αρώματα και τις γεύσεις των γηγενών πρώτων υλών.

Τη στιγμή που ο Περουβιανός ποιητής Rodolfo Hinostroza τη δεκαετία του '80 επινόησε τον όρο «κουζίνα Nikkei» (Cocina Nikkei), αυτόματα την καθιέρωσε και ως

κομμάτι της εγχώριας γαστρονομίας. Περίπου στα μέσα της δεκαετίας του '90, ο σεφ Gaston Acurio, ξεκίνησε το δικό του μαραθώνιο προώθησης του γαστρονομικού πλούτου της γενέτειράς του πυροδοτώντας την επανάσταση της περουβιανής γαστρονομίας, γεγονός στο οποίο οφείλεται και η αντιμετώπιση του από τους ντόπιους ως εθνικό ήρωα.

Από το 2011 ως το 2013 η δημοτικότητα της περουβιανής κουζίνας πορευόταν σταθερά ανοδικά με σεφ διεθνούς κύρους, όπως οι Ferran Adria και Alain Ducasse να δηλώνουν ότι «το Περού κρατά το κλειδί της παγκόσμιας γαστρονομίας» και ότι «σε μερικά χρόνια θα είναι ο πρωταγωνιστής στο γαστρονομικό προσκήνιο». Παράλληλα, το 2014 ανακηρύχθηκε ως το έτος της περουβιανής κουζίνας από μια από τις καλύτερες σχολές γαστρονομικής εκπαίδευσης παγκοσμίως, του Culinary Institute of America. Η αναγνώριση κορυφώνεται με αναφορές από μέσα επικοινωνίας που δε διστάζουν να χαρακτηρίσουν τη Λίμα ως γαστρονομική

πρωτεύουσα της Λατινικής Αμερικής με τουλάχιστον 75.000 επισκέπτες ετησίως να την επιλέγουν ως προορισμό γαστροτουριστικού ενδιαφέροντος.

Τα εστιατόρια με κουζίνα Nikkei αυξάνονται συνεχώς σε κάθε γωνιά του πλανήτη και μάλιστα από αναγνωρισμένους σεφ (G. Acourio, Nobu Matsuhisa, Ferran & Albert Adria), ενώ ταυτόχρονα η Nikkei κουζίνα αναγνωρίζεται επίσημα ως βασικό στοιχείο του «περουβιανού DNA», καθώς δεν υπάρχει κάτι παρόμοιο στη γαπωνέζικη γαστρονομία. Η εξέλιξη αυτή χαροποιεί ιδιαίτερα τους ντόπιους αλλά και τους μετανάστες, που ανέδειξαν το φαγητό σε σύμβολο εθνικής ταυτότητας και ενότητας αφού πλέον θεωρούν ότι η ευρεία αποδοχή και διάδοση της Nikkei αποτελεί ακράδαντη απόδειξη και της κοινωνικής τους αποδοχής.



Τονώστε το ανοσοποιητικό σας με τη διατροφή



Φωτεινή Λάππα MSc
Λέκτορας INTERCOLLEGE
Διατροφολογίας - Διατροφολογίας
Αθλητική Διατροφολογίας

Η σωστή διατροφή συμβάλλει στην καλή άμυνα του οργανισμού ενάντια στα κρυολογήματα και στους ιούς. Κυρίως, τα τρόφιμα που θωρακίζουν την υγεία μας είναι αυτά που περιέχουν αντιοξειδωτικές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και προβιοτικά.

Τροφές που ενισχύουν το ανοσοποιητικό

- **Γιαούρτι:** Τα προβιοτικά του γιαουρτιού εφοδιάζουν τον οργανισμό μας με ευεργετικά βακτήρια που προστατεύουν την κοιλιακή και εντερική περιοχή από τα μικρόβια. Τα προβιοτικά μπορούμε να τα βρούμε επίσης σε όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση.
- **Κοτόσουπα:** Η κλασική αγαπημένη συνταγή είναι πολύ ευεργετική στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Ο ζωμός της κοτόσουπας αναπληρώνει τα υγρά που χάνει ο οργανισμός μας από την καταρροή ή τον ιδρώτα όταν έχουμε πυρετό. Επιπλέον, η κυστεΐνη, ένα αμινοξύ το οποίο απελευθερώνει το κοτόπουλο κατά το μαγείρεμα, έχει παρόμοια χημική σύνθεση με την ακετυλκυστεΐνη, ουσία που περιέχεται σε φάρμακα κατά της βρογχίτιδας. Το κρεμμύδι, ένα σημαντικό συστατικό της κοτόσουπας

έχει επίσης αντιμικροβιακή δράση, εξαιτίας των βιταμινών και των μεταλλικών στοιχείων που περιέχει.

- **Σκόρδο:** Το σκόρδο έχει αντιμικροβιακές και αντιβιοτικές ιδιότητες, κυρίως λόγω της αλισίνης που περιέχει. Είναι επίσης αποχρεμπτικό, με αποτέλεσμα να βοηθάει στην αποβολή των επίμονων βακτηρίων που εμποδίζουν τη λειτουργία των πνευμόνων.
- **Ψάρια και Θαλασσινά:** Τα ω-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα ψάρια (π.χ. σολομός, τσιπούρα, ρέγκα, σαρδέλα) βοηθούν στην τόνωση του οργανισμού. Πιο συγκεκριμένα, βοηθούν στην καταπολέμηση φλεγμονών, προστατεύοντας τους πνεύμονες από μολύνσεις του αναπνευστικού. Επίσης, το σελήνιο που βρίσκεται στα θαλασσινά (π.χ. καβούρια, αστακούς, στρείδια και μύδια) βοηθά τα λευκά αιμοσφαίρια να παράγουν κυτοκίνες, πρωτεΐνες που απομακρύνουν τους ιούς της γρίπης από τον οργανισμό.
- **Τσάι:** Το πιο δημοφιλές ρόφημα στον κόσμο ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, κυρίως λόγω της L-θιανίνης, ένα αμινοξύ που βρίσκεται άφθονο τόσο στο πράσινο όσο και στο μαύρο τσάι.

• **Φρούτα και λαχανικά:** Οι δύο αυτές κατηγορίες τροφίμων είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες (π.χ. βιταμίνη C, β-καροτένιο) και ιχνοστοιχεία (π.χ. ψευδάργυρο, σελήνιο) που συμβάλουν στην άμυνα του οργανισμού μας. Να μην ξεχνάτε λοιπόν, να τα καταναλώνετε καθημερινά.

Τέλος, η συστηματική άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην τόνωση και τη φυσική άμυνα του οργανισμού μας. Μελέτη του πανεπιστημίου Loughborough έδειξε ότι οι αγύμναστοι άνθρωποι διατρέχουν αυξημένες πιθανότητες να κρυολογήσουν ή να πάθουν γρίπη. Βέβαια, συστηματική γυμναστική δε σημαίνει υπερβολική σωματική καταπόνηση γιατί τότε μπορεί να φτάσουμε στο αντίθετο αποτέλεσμα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η μετρία εντάσεως γυμναστική διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα – ιδίως τα λευκά αιμοσφαίρια και τη συγκέντρωση αντισωμάτων στο σάλιο – προστατεύοντας έτσι από τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.





ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ Curcuma longa - τουρμέρικ

Γιώργος και Έλενα Έλληνα
ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΟΙ
HERBS ARE MY WORLD

Ο Κουρκουμάς ή άλλως πως τουρμέρικ είναι ένα τροπικό φυτό με σαρκώδες ρίζωμα έντονα κιτρινωπό.

Είναι ένα μπαχαρικό με αντικαρκινικές ιδιότητες, είναι καλό για την πέψη και αντιοξειδωτικό. Εδώ και μερικά χρόνια οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι αυτό το κοκκινωπό μπαχαρικό σώζει ζωές.

Πρόκειται για μπαχαρικό γνωστό εδώ και αιώνες, αλλά μόνο πρόσφατα μπήκε στη σύγχρονη ζωή μας. Εγινε πολύ διάσημο στα βιβλία διατροφής, φάρμακων των συνταγών που κάνουν καλό στην υγεία και πρωταγωνιστεί στο Instagram και στο internet γενικά, σε όλες τις μορφές.

Το αποκαλούν «το σαφράν των Ινδιών» για το κίτρινο χρώμα του και φημίζεται για τις αντιοξειδωτικές ιδιότητές του. Στην πραγματικότητα, βοηθάει το σώμα να καταπολεμήσει τις ελεύθερες ρίζες που ευθύνονται για την γήρανση των κυττάρων μας, με αποτέλεσμα να προλαμβάνει αρκετές ασθένειες και να καθυστερεί την γήρανση.

Στο τόπο μας παρόλο που σε ιδιωματικούς τόπους το βρίσκουμε να φυτρώνει, ακόμη δεν έχει εμπορεύσιμη καλλιέργεια, το βρίσκουμε όμως σε όλες τις υπεραγορές στο ράφι για τα καρυκεύματα, λεπτή έντονα κίτρινη προς το πορτοκαλί σκόνη.

Χρησιμοποιείται στην κουζίνα, για περιποίηση προσώπου και σαν βότανο. Συγκεκριμένα ως βότανο κατέχει μια ξεχωριστή θέση στην ασιατική εμπειρική ιατρική γνωστή σαν Αγιουρβέδα, αλλά και ένα βότανο που οι ιδιότητές έχουν επιβεβαιωθεί με σύγχρονα πειράματα και το συστήνουν για πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας όπως καρκίνος και αρθριτικά.

Κύρια θεραπευτική του ουσία είναι η κουρκουμίνη που έχει ένα μεγάλο φάσμα θεραπευτικών ιδιοτήτων, όπως, αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές, αντισηπτικές, αντιμικροβιακές και αντι-ικές ιδιότητες.

Ως τροφή ο κουρκουμάς, συστήνεται για τις αντιφλεγμονικές, αντισηπτικές, αντιοξειδωτικές και άλλες ιδιότητές τους για πάρα πολλά προβλήματα υγείας όπως του γαστροεντερικού συστήματος, πόνους, εσωτερικές πληγές, εξαρθρώσεις και προβλήματα συκωτιού.

Ο φρέσκος χυμός του βοηθά σε πάρα πολλά δερματικά προβλήματα όπως έκζεμα, κοκκινάδι, έρπη, αλλεργίες και ψώρα ακόμη και ψωρίαση.

ΚΟΥΖΙΝΑ

1. Αναμειξτε σε ομελέτες και πίτες
Χρησιμοποιήστε μια πρέζα κουρκουμά αναμειγμένη με ομελέτα, φρυτάτα, τάρτα με αυγά, ακόμα και χορτοφαγικές ομελέτες με τόφου. Αν θέλετε να ξεκινήσετε την κατανάλωση κουρκουμά, αυτή είναι μια εξαιρετική πρώτη επαφή με αυτό το μοναδικό καρύκευμα, επειδή το χρώμα του δεν θα σας ξενίσει και η γεύση του στη συνταγή θα είναι ήπια.

2. Χρωματίστε το ρύζι
Μια πρέζα κουρκουμά προσδίδει χρώμα και γεύση σε μια κατσαρόλα από απλό ρύζι, σε ένα πολύχρωμο πιλάφι, ακόμα και σε ένα φανταχτερό ριζότο.

3. Προσθέστε σε όσπρια
Προσθέστε κουρκουμά στα όσπρια. Εμπνευστείτε από την ινδική κουζίνα και βάλτε κουρκουμά σε όσπρια, όπως φακές, φασολάδα, γίγαντες στο φούρνο.

4. Δοκιμάστε σε χόρτα
Δοκιμάστε τον κουρκουμά σε σοταρισμένα ή βρασμένα χόρτα, στο λάχανο, το κουνουπίδι και όλα τα πράσινα λαχανικά και δώστε τους μεγαλύτερη γεύση και νοστιμιά.

5. Χρησιμοποιήστε σε σούπες
Ενα μπολ με σούπα λαχανικών ή κοτόσουπα γίνεται ακόμη πιο «ζεστό», όταν χρωματίζεται με τον χρυσαφένιο κουρκουμά.

6. Ανακατέψτε σε smoothies
Εκτός από τα αγαπημένα σας θρεπτικά υλικά, προσθέστε στο smoothie σας και λίγη σκόνη από

το ινδικό μπαχαρικό με το φωτεινό χρώμα για να του δώσετε ιδιαίτερη γεύση, ξεχωριστό άρωμα και εντυπωσιακό χρώμα. Μπορείτε να το δοκιμάσετε και σε αφεψήματα (πχ. τσάι), ροφήματα (πχ. κακάο), χυμούς.

7. Φτιάξτε το διάσημο "Golden Milk"

Σιγοβράστε κουρκουμά με γάλα καρύδας για να φτιάξετε ένα γήινο, ζεστό και αναζωογονητικό ρόφημα, ιδανικό για το χειμώνα. Ζεστάνετε ένα φλιτζάνι γάλα ή φυτικό ρόφημα με ½ κουταλάκι κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά σε σκόνη, 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο τζίντζερ, κανέλα και 1 πρέζα αλεσμένο μαύρο πιπέρι. Βράστε το μείγμα για 15 λεπτά και αφού το κατεβάσετε από την φωτιά και κρυώσει λίγο, ανακατέψτε το με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι ή σιρόπι σφενδάμου. Η συνταγή αυτή είναι δημοφιλής ως "Golden Milk" ή "Χρυσό γάλα".

8. Ενισχύστε τις ζύμες
Φτιάξτε μείγμα μπαχαρικών, με κανέλα Κεϋλάνης, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο και άλλα καρυκεύματα και ενισχύστε τη γεύση σε ζύμες, κέικ, τηγανίτες και διάφορα αρτοσκευάσματα.

9. Κάντε ντιπ
Κάντε νόστιμα ντιπ για σαλάτες με γιαούρτι, τυρί κρέμα ή κεφίρ, ελαιόλαδο και μυρωδικά.

Στα δικά μας δεδομένα μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε όλα τα γιαχνιστά φαγητά, σε πιάτα με κιμά, σε ρύζι πιλάφι μαζί με τα συνηθισμένα για μας καρυκεύματα. Δίνει υπέροχη γεύση σε σούπες με χόρτα και Παρόλο που δίνει έντονο χρώμα στο φαγητό, χρωματίζει γευστικά και δένει με πολλές Μεσογειακές γεύσεις.

Ως τροφή ο κουρκουμάς, είναι φτηνό υλικό, μαλακό στην γεύση, και ωφελεί όλον τον οργανισμό. Προσθέτοντας τον κουρκουμά στην διατροφή μας κάνουμε ένα από τα καλύτερα πράγματα για την υγεία μας.

Οι προϋποθέσεις αποδεκτού ονόματος εταιρείας



Παναγιώτης Γ. Κυπριανού
Δικηγόρος
Λέκτορας - Intercollege

Κατά ένα μεγάλο ποσοστό οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις στην Κύπρο συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με τις επισιτιστικές τέχνες, έτσι που κρίνεται σκόπιμο οι σπουδαστές και επαγγελματίες του χώρου να γνωρίζουν βασικές πτυχές του επιχειρηματικού δικαίου. Το πρώτο θέμα που απασχολεί συνήθως τους φιλόδοξους νέους επιχειρηματίες δεν είναι άλλο από το όνομα της επιχείρησής τους, ζήτημα ζωτικής σημασίας, άρρηκτα συνδεδεμένο με τη φήμη του εγχειρήματός τους. Ετσι, το παρόν άρθρο παραθέτει την ισχύουσα νομοθεσία σε σχέση με το επιτρεπτό όνομα εταιρείας.

Αρχικά, πρέπει να διευκρινιστεί ότι μια επιχείρηση μπορεί να δραστηριοποιείται ως συνεταιρισμός, επωνυμία ή ως απλά φυσικό πρόσωπο. Δεν είναι δηλαδή απαραίτητη η εγγραφή εταιρείας.

Αν όμως η επιλογή της επιχείρησής είναι να πορευθεί δημιουργώντας εταιρεία, ως τεχνητό πρόσωπο που είναι πρέπει να της δοθεί ένα όνομα. Το όνομα της εταιρείας πρέπει να δηλώνεται στο ιδρυτικό έγγραφο το οποίο καταχωρείται στον έφορο εταιρειών κατά την εγγραφή της εταιρείας.

Σύμφωνα με το άρθρο 18 του Κεφ. 113, «καμία εταιρεία δεν εγγράφεται με όνομα που κατά τη γνώμη του Υπουργικού Συμβουλίου είναι ανεπιθύμητο.» (εξουσία που έχει εκχωρηθεί στον έφορο εταιρειών)

Συνεπώς, πριν από οποιαδήποτε άλλη ενέργεια για τη σύσταση εταιρείας είναι απαραίτητη η προηγουμένη έγκριση του Εφόρου Εταιρειών για το προτεινόμενο όνομα της εταιρείας. Δεν είναι δυνατή η αποδοχή από τον έφορο ονόματος το οποίο:

1. Είναι παρόμοιο με το όνομα υφιστάμενης εταιρείας

2. Θεωρείται παραπλανητικό ή προσβάλλει το κοινό Βλ. σχετικά: **Little v Australian Securities Commission** (1996) (όνομα "Virgin Mary Pty Ltd" για κέντρο διασκέδασης).

3. Δεν μπορούν να γίνουν αποδεκτά ονόματα που υποδηλώνουν σχέση με κάποιο Υπουργείο ή Κυβερνητικό Τμήμα ή Δημοτική ή άλλη Τοπική Αρχή ή με οποιοδήποτε οργανισμό ή σώμα που συστάθηκε με Νόμο ή με την Κυβέρνηση οποιασδήποτε ξένης χώρας, εκτός εάν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Αναφορικά με τη πρώτη περίπτωση, στην υπόθεση **Epsilon Electromechanical Limited, Αιτητές, v Υπουργείου Εμπορίου και Βιομηχανίας και άλλου, Καθ' ων η αίτηση. (1992) 4A A.A.Δ 723**, κρίθηκε ότι συνιστά ανεπιθύμητο το όνομα που προσομοιάζει υπέρμετρα με το όνομα με το οποίο έχει υφιστάμενη εταιρεία η οποία είχε νωρίτερα εγγραφεί, ("is too like the name by which a company in existence is previously registered..."). Το επίρρημα "too" (υπέρμετρα) υποδηλώνει έκδηλη ομοιότητα.

Στην υπόθεση **Μαρίνος Παπαργυρού v Εφορος Εταιρειών και Επίσημος Παραλήπτης, Υπόθεση Αρ. 1168/2005, 10 Οκτωβρίου 2006**, το Δικαστήριο ανέλυσε ότι ο τρόπος με τον οποίο ασκείται η διακριτική ευχέρεια του Εφόρου Εταιρειών κατά την εγγραφή ονομάτων είναι αυτός που έχει καθιερωθεί από τον Εφορο Εταιρειών του Ηνωμένου Βασιλείου.

Στο ζήτημα της διακριτικής εξουσίας του Εφόρου αναφέρθηκε και η υπόθεση **O. Ghalanos & Son Ltd, Αιτητές, v Κυπριακής Δημοκρατίας, δια του Εφόρου Εταιρειών, Καθ' ου η Αίτηση. Υπόθεση Αρ. 678/8709/09/1989: (1989) 3Γ Α.Α.Δ 2004**. Κρίθηκε ότι «Το "ανεπιθύμητο" («undesirable») δεν μπορεί να κριθεί

αυθαίρετα και υποκειμενικά από τον Εφορο. Η κρίση πρέπει να είναι με αντικειμενικά κριτήρια και η εξουσία να ασκηθεί με εύλογο τρόπο. Δεν χωρεί απεριόριστη διακριτική εξουσία (unfettered discretion). Το διοικητικό όργανο (έφορος εταιρειών) δεν έχει εξουσία να πράττει, ότι επιθυμεί».

Τέλος, προστασία του ονόματος εταιρείας παρέχεται και από τις διατάξεις περί αθέμιτου ανταγωνισμού νοουμένου ότι δύναται να προκληθεί σύγχυση στο καταναλωτικό κοινό. Στην Υπόθεση **Zefkas Bros (Fig Tree Bay) Restaurant LTD. v Α Παύλου Αναστασίου, 2. Α Ηγουμένου, 2007** όπου αφορούσε δύο εστιατόρια στην παραλία Fig Tree Bay στο Πρωταρά, το Fig Tree Bay το οποίο λειτουργούσε από το 1953 δεν κατάφερε να αποδείξει πρόκληση σύγχυσης με το Blue Peter Beach Restaurant Fig Tree Bay, το οποίο λειτουργούσε από το 1984. Εξάλλου, δεν υπήρξε οποιαδήποτε παραπλάνηση εκ μέρους των εφεσιβλήτων σε σχέση με την γεωγραφική περιοχή τους και η συγκεκριμένη παραλία δεν πήρε την ονομασία της από το εστιατόριο της εφεσεύουσας, αλλά ήταν η γεωγραφική και τοπωνυμική ονομασία της παραλίας του Πρωταρά στο Παραλίμνι.





“HERBO”

Στήριξη και συμβουλευτική των προγραμμάτων επισιτιστικών τεχνών του Intercollege για καινοτόμες δράσεις επιχειρηματικότητας των νέων μας μαθητών λυκείων στο θεσμό - διαγωνισμό “Junior Achievement”

Στις μέρες μας, αμέτρητες επιχειρήσεις οι οποίες απασχολούνται στον τομέα της εστίασης, καθώς επίσης και νοικοκυριά, χρειάζονται εύκολες και γρήγορες λύσεις για να αρωματίσουν και να δώσουν ιδιαίτερες γεύσεις στα πιάτα τους. Με το καινοτόμο προϊόν που δημιούργησε η ομάδα της «Herbo», έρχονται τα αρώματα της Κυπριακής γης στο πιάτο σας με ένα γρήγορο και εύχρηστο τρόπο. Τα Herbo Cubes συμπυκνώνουν μοναδικούς συνδυασμούς κυπριακών αρωματικών και μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα στην κατάψυξη χωρίς να αλλοιωθούν. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατ' ευθείαν από την κατάψυξη για

να αρωματίσουν κρέατα, λαχανικά και ψαρικά κατά τη διαδικασία ψήσιματος μειώνοντας τον χρόνο και το κόστος ετοιμασίας των πιάτων.

Πέραν των αρωματικών τους ιδιοτήτων, οι κύβοι Herbo συμβάλλουν στη μείωση του κόστους παραγωγής των εστιατορίων μιας και περιορίζουν το χρόνο ετοιμασίας ενώ έχουν μηδαμινή απώλεια τροφίμων. Παράλληλα, οι κύβοι της Herbo αναδεικνύονται ως μια εύκολη λύση στο σπιτικό μαγειρέμα με ποικίλες επιλογές γεύσεων.

Συγχαρητήρια στην ομάδα των μαθητών του GCschool of careers!



Παραδοσιακό χαλούμι

Το παραδοσιακό χαλούμι της Κύπρου είναι το μοναδικό τυρί στο κόσμο που δεν λιώνει στις ψηλές θερμοκρασίες, δεν αλλοιώνεται το χρώμα του και ψήνεται με όλες τις μεθόδους μαγειρέματος.

Στην αγορά πλέον θα το βρείτε σε διάφορες γεύσεις σε σχήματα μικρές μπαλίτσες και πολύ

πιο νόστιμο από τα Ιταλικά “Mozzarelina”. Η ιδιαίτερη αυτή καινοτομία ήρθε από τον κύριο Μιχάλη Πραστή και με την βοήθεια και συνεργασία του νεαρού Σεφ Κωνσταντίνου Κιρλάκη.

Συγχαρητήρια!



Παγκύπριος Σύνδεσμος Ξενοδόχων



Φιλόκυπρος Ρουσούνιδης
Γενικός Διευθυντής ΠΑΣΥΞΕ

Ιστορικό - Σκοποί - Δραστηριότητες

Ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Ξενοδόχων (ΠΑΣΥΞΕ) είναι η Συνδικαλιστική Οργάνωση των ξενοδόχων της Κύπρου. Το ιστορικό και η ύπαρξη του Συνδέσμου έχουν τις ρίζες τους στα μέσα της δεκαετίας του 1930 όταν η Κυβέρνηση μαζί με τους τότε ξενοδόχους προχώρησε στη σύσταση της πρώτης “Ένωσης Ξενοδόχων”. Οι βάσεις ωστόσο για τη σύγχρονη συνδικαλιστική μορφή που πήρε ο Σύνδεσμος τέθηκαν το 1944 με την εθελοντική ίδρυση της “Παγκύπριας Ξενοδοχειακής Ένωσης” από τους ξενοδόχους όλης της Κύπρου. Το 1962, με την επίσημη εγγραφή της σαν συντεχνία μετονομάστηκε σε “Παγκύπριο Σύνδεσμο Ξενοδόχων”.

Οι κύριοι σκοποί της ύπαρξης του ΠΑΣΥΞΕ είναι οι εξής:

- Η προάσπιση και προαγωγή των καλώς νοουμένων εργοδοτικών και επαγγελματικών συμφερόντων των ξενοδόχων και του τόπου γενικά.
- Η προαγωγή της τουριστικής ανάπτυξης της Κύπρου.
- Η εξύψωση και ανάπτυξη των ξενοδοχειακών επιχειρήσεων της Κύπρου και η βελτίωση του επαγγελματικού ξενοδοχειακού επιπέδου.
- Η προώθηση της αλληλεγγύης μεταξύ των Μελών του και η ανάπτυξη πνεύματος συνεργασίας για την επίτευξη των κοινών στόχων.

Για την επίτευξη των πιο πάνω σκοπών, ο ΠΑΣΥΞΕ ενεργεί δραστήρια και συντονισμένα αναπτύσσοντας πολύπλευρες δραστηριότητες σε διάφορους τομείς προσφέροντας ταυτόχρονα ζωτικής σπουδαιότητας υπηρεσίες προς τα Μέλη του και τον τουριστικό τομέα γενικά.

Ο ΠΑΣΥΞΕ διατηρεί στενή συνεργασία με Οργανισμούς και Συνδέσμους του εξωτερικού που σχετίζονται με την ξενοδοχειακή βιομηχανία και τον τουρισμό, όπως είναι η HOTREC (Hotels, Restaurants and Cafes in Europe) και το International Hotel & Restaurant Association (IH&RA), ενώ είναι αντεπιστέλλον Μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού (UNWTO) και του Universal Federation of Travel Agents' Associations (UFTAA), από όπου αντλεί πολύτιμες γνώσεις, εμπειρίες και πληροφορίες για την τουριστική και ξενοδοχειακή βιομηχανία γενικά, τις διεθνείς τάσεις και προκλήσεις και ανάλογα ενημερώνει τα Μέλη του.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ (ΠΑΣΥΞΕ)

- Ετήσια βραβεία προς το Ανώτερο Ξενοδοχειακό Ινστιτούτο Κύπρου (ΑΞΙΚ) για αριστεύσαντες φοιτητές εις μνήμη των Ιδρυτών του Συνδέσμου (Σκυριανίδειο, Ευρυβιάδειο, Λούειο, Αραούζειο), με οικονομική συμβολή.
- Ετήσια βοήθεια τα Χριστούγεννα σε άπορες οικογένειες με δωροκουπόνια υπεραγοράς για ψώνισμα, μέσα στα πλαίσια της Εκστρατείας “Υιοθετήστε μια οικογένεια τα Χριστούγεννα” του Παγκύπριου Συντονιστικού Συμβουλίου Εθελοντισμού.
- Οικονομική εισφορά €100,000 προς τους Πυρόπληκτους Αττικής, συμβάλλοντας έτσι γενναϊόδωρα στις προσπάθειες για ανακούφιση των πληγέντων (2018).
- Οικονομική εισφορά €100,000 προς την Κυπριακή Δημοκρατία για την αντιμετώπιση των

συνεπειών της πανδημίας Covid-19 (2020).

Παραχώρηση δωματίων από αριθμό Μελών του Συνδέσμου για την ασφαλή ξεκούραση του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού.

- Προσφορά προς το Ίδρυμα “Άγιος Στέφανος” στη Λεμεσό, μέσω αγοράς διαφόρων ειδών ματισμού (2020).
- Εισφορά στο Σύνδεσμο Γονέων & Φίλων Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες.
- Συμβολή, σε συνεργασία με το Υφυπουργείο Τουρισμού, στην ποιοτική αναβάθμιση και εμπλουτισμό του κυπριακού προϊόντος.
- Συνεργασία με όλους τους κοινωνικούς εταίρους και αρμόδιους φορείς για τον τουρισμό, προωθώντας εισηγήσεις/προτάσεις για αναβάθμιση της τουριστικής και ξενοδοχειακής βιομηχανίας του τόπου.
- Εκπροσώπηση του ξενοδοχειακού κλάδου σε πληθώρα Επιτροπών (κυβερνητικών, επαγγελματικών συνδέσμων, κ.α.) για την ανάπτυξη των ξενοδοχειακών επιχειρήσεων της Κύπρου και τη βελτίωση του επαγγελματικού ξενοδοχειακού επιπέδου.



Φούρνοι “KAMADO”

Το όνομα “KAMADO” προέρχεται από την Ιαπωνική γλώσσα και σημαίνει “Φούρνος”. Μετά τον 2ο παγκόσμιο πόλεμο έγινε πολύ δημοφιλής στην Αμερική και τη βρισκόμαστε ως μέθοδο ψήσιματος στα κάρβουνα.

Στην ουσία είναι ένα στρογγυλό πήλινο δοχείο με θολωτό ανοιγοκλεινόμενο καπάκι. Υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου της θερμοκρασίας του

μέσω των αεραγωγών που υπάρχουν στο κάτω και πάνω μέρος του.

Ενα εξαιρετικό “KAMADO” απέκτησε πρόσφατα και το Πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege.

Gastronomia HO.RE.CA 2019



Ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία, από τις 28 Νοέμβριου μέχρι την 1 Δεκεμβρίου 2019, την έκθεση τροφίμων και ποτών, και τους διαγωνισμούς μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, Gastronomia HO.RE.CA 2019, που έγινε κάτω από την αιγίδα του Υφυπουργείου Τουρισμού, με την παρουσία του υφυπουργού, εντιμότατου κυρίου Σάββα Περδίου. Ο διαγωνισμός διεξάχθηκε κάτω από την ομπρέλα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας των Αρχιμαγείρων (World Chef's) με συμμετοχή καταξιωμένων κριτών παγκόσμιας εμβέλειας και την παρουσία του κύριου Domenico Maggi, Continental Director – Southern Europe.

Στην ομάδα των κριτών συμμετείχε και ο δικός μας εκπαιδευτής και πιστοποιημένος κριτής από την Παγκόσμια Ομοσπονδία των Αρχιμαγείρων κύριος Νικόλας Κωνσταντίνου.

Η Σχολή των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, βραβεύτηκε για ακόμα μια συνεχόμενη χρονιά ως καλύτερο Κολέγιο στην Κύπρο 2019, με σύνολο μεταλλίων 2 χρυσά, 9 αργυρά και 4 χάλκινα.

Αναλυτικά οι νικητές στις μεγάλες κατηγορίες:

- Chef of the Year - Θανάσης Χρήστου από το ELIAS BEACH HOTEL
- Pastry Chef of the Year – Νέαρχος Αριστέιδου (Overall) από το FOUR SEASON HOTEL

- EUROSILLS Young Chef of the Year – Ανδρέας Ηλία από το FOUR SEASON HOTEL
- College Grand Prix Challenge - Cook and Serve – Intercollege (Overall)
- Grand Prix Challenge - Cook and Serve – η ομάδα του LOUIS HOTELS
- Cypriot Breakfast Buffet – η ομάδα του LOUIS HOTELS

Την παράσταση έκλειψαν οι νεαροί από δημοτικά σχολεία και γυμνάσια που μαγειρεύσαν εξαιρετικά στην κατηγορία Teenagers και έδειξαν ότι όλο το μέλλον τους ανήκει.

Πολλά συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες, τις Επισιτιστικές Επιχειρήσεις, τα Κολέγια και τους εκθέτες!!!



εκδόσεις



Κάνε μια βουτιά στο πιάτο μου... και δες!

Χριστίνα Παπαδοπούλου-Φέσα
Ψάχνετε για ένα ξεχωριστό δώρο για τα Χριστούγεννα; Για τον δάσκαλο, τον φίλο ή ακόμα και για το παιδί σας;

Το βιβλίο «Κάνε μια βουτιά στο πιάτο μου...και δες!» είναι αυτό που χρειάζεστε!

Προσφέρει εύκολες, πεντανόστιμες και υγιεινές συνταγές (γεύματα, σνακ και λιχουδιές) για κάθε ώρα τις ημέρας. Είναι ιδανικό για αθλητές, για όσους ακολουθούν, αλλά και για όσους επιθυμούν να μπουν στον κόσμο της υγιεινής – ισορροπημένης διατροφής!

Οι αναγνώστες μπορούν να το προμηθευτούν από τις υπεραγορές ΑΛΦΑ ΜΕΓΑ, ή από την συγγραφέα Χριστίνα Παπαδοπούλου-Φέσα (99646005).



The real Greek

Tonia Buxton

Το εξαιρετικό βιβλίο της αγαπημένης μας Κύπριας Σεφ και τηλεοπτικής star Τόνια Βαχτον κάνει το γύρο του κόσμου παρουσιάζοντας συνταγές

Ελληνικές και Κυπριακές όπως τις παρουσίασε σε διάφορες εκπομπές που πραγματοποίησε στην τηλεόραση!

Για την κυρία Τόνια η Ελληνική και η Κυπριακή κουζίνα είναι σημαντικό και αναπόσπαστο μέρος της ζωής της!

Οι αναγνώστες μπορούν να το προμηθευτούν μέσω της www.amazon.com.

Ολυμπιάδα μαγειρικής ΙΚΑ 2020



Συγχαρητήρια στις εθνικές ομάδες Μαγειρικής Κύπρου για τις εξαιρετικές επιτυχίες τους στους ολυμπιακούς αγώνες μαγειρικής που διεξάχθηκαν στην Στουτγάρδη της Γερμανίας, από τις 14-19 Φεβρουαρίου 2020. Οι ολυμπιακοί αγώνες μαγειρικής διεξάγονται κάθε 4 χρόνια και έχουν ως στόχο να ενώσουν όλους τους μάγειρες του κόσμου, να προωθήσουν τη μαγειρική κουλτούρα της κάθε χώρας και να ενώσουν τους λαούς όλων των εθνών ανεξαρτήτως εθνικότητας, χρώματος, θρησκείας. Στο διαγωνισμό μαγειρικής συμμετείχαν 67 χώρες από όλο τον πλανήτη, με πάνω από 1800 μάγειρες να δείχνουν το ταλέντο τους επί σκηνής, και σχεδόν 100 χιλιάδες επισκέπτες να τους παρακολουθούν.

Η Κυπριακή αποστολή με τη στήριξη και την βοήθεια του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου, των χορηγών και του υφυπουργείου τουρισμού, κατέκτησε συνολικά 24 ολυμπιακά (12 αργυρά και 12 χάλκινα) μετάλλια στις 6 κατηγορίες που διαγωνίστηκε. Αξιοζήλευτη είναι η επιτυχία της Ελενας Διογένους, μέλος της εθνικής ομάδας, η οποία για δεύτερη συνεχόμενη φορά βραβεύτηκε με την 3^η θέση παγκόσμια για το έκθεμα ζαχαροπλαστικής που παρουσίασε.

Στις εθνικές ομάδες συμμετέχουν διαχρονικά, φοιτητές και απόφοιτοι των προγραμμάτων Επισιτιστικών τεχνών του

INTERCOLLEGE καθώς και εκπαιδευτές της σχολής. Ο εκπαιδευτής μαγειρικής μας, κύριος Νικόλας Κωνσταντίνου ηγήθηκε αυτή την χρονιά της Κυπριακής αποστολής, με την ιδιότητα του ως Ανώτερος Διευθυντής Εθνικών Ομάδων Μαγειρικής Κύπρου.

Στη συνολική κατάταξη όπως ανακοινώθηκε από το ΙΚΑ 2020 με το πέρας του διαγωνισμού, οι ομάδες μας βρίσκονται:

- Εθνική ομάδα Κύπρου: 19^η στον κόσμο
- Εθνική ομάδα νέων Κύπρου: 11^η στον κόσμο
- Περιφερειακή ομάδα Κύπρου: 17^η στον κόσμο
- Εκθεμα ζαχαροπλαστικής: 3^ο στον κόσμο

Στην αποστολή συμμετείχαν:

1. Νικόλας Κωνσταντίνου - Ανώτερος Διευθυντής Εθνικών Ομάδων Μαγειρικής Κύπρου - Γενικός Αρχηγός Αποστολής – εκπαιδευτής στο Intercollege
2. Παναγιώτης Χαραλάμπους - Σύμβουλος Εθνικών Ομάδων Μαγειρικής Κύπρου
3. Αντώνης Νικολάου - Διευθυντής Εθνικής Ομάδας
4. Βαλεντίνος Μιχαήλ - Διευθυντής Εθνικής Ομάδας Νέων
5. Γιάγκος Δημήτρης - Αρχηγός Εθνικής Ομάδας
6. Τάσος Αναστασίου - Εθνική Ομάδα

7. Αναστάσιος Νίκου - Εθνική Ομάδα
8. Ιωάννης Παπακωνσταντίνου - Εθνική Ομάδα- απόφοιτος Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
9. Νόελ Χρηστός Μπασσίλ - Εθνική Ομάδα- απόφοιτος Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
10. Πανίκος Νέαρχου - Εθνική Ομάδα
11. Λία Μαγκή - Εθνική Ομάδα- απόφοιτη Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
12. Σουλβάν Μπαρτόν - Εθνική Ομάδα
13. Ελενα Διογένους - Εθνική Ομάδα
14. Σταύρος Σωτηρίου - Αρχηγός Εθνικής Ομάδας Νέων
15. Αντώνης Αβούρη - Εθνική Ομάδα Νέων
16. Γιάγκος Ιωάννου - Εθνική Ομάδα Νέων
17. Κυριάκος Μαλεκκίδης - Εθνική Ομάδα Νέων - φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
18. Δανιήλ Σπανός - Εθνική Ομάδα Νέων - φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
19. Γιώτα Λεωνίδου - Εθνική Ομάδα Νέων
20. Νάταλυ Φουσάνη - Εθνική Ομάδα Νέων - φοιτητρια Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
21. Ανδρέας Παναγιώτου - Εθνική Ομάδα Νέων - φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
22. Σταύρος Δαμιανού - Εθνική Ομάδα Νέων
23. Κώστας Χρυσοστόμου - Εθνική Ομάδα Νέων
24. Αλέξης Καλλάς - Περιφερειακή Ομάδα- φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege

Ευχαριστούμε θερμά τον εξαιρετικό φωτογράφο μας από το "Loukas Studio" κύριο Νίκο Λουκά.



HAPPY
2021
NEW YEAR

Τα Προγράμματα των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege συνεργάζονται με τις ποιοτικότερες εταιρείες και οργανισμούς της χώρας μας, προσφέροντας προς τους φοιτητές τους αναβαθμισμένη γνώση της καλύτερης αγοράς, της ποιότητας των προϊόντων και της τελευταίας τεχνολογίας των εργαλείων και μηχανημάτων.

Δρατόμαστε της ευκαιρίας να ευχαριστήσουμε θερμά όλους τους χορηγούς, στηριχτές και συνεργάτες των προγραμμάτων μας και να ευχθούμε σε όλους καλύτερη και δημιουργική να είναι η καινούργια χρονιά 2021!

Χρόνια πολλά προς όλους τους αναγνώστες του "Culinary im... press"!

