

# CULINARY

## artist



Προγράμματα του  
INTERCOLLEGE

Νέα προϊόντα  
& τεχνολογίες

Συνταγές

Γαστρονομικά  
άρθρα

Διαγωνισμοί  
& εκθέσεις





## περιεχόμενα

Καλοσώρισμα / σελ.1

Προγράμματα του INTERCOLLEGE / σελ.2

Erasmus / σελ.3

Νέα και εκδηλώσεις / σελ.4-5

Συνταγές / σελ.6-8

Οίνος / σελ.9

Συνέντευξη / σελ.10

Συμβουλές των σεφ / σελ.11

Νέα προϊόντα και τεχνολογίες / σελ.12-13

Γαστρονομικά άρθρα / σελ.14-15

Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ.16

Διαγωνισμοί και εκθέσεις / σελ.17

Εκδόσεις / σελ.17



Join us on:



Intercollege Culinary Arts

## συντελεστές έκδοσης

**CULINARY**  
*artist*

ΤΕΥΧΟΣ Αρ.1 / 2017

Το Culinary Artist θα εκδίδεται  
2 φορές το χρόνο

## ΕΚΔΟΣΕΙΣ

**Culinary Arts - INTERCOLLEGE**ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ  
Γιώργος ΚυπριανούΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ  
Ελένη ΓκούρλαΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΚΑ  
ΕΚΔΟΣΗΣ  
Λύδια ΚυπριανούΕΚΤΥΠΩΣΗ  
Laser Graphics LtdΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ  
Νικόλας Ορφανίδης  
Γιώργος Γεωργίου  
Φωτεινή Λάππα

Νικόλας Κωνσταντίνου

Πανίκος Θεοδοσίου

Γιώργος Δαμιανού

Κωνσταντίνος Γαβριήλ

Γιάννης Κουής

Μαρία Θεοδώρου

CyChefs

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ  
Αρχείο Κλάδου Επισιτιστικών  
ΤεχνώνΕυχαριστίες προς την εταιρεία  
Chrikar Trading Co Ltd  
για τη στήριξη & συνεργασία**INTERCOLLEGE**[www.intercollege.ac.cy](http://www.intercollege.ac.cy)

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

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

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

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

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

Εύχομαι καλή αρχή και καλό ταξίδι στο πρωτοποριακό Culinary Artist.

Δρ Στυλιανός Μαυρομούστακος

Εκτελεστικός Διευθυντής

Intercollege Λευκωσία και Λάρνακα

# ΠΤΥΧΙΟ

## Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών

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

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

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

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

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

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

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

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

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



### ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ

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

### Πρόγραμμα



Erasmus+

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

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

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

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

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

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

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



## Αριστεία αποφόιτων Επισιτιστικών Τεχνών INTERCOLLEGE

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

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



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

## 20 Χρονια επιτυχιών Επισιτιστικές Τέχνες INTERCOLLEGE

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

Στην εκδήλωση μέσα σε μια συγκινητική ατμόσφαιρα τιμήθηκαν:

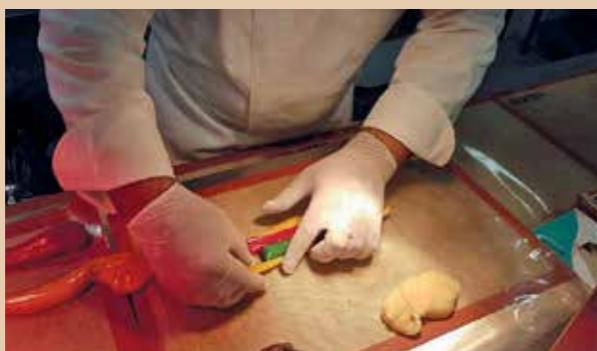
Ο πρώην Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Πανεπιστημίου Λευκωσίας Δρ Νίκος Περιστιάνης, απόφοιτο που διακρίθηκαν στον τομέα και διαχρονικοί συνεργάτες του προγράμματος.



## κόπλωσεις .....



Caramel Seminar  
INTERCOLLEGE



Chocolate Show  
pieces  
presentation



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



Christmas Charity Event





Basil Noel Χρίστος  
Φοιτητής 3ου έτους  
Διεύθυνσης Επισποτικών Τεχνών (BA)

## ΟΡΕΚΤΙΚΟ

## Λαβράκι Ceviche

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

Υλικά για 4 μερίδες

**Λαβράκι Ceviche**

500 gr λαβράκι σε φιλέτα

2 χτένια

50 gr φρέσκο κρεμμύδι  
ψιλοκομμένο20 gr φρέσκο κολίανδρο  
ψιλοκομμένο10 gr σχινόπρασο  
ψιλοκομμένο

Χυμό από ένα μικρό λεμόνι

1 gr μπαχαρικό Piment  
D'Espelette

2 σταγόνες Tobacco

**Σαλάτα από πράσινο μήλο  
και φοινόκιο**

50 gr πράσινο μήλο

Χυμό από ½ λεμόνι

50 gr μάραθο

**Ζελέ από αγγουράκι,  
μους από αβοκάντο**

300 gr χυμό αγγουριού

3 gr Agar Agar

2 gr άνηθο ψιλοκομμένο

200 gr αβοκάντο

1 μικρό λάιμ σε ξύσμα

30 gr ελαιόλαδο

χυμό από 1 μικρό λαϊμ

χυμό από ½ λεμόνι

**Σαλάτα από γλυκό τσίλι και  
μάνγκο****ΜΕΘΟΔΟΣ:**

Αφαιρέστε το δέρμα από το λαβράκι, κόψτε το σε λεπτές φέτες και αναμείξτε καλά με τα υπόλοιπα υλικά. Κρατήστε το σκεπασμένο στο ψυγείο για περίπου 40 λεπτά. Μαρινάρετε τα χτένια με ελαιόλαδο αλάτι και πιπέρι και ψήστε στο τηγάνι για 1 λεπτό από κάθε πλευρά σε δυνατή φωτιά. Βράστε το μισό χυμό από το αγγουράκι με το "Agar Agar", ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να φτάσει στους 80°C. Μετά προσθέστε τον υπόλοιπο χυμό, διορθώστε τη γεύση με αλάτι και τέλος προσθέστε τον άνηθο.

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



## ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

**Μοσχάρι φιλέτο**

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

Υλικά για 2 μερίδες

**Φιλέτο μοσχάρι μοσχαριού**

500 gr φιλέτο μοσχάρι

30 ml ελαιόλαδο

1 κλωνάρι από δενδρολίβανο

1 κλωνάρι από θυμάρι

30 gr βούτυρο

1 σκελίδα σκόρδο

100 gr λαχανικά εποχής

**Βάση από άγρια μανιτάρια**

100 gr άγρια μανιτάρια

30 gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο

10 gr μουστάρδα

40 ml άσπρο κρασί

40 ml μπράντι

20 gr μαϊντανό

15 gr βούτυρο

50 ml μοσχαρίσιο ζωμό (jus)

**Σάλτσα από τους χυμούς**

200 ml μοσχαρίσιο ζωμό (jus)

100 ml κόκκινο κρασί

50 gr βούτυρο

1 κλωνάρι από θυμάρι

**Πατάτα με μπλε τυρί**

30 ml γάλα

200 gr πατάτες

50 gr μπλε τυρί

100 ml ζωμό κοτόπουλο

1 κλωνάρι από θυμάρι

60 gr βούτυρο

1 σκελίδα σκόρδο

1 κλωνάρι από δενδρολίβανο

**ΜΕΘΟΔΟΣ:****Φιλέτο μοσχάρι μοσχαριού**

Μαρινάρετε το μοσχαρίσιο φιλέτο με ελαιόλαδο, φρέσκα βότανα,

σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Κλείστε το σε σακούλι "vacuum" και ψήστε με τη μέθοδο "Sous vide", στους 56°C

1 κλωνάρι από δενδρολίβανο

1 κλωνάρι από θυμάρι

30 gr βούτυρο

1 σκελίδα σκόρδο

100 gr λαχανικά εποχής

**Βάση από άγρια μανιτάρια**

100 gr άγρια μανιτάρια

30 gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο

10 gr μουστάρδα

40 ml άσπρο κρασί

40 ml μπράντι

20 gr μαϊντανό

15 gr βούτυρο

50 ml μοσχαρίσιο ζωμό (jus)

**Σάλτσα από τους χυμούς**

200 ml μοσχαρίσιο ζωμό (jus)

100 ml κόκκινο κρασί

50 gr βούτυρο

1 κλωνάρι από θυμάρι

**Πατάτα με μπλε τυρί**

30 ml γάλα

200 gr πατάτες

50 gr μπλε τυρί

100 ml ζωμό κοτόπουλο

1 κλωνάρι από θυμάρι

60 gr βούτυρο

1 σκελίδα σκόρδο

1 κλωνάρι από δενδρολίβανο



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





Αθανασία Θεοδούλου  
Φοιτήτρια 3ου έτους  
Διεύθυνσης Επιστητικών Τεχνών (BA)

## ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

## Μπάλα Άσπρης Σοκολάτας

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

Υλικά για 2 μερίδες

Μπάλα άσπρης σοκολάτας  
με τυρί

100 gr κρεμώδες τυρί

130 gr φρέσκα κρέμα

40 gr ζάχαρη άχνη

Χυμό και ξύσμα από ένα μικρό  
λεμόνι4 άδεια ημισφαίρια άσπρης  
σοκολάταςΜοριακή σφαίρα από  
βατόμουρο500 ml αποσταγμένο νερό –  
3 gr "Alginate" (αναμίξτε τα  
δυο υλικά πολύ καλά  
σε μπλέντερ)170 ml πουρέ από βατόμουρα  
– 2 gr "Calcium" (αναμίξτε  
τα δυο υλικά πολύ καλά σε  
μπλέντερ)Θρυμματισμένο μπισκότο  
με άρωμα βανίλιας

50 gr αλεύρι

35 gr βιούτυρο

35 gr ζάχαρη

2 gr βανίλια

## Για το σερβίρισμα

50 gr ρευστό ζελέ από  
βατόμουρα

Φρέσκα μούρα

## ΜΕΘΟΔΟΣ:

Τοποθετήστε όλα τα υλικά για το  
μείγμα τυριού στο μίζερ, εκτός  
από τα σφαιρίδια σοκολάτας.

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



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

Wine & Spirit  
Education Trust (WSET)

Διεθνή επιπέδου Προγράμματα επαγγελματικής  
Κατάρτισης του κρασιού και των αποσταγμάτων

**T**ο Intercolllege σε συνεργασία  
με το Wine & Spirit Educa-  
tion Trust (WSET) Global  
του Λονδίνου, προσφέρουν  
προγράμματα κατάρτισης  
στην οινική εκπαίδευση. Τα  
προγράμματα του πιο πάνω  
εκπαιδευτικού κέντρου αποτελούν  
την πλέον αξιότιστη και ένυκρη  
επιλογή για ανώτατη κατάρτιση  
διεπαγγελματικού επιπέδου στις  
αγορές κρασιού και αποσταγμάτων.  
Οι τίτλοι σπουδών του WSET

αναγνωρίζονται από την παγκόσμια  
κοινότητα των οργανισμών που  
ασχολούνται με τον οίνο και τα  
αλκοολούχα ποτά, ενώ ως τίτλοι  
χάιρουν υψηλής εκτίμησης και  
έχουν επάξια αξιολογηθεί ως  
ηγετικοί τίτλοι εργασίας και  
εκπαίδευσης.

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

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 πάνω  
από 72,000 σπουδαστές ανά έτος  
παγκοσμίως. Το WSET Global έχει  
την ευθύνη για την ακαδημαϊκή  
εποπτεία των προγραμμάτων, των  
κριτηρίων εισαγωγής σε αυτά, της  
διδακτικής ύλης, των εξετάσεων και  
της απονομής των τίτλων.

## Τα επίπεδα εκπαίδευσης:

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

## Σε ποιους απευθύνονται:

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



**WSET**  
APPROVED  
PROGRAMME PROVIDER

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

- Εταιρίες που επιδιώκουν να αναβαθμίσουν τη στελέχωση των τμημάτων τους, όπως επίσης να αναβαθμίσουν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους.

- Νέους άνω των 18 ετών που επιθυμούν να επιλέξουν το χώρο των κρασιών ως τον επαγγελματικό τους ορίζοντα.

- Καταναλωτές και οινολάτρες που επιθυμούν να γνωρίσουν και να διεισδύσουν στα μυστικά του κρασιού και της οινογνωσίας.

Γλώσσες και χώροι  
διδασκαλίας:

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



## ΝΙΚΟΛΑΣ ΚΩΝΟΤΑΝΤΙΝΟΥ

Διευθυντής Εθνικών Ομάδων  
Μαγειρικής Κύπρου

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών  
Intercollege



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

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

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

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

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

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

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

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

αποδεκτός εκτός από την επιτυχία των ομάδων μας.

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

**NK** Οι διαγωνισμοί μαγειρικής είναι μια πρόκληση για τον κάθε έναν που απασχολείται στον τομέα της μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής. Επιδίωκα πάντα να συμμετέχω σε οποιοδήποτε διαγωνισμό θεωρούσα ότι έχει να μου προσφέρει κάτι. Οι διαγωνισμοί σε γεμίζουν με εμπειρίες, γνώσεις, τεχνική κατάρτιση και σου ακονίζουν το μυαλό. Επίσης είναι πολύ σημαντικό κομμάτι η φιλία που αναπτύσσεις με άλλους επαγγελματίες στον τομέα σου.

Το να προετοιμαστείς για ένα διαγωνισμό μαγειρικής δεν είναι τόσο απλό όσο φαίνεται εάν επιδιώκεις τη διάκριση. Είναι μια σειρά από διαδικασίες τις οποίες πρέπει να ολοκληρώσεις πριν πάς στο διαγωνισμό. Η σωστή προεργασία και προετοιμασία είναι σχεδόν το 80% της επιτυχίας. Το διαγωνιστικό μέρος είναι μόνο μερικές ώρες. Το συνιστώ σε κάθε επαγγελματία. Το Alfa Chef ήταν ένας τηλεοπτικός διαγωνισμός

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

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

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

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

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

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

**CA** Ποια τα μελλοντικά σου σχέδια;

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

## "Sushi" για πρωτάρηδες



Συμβουλές  
ΤΩΝ ΣΕΦ

- Περίπου 12 κομμάτια "Sushi" είναι αρκετά για κάθε άτομο
- Αν βρέξετε το ρύζι μπορεί το "Sushi" να σπάσει
- Το πιο συνηθισμένο λάθος όταν τρώτε "Sushi" είναι να βάζετε ολόκληρο το κομμάτι στη σάλτσα σόγιας. Αυτό θα σας κάνει να φαίνεστε αρχάριοι
- Αν το "Sushi" θεωρούνται "τσιμπήματα", φτιάχνονται πάντα στο χέρι και κανονικά τρώγονται με το χέρι και όχι με ξυλάκια
- Αν είστε στο "Sushi" μπαρ τότε παραγγέλετε "Sushi" με το κομμάτι, αν όμως είστε σε κανονικό τραπέζι τότε πάρτε "Sushi" μόνο σαν ορεκτικό
- Πάρτε ένα κομμάτι "Sushi" και βρέξετε μόνο το ψάρι στη σόγια.

- Το τεμάκι είναι το Γιαπωνέζικο σάντουιτς, γι' αυτό πάρτε το με το χέρι και δαγκώστε το
- Ποτέ μην αφήνετε τα ξυλάκια στο φαγητό ή στο πιάτο σας αλλά στο ειδικό μικρό κοκαλάκι που είναι δίπλα από το πιάτο σας
- Το "Saki" είναι ένα παραδοσιακό Γιαπωνέζικο ποτό και πίνετε χλιαρό
- Όταν τρώτε διάφορα "Sushi" μη ξεχνάτε να καθαρίζετε τη γεύση σας ενδιάμεσα με λίγη ξιδάτη πιπερόριζα.



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



ΑΠΟ ΤΗΝ CHRIKAR - ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΚΥΠΡΟΥ

CyChefs

CULINARYARTIST

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

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

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

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

τεχνολογίας, ανεξάρτητα από τα επίπεδα δεξιοτήτων του προσωπικού.

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

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

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



See us on



[youtu.be/N7wQMukELwl](https://youtu.be/N7wQMukELwl)  
[youtu.be/CUztFQxWwv8](https://youtu.be/CUztFQxWwv8)

[youtu.be/GC7KQhYISvo](https://youtu.be/GC7KQhYISvo)  
[youtu.be/FHfqlEUR6uU](https://youtu.be/FHfqlEUR6uU)

## Micro Cress



**T**α Micro cress είναι μικρά φυτά / φυλλαράκια τα οποία μπορούμε να

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

επιχειρήσεις καλλιεργούν και εξάγουν ποικιλία σαλατικών και Micros.

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

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

### Διατροφική αξία των Micro cress

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

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

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

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

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





## Ψωμί

Μιχαήλ Ραφαήλ  
Φοιτητής 3ου έτους  
Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών (BA)

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

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

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

### Νερό

Το νερό ενεργοποιεί την πρωτεΐνη στο ψωμί. Εάν προσθέσουμε άλλα είδη υγρών στο ψωμί μας, όπως χυμό πορτοκάλι, είναι απλά για να αναπτυχθούν τα ένζυμα του και να διογκωθεί. Εάν προσθέσουμε προϊόντα στο ψωμί μας δεν θα προσθέσουμε μαγιά, αν και κάποιοι αρτοποιοί προσθέτουν μαγιά για να επιταχύνουν τη φυσική ζύμωση. Οι διαφορές που μπορεί να προσέξουμε σε σχέση με το ψωμί που περιέχει μόνο μαγιά είναι:

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

### Αλεύρι

Αλεύρια υπάρχουν πολλών ειδών στην αγορά όπως το σκληρό σιτάλευρο, από σόγια, ρύζι, καλαμπόκι, ολικής αλέσεως κ.α. Στην Κύπρο χρησιμοποιούμε συνήθως για την παρασκευή ψωμιού το «χωριάτικο» αλεύρι. Το «χωριάτικο» αλεύρι είναι σιτάλευρο το οποίο περιέχει 30 - 40% αλεσμένο σιμιγδάλι και για αυτό το λόγο έχει ένα ελαφρύ κίτρινο χρώμα. Φυσικά για να παρασκευάσουμε ψωμί μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλα τα είδη αλευριά αλλά είναι φυσικό επακόλουθο ότι θα έχουμε διαφορετικό αποτέλεσμα και στη γεύση και στην υφή.

Υπάρχουν αναφορές από τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο ότι λόγω της έλλειψης αλευριού οι άνθρωποι στην Ευρώπη έσμιγαν, κατά την διαδικασία ζυμώματος, μαζί με το αλεύρι ροκανίδια από ξύλο για να έχουν μεγαλύτερη ποσότητα ψωμιού στο τέλος.

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

### Μαγιά

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

### Προϊόντα

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



## Κεφίρ: Το «θαυματουργό» ποτό

Φωτεινή Λάππα MSC  
Λέκτορας INTERCOLLEGE Διαιτολογίας - Διατροφολογίας  
Αθλητική Διαιτολόγη



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

**Τι ακριβώς είναι το κεφίρ και ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει;**

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

Το κεφίρ έχει τη μορφή νερουσού γιαούρτιου και είναι ένα εύγευστο, εύπεπτο και υγεινό τρόφιμο.

Οσο αφορά στα θρεπτικά του συστατικά είναι πλούσιο σε ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, όπως και το γάλα από το οποίο παρασκευάζεται, καθώς και σε βιταμίνες A, B, και D, ενώ οι πρωτεΐνες του είναι υψηλής βιολογικής αξίας.

Το κεφίρ αποτελεί ένα προϊόν με υψηλή περιεκτικότητα σε προβιοτικούς μικροοργανισμούς, που έχουν πολύ ισχυρότερη βιολογική δράση από τους μικροοργανισμούς που εμπεριέχονται εκ φυσικού στο γαούρτι. Συνεπώς, σε σχέση με τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα συστατικά που περιέχει το κεφίρ αφομοώνονται πληρέστερα από το πεπτικό σύστημα και έχουν υψηλότερη βιοδιαθεσμότητα.

Επιπλέον, το κεφίρ ως ζυμούμενο προϊόν περιέχει ελάχιστα τελικά ποσά λακτόζης. Αποτελεί λοιπόν μια πολύ καλή λύση πρόσληψης ασβεστίου για τα άτομα που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη και δεν μπορούν να πιουν γάλα.

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

### Ευεργετικές Ιδιότητες

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





Make your meal  
tastier with

# Dee Thai

## SWEET CHILI SAUCE

Dee Thai Sweet Chili Sauce is suitable for:

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

In Dee Thai SWC

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



ΕΠΙΣΗΜΟΙ  
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ  
στην ΚΥΠΡΟ

18 Kilikis Str., 2234 Latsia Industrial Estate  
TEL.: 22 025444, FAX.: 22 487237  
[www.chrikar.com](http://www.chrikar.com)

