

# CULINARY

*im...press*



Προγράμματα του  
INTERCOLLEGE

Νέα και  
εκδηλώσεις

Συνταγές

Συνεντεύξεις

Άρθρα

Νέα προϊόντα  
& τεχνολογίες

Διαγωνισμοί  
& εκθέσεις

ΤΕΥΧΟΣ 5  
Δεκέμβριος  
2021

INTERCOLLEGE  
programs

News & events

Recipes

Interviews

Articles

New products &  
technologies

Competitions  
& exhibitions

ISSUE 5  
December  
2021

25  
YEARS

CULINARY ARTS

INTERCOLLEGE

ISSN 2547-9040

# INTERCOLLEGE

## CULINARY ARTS

### περιεχόμενα

Καλωσόρισμα / σελ. 2-3

Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών - INTERCOLLEGE / σελ. 4-9

Retro - 1996 - 2021 / σελ. 10-14

Από τον Συντάκτη / σελ. 15

Erasmus+ / σελ. 16-19

Νέα και εκδηλώσεις / σελ. 20-21

Σεμινάρια / σελ. 22-27

Κυπριακή κουζίνα & προϊόντα / σελ. 28-29

Συνταγές / σελ. 30-39

Συνεντεύξεις / σελ. 40-43

Συμβουλές των Σεφ / σελ. 41

Οίνος / σελ. 44-45

Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ. 46-47

Γαστρονομικός Τουρισμός / σελ. 48-49

Η μόδα του Street food / σελ. 50-51

Διατροφή / σελ. 52-53

Βοτανολογία / σελ. 54-55

Νομικό άρθρο / σελ. 56-57

Συνεργάτες και Χορηγοί / σελ. 58-59

Διαγωνισμοί και εκθέσεις / σελ. 60-63

Εκδόσεις / σελ. 64

Join us on:



Intercollege Culinary Arts

συντελεστές έκδοσης

## CULINARY

*im...press*

ΤΕΥΧΟΣ Αρ.5 / Δεκέμβρης 2021

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 Παπαμιχαήλ  
Νικόλας Κωνσταντίνου  
Πάνικος Θεοδοσίου  
Ανδρέας Πασχάλη  
Κωνσταντίνος Γαβριήλ  
Γιάννης Κουής  
Χρύσα Παπαϊωάννου  
Παναγιώτης Κυπριανού  
Γιώργος και Έλενα Έλληνα  
Γιώργος Κασιανός  
CyChefs

### ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Τμήμα Επισιτιστικών Τεχνών  
Louca Studios

contents:

Welcome / p.p. 2-3

Culinary Arts Programs - INTERCOLLEGE / p.p. 4-9

Retro - 1996 - 2021 / p.p. 10-14

Editor's Note / p. 15

Erasmus+ / p.p. 16-19

News and Events / p.p. 20-21

Seminars / p.p. 22-27

Cyprus Cuisine and Products / p.p. 28-29

Recipes / p.p. 30-39

Interviews / p.p. 40-43

Chef's Tips / p. 41

Wine / p.p. 44-45

Professional Associations / p.p. 46-47

Gastronomic Tourism / p.p. 48-19

Street food Fashion/ p.p. 50-51

Nutrition / p.p. 52-53

Herbalism / p.p. 54-55

Legal article / p.p. 56-57

Partners & Sponsors / p.p. 58-59

Competitions and Exhibitions / p.p. 60-63

Publications / p. 64

contributors

## CULINARY

*im...press*

ISSUE No.5 / December 2021

ISSN 2547-9040

### PUBLICATIONS

Culinary-Arts – INTECOLLEGE

### GENERAL EDITOR

George Kyprianou

### DESIGN AND GRAPHICS

Lydia Kyprianou

### PRINTING PRESS

Laser Graphics Ltd

### CONTRIBUTORS

Nicholas Orphanides  
George Georgiou  
Fotini Lappa  
Fani Papamichael  
Nicholas Constandinou  
Panikos Theodosiou  
Andreas Paschali  
Constantinos Gavriel  
Giannis Kouis  
Chrysa Papaioannou  
Panagiotis Kyprianou  
Giorgos and Helena Ellina  
George Kasianos  
CyChefs

### PICTURES

Culinary Arts Department  
Louca Studios



Αγαπητοί Αναγνώστες,

Νιώθω μεγάλη χαρά και τιμή που μου δίνεται για ακόμη μια φορά η ευκαιρία να απευθύνω το δικό μου καλωσόρισμα στην έκδοση του περιοδικού Culinay Im...press και μάλιστα σε ένα εξαιρετικά κομβικό σημείο της ιστορίας των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege.

Φέτος συμπληρώνονται 25 χρόνια από την δημιουργία των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege. 25 χρόνια σκληρής δουλειάς, πρωτοπορίας, αφοσίωσης και αριστείας.

Οι άοκνες προσπάθειες του διοικητικού προσωπικού του οργανισμού μας αλλά πάνω από όλα των καθηγητών, των εκπαιδευτών αλλά και των ίδιων των φοιτητών Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, έχουν καταφέρει να εδραιώσουν τα προγράμματα ανάμεσα στα κορυφαία του είδους τους, όχι μόνο στην Κύπρο μας αλλά και Πανευρωπαϊκά.

Δυστυχώς η πανδημία συνέχισε να προκαλεί μεγάλα εμπόδια και δυσκολίες καθ' όλη σχεδόν τη διάρκεια του 2021 ενώ οι προκλήσεις που ανέδειξε συνεχίζονται μέχρι και σήμερα. Τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege αλλά και ο ολόκληρος ο οργανισμός μας δεν πτοήθηκαν προσφέροντας ολοκληρωμένες λύσεις και ξεπερνώντας με απόλυτη επιτυχία τα προβλήματα που παρουσιάζονταν.

Έχοντας αποκτήσει τις ανάλογες γνώσεις από το 2020, το επιστόγραμμα των προσπαθειών μας το 2021 ήταν η μεγιστοποίηση της φοιτητικής εμπειρίας όχι μόνο των φοιτητών Επισιτιστικών Τεχνών αλλά ολόκληρης της φοιτητικής κοινότητας του Intercollege.

Πέτυχαμε λοιπόν την παράδοση όλων των εργαστηριακών μαθημάτων με φυσική παρουσία, τη συμμετοχή των φοιτητών μας σε εξωτερικές εκδηλώσεις καθ' όλη τη διάρκεια του έτους με κορωνίδα τις πολλαπλές επιτυχίες των φοιτητών Επισιτιστικών Τεχνών στο διαγωνισμό Horeca 2021 και την πραγματοποίηση της καθιερωμένης Ημερίδας Εργασίας το Μάιο 2021.

Το ακαδημαϊκό έτος 2020-2021 ολοκληρώθηκε με τη διεξαγωγή της τελετής αποφοίτησης του Κολεγίου με φυσική παρουσία για τις τάξεις 2020 και 2021 καθώς και την απόλυτα επιτυχή πραγματοποίηση της υποχρεωτικής πρακτικής άσκησης όλων των φοιτητών μας σε εστιατόρια και ξενοδοχειακές μονάδες τόσο στην Κύπρο αλλά και το εξωτερικό.

Το Intercollege και ειδικά τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Κολεγίου μας αποτελούν ένα λαμπρό παράδειγμα για το τι μπορούμε να επιτύχουμε απέναντι σε πολύ αντίξοες συνθήκες, όταν εργαζόμαστε όλοι μαζί με σύμπνοια για το κοινό καλό. Θέλω να σας υποσχεθώ ότι θα συνεχίσουμε με τον ίδιο ζήλο και τα επόμενα 25 χρόνια ενώ κλείνοντας σας εύχομαι υγεία, επιτυχίες και αισιοδοξία για το μέλλον.

Σας ευχαριστώ θερμά,  
Νικόλας Κυθρεώτης  
Εκτελεστικός Διευθυντής  
Intercollege Λευκωσία

Dear readers,

I feel great joy and honour to be once again given the opportunity to address my welcome to the issue of Culinay Im...press magazine especially to this extremely critical point in the history of Intercollege Culinary Arts programs.

This year marks the 25th anniversary since the creation of Intercollege Culinary Arts programs. 25 years of hard work, innovations, dedications, and excellence.

The tireless efforts of our organization's administrative staff, lecturers and instructors, as well as of the Intercollege Culinary Arts students themselves, have managed to establish the programs among the top ones in their category, not only in Cyprus but also in Europe.

Unfortunately, the pandemic continued to cause great obstacles and difficulties almost throughout the whole 2021, while the challenges it highlighted continue up to this day. Intercollege Culinary Arts Programs and our organization were not discouraged at all. Managing to offer complete solutions, Intercollege overcame the problems that arose with absolute success.

Having acquired the relevant knowledge since 2020, the crowning achievement of our efforts in 2021 was to maximize the students' experience not only for Culinary Arts but also for the entire Intercollege student community.

So, we succeeded in delivering all the lab courses in physical presence, and we also succeeded in having our students participate in outdoor events throughout the year, having as a capstone the multiple successes of Culinary Arts students in the competition of Horeca 2021 and the occurrence of the established Working Seminar, in May 2021.

The academic year 2020-2021 ended with the holding of the College's graduation ceremony with physical presence for the classes of 2020 and 2021, as well as the absolute successful completion of the mandatory internship for all our students in restaurants and hotel units both in Cyprus and abroad.

Intercollege and especially the Culinary Arts programs, are a brilliant example of what we can achieve in these long run adverse conditions, when we all work together in solidarity for the common good. I want to promise you that we will continue to work beyond they call of duty, and with alacrity for the next 25 years, while closing I wish you, health, success and optimism for the future.

Thank you very much,  
Nicholas Kythreotis  
Executive Director  
Intercollege Nicosia

## Επισιτιστικές Τέχνες ΔΙΠΛΩΜΑ

### ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ (ΔΙΠΛΩΜΑ)

**Διάρκεια Σπουδών (έτη):** 2 / 120 ECTS

**Μέθοδος Φοίτησης:** Πλήρης

**Γλώσσα Διδασκαλίας:**

Ελληνική / Αγγλική

**Χώρος Διεξαγωγής Μαθημάτων:**

INTERCOLLEGE

Το Δίπλωμα Επισιτιστικών Τεχνών του INTERCOLLEGE, στηρίζεται σε σύγχρονα Ευρωπαϊκά πρότυπα επαγγελματικής εκπαίδευσης και σε προετοιμάζει κατάλληλα για μια σταδιοδρομία στις Μαγειρικές Τέχνες. Το πρόγραμμα αποτελείται από ένα ιδανικό συνδυασμό θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων και έχει ως στόχο την ολοκληρωμένη σου εκπαίδευση στους τομείς της μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής και τραπεζοκομίας, ώστε να αποκτήσεις, στο μικρότερο δυνατό χρόνο, όλα τα αναγκαία εφόδια για την μελλοντική σου καριέρα.

Το πρόγραμμα σπουδών είναι στελεχωμένο με προσοντούχο ακαδημαϊκό διδακτικό προσωπικό, το οποίο δραστηριοποιείται μαζί με τους φοιτητές, σε πληθώρα δραστηριοτήτων, εκδηλώσεων και διαγωνισμών και έχοντας στο ενεργητικό του σειρά επιτυχιών και διακρίσεων. Επιπρόσθετα, φοιτητές και ακαδημαϊκό προσωπικό συμμετέχουν σε εκθέσεις που αφορούν τον κλάδο τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό, ενώ προσφέρονται, σε τακτά χρονικά διαστήματα, ταχύρρυθμα προγράμματα και σεμινάρια που αποσκοπούν στην περαιτέρω επιμόρφωση και κατάρτιση σου καθώς, και στην απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων και τεχνικών.

### Επισιτιστικές Τέχνες INTERCOLLEGE

- Φοιτητές των Προγραμμάτων έχουν βραβευτεί με Χρυσά Μετάλλια σε διεθνείς διαγωνισμούς
- Εκπαίδευση στους τομείς της μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής, αρτοποιίας και τραπεζοκομίας
- Διδασκαλία που συνδυάζει ιδανικά τη θεωρητική εκπαίδευση και πρακτική επίδειξη και εξάσκηση σε άρτια εξοπλισμένα εργαστήρια και γαστρονομικό αμφιθέατρο σύγχρονο εξοπλισμό
- Ευκαιρίες πρακτικής άσκησης στην Κύπρο και στο εξωτερικό

### ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι να σου παρέχει σε δύο(2) έτη, τα κατάλληλα εφόδια για τη μετέπειτα καριέρα σου στον τομέα των Επισιτιστικών Τεχνών. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι ιδανικό για εσένα εάν έχεις κλίση στις Μαγειρικές Τέχνες και προσβλέπεις σε μια σίγουρη επαγγελματική αποκατάσταση, με υψηλές απολαβές και ωφελήματα, σε ένα ευχάριστο αλλά συνάμα απαιτητικό επαγγελματικό περιβάλλον. Μέσα από το πρόγραμμα θα αποκτήσεις ολοκληρωμένες γνώσεις μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής, τραπεζοκομίας και αρτοποιίας. Θα ειδικευτείς στην άψογη οργάνωση και διοίκηση της κουζίνας, στη σωστή σύνθεση των εδεσματολογίων με βάση τις ισχύουσες υγειονομικές διατάξεις και στην παρουσίαση και διακόσμηση των εδεσμάτων. Με

την ολοκλήρωση των σπουδών σου έχεις τη δυνατότητα εργοδότησης σε επιχειρήσεις της ξενοδοχειακής και επισιτιστικής βιομηχανίας ή ακόμη και να δημιουργήσεις τη δική σου.



## Culinary Arts DIPLOMA

### CULINARY ARTS (DIPLOMA)

**Study duration (years):** 2 / 120 ECTS

**Mode of Study:** Full-time

**Language of Instruction:**

Greek / English

**Course Venues:** INTERCOLLEGE

The Culinary Arts Diploma at INTERCOLLEGE, is based on modern European vocational training standards and sets the proper conditions for a career in Culinary Arts. The program consists of an ideal combination of theoretical and practical training in the fields of cooking, confectionery, and table service, in order for you to obtain all the necessary qualifications for your future career, in the shortest possible time.

The curriculum consists of highly qualified academic teaching staff, which actively operates along with the students, in a number of activities, events and competitions, having at assets a series of successes and excellences. In addition, the students and the academic staff participate in exhibitions that concern the industry both in Cyprus and abroad, while speed programs and seminars are offered on a regular basis and aim at the students' further education, development, and training as well as in their acquisition of specialized knowledge and techniques.

### CULINARY ARTS INTERCOLLEGE

- Students of the Culinary Programs have been awarded Gold Medals in international competitions
- Training in the fields of cooking, confectionery, bakery and table service

- Teaching that ideally combines the theoretical education and practical demonstration. Training in well-equipped labs and in the latest equipped gastronomic amphitheater.

- Internship opportunities in Cyprus and abroad

### PURPOSE

The purpose of the program is to provide you with the appropriate qualifications for your future career in the field of Culinary Arts, within 2 years.

This program is ideal for you if you have an aptitude in Culinary Arts and you look forward to a confident professional opportunities, with high earnings and benefits, in a pleasant but at the same time demanding professional environment. Through the program you will gain a complete knowledge in cooking, confectionery, table serving and bakery. You will specialize in organization and kitchen management, in the proper composition of delicacies based on the current sanitary provisions and in the presentation and decoration of dishes. Upon completion of your studies, you will have the opportunity to be employed in the hotel or culinary industry or the opportunity to create your own business based on your gained knowledge and abilities.



## 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.

## AREAS OF LEARNING CONCENTRATION

Cooking Technology • Confectionery and Bakery • Introduction to the Hospitality & Tourism Industry • Cooking Labs • Technology and Table Service Labs • Poultry/Meat/Fish Cutting and Processing • International Cuisine • Oenology • Bars & Drinks • Kitchen Organization & Management • Basic Accounting Principles • Food Design and Applications • Cold Cuisine and Buffet Operation • Food Science and Nutrition • Principles of Organization, Management and Operation of Restaurants • Food & Beverage Costing • Cypriot Cuisine, etc.

## Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών ΠΤΥΧΙΟ

### ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ (ΠΤΥΧΙΟ)

**Διάρκεια Σπουδών (έτη):** 4 / 240 ECTS  
**Μέθοδος Φοίτησης:** Πλήρης  
**Γλώσσα Διδασκαλίας:**  
Ελληνική / Αγγλική  
**Χώρος Διεξαγωγής Μαθημάτων:**  
INTERCOLLEGE

Το Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών σου παρέχει όλες τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις καθώς και την εργαστηριακή και πρακτική εξάσκηση στον κλάδο της Μαγειρικής. Παράλληλα προάγει το επίπεδο των διοικητικών σου γνώσεων, με απώτερο σκοπό την εργοδότηση σου ως Αρχιμάγειρας - Διευθυντής Κουζίνας (Chef) σε κορυφαίες κουζίνες της Κύπρου αλλά και του εξωτερικού.

Τα μαθήματα του πτυχίου είναι υψηλών απαιτήσεων και σε προετοιμάζουν πλήρως για μια δυναμική καριέρα μέσω του υψηλού επιπέδου θεωρητικής και τεχνικής κατάρτισης.

Το Πτυχίο Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών του INTERCOLLEGE είναι το πρώτο πιστοποιημένο, ισότιμο και αντίστοιχο Πανεπιστημιακού επιπέδου πρόγραμμα, που προσφέρεται στην ελληνική γλώσσα στην Κύπρο αλλά και στον ευρύτερο ελληνικό χώρο. Αυτό σημαίνει ότι οι απόφοιτοι μας, πέρα από μια καριέρα στις Μαγειρικές Τέχνες, έχουν παράλληλα την επιλογή να συνεχίσουν τις σπουδές τους σε μεταπτυχιακό επίπεδο ενώ, επίσης, έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν ως εκπαιδευτικοί σε σχετικά προγράμματα που προσφέρονται σε ιδρύματα της δημόσιας και ιδιωτικής εκπαίδευσης.

### Επισιτιστικές Τέχνες INTERCOLLEGE

- Φοιτητές των Προγραμμάτων έχουν βραβευτεί με Χρυσά Μετάλλια σε διεθνείς διαγωνισμούς
- Εκπαίδευση στους τομείς της μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής, αρτοποιίας και τραπεζοκομίας
- Διδασκαλία που συνδυάζει ιδανικά τη θεωρητική εκπαίδευση και πρακτική επίδειξη και εξάσκηση σε άρτια εξοπλισμένα εργαστήρια και γαστρονομικό αμφιθέατρο με σύγχρονο εξοπλισμό
- Ευκαιρίες πρακτικής άσκησης στην Κύπρο και στο εξωτερικό

### ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι να σου παρέχει τα καλύτερα δυνατά εφόδια και τα απαραίτητα κίνητρα που θα καλλιεργήσουν το πνεύμα σου και θα μεγιστοποιήσουν τα ταλέντα σου στις Μαγειρικές Τέχνες, ώστε να μπορείς να πετύχεις τους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς σου στόχους. Με τις γερές βάσεις που σου προσφέρει το κορυφαίο αυτό πρόγραμμα θα αποφοιτήσεις έτοιμος να εφαρμόσεις στην πράξη τις γνώσεις που έχεις αποκτήσει. Ο συνδυασμός των θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων που προσφέρονται στο Πτυχίο αναγνωρίζονται για το υψηλό τους επίπεδο και διασφαλίζουν την ομαλή μετάβαση σου από το ρόλο του σπουδαστή στο ρόλο του επαγγελματία.

### Πρακτική Άσκηση & Επαγγελματική Σταδιοδρομία

Με την ολοκλήρωση του πρώτου έτους των σπουδών σου, ξεκινάς να

εφαρμόζεις αυτά που έμαθες. Η πρακτική άσκηση γίνεται κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών σε επίλεκτα ξενοδοχεία, εστιατόρια ή ζαχαροπλαστεία και διαρκεί 4 μήνες ανά έτος. Η ποιότητα του προγράμματος και οι ανάγκες της αγοράς εγγυούνται ότι αμείβεσαι καθ' όλη την περίοδο της πρακτικής σου άσκησης η οποία και αξιολογείται, τόσο από τους εργοδότες, όσο και από το ακαδημαϊκό προσωπικό του προγράμματος.

Με την ολοκλήρωση των σπουδών σου, οι ορίζοντες και οι επιλογές για την μελλοντική σου σταδιοδρομία ανοίγονται διάπλατα, τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό. Οι επιτυχίες και η επαγγελματική πορεία των αποφοίτων μας μιλάνε από μόνες τους.



## Culinary Arts Management BACHELOR

### CULINARY ARTS MANAGEMENT (BACHELOR)

**Study duration (years):** 4 / 240 ECTS  
**Mode of Study:** Full-time  
**Language of Instruction:**  
Greek / English  
**Course Venues:** INTERCOLLEGE

The Degree in Culinary Arts Management provides you with all the necessary theoretical knowledge as well as with lab and internship practice in the Cooking sector. At the same time, it promotes the level of your administrative knowledge, having as an ultimate goal your employment as a Chef - Kitchen Manager in all top cuisines of Cyprus and abroad.

Degree courses are highly demanding and aim to fully prepare you for a dynamic career through the high level of theoretical and technical training.

The Intercollege Degree in Culinary Arts Management is the first certified degree, corresponding equally to a university level program, which is offered in the Greek language in Cyprus and in the wider Greek area. Thus, our graduates, beyond their career in Culinary Arts, have the additional option of continuing their studies in a postgraduate level, while at the same time they also have the opportunity to work as teachers in relevant programs offered in public and private educational institutions.

### CULINARY ARTS MANAGEMENT INTERCOLLEGE

- International competitions Gold Metals have been awarded to students of our programs.
- Training in the fields of cooking, confectionery, bakery, and table serving.
- Teaching that combines ideally the theoretical education and the practical demonstration, in well-equipped laboratories and in the modern equipped gastronomic amphitheatre.

cal demonstration, in well-equipped laboratories and in the modern equipped gastronomic amphitheatre.

- Internship opportunities in Cyprus and abroad

### PURPOSE

The purpose of the program is to provide you with the best possible qualifications and the necessary motives that will cultivate your spirit and will maximize your talents in Culinary Arts, so that you can achieve your academic and professional goals. Through the solid foundations offered to you by our top program, you will graduate well prepared in order to apply in practice the knowledge you have already acquired. The combination of theoretical and practical courses offered in the Degree program are recognized and distinguished for their high level while they also ensure your smooth transition from being a student to being a professional.

### Internship & Professional Career

Upon completion of the first year of your studies, you start to apply what you have learned. The internship is taking place during the summer months in selected hotels, restaurants or patisseries and lasts 4 months per year. The program's quality and the market's needs guarantee that you get paid during your internship which is also evaluated, by both the employers and the academic staff of the program.

Upon completion of your studies, the horizons and the options for your future career open widely both in Cyprus and abroad. Our graduates' success and career paths work as a solid proof and example of our words.



## 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 Ελεγχος Δαπανών • Σχεδιασμός & Διαρρύθμιση Επισιτιστικών Μονάδων • Εξειδικευμένες Κουζίνες, κ.α.

## AREAS OF LEARNING CONCENTRATION

Cooking, Confectionery and Bakery • Introduction to the Hospitality & Tourism Industry • Introduction to Management • Restaurant Art • Table Service • Poultry/Meat/Fish Cutting and Processing • International Cuisine • Oenology Bars & Drinks • Kitchen Organization & Management • Basic Accounting Principles • Food Design and Applications • Cold Kitchen Organization and Preparation - Buffet Operation • Food Science and Nutrition • Principles of Organization • Decorative Art in Confectionery and Baking • Organization and Management of Events • Food & Beverage Costing • Cypriot Cuisine and Gastronomic Culture • Cost Management and Control • Design of Food Units • Specialized Cuisines, etc.

## 2 Year Program in English

**Study duration (years):** 2/120 ECTS  
**Mode of Study:** Full-time  
**Language of Instruction:** Greek / English  
**Course Venues:** INTERCOLLEGE

**Earn a Diploma in Culinary Arts at a Multi-Award Winning Culinary School**

Awarded by the World Association of Chefs Societies as the "Best Culinary School in Southern Europe" for 2017, 2019 Award-winning School with gold medals & top-prizes in international competitions.

The Culinary Arts Diploma at Intercollege is based on modern European vocational training & educational standards. Students receive high-quality academic, theoretical and practical training in the fields of cooking, pastry & bakery as well as service. The program is staffed by qualified academic & professional teaching staff who are active in the academic sphere but also the industry and having a wide range of achievements and awards.

The School regularly participates in industry-related exhibitions, competitions and events, both in Cyprus and abroad. It also organizes and offers fast-track programs, short-courses and seminars aimed at the further development of students

as well as current professional chefs, pastry chefs, bakers and related staff.

### PURPOSE

The purpose of the program is to provide prospective students with the necessary knowledge, in the Greek or the English language, enabling them to pursue a successful career in the field of Culinary Arts.

This program is perfect for local and international students who love the Culinary Arts and are looking to make their passion into a profession that offers secure employment with high earnings at a glamorous, exciting and challenging work environment.

Within the short span of 2 years, that is the duration of the program, students will have gained a comprehensive knowledge of cooking, pastry, bakery and serving techniques.

### STATE-OF-THE-ART FACILITIES

The program is taught through an innovative combination of academic and practical training utilizing dedicated auditoriums and lab-facilities that are among the best of their kind in the region.

### CONTINUATION OF ACADEMIC STUDIES

Graduates with a desire to further pursue their studies have the option of continuing their studies and gaining a degree at our school with the Bachelor in Culinary Arts Management program.

### CAREER PROSPECTS

After completing their studies, students will be able to start work immediately in the hotel, restaurant, catering and food industries or can choose to create their own business.

The students who choose to follow the Culinary Arts programme are practically assured of employment opportunities not only in Cyprus but also internationally, becoming a highly sought-after employee for some of the most dynamic and rapidly growing sectors of the world economy.

### YOUR CAREER STARTS FROM INTERCOLLEGE

A variety of job vacancies and internships are available to all students and alumni through the professional network that Intercollege has established with prominent organisations across the globe, seeking career candidates. More generally, Intercollege works closely



with external partners to develop mutually beneficial relationships, and to connect students, faculty and industry in valuable partnerships, including research projects, student internships, and full-time employment opportunities. We make every effort to stay ahead of organisational and human talent developments across sectors globally. Ultimately, we aim to equip you with essential skills and know-how that businesses need, thereby enhancing your employability.

### ERASMUS MOBILITY FOR STUDENTS

The Erasmus+ programme offers opportunities to Intercollege students to engage in transnational learning mobility activities, for their professional and personal advancement.

Erasmus mobility is carried out with the support of the European Commission within the framework of the Erasmus+ programme.

Students come to INTERCOLLEGE from around the world, blending a diverse range of academic backgrounds, experiences, interests, talents and cultural heritage.

Admission to our Institution is granted under different categories, depending on the student's qualifications and educational objectives.

Our general admissions policy relies on the student's previous academic performance, including their high school grades.

### UNDERGRADUATE ADMISSION

The general admission requirement for entry to an undergraduate programme of study is a recognised High School Leaving Certificate or equivalent.

### English Language Proficiency - New English Placement Test Online (NEPTON)

Where required, students will have to take the English Placement test, with no charge before registering for classes, unless they have passed an internationally recognised English exam which indicates their level of English proficiency.



# 25 YEARS

CULINARY ARTS

INTERCOLLEGE

## 25 ΧΡΟΝΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 25 ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

Φοιτητές/ απόφοιτοι που συμμετέχουν στις ολυμπιακές εθνικές μας ομάδες μαγειρικής

Students / members of our nationals olympic teams

### National / junior / regional X Teams members

1. Giorgos Kalogirou
2. Noel basil
3. Giannis Papakonstantinou
4. Andreas Panagiotou
5. Stelios Loizou (alpha chef)
6. Andreou Konstantinos
7. Georgiou Antigoni
8. Michael Rafael

### National / junior Teams members

1. Alexandros Kallas
2. Lia Maggi
3. Kiriakos Malekkides (young chef 2021)
4. Daniel Spanos
5. Andreas Elia
6. Christodoulos Pittas
7. Demetris Chiras
8. Christos Papadopoulos
9. Natali Fousani



## 25 YEARS OF TRAINING 25 YEARS OF COMMITMENT

Οι μεγαλύτερες Επιτυχίες 1996 - 2021  
Greatest Success 1996 - 2021

- Charis Heracleous 1<sup>st</sup> gold metal of the school at HORECA In Thessalonica 1998
- Lefteris Mylona, Maria Panteli, Charis Kyprianou - best Culinary School at HORECA Thessalonica - Year 2000-01
- Maria Panteli - Young Chef of the Year 2004
- Andreas Andreou - Young Chef of the Year 2008
- Nikolas Konstantinou - Andreas Andreou - Antreas Konstantinou - School of the Year 2008
- Michales Mauromoustakis - Pastry Chef of the year 2012
- Michales Mauromoustakis - Global Pastry Chef of the year 2013
- George Kalogirou - Chef of the year 2012
- Ioannis Papakonstantinou - Young Chef of the Year 2016
- Ioannis Papakonstantinou - 2 silver metals at Culinary Olympics - Member of the National Young Culinary team of Cyprus
- Noel Bassil - Ioannis Papakonstantinou - Athanasia Theodoulou - Best Culinary School of Southern Europe 2017
- Ioannis Papakonstantinou - Best Young Chef of Southern Europe 2017
- Athanasia Theodoulou - Best Young Pastry Chef of Southern Europe 2017
- Ioannis Papakonstantinou - Euroskills - Young Chef of the Year 2017
- Erato Charalambous - Adonis Pavlou - Rafael Michael - School of the Year 2017
- Ioannis Papakonstantinou - Global Young Chef of the year 2<sup>nd</sup> place 2017
- Ioannis Papakonstantinou - Euroskills - Young Chef 2018 - 7 place
- Ioannis Papakonstantinou - silver and bronze medals at Culinary World cup - Member of the National Culinary team of Cyprus
- Alexis Kallas Best Young - Chef of Southern Europe 2019
- Alexis Popovides - Best Young Pastry Chef of Southern Europe 2019 - 2<sup>nd</sup> place
- Kyriakos Karasavvas, Andreas Panayiotou, Alexis Popovides - Best Culinary School of Southern Europe 2019
- Antreas Sotiriou Young Chef of the year 2021 HORECA Cyprus

Καθηγητές που διατέλεσαν μέλη της Εθνικής Ομάδας Μαγειρική

Lecturers who have been members of National Team

- George Kyprianou
- Nikolas Konstantinou

# 25 YEARS

CULINARY ARTS

INTERCOLLEGE





**Οι μεγαλύτερες Επιτυχίες**  
**The Greatest Success**

**Charis Heracleous** - *Cookery Instructor*

**Loucas Louca** - *Restaurant Owner*

**Stelios H Costa** - *F & B Controller*

**Maria Panteli** - *Health officer / Chef*

**Constantinos Petevinos** - *Cookery Instructor*

**Nikolas Konstantinou** - *Cookery Instructor*

**Charis Kyprianou** - *Consultant / Cookery Instructor*

**Niki Charalambous** - *Pastry decorator / Pastry Instructor*

**Aristidou Orestis** - *Owner of Pastry shop – Patisserie*

**Kiki Demetriadou** - *Owner of Pastry shop – Patisserie*

**Evdokia Michael** - *Pastry Chef / Owner of Pastry shop – Patisserie*

**Pantelis Antoniou** - *Pastry Chef / Owner of Pastry shop – Patisserie*

**Pantelakis Vachou** - *Chef / Owner of Pastry shop – Patisserie*

**Antreas Nicolaou** - *Chef / Owner of Pastry shop – Patisserie*

**Antreas Antreou** - *Consultant Chef/ Time out – Chef of the Year*

**Charalambos H Prodromou** - *Master chef TV Program*

**Michalis Mavromoustakis** - *Best Pastry Chef of the year / 4<sup>th</sup> in the world*

**Michalis Louca** - *Restaurant Owner*

**Sofocleous Pantelis** - *Chef / President of Eurotoques*

**Savvas Panagiotou** - *Cookery Instructor*

**Prokopis Moustakides** - *Cookery Instructor*

**Petros Petrou** - *Hotel F&B Manager*

**Andreas Potamitis** - *Hotel Sales Manager*

**Christodoulos Iacovou** - *Cookery Instructor*

**Vasilis Marathovouniotis** - *Cookery Instructor*

**Iacovos Michael** - *Cookery Instructor*

**Panagiotis Georgiou** - *Executive chef at five-star hotel*

**Marios Ektortos** - *Executive chef at five-star hotel*

**Evgenios Charalambous** - *Erasmus internship Osteria Francescana Michelin \*\*\**

**Alexandros Kallas** - *Chef / Best Chef North Europe*

**Theodoros Eleftheriou** - *Consultant Executive Chef*

**Andreas Sotiriou** - *Young Chef 2021*

**Yiannis Papaconstantinou** - *Chef / Young Chef 2016-2017*

**Noel Basil** - *Global Chefs / Young Chef 2<sup>nd</sup> price 2013 / Consultant Chef*

**Charis Charalambous** - *Chef / Restaurant-cafeteria owner*

**Charis Prodromou** - *Cookery Instructor*

**Athanasia Theodoulou** - *Pastry Chef / Owner of Pastry shop – Patisserie*

**Stylianou Antonis** - *Chef / Helene Darroze At The Connaught Michelin\*\*\**

**Tanos George** - *Sou-Chef at the Lenkerhoff gourmet spa and resorts Hotel*

**Fivos Karanikis** - *Chef / Restaurant owner*

**Alexandros Polidevkis** - *Chef / Restaurant owner*







Αγαπητοί φίλοι, Αγαπητοί αναγνώστες,

Με περηφάνια, συνέπεια και συνεχή αναβάθμιση σας παρουσιάζω το 5ο τεύχος του περιοδικού "Culinary Im...Press". Με την έκδοση αυτή, τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege ολοκληρώνουν 25 χρόνια εκπαίδευσης και προσφοράς προς τη Τουριστική φιλοξενία της Κύπρου, αλλά και του εξωτερικού.

Το "Culinary Im...Press" το οποίο έχει εκπαιδευτικό, ενημερωτικό και επιμορφωτικό γαστρονομικό περιεχόμενο, θα αναβαθμίζεται συνεχώς δίνοντας στον κάθε αναγνώστη/στρια γνώσεις, ενημέρωση και επιμόρφωση.

Με την ολοκλήρωση 25 χρόνων λειτουργίας των Προγραμμάτων, εύχομαι και ευελπιστώ ότι το 2021-22 θα είναι μια χρονιά χωρίς πανδημίες, χωρίς πολέμους και χωρίς περιορισμούς, έτσι ώστε τα Προγράμματα των Επισιτιστικών Τεχνών με τους καταρτισμένους φοιτητές, το αξιόλογο, εκπαιδευτικό, γραμματειακό και βοηθητικό προσωπικό, να μπορέσει να πραγματοποιήσει τις πολλαπλές και ωφέλιμες εκδηλώσεις (σεμινάρια, συνέδρια, φιλανθρωπικά γεύματα, εκπαιδευτικά ταξίδια κ.α) που έχει προγραμματίσει.

Γιώργος Κυπριανού  
Διευθυντής Έκδοσης

Dear Friends, Dear readers

With pride, consistency and continuous upgrade, I present the 5th issue of the magazine "Culinary Im... Press". With this publication, the Intercollege Culinary Arts Programs, completes 25 years of training-education and commitment to the Tourist Hospitality of Cyprus, and abroad.

The "Culinary Im... Press" which has educational, informative and training gastronomic content, will be constantly upgraded giving each reader / knowledge, information and training.

After 25 years of offering the successful Programs of Culinary Arts, I wish and I hope that 2021-22 will be a year without pandemics, without wars and without restrictions, so that the Culinary Arts Programs with the well-educated students, the remarkable educational, secretarial and support staff, can carry out the multiple and useful events (seminars, conferences, charitable meals, educational trips etc.) that it has planned.

George Kyprianou  
General Editor





Φανή Παπαμιχαήλ

Συντονίστρια Κινητικότητας  
Erasmus

## Πρόγραμμα Erasmus+

Η εξέλιξη και η ανέλιξη των φοιτητών του Intercollege, είναι πολύ σημαντική για εμάς. Γι' αυτό, το γραφείο Erasmus και Φοιτητικής Μέριμνας, είναι δίπλα στους φοιτητές αλλά και στους απόφοιτους σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Παρ' όλες τις δυσκολίες που έφερε η πανδημία στο επίπεδο των μετακινήσεων και των ταξιδιών, αρκετοί φοιτητές αποφάσισαν να ψάξουν τις ευκαιρίες που υπήρχαν στο εξωτερικό για γενική κατάρτιση αλλά και για εργασία μέσα από την πρακτική τους άσκηση. Ετσι, συμμετείχαν σε διάφορες κινητικότητες Erasmus, είτε σύντομες που υλοποιήθηκαν σε διάστημα δύο εβδομάδων αλλά και για πρακτική άσκηση το καλοκαίρι, με διάρκεια τέσσερις μήνες!

Οι φοιτητές που συμμετέχουν στις κινητικότητες Erasmus, έχουν την ευκαιρία να ζήσουν στο εξωτερικό για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και να απολαύσουν την Ευρωπαϊκή Εμπειρία. Αυτό τους εξοπλίζει με σημαντικά και χρήσιμα εφόδια για την μετέπειτα πορεία τους.

Στα προγράμματα κινητικότητας Erasmus, ευκαιρίες συμμετοχής έχουν οι καθηγητές και το προσωπικό του οργανισμού όπου μέσα από τα ταξίδια αυτά μεταλαμπαδεύουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους στους φοιτητές και δημιουργούν ισχυρότερο ομαδικό δέσιμο.

Στόχος του γραφείου Erasmus και Φοιτητικής Μέριμνας, είναι να εντοπίζει τις ανάγκες των φοιτητών και αποφοίτων του και να τις καλύπτει. Μέσα από τις κινητικότητες Erasmus που θα ακολουθήσουν, οι εξειδικευμένες ευκαιρίες που θα τους προσφερθούν θα προσθέσουν μοναδικές στιγμές αλλά και εμπειρίες στους φοιτητές. Επιπρόσθετα, το γραφείο Φοιτητικής Μέριμνας, μέσα από τα σεμινάρια και τις προσωπικές συναντήσεις με φοιτητές και απόφοιτους, παρέχει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να προχωρήσουν μπροστά με αυτοπεποίθηση και να καταφέρουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.

Στις πιο κάτω φωτογραφίες, έχουμε στιγμές Erasmus από τις κινητικότητες για κατάρτιση αλλά και για πρακτική άσκηση!

### Πρόγραμμα Σύντομης Κινητικότητας Erasmus για την Επιχειρηματικότητα στην Κρήτη, Ιούνιος-Ιούλιος 2021



The progress, and the development of all Intercollege students, is very important to us. That is why the Erasmus and Student Welfare Offices, stand by the students and the graduates both in a personal and professional level.

Despite of the difficulties faced with the restriction of moving and travelling, due to the pandemic, several students decided to search for opportunities abroad to enhance their general training and work, through internship. Thus, they participated in various short Erasmus mobility programs implemented over a period of two weeks and long Erasmus mobility programs, related to their summer internships, with a four month duration!

Students participating in Erasmus mobility programs, have the opportunity to live abroad for a specific period and enjoy the European Experience. This procedure equips them with important and useful qualifications for the subsequent course of their professional life.

There are also participation opportunities for the lecturers and staff of our organization through the Erasmus mobility programs. Thus, they can transmit their knowledge and experiences to students and create a stronger group bond.

The aim of the Erasmus and Student Welfare Office is to locate and cover all students and graduates needs. Through the Erasmus mobility programs that will follow, the specialized

opportunities offered, will add unique moments but also experiences in all students' lives. In addition, the Student Welfare Office, through seminars and personal meetings with students and graduates, provides all the necessary qualifications for them, in order to move forward with confidence and manage to accomplish their dreams.

In the photos below, we see moments from the Erasmus Mobility Program held for training and internship!

### Erasmus Short Mobility Program for Entrepreneurship in Crete, June-July 2021



Ο φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Ανδρέας Θεοχάρους, υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στο βραβευμένο με δύο αστέρια Michelin εστιατόριο Σπονδή στην Αθήνα στην Ελλάδα το καλοκαίρι του 2021.



Ο φοιτητής Μάριος Παναγίδης, κατά τη διάρκεια της πρακτικής του άσκησης στο ξενοδοχείο Atlantica Holiday Village στην Ρόδο, στην Ελλάδα το καλοκαίρι του 2021.



The Culinary Arts student, Andreas Theocharous, completed his internship in the two Michelin stars awarded restaurant "Spondi", in Athens-Greece, during the summer 2021.



Student Marios Panagides, during his internship in the Atlantica Holiday Village Hotel, in Rhodes-Greece, during the summer 2021.

## Στυλιανός Αντωνίου

Το ταξίδι μου στον κόσμο της γαστρονομίας ξεκίνησε το 2016 όταν ξεκίνησα τις σπουδές μου στον κλάδο επισιτιστικών τεχνών του Intercollege.

Ωστόσο, η σημασία των γνώσεων αυτών, γίνεται αντιληπτή και ακόμη πιο ενδιαφέρον όταν μέσω της πρακτικής άσκησης, καλούμαστε να εφαρμόσουμε τις γνώσεις μας στην πράξη, σε πραγματικές συνθήκες εργασίας. Τα πρώτα μου βήματα τα ξεκίνησα δίπλα στους βραβευμένους Κύπριους Chef Αντρέα Ανδρέου και Χριστόδουλο Θεοφάνους.

Στη συνέχεια, η "διψα", το πάθος και η εμμονή μου να ανακάλυψω ακόμη περισσότερα σε αυτό το γαστρονομικό κοσμο, να ενισχύσω το δημιουργικό μου πνεύμα γνωρίζοντας νέες κουλτούρες και γεύσεις και ο στόχος μου να καταφέρω να δουλέψω με παγκόσμια διακεκριμένους Chef

με οδήγησε στο εξωτερικό. Αρχικά, ξεκίνησε αυτο το μαγειρικό ταξίδι δίπλα στο διακεκριμένο chef Andoni Luis Aduriz στο εστιατόριο Mugaritz στο Σαν Σεμπάστιαν στην Ισπανία, το οποίο είναι βραβευμένο με 2 αστέρια Michelin και ανακηρύχθηκε ως το Νο7 καλύτερο εστιατόριο στο κόσμο.

Το ταξίδι μου συνέχιστηκε στο Λονδίνο ως Demi Chef de partie δίπλα σε ένα από τους πιο γνωστούς και καταξιωμένους chef στο κόσμο Gordon Ramsay στο Petrus, το οποίο είναι βραβευμένο με 1 αστέρι Michelin. Για ένα μικρό χρονικό διάστημα είχα την ευκαιρία να εργαστώ στο Davies and Brook, το οποίο είναι βραβευμένο με 1 αστέρι Michelin με chef τον Daniel Humm, ο οποίος είναι και ο chef του εστιατορίου Eleven Madison Park στο New York και βραβεύτηκε ως ένας από τους καλύτερους chef στον κόσμο.

Πριν λίγους μήνες ξεκίνησα να εργάζομαι στο εστιατόριο Helene Darroze ως Chef de Partie το οποίο βραβεύτηκε με 3 αστέρια Michelin και είναι ένα από τα 5 εστιατόρια στο Λονδίνο τα οποία κατάφεραν να αποκτήσουν και να διατηρήσουν 3 αστέρια michelin και είναι ένα από τα καλύτερα βραβευμένα εστιατόρια στο Λονδίνο.

The possible of the impossible is measured by the will of a human being! Να κυνηγάτε πάντα τα όνειρα σας και ποτε να μην τα παρατάτε! Άπιαστα όνειρα μπορεί να γίνουν πραγματικότητα με επιμονή, σκληρή δουλειά και αφοσίωση.

## Stylianos Antoniou

My journey in the world of gastronomy began in 2016 when I enrolled in the Culinary Arts program of Intercollege.

However, the importance of the knowledge gained is realized and becomes even more interesting when applied in real working conditions through internship. My first professional steps were taken next to the award-winning Cypriot Chefs Andreas Andreou and Christodoulos Theofanous.

My "thirst", passion and obsession to discover even more in the gastronomic world, to strengthen my creative spirit by conducting new cultures and flavours and my goal to work with world-renowned Chefs, led me abroad. This culinary journey initially began next to the distinguished chef Andoni Luis Aduriz at the Mugaritz restaurant in San Sebastian, Spain, a restaurant awarded with 2 Michelin stars,

ranked No. 7 in the list of the best restaurants in the world.

My journey continued in London as a Demi Chef de Partie in 'Petrus', a restaurant awarded with 1 Michelin star, next to Gordon Ramsay, one of the world's most famous and acclaimed chefs. I also had the opportunity to work at Davies and Brook, for a short period of time, a restaurant awarded with a Michelin star, next to Daniel Humm, one of the best chefs in the world, who is also the chef of Eleven Madison Park restaurant, in New York.

A few months ago I started working at the Helene Darroze restaurant as a Chef de Partie. The restaurant was awarded with 3 Michelin stars. It is one of the 5 restaurants in London that managed to acquire and retain 3 Michelin stars. Moreover, it is one of the best awarded restaurants in London.

The possible of the impossible is measured by the will of a human being! Always chase your dreams and never give up! Elusive dreams can come true with persistence, hard work and dedication.



## Εθνικές Ομάδες Μαγειρικής Κύπρου Προς ολοταχώς για το Παγκόσμιο Κύπελο Μαγειρικής 2022

Στην τελική ευθεία μπαίνουν οι Εθνικές Ομάδες Μαγειρικής Κύπρου για τη συμμετοχή τους στο Παγκόσμιο Κύπελο Μαγειρικής που θα διεξαχθεί από τις 26-30/11/2022 στο Λουξεμβούργο. Οι εθνικές ομάδες που βρίσκονται κάτω από την σκέπη του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου συμμετέχουν ανελλιπώς σε όλες τις μεγάλες διοργανώσεις ανά τον κόσμο τα τελευταία 20 χρόνια, κάνοντας όλους περήφανους με τις τεράστιες επιτυχίες τους. Οι αρχιμάγειρες μας δουλεύουν συνεχώς για την καλύτερη προετοιμασία και ανάπτυξη των δημιουργιών τους με έμφαση στα κυπριακά υλικά μέσα από έξυπνες και μοντέρνες παρουσιάσεις.



## Cyprus National Culinary Teams Heading for the World Cooking Award 2022



The National Cooking Teams of Cyprus enter the "homestretch" for their participation in the World Cooking Cup that will be held on 26-30 / 11/2022 in Luxembourg. The national teams, sheltered by the Cyprus Chefs Association, have been continuously participating in all major events around the world for the last 20 years, making everyone proud with their huge successes. Our chefs are constantly working for the best preparation and development of their creations with emphasis on the use of Cypriot ingredients through smart and modern presentations.

## Παρουσίαση υδροπονίας στο Intercollege



## Hydroponics Presentation at Intercollege



## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ LIDL

## LIDL COMPETITION



Εκπαιδευτική εκδρομή φοιτητές 2<sup>ου</sup> έτους αγγλικού διπλώματος.  
Educational trip 2<sup>nd</sup> year English Diploma students.



Εκπαίδευση χασαπικής και μεταποίησης στη Δανία.  
Butcher training and processing in Denmark

Εργαστηριακά Μαθήματα  
ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Ινδική κουζίνα



Practical Lessons  
INTERNATIONAL CUISINE

Indian cuisine



Ελληνική κουζίνα



Greek cuisine



Ισπανική κουζίνα



Spanish cuisine



Εργαστηριακά Μαθήματα  
ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Practical Lessons  
INTERNATIONAL CUISINE

Thai κουζίνα

Thai cuisine



Nikkei κουζίνα

Nikkei cuisine



Μεξικάνικη κουζίνα

Mexican cuisine



Σεμινάριο  
μοριακής κουζίνας  
από την IHRS

Molecular  
Cuisine  
Seminar by IHRS



Advanced chocolate desserts

18 - 19 Μαΐου 2022

Διάρκεια: 10 ώρες

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: Μιχάλης Μαυρομουστάκης

(Executive Pastry Chef, Αρχιζαχαροπλάστης Κύπρου 2012,  
Global Pastry Chef South Europe 2013, Παγκόσμιος Διαγωνισμός 2014 (4<sup>ος</sup>))

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί Τετάρτη και Πέμπτη από τις 15:00 μέχρι τις 20:00  
Γλώσσα διδασκαλίας: Ελληνική

Απευθύνεται σε επαγγελματίες Αρχιζαχαροπλάστες και βοηθούς Ζαχαροπλάστες για  
ξενοδοχεία, εστιατόρια και ζαχαροπλαστεία-φούρνους, Αρχιμάγειρες, βοηθούς Μάγειρες

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΣΕΩΝ

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας - Κυρίως κτίριο (εργαστήρια μαγειρικής)

Μάρκου Δράκου 8, Τ.Θ. 24005, 1700 Λευκωσία

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 22 841588, 96 707102

MASTERCLASS  
ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ





## Cyprus Millers Academy by Hadjigiorkis

Αυτό που ξεχωρίζει την Cyprus Millers by Hadjigiorkis τόσο στην τοπική όσο και στην παγκόσμια αγορά είναι το πάθος για συνεχή εξέλιξη, δια βίου επιμόρφωση και διάχυση της γνώσης. Φτιάχνοντας την **Cyprus Millers Academy** by Hadjigiorkis, ένα κέντρο αριστείας στον τομέα της αλευροποιίας, αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής, η εταιρεία δημιουργεί τις προοπτικές για αιχμόρο και πολυεπίπεδη υποστήριξη των συνεργατών της.

Η **Cyprus Millers Academy** by Hadjigiorkis προσφέρει προγράμματα μετεκπαίδευσης και επιμόρφωσης στους προαναφερόμενους κλάδους και δημιουργεί τις κατάλληλες υποδομές για έρευνα και ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων.



### Εργαστηριακά Μαθήματα αρτοποιίας Bakery Labs



## Cyprus Millers Academy by Hadjigiorkis



One of the most important aspects of Cyprus Millers by Hadjigiorkis in the market, is the continuous drive for development, lifelong learning, and knowledge transfer. Creating, the **Cyprus Millers Academy** by Hadjigiorkis, a centre of excellence for the flour milling, bakery and confectionery industries, the company generates the prospects for continuous and interdisciplinary support of their partners across the supply chain.

**Cyprus Millers Academy** by Hadjigiorkis offers educational training programs in the fields of flour milling, bakery and confectionery and sets the foundations for research and development of innovative products.





## Παραδοσιακά Εορταστικά Φαγητά της Κύπρου

Πανίκος Θεοδοσίου

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege

Η κυπριακή κουζίνα στηρίζεται εξολοκλήρου στα γεωργοκτηνοτροφικά προϊόντα που μπορούσε να παράγει η κάθε περιοχή. Το κυπριακό εδεσματολόγιο ακολουθούσε τη φυσική φορά της γεωργικής παραγωγής. Έτσι 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 κ.ο.κ.

Πριν τα Χριστούγεννα ήταν τα ζυμώματα των κουλουρκιών, δακτυλιών, γλυσταρκών, καθώς η ετοιμασία των κουραπιέδων και μελομακάρων.

Την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς, πάνω στο τραπέζι οι νοικοκυρές τοποθετούν τη βασιλόπιτα, κόλλυβα, ένα αναμμένο κερί, ένα ποτήρι κρασί και το πορτοφόλι του πατέρα για να έρθει ο Άγιος να φάει, να πει και να τα ευλογήσει

Μόλις τελειώσει η πρωτοχρονιάτικη λειτουργία, οι οικογένειες επιστρέφουν στο σπίτι, όπου κόβουν την πατροπαράδοτη βασιλόπιτα. Το πρώτο κομμάτι το προσφέρουν στο Χριστό, το δεύτερο στους φτωχούς ανθρώπους, το τρίτο στο νοικοκυρή και τα υπόλοιπα μοιράζονται σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Οποιοσ βρει το κρυμμένο νόμισμα θα είναι τυχερός όλη τη χρονιά.

Την ημέρα των Φώτων τα παιδιά γυρίζουν στους συγγενείς τους και τους λένε το

τραγούδι «Καλημέρα και τα Φώτα και την Πουλουστρίνα πρώτα» όπου αμείβονται με γλυκά ή χρήματα. Το γλύκισμα της ημέρας των Φώτων, είναι τα ξεροτήγανα. Κατά το έθιμο, ρίχνουν στη στέγη του σπιτιού ξεροτήγανα μαζί με κομματάκια λουκάνικου για να τα φάνε οι καλικάντζαροι και να φύγουν.

Την «Τσικνοπέφτη», αναδίδεται από τις καπνοδόχους των σπιτιών η τσίκνα από τα κρέατα που ψήνονται. Το Σάββατο που ακολουθεί λέγεται πρώτο Ψυχασάββατο. Κατά τον εσπερινό συνηθίζεται να παίρνουν στην εκκλησία κόλλυβα «για να μακαριστούν οι πεθαμένοι».

Ακολουθούν οι Αποκριές ή «Σήκωσες της Κρεατινής», που διαρκούν μια βδομάδα, μέχρι την επόμενη Κυριακή, όπου καταναλώνονται κρέατα χωρίς περιορισμούς. Ακολουθούν οι «Σήκωσες της Τυρινής» με βασική κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων.

Την Καθαρά Δευτέρα, ξεκινά η νηστεία της Σαρακοστής ή του «Σαρανταήμερου» που τελειώνει τα μεσάνυχτα του Μεγάλου Σαββάτου με το άκουσμα του «Καλού Λόγου».

Από την Καθαρά Δευτέρα έως την Παρασκευή πριν από το Σάββατο του Λαζάρου είναι περίοδος αυστηρής νηστείας. Την Καθαρά Δευτέρα οι άνθρωποι εκδράμουν στα βουνά και σε εξοχικά

μέρη για να «κόψουν την Μούττην της Σαρακοστής» με νησίσια φαγητά.

Την εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου (25 Μαρτίου), επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριών.

Την Κυριακή του Πάσχα τρώνε κρέας, ψητό αρνί, και «φλαούνες» που φτιάχνονται το Μεγάλο Σάββατο, ή «πασκιές» που η γέμισή τους αποτελείται από μικρά κομμάτια τηγανισμένου κρέατος, αρνιού ή εριφιού, με κανέλα, πιπέρι και κρεμμύδια, ανακατεμένα με «φουκό» (γέμιση) των «φλαούνων».

Μετά την Λειτουργία του «Καλού Λόγου», όλη η οικογένεια απολαμβάνει τη ζεστή σούπα, αυγολέμονη ή την μαγειρίτσα, και την βραστήν όρνιθα. Θα τσουγκρίσουν τα κόκκινα αυγά και νικητής θα είναι όποιου το κόκκινο αυγό μείνει γερό μέχρι το τέλος. Το γερό αυγό ο νικητής θα το φυλάξει ολόχρονα για γούρι.

Στο γεύμα του γάμου παρουσιαζόταν πρώτα το ρέσι που ήταν γαμήλιο παρασκεύασμα της Κύπρου αποτελούμενο από κρέας προβάτου, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια ψημένο με σιτάρι ανακατομένο μέχρι να γίνει χυλός και να ξεκολλήσει από το κόκκαλο και σερβίρετο ζεστό. Ακολουθούσαν τα κουπέπια, μακαρόνια του φούρνου, ψητά κρέατα και άλλα εδέσματα.

## Cypriot Cuisine and Products

Panikos Theodosiou

Culinary Arts Lecturer at Intercollege

The Cypriot cuisine was entirely based on agricultural products that each region could produce. The Cypriot menu followed the natural course of agricultural production. So, in September the Cypriots would eat "palouze" and "kiofterka" (products made out of grape juice), in October the "cracked" olives, in November and December, the new wine production was marking the beginning for making "koumniasta" (corned/preserved in salt meat) and so on.

Just before Christmas it was the time for kneading buns, "dactylies" (a kind of bread with sesame), "glystarkes" (a kind of rounded crispbread or rusk with sesame), as well as the preparation of "kourabiedes" (sugared buns) and "melomakarona". (a crunchy kind of cookie dipped in honey).

On New Year's Eve, the housewives place "Vasilopita" (a New Year's Cake) on the table, along with boiled wheat, a lit candle, a glass of wine and the father's wallet so that the Saint can come eat, drink, and bless them.

As soon as the New Year's service is over, the families return home, and cut the traditional "Vasilopita". The first piece is offered to Christ, the second to the poor, the third to the householder and the rest are distributed to all members of the family. Whoever finds the hidden coin in the cake will be lucky all through the year.

On the Epiphany Day, children go to their relatives' houses singing a traditional Christmas carol getting sweets or money in return. The dessert of the Epiphany Day is called "xerotigana". According to the Cypriot tradition, people throw "xerotigana" and pieces of sausage on the roofs of their houses so that the leprechauns can eat and leave without harming the house or its tenants.

On "Tsiknopempti" (a name given to the specific day/Thursday, because people eat meat grilled on charcoal) the smell from the grilled meat is billowed by the chimneys of the houses. The following Saturday is called the first "Psychosavvato" (All Souls' Day). It is customary during the evening to take boiled wheat to the church "so that the dead may be blessed". The Carnival follows and lasts for a week, until the coming Sunday, where meat is consumed without restrictions. Next on the "Sikoses tis Tyrinis", people's basic food consumption focuses on dairy products.

On Green Monday, the fasting of the "Forty Days" lent begins, ending at midnight of the Holy Saturday with the hearing of the "Speech of Resurrection".

The period starting on Green Monday up to the Friday before Saturday/Lazarus' Day of Resurrection is a very strict period of fasting. On Green Monday, people go to the mountains and the countryside for a picnic eating only fasting food (no meat or dairy products).

The consumption of fish is allowed on the Annunciation Day (March 25).

On Easter Sunday people eat meat, roast lamb, and "flaunes" (made on Holy Saturday), or "paskies" whose filling consists of small pieces of fried meat, lamb or goat, with cinnamon, pepper and onions, mixed with "fuco" (the same filling used for "Flaunes").

After the "Speech of Resurrection" service, the whole family enjoys a hot chicken soup with an egg and lemon mixture included, and boiled chicken or "magiritsa" (a traditional soup including goat's offal and intestines). Then people pick a red died egg each and start cracking it with another person's red egg. The winner will be the one whose red egg stays intact until the end. The winner will keep the strong egg all year round for good luck.

At the wedding meal people used to firstly serve "resi" which was a Cypriot traditional wedding meal consisting of mutton, cut into large pieces, mixed and cooked with wheat until becoming like a porridge and having the bone coming off the meat. It was served hot. This is accompanied by "koupepia" (stuffed vine leaves), mezzani pasta cooked in the oven grilled meats and other delicacies.

## Παννυχίδα - Παννυσία

### Υλικά

1 κιλό αλεύρι  
χωριάτικο σκληρό  
100γρ. μέλι  
650γρ. νερό χλιαρό  
200γρ. προζύμι  
20γρ. αλάτι  
15γρ. κανέλλα  
3γρ. μαστίχα  
10γρ. γλυκάνισο  
150γρ. σιτάμι  
ψημένο

- Σε μια κούπα διαλύουμε το προζύμι με το νερό και το μέλι.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και τα μυρωδικά και ζυμώνουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Στην συνέχεια προσθέτουμε το αλάτι και ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να μην κολλά το ζυμάρι στα χέρια.
- Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 40 λεπτά σκεπασμένο με μια πετσέτα.
- Αφήνουμε 300γρ. ζυμάρι από την παννυχίδα για το στόλισμα.
- Πλάθουμε την παννυχίδα σε σχήμα μπάλας.
- Την τοποθετούμε μέσα στο σιτάμι μέχρι να κολλήσει παντού.
- Στολίζουμε την παννυχίδα με το ζυμάρι που αφήσαμε στην αρχή.
- Την τοποθετούμε σε ένα αντικολητικό ταψί 33εκ.
- Την αφήνουμε να φουσκώσει σε θερμοκρασία δωματίου περίπου 4 ώρες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220 °C.
- Ψήνουμε για 25 λεπτά στους 190 °C.
- Σκεπάζουμε την παννυχίδα με μια λαδόκολλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο στους 180 °C για ακόμα 15 με 20 λεπτά.

## Panihida

### Ingredients

1kg hard village flour  
100gr honey  
650gr lukewarm water  
200 gr leaven  
20gr salt  
15gr cinnamon  
3gr mastic  
10gr anise  
150gr roasted sesame

- Dissolve the leaven with water and honey, in a cup.
- Add the flour and spices and knead until the ingredients become well mixed.
- Then add the salt and knead very well until the dough does not stick to the hands.
- Let it rest for 40 minutes covered with a towel.
- Leave 300gr. of dough aside for garnishing.
- Shape "Panihida" into a ball shape.
- Place "Panihida" in the sesame until it sticks everywhere.
- Decorate "Panihida" with the dough we left aside at the beginning.
- Place it in a non-stick 33cm pan.
- Let it rise at room temperature for about 4 hours.
- Preheat the oven to 220 °C.
- Bake for 25 minutes at 190 °C.
- Cover "Panihida" with a greaseproof paper and continue baking at 180 °C for another 15 to 20 minutes.







Κυριάκος Κερλέγκου  
Φοιτητής 4<sup>ου</sup> έτους,  
Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

## Χορτοφαγικό Ραβιόλι με Μανιτάρια και Κολοκύθα

**Υλικά για τη ζύμη**

- 200 γρ. αλεύρι φαρίνα
- 40 γρ. σιμιγδάλι λεπτό
- 2-3 αυγά
- Αλάτι
- 2 γρ. Μελάني σουπιάς

1. Σε κάδο του μίξερ και χρησιμοποιώντας το αγκίστρι, ανακατέψτε το αλεύρι με το σιμιγδάλι και το αλάτι.
2. Στην συνέχεια προσθέστε ένα-ένα τα αυγά και ανακατέψτε με μέτρια προς χαμηλή ταχύτητα μέχρι να γίνει ζύμη και να ξεκολλά από τα τοιχώματα.
3. Εάν το ζυμάρι είναι πολύ υγρό προσθέστε αλεύρι. Εάν είναι πολύ σκληρό προσθέστε αυγό.
4. Στην συνέχεια κόψτε το 1/2 του ζυμαριού και ανακατέψτε μέσα το μελάني της σουπιάς μέχρι να πάρει ομοιόμορφο μαύρο χρώμα.
5. Αφήστε τις ζύμες να ξεκουραστούν για 30 λεπτά, κλεισμένες σε μεμβράνη.
6. Ανοίξτε τη ζύμη και κόψτε σε στρογγυλά σχήματα.
7. Γεμίστε το κίτρινο φύλλο ζυμαρικού (τοποθετήστε το στο κάτω μέρος) κλείστε με το μαύρο και κολλήστε με λίγο άλειμμα από κτυπημένο αυγό.
8. Αφήστε στο ψυγείο για τουλάχιστο 30 λεπτά πριν να το ψήσετε σε ζεστό αλλά όχι κοχλαστό νερό.

**Υλικά για τη γέμιση**

- 20 γρ. κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 100 γρ. διάφορα μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 50 γρ. Λιωμένη κολοκύθα που έχετε ψήσει αρχικά σε φούρνο
- 10 γρ. πινόλια
- Ψιλοκομμένο σχοινόπρασο (chives)
- Ψιλοκομμένο βασιλικό
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι / πιπέρι

1. Σε τηγάνι προσθέστε το ελαιόλαδο, τα πινόλια και το κρεμμύδι.

2. Μόλις ροδοκοκκινίσει βάλτε τα μανιτάρια να ψηθούν για 1-2 λεπτά ή μέχρι να αποβάλουν όλα τα υγρά τους.
3. Μεταφέρετε το μείγμα σε λεκάνη και ανακατέψτε με τα αρωματικά και τη λιωμένη κολοκύθα.
4. Διορθώστε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

**Υλικά για τον Πουρέ κολοκύθας**

- 300 γρ. κολοκύθα που έχετε ψήσει αρχικά σε φούρνο
- 50 γρ. κρέμα καρύδας
- Λίγο Ελαιόλαδο
- Αλάτι / πιπέρι

1. Σε μπλέντερ βάλτε όλα τα υλικά.
2. Χτυπήστε αρκετά, μέχρι να γίνουν μια βελούδινη κρέμα.



Kyriakos Kerlengou  
4<sup>th</sup> year  
BA, Culinary arts Management

STARTER

## Vegetarian Ravioli with Mushrooms and Pumpkin

**Ingredients for the dough**

- 200 gr Self raising flour
- 40 gr fine semolina
- 2-3 eggs
- Salt
- 2 gr Cuttlefish ink

1. Mix the flour with the fine semolina and salt, in a mixer container using the hook.
2. Then add the eggs one by one, mix at medium to low speed until the mixture becomes dough and doesn't stick to the container's walls.
3. If the dough is very wet, add flour. If it is too hard, add an egg.
4. Then cut 1/2 of the dough and mix in the cuttlefish ink until it gets a uniformed black color.
5. Let the doughs rest for 30 minutes, wrapped in a cling film.

6. Roll out the dough and cut into round shapes.
7. Fill in the yellow pasta sheet (place it at the bottom) close it with the black dough and stick with a little spread from a beaten egg.
8. Refrigerate for at least 30 minutes before boil it in hot but not boiling water.

**Filling Ingredients**

- 20 gr. Finely chopped scallions
- 100 gr. various finely chopped mushrooms
- 50 gr. puree pumpkin that you have cooked first in the oven
- 10 gr. Pine nuts
- Finely chopped chives
- Finely chopped basil
- Olive oil
- Salt / pepper

1. Add the olive oil, the pine nuts, and the scallions in a pan/skillet.
2. Once sautéed, cook the mushrooms for 1-2 minutes or until all the fluids have been excreted.
3. Transfer the mixture to a bowl and mix in the spices and the pumpkin.
4. Correct the taste with salt and pepper.

**Ingredients for Pumpkin Puree**

- 300 gr. pumpkin you have already cooked in the oven
- 50 gr. coconut cream
- Little olive oil
- Salt / pepper

1. Put all the ingredients in a blender.
2. Beat enough until they become smooth cream.





Μιχάλης Αγαπίου  
Φοιτητής 3<sup>ου</sup> έτους,  
Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Σαλάτα Κινόα με Χτένια και Ασιατικές γεύσεις

Υλικά για 2 σαλάτες

- 180 γρ. βρασμένη κινόα
- ½ κολοκύθι
- ½ κόκκινη πιπεριά
- 150 γρ. κουνουπίδι
- 2 γρ. ξίδι από ρύζι
- 13 γρ. λάδι από σουσάμι
- 20 γρ. σάλτσα σόγιας
- 1 μέτριο σε μέγεθος πορτοκάλι
- 15 γρ. γλυκολέμονο
- Ξύσμα από 1 γλυκολέμονο
- 1 κτσ. ξύσμα από πιπερόριζα (ginger)
- Λίγη καυτερή πιπεριά
- Χυμό από μισό πορτοκάλι
- 6 Χτένια
- Λίγο βούτυρο
- Ελαιόλαδο

1. Κόψτε τα λαχανικά σε μικρούς κύβους και σοτάρετε σε λίγο ελαιόλαδο.
2. Στη συνέχεια ενώστε την κινόα με τα λαχανικά και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα χτένια.
3. Απλώστε σε ένα ταψί μέχρι να κρυώσει.
4. Για τα χτένια, βάλτε σε ένα μπολάκι τα χτένια με το χυμό από μισό πορτοκάλι.
5. Στην συνέχεια σοτάρετε σε βούτυρο τα χτένια για 1 λεπτό από κάθε πλευρά.

Υλικά για γαρνίρισμα

- ½ πράσινο μήλο
  - 1 μικρό ραπανάκι
  - Μάνγκο
  - 3 σπαράγγια βρασμένα
  - Φύλλα νογί
1. Κόψτε τα φύλλα νογί σε μικρά κομμάτια και τα τηγανίστε σε καυτό λάδι.
  2. Στην συνέχεια κόψτε το μήλο αρχικά σε λεπτές φέτες και έπειτα στη μέση.
  3. Με ένα μαντολίνο κόψτε το ραπανάκι σε λεπτές φέτες

4. Τέλος με ένα παριζιέν βγάλτε από το μάνγκο κυκλικά σχήματα.

Υλικά για τη σάλτσα

- 80γρ mirin
- 80γρ σάλτσα σόγιας
- 80γρ ζάχαρη

1. Σε ένα κατσαρολάκι βάλτε όλα τα υλικά.
2. Σιγοβράστε μέχρι η σάλτσα σας να ελαττωθεί και να δέσει.

Υλικά για τον Πουρέ αβοκάντο

- 1 ώριμο Αβοκάντο
- Χυμός από ½ γλυκολέμονο
- Λίγο Ελαιόλαδο
- Αλάτι / πιπέρι
- 1 κτσ. κρέμα γάλακτος

1. Σε ένα μικρό μπλέντερ βάλτε το αβοκάντο μαζί με το γλυκολέμονο, το ελαιόλαδο, την κρέμα και το αλατοπίπερο.
2. Χτυπήστε αρκετά, μέχρι να γίνουν μια βελούδινη κρέμα.



Michael Agapiou  
3<sup>rd</sup> Year Student  
BA, Culinary Arts Management

STARTER

Quinoa Salad with Scallops and Asian Flavours

Ingredients for 2 salads

- 180 gr. boiled quinoa
- ½ zucchini
- ½ red pepper
- 150 gr. cauliflower
- 2 gr. rice vinegar
- 13 gr. sesame oil
- 20 gr. soy sauce
- 1 medium orange
- 15 gr. lime
- 1 sweet lemon zest
- 1 tbs. ginger zest
- Little hot pepper
- Juice of half an orange
- 6 Scallops
- Little butter
- Olive oil

1. Cut the vegetables into small cubes and sauté in a little olive oil.
2. Mix the quinoa with the vegetables and add the remaining ingredients except the scallops.
3. Spread on a baking sheet until cool.

4. For the scallops: put the scallops in a bowl with the juice from half an orange.
5. Sauté the scallops in butter for 1 minute on each side

Garnish Ingredients

- ½ green apple
- 1 small radish
- Mango
- 3 boiled asparagus
- Nori leaves

1. Cut the nori leaves into small pieces and fry them in hot oil.
2. Cut the apple first into thin slices and then in the middle.
3. With a mandoline, cut the radish into thin slices.
4. Finally, create circular shapes with the mango, using a parisian spoon.

Ingredients for the Sauce

- 80g mirin
- 80g soy sauce
- 80g sugar

1. Put all the ingredients in a saucepan.
2. Simmer until your sauce is reduced and becomes thick.

Ingredients for the Avocado Puree

- 1 ripe avocado
- Juice from ½ a lime
- A little Olive Oil
- Salt / pepper
- 1 tbs whipping cream

1. Put the avocado in a small blender together with the lime, the olive oil, the cream and the salt and pepper.
2. Beat enough until they become a smooth cream.





Δημήτρης Χήρας  
Φοιτητής 2<sup>ου</sup> έτους,  
Επισιτιστικές Τέχνες, Δίπλωμα

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Κουρκούνα στον ατμό με σάλτσα από αϊράνι, συνοδευμένη με λουβί, λάχανα και μπισκότο ταχίνι

Υλικά για 2 πιάτα

2 μεγάλες κουρκούνες σε φιλέτα  
Αλάτι / πιπέρι  
Ξύσμα από λεμόνι  
Ελαιόλαδο

1. Απλώστε τα φιλέτα πάνω σε μεμβράνη και μαρινάρετε με τα υπόλοιπα υλικά.
2. Τυλίξτε σε ρολό με τη βοήθεια της μεμβράνης.
3. Ψήστε για 10 λεπτά στο ατμό.

Υλικά για το λουβί με λάχανα

250 γρ. λάχανο (σέσκουλο)  
30 γρ. ελαιόλαδο  
Ξύσμα από μισό λεμόνι  
100 γρ. βρασμένο λουβί φρέσκο (μαυρομάτικο)

1. Αφαιρέστε τα κοτσάνια από το λάχανο και ζεματίστε για 3 λεπτά σε καυτό νερό.
2. Στραγγίστε και βάλτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ εκτός από ένα φύλλο λάχανο.
3. Κτυπήστε μέχρι να έχουμε τέλεια υφή.

Υλικά για το Ραβιόλι

1 φύλλο λάχανο (σέσκουλο)  
10 γρ. ελαιόλαδο  
Ξύσμα και χυμό από μισό λεμόνι  
70 γρ. βρασμένο λουβί φρέσκο (μαυρομάτικο)  
Λίγο σχοινόπρασο και λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένα  
Ενα μικρό κομμάτι καυτερής πιπεριάς  
Αλάτι / πιπέρι

1. Κόψτε το φύλλο σε στρογγυλά σχήματα.
2. Αναμείξτε τα υπόλοιπα υλικά και γεμίστε τα φύλλα.
3. Διπλώστε στη μέση να γίνει ραβιόλι.

Υλικά για τη σάλτσα από αϊράνι

80 γρ. αϊράνι  
20 γρ. φρέσκα κρέμα  
Αλάτι / πιπέρι

1. Αναμείξτε όλα τα υλικά.

Για το μπισκότο ταχίνι

35 γρ. βούτυρο  
30 γρ. αλεύρι  
2 πρέζες αλάτι  
30 γρ. ασπράδι αυγού  
30 γρ. γλυκόζη  
25 γρ. ταχίνι  
2κτσ. νερό  
Αλάτι / πιπέρι

1. Λιώστε το βούτυρο με τη γλυκόζη και στη συνέχεια ενώστε όλα τα υλικά μαζί.
2. Ψήστε στους 175 °C για 5-8 λεπτά.

Για γαρνιτούρα θα χρειαστείτε

Λάδι από καυτερή πιπεριά  
Τζελ από λεμόνι  
Φύτρες αρακά  
Γλασαρισμένο λεμόνι



Demetris Chiras  
2<sup>nd</sup> Year Student,  
Culinary Arts Diploma

STARTER

Steamed Dusky Spinefoot with Ayran Sauce served with black-eye peas, sweet chard and tahini biscuit

Ingredients For Two Dishes

2 big Dusky Spinefoot in fillets  
Salt / pepper  
Lemon zest  
Olive oil

1. Place the fillets on a cling film and marinate with the rest of the ingredients.
2. Wrap them in a roll with the help of the cling film.
3. Steam them for ten minutes.

Ingredients for the Black-Eyed Peas with Chard

250 gr Sweet chard  
30 gr Olive Oil  
½ Lemon zest  
100 gr Fresh black-eyed peas

1. Remove the stalks/stems from the chards and simmer for 3 minutes in hot water.
2. Drain and put all the ingredients, except the chards, in the blender.
3. Beat until perfectly textured.



Ravioli Ingredients

1 Chard leaf  
10 gr Olive oil  
½ Lemon zest  
70 gr Boiled black-eyed peas  
A small amount of finely chopped chives and parsley  
A small piece of chilli pepper  
Salt / pepper

1. Cut the chard leaf into round shapes.
2. Mix the rest of the ingredients and fill the chard leaves.
3. Fold in the middle to shape the ravioli.

Ingredients for the Ayran Sauce

80 gr Ayran (traditional yoghurt drink)  
20 gr fresh cream  
Salt / pepper

1. Mix all the ingredients

For the Tahini Biscuit

35 gr Butter  
30 gr Flour  
2 Pinches of salt  
30 gr Egg white  
30 gr Glucose  
25 gr Tahini  
2 tbs Water  
Salt / pepper

1. Melt the butter with the glucose. Next, combine all the ingredients together.
2. Bake for 5-8 minutes at 175 °C.

For the garnish you will need:

Hot chili oil  
Lemon gel  
Pea shoots  
Candied lemon



Χρίστος Παπαδόπουλος  
Φοιτητής 2<sup>ου</sup> έτους,  
Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Ρολό κουνελιού στιφάδο  
τυλιγμένο σε χοιρομέρι, σεφταλιά από κουνέλι,  
πουρέ και σοτέ μανιτάρι, γλάσο κουμανταρίας

Υλικά για 2 πιάτα

- 2 πόδια κουνελιού
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 ξυλάκι κανέλας
- 100 γρ. κουμανταρίας
- 240 γρ. βαλσαμικό ξίδι
- 12 φέτες χοιρομέρι
- Αλάτι / πιπέρι
- Ελαιόλαδο

1. Σε χύτρα ταχύτητας σοτάρετε όλα τα στερεά υλικά εκτός από το χοιρομέρι.
2. Επειτα προσθέστε όλα τα υγρά υλικά.
3. Σκεπάστε και αφήστε τη χύτρα να ψήνει για μισή ώρα περίπου.
4. Στη συνέχεια απλώστε σε μεμβράνη το χοιρομέρι. Αφού ψηθεί το κουνέλι ξεψαχνίστε και αφαιρέστε τα κόκκαλα και τα μυρωδικά.
5. Κρατήστε το ζουμί για να ζεσάνετε αργότερα το ρολό.
6. Τοποθετήστε τα υπόλοιπα υλικά πάνω στο χοιρομέρι και τυλίξτε να πάρει κυλινδρικό σχήμα.
7. Παγώστε ούτως ώστε να μπορείτε να τη κόψετε σε ομοιόμορφες μερίδες.
8. Τέλος ζεσάνετε σε κατσαρόλα χρησιμοποιώντας το ζουμί που έχετε κρατήσει στο πλάι.

Υλικά για τη σεφταλιά από κουνέλι

- 70 γρ. κιμά από κουνέλι
- Λίγη κανέλα σε σκόνη
- Λίγο κύμινο σε σκόνη
- ½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Αλάτι / πιπέρι
- 2 φέτες ψωμί του τوست
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο
- Πάννα χοιρινή (σκέπη)
- Λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο

1. Μουλιάστε το ψωμί σε λίγο γάλα και στραγγίστε.
2. Αναμείξτε όλα τα υλικά εκτός την πάννα για να φτιάξετε την γέμιση.
3. Τυλίξτε τη γέμιση στην πάννα.
4. Σοτάρετε τη σεφταλιά από όλες τις πλευρές για να

πάρει ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.

5. Τελειώστε το ψήσιμο σε φούρνο για 5 λεπτά στους 180C°.

Υλικά για το πουρέ

- 30 γρ. βούτυρο
- 150 γρ. φρέσκια κρέμα
- 120 γρ. μανιτάρια πορτοπέλο
- 200 γρ. μανιτάρια κόκκινα
- Αλάτι
- Θυμάρι φρέσκο

1. Σοτάρετε τα μανιτάρια σε βούτυρο και τελειώστε προσθέτοντας όλα τα υλικά στο μπλέντερ.

2. Κτυπήστε ούτως ώστε να γίνει τέλεια υφή.

Υλικά για το σοτέ μανιτάρι

- 2 μανιτάρια βασιλικά πλευρώτους
- 10 γρ. βούτυρο
- 10 γρ. ελαιόλαδο
- Λίγο θυμάρι
- Αλάτι / πιπέρι

1. Χαράξτε το μανιτάρι και σοτάρετε σε δυνατή φωτιά από όλες τις πλευρές σε ελαιόλαδο.

2. Τελειώστε προσθέτοντας λίγο βούτυρο και θυμάρι.

Υλικά για τη σάλτσα από κουμανταρία

- 12 κρεμμύδια τύπου κωνάρια
- 250 γρ. κουμανταρία
- 60γρ βασιλικό
- Αλάτι / πιπέρι

1. Βράστε τα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά.

2. Έπειτα βάλτε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι και σιγοβράστε μέχρι να κατέβει στο 1/3.

Για γαρνιτούρα θα χρειαστείτε

- Λάδι μαϊντανού
- Τσιπς πατάτας
- Πίκλα κρεμμύδι
- Γλασαρισμένο λεμόνι

Christos Papadopoulos

2<sup>nd</sup> Year Student  
BA, Culinary Arts Management

MAIN DISH

Rabbit Stew Roll  
wrapped in "chiromeri", rabbit sheftalia, mashed potatoes  
and sautéed mushrooms, commandaria wine glaze

Ingredients for Two Dishes

- 2 rabbit legs
- 2 finely chopped onions
- 1 cinnamon stick
- 100 gr Commandaria wine
- 240 gr balsamic vinegar
- 12 slices of "hiromeri"
- Salt / pepper
- Olive oil

1. Sauté all solid ingredients, except from the hiromeri, in a pressure cooker.

2. Then add all the liquid ingredients.

3. Cover and let the pressure cooker cook for approximately half an hour.

4. Then spread the hiromeri on a cling film. After the rabbit is cooked, remove all bones and herbs.

5. Keep the remaining liquids/juice to heat the roll at a later stage.

6. Place the remaining ingredients on the hiromeri and wrap to a cylindrical shape.

7. Let it cool down so that you can cut it in even portions.

8. Finally heat in a saucepan using the liquids/juice that you have kept on the side.

Ingredients for the Rabbit Sheftalia

- 70 gr. minced rabbit meat
- A little cinnamon powder
- A little cumin powder
- ½ finely chopped onion
- Salt / pepper
- 2 slices of toast bread
- 1 teaspoon olive oil
- Pork caul fat
- A small amount of finely chopped parsley

1. Soak the bread in a little milk and drain.

2. Mix all ingredients except the Pork caul fat to make the filling.

3. Wrap the filling in the suet.

4. Sauté the sheftalia on all sides to get a nice golden color.

5. Finish cooking in the oven for 5 minutes at 180 °C.

Ingredients for the Mashed Potatoes

- 30gr butter
- 150gr fresh cream
- 120gr portobello mushrooms
- 200gr red mushrooms
- Salt, Fresh thyme

1. Sauté the mushrooms in the butter and finish by adding all the ingredients in the blender.

2. Beat until perfectly textured

Ingredients for the Sautéed Mushrooms

- 2 King Trumpet mushrooms also known as King Oyster mushrooms
- 10gr butter
- 10 gr olive oil
- A small amount of thyme, Salt / pepper

1. Curve the mushrooms slightly and sauté all their sides in olive oil, over high heat.

2. Finish by adding a little bit of butter and thyme.

Ingredients for the Commandaria Wine Glaze

- 12 shallots
- 250gr Commandaria wine
- 60 gr basil
- Salt / pepper

1. Boil the onions for 3-4 minutes

2. Next, put all the ingredients in a sauce pot and simmer until reduced to 1/3.

For the garnish you will need: Parsley oil, Potato chips, Pickled onion, candied lemon.





Ανδρέας Σωτηρίου  
Φοιτητής 3<sup>ου</sup> έτους,  
Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Τάρτα με ψητά αχλάδια και μους από σοκολάτα γάλακτος. Συνοδεύεται με παγωτό από πικραμύγδαλο και σάλτσα "anglaise"

Σερβίρει 3 πιάτα

Υλικά για την τάρτα

- 200 γρ. ζύμη τάρτας
- 50 γρ. μαρμελάδα χρυσόμηλο
- 3 αχλάδια μεγάλα κομμένα σε κύβους
- 30 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. καστανή ζάχαρη

1. Ανοίξτε την ζύμη σε λεπτό φύλλο και βάλτε την σε φόρμα τάρτας. Τρυπήστε τη ζύμη με ένα πιρούνι.
2. Σε τηγάνι ψήστε τα αχλάδια με το βούτυρο και τη ζάχαρη.
3. Τέλος προσθέστε τη μαρμελάδα, ανακατέψτε καλά και γεμίστε τις τάρτες.
4. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 °C για 35-40 λεπτά.

Υλικά για τη μους

- 100 γρ. γάλα
- 100 γρ. κρέμα για ζαχαροπλαστική
- 350 γρ. σοκολάτα γάλακτος
- 450 γρ. κτυπημένη κρέμα ζαχαροπλαστικής
- 2 φύλλα ζελατίνης.

1. Ζεστάνετε το γάλα και την κρέμα. Κατεβάστε από τη φωτιά και ενώστε με τη σοκολάτα γάλακτος.
2. Μουλιάστε τη ζελατίνη σε κρύο νερό, στραγγίστε και προσθέστε τη μέσα στο πιο πάνω μείγμα. Ανακατέψτε να διαλυθεί ομοιόμορφα.
3. Καλύψτε το μείγμα και αφήστε στο ψυγείο μέχρι να κρυώσει.
4. Όταν είναι εντελώς κρύο, διπλώστε σε αυτό την κτυπημένη κρέμα.

Υλικά για τις φέτες αχλαδιού

- 3 φέτες αχλαδιού
- 2 φλυτζάνια ζάχαρη
- ½ φλυτζάνι νερό
- 1 αστεροειδή γλυκάνισο
- 1 ξυλάκι κανέλας
- 1 γαρύφαλλο

3-4 σταγόνες χυμό από λεμόνι  
Σπασμένα και Καβουρδισμένα αμύγδαλα

1. Βάλτε όλα τα υλικά σε κατσαρολάκι εκτός από τα αμύγδαλα.
2. Βράστε τα αχλάδια μέχρι να ψηθούν.
3. Στραγγίστε και πασπαλίστε με το αμυγδαλο.

Υλικά για τη σάλτσα ανγκλέζ

- 360 γρ. γάλα
- 120 κρέμα για ζαχαροπλαστική
- 1κτσ. Βανίλια
- 3 κρόκους αυγών
- 140 γρ. ζάχαρη

1. Σε κατσαρόλα βράστε το γάλα, την κρέμα και τη μισή ζάχαρη.
2. Σε μπασίνα βάλτε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε.
3. Βάλτε λίγο-λίγο από το ζεστό μείγμα στο κρύο μέχρι να φέρεται τα δύο μείγματα στην ίδια θερμοκρασία.



Andreas Sotiriou  
3<sup>rd</sup> Year Student,  
BA, Culinary Arts Management

DESSERT

Roasted pears tart and milk chocolate mousse.  
Served with bitter almond ice cream and sauce anglaise

Serves Three Dishes

Ingredients for the Tart

- 200gr tart dough
- 50gr apricot jam
- 3 large pears cut into cubes
- 30 gr butter
- 50 gr brown sugar

1. Roll out the dough into a thin layer and put it on a tart pan.
2. Cook the pears with the butter and sugar in a pan/skillet.
3. Finally, add the jam, mix well, and fill in the tarts.
4. Bake in a preheated oven at 170 °C for 35-40 minutes.

Ingredients for the mousse

- 100 gr milk
- 100 gr pastry cream
- 350 gr milk chocolate
- 450 gr whipped cream
- 2 sheets of gelatin



1. Heat the milk and the cream. Remove from the fire and mix it with the milk chocolate.
2. Soak the gelatin in cold water, drain it and add it to the above mixture. Stir to dissolve evenly.
3. Cover the mixture and let cool down in the fridge.
4. When it is completely cold, fold in it the whipped cream.

Ingredients for pear slices

- 3 slices of pear
- 2 cups of sugar
- ½ cup of water
- 1 star anise
- 1 cinnamon stick
- 1 clove
- 3-4 drops of lemon juice
- Thickly cut and roasted almonds

1. Put all the ingredients in a saucepan, except the almonds.
2. Boil the pears until cooked.
3. Drain and sprinkle with the almond.

Ingredients for Anglaise sauce

- 360 gr milk
- 120gr pastry cream
- 1 tbs vanilla
- 3 egg yolks
- 140gr sugar

1. Boil the milk, cream and half the amount of sugar in a pot.
2. Put the remaining ingredients in a bowl and mix.
3. Pour the hot mixture gradually/little by little into the cold one until the two mixtures are brought to an even temperature.

## Χαράλαμπος Κωνσταντίνου

Σεφ - Επιχειρηματίας

### Charalambos Konstantiou

Chef - Entrepreneur



**CI** Αγαπητέ Χαράλαμπε σε καλωσορίζουμε στο 5ο τεύχος του περιοδικού «Culinary Im... Press»

**XK** Σας ευχαριστώ για την φιλοξενία

**CI** Πως κατέληξες ως απόφοιτος των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege να έχεις μια δική σου επιχείρηση και μάλιστα να διοικείς την μεγαλύτερη φοιτητική καφετέρια- εστιατόριο του Πανεπιστημίου Λευκωσίας & και Intercollege?

**XK** Μετά τις σπουδές μου στο Intercollege εργάστηκα για αρκετά χρόνια στην επισιτιστική βιομηχανία αρχίζοντας από εκπαιδευμένος μάγειρας και ανεβαίνοντας μέχρι υπεύθυνος κουζίνας. Πριν από έξι χρόνια μου δόθηκε η ευκαιρία να αναλάβω την διαχείριση του εστιατορίου του Πανεπιστημίου Λευκωσίας & Intercollege. Ήταν μια πρόκληση για εμένα αφού ήταν η πρώτη φορά που θα διοικούσα πέρα από την κουζίνα όλα τα τμήματα ενός εστιατορίου.

**CI** Ποιο ρόλο έπαιξαν οι σπουδές σου στη καριέρα σου και στη ζωή σου γενικότερα?

**XK** Οι σπουδές μου έπαιξαν σημαντικό ρόλο σε όλη την επαγγελματική μου πορεία μέχρι και σήμερα. Αρχικά έλαβα όλη την απαραίτητη εκπαίδευση στην εφαρμογή τεχνικών μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής που με βοήθησαν να ενταχθώ στην επισιτιστική βιομηχανία. Επιπλέον όλες οι γνώσεις που αποκόμισα για την διαχείριση μιας επισιτιστικής μονάδας με βοήθησαν να μπορώ να διοικώ

την δική μου επιχείρηση και να μπορώ να ελέγχω όλα τα στάδια λειτουργίας της, από την αγορά των πρώτων υλών, την παραγωγή των προϊόντων, μέχρι την εξυπηρέτηση των πελατών. Με αυτήν την κατάρτιση που είχα κατάφερα να έχω μια πολύ καλή επαγγελματική πορεία και έτσι μου πρόσφερε μια σταθερότητα γενικά στην ζωή μου.

**CI** Ποιες οι πρώτες σου εμπειρίες μετά τις σπουδές?

**XK** Όταν τελείωσα τις σπουδές μου ξεκίνησα να εργάζομαι ως μάγειρας όπου άρχισα να ανακαλύπτω ένα καινούριο κόσμο που ονομάζεται μαγειρική και παράλληλα άρχισα να ταξιδεύω και να γνωρίζω καινούριες κουζίνες κάτι που μου έδωσε το έναυσμα να θέλω να μαθαίνω όλο και περισσότερα, έτσι άρχισα να δημιουργώ τον δικό μου επαγγελματικό χαρακτήρα όπου και καθορίζει την όλη μου πορεία.

**CI** Σαν νεαρός Chef και επιχειρηματίας πως αντιμετωπίζεις τους νέους επαγγελματίες υπαλλήλους σου και πως σε αντιμετωπίζουν αυτοί?

**XK** Σε όλα τα άτομα που εντάσσονται στην ομάδα μου πάντοτε προσπαθώ να τους μεταφέρω μια επαγγελματική συμπεριφορά όπου να ακολουθούν κάποιες αρχές. Ο σεβασμός των προϊόντων, των συναδέλφων τους και των πελατών της επιχείρησης είναι μια στάση η οποία χρειάζεται να την έχουν όλα τα μέλη της ομάδας. Μερικά νεοεισερχόμενα

μέλη της ομάδας μπορεί να ενοχληθούν όταν αντιληφθούν πόσο απαιτητικός είμαι απέναντι τους στον να εφαρμόζουν αυτήν την επαγγελματική συμπεριφορά. Στην συνέχεια όταν κατανοούν στο πως μας βοηθά αυτό στην σωστή λειτουργία της επιχείρησης τότε εναρμονίζονται πλήρως και νιώθουν περήφανοι που εργάζονται σε ένα χώρο που έχει σκοπό την υψηλή ποιότητα υπηρεσιών

Ποιες άλλες υπηρεσίες προσφέρει η εταιρεία που έχει δημιουργήσει πέρα της λειτουργίας του πανεπιστημιακού εστιατορίου

Πέρα από την διαχείριση του εστιατορίου έχουμε δημιουργήσει με την ομάδα μου ένα εργαστήριο για την παραγωγή προϊόντων ζαχαροπλαστικής, εκεί παράγουμε όλα τα γλυκά που προσφέρουμε στο εστιατόριο και παράλληλα τροφοδοτούμε και άλλες επιχειρήσεις με τα προϊόντα μας.

**CI** Ποια τα μελλοντικά σου σχέδια και πλάνα;

**XK** Η συνεχής δημιουργία καινούριων προϊόντων ώστε να προσφέρουμε καθημερινά στους πελάτες μας ξεχωριστές εμπειρίες απολαμβάνοντας τα προϊόντα μας.

**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, Εκπαιδευτές, Ζαχαροπλάστες, η επιχειρηματίες όπως και εσύ.

**XK** Είναι σημαντικό να αποκτήσουν όσο το δυνατόν περισσότερες γνώσεις και εμπειρίες σε αυτό που θα επιλέξουν να καταπιαστούν. Αυτό επιτυγχάνεται με σκληρή δουλειά σε διάφορους χώρους που συνάδουν με το επάγγελμα τους, ταξιδεύοντας και γνωρίζοντας καινούριες τεχνικές και προϊόντα και το πιο σημαντικό αφοσίωση και αγάπη σε αυτό που θα κάνουν.

**CI** Χαράλαμπε μου σου ευχόμαστε κάθε σου προσωπική και επαγγελματική

επιθυμία να γίνεται πραγματικότητα και η Διεύθυνση του Πανεπιστημίου-Intercollege καθώς και η Ομάδα των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών θα είναι πάντοτε κοντά σου.

**XK** Σας ευχαριστώ και πάλι για την φιλοξενία και για όλη την συνεχή εκπαίδευση που μας προσφέρετε

**CI** Dear Charalambos, we welcome you to the 5th issue of the "Culinary Im ... Press" magazine.

**XK** Thank you for the hospitality

**CI** How did you end up, as a graduate of Intercollege Culinary Arts program, to own a business and run the largest student cafeteria-restaurant of the University of Nicosia & and Intercollege?

**XK** After my studies at Intercollege, I worked in the food industry for several years, starting from the position of a trained cook moving up to becoming a kitchen manager. Six years ago, I was given the opportunity to take over the management of the restaurant of the University of Nicosia & Intercollege. It was a challenge for me as it was the first time I would run all the sections of a restaurant besides the kitchen.

**CI** What role did your studies play in your career and in your life in general?

**XK** My studies have played an important role throughout my whole career up to today. I, initially, received all the necessary training in the application of cooking and confectionery techniques, which helped me join the food industry. In addition, all the knowledge I gained

on managing a culinary unit helped me run my own business and enabled to control all stages of its operation, starting from the purchase of raw materials and the creation of products, ending to the customer service. My training equipped me in order to have a very good professional course. It has generally offered me stability in my life.

**CI** What were your first experiences after your studies?

**XK** When I finished my studies I started working as a cook and then I discovered a new world called cooking. At the same time, I started traveling, getting to know new cuisines, that gave me the impetus to want to learn more every time. As a result, I started creating my professional character which determines my whole professional course up to today.

**CI** How do you treat your new professional employees as a young Chef and entrepreneur, and how do they treat you?

**XK** I always try to convey a professional behaviour to all members of my team, as they need to follow certain principles. Respect for the products, their colleagues and the customers of the business is an approach and standpoint all team members need to have. Some newcomers may be upset when they realize how strict I am in employing or engaging them to such a professional behaviour. But when they understand how this helps us in the proper operation of the business they are completely harmonized and feel proud to work in an area that aims at high quality services.

What other services does the business you created offer beyond the one of the university's restaurant?

In addition to the management of the restaurant, my team and I have set up a lab to produce confectionery products. We produce all the sweets we offer in the restaurant and at the same time we supply other businesses with our products.

**CI** What are your future plans?

**XK** The constant creation of new products in order to offer our customers daily special experiences by enjoying our products.

**CI** What advice would you like to give to young children and students who will read your interview and dream of becoming very good Chefs, Instructors, Confectioners, or entrepreneurs like you.

**XK** It is important for them to gain as much knowledge and experience as possible in what they choose to deal with. This is achieved through hard work in various sectors that are in line with their profession. Traveling and using new techniques and products is also essential while dedication and love for what they will do is extremely important as well.

**CI** Charalambos, we wish that all your personal and professional aims and ambitions will come true, and we would like you to know that the Management of the University of Nicosia-Intercollege as well as the Culinary Arts Programs Team will always be there for you.

**XK** Thank you again for the hospitality and for the continuous training you provide us with.



## Συμβουλές ΤΩΝ ΣΕΦ

### Διατηρήστε το Τυρί

Διατηρήστε το Τυρί στο ψυγείο σας, το οποίο προσεγγίζει τη θερμοκρασία της γήρανσης των δωμάτων στα οποία ωριμάζουν τα τυριά. Κρατήστε το τυλιγμένο σε πλαστικό, μακριά από τον αέρα. Ο αέρας βοηθά στην συνεχή ωρίμανση του τυριού. Εάν εμφανιστεί λίγη μούχλα στη εξωτερική όψη, απλά μπορείτε να το καθαρίσετε. Φέρτε το τυρί στη θερμοκρασία δωματίου πριν λειώνει. Λειώστε το τυρί σε χαμηλή θερμότητα για να βοηθήσει να αποτρέψει τη σκλήρυνση και το χωρισμό από το λίπος και τα υγρά. Το περισσότερο ωριμασμένο σε ηλικία τυρί είναι χαμηλό στην περιεκτικότητα υγρασίας και έτσι θα

μπορέστε να το παγώσετε χωρίς δραστηκές αλλαγές στη γεύση και σύσταση. Εάν παγώνει για αρκετούς μήνες, το τυρί μπορεί να στεγνώσει κάπως και να γίνει εύθρυπτο όταν ξεπαγώνετε. Το τυρί δεν θα σκληραίνει αν το λαδώσετε στις άκρες προτού το αποθηκεύσετε. Βάλτε 2-3 κόκκους ζάχαρης πάνω στο τυρί σας για να μην αρχίσει να δημιουργεί πράσινη μούχλα.

### Keep the Cheese

Store cheese in your refrigerator, which approximates the temperature of aging rooms. Keep it wrapped tightly in plastic, away from air. Air helps mold grow on cheese. If you get a little mold on the outside, just cut it off.

## CHEF'S TIPS

Bring cheese to room temperature before melting. Melt cheese over a low heat to help prevent toughening and separation of oils and liquids. Most ripened or aged cheese is low in moisture content and can be frozen without drastic flavor and texture changes. If frozen for several months, the cheese may dry out somewhat and become crumbly when thawed. Cheese won't harden if you butter the exposed edges before storing. **Green moldy on cheese** Put two or three lumps of sugar in with the cheese to stop it going green moldy.



Γιώργος Τάνος  
Βοηθός Αρχιμάγειρα  
George Tanos  
Sous-Chef



**CI** Αγαπητέ Γιώργο σε καλωσορίζουμε στο 5<sup>ο</sup> τεύχος του περιοδικού «Culinary Im... Press»

**ΓΤ** Καλώς σας βρήκα.

**CI** Εχοντας υπόψη την ακαδημαϊκή αλλά και την επαγγελματική εξέλιξη σου θα θέλαμε εν συντομία να μας αναφέρεις τους πιο σημαντικούς σταθμούς στη μέχρι τώρα πορεία σου.

**ΓΤ** Θεωρώ ότι οι πιο σημαντικοί σταθμοί στην καριέρα μου είναι πρώτα από όλα το ότι αποφάσισα να σπουδάσω επισιτιστικές τέχνες στο Intercollege Λευκωσίας και η απόκτηση πτυχίου από το University of Derby στο ενωμένο βασίλειο.

Η πρώτη μου δουλειά στο εξωτερικό και πιο συγκεκριμένα στην Σκωτία στο Carnegie club at Skibo castle, όπου και απέκτησα απίστευτη εμπειρία.

Ο επόμενος σημαντικός σταθμός είναι η εργασία μου στο Λονδίνο και πιο συγκεκριμένα στο εστιατόριο piet a terre με ένα αστέρι Michelin, όπου επίσης απέκτησα πάρα πολύ γερές βάσεις.

Ακολούθως η ενασχόληση μου στο Adam's Birmingham επίσης με ένα αστέρι Michelin, όπου και συνέχισα να αναδιπλώνω τις τεχνικές και τις γνώσεις μου. Σημαντικός σταθμός στη νεαρή μου καριέρα ήταν

και η απόκτηση του μεταπτυχιακού στην Διοίκησή Επιχειρήσεων στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.

Σήμερα εργάζομαι στο ξενοδοχείο Lenkerhoff gourmet spa and resorts Hotel 5 αστερών στην Ελβετία ως sous chef.

**CI** Αυτή τη στιγμή ως Σεφ σε ένα από τα καλύτερα ξενοδοχεία της Ελβετίας. Ποιες οι πρώτες σου εμπειρίες; Ποιες ομοιότητες ή διαφορές υπάρχουν στην επαγγελματική νοοτροπία και λειτουργία των χώρων εστίασης εργαζόμενος σε ξενοδοχείο στην Ελβετία

**ΓΤ** Πάντα προσπαθώ να έχω χαμηλές προσδοκίες για να αποφεύγω απογοητεύσεις.

Είναι απίστευτα οργανωμένοι, έχουν έξυπνους τρόπους και τεχνολογίες για να ελαττώνουν πάσης φύσεως κόστη. Οι συνθήκες εργασίας είναι οι καλύτερες που δούλεψα στην ζωή μου! Στην αρχή είχα προβλήματα σε θέμα γλώσσας, ίσως και λίγο άγχος, αλλά μέχρι τώρα όλα καλά. Μεγάλη εντύπωσή μου έκανε ο τρόπος που ακολουθούν τους κανόνες υγιεινής, είναι πιο αυστηροί σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη χώρα.

**CI** Σαν νεαρός Κύπριος και Ευρωπαίος Chef, απόφοιτος Intercollege θεωρείς ότι έγινες γρήγορα αποδεκτός ως μέλος της ομάδας του γνωστού αυτού εστιατορίου;

**ΓΤ** Θεωρώ ότι έγινα αρκετά γρήγορα αποδεκτός. Αυτό οφείλεται στην προϋπηρεσία, εμπειρίες και γνώσεις του τομέα μου και στη αναγνώριση του Intercollege – Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.

**CI** Ποιές εμπειρίες θεωρείς ότι παίρνουν οι φοιτητές και απόφοιτοι δουλεύοντας στο εξωτερικό σε εστιατόρια "Michelin" ή άλλες Ξενοδοχειακές και Επισιτιστικές Μονάδες.

**ΓΤ** Καταρχάς ξεκινούν να χρησιμοποιούν διαφορετικά υλικά που δεν δούλεψαν ποτέ. Χρησιμοποιούν διαφορετικό εξοπλισμό πιο μοντέρνο και αποτελεσματικό. Μαθαίνουν τρομερή πειθαρχία και ανακαλύπτουν ποικιλία γεύσεων και παρουσιάσεων, με αποτέλεσμα να αναπτύξουν και περισσότερη δημιουργικότητα. Σέβονται τα υλικά και δεν κάνουν σπατάλες. Μαθαίνουν να παράγουν σταθερής ποιότητας εδέσματα. Τέλος όσο και να σας φανεί παράξενο εργαζόμενος στο εξωτερικό μαθαίνεις σίγουρα και καινούργιες κουλτούρες και γλώσσες.

**CI** Ποια τα μελλοντικά σου σχέδια και πλάνα;

**ΓΤ** Για τα επόμενα 5 χρόνια θα παραμείνω στο ξενοδοχείο, όπου και εργάζομαι. Επίσης σε αυτό το διάστημα θα συνεχίσω να είμαι λάτρης των σεμιναρίων και να πηγαίνω για "stage" σε διάφορα αξιόλογα εστιατόρια. Επίσης στόχος μας είναι να αποκτήσουμε 17 βαθμούς "Gault Millau" (είναι διαφορετικά βραβεία από τα αστέρια Michelin) και μετά, να φτιάξω κάτι δικό μου, τη δικιά μου επιχείρηση.

**CI** Ποια σημαντική συμβουλή θα ήθελες να δώσεις στους νεαρούς σπουδαστές των Επισιτιστικών Τεχνών

**ΓΤ** Θα ήθελα να πω στους νέους σπουδαστές ότι το πιο σημαντικό είναι να αγαπούν το επάγγελμα που αποφάσισαν να ακολουθήσουν, γιατί είναι τέχνη και ένα ταξίδι γνώσεων και γεύσεων.

Ακόμα μια σημαντική συμβουλή που θα ήθελα να δώσω είναι να είναι ειλικρινής και να παραδέχονται αδυναμίες που τυχόν έχουν για να μπορούν να τις καλύψουν μαθαίνοντας και εμπειρικά βελτιώνοντας τον εαυτό τους.

Και τέλος, επιμονή και υπομονή. Πάντα θα υπάρχουν αποτυχίες, είναι και αυτές σημαντικό μέρος μιας επιτυχίας

**CI** Γιώργο μου σου ευχόμαστε κάθε σου προσωπική και επαγγελματική επιθυμία να γίνεται πραγματικότητα και η Διεύθυνση του Πανεπιστημίου-Intercollege καθώς και η Ομάδα των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών θα είναι πάντοτε κοντά σου!

**ΓΤ** Εγώ σας ευχαριστώ για όλα τα σημαντικά εφόδια που μου δώσατε για την υπέροχη φοιτητική ζωή που είχα στο Intercollege.

.....

**CI** Dear George we welcome you to the 5th issue of the magazine "Culinary Im ... Press"

**ΓΤ** Glad to be part of it.

**CI** Having in mind your academic and professional development, we would like you to briefly mention the most important points of your professional course, so far.

**ΓΤ** I consider that the most important milestones in my career are, first of all, the

fact that I decided to study in the Culinary Arts program of Intercollege in Nicosia and obtain a degree from the University of Derby in the United Kingdom.

Through my first job in Scotland at the Carnegie club at Skibo Castle, I managed to gain an incredible experience.

The next important point of my career is my job in London in the Michelin star awarded restaurant Piet a Terre, where I also obtained very solid foundations.

Following, I worked for another Michelin star awarded restaurant, Adam's Birmingham, where I continued to refine my techniques and knowledge.

An important milestone in my short career was obtaining a master's degree in Business Administration from the University of Nicosia.

Today I work as a sous chef at the 5 star "Lenkerhoff Gourmet Spa and Resorts Hotel", in Switzerland.

**CI** What are your first experiences as a chef in one of the best hotels in Switzerland? What are the similarities or differences in the professional mentality and operation of the restaurants?

**ΓΤ** I always try to have low expectations in order to avoid disappointments.

They are incredibly organized; they have smart ways and technologies to reduce all kinds of costs. The working conditions are the best. At first I had language problems, and maybe a little bit of hygiene stress, but so far so good. I was very impressed by the way they follow the rules; they are stricter than in any other country.

**CI** As a young Cypriot-European Chef, and an Intercollege graduate, do you consider that you were quickly accepted as a member of the team by this well-known restaurant?

**ΓΤ** I think I was accepted fairly quickly. This is due to my previous work experience, practice and knowledge on the culinary field and the recognition of Intercollege - Unic Nicosia.

**CI** What experiences do you think students and graduates get by working abroad in "Michelin" restaurants or other Hotel and Restaurant Units?

**ΓΤ** Most importantly, they start using different materials they have never

worked with. They use different equipment, more modern and more efficient. They learn tremendous discipline and discover a variety of flavours and presentations, resulting in more creativity. They respect the materials and do not waste any. They learn to produce solid and standard quality delicacies. Finally, as strange as it may sound to you, by working abroad, you are definitely learning new cultures and languages.

**CI** What are your future plans?

**ΓΤ** I plan to stay in the hotel I currently work, for at least the next 5 years. Moreover, during this time I will continue to be a fan of seminars and go on stage in various notable restaurants. Furthermore, our goal is to get 17 Gault Millau points (they are different awards to Michelin stars) and then, create something of my own, my own business.

**CI** What important advice would you like to give to young students of the Culinary Arts program.

**ΓΤ** I would like to say to them that the most important thing is to love the profession they decided to pursue, because it is an art and a journey of knowledge and tastes.

Another important piece of advice I would like to give, is to be honest and admit any weaknesses they may have in order to be able to overcome them by learning so that they can start gradually improving themselves through experience.

Concluding, I would like to mention that persistence and patience are very important virtues. There will always be failures, but they are also an important part of a success.

**CI** Dear George, we wish that all your personal and professional aims and ambitions will come true, and we would like you to know that the Management of the University of Nicosia-Intercollege as well as the Culinary Arts Programs Team will always be there for you.

**ΓΤ** Thank you for all the important qualifications you have provided me with and for the wonderful student life I had while at Intercollege.





## Πες μου για το κρασί - ποια συστατικά έχει μέσα;

Νικόλας Ορφανίδης  
Ανώτερος Λέκτορας

Συντονιστής Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege  
Συντονιστής Προγραμμάτων WSET

**Η** λατρεία του κοσμάκη για το κρασί είναι μεγάλη και συνεχώς επεκτείνεται. Πρόσφατα σε μια κρασσοσυσκευτική έξοδο, φίλοι υποστηρικτές του ποιοτικού κρασιού, εν μέσω κρασσοκατάλυσης (όχι όμως και διαύγειας) με έρωτησαν ποια είναι τα συστατικά του κρασιού πέραν από αυτά που ξέρουμε...

Οι συνεχείς ερωτήσεις τους με σφυροκοπούσαν σαν καταδιωκτικά αεροπλάνα του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου! Απαντώντας στο μέτρο του δυνατού εκείνη τη νύκτα, πυροδότησε την ανάγκη μου να αξιοποιήσω αυτό το βήμα και τις γνώσεις μου που αποκόμισα από την οινική εκπαίδευση μου στα παγκοσμίου κύρους προγράμματα του κορυφαίου φορέα κατάρτισης στην οινική εκπαίδευση Wine & Spirit Education Trust (WSET) του Λονδίνου.

Ενώ πολλοί διερωτώνται αναστατωμένοι που ανιχνεύουν οι οινικοί γευστιγνώστες τα κόκκινα φρούτα, τα μαύρα φρούτα του δάσους, τα μήλα, τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα, τα λουλούδια, τα brioche και τα βούτυρα στο κρασί, ενώ υπάρχει εξήγηση. Στην ερώτηση πως καταλήγουμε στα εκλεκτά αρώματα του κάθε κρασιού, διασαφηνίζω με απλά λόγια τις χημικές αντιδράσεις του οίνου.

Πρωτίστως, ο οίνος είναι το αποτέλεσμα της αλκοολικής ζύμωσης του σταφυλοχυμού, όπου ζυμομύκητες μεταβολίζουν τα σταφυλοσάκχαρα σε αλκοόλ και διοξείδιο του άνθρακα. Εύκολα λοιπόν συμπεραίνουμε πως το κρασί περιέχει αλκοόλ. Ενώ τρέχει η διαδικασία της ζύμωσης και της παλαίωσης, παράγονται διάφορες

αρωματικές ενώσεις που δίνουν επιπλέον αρώματα και γεύσεις στο κρασί και εννοείται και αντιστοίχως ποικιλίας σταφυλιού. Από όλες τις αρωματικές ενώσεις που βρίσκονται στο κρασί, τα τερπενοειδή φαίνεται να απολαμβάνουν τη μεγαλύτερη προσήλωση και μελέτη. Αναντίρρητα, τα αρώματα των μοσχομυριστών λουλουδιών, των τριαντάφυλλων, των ανθών εσπεριδοειδών, του τσαγιού και του δυόσμου που σχετίζονται συχνότερα με αυτήν την ομάδα ενώσεων, είναι φίνα και σαγηνευτικά στη μύτη σου κάθε ανθρώπου. Το κρασί έχει και αρκετά οξέα, που το καθένα από αυτά έχει αλλιώτικη επιρροή στην τελική γεύση του κρασιού. Το πιο τραχύ είναι το τρυγικό, το κιτρικό και το μηλικό ενώ το πιο ήπιο το γαλακτικό.

**Chardonnay:** Κατά τη μηλογαλακτική μετατροπή το μηλικό οξύ μεταβολίζεται σε γαλακτικό οξύ και είναι υπεύθυνο για τη βουτυράτη υφή και γεύση που έχουν πολλά κρασιά με βάση αυτή την ποικιλία.

**Riesling και Ασύρτικο:** το λατρεμένο άρωμα πετρόλ που αποκτούν τα παλαιωμένα Riesling και Ασύρτικα οφείλεται στην ένωση TDN (1,1,6-τριμεθυλο-1,2-διϋδρόναφθαλίνιο).

**Cabernet Sauvignon και Sauvignon Blanc:** οι πυραζίνες είναι υπεύθυνες για το άρωμα πιπεριάς και σπαραγγιού που ανιχνεύονται στις συγκεκριμένες ποικιλίες κρασιών.

**Gewürztraminer ή Μοσχάτο:** η φυσική ουσία γερανιόλη, είναι υπεύθυνη για το τριανταφυλλένιο άρωμα στις συγκεκριμένες ποικιλίες κρασιών.

**Syrah:** η ροτοντόνη ευθύνεται για το άρωμα του μαύρου πιπεριού που

συναντάμε στο συγκεκριμένο κρασί από την ομώνυμη ποικιλία.

Οι συμπαθέστερες ανθοκυανίνες (η μεγαλύτερη ομάδα υδατοδιαλυτών χρωστικών του φυτικού βασιλείου) χαρίζουν το πορφύρο χρώμα και τις τανίνες αλλά και κάποια αρώματα στον οίνο. Οι ανθοκυανίνες (φαινόλες) έχουν αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακό χαρακτήρα γι' αυτό και υποστηρίζεται πως το κόκκινο κρασί κάνει καλό.

Προτροπή μου λοιπόν είναι η επένδυση στην οινική μόρφωση. Και αυτή δεν είναι άλλη από τα προγράμματα του κορυφαίου φορέα κατάρτισης στην οινική εκπαίδευση Wine & Spirit Education Trust (WSET) του Λονδίνου. Τα προγράμματα αποτελούν την πλέον αξιόπιστη και έγκυρη επιλογή για ανώτατη κατάρτιση επιπέδου στις αγορές κρασιού και αποσταγμάτων. Οι τίτλοι σπουδών του WSET αναγνωρίζονται από την παγκόσμια κοινότητα των οργανισμών που ασχολούνται με τα αλκοολούχα ποτά και τον οίνο, ως ηγετικοί τίτλοι εργασίας και εκπαίδευσης.

Το WSET είναι ο κορυφαίος οργανισμός παροχής οινικής εκπαίδευσης στον κόσμο. Δραστηριοποιείται από το 1969 στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τα κρασιά και τα αποστάγματα, με παρουσία σε 72 χώρες και περισσότερους από 85,000 σπουδαστές ανά έτος παγκοσμίως. Το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας σε συνεργασία με το Wine & Spirit Education Trust (WSET) του Λονδίνου, προσφέρουν προγράμματα κατάρτισης στην οινική εκπαίδευση.

## Tell me about wine - its ingredients

Nicholas Orphanides  
Senior Lecturer

Coordinator of Culinary Arts Programs at Intercollege  
Coordinator of WSET Programs



**P**eople's cult for wine is great and constantly expanding. Recently, in a wine night outing, supporters and friends of quality wine, asked me, during wine tasting, (lacking mental alertness) about the wine ingredients beyond the ones we already know...

Their constant questions were pounding upon me like fighter planes of World War II! Answering their questions to the possible extent, sparked my need to take advantage of the knowledge I gained through my wine training in world-renowned programs of the top training wine certifier Wine & Spirit Education Trust (WSET) of London.

Many people upsettingly wonder how can wine tasters detect red fruits, black forest fruits, apples, pears, plums, flowers, brioche, and butters in wine. There is an explanation. When asked how do we end up with the exquisite aromas of each wine, I simply clarify by saying through each wine's chemical reactions.

Initially, wine is the result of the alcoholic fermentation of grape juice, where yeasts metabolize glucose in alcohol and carbon dioxide. So, we can easily conclude that wine contains alcohol. While the process of fermentation and aging continues, various aromatic compounds are produced and give wine extra aromas and flavors, according of course to the grape's variety. Of all aromatic compounds found in wine, terpenoids seem to enjoy the greatest dedication and study. Undoubtedly, the perfumes of musky flowers, of roses, of citrus fruits' flowers, of tea and mint, are most often associated with this group of compounds. They are fine and seductive for the 'nose' of every human being. Additionally, wine has several acids, each of which has a different effect on the final taste of the wine. The roughest one is the tartaric acid, the citric acid and the malic while the milder one is the lactic acid.

**Chardonnay:** During malic-lactic conversion the malic acid is metabolized to lactic acid and is responsible for the buttery texture and Assirtico taste

many wines have, based of course on the variety.

**Riesling and Assyrtiko:** the adored odor of petrol of the aged Riesling and Assyrtiko is due to the TDN compound (1,1,6-trimethyl-1,2-dihydronaphthalene).

**Cabernet Sauvignon and Sauvignon Blanc:** pyrazines are responsible for the peppery and asparagus aromas detected on specific varieties of wines.

**Gewürztraminer or Muscatel:** geraniol is a natural substance responsible for the rosy aroma on specific varieties of wines.

**Syrah:** Rotutone, is responsible for the aroma of black pepper we find in this particular wine deriving from the equivalent variety.

The most likable anthocyanins (the largest group of water solvents vegetable dyes) give a purple color, tannins but also certain perfumes in wine. Anthocyanins (phenols) have an antioxidant, anti-inflammatory and antimicrobial character thus, it is claimed that red wine is good for health.

My urge; therefore, is the investment in wine education. And this is none other than the one provided by the programs of the top training wine certifier Wine & Spirit Education Trust (WSET) of London. These programs comprise the most reliable and valid choice for top level training on wine and spirit markets. WSET qualifications are recognized by the world community of organizations that deal with spirits and wine, as leading titles for work and education.

WSET is the world's leading wine training organization. It has been active since 1969, in the design and implementation of educational programs for wines and spirits, having an active presence in 72 countries with more than 85,000 students annually worldwide. The University of Nicosia in collaboration with the Wine & Spirit Education Trust (WSET) in London, offers training programs in wine education.





CY SOMMS

## Προφίλ - Παγκύπριος Σύνδεσμος Οινοχόων

Γεώργιος Κασσιανός

Πρόεδρος - ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΟΙΝΟΧΟΩΝ

Ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Οινοχόων ιδρύθηκε το 2001 σαν μη κερδοσκοπικός σύνδεσμος από επαγγελματίες του κλάδου με στόχο την προώθηση του επαγγέλματος του Οινοχόου (Sommelier) στην Κύπρο. Για το λόγο αυτό αναπτύσσει κάθε είδους δραστηριότητα που συμβάλλει στην διάδοση της γνώσης και στην κατανάλωση του κρασιού και κάθε άλλου αλκοολούχου ποτού, φροντίζοντας παράλληλα για την επαγγελματική κατάρτιση των μελών της.

Επιπρόσθετα, σκοπός του συνδέσμου είναι η προώθηση της οινικής κουλτούρας και η προώθηση του Κυπριακού Οίνου στην Κύπρο και στο εξωτερικό. Η κατάρτιση αυτή δεν σταματά στο κρασί αλλά επεκτείνεται και στα υπόλοιπα προϊόντα που έχουν θέση στο τραπέζι. Τα αποστάγματα και τα αλκοολούχα ποτά, τα μεταλλικά νερά, τα αναψυκτικά, οι μπίρες, οι καφέδες, τα πούρα κ.λ.π. Γίνεται έτσι σαφές το μέγεθος και η πολυμορφία

των προϊόντων με τα οποία ασχολείται ο οινοχόος. Κι όλη αυτή η γνώση εξυπηρετεί ένα και μοναδικό σκοπό: την ικανοποίηση του πελάτη, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα και τα συμφέροντα του επιχειρηματία.

Βάση των πιο πάνω, πρωταρχική μέριμνα του Συνδέσμου αποτελεί η τακτική διοργάνωση σεμιναρίων, συνεδρίων, ημερίδων, διαγωνισμών, γευστικών δοκιμών, επισκέψεων σε χώρους παραγωγής κρασιών είτε Κύπρο είτε στο εξωτερικό. Με αυτό τον τρόπο ενημερώνονται και εκπαιδεύονται τα μέλη του Συνδέσμου και συνεχώς ανεφοδιάζονται με γνώσεις αλλά και τις απαραίτητες εμπειρίες.

Από το 2003 είναι ενεργό μέλος της Παγκόσμιας Ενωσης Οινοχόων (ASI Association de la Sommellerie Internationale). Μία από τις βασικές καταστατικές λειτουργίες του είναι η διοργάνωση των Εθνικών Διαγωνισμών Καλύτερου Οινοχόου Κύπρου που ανακηρύσσεται ο/η καλύτερος/η Οινοχόος για τη συγκεκριμένη χρονιά ο/η οποίος/α

αυτομάτως κερδίζει και το δικαίωμα συμμετοχής του/της στον Παγκόσμιο η Πανευρωπαϊκό Διαγωνισμό που διοργανώνεται από την A.S.I κάθε τρία (3) χρόνια. Επίσης, κάθε χρόνο διοργανώνεται και ο διαγωνισμός Best Young Sommelier όπου δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι νέοι οινοχόοι κάτω των 35 χρόνων. Μέλη μας, λαμβάνουν μέρος σε Training Bootcamps που διοργανώνει κατά καιρούς ο Διεθνής Σύνδεσμος. Τέλος ο Πρόεδρος του Συνδέσμου αντιπροσωπεύει τον Σύνδεσμο σε κάθε Ετήσια Γενική Συνέλευση που διοργανώνει το ASI και μέλη μας βοηθούν την επιλεγμένη διεθνή Τεχνική Επιτροπή σε διάφορους διαγωνισμούς είτε του ASI είτε εθνικών διαγωνισμών άλλων χωρών.

## Profile - Cyprus Sommelier Association

George Kassianos

President - CYPRUS SOMMELIER ASSOCIATION

The Cyprus Sommelier Association was founded in 2001 as a non-profit association by professionals in the field, with the aim of promoting the Sommelier profession in Cyprus. Thus, it develops all sorts of activities that contribute to the dissemination of knowledge and the consumption of wine or any other alcoholic drink, while at the same time ensuring its members' professional training.

In addition, the purpose of the association is to promote the wine culture in general, as well as the Cypriot Wine in Cyprus and abroad. This training does not stop at wine but extends to other products that have a place on the table. Spirits and alcoholic beverages, mineral waters, soft drinks, beers, coffees, cigars, etc. This makes clear the size and diversity of the products the sommelier deals with. All this knowledge has as ultimate purposes: the customer's satisfaction, and the entrepreneur's interests.

Based on the above mentioned, the primary concern of the Association is the regular organization of seminars, conferences, workshops, competitions, tastings, and visits to wine production facilities either in Cyprus or abroad. As a result, the members of the Association are informed, trained, and constantly provided with knowledge and necessary experiences.

Mr. George Kassianos has been an active member of the International Sommelier Association (A.S.I. Association de la Sommellerie Internationale), since 2003. One of his main statutory functions is the organization of the National Competitions for the Best Sommelier in Cyprus, who is declared as the best Sommelier for the specific year, and automatically wins the right to participate in the International or Pan-European Competition. organized by A.S.I. every three (3) years. Moreover, the Best Young Sommelier competition is organized

annually, where young sommeliers, under the age of 35, have the right to participate. Our members take part in Training Bootcamps organized from time to time by the International Association.

Finally, the President of the Association represents the Association in each Annual General Assembly organized by A.S.I. Our members assist the selected international Technical Committee in A.S.I.'s various competitions or in national competitions of other countries.





## Γαστρονομικός Τουρισμός

Γιάννης Κουής

Εκπαιδευτής, Πρόγραμμα Μαγειρικών Τεχνών,  
Intercollege, Λευκωσία

«**Η** γαστρονομία είναι κάτι πολύ περισσότερο από το φαγητό. Αντανακλά τον πολιτισμό, την κληρονομιά, τις παραδόσεις και την αίσθηση της κοινότητας των διαφόρων λαών. Είναι ένας τρόπος για την προώθηση της κατανόησης μεταξύ των διαφορετικών πολιτισμών και για την προσέγγιση ανθρώπων και παραδόσεων. Ο γαστρονομικός τουρισμός αναδεικνύεται επίσης ως σημαντικός προστάτης της πολιτιστικής κληρονομιάς και ο τομέας συμβάλλει στη δημιουργία ευκαιριών, συμπεριλαμβανομένων θέσεων εργασίας, κυρίως σε αγροτικούς προορισμούς.»

Τα πιο πάνω έχουν τεθεί σε αναφορά του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού για να τονίσει μεταξύ άλλων, την τεράστια σημασία που έχει ο γαστρονομικός τουρισμός για ένα προορισμό. Επί πλέον, τα οικονομικά δεδομένα διεθνώς, καταδεικνύουν την σημαντικότερη συμβολή της συγκεκριμένης μορφής τουρισμού στην παγκόσμια οικονομία: πέραν του ενός τρισεκατομμυρίου ευρώ έσοδα για το 2020, που αναμένεται να φτάσει στα 1.6 τρισεκατομμύρια ευρώ μέχρι το 2027. Εναπόκειται στην κάθε χώρα,

στον κάθε τουριστικό προορισμό, να αξιοποιήσει αυτή την προοπτική και να εξασφαλίσει μερίδιο από αυτή την τεράστια πίττα εσόδων που αποφέρει ο γαστρονομικός τουρισμός. Η Κύπρος έχει μια αξιόλογη παραδοσιακή κουζίνα που της δίνουν το δικαίωμα και τα εχέγγυα για να αποκομίσει σημαντικό κομμάτι από την συγκεκριμένη πίττα.

Η Κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα – η Κυπριακή γαστρονομία, πηγάζει μέσα από παραδόσεις και πρακτικές αιώνων, διανθισμένες με την διεθνή αποδοχή περί της υγιεινής διατροφής που προσφέρει η περιοχή της Μεσογείου. Ως νησί της Μεσογείου, η Κύπρος διαθέτει ήδη αυτό το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα που της προσφέρει απλόχερα η Μεσογειακή διατροφή, ως βασικό συστατικό στα παραδοσιακά εδέσματα του νησιού μας. Εναπόκειται στις αρμόδιες αρχές στην χώρα μας να αξιοποιήσουν ένα τέτοιο προβάδισμα που έχουμε μεταξύ άλλων ανταγωνιστικών προορισμών, να οργανώσουμε και να προβάλλουμε το ξεχωριστό γαστρονομικό μας προϊόν και να προσελκύσουμε με επιτυχία το ανάλογο γαστρονομικό τουριστικό ρεύμα στην Κύπρο. Μάλιστα, μια

τέτοια προοπτική, θα μπορούσε επιπλέον να συμβάλει και στην απαμβλύνση του προβλήματος της εποχικότητας της Κύπρου ως κατεχοχρήν καλοκαιρινός τουριστικός προορισμός, καθώς ο γαστρονομικός τουρισμός δεν εξαρτάται ιδιαίτερα από τις καιρικές συνθήκες.

Περαιτέρω, για την ανάδειξη και προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού έχει καθιερώσει τον θεσμό του Πρεσβευτή του γαστρονομικού τουρισμού, όπου διάφοροι γνωστοί σεφ παρουσιάζουν ελκυστικά παραδοσιακά εδέσματα από διάφορες περιοχές του κόσμου.

Στα πλαίσια των ενεργειών για ανάδειξη του γαστρονομικού τουρισμού στην Κύπρο, το πρόγραμμα Μαγειρικών Τεχνών στο Intercollege, μεταξύ άλλων, προετοιμάζει τους αυριανούς σεφ οι οποίοι ως πρωταθλητές στον κλάδο τους, πανάξια θα καταστούν Πρεσβευτές του Κυπριακού γαστρονομικού προϊόντος, συμβάλλοντας έτσι πρακτικά, στην επιτυχή προσέλκυση γαστρονομικού τουρισμού στην Κύπρο.

## Gastronomic Tourism

Yiannis Kouis

Educator  
Culinary Arts Program, Intercollege, Nicosia

«**G**astronomy is much more than food. It reflects the culture, heritage, traditions and sense of community of different peoples. It is a way to promote understanding between different cultures and to bring people and traditions together. Gastronomic tourism is also emerging as an important protector of cultural heritage and it helps to create opportunities, including jobs, especially in rural destinations.»

The above statement is part of a report by the World Tourism Organization to emphasize, among other things, the enormous importance of gastronomic tourism for a destination. In addition, the global economic data demonstrates the significant contribution of this form of tourism to the world economy: more than one trillion euros in revenue for 2020, which is expected to reach 1.6 trillion euros by 2027. It is up to each country, each tourist destination, to take advantage of this potential and secure a share of this huge revenue pie generated by gastronomic tourism. Cyprus has a remarkable traditional cuisine that gives it the right and the guarantees to obtain a considerable part of this particular revenue pie.

The traditional Cypriot cuisine - the Cypriot gastronomy, originates through traditions and practices of centuries, adorned with the international acceptance of the healthy nutrition available at the Mediterranean region. As a Mediterranean island, Cyprus already has this competitive advantage, which the Mediterranean nutrition generously offers as a key ingredient in our island's traditional dishes. It is up to the responsible authorities in our country to take advantage of such a lead that we have among other competitive destinations, to organize and promote our special gastronomic product and to successfully attract the corresponding gastronomic tourism current to Cyprus. In fact, such a perspective could further contribute towards alleviating the problem of seasonality of Cyprus as a predominantly summer tourist destination, as gastronomic tourism does not depend particularly on weather conditions.

Furthermore, in order to highlight and promote gastronomic tourism, the World Tourism Organization has established the institution of the Ambassador of gastronomic tourism, where various well-known chefs

present attractive traditional dishes from different parts of the world.

As part of the efforts for the promotion of gastronomic tourism in Cyprus, the Culinary Arts program at Intercollege, among other things, prepares tomorrow's chefs who, as champions in their field, will rightfully become Ambassadors of the Cypriot gastronomic product, thus contributing practically to the successful attraction of gastronomic tourism to Cyprus.





## Η μόδα του Street food

Ανδρέας Πασχάλη

Εκπαιδευτής Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής  
Intercollege

**Η**εκρηκτική ανάπτυξη του street food την τελευταία 10ετία στην Κύπρο και η 'θριαμβευτική' είσοδός του στην επίσημη γαστρονομία εγείρει ερωτήματα και προκαλεί συζητήσεις σχετικά με τη θέση του στο πλαίσιο του σύγχρονου πολιτισμού και την επιχειρηματική αξία του.

Το λεγόμενο street food, δηλαδή η αγορά έτοιμου φαγητού επί του δρόμου, ξεκίνησε ως μια μορφή οικονομικής επιλογής φαγητού, κυρίως για τους λεγόμενους «περιπλανώμενους» τουρίστες. Σε πολύ λίγο χρόνο όμως, αναπτύχθηκε και εξελίχθηκε σε «μόδα» και σήμερα αποτελεί σημαντική τουριστική ατραξιόν σε πολλούς δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς, προσελκύνοντας πλέον τουρίστες όλων των οικονομικών κατηγοριών.

Όλο και περισσότεροι από τους εκπροσώπους της επίσημης αγοράς

της μαζικής εστίασης αναγνωρίζουν ότι το street food έχει αλλάξει όλα τα δεδομένα κι έχει αναδειχθεί ως ένα από τα κυρίαρχα στοιχεία όχι μόνο του γαστρονομικού πολιτισμού, αλλά ως στοιχεία της σύγχρονης εικόνας που διαμορφώνεται στη χώρα.

Οι δραματικές αλλαγές που επέφερε η οικονομική κρίση, οδήγησε προς τον κλάδο της μαζικής εστίασης πολλούς επαγγελματίες και αρκετά διαθέσιμα κεφάλαια, όπως επίσης και η εντυπωσιακή αύξηση του εισερχόμενου τουρισμού, αποτελούν κατά πάσα πιθανότητα τους δύο κύριους παράγοντες της σύγχρονης εικόνας του μοντέρνου Κυπριακού street food.

Η ολοένα και πιο θετική αποδοχή από την πλευρά των καταναλωτών διατροφικών επιλογών από το εξωτερικό, σε συνδυασμό με τη δημιουργική φαντασία μιας νέας γενιάς Κύπριων σεφ που συνδέουν

το επίσημο με το καθημερινό και το πολυτελές με το πρακτικό, έδωσαν στο street food εντυπωσιακές διαστάσεις.

Ταυτόχρονα η δημιουργία πολλών γαστριμαργικών φεστιβάλ, στην Κύπρο και Ελλάδα, με επίκεντρο το street food, καθώς και η ίδρυση ομάδων σεφ ή κοινωνικών επιχειρήσεων που επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν σε αυτό ακριβώς το «άνοιγμα» της μαζικής εστίασης, έχουν στρέψει τα φώτα της δημοσιότητας στο καθημερινό φαγητό.

Πέραν τούτου, το street food άρχισε να μπαίνει δυναμικά και σε διαγωνισμούς μαγειρικής, σαν ξεχωριστή κατηγορία με πολύ ενδιαφέρον από πολλούς επαγγελματίες και αυτό το είδαμε και στην Εκθεση HO.RE.CA Gastronomica Expo 2021 που πραγματοποιήθηκε στις 4-7 Νοεμβρίου.

## Street Food Fashion

Andreas Paschali

Cooking and Confectionary Lecturer  
Intercollege

**T**he explosive growth of street food in the last 10 years in Cyprus and its 'triumphant' entry into the official gastronomy raises questions and begets discussions not just about its place in the context of modern culture but also about its business value.

The referred 'street food', i.e. the purchase of ready-made food on the street, started as a form of economical food choice, mainly for the so-called "wandering" tourists. However, in a very short time, it developed and evolved into "fashion". Today it is a major attraction in many popular tourist destinations, now appealing to travelers of all economic categories.

More and more of the representatives of the official mass catering market recognize that street food has 'changed all the data and has emerged as one of the dominant elements not just of the gastronomic

culture, but also of the modern image that is being formed in the country.

The dramatic changes brought about by the economic crisis, led many professionals to the sector of mass catering. The available funds, as well as the impressive increase of inbound tourism, are probably the two main factors of the modern image of contemporary Cypriot street food.

Consumers' increased positive acceptance of food choices from abroad, combined with the creative imagination of a new generation of Cypriot chefs that blend/merge the formal with the everyday and the luxurious with the practical, gave street food impressive dimensions.

Moreover, the creation of many gastronomic festivals in Cyprus and Greece, focusing on street food, as well as the establishment of chefs' teams or social enterprises that wish

to be active in this very "opening" of mass catering, have turned the spotlights on the daily food.

In addition, street food began entering dynamically in cooking competitions, as a separate category, with a lot of interest coming from many professionals. A vivid example of this case is the HO.RE.CA Gastronomica Expo 2021 exhibition held on November 4-7.





## "Οίνος Ευφραίνει... Υγεία"

Φωτεινή Λάππα MSc

Διατροφολόγος - Διατροφολόγος  
Αθλητική Διατροφολόγος

## "Wine gladdens... the health"

Fotini Lappa MSc

Dietitian - Nutritionist  
Sports Dietitian

Το κρασί γεννήθηκε στην Εγγύς Ανατολή, περίπου το 5.000-6.000 π.Χ, και από εκεί μεταφέρθηκε στη Δύση και τη Μεσόγειο. Με την εξάπλωση των Ελλήνων το αμπέλι έγινε γνωστό στη Σικελία και αργότερα με την εξάπλωση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας το αμπέλι έγινε ευρύτερα γνωστό.

Στην αρχαία Ελλάδα η κατανάλωση κρασιού ήταν καθημερινή. Οι γιατροί εκείνης της εποχής, Ιπποκράτης και Γαληνός, αναγνώρισαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του κρασιού στην υγεία και το χρησιμοποιούσαν σαν φάρμακο. Χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό των τραυμάτων και του δέρματος, ως καταπραυντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, τονωτικό κ.λ.π. Γενικώς το κρασί εμφανίζεται ανά τους αιώνες να κατέχει εξέχουσα θέση σε πολλούς πολιτισμούς και θρησκείες ως μοναδικό ποτό, αρμονικά συνδεδεμένο με την καλή σωματική και ψυχική κατάσταση και την μακροζωία.

### Κρασί και υγεία

Τα τελευταία 20 χρόνια έχουν γίνει πολλές επιστημονικές μελέτες σε ότι αφορά την επίδραση του κρασιού (και κυρίως του κόκκινου) στην υγεία μας. Σύμφωνα με τις μελέτες αυτές, η μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού (2 ποτήρια/ημέρα για τους άνδρες και 1 ποτήρι/ημέρα για τις γυναίκες) έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας. Πιο αναλυτικά βρέθηκε ότι το κόκκινο κρασί σε μικρή ποσότητα:

- Μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια κατά 20% έως 60%.
- Πιο συγκεκριμένα το κρασί, λόγω των αντιοξειδωτικών που περιέχει, ανεβάζει τα επίπεδα της HDL (καλή χοληστερόλη) και μειώνει την LDL (κακή χοληστερόλη) και την αρτηριακή πίεση.
- Δρα προληπτικά για κάποιες μορφές καρκίνου λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

- Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Βελτιώνει τη λειτουργία του στομάχου και την πέψη
- Αποτελεί ασπίδα για τα άτομα που έχουν προδιάθεση για διαβήτη
- Εμποδίζει τη δημιουργία χολόλιθων
- Διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς
- Δρα ως αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό

### Το 'Γαλλικό Παράδοξο'

Οι Γάλλοι τρώνε πολλά λιπαρά (και ιδιαίτερα τυριά) και γενικώς έχουν μια διατροφή υψηλή σε χοληστερίνη. Θα περίμενε λοιπόν κανείς τα ποσοστά των καρδιοαγγειακών τους παθήσεων να είναι υψηλά. Και όμως, στη Γαλλία, το ποσοστό των παθήσεων που σχετίζονται με την καρδιά είναι χαμηλό. Το παράδοξο αυτό, οφείλεται κυρίως, σύμφωνα με τους ερευνητές, στη μέτρια κατανάλωση κρασιού (1-2 ποτήρια κόκκινο κρασί/ημέρα), που είναι μια πολύ διαδεδομένη συνήθεια στη Γαλλία.

Συνοψίζοντας λοιπόν όλα τα παραπάνω, θα μπορούσε να πει κανείς πως το να ξέρεις να πίνεις σημαίνει να ξέρεις να ζεις. Ενα ποτηράκι κόκκινο κρασί την ημέρα φέρεται να περιχαράκνει την υγεία μας, προστατεύοντάς την από πολλές σύγχρονες ασθένειες. Άλλωστε, σύμφωνα με τους κανόνες που διέπουν τη Μεσογειακή Διατροφή, 1-2 ποτήρια κόκκινου κρασιού την ημέρα είναι αρκετά.

Να μην ξεχνάμε πως η αυξημένη κατανάλωση κρασιού εξαιτίας της αλκοόλης που περιέχει (12%) μπορεί να έχει τοξική δράση σε κάποιους ιστούς και επίσης αυξάνει την ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη με φυσικό επακόλουθο την αύξηση του σωματικού βάρους.

'Μέτρον άριστον' λοιπόν, για να επωφεληθούμε από την ευεργετική δράση του κρασιού στην υγεία μας.

ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ!



Wine was born in the Near East, around 5,000-6,000 BC, and it was transported to the West and the Mediterranean. With the spread of the Greeks the vine became known in Sicily and later with the spread of the Roman Empire it became more widely known.

In ancient Greece the consumption of wine was daily. The doctors of that time, Hippocrates and Galen, recognized the healing properties of wine in health and used it as a medicine. It was used as an antiseptic for wounds and skin, as a sedative, hypnotic, anesthetic, tonic, etc. In general, wine appears over the centuries to have a prominent place in many cultures and religions as a unique drink, harmoniously associated to the good physical and mental condition and longevity.

### Wine and Health

There have been many scientific studies, in the past 20 years, regarding the effect of wine (especially of red wine) on our health. According to these studies, moderate consumption of red wine (2 glasses / day for men and 1 glass / day for women) has beneficial effects on our health. In more detail, it was found that red wine in small quantities:

- Reduces cardiovascular incidents by 20% to 60%.
- More specifically, wine, due to its antioxidants, raises the HDL (good cholesterol) levels and lowers LDL (bad cholesterol) and blood pressure.
- It acts preventively for certain types of cancer due to its high content in antioxidants.
- Contributes to the proper functioning of the nervous system
- Improves the stomach function and digestion
- It is a shield for people who are predisposed to diabetes
- Prevents the formation of gallstones

- Facilitates blood circulation to the tissues

- Acts as an anti-inflammatory and antiseptic.

### The 'French Paradox'

The French eat a lot of fat (especially cheese) and generally have a high cholesterol diet. One would therefore expect high rates of cardiovascular diseases. And yet, in France, the rate of heart disease is low. This paradox is mainly due to, according to the researchers, the moderate consumption of wine (1-2 glasses of red wine / day), which is a very common habit in France.

Summarizing all the above, one could say that knowing how to drink means knowing how to live! A glass of red wine a day seems to 'ensure' our health, protecting it from many modern diseases. After all, according to the rules of the Mediterranean Diet, 1-2 glasses of red wine a day is enough.

Do not forget that the increased consumption of wine, due to the alcohol it contains (12%), can have a toxic effect on some tissues. It also increases the daily energy intake, having weight gaining as a natural consequence.

So 'all things in moderation', to benefit from the conducive effect of wine on our health.

CHEERS!



## ΒΟΤΑΝΑ της Κύπρου

Έλενα Έλληνα Πέτρου  
ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΟΣ

**Π**ολλά βότανα τα χρησιμοποιούμε εκτενώς στην μαγειρική και ζαροπλαστική αλλά είναι σημαντικό να ξέρουμε κάποιες από τις ιδιότητες τους για να γνωρίζουμε ποσο και εάν επηρεάζουν και την υγεία μας. Απλό παράδειγμα η Σπατζιά/Φασκομηλιά η οποία ανεβάζει την πίεση ακόμα και με λήψη λίγης ποσότητας.

### ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ

Ισως από τα πιο διαδεδομένα βότανα στη μαγειρική. Η χρησιμότητα του είναι ως λαχανικό αλλά και ως άρτυμα. Είναι κοσμοπολίτικο φυτό, και το βρίσκουμε σε πολλές ποικιλίες με πιο γνωστή τον Σγουρό Μαιντανό. Είναι ευστόμαχο βότανο και βοηθά πάντα στη χωνείψη. Σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι σπόροι του μαιντανού είναι τοξικοί, ενώ ο βλαστός και τα φύλλα βοηθούν σε πολλές ασθένειες αλλά και δερματικά. Ο μαιντανός βοηθά στην εξάλειψη κακοσμίας από σκόρδο ή άλλες εντονες οσμές. Οι Ρωμαίοι τον έτρωγαν ως λιχουδιά και πίστευαν ότι απορροφούσε τις αναθυμιάσεις των ποτών που έπιναν.

### ΜΑΡΤΖΟΡΑΝΑ / ΡΙΓΑΝΗ / ΣΑΨΥΣΙΑ

Είναι Ενδημικό Φυτό της Κύπρου, αυτό σημαίνει ότι δεν το βρίσκουμε πουθενά αλλού στον κόσμο. Θεωρείται η πιο σπάνια και ανώτερη μορφή Ρίγανης. Είναι ευστόμαχη χωνευτική, βοηθά στην κυκλοφορία ρίχνει την πίεση και βοηθά στην απώλεια μνήμης. Έχει έντονο χαρακτηριστικό άρωμα το οποίο συνδυάζεται με πολλά φαγητά, αλλά είναι ευχάριστο και ως πόσιμο σε ποτά ή τσάι. Υπάρχουν γραφές οι οποίες αναφέρουν ότι η Σαψυσιά χρησιμοποιήθηκε σε πληγές των στρατιωτών του Μεγάλου Αλεξάνδρου και αυτό του δίνει μια διαφορετική αξία.

### ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ / ΒΑΣΙΛΙΤΖΙΑ

Ο Βασιλικός συνήθως παρουσιάζεται ως ελαφρά χνουδωτό φυτό.

Υπάρχουν πάνω από 500 ποικιλίες που διαφέρουν ουσιαστικά ως το μέγεθος το σχήμα και χρώμα. Είναι ηρεμιστικό βότανο. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή πικάντικων φαγητών και νοστιμίζει ψάρια κοτοπούλα λαχανικά και αυγά. Χρησιμοποιείται στη Ζαχαροπλαστική, στην αρωματοποιία, αρτοποιία, αλλαντοποιία και ποτοποιία. Το αιθέριο λάδι του έχει έντονες θεραπευτικές ιδιότητες αλλά χρησιμοποιείται και στη μαγειρική εφόσον έχει έντονη οσμή και γεύση.

### ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ / ΛΑΣΜΑΡΙ

Είναι αρωματικός αειθαλής θάμνος. Χρησιμοποιείται κυρίως ως καρύκευμα. Εκτεταμένη χρήση ανεβάζει την πίεση. Υπάρχουν γραφές ότι αναφέρεται στην Παλαιά Διαθήκη κ έχουν βρεθεί ευρήματα Δεντρολίβανου σε παλιούς αμφορείς. Έχει τρομερές θεραπευτικές ιδιότητες τόσο από τα άνθη, τα φύλλα ή και το αιθέριο λάδι ακόμα. Χρησιμοποιείται κυρίως στο Σαβόρο, αλλά δεν σταματά η χρήση του εκεί. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όποια φαγητά μαγειρεύονται με κρασί και σκόρδο, και χρησιμοποιείται τόσο φρέσκο, όσο και ξηρό. Για να αρωματιστεί το λάδι, χρησιμοποιούμε τις ανθισμένες κορυφές του.

### ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ / ΣΠΑΤΖΙΑ

Στην Κύπρο ευδοκούν είδη φασκομηλιάς, τα οποία τα συναντούμε σε όλο το νησί, στα πεδινά και ορεινά κυρίως σε πετρώτοπους, και είναι ένα βότανο με μακρά ιστορία. Χρησιμοποιείται από τους αρχαίους Έλληνες, τους Ρωμαίους αλλά και κατά το Μεσαίωνα όπου το χρησιμοποιούσαν κυρίως σε επιδημίες. Είναι έντονα τονωτική αλλά εκτεταμένη χρήση ανεβάζει την πίεση. Είναι ορεκτικό και χωνευτικό βότανο και χρησιμοποιείται λίγη ποσότητα στη μαγειρική λόγω του έντονου αρώματος που έχει. Χρησιμοποιείται κυρίως σε κουζίνες που έχουν σχέση με τη Λατινική Αμερική.

### ΡΟΥΔΙ / ΣΟΥΜΑΤΖΙ

Είναι θάμνος με γαλακτώδη χυμό που μπορεί να φτάσει και τα 20 μέτρα ύψος. Το εντοπίζουμε ανά την Κύπρο σε ημιορεινές περιοχές. Ο αποξηραμένος καρπός του χρησιμοποιείται σαν άρτυμα σε σουβλάκια σε άλλα κρέατα αλλά και σε άλλα παραδοσιακά φαγητά. Οι καρποί και τα φύλλα μαζεύονται Άγουστο και Σεπτέμβριο. Παλαιότερα υπήρχαν τόσα φυτά στην Κύπρο που γίνονταν εξαγωγές σε Αραβικές χώρες, οι οποίες το χρησιμοποιούσαν εκτενώς στις κουζίνες τους.

### ΘΥΜΑΡΙ / ΘΡΟΥΜΠΙ

Το συναντούμε σε βουνοπλαγιές και πετρώτοπους τόσο στα ορεινά, όσο και στα πεδινά. Είναι θάμνος που βλαστά συνήθως σε άγονο χώμα και δεν χρειάζεται περιποίηση. Είναι έντονα αρωματικό φυτό και η μυθολογία λέει ότι φύτρωσε από τα δάκρυα της ωραίας Ελένης κατά την απαγωγή της. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και όταν χρησιμοποιείται σε σάλτσες τις ονομάζουν «σάλτσα των Φτωχών». Το μέλι από θυμάρι είναι ευρέως γνωστό και θεωρείται ως θεραπευτικό Μέλι. Εκτός από τη γευστική του ιδιότητα στην κουζίνα χρησιμοποιείται και ως μαλακτικό για σκληρά κρέατα και κυνήγια. Σαν καρύκευμα χρησιμοποιείται σε σαλάτες και σε αμυλούχες τροφές. Για μαρινάρισμα συστήνεται να συνδυαστεί με κρασί, και για ξηρά φρούτα συστήνεται να χρησιμοποιείται, αφού τα προφυλάσσει από τα έντομα και παράσιτα.

Παρόλο που τα περισσότερα βότανα δεν είναι τοξικά, συστήνεται να μην χρησιμοποιούμε μεγάλες ποσότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα και στη μαγειρική. Μπορούμε να εναλλάσσουμε τα βότανα που χρησιμοποιούμε ανά μήνα και ετησίως έχουμε πάνω από 140 ενδημικά βότανα στον τόπο μας που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε.

## HERBS of Cyprus

Elena Ellina Petrou  
HERBALIST

### BASIL

Basil is usually presented as a slightly fluffy plant. There are over 500 varieties, essentially different in size, shape, and color. It is a calming herb. It is used in the preparation of spicy foods and gives a special flavor to fish, chicken, vegetables, and eggs. It is used in confectionery, perfumery, bakery, charcuterie and in beverage industry. Its essential oil has strong healing properties, but it is also used in cooking as it has a strong smell and taste.

### ROSEMARY

It is an aromatic evergreen shrub. It is mainly used as a spice. Its extended use increases the blood pressure. Records cite that rosemary is mentioned in the Old Testament. It has also been found in an old amphora. Its flowers, leaves and essential oil have tremendous healing properties. It is mainly used in Savoro, but its use does not stop there. It can be used in any food cooked with wine and garlic and it can be used both fresh and dry. We use its flowered tops, to scent the oil.

### SAGE / SPATZIA

In Cyprus, there are sage varieties which thrive and are found throughout the island, in the low-lands and mountains, but mainly in rocky areas. It is a herb with a long history. It was used by the ancient Greeks, and the Romans, but it was also used later on during the Middle Ages where it was used mainly in epidemics. It is intensely tonic, but the extensive use increases the blood pressure. It is an appetizing and digestive herb and is used in small quantities in cooking due to its intense aroma. It is mainly used in cuisines related to Latin America.

### SUMAC

It is a shrub with a milky juice that can reach up to 20 meters in height. We find it throughout Cyprus in semi-mountainous areas. Its dried fruit is used as a condiment for meat on skewers, in other meats but also in many traditional dishes. The fruits and leaves are harvested in August and September. In the past, Cyprus was full of plants which were exported to Arab countries that used them extensively in their cuisines.

### THYME

We find it on mountainsides and rocky places both in the mountains and in lowlands. It is a shrub that usually grows in barren soil and does not need any care. It is a highly aromatic plant and according to mythology it sprouted from the tears of beautiful Helen during her abduction. It is used in cooking and when used in sauces they are called "The sauce of the poor". Thyme honey is widely known and is considered to be healing. Aside from its taste property in the kitchen, it is also used as a softener for hard meats and game. It is used as a spice in salads and starchy foods. For marinating, it is recommended to be combined with wine. Finally, we can also use it to protect dry fruits from insects and parasites.

Although most herbs are non-toxic, it is advisable not to use large amounts for long periods of time, even in cooking. Fortunately, there are over 140 endemic herbs in our area that can be used in cooking, and alternate per month.



Παναγιώτης Γ. Κυπριανού  
Δικηγόρος, Λέκτορας  
Intercollege

## Το αστικό αδίκημα της αμέλειας στους χώρους εστίασης

Τα εστιατόρια καθώς και τα ξενοδοχεία, εξ' ορισμού αποτελούν μέρη που παρέχουν υπηρεσίες και αγαθά με έμφαση στην ευχαρίστηση και απόλαυση των επισκεπτών τους. Πολλές φορές όμως, διεύθυνση και προσωπικό επιδεικνύουν αμελή συμπεριφορά με αποτέλεσμα να επέρχεται κάποιου είδους ζημιά στους πελάτες-επισκέπτες τους. Έτσι, υπάρχει η ανάγκη επεξήγησης του αδικήματος με σκοπό την αποφυγή περιπετειών από τους νέους αλλά και υφιστάμενους εργοδότες και εργαζόμενους στον ευρύτερο τομέα των ξενοδοχειακών.

Ερμηνεία του ορισμού της αμέλειας δόθηκε στην υπόθεση *Στρατμάρκο Λτδ v. Πέτρος Μιχαήλ* ως εξής: Αμέλεια είναι κατά το άρθρο 51 του νόμου περί αστικών αδικημάτων, η παράβαση καθήκοντος επιμέλειας. Το καθήκον τούτο περιλαμβάνει την επιμέλεια που υποθετικά καταβάλλει ο μέσος λογικός άνθρωπος κάτω από τις ίδιες αντικειμενικές συνθήκες και περιστάσεις που ενήργησε ο εναγόμενος. Βασικό χαρακτηριστικό της αμέλειας είναι καταρχήν η έλλειψη της προσήκουσας προσοχής την οποία ο δράστης όφειλε και μπορούσε στις συγκεκριμένες περιστάσεις να καταβάλει για να μην προκαλέσει ζημιά στον πλησίον του, η οποία ζημιά μπορούσε να προβλεφθεί.

Τα στοιχεία επομένως του μέσου συνετού ανθρώπου και του πλησίον, ως κάθε πρόσωπο που μπορεί να επηρεαστεί από την έλλειψη προσήκουσας προσοχής, διαγράφουν τα όρια της επιμέλειας την οποία οφείλουν να καταβάλουν οι εργαζόμενοι σε εστιατόρια και ξενοδοχεία. (Βλέπε και *Donoghue v. Stevenson*)

Από τα πιο πάνω προκύπτουν τα εξής συστατικά στοιχεία :

- Πρέπει να αποδειχθεί
1. Υπαρξη καθήκοντος – (Duty)
  2. Παράβαση – (Breach)
  3. Ζημιά – (Damage)

Έχοντας αναφερθεί γενικά στο αστικό αδίκημα της αμέλειας, θα πρέπει να

τονιστεί ότι υπάρχουν εξειδικευμένες πτυχές του αδικήματος όπως είναι η ευθύνη εργοδότη και η ευθύνη κατόχου ακίνητης ιδιοκτησίας.

Ως προς την ευθύνη εργοδότη, αναμένεται από τους εργοδότες η λήψη κάθε προφύλαξης που κατά λογική πρόβλεψη μπορεί να εκθέσει την ασφάλεια των εργοδοτούμενων. Περαιτέρω, οι εργοδότες υποχρεούνται να καθιερώσουν ένα ασφαλές σύστημα εργασίας, ούτως ώστε κατά τη διεξαγωγή εργασίας από τους εργοδοτούμενους να λαμβάνονται οι απαραίτητες προφυλάξεις για κινδύνους που κατά λογική πρόβλεψη εμπεριέχονται στην συγκεκριμένη εργασία.

Στην υπόθεση *Δήμος Λεμεσού v. Χριστάκη Χαραλάμπους* εργοδοτούμενος στο σφαγείο Κοφίνου που ήταν ιδιοκτησία του Δήμου Λεμεσού γλίστρησε από ζωικό λίπος και άλλες ακαθαρσίες στο πάτωμα με αποτέλεσμα να τραυματιστεί. Το δικαστήριο αποφάσισε ότι υπήρχε ευθύνη εργοδότη.

Στην υπόθεση *Μανθόπουλος Πλάστικς Λτδ v. Χατζηιωσήφ* νομολογήθηκε ότι το ασφαλές σύστημα εργασίας περιλαμβάνει μεταξύ άλλων ασφαλή μηχανήματα / εξοπλισμό, συνεχή επίβλεψη και ασφαλή υποστατικά.

Θα πρέπει ωστόσο να γίνει ξεκάθαρο ότι οι εργοδότες δεν έχουν αποκλειστική ευθύνη για το κάθε τι αλλά μόνο για ορατό κίνδυνο που η λήψη μέτρων είναι εφικτή και η δαπάνη δεν είναι εντελώς δυσανάλογη προς το είδος και το μέγεθος του κινδύνου που στοχεύουν να αποφύγουν.

Στην υπόθεση *Εταιρεία Αναψυκτικών ΚΕΑΝ Λτδ v. Κωνσταντίας Ανδρέου* νεαρή προσλήφθηκε στο εργοστάσιο ΚΕΑΝ και την 1η ημέρα εργασίας της ενώ ασχολείτο με μάζεμα ψίχας από περιστρεφόμενο κύλινδρο, της έπεσε το φτυαράκι μέσα στον κύλινδρο. Η εργοδοτούμενη έβαλε το χέρι της στον κύλινδρο σε βάθος 35 πόντων και ακρωτηριάστηκε η 1η φάλαγγα του δείκτη, ο αντίχειρας της και το μεσαίο δάκτυλο. Το δικαστήριο αποφάνθηκε ότι η εταιρεία είχε ευθύνη επειδή δεν

έδωσε οδηγίες στην εργοδοτούμενη. Όμως, κατέληξε σε εύρημα συντρέχουσας αμέλειας 25% στην εργοδοτούμενη η οποία ήταν σε ικανή ηλικία για να κρίνει τον κίνδυνο της πράξης της.

Ως προκύπτει από τις πιο πάνω αποφάσεις δικαστηρίου, σε ένα χώρο εστίασης αναμένεται να υπάρχει σύστημα επίβλεψης και ο ίδιος ο χώρος και ο εξοπλισμός να είναι ασφαλείς και κατάλληλα για χρήση. Την ίδια ώρα όμως, οι εργοδοτούμενοι θα πρέπει να έχουν την ωριμότητα να κρίνουν τον κίνδυνο των πράξεων τους.

Σε σχέση με την ευθύνη κατόχου ακίνητης ιδιοκτησίας, ο κάτοχος έχει καθήκον επιμέλειας σε όλα τα πρόσωπα που είναι νόμιμα μέσα, πάνω ή σε γεινίαση με την ιδιοκτησία του και που κατά τη συνήθη πορεία των πραγμάτων μπορεί να επηρεαστούν. Πρέπει να φροντίζει ώστε το υποστατικό να είναι εύλογα ασφαλές και να μεριμνά για αποτροπή ασυνήθιστου κινδύνου του οποίου την ύπαρξη γνωρίζει ή όφειλε να γνωρίζει ως λογικός άνθρωπος.

Στην υπόθεση *Δημητριάδη v. Φαρφαρά*, ανήλικη 3 ετών πήγε στο χώρο πολυκατοικίας όπου ο εναγόμενος προσπαθούσε να ανάψει ψησταριά και υπέστη εγκαύματα. Το δικαστήριο αποφάνθηκε ότι ο εναγόμενος δημιούργησε μια άκρως επικίνδυνη κατάσταση όπου ο κίνδυνος ήταν προβλεπτός. Τα παιδιά είναι μια ιδιαίτερη περίπτωση υπό την έννοια ότι αναγνωρίζεται σε αυτά μεγαλύτερο δικαίωμα προστασίας.

Κατ' αναλογία, οι εστιατορείες και οι ξενοδοχοί ως τα πρόσωπα που ασκούν έλεγχο στον επίμαχο χώρο στέγασης των επιχειρήσεων τους, θα πρέπει να ενεργούν με γνώμονα την ασφάλεια των επισκεπτών-πελατών τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση παραδοσιακού τρόπου μαγειρέματος με ξυλόφουρνο ή κυπριακή ψησταριά (φουκού), μέθοδο ψησίματος που γίνονται εκτός κουζίνας και θα συνιστούσε αμέλεια η μη συνεχόμενη επίβλεψη τους.

\*Το άρθρο αυτό είναι ενημερωτικό και σε καμία περίπτωση δεν θεωρείται νομική συμβουλή

## The Civil Offense of Negligence in Restaurants

Panayiotis G. Kyprianou  
Lawyer, Lecturer  
Intercollege

Restaurants as well as hotels are by term places that provide services and goods with an emphasis on their guests' pleasure and enjoyment. Many times, however, management and staff show a negligent behavior resulting in damage to their customers / visitors. Thus, there is a need to explain the offense in order to avoid unpleasant adventures by the new but also by the already existing employers and employees in the wider sector of hospitality.

An interpretation of the definition of negligence was given in the case *Stratmarko Ltd v. Petros Michael* as follows: According to the article 51 of the law on civil offenses, negligence is defined as the breaching of the duty of care. This duty involves the diligence hypothetically exercised by the average reasonable person under the same objective circumstances and circumstances under which the defendant has acted. A key feature of negligence is, in principle, the lack of due diligence that the defendant owed and could, in the given circumstances, pay in order not to cause harm to a fellow man, which harm could have been foreseen.

The information of the average reasonable person and his/her fellow man, as any person who can be affected by the lack of proper attention, set the limits of diligence that must be paid by employees in restaurants and hotels. (See also *Donoghue v. Stevenson*)

From the above mentioned, the following components emerge:

- It has to be proven:
1. Existence of Duty
  2. Breaching
  3. Damage

Having referred in general to the civil offense of negligence, it should be emphasized that there are specific aspects of the offense such as the liability of the employer and the liability of the real estate owner.

As far as the employer liability is concerned, employers are expected to take any precautions that, according to a reasonable provision, may expose the safety of the employees. Furthermore, the employers are obliged to establish a safe work system, so that, during work, all the necessary precautions are taken for risks that are reasonably foreseen in the specific work.

In the case of *Limassol Municipality v. Christakis Charalambous*, an employee at the Kofinou slaughterhouse, which was owned by the Municipality of Limassol, slipped from animal fat and other dirt on the floor, resulting in his injuries. The court ruled that it was the employer's liability.

In the case of *Manthopoulos Plastics Ltd v. Hadjiosif* it was ruled that the safe working system includes, among other things, safe machinery / equipment, continuous supervision and safe premises.

It should be made clear, however, that employers are not solely responsible for everything. They are though responsible for the visible risk, for which protective measures are feasibly taken. The cost is not entirely disproportionate to the type and magnitude of the risk they aim to avoid.

In the case of *KEAN Soft Drinks Ltd v. Konstantia Andreou*, a young woman was hired at the KEAN factory and on her first working day while collecting crumbs from a rotating cylinder, her shovel fell into the cylinder. The employee put her hand on the cylinder, to a depth of 35 cm, which mutilated the 1st phalanx of her index finger, her thumb, and her middle finger. The court ruled that the company was liable for failing to properly instruct the employee. However, it resulted in a 25% negligence on the part of the employee who was old enough to judge the risk of her act.

As follows from the above court decisions, a restaurant is expected to

have a surveillance system and the space itself and the equipment need to be safe and suitable for use. At the same time, however, employees must have the maturity to judge the risk of their actions.

In relation to the liability of a property owner, the owner has a duty of diligence to all persons who are lawfully working in the property, or in a vicinity of his property and who in the ordinary course of events may be affected. He must ensure that the premises are reasonably safe and accommodate the prevention of an unusual danger's existence he knows or should have known as a reasonable person.

In the case of *Dimitriadis N. v. Farfaras*, a 3-year-old minor entered the premises of an apartment building, where the defendant was trying to light a barbecue, and suffered burns. The court ruled that the defendant created an extremely dangerous situation where the danger was foreseeable. Children are a special case in the sense that they are given a greater right to protection.

Similarly, restaurateurs and hoteliers, as the ones in control of the specific business premises, should act in line with the safety of their guests/customers in mind. A typical example is in the case of a traditional cooking way using a wood-fired oven or a Cypriot kind of barbecue (fuku). These cooking methods are conducted outside the kitchen; therefore, the lack or their continuous supervision would constitute negligence.

\* This article is informative and in no way, it is considered to be a legal advice.

**CYPRUS MILLERS**  
BY HADJIGIORKIS



**Η** Cyprus Millers by Hadjigiorkis είναι η κορυφαία κυπριακή αλευροβιομηχανία, που ειδικεύεται στην ανάπτυξη, παραγωγή, συσκευασία, πώληση και διανομή προϊόντων αλευροποιίας. Επιπρόσθετα, δραστηριοποιείται στην εισαγωγή, πώληση και διανομή άλλων πρώτων υλών αρτοποιίας, ζαχαροπλαστικής και Ho.Re.Ca.

Το 1945, ο Σάββας και η Κατερίνα Χατζηγιώρκη δημιούργησαν μια μονάδα πετρόμυλων στην αυλή του σπιτιού τους, στη Σωτήρα Αμμοχώστου για να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες των κατοίκων της περιοχής. Το 1980 συστάθηκε η εταιρεία με την επωνυμία Σάββας Χατζηγιώρκης & Υιοί Λτδ, στο Φρέναρος. Μετά από πέντε αναβαθμίσεις και δύο εξαγορές, η εταιρεία μετονομάζεται σε Cyprus Millers by Hadjigiorkis, κάνοντας ένα άνοιγμα σε νέες αγορές και δημιουργώντας ευκαιρίες καινούριων συνεργασιών σε τοπικό και διεθνές επίπεδο.

Η Cyprus Millers by Hadjigiorkis, έχει σήμερα στη διάθεσή της ένα υπερασύγχρονο εργοστάσιο παραγωγής αλεύρων με δυνατότητα παραγωγής 180 τόνων ημερησίως, αποθηκευτικούς χώρους σιτηρών χωρητικότητας 20,000 τόνων και μια αυτοματοποιημένη μονάδα συσκευασίας. Επιπρόσθετα, η εταιρεία διαθέτει ένα υψηλόν προδιαγραφών Εργαστήριο Έρευνας, Ανάπτυξης και Ποιοτικού Ελέγχου, εξοπλισμένο με τελευταία τεχνολογία μηχανήματα και άρτια

στελεχωμένο με επιστημονικό προσωπικό. Η διανομή των προϊόντων της εταιρείας γίνεται με το δικό της δίκτυο διανομής σε όλη την Κύπρο ενώ εξάγει προϊόντα της και στο εξωτερικό. Εκτός από τα προϊόντα επωνυμίας «Μύλοι Χατζηγιώρκη», η εταιρεία έχει την δυνατότητα σχεδιασμού και παραγωγής προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας. Παράλληλα, είναι η αποκλειστική αντιπρόσωπος στην Κύπρο των πρώτων υλών αρτοποιίας, ζαχαροπλαστικής και Ho.Re.Ca των εταιρειών **Kenfood, Lindemann, Premium Baking Products, Boyens, AB Mauri, και La Moderna Cartotecnica** και συνεργάζεται με διεθνείς εταιρείες, όπως την **Lesaffre** και την **KTC Edibles Ltd.**

Αξιοσημείωτη προσθήκη στις δραστηριότητες της εταιρείας το 2021 είναι η λειτουργία της Cyprus Millers Academy by Hadjigiorkis, ενός πλήρως εξοπλισμένου, τεχνολογικά αναβαθμισμένου εκπαιδευτικού κέντρου σε θέματα αλευροποιίας, αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής, το οποίο υποστηρίζεται από άριστα καταρτισμένο εκπαιδευτικό προσωπικό.

Η Cyprus Millers by Hadjigiorkis έχει βραβευθεί από το Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού (ΠΣΣΕ) για την εθελοντική προσφορά της το 2016 και 2018, ενώ μέσα στα πλαίσια του 6<sup>ου</sup> Διαγωνισμού Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και Εθελοντισμού της απονεμήθηκε η Τιμητική Διάκριση Εθελοντισμού

και Φιλανθρωπίας 2021. Επίσης, βραβεύθηκε από την Bousias Cyprus με το Cyprus Responsible Business Awards 2019, στην κατηγορία «Κοινωνία». Στο πλαίσιο της Κοινωνικής Ευθύνης της, η εταιρεία δημιούργησε το Μουσείο «Μύλοι Χατζηγιώρκη», το οποίο έχει βραβευθεί για την προσφορά του στην ενίσχυση του κυπριακού τουριστικού προϊόντος από τον Σύνδεσμο Ξενοδόχων Αμμοχώστου το 2018 και έχει πάρει το χρυσό βραβείο στην κατηγορία του στα Cyprus Tourism Awards 2020.



## Cyprus Millers by Hadjigiorkis

## Cyprus Millers by Hadjigiorkis

**CYPRUS MILLERS**  
BY HADJIGIORKIS



**C**yperus Millers by Hadjigiorkis is currently the leading flourmill in Cyprus, which, along with the development, production, packing and distribution of flourmill products, specializes in the sale and distribution of other bakery, confectionery and Ho.Re.Ca. ingredients.

In 1945, Savvas and Katerina Hadjigiorkis set-up a small stone-mill in their backyard in Sotira Famagusta to accommodate the needs of the area residents. Savvas Hadjigiorkis and Sons Ltd was officially established as a company in 1980 where it moved to its present location in Frenaros, Famagusta. In 2021 the company was rebranded to Cyprus Millers by Hadjigiorkis to be more strategically positioned to explore new markets and opportunities, both locally and abroad.

Staffed with highly qualified and dedicated personnel, Cyprus Millers by Hadjigiorkis consists of one modern flour mill facility of 180 tons daily

production capacity, wheat storage silos with total capacity of 20,000 tons and a fully automated packaging lines. Furthermore, through its Research & Development (R&D) and Quality Control Department, the company is able to create new products and to ensure the high quality and product consistency.

The company has also its own nationwide distribution system and the capacity to export its products to foreign markets. Apart, from “Hadjigiorkis Flourmill” branded products, the company has the capacity to design and produce private label products. Cyprus Millers by Hadjigiorkis is also the sole representative of **Kenfood, Lindemann, Premium Baking Products, Boyens, AB Mauri and La Moderna Cartotecnica** well recognized bakery, confectionery and Ho.Re.Ca ingredient suppliers. It is also cooperating with **Lesaffre** and **KTC Edibles Ltd.**

Since 2011, Cyprus Millers by Hadjigiorkis has implemented and devel-

oped a Corporate Social Responsibility System (CSR) that is focusing on the pillars of Society - Environment - Human Resources - Market. The company has been recognized by the Pancyprian Volunteerism Coordinative Council (PVCC) in 2016 and 2019 and in the context of the 6<sup>th</sup> Competition of Corporate Social Responsibility and Volunteerism, it has been awarded the Honorary Recognition of Volunteerism and Philanthropy 2021. Moreover, it has been recognized from Bousias Cyprus with the Cyprus Responsible Business Awards 2019, in the category “Society”. Part of the company’s CSR efforts was the establishment of the “Hadjigiorkis Flourmill Museum”, that has been also recognized for its contribution for its role in the enrichment of the Cyprus tourism product by the Cyprus Hotel Association in the Famagusta region in 2018 and received the Gold Award in its category at the Cyprus Tourism Awards 2020 as well.

## Intercollege:

### Διακρίσεις, Χρυσά Μετάλλια, Καλύτερο Κολέγιο και Καλύτερος Euroskills Νεαρός Αρχιμάγειρας της χρονιάς 2021 στην έκθεση Horeca Gastronomía Expo 2021

Κατά τη διάρκεια της έκθεσης Horeca Gastronomía Expo 2021 που διοργάνωσε ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου από τις 4 μέχρι τις 7 Νοέμβριου 2021, οι φοιτητές των προγραμμάτων των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege για ακόμα μία φορά βραβεύτηκαν με τον τίτλο της ομάδας του καλύτερου κολεγίου Επισιτιστικών Τεχνών στην Κύπρο (Grand Prix – College team 2021) το οποίο το Intercollege κερδίζει τα τελευταία 6 χρόνια και για τρίτη συνεχόμενη φορά. Επίσης ο φοιτητής του Intercollege Ανδρέας Σωτηρίου βραβεύτηκε ως Euroskills Young Chef of the year 2021 και θα εκπροσωπήσει την Κύπρο μας στον ανάλογο Ευρωπαϊκό διαγωνισμό που θα γίνει στην Αγία Πετρούπολη της Ρωσίας τον Αύγουστο του 2023.

Αναλυτικά οι φοιτητές μας διακρίθηκαν στις πιο κάτω κατηγορίες.

- EUROSKILLS Young Chef of the Year– 1 χρυσό μετάλλιο (Ανδρέας Σωτηρίου)
- GRAND PRIX CHALLENGE - Four Course Menu Cook and Serve – 5 αργυρά μετάλλια (Αλέξανδρος Χριστοφόρου, Δημήτρης Χήρας, Σίμος Στεφάνου, Στάθης Φράγκου και Μύρια Τζήκα)

- Fish Appetizer and Chicken Main – 2 χάλκινα μετάλλια (Ανδρέας Χρυσοστόμου και Νικολάκης Κυριάζος)
- College Two Course Modern Cypriot Menu – 2 αργυρά μετάλλια (Δημήτρης Χήρας και Χρίστος Παπαδόπουλος)
- Salad Appetizer and Pork Main Course – 2 χάλκινα μετάλλια and 2 αργυρά μετάλλια (Ερμίνα Παναγή και Χριστίνα Κωνσταντίνου, Παναγιώτης Θρασυβούλου και Μιχάλης Αγαπίου)

Αρωγοί και συμπαραστάτες των φοιτητών μας για την προετοιμασία τους, οι καθηγητές/εκπαιδευτές τους Νικόλας Κωνσταντίνου και Ανδρέας Πασχάλη.

Οι διαγωνισμοί διεξήχθησαν με βάση τα διεθνή πρότυπα διαγωνισμών και με πιστοποιημένους κριτές από το World Association of Chefs' Societies (worldchefs.org).

Είναι αξιοσημείωτο η επιλογή στην κριτική επιτροπή (όχι όμως στις φοιτητικές κατηγορίες) του εκπαιδευτικού μας κύριου Νικόλα Κωνσταντίνου ο οποίος είναι ένας από τους 9 Κύπριους, αξιολογημένος κριτές από την Παγκόσμια Ομοσπονδία των Αρχιμαγείρων στο επίπεδο Continental Judge.

Η σχολή μας έκανε έντονη την παρουσία της και σαν εκθέτης καθώς το προσωπικό της σχολής με επικεφαλής τον κύριο Αγγελο Ιακωβίδη υπεύθυνο προώθησης και επικοινωνίας του κολεγίου ήταν καθόλη τη διάρκεια της έκθεσης παρών και πρόθυμο να ενημερώσει τους παρευρισκόμενους.

## Intercollege:

### Distinctions, Gold Medals, Best College and Best Euroskills Young Chef of the Year 2021 at the Horeca Gastronomía Expo 2021 Exhibition

During the Horeca Gastronomía Expo 2021 exhibition, between 4-7 November 2021, organized by the Cyprus Chefs Association, Intercollege Culinary Arts programs students, were once again awarded the title of the Best College Team in Culinary Arts in Cyprus (Grand Prix - College team 2021), a title won by Intercollege for the past 6 years and for the third consecutive time. Moreover, Intercollege student Andreas Sotiriou was awarded the title of Euroskills Young Chef for the year 2021 and will represent Cyprus in the corresponding European competition that will take place in St. Petersburg, Russia in August 2023.

In detail, our students were distinguished in the following categories:

- EUROSKILLS Young Chef of the Year– 1 gold medal (Andreas Sotiriou)
- GRAND PRIX CHALLENGE - Four Course Menu Cook and Serve - 5 silver medals (Alexandros Christoforou, Dimitris Hiras, Simos Stefanou, Stathis Frangou and Myria Tzikas)
- Fish Appetizer and Chicken Main - 2 bronze medals (Andreas Chrysostomou and Nikolakis Kyriazos)

- College Two Course Modern Cypriot Menu - 2 silver medals (Dimitris Hiras and Christos Papadopoulos)
- Salad Appetizer and Pork Main Course - 2 bronze medals and 2 silver medals (Ermina Panagi and Christina Konstantinou, Panayiotis Thrasvoulou and Michalis Agapiou)

Lecturers / trainers Nikolas Konstantinou and Andreas Paschali acted as valuable assistants and supporters throughout our students' preparation and training period.

The competitions were conducted according to the international competition standards and with certified judges from the World Association of Chefs' Societies (worldchefs.org).

The selection (not in the students' categories) of our lecturer Mr. Nikolas Konstantinou, in the position of a judge, in the judge committee was a worth noting, remarkable event. Mr Nikolas Konstantinou is one among the nine Cypriot evaluated judges by the World Chefs Association at the level of Continental Judge.

Our college made a strong presence as an exhibitor, since the staff of the college was present throughout the exhibition and

willing to inform the attendees. The whole procedure was under the supervision and coordination of Mr Angelos Iacovides Head of Marketing and Communications at Intercollege.





## Έκθεση HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021

Με τεράστια επιτυχία ολοκληρώθηκε η έκθεση HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021! Από τις 04/11/21 μέχρι και τις 07/11/21 ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου σε συνεργασία με την εταιρία IMH διοργάνωσαν την Έκθεση HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021!

Όπως κάθε φορά, έτσι και φέτος στόχος της έκθεσης παρέμεινε η ενημέρωση και η επιμόρφωση του κάθε επαγγελματία με την ενεργή συμμετοχή πέραν των 70 εκθετών παρουσιάζοντας τα πρωτοποριακά τους προϊόντα αλλά και μέσω των διαγωνισμών μαγειρικής όπου έλαβαν μέρος επαγγελματίες Chefs αλλά και μάγειρες μέσω των τεχνικών σχολών.

Την έκθεση καλωσόρισαν ο κ. Κυριακός Σωτηρίου, managing director των διαγωνισμών της έκθεσης, ο κ. Γιώργος Δαμιανού, πρόεδρος του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου και ο Υφυπουργός Τουρισμού,

κ. Σάββας Περγίος, ο οποίος συνέχισε όλους όσους συνέβαλαν στην διοργάνωση της έκθεσης και τόνισε ότι μέσα από αυτήν αλλά και ευρύτερα μέσα από την συγκεκριμένη βιομηχανία κάθε χρόνο η προσοχή βρίσκεται όχι στο σήμερα, ούτε στο χθες αλλά στο αύριο και στο μέλλον.

Κατά τη διεξαγωγή της έκθεσης πραγματοποιήθηκαν διάφοροι επαγγελματικοί διαγωνισμοί μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής και αρτοποιίας για chefs και ζαχαροπλάστες, για νεαρούς επαγγελματίες, για σχολές, κολέγια και εφήβους.

Παράλληλα με την έκθεση, διεξήχθη με τεράστια επιτυχία το φεστιβάλ γευσινγωσίας Street Food με διάφορα εδέσματα. Το κοινό είχε την ευκαιρία να δοκιμάσει από 20 διαφορετικές εταιρείες απολαυστικά φαγητά και γλυκά.

### ΜΕΓΑΛΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Τελικά Αποτελέσματα HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021!

- Chef of the Year 2021 - Χρίστος Χριστάκι - Four Seasons
- Pastry Chef of the Year 2021 - Παναγιώτης Κοτσιάς - Columbia Confectionery
- Euroskills Young Chef of the Year 2021 - Ανδρέας Σωτηρίου - Intercollege
- Young Chef of the Year 2021 - Κυριάκος Μαλεκκίδης - Amathus Hotel
- College Team Grand Prix 2021 - Team Intercollege
- Professional Team Grand Prix 2021 - Team Louis Hotels & Team Four Season Hotel
- Cypriot Brunch Buffet 2021 - Team Louis Hotels

Πολλά συγχαρητήρια σε όλους τους διαγωνιζόμενους αλλά και την οργανωτική και κριτική επιτροπή!

## HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021 Exhibition

The HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021 exhibition was completed with great success! From 04/11/21 up to 07/11/21 the Cyprus Chefs Association in collaboration with the IMH company, organized the HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021 exhibition.

As always, this year the goal of the exhibition remained the information and training of each professional with the active participation of over 70 exhibitors, presenting their innovative products in their kiosks. Cooking competitions had a vital role as well, with the participation of professional Chefs and cooks from technical schools.

The exhibition was welcomed by Mr. Kyriakos Sotiriou, managing director of the exhibition's competitions, Mr. George Damianou, President of the Cyprus Chefs Association and the

Deputy Minister of Tourism, Mr. Savvas Perdios, who congratulated all those who contributed to the organization of the exhibition. Mr Perdios stressed that through this annual exhibition and more broadly through the specific industry the focus should not be on today, nor on yesterday but on tomorrow and the future.

During the exhibition, various professional cooking, confectionery, and bakery competitions were held for chefs and pastry chefs, for young professionals, for schools, colleges, and teenagers.

Along with the exhibition, the Street Food tasting festival with various delicacies was also held with great success. The public had the opportunity to taste delicious food and sweets from 20 different companies.

### BIG WINNERS PER CATEGORY:

Final Results HO.RE.CA Gastronomia Expo 2021:

- Chef of the Year 2021 - Christos Christaki - Four Seasons
- Pastry Chef of the Year 2021 - Panayiotis Kotsias - Columbia Confectionery
- Euroskills Young Chef of the Year 2021 - Andreas Sotiriou - Intercollege
- Young Chef of the Year 2021 - Kyriakos Malekkidis - Amathus Hotel
- College Team Grand Prix 2021 - Team Intercollege
- Professional Team Grand Prix 2021 - Team Louis Hotels & Team Four Season Hotel
- Cypriot Brunch Buffet 2021 - Team Louis Hotels

Congratulations to all the contestants and to the organizing and judging committee.



Ευχαριστούμε | Special thanks

## Γενική Συνέλευση Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου θα πραγματοποιήσει την Ετήσια Γενική Συνέλευση, η οποία θα διεξαχθεί το Σάββατο 22 Ιανουαρίου 2022 και ώρα 11:00 στο Κτήμα Ονειράμα στη Κοψίνου.

Στη Γενική Συνέλευση, θα συζητηθεί ο απολογισμός για τα πεπραγμένα των ετών 2020 - 2021, ενώ στη συνέχεια θα ακολουθήσουν οι αρχαιρεσίες για την εκλογή του νέου Διοικητικού Συμβουλίου.



## General Meeting of the Cyprus Chefs Association

The Board of Directors of the Cyprus Chefs Association will hold the Annual General Meeting, which will be held on Saturday - January 22, 2022 at 11:00 at "Ktima Onirou" in Kofinou.

At the General Meeting there will be a discussion on the report of activities for the years 2020 - 2021 followed by the nominations for the election of the new Board of Directors.



Ευχαριστούμε θερμά τον αγαπητό μας απόφοιτο και ιδιοκτήτη των ζαχαροπλαστείων "San Remo" Ορέστη Αριστείδου, για την ετοιμασία της τούρτας των 25 χρόνων των προγραμμάτων μας.

We warmly thank our graduate and owner of the confectioneries "San Remo" Orestis Aristidou, and his brother Panagioti for the preparation of the celebration cake for the 25 years of our programs.



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

Special thanks to our excellent photographer and owner of "Loukas Studio" Mr. Nikos Loukas.



## 45 Συνταγές από την Ελλάδα, φτιαγμένες με αγάπη

Ανδρέας Μαυρομμάτης

Το πρώτο βιβλίο του chef και εστιατορά από την Κύπρο, Ανδρέα Μαυρομμάτη, βραβευμένος, ήδη, με ένα αστέρι Michelin για το εστιατόριό του στο Παρίσι, κυκλοφόρησε από την Ducasse Editions, στην ελληνική γλώσσα, με επιμέλεια από την ομάδα της Gastronomy Essentials.

Γεννημένος σε ένα χωριουδάκι, στην περιοχή Πιτσιλιάς στην Κύπρο, πήγε στο Παρίσι το 1977, όντας παθιασμένος με τον γαλλικό πολιτισμό, για να σπουδάσει ψυχολογία. Λίγα χρόνια αργότερα, ανοίγει το πρώτο του εστιατόριο με τα αδέρφια του, το «Les Delices d' Aphrodite». Εχοντας μάθει στις γαλλικές σχολές και νιώθοντας πλήρης από την κληρονομιά της πατρίδας του, ο Ανδρέας Μαυρομμάτης, ήθελε να μαγειρέψει διαφορετικά τις ελληνικές συνταγές και να διαψεύσει τα στερεότυπα που τις χαρακτηρίζουν. Το βιβλίο περιέχει 45 συνταγές, μέσω των οποίων, μας ταξιδεύει στην ανακάλυψη νέων μεσογειακών γεύσεων, από την ηπειρωτική

Το βιβλίο "45 Συνταγές από την Ελλάδα, φτιαγμένες με αγάπη" διατίθεται αποκλειστικά online και οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να το αποκτήσουν συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα παραγγελίας, που βρίσκεται στο [www.Cucina.gr](http://www.Cucina.gr)

\* Για οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον κ. Χάρη Χαραλαμπίδη: τηλ.: 6972444820 ή στο E-mail: [gastronomy\\_essentials@mail.com](mailto:gastronomy_essentials@mail.com), website: [www.Cucina.gr](http://www.Cucina.gr)

## 45 Recipes from Greece, made with love

Andreas Mavrommatis

The first book of the Cypriot chef and restaurateur, Andreas Mavrommatis, already awarded with a Michelin star for his restaurant in Paris, was published in Greek by Ducasse Editions, and edited by the team of Gastronomy Essentials.

Born in a small village, in the area of Pitsilia in Cyprus, he went to Paris in 1977, being passionate with the French culture, to study psychology. A few years later, he and his brothers opened their first restaurant, "Les Delices d'Aphrodite". Having studied in French schools and feeling complete with the legacy of his homeland, Andreas Mavrommatis, wanted to cook Greek recipes differently and refute the stereotypes that characterize them.

The book contains 45 recipes, through which, he travels us towards the discovery of new Mediterranean flavors, from mainland Greece to the Aegean islands and Crete, ending in the mountains of Cyprus.

All recipes are inspired from Andreas Mavrommatis childhood, in Cyprus. Using the local products of Greece and Cyprus, he manages to enrich the Greek cuisine with the cooking techniques of France,

Ελλάδα, ως τα νησιά του Αιγαίου και την Κρήτη, καταλήγοντας στα βουνά της Κύπρου.

Όλες οι συνταγές, είναι εμπνευσμένες από την παιδική ηλικία του Ανδρέα Μαυρομμάτη στην Κύπρο, και, χρησιμοποιώντας τα τοπικά προϊόντα της Ελλάδας και της Κύπρου, καταφέρνει να εμπλουτίσει την ελληνική κουζίνα, με τις μαγειρικές τεχνικές της Γαλλίας, καταφέροντας έτσι, να δημιουργήσει εκλεπτυσμένα πιάτα με φροντισμένη όψη, τα οποία παράλληλα, διατηρούν έναν δυνατό μεσογειακό χαρακτήρα.

«Ο Ανδρέας Μαυρομμάτης, είναι ένας αλχημιστής που μεταφέρει τα συναισθήματά μας στα πιάτα του με ακρίβεια, αντλεί την έμπνευσή του από την καθαρότητα του ελαιόλαδου, από τη βελούδινη υφή ενός κόκκινου κρασιού, από τη γλυκιά πικράδα της ρίγανης, από τη γεύση ενός φύλλου από γεμιστό σέσκουλο... Ο άνθρωπος αυτός, είναι ένας ποιητής και οι συνταγές του θα σας ευχαριστήσουν με χίλιους τρόπους. Καλή όρεξη!» - Νίκος Αλιάγας.

thus managing to create refined dishes with a beautiful presentation, and at the same time, maintain a strong Mediterranean character.

"Andreas Mavrommatis is an alchemist who conveys our emotions to his dishes with precision. He draws his inspiration from the purity of olive oil, from the velvety texture of a red wine, from the sweet bitterness of oregano, from the taste of a stuffed chard ... This man is a poet, and his recipes will please you in a thousand ways. Bon Appetit!" - Nikos Aliagas.

The book "45 Recipes from Greece, made with love" is available exclusively online and those interested can obtain it by filling out the relevant order form, at [www.Cucina.gr](http://www.Cucina.gr)

\* For any additional information you can contact Mr. Charis Charalambidis: tel.: 6972444820 or E-mail: [gastronomy\\_essentials@mail.com](mailto:gastronomy_essentials@mail.com) website: [www.Cucina.gr](http://www.Cucina.gr)

Τα Προγράμματα των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege συνεργάζονται με τις πιο ποιοτικές 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, σπρηιτικές και συνεργάτες των προγραμμάτων μας και να ευχηθούμε σε όλους καλύτερη και δημιουργική να είναι η καινούργια χρονιά 2022!

The Culinary Arts program of Intercollege offers advanced knowledge of the market, products' quality and the latest technology of tools and machines by Collaborating with the best companies and organizations of Cyprus. We would like to thank all sponsors, supporters and partners of our programs and wish to everyone 2022 to be a better and a more creative year.



# CYPRUS MILLERS

BY HADJIGIORKIS



## ΝΕΑ ΕΙΚΟΝΑ. ΙΔΙΕΣ ΑΞΙΕΣ.

αφοσίωση  
συνεργασία  
καινοτομία



FULL CATALOGUE

W: [cyprusmillers.com](http://cyprusmillers.com)  
E: [info@cyprusmillers.com](mailto:info@cyprusmillers.com)  
T: 23 821043 / 7777 1945