

CULINARY

im...press



*Excellence
in education,
professional
recognition,
successful career*



ΤΕΥΧΟΣ 6
2022-23

INTERCOLLEGE

CULINARY ARTS

ISSUE 6
2022-23

ISSN 2547-9040



CULINARY

im...press

*Αριστεία στην εκπαίδευση,
επιτυχής καριέρα και
επαγγελματική αναγνώριση*

Προγράμματα του
INTERCOLLEGE

Νέα και
εκδηλώσεις

Συνταγές

Συνεντεύξεις

Άρθρα

Νέα προϊόντα
& τεχνολογίες

Διαγωνισμοί
& εκθέσεις

INTERCOLLEGE
programs

News & events

Recipes

Interviews

Articles

New products &
technologies

Competitions
& exhibitions

περιεχόμενα

Καλωσόρισμα / σελ. 4-5
Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών - INTERCOLLEGE / σελ. 6-11
Πρόγραμμα Κατάρτισης Κρεοπωλών / σελ. 12-15
Από τον Συντάκτη / σελ. 16-17
Οι απόφοιτοι στο εξώφυλλο / σελ. 18
Erasmus+ / σελ. 20-21
Νέα και εκδηλώσεις / σελ. 22-29
Σεμινάρια / σελ. 30-31
Κυπριακή κουζίνα / σελ. 32-33
Η Τέχνη της Αρτοποιίας / σελ. 34-35
Συνταγές / σελ. 36-47
Συνέντευξη / σελ. 48-49
Συμβουλές των Σεφ / σελ. 51
Οίνος / σελ. 52-55
Το Marketing στις Επισιτιστικές Επιχειρήσεις / σελ. 56-57
Ο ρόλος της βιώσιμης γαστρονομίας / σελ. 58-59
Η 'νέα τάξη πραγμάτων' στην Κυπριακή Τουριστική Βιομηχανία / σελ. 60-61
Τα πιο viral κρουασάν! / σελ. 62-63
ΜΕΛΙ: Μια πολύτιμη Φυσική Τροφή / σελ. 64-65
Βοτανολογία / σελ. 66-67
Νομικό άρθρο - Οροι εξαίρεσης / σελ. 68
Η άνοδος της ρομποτικής στην Επισιτιστική Βιομηχανία / σελ. 70-71
Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ. 72-75
Εκδόσεις / σελ. 76

συντελεστές έκδοσης

CULINARY *im...press*

ΤΕΥΧΟΣ Αρ.6 / 2022-23

ISSN 2547-9040

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Culinary Arts - INTERCOLLEGE

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Γιώργος Κυπριανού

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΚΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Λύδια Κυπριανού

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Kailas Printers & Lithographers Ltd

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Νικόλας Ορφανίδης
Γιώργος Γεωργίου
Φωτεινή Λάππα
Φανή Παπαμιχαήλ
Νικόλας Κωνσταντίνου
Πανίκος Θεοδοσίου
Ανδρέας Πασχάλη
Κωνσταντίνος Γαβριήλ
Γιάννης Κουής
Άγγελος Ιακωβίδης
Μαρία Χαρίτου
Χρίστος Τεμερέας
Χριστιάνα Σιαθά
Χρύσα Παπαιωάννου
Παναγιώτης Κυπριανού
Γιώργος και Έλενα Έλληνα
CyChefs

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Τμήμα Επισιτιστικών Τεχνών
Louca Photographic Studios

INTERCOLLEGE

CULINARY ARTS

contents:

Welcome / σελ. 4-5
Culinary Arts Programs - INTERCOLLEGE / p. 6-11
Butcher Training Program / p. 12-15
Editor's Note / p. 16-17
The alumni on the cover / p. 18
Erasmus+ / p. 20-21
News and Events / p. 22-29
Seminars / p. 30-31
Cyprus Cuisine / p. 32-33
The Art of Bakery / p. 34-35
Recipes / p. 36-47
Interview / p. 48-49
Chef's Tips / p. 51
Wine / p. 52-55
Marketing in the Culinary Industry / p. 56-57
The role of sustainable gastronomy / p. 58-59
The new 'status quo' in Cyprus Tourism and Hospitality Industry / p. 60-61
Viral Croissants! / p. 62-63
HONEY: A valuable natural food / p. 64-65
Herbalism / p. 66-67
Legal article - Exemption Clauses / p. 68
New Technology: The Rise of Robotics in the Culinary Industry / p. 70-71
Professional Associations / p. 72-75
Publications / p. 76

Join us on:



Intercollege Culinary Arts



contributors

CULINARY *im...press*

ISSUE No.6 / 2022-23

ISSN 2547-9040

PUBLICATIONS

Culinary-Arts – INTECOLLEGE

GENERAL EDITOR

George Kyprianou

DESIGN AND GRAPHICS

Lydia Kyprianou

PRINTING PRESS

Kailas Printers & Lithographers Ltd

CONTRIBUTORS

Nicholas Orphanides
George Georgiou
Fotini Lappa
Fani Papamichael
Nicholas Constandinou
Panikos Theodosiou
Andreas Paschali
Constantinos Gavriel
Giannis Kouis
Angelos Iacovides
Maria Charitou
Christos Temereas
Christiana Siatha
Chrysa Papaioannou
Panagiotis Kyprianou
Giorgos and Helena Ellina
CyChefs

PICTURES

Culinary Arts Department
Louca Photographic Studios



Αγαπητοί Αναγνώστες,

Σας καλωσορίζω για άλλη μια φορά στην έκδοση του περιοδικού Culinary Im...press, μια μοναδική πρωτοβουλία των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege που έχει γίνει πλέον παράδοση.

Η επιτυχής ολοκλήρωση της ακαδημαϊκής χρονιάς 2022-2023 είναι πλέον γεγονός. Μια χρονιά κατά την οποία απομακρυνθήκαμε οριστικά από τις προκλήσεις και τους περιορισμούς της πανδημίας και που επέτρεψε σε όλους τους εμπλεκόμενους των προγραμμάτων μας, καθηγητές και φοιτητές, να επικεντρωθούμε στο έργο μας, δηλαδή στην προσφορά και απόκτηση αριστείας στην εκπαίδευση.

Η ακαδημαϊκή χρονιά που μας πέρασε ήταν γεμάτη συγκινήσεις, χαρές, επιτυχίες αλλά και κάποιες λύπες.

Αποχαιρετήσαμε πρώην συναδέλφους αλλά καλωσορίσαμε με χαρά νέο ακαδημαϊκό προσωπικό ενώ καινοτομήσαμε, για πρώτη φορά στα Κυπριακά δεδομένα, στην προσφορά μαθημάτων Μαγειρικής Ιατρικής σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Πραγματοποιήσαμε την λαμπρή εορτή για τα 25-χρονά των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege με πέραν των 250 προσκεκλημένων, όπου τιμήσαμε συνεργάτες και απόφοιτους μας αλλά, κυρίως, ξανανταμώσαμε με καρδιακούς φίλους αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι οι δεσμοί που φτιάχνονται στο Κολέγιο είναι εφ' όρου ζωής.

Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege έπραξαν το καθήκον τους συμμετέχοντας σε διάφορες σημαντικές φιλανθρωπικές εκδηλώσεις καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, συμβάλλοντας ουσιαστικά σε μια σωρεία σημαντικών κοινωνικών σκοπών. Τα προγράμματα ήταν επίσης παρών σε διάφορες σημαντικές εκδηλώσεις της πατρίδας μας επιτρέποντας στους φοιτητές μας να πάρουν σημαντικές εμπειρίες που θα κουβαλάνε μαζί τους όλη τους τη ζωή.

Τέλος, όπως έχει καθιερωθεί πλέον τα τελευταία χρόνια, οι φοιτητές των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege είναι προορισμένοι να πρωταγωνιστούν σε τοπικούς και διεθνείς διαγωνισμούς μαγειρικής. Η χρονιά που μας πέρασε δεν μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση και έτσι επιτεύχθηκαν σημαντικές διακρίσεις και μετάλλια σε σημαντικό αριθμό διαγωνισμών Μαγειρικής ενώ είμαστε σε αναμονή για την εκπροσώπηση της πατρίδας μας από τον απόφοιτο μας Ανδρέα Σωτηρίου στον Πανευρωπαϊκό Διαγωνισμό Μαγειρικής Euroskills 2023 που θα πραγματοποιηθεί στο Γκτανσκ της Πολωνίας το Σεπτέμβριο 2023.

Κλείνοντας, θέλω να σας ευχηθώ καλή ανάγνωση του περιοδικού μας και να σας διαβεβαιώσω ότι τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών αλλά και ολόκληρο το Intercollege θα συνεχίζουν να εργάζονται για το καλό των φοιτητών μας, της παιδείας μας αλλά και της κοινωνίας μας.

Σας ευχαριστώ θερμά,

Νικόλας Κυθρεώτης
Εκτελεστικός Διευθυντής
Intercollege Λευκωσία

Dear readers,

I welcome you once again to Culinary Impress magazine, a unique initiative of the Intercollege Culinary Arts programs that has now become a tradition.

The successful completion of the 2022-2023 academic year is now a fact. A year in which we definitively moved away from the challenges and limitations of the pandemic and which allowed all those involved in our programs, faculty and students, to focus on our core purpose, that is to offer and to acquire excellence in education.

The past academic year was full of emotion, joy, success but also some sorrow.

We bid farewell to former colleagues but also welcomed new academic staff while we innovated, for the first time in Cyprus, with the offering of the first classes in Culinary Medicine in partnership with the Medical School of the University of Nicosia.

We had a wonderful celebration for the 25-year anniversary of the Intercollege Culinary Arts programs with over 250 guests, where we honored our partners and alumni but most of all, we reconnected with close friends, proving in practice action that the bonds made at the College are for life.

In addition, just like every year, the Intercollege Culinary Arts programs carried out their duty by participating in several important philanthropic events throughout the year thereby contributing substantially to a host of important community causes. The programs were also present at a variety of important events of our country, enabling our students to gain valuable experiences that they will accompany them throughout their lives.

Finally, as has become established in recent years, the students of the Intercollege Culinary Arts programs are destined to be the protagonists of local and international culinary competitions. The year that passed us could not be an exception and thus important distinctions and medals were achieved in a significant number of noted Culinary competitions, while we currently eagerly await the representation of Cyprus by our graduate Andreas Sotiriou in the European Culinary Competition Euroskills 2023 that will take place in Gdansk of Poland in September 2023.

In closing, I want to wish everyone an enjoyable reading of our magazine and to assure you that the Culinary Arts programs and the entire family of Intercollege will continue to work for the good of our students, of higher education and of our society.

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, τραπεζοκομίας και αρτοποιίας, 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 με 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.



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.

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

- Gold Medals awarded to students of the Culinary Arts Programs 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 important 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.



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 θα αμείβεσαι καθ' όλη την περίοδο 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.



ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ

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

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

- Gold Medals have been awarded to students of our programs, in international competitions.
- 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 will start applying 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 will get paid during your internship. The internship will also be 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.



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 Years 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 with high educational standards. Students receive high-quality academic, theoretical and practical training in the fields of cooking, pastry & bakery as well as service. The program runs with qualified professional teaching staff who are active in the academic sphere but also in the industry and have 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, 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's 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.

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.

EUROPEAN MOBILITY FOR STUDENTS

The **Erasmus+** programme offers opportunities to Intercollege students to engage in international 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 join 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.



Πρόγραμμα Κατάρτισης Κρεοπωλών

Το ταχύρρυθμο και ολοκληρωμένο αυτό πρόγραμμα στηρίζει ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Κρεοπωλών και διοργανώνεται από τις Υπεραγορές ΑΛΦΑΜΕΓΑ σε συνεργασία με τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege και τη Μονάδα Κατάρτισης και Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας. Προσφέρει πλήρη επαγγελματική εκπαίδευση με θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα, καθώς και πρακτική εξάσκηση σε κρεοπωλεία. Τα μαθήματα διδάσκουν και αξιολογούν έμπειροι καθηγητές και επαγγελματίες του επισιτιστικού κλάδου στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις και εργαστήρια του Intercollege

και των Υπεραγορών ΑΛΦΑΜΕΓΑ. Το πρόγραμμα επιχορηγείται πλήρως από τις Υπεραγορές ΑΛΦΑΜΕΓΑ και δίνει άμεση πρόσβαση σε ένα περιζήτητο επάγγελμα με υψηλές απολαβές. Ταυτόχρονα, εμπλουτίζει την αγορά με ικανούς επαγγελματίες που προσφέρουν άριστες υπηρεσίες και συμβάλλει στη διατήρηση του επαγγέλματος του κρεοπώλη.



Training Program for Butchers



This intensive and comprehensive program, supported by the Pan-Cyprian Butchers' Association, is organized by ALPHAMEGA Hypermarkets in collaboration with the Culinary Arts Programs of Intercollege and the Training and Development Unit of the University of Nicosia. It offers full professional training with theoretical and practical courses, as well as hands-on practice in butcher shops. The classes are taught and evaluated by experienced instructors and professionals from the culinary industry in the state-of-the-art facilities and laboratories of Intercollege and ALPHAMEGA Hypermarkets. The program is fully funded

by ALPHAMEGA Hypermarkets and provides direct access to a sought-after profession with high earnings. Additionally, it enriches the market with skilled professionals who offer excellent services and contributes to preserving the profession of the butcher.



Πρόγραμμα Κατάρτισης Κρεοπωλών Τελετή Αποφοίτησης 2023: Ολοκληρώθηκε με επιτυχία ο 2^{ος} κύκλος του προγράμματος

Πραγματοποιήθηκε σε εορταστική ατμόσφαιρα η Τελετή Αποφοίτησης του μοναδικού Προγράμματος Κατάρτισης Κρεοπωλών στην Κύπρο, που αποτελεί καινοτόμο πρωτοβουλία των Υπεραγορών ΑΛΦΑΜΕΓΑ, των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege και της Μονάδας Κατάρτισης και Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Την τελετή προσφώνησαν η Διευθύντρια Επικοινωνίας και Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης ΑΛΦΑΜΕΓΑ, κ. Νατάσα Κωνσταντινίδου, και ο κ. Νικόλας Κυθρεώτης, Εκτελεστικός Διευθυντής του Intercollege και της Μονάδας Κατάρτισης και Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Χαιρετισμούς απεύθυναν επίσης ο Υπουργός Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος κ. Πέτρος Ξενοφώντος, ο πρόεδρος του Συνδέσμου Κρεοπωλών, κ. Κώστας Λειβαδιώτης και ο Δρ. Ηλίας Μαρκάτζης, Διευθυντής Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας.

Στη τελετή παρευρέθηκαν εκπρόσωποι του Υφυπουργείου Τουρισμού, του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου και άλλοι επίσημοι καθώς και φίλοι και συγγενείς των αποφοίτων.

Σε δηλώσεις της, η κ. Νατάσα Κωνσταντινίδου εξέφρασε την ικανοποίησή της που οι Υπεραγορές ΑΛΦΑΜΕΓΑ συμβάλλουν, με αυτή την πρωτοβουλία, στην ενίσχυση της κοινωνίας, της αγοράς και της οικονομίας αφού το πρόγραμμα έχει ενταχθεί επίσημα πλέον στην πολιτική Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης των Υπεραγορών ΑΛΦΑΜΕΓΑ.

Με τη σειρά του, ο κύριος Νικόλας Κυθρεώτης ευχαρίστησε τις Υπεραγορές ΑΛΦΑΜΕΓΑ, για τη γενναιοδωρία, την πολύτιμη συνεργασία και τα χειροπιαστά αποτελέσματα της κοινής τους προσπάθειας που έχουν θετικό αντίκτυπο προς όλους τους εμπλεκόμενους αλλά και για όλη την κοινωνία. Επιπλέον, αναφέρθηκε στο υψηλό επίπεδο της εκπαίδευσης που προσφέρεται και τις ευκαιρίες που δημιουργούνται αφού αυτό επιτρέπει όχι μόνο τη διατήρηση του επαγγέλματος του κρεοπώλη αλλά και την αναβάθμιση των υπηρεσιών και γνώσεων του κλάδου.

Ακολούθησε η απονομή βραβείων Καλύτερης Ακαδημαϊκής Επίδοσης, ενώ η Τελετή ολοκληρώθηκε με την απονομή των πιστοποιητικών παρακολούθησης από τους κκ. Νεόφυτος Νεοφύτου, Master Butcher των Υπεραγορών ΑΛΦΑΜΕΓΑ, και Σεφ Πανίκος Θεοδοσίου, Εκπαιδευτή Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, που ηγήθηκαν και της ομάδας των εκπαιδευτών του προγράμματος.



Butcher Training Program

Graduation Ceremony 2023: Successful completion of the 2nd cycle of the program

The Graduation Ceremony of the unique Butcher Training Program in Cyprus, an innovative initiative by ALPHAMEGA Hypermarkets, the Culinary Arts Programs of Intercollege, and the Training and Development Unit of the University of Nicosia, took place with great success.

The ceremony was addressed by Ms. Natasa Constantinidou, Director of Communications and Corporate Social Responsibility at ALPHAMEGA, Mr. Nicolas Kythreotis, Executive Director of Intercollege and the Training and Development Unit of the University of Nicosia.

Greetings were also delivered by Mr. Petros Xenofontos, Minister of Agriculture, Rural Development, and Environment, Mr. Costas Livadiotis, President of the Butchers' Association, and Dr. Elias Markatzis, Director of Technical and Vocational Education at the Ministry of Education. Representatives from the Ministry of Tourism, the Cyprus Chefs Association, and other officials, as well as friends and family of the graduates, attended the ceremony.

Ms. Natasa Constantinidou expressed her satisfaction that ALPHAMEGA Hypermarkets through this initiative, contribute to the enhancement of the society, the market and the economy, as the program is now officially integrated into the Corporate Social Responsibility policy of ALPHAMEGA.

Mr. Nicolas Kythreotis thanked ALPHAMEGA Hypermarkets for their generosity, valuable cooperation, and the tangible results achieved through their joint effort, which has a positive impact on all involved and the society in general. He also highlighted the high level of education provided and the opportunities created, not only for preserving the butcher profession but also for upgrading the services and knowledge within the field.

The ceremony continued with the awarding of the Best Academic Performance prizes, and it concluded with the presentation of certificates to the participants by Mr. Neophytos Neophytou, Master Butcher at ALPHAMEGA Hypermarkets, and Chef Panikos Theodosiou, Culinary Arts Trainer at Intercollege, who led the team of program instructors.





Αγαπητοί Φίλοι,
Αγαπητοί Αναγνώστες,

Με ιδιαίτερη συγκίνηση σας παρουσιάζω το 6ο τεύχος του επαγγελματικού & ακαδημαϊκού περιοδικού "Culinary Im...Press".

Στα 26 χρόνια εκπαίδευσης & κατάρτισης των νέων επαγγελματιών από τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, η προσφορά και η συνεισφορά προς την Ξενοδοχειακή & Επισιτιστική Φιλοξενία διαφαίνεται και αποδεικνύεται πλέον περίτρανα δια μέσου της επαγγελματικής καριέρας και αποκατάστασης των αποφοίτων μας.

Απόφοιτοι των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege με επιτυχία διαπρέπουν ως Chefs σε ξενοδοχειακές μονάδες 4 και 5 αστέρων σε Michelin και αλυσίδες εστιατορίων στη Κύπρο και το εξωτερικό. Παράλληλα αρκετοί απόφοιτοι έχουν δημιουργήσει τις δικές τους επιχειρήσεις (εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία κ.α), ενώ άλλοι κατέχουν διευθυντικές θέσεις σε μεγάλες Τουριστικές & Επισιτιστικές Επιχειρήσεις. Ταυτόχρονα ένας σημαντικός αριθμός αποφοίτων μας επανδρώνουν επάξια τις Εθνικές Ομάδες Μαγειρικής της Κύπρου. Τέλος, δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός ότι πέραν των 20 πτυχιούχων απόφοιτων του Intercollege βρίσκονται σήμερα στη Δημόσια και Ιδιωτική Εκπαίδευση ως καθηγητές-εκπαιδευτές στο κλάδο του επισιτισμού.

Δράττομαι της ευκαιρίας να ευχαριστήσω θερμά όλους τους απόφοιτους των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών για την επιτυχή πορεία τους και τη συνεχή επιμόρφωσή τους.

Στα εξώφυλλα του 6^{ου} (παρόν) και 7^{ου} (που θα ακολουθήσει) "Culinary Im...Press" απεικονίζονται πετυχημένοι, επαγγελματίες απόφοιτοι μας.

Εύχομαι σε όλους καλή ανάγνωση και για όλους τους φοιτητές να έχουν μια εποικοδομητική, ακαδημαϊκή χρονιά.

Γιωργος Κυπριανού
Διευθυντής Έκδοσης

Dear Friends,
Dear Readers,

It's with great pleasure that I present you with the 6th issue of the professional and academic magazine "Culinary Im...Press".

In the 26 years of educating and training young professionals through the Culinary Arts programs at Intercollege, the contribution to the Hospitality and Culinary industry has become increasingly evident and prominent through the professional careers and achievements of our graduates.

Graduates of the Culinary Arts programs at Intercollege have excelled as Chefs in 4 and 5-star hotel establishments, Michelin-starred restaurants, and restaurant chains in Cyprus and abroad. Additionally, many alumni have established their own businesses, including restaurants and pastry shops, while others hold managerial positions in major Tourism and Catering enterprises. Simultaneously, a significant number of our graduates represent Cyprus with distinction in National Culinary Teams. Finally, it is no coincidence that more than 20 Intercollege alumni are currently working in Public and Private Education as teachers and trainers in the field of Culinary.

I take this opportunity to warmly thank all the graduates of the Culinary Arts programs for their successful journeys and continuous self-improvement.

On the covers of the 6th (current) and 7th (to follow) issues of "Culinary Im...Press," you will find images of successful professional alumni of Intercollege.

I wish everyone an enjoyable reading, and for all students, I hope for a constructive academic year.

George Kyprianou
Editor-in-Chief



- 1 Panayiotis Kotsias - Pastry Chef
- 2 Orestis Aristidou - Chef / Owner of Pastry shop – Patisserie
- 3 Lia Maggi - Chef de Partie
- 4 Antreas Antreou - Consultant Chef / Time out – Chef of the Year
- 5 Alexandros Kallas - Best Chef of Southern Europe 2018-2019
- 6 Theodoros Eleftheriou - Consultant Executive Chef
- 7 Yiannis Papaconstantinou - Young Chef 2016-2017 / Chef de cuisine
- 8 Niki Charalambous - Pastry decorator / Pastry Instructor



- 1 Petros Petrou - Chef / Hotel F&B Manager
- 2 Marios Ektortos - Executive Chef
- 3 Miltos Miltiadous - Chef de cuisine / Chef of the year of Southern Europe 2023
- 4 Fivos Karanikis - Chef / Restaurant owner
- 5 Andreas Shiakalli - Best student Chef of Southern Europe 2023
- 6 Michalis Mavromoustakis - Best Pastry Chef of the year 2014, 4th in the world
- 7 Charis Constandinou - Chef / Restaurant owner
- 8 Maria Panteli - Chef / Health officer
- 9 Kiki Demetriadou - Chef / Owner of Pastry shop - Patisserie
- 10 Loucas Louca - Chef / Restaurant Owner
- 11 Nikolas Konstantinou - Chef / Cookery Instructor
- 12 Prokopis Moustakides - Chef / Cookery Instructor
- 13 Charis Heracleous - Chef / Cookery Instructor
- 14 Andreas Potamitis - Chef / Hotel Sales Manager
- 15 Andreas Sotiriou - Young Chef 2021
- 16 Stavros Kakofeggitis - Junior Chef's Team Manager

PAPAFILIPOU PURE JUICE

All the goodness of freshly squeezed lemon juice
in a bottle or a sachet, ready to use.

► Production Process

Fresh Cypriot Lemons



Squeezed



Packaged



Freezed



Retail Packaging

- 350g
- 14 sachets of 25g

Food Service Packaging

- 1L PET bottle
- 7kg carton of 45g sachets
- 5kg carton of 25g sachets
- Other Packaging options are available upon request



► Top Quality Product

- Harvested at perfect ripeness
- Consistent quality all year round
- Squeezed within 24 hours
- Shelf life: 24 months
- Not from concentrate
- No additives or preservatives
- No pasteurization

► Superb Fresh Flavour of Cypriot Lemons

- No water
- No sugar
- No bits
- Cloudy
- Frozen



► Food Service

- Convenient top quality solution for various uses
- Baking, Cooking, Marinades, Sauces and Mixology

3-4kg of fresh lemons ≈ 1kg lemon juice



PAPAPHILIPPOU & PATISSERIE PANAYIOTIS ICE CREAM LTD

P.O.Box 25040, 1306 Nicosia, Cyprus ☎ +357 22 44 55 66 ✉ exports@pandpicecream.com 🌐 www.pnpjuices.com



Φανή Παπαμιχαήλ

Συντονίστρια Κινητικότητας
Erasmus

Πρόγραμμα Erasmus+

Η στήριξη και η καθοδήγηση των φοιτητών του Intercollege, είναι υψίστης σημασίας για την εξέλιξη των φοιτητών μας σε όλους τους τομείς. Έτσι, το γραφείο Erasmus και Φοιτητικής Μέριμνας, είναι στο πλευρό των φοιτητών και των αποφοίτων του, σε κάθε τους βήμα.

Αφήνοντας σιγά σιγά στο παρελθόν τις δυσκολίες που έφερε η πανδημία στις μετακινήσεις στο εξωτερικό, όλο και περισσότεροι φοιτητές εκδηλώνουν ενδιαφέρον για να μεταβούν σε μια ξένη χώρα για σκοπούς πρακτικής άσκησης και εργασίας μέσω Erasmus.

Οι επιλογές των φοιτητών και των αποφοίτων μας είναι ποικίλες, καθώς μπορούν να μεταβούν στο εξωτερικό για σύντομες κινητικότητες μαζί με άλλους φοιτητές για δύο εβδομάδες αλλά και να κάνουν την πρακτική τους άσκηση τους καλοκαιρινούς μήνες σε κάποια άλλη χώρα.

Το περασμένο καλοκαίρι είχαν την ευκαιρία και απόφοιτοι του τμήματος των επισιτιστικών τεχνών να μεταβούν στο εξωτερικό για να εργαστούν, μέσω των ευκαιριών που τους παρέχει το πρόγραμμα Erasmus ακόμα και ένα χρόνο μετά την αποφοίτηση τους.

Ενα άλλο στοιχείο που έχει παρατηρηθεί, είναι ότι ολοένα και πιο πολλοί φοιτητές και απόφοιτοι μας, παίρνουν ρίσκα και προτιμούν τις πιο «δύσκολες» επιλογές για πρακτική άσκηση, όπως βραβευμένα εστιατόρια με αστέρια «Michelin». Είναι με περηφάνεια που τους παρατηρούμε να δοκιμάζουν να επιλεγούν από βραβευμένα εστιατόρια, να τα καταφέρνουν να επιλεγθούν και ακόμα σημαντικότερο, να πετυχαίνουν μπωρώντας να ανταπεξέλθουν και να επιστρέφουν πίσω με τις καλύτερες αξιολογήσεις από τα εστιατόρια αυτά.

Οι φοιτητές και οι απόφοιτοι που συμμετέχουν στις κινητικότητες Erasmus, επιστρέφουν στην Κύπρο με διαφορετικό τρόπο σκέψης και αυτό τους βοηθά στην προσωπική αλλά και στην επαγγελματική τους πορεία, καθώς ωριμάζουν και βλέπουν άλλες κουλτούρες.

Ευκαιρίες συμμετοχής στα προγράμματα κινητικότητας Erasmus, έχουν επίσης 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. Έτσι και φέτος, καθηγητές από το τμήμα Επισιτιστικών Τεχνών επισκέφθηκαν χώρες του εξωτερικού για σεμινάρια και job shadowing. Όλα αυτά είναι πολύ χρήσιμα στην πρόοδο του τμήματος, φέρνουν ανταλλαγή ιδεών αλλά και σημαντικές βελτιώσεις σε διάφορους τομείς που αφορούν το πρόγραμμα σπουδών και την εξελικτική του πορεία.

Το γραφείο Erasmus προωθώντας πάντα όλες τις πιθανότητες κινητικότητας που έχουν φοιτητές και καθηγητές, έχει στόχο να τους δώσει την ευκαιρία να ζήσουν μοναδικές στιγμές, να μάθουν καινούρια πράγματα αλλά και έχουν μια μοναδική εμπειρία.

Ενα άλλο σημαντικό κομμάτι του γραφείου μας, είναι το γραφείο Φοιτητικής Μέριμνας το οποίο μέσα από σεμινάρια και προσωπικές συναντήσεις με φοιτητές και απόφοιτους, παρέχει



↑ Ο φοιτητής του διπλώματος Επισιτιστικών Τεχνών Κρίστο Τίλλυ κατά τη διάρκεια της πρακτικής του άσκησης στη Γαλλία στο βραβευμένο με ένα αστέρι Michelin, εστιατόριο Μαυρομμάτης.

Diploma of Culinary Arts student Christo Tilly during his internship in France at the one-star Michelin restaurant Mavrommatis.

όλα τα απαραίτητα εφόδια για να προχωρήσουν μπροστά με αυτοπεποίθηση και να καταφέρουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. Είναι δίπλα τους σε κάθε βήμα και φροντίζει να τους καθοδηγεί και να τους στηρίζει.

Στις πιο κάτω φωτογραφίες, παραθέτουμε στιγμές Erasmus από κινητικότητες για πρακτική άσκηση!

Ο φοιτητής του πτυχίου Επισιτιστικών Τεχνών Μίλτος Μιλτιάδους, υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στο θρυλικό Core by Clare Smyth, όπου σεφ είναι η μόνη γυναίκα στο Ηνωμένο Βασίλειο που είναι βραβευμένη με τρία αστέρια Michelin.



↑ Ο φοιτητής του διπλώματος Μιχάλης Αδάμου επέλεξε τη Σαντορίνη και το εστιατόριο La Maison για την πρακτική του άσκησης.

Diploma student Michalis Adamou chose Santorini and La Maison restaurant for his internship.



Programme Erasmus+

Fani Papamichael
Coordinator of the Erasmus Program

The support and guidance of Intercollege students is of the utmost importance for the development of our students in all aspects. Thus, the Erasmus and Student Affairs Office is by the side of its students and graduates, every step of the way.

Leaving gradually behind the difficulties, caused by the pandemic, in traveling abroad, more students are showing interest in moving to a foreign country for internship and work purposes through the Erasmus+ program.

The options of our students and graduates vary, as they, along with other students, can travel abroad for a two week short period mobility, or implement their internship during the summer months, in another country.

Last summer, graduates of the Culinary Arts Department, through the Erasmus + program, had the opportunity to work abroad.

Another element that has been observed is that a wider number of our students and graduates take risks and choose more "difficult" options for internships, such as "Michelin" stars award-winning restaurants. It is with pride that we watch them making a hard effort to be successfully selected, among a number of other candidates, by award-winning restaurants. It is even a greater satisfaction when they return to Cyprus having gained the best ratings from these restaurants.

Students and graduates who participate in Erasmus mobilities return to Cyprus with a different mentality, maturity and cultural awareness, which contribute in both their personal and professional life.

The instructors and staff of the organization also have opportunities to participate in the Erasmus mobility programs where through these trips they pass on their knowledge and experiences to the students and create a stronger team bond. So again, this year, professors from the Culinary Arts department visited foreign countries for seminars and job shadowing. All these are very useful in the progress of the department; they bring an exchange of ideas but also

significant improvements in various areas concerning the curriculum and its evolutionary path.

The Erasmus office, always promotes all mobility possibilities that students, instructors and staff have, aims to give them the opportunity to experience unique moments and learn new things.

Another important part is the Student Affairs office, which through seminars and personal meetings with students and graduates, provides all the necessary elements to move forward with confidence and succeed in fulfilling their dreams. Our office is by their side every step of the way and makes sure that it guides and supports them.

In the photos below, we list Erasmus moments from mobilities of internships!

Culinary Arts student Miltos Miltiadous completed his internship at the legendary Core by Clare Smyth, where the chef is the only woman in the UK to be awarded with three Michelin stars.



↑ Ο φοιτητής του διπλώματος Δημήτρης Χήρας υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στο εντυπωσιακό εστιατόριο Under στη Νορβηγία. Το εστιατόριο αυτό, όπως λέει και το όνομα του, είναι κάτω, βυθισμένο στη θάλασσα.

Diploma student Dimitris Chiras implemented his internship at the impressive restaurant Under in Norway. This restaurant, as its name reveals, is below the level of the sea.



↑ Ο φοιτητής του διπλώματος Μάριος Παναγίδης επέστρεψε στην αλυσίδα εστιατορίων Atlantica Hotels και συγκεκριμένα στη Ρόδο. Εκεί ήταν και ο συμφοιτητής του Κωνσταντίνος Δημοσθένους.

Diploma student Marios Panagidis has returned to a restaurant of the Atlantica Hotels chain, specifically in Rhodes. His fellow student Konstantinos Demosthenos was also there.



↑ Ο απόφοιτος του πτυχίου Γιάννης Βραχίμης, υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στη Δανία στο βραβευμένο με ένα αστέρι Michelin εστιατόριο Domestic.

Graduate of the degree of Culinary Arts, Yiannis Vrachimis, implemented his internship in Denmark at the one-star Michelin restaurant Domestic.



12^{ος} Διεθνής Διαγωνισμός Μαγειρικής Νοτίου Ευρώπης

Ο Διεθνής Διαγωνισμός Μαγειρικής Νοτίου Ευρώπης διοργανώνεται κάθε δύο χρόνια από την Culinary Professionals Greece σε συνεργασία με τη ΔΕΘ-HELEXPO και υποστηρίζεται από την Worldchefs (Παγκόσμια Ένωση Αρχιμαγείρων). Ο εν λόγω διαγωνισμός αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία υγιούς ανταγωνιστικότητας, ενώ ταυτόχρονα, προσφέρει μια εκπαιδευτική και δημιουργική συνάντηση chef από όλο τον κόσμο. Είναι ένα σημείο συνάντησης για τους επαγγελματίες γαστρονομίας και η ευκαιρία για μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία!

Η εξαιρετική ομάδα του Intercollege έχει βραβευτεί με 3 Χρυσά, 6 Αργυρά, 2 Χάλκινα μετάλλια και 1 έπαινο σε 10 συμμετοχές.



Διαγωνισμός Βιώσιμης γαστρονομίας της Lidl

Οι φοιτητές των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege έλαβαν μέρος στον 3ο Διαγωνισμό Βιώσιμης Γαστρονομίας της Lidl Κύπρου

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε και φέτος ο 3ος Διαγωνισμός Βιώσιμης Γαστρονομίας της Lidl Κύπρου, που πραγματοποιήθηκε στις 4 Μαΐου, ενώ η τελετή απονομής έλαβε χώρα στις 15 Ιουνίου, στον κήπο της Lidl Food Academy.



Ημερίδα Εργασίας

Οι φοιτητές του Intercollege είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τους μελλοντικούς τους εργοδότες, με τις καθιερωμένες προσωπικές συνεντεύξεις.



12th International Culinary Competition of Southern Europe



The International Southern European Cooking Competition is organized every two years by Culinary Professionals Greece in collaboration with TIF- HELEXPO and is supported by World chefs (World Association of Chefs). This competition is a unique opportunity for healthy competition, while at the same time, it offers an educational and creative meeting of chefs from all over the world. It is a meeting point for gastronomy professionals and the opportunity for a special dining experience!

The outstanding Intercollege team has been awarded 3 Gold, 6 Silver, 2 Bronze medals and 1 commendation in 10 entries.

Lidl - Sustainable gastronomy competition

Students from Intercollege's Culinary Arts programs participated in the 3rd Sustainable Gastronomy Competition by Lidl Cyprus.

The 3rd Sustainable Gastronomy Competition, organized by Lidl Cyprus, was successfully completed this year as well, on May 4, while the award ceremony took place on June 15 at the Lidl Food Academy garden.



Job Fair

Students of Intercollege had the great opportunity to meet their future employers through the annual personal interviews.



Παρουσίαση ελαιολάδων



Olive oil presentation



Διεθνής κουζίνα

3^ο έτος (Πτυχίο)



Ζαχαροπλαστική και Αρτοποιία

2^ο έτος (Πτυχίο)



Pastry and Bakery

2nd year (Bachelor)



Παραθέσεις



Practical training



Βραβεία Madam Figaro

Ετοιμασία εδεσμάτων από τους φοιτητές και φοιτήτριες του Intercollege για τα βραβεία Madam Figaro

Madam Figaro Awards

Dishes preparation for the Madam Figaro awards by the students of Intercollege



Πραγματοποιήθηκε η Ημερίδα «Γίνομαι Μάγειρας & Ζαχαροπλάστης για μία μέρα» στο Intercollege

Στο πλαίσιο της προσπάθειας του Intercollege για περαιτέρω εκπαίδευση και κατάρτιση των μαθητών και μαθητριών, διοργανώθηκε η ημερίδα «Γίνομαι Μάγειρας & Ζαχαροπλάστης για μία μέρα». στο Αμφιθέατρο UNESCO στο κεντρικό κτήριο του Πανεπιστημίου Λευκωσίας

Στην ημερίδα που απευθυνόταν σε μαθητές της Α', Β' και Γ' τάξης Λυκείων, Τεχνικών και Επαγγελματικών Σχολών Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΤΕΣΕΚ) καθώς και ιδιωτικών σχολείων αναγνωρισμένων από το Υπουργείο Παιδείας παρευρέθηκαν δεκάδες ενδιαφερόμενοι και οι γονείς τους.

Είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις Επισιτιστικές Τέχνες – Μαγειρική – Ζαχαροπλαστική, Αρτοποιία και Τραπεζοκομία και τις σπουδές σε επίπεδο Πτυχίου 4 έτη (Ελληνική γλώσσα) ή Διπλώματος 2 έτη (Ελληνική ή Αγγλική γλώσσα).

Σκοπός της ημερίδας ήταν να δώσει στους νέους και νέες τα εφόδια να γνωρίσουν καλύτερα το επάγγελμα και τις πολυάριθμες επαγγελματικές προοπτικές που προσφέρονται.

Το εκπαιδευτικό προσωπικό στις Επισιτιστικές Τέχνες παρουσίασε πρώτα τα Προγράμματα Σπουδών και οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία στην συνέχεια να ξεναγηθούν στα υπερσύγχρονα και άρτια εξοπλισμένα εργαστήρια των προγραμμάτων, όπου οι συμμετέχοντες στην συνέχεια έλαβαν μέρος σε εργαστηριακά-πρακτικά διαδραστικά μαθήματα Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής.



"Become a Cook & Pastry Chef for a Day" Workshop held at Intercollege



As part of Intercollege's effort for further education and training of male and female students, the workshop "Become a Cook and Pastry Chef for a Day" was successfully organized and held at the UNESCO Amphitheater, in the central building of the University of Nicosia.

Dozens of interested parties and their parents attended the conference, which was addressed to 1st, 2nd and 3rd year students of Lyceums, Technical and Vocational Schools of Education and Training (TESEK) as well as private schools recognized by the Ministry of Education.

They had the opportunity to learn about the Culinary Arts – Cooking, Pastry, Bakery and Service and the studies at the level of a 4-year Degree (Greek language) or a 2-year Diploma (Greek or English language).

The purpose of the conference was to give young men and women the means to get to know the profession and the numerous professional perspectives offered by it.

The educational staff in Culinary Arts first presented the Study Programs while the attendees had the opportunity to tour the state-of-the-art and well-equipped laboratories of the programs where the participants then took part in laboratory-practical interactive courses in Cooking and Pastry.



Δείπνο Αποφοίτων για τα 25χρονα των προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege

Με εξαιρετική επιτυχία πραγματοποιήθηκε το δείπνο αποφοίτων των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege. Γιορτάζοντας έτσι και τα 25 ολόκληρα χρόνια προσφοράς και επιτυχίας στην εκπαίδευση και κατάρτιση των νέων επαγγελματιών στον κλάδο. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την μεγάλη υποστήριξη του ξενοδοχείου Hilton Nicosia και γενικότερα του Ομίλου Εταιρειών Louis Hotels. Επαγγελματίες απόφοιτοι παρουσίασαν ξεχωριστά εκθέματα για τα 25χρονα.



Alumni Dinner - 25 years of Intercollege Culinary Arts programs

The Intercollege Culinary Arts programs alumni dinner was held with great success, by celebrating the entire 25 years of offering and success in the education and training of young professionals in the hotel and catering industry. The event was supported by the Hilton Nicosia Hotel and the Louis Hotels Group. Professional graduates presented unique showpieces with the theme of the 25 years.



Διακοσμητική Ζαχαροπλαστική και Αρτοποιία 3^ο έτος

↓ Παρουσίαση διακοσμητικών εκθεμάτων φτιαγμένα από σοκολάτα και καραμέλα με τον φιλοξενούμενο εκπαιδευτή και αρχιζαχαροπλάστη Μιχάλη Μαυομουστάκη.

Presentation of decorative exhibits made of chocolate and caramel with guest lecturer and Pastry Chef Michalis Mavomoustakis.



↑ Δημιουργία τούρτας με διακόσμηση ζαχαρόπαστας, 3^ο έτος Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών.

Cake creation with sugar paste and fondant decoration, 3rd year Culinary Arts Bachelor.

Διοργάνωση Ασιατικού masterclass από την εταιρεία
Laiko Cosmos Trading με την υποστήριξη
του κλάδου Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege



Decorative Confectionery and Bakery

3rd year



↙ Έκθεμα σοκολάτας από τον σεφ Μιχάλη Μαυρομoustάκη.

Chocolate showpiece creation
by chef Michalis Mavromoustakis.

↓ Έκθεμα καραμέλας από τον σεφ Μιχάλη Μαυρομoustάκη.

Caramel showpiece creation by chef Michalis Mavromoustakis.



Organization of an Asian masterclass
by Laiko Cosmos Trading with the support
of the Culinary Arts of Intercollege





Διαφύλαξη και συντήρηση των τροφίμων μετά τη «Νεολιθική Εποχή»

Πανίκος Θεοδοσίου

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Με τη μετάβαση από την Παλαιολιθική στη Νεολιθική Εποχή, έγινε μια επαναστατική αλλαγή στον άνθρωπο. Από κυνηγός και τροφосуλλέκτης, χωρίς μόνιμη εγκατάσταση, άρχισε να δημιουργεί οικισμούς, να απασχολείται με τη γεωργία, κτηνοτροφία και τη χρήση της κεραμικής. Η αγγειοπλαστική ήταν η τέχνη που "άνθισε" κατά τον 18°, 19° και 20° αιώνα.

Η ανάπτυξη της γεωργίας και κτηνοτροφίας, βοήθησε στη ποιοτική διαβίωση των ανθρώπων, όπου άρχισαν να ψάχνουν καινοτόμους τρόπους για να συντηρούν και να αποθηκεύουν τα διάφορα προϊόντα που παρήγαγαν. Με τα διάφορα πήλινα σκεύη οι άνθρωποι μπορούσαν να φυλάξουν, να συντηρήσουν, ακόμη και να μαγειρέψουν τις διάφορες τροφές τους.

Για τα υγρά προϊόντα όπως το νερό, το γάλα, το λάδι, το κρασί και γενικά η πλειοψηφία των υγρών φυλάγονταν και μεταφέρονταν μέσα σε πήλινα αγγεία διαφόρων μεγεθών.

Για το μαγείρεμα κάποια πήλινα σκεύη ήταν ο **ταββάς**, η **τσούκα**, ή **γάστρα**.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για τα διάφορα αγγεία και τη χρήση τους.

Κούζα ή Στάμνα, ή Κορίπα. Πρόκειται για πήλινο σκεύος με μία λαβή (μπορεί και δύο λαβές), στο οποίο έβαζαν μέσα νερό ή κρασί. Επίσης, χρησιμοποιούνταν ως μέτρο χωρητικότητας για σκοπούς μέτρησης.

Ο **Μπότης** ή **Πότης** είναι πήλινο δοχείο στο οποίο τοποθετούσαν τα χαλλούμια μαζί με νορόν (τυρόγαλο) για να διατηρηθούν.

Η **Κούμνα** το **Κουμνίν**, το **Κουμνούδιν**, ο Κούμνος, ήταν πήλινο δοχείο για τη φύλαξη χαλλουμιών, ελιών, παστών, κρασάτων και άλλων τροφίμων, όπου έπαιρναν και το όνομα Κουμιαστά.

Κουμνιαστα ονομάζονταν στις επαρχίες Μόρφου, Πάφου και Λεμεσού ενώ στις επαρχίες Αμμοχώστου και Κερύνειας «Παστά». Μετά τη σφαγή του χοίρου, το κρέας των πλευρών (παϊδων και κοιλιάς) αλατίζονταν, αρτύζονταν με κόλιανδρο,

κύμινο και μαρινάρονταν σε κρασί για 8 έως 15 ημέρες. Τηγανίζονταν ελαφρώς, με τη μίλλα του σιοίρου που έβγαζαν από το ψήσιμο των τιτσιρίδων. Στη συνέχεια αποθηκεύονταν στη κούμνα (πήλινο δοχείο σαν μικρό πιθάρι) και καλύπτονταν με μίλλα, για να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τα Πιθάρια ή **Πιθάρκα** ήταν μεγάλα πήλινα δοχεία που έμοιαζαν με ντεπόζιτα, είχαν ευρύ στόμιο, παχιά τοιχώματα και χρησιμοποιούνταν για την αποθήκευση ξηρών προϊόντων όπως σιτηρά ή υγρών όπως κρασί, ξύδι.



Preservation and conservation of food post to the "Neolithic Age"

Panikos Theodosiou
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

With the transition from the Palaeolithic to the Neolithic Age, a revolutionary change in humanity, took place. From being a hunter and forager, without a permanent settlement, the human species began to create settlements, started engaging in agriculture, stock breeding and the use of pottery. Pottery was the art that flourished during the 18th, 19th and 20th centuries.

The development of agriculture and stock breeding helped in the quality of people's living, where they began to look for innovative ways to preserve and store the various products they produced. With the numerous clay containers (earthenware), people could store, preserve and even cook their different kinds of foods.

Liquid products such as water, milk, oil, wine and generally, the majority of liquids were stored and transported in clay vessels of various sizes.

A few clay vessels used for cooking were: **tavvas (pot with lid), chukka (pot), or gastra (roaster/casserole).**

Here are some examples of the various vessels and their uses.

Kuza or Stamna, or Koripa (Ewer). It is a clay vessel with one handle (maybe two handles), in which they put water or wine. It was also used as a measure of capacity.

Botis or Potis is a clay container in which halloumi was placed together with whey to preserve it.

Koumna, Koumnin, Koumnudin, Koumnos, was a clay container for storing halloumi, olives, pickles, wines and other foods. Therefore, products stored in the specific container were also called Koumiasta.

Koumniasta was called in the provinces of Paphos and Limassol, while in the provinces of Famagusta and Kyrenia they were called "Salted". After the pig was slaughtered, the rib meat (ribs and belly) was salted, seasoned with coriander, cumin and marinated in wine for 8 to 15 days. It was lightly fried, with the fat left over from roasting the skin. Then they were stored in the kumna (clay pot like a small jar) and covered with milla (pig fat), to preserve it for a long time.

Pitharia or Pitharka (clay pots) were large clay containers that looked like tanks, had a wide top opening, thick side walls and were used to store dry products such as grains or liquids such as wine, vinegar.



Δημήτρης Κούκλος

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege



Τα αρτοποιεία αποτελούν βασικό προϊόν στις κοινότητες εδώ και αιώνες, προσφέροντας φρέσκα αρτοσκευάσματα για να ικανοποιήσουμε τις λιγούρες μας για γλυκά και αλμυρά προϊόντα. Από ψωμί και αρτοσκευάσματα μέχρι κέικ και μπισκότα, τα αρτοποιεία προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία από νόστιμες λιχουδιές που έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητας μας.

Η τέχνη της αρτοποιίας χρονολογείται από την αρχαιότητα, όταν οι άνθρωποι άρχισαν για πρώτη φορά να καλλιεργούν και να συγκομίζουν το σιτάρι. Με την πάροδο του χρόνου, διαφορετικοί πολιτισμοί και περιοχές ανέπτυξαν το δικό τους μοναδικό στυλ ψησίματος, το οποίο τελικά οδήγησε στη δημιουργία του σύγχρονου αρτοποιείου.

Σήμερα, αρτοποιεία μπορούν να βρεθούν σχεδόν σε κάθε γωνιά του κόσμου, το καθένα με τις δικές του σπεσιαλιτέ και μοναδικές προσφορές. Ορισμένα αρτοποιεία επικεντρώνονται σε παραδοσιακές τεχνικές παρασκευής ψωμιού, ενώ άλλα ειδικεύονται σε χειροποίητα αρτοσκευάσματα και κέικ.

Η σύγχρονη αρτοποιία έχει εξελιχθεί πολύ τα τελευταία χρόνια και αντιπροσωπεύει μια σημαντική αλλαγή στον τομέα της παραγωγής αρτοσκευασμάτων. Η χρήση νέων τεχνολογιών, όπως η αυτοματοποίηση των διαδικασιών και η εφαρμογή σύγχρονων τεχνικών παραγωγής, έχει βελτιώσει την απόδοση και την ποιότητα των προϊόντων, ενώ παράλληλα έχει μειώσει το κόστος παραγωγής. Η συνεχής έρευνα και ανάπτυξη στον τομέα της αρτοποιίας έχει οδηγήσει στην εξέλιξη καινοτόμων μεθόδων παραγωγής, όπως η χρήση ψυχρού αέρα, η αντικατάσταση συνηθισμένων συστατικών με υγιεινότερα και λιγότερο επεξεργασμένα, και η επιλογή ποιοτικών πρώτων υλών.

Μια από τις κύριες τάσεις στη σύγχρονη αρτοποιία είναι η ανάπτυξη ψωμιού και αρτοσκευασμάτων που είναι χαμηλά σε γλυκαντικά, λιπαρά και συντηρητικά. Οι καταναλωτές επιθυμούν όχι μόνο υγιεινότερα προϊόντα, αλλά και

προϊόντα που είναι καλύτερα για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα με τη χρήση βιολογικών συστατικών και την υιοθέτηση βιώσιμων προϊόντων ως αποτέλεσμα έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων τρόπων παραγωγής, που χρησιμοποιούν λιγότερα επεξεργασμένα συστατικά και βιολογικές πρώτες ύλες. Η αρτοποιία μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της υγιεινής διατροφής και της βιωσιμότητας.

Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, οι αρτοποιοί έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν προηγμένα αρτοσκευάσματα με βελτιωμένη γεύση, υφή και διάρκεια ζωής. Εκτός από την παροχή νόστιμων λιχουδιών, τα αρτοποιεία διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην κοινωνία. Συχνά χρησιμεύουν ως χώροι συγκέντρωσης όπου οι άνθρωποι μπορούν να συναντηθούν και να συναστραφούν με ένα φλιτζάνι καφέ και ένα γλυκό. Πολλά αρτοποιεία συμβάλλουν επίσης σε τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις και εκδηλώσεις, αποδεικνύοντας τη δέσμευσή τους να προσφέρουν στην κοινότητα.

Η δημιουργικότητα των αρτοποιείων έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, καθώς οι άνθρωποι έχουν αρχίσει να ενδιαφέρονται περισσότερο για τα χειροποίητα τρόφιμα και τη χρήση φυσικών και βιολογικών συστατικών.

Στην Κύπρο η σύγχρονη αρτοποιία ακολουθεί τις τάσεις της παγκόσμιας αγοράς και προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία αρτοσκευασμάτων με υψηλή ποιότητα και γεύση. Η επικράτωση τάση στην Κύπρο είναι η χρήση φυσικών συστατικών προζυμιών και η παραγωγή αρτοσκευασμάτων χωρίς συντηρητικά και τεχνητές προσθήκες.

Αυτό οδήγησε στην άνοδο των εξειδικευμένων αρτοποιείων που επικεντρώνονται σε περιορισμούς χωρίς γλουτένη, Vegan και άλλους διατροφικούς περιορισμούς. Παρά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο κλάδος, όπως το αυξανόμενο κόστος των συστατικών και της εργασίας, το μέλλον των αρτοποιείων φαίνεται λαμπρό.

Συγκεκριμένα τα τελευταία χρόνια, υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση για πιο υγιεινά και φυσικά προϊόντα, όπως βιολογικό ψωμί και αρτοσκευάσματα που παρασκευάζονται με δημητριακά ολικής αλέσεως και χωρίς συντηρητικά. Πολλά αρτοποιεία στην Κύπρο έχουν ανταποκριθεί σε αυτή την τάση προσφέροντας ένα ευρύτερο φάσμα πιο υγιεινών επιλογών.

Η βιομηχανία αρτοποιίας στην Κύπρο συμβάλλει σημαντικά στην οικονομία της χώρας. Σύμφωνα με έκθεση της Eurostat, η βιομηχανία αρτοποιίας στην Κύπρο απέφερε έσοδα 159 εκατ. ευρώ το 2017. Επιπλέον, στην Κύπρο λειτουργούν περισσότερα από 1.000 αρτοποιεία, προσφέροντας απασχόληση σε χιλιάδες εργαζόμενους.

Συνολικά, η βιομηχανία αρτοποιίας στην Κύπρο συνεχίζει να αναπτύσσεται και τα στοιχεία πωλήσεων υποδηλώνουν ότι η ζήτηση για αρτοσκευάσματα παραμένει υψηλή.

Συμπερασματικά, οι φούρνοι αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας μας, παρέχοντας μας νόστιμες λιχουδιές που φέρνουν χαρά και άνεση. Είτε έχετε τη διάθεση για ένα φρέσκο ψωμί είτε για ένα νόστιμο κέικ, υπάρχει ένα αρτοποιείο εκεί έξω που μπορεί να ικανοποιήσει τις λιγούρες σας.

Την επόμενη φορά λοιπόν που θα περπατήσετε δίπλα από ένα αρτοποιείο και θα μυρίσετε το γλυκό άρωμα των φρέσκων αρτοσκευασμάτων, μπειτέ μέσα και αγοράστε κάτι νόστιμο!



The Art of Bakery

Demetris Kouklos

Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Bakeries have been a staple in communities for centuries, offering fresh pastries to satisfy our cravings for sweet and savory produce. From bread and pastries to cakes and cookies, bakeries offer a wide variety from delicious delicacies that have become part of our daily lives.

The art of bakery dates back to ancient times, when people first began to grow and harvest wheat. Over time, different cultures and regions developed their own unique style of baking, the which eventually led to the creation of the modern bakery.

Today, bakeries can be found in almost every corner of the world, each with its own specialties and unique offerings. Some bakeries focus on traditional bread-making techniques, while others specialize in handmade pastries and cakes.

Modern bakery has evolved a lot in recent years and represents a major change in the field of bakery production. The use of new technologies, such as process automation and the application of modern techniques production, has improved the performance and quality of products, while it has reduced the production costs. Continuous research and development in the bakery sector has led to the development of innovative production methods, such as the use of cold air, the replacement of ordinary ingredients with healthier and less processed ones, and the selection of quality raw materials.

One of the main trends in modern bakery is the development of bread and pastries that are low in sweeteners, fats and preservatives. Consumers desire not only healthier products, but also products that are better for environmental sustainability using organic ingredients. Adopting sustainable products as a result has led to the development of new production modes that use less processed ingredients and organic raw materials. Bakery can help promote healthy eating and sustainability.

With the development of technology, bakers have been able to create advanced pastries with improved taste, texture and shelf life. In addition to providing delicious delicacies, bakeries also play an important role in society. They often serve as gathering places where people can meet and socialize with a cup of coffee and a sweet treat. Many bakeries also contribute to local charities and events, demonstrating their commitment to giving back to the community.

The creativity of bakeries has increased in recent years as people have become more interested in handmade foods and the use of natural and organic ingredients.

In Cyprus, modern bakery follows the trends of the global market and offers a wide variety of pastries with high quality and taste. The prevailing trend in Cyprus is the use of natural sourdough ingredients and the production of pastries without preservatives and artificial additions.

This has led to the rise of specialized bakeries focusing on gluten-free, vegan and other dietary restrictions. Despite the challenges the industry faces, such as rising ingredient and labor costs, the future of bakeries looks bright.

In recent years, there has been a growing demand for healthier and more natural products, such as organic bread and pastries made with whole grains and without preservatives. Many bakeries in Cyprus have responded to this trend by offering a wider range of healthier options.

The bakery industry in Cyprus contributes significantly to the country's economy. According to a Eurostat report, the bakery industry in Cyprus generated revenues of EUR 159 million. euro in 2017. In addition, more than 1,000 bakeries operate in Cyprus, providing employment to thousands of employees.

Overall, the bakery industry in Cyprus continues to grow as sales figures suggest, while the demand for baked goods remains in high levels.

In conclusion, bakeries are an integral part of our daily lives, providing us with delicious delicacies that bring joy and comfort. Whether you're in the mood for a fresh bread or a delicious cake, there's a bakery out there that can satisfy your cravings.

So the next time you walk past a bakery and smell the sweet aroma of fresh pastries, go inside and buy something delicious!





ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Αποδομημένος Ελληνικός μουςακάς με χοιρινό ραγού, κροκέτα μελιτζάνας και κολοκυθιού

Συνοδεύεται από πουρέ πατάτας, σερβίρεται με σάλτσα Μονρέ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΑΓΟΥ

Υλικά:

2 Kg χοιρινό κιμά
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 καρότα μπρουνουάζ
1 φύλλο σέλινο ψιλοκομμένο
Ηλιανθέλαιο 80 ml
Πάστα ντομάτας 40γρ
ντοματοχυμός 500γρ
Soy sauce 25ml
2 φύλλα δάφνης
2 κύβους ζωμό
Μαϊντανό ψιλοκομμένο 1/2 δέσμη
Αλάτι, Πιπέρι, Μοσχοκάρυδο
Κανέλα, Θυμάρι, Ρίγανη
Χυμό λεμονιού

1. Βάλτε ένα βαθύ αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει καλά και ρίξτε 80ml ηλιανθέλαιο.
2. Ρίξτε μέσα το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο και ανακατέψτε, μέχρι να μαλακώσουν.
3. Προσθέστε τον κιμά, κόβοντάς τον σε κομματάκια με το χέρι μας. Σοτάρετε μέχρι να καραμελώσει και να πάρει χρώμα εξωτερικά.
4. Στην συνέχεια, βάλτε την πάστα ντομάτας και ανακατέψτε.
5. Προσθέστε το κρασί, το χυμό λεμονιού, το soy sauce και αφήστε να εξατμιστούν πολύ καλά.
6. Συνεχίστε με την προσθήκη του ντοματοχυμού και 100ml νερό.
7. Ανακατέψτε πολύ καλά, προσθέστε το ζωμό, την δάφνη, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο και το πιπέρι.
8. Σκεπάστε την κατσαρόλα και την αφήστε να πάρει βράσει για περίπου 20 λεπτά. Όταν ο κιμάς είναι έτοιμος προσθέστε τον μαϊντανό, το θυμάρι και την ρίγανη.

ΚΡΟΚΕΤΑ

Υλικά:

4 κολοκυθάκια
3 μελιτζάνες
3 αυγά
400γρ φρυγανιά
Αλάτι
Πιπέρι
Θυμάρι
Δεντρολίβανο

1. Κόψτε τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες σε μικρούς κύβους/μπρουνουάζ.
2. Σοτάρετε τα λαχανικά και προσθέστε αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και δεντρολίβανο.
3. Ετιμάστε μια μπσαμέλ (για 1 λίτρο) και ανακατέψτε τα λαχανικά μέσα.
4. Σχηματίστε τις κροκέτες και πανάρετε τις με αλεύρι, αυγό και φρυγανιά.
5. Τοποθετήστε στο ψυγείο για 30 λεπτά περίπου για να ξεκουραστούν και να σφίξουν.
6. Τηγανίστε στη φριτέζα 170°C τις κροκέτες για να πάρουν χρυσαφί χρώμα.

ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

Υλικά:

2 κιλά πατάτες
150γρ Βούτυρο
200γρ Ζεστή κρέμα
100γρ Τυρί edam
Μοσχοκάρυδο
Αλάτι
Πιπέρι

1. Βράζετε και στραγγίζετε τις καθαρισμένες πατάτες.
2. Λιώνετε τις πατάτες και προσθέτε όλα τα υπόλοιπα υλικά.



Christina Stavrou

2nd Year Student

BA, Culinary Arts Management

MAIN DISH

Deconstructed Greek moussaka with pork ragu, eggplant and zucchini croquette

accompanied with potato purée and served with Mornay sauce

1. Pork Ragu

Ingredients:

2 Kg minced pork
2 chopped onions
4 brunoise carrots
1 piece chopped celery
80 ml sunflower oil
40g tomato paste
500g tomato juice
25 ml Soy sauce
2 bay leaves
2 cubes stock
1/2 bunch chopped parsley
Salt, Pepper
Nutmeg, Cinnamon
Fresh thyme and oregano
Fresh lemon juice

1. Put a deep non-stick pan on high heat and pour 80 ml of sunflower oil.
2. Add the onion, carrot, celery, and mix until soft.
3. Add the minced meat. Sauté until caramelized and colored on the outside.
4. Next, add the tomato paste and mix.
5. Add the wine and soy sauce and let them evaporate very well.
6. Continue by adding the tomato juice and 100 ml of water.
7. Mix very well, add the stock, bay leaf, cinnamon, nutmeg and pepper.
8. Cover the pot and let it boil for about 20 minutes. When the minced meat is ready, add the parsley, thyme and oregano.

Eggplant and Zucchini Croquette

Ingredients:

4 zucchini brunoise
3 eggplants brunoise
3 eggs
400g breadcrumbs
Salt
Pepper
Thyme
Rosemary

1. Cut the zucchini and eggplants into small cubes/ brunoise. Put the eggplant in a bowl with water and lemon, so that it does not turn black.
2. Fry all the vegetables and add salt, pepper, thyme and rosemary.
3. Prepare a bechamel sauce (for 1L) and add the vegetables. Mix them well.
4. Shape the croquette and pass them through flour, egg and breadcrumbs.
5. Before frying, place them in the refrigerator for about 30 minutes to rest and firm up
6. Fry the croquettes in the preheated 170°C fryer to get golden color.

Potato Purée

Ingredients:

2 kg Potatoes
150g butter
200g Warm cream
100g edam cheese
Salt
Pepper
Nutmeg

1. Boil and strain peeled potatoes.
2. Mash well the potatoes and add the rest of the ingredients.





ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Κοτόπουλο φιλέτο με γέμιση μους μανιτάρι και σάλτσα Π.Ο.Π. κουμανταρίας

Συνοδεύεται με Πουρέ γλυκοπατάτας, Κροκέτα από αποκόμματα κοτόπουλου, Καλαμπόκι, σπαράγγια, καρότο και ασκαλώνια σοταρισμένα

Υλικά:

Κοτόπουλο φιλέτο

Βούτυρο

Αλατοπίπερο

Χυμό λεμονιού

Μους

272γρ μανιτάρι

20γρ βούτυρο ανάλατο

45γρ κρεμμύδι

15γρ κρέμα

20γρ ασπράδι

Κροκέτα κοτόπουλου

70γρ αποκόμματα κοτόπουλου

15γρ κρεμμύδι

15γρ σέλινο

Αλατοπίπερο

20γρ ασπράδι

10γρ φρυγανιά αλεσμένη

Σάλτσα Κουμανταρίας

200γρ κουμανταρία

10γρ θυμάρι

5γρ σκόρδο

2γρ ξανθάνα

Πουρέ γλυκοπατάτας

600γρ γλυκοπατάτα

40γρ κρέμα

5γρ αλατοπίπερο

70γρ βούτυρο ανάλατο

Λαχανικά

Καρότο

Σπαράγγια

Ασκαλώνια

Καλαμπόκι

1. Για τη μους: Χτυπήστε στο μπλέντερ τα μανιτάρια, ψήστε στο τηγάνι μαζί με βούτυρο και κρεμμύδι. Αφήστε να κρυώσει. Προσθέστε τα ασπράδια και το αλατοπίπερο και χτυπήστε στο μπλέντερ.

2. Για τις κροκέτες κοτόπουλου: Χτυπήστε στο μπλέντερ αποκόμματα κοτόπουλου μαζί με το κρεμμύδι, σέλινο, και ασπράδι και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Πανάρτε με φρυγανιά και τηγανίστε σε βαθύ τηγάνι.

3. Για τη σάλτσα κουμανταρίας: Προσθέστε την κουμανταρία, το θυμάρι και το αλατοπίπερο σε ένα κατσαρολάκι και αφήστε την σε χαμηλή φωτιά να ελαττωθεί για να φύγει το αλκοόλ.

4. Για το φιλέτο κοτόπουλο: Γεμίστε με τη μους, προσθέστε αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού. Ψήστε στο φούρνο για 25 λεπτά στους 175°C.

5. Για τον πουρέ γλυκοπατάτας: Βάλτε τη γλυκοπατάτα με βούτυρο και κρέμα στο thegromix στους 90 βαθμούς για 12 λεπτά. Χτυπήστε στο μπλέντερ μαζί με τον υπόλοιπο βούτυρο και κρέμα και διορθώστε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

6. Για τα λαχανικά: Αλατίστε τα καρότα και βάλτε τα στο φούρνο με βούτυρο και κανέλα. Σοτάρετε τα σπαράγγια, το κολοκυθάκι και το καλαμπόκι σε καυτό τηγάνι με βούτυρο και αλατοπίπερο.



Andreas Shiakallis

 4th Year Student

BA, Culinary Arts Management

MAIN DISH

Chicken fillet with mushroom mousse filling and commandaria wine sauce

Accompanied with Sweet potato purée, Chicken trimmings croquette, Sweet corn, asparagus, carrot and shallots sauté

Ingredients:

Chicken fillet
Butter
Salt and pepper
Fresh lemon juice

Mousse

272g mushroom
20g of unsalted butter
45g onion
15g of cream
20g egg white

Chicken croquette

70g of chicken pieces
15g onion
15g of celery
Salt and pepper
20g egg white
10g ground breadcrumbs

Commandaria wine sauce

200g of comandaria
10g of thyme
5g of garlic
2g xanthan
Mashed sweet potatoes
600g sweet potatoes
40g of cream
5g salt and pepper
70g of unsalted butter

Vegetables

Carrot
Asparagus
Shallots
Zucchini
Corn

1. For the mousse: Blend the mushrooms and fry them in a pan with butter and onion. Let it cool. Add egg whites, salt and pepper and blend.

2. For the chicken croquettes: Blend the chicken scraps together with the onion, celery, and egg white and season with salt and pepper. Coat with breadcrumbs and fry in a deep pan.

3. For the commandaria wine sauce: Put the commandaria, thyme and salt and pepper in a saucepan and leave them on low heat to reduce.

4. For the chicken fillet: Fill with the mousse, season with salt, pepper and the lemon juice. Put in the oven for 25 minutes at 175°C.

5. Put the sweet potato with butter and cream in the thermomix at 90 degrees for 12 minutes. Beat in a blender with the remaining butter and cream and adjust the taste with salt and pepper.

6. For the vegetables: Season the carrots with salt and pepper and put them in the oven with butter and cinnamon. Boil and then saute the asparagus, zucchini and corn in a hot pan with butter, salt and pepper.





ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Αρνί με γέμιση χαλούμι, λιαστή ντομάτα, φρέσκο δυόσμο και ρίγανη με σκούρα σάλτσα αρνιού

Συνοδεύεται με κομμάτι αρνιού με καβουρδισμένα φουντούκια, πουρέ παστινάκι, τάρτα με γέμιση καρδιές κοτόπουλου σβησμένες με βαλσάμικο ξύδι, τζελ παντζαριού, καρότο baby και μπρόκολο σοταρισμένα

Υλικά:

Αρνί 1^η παρασκευή

Χαλούμι
Λιαστή ντομάτα
Φρέσκο δυόσμος
Φρέσκα ρίγανη
Αλάτι
Πιπέρι
Σχοινόπρασο

Αρνί 2^η παρασκευή

Βούτυρο
Σχίνος (πιστακία)
Φουντούκια
Φρέσκο δυόσμο
Αλάτι
Πιπέρι
Χυμό λεμονιού

Πουρέ Παστινάκι

Παστινάκι
Πράσο
Βούτυρο
Κρέμα
Αλάτι
Πιπέρι

Τάρτα

Ζύμη τάρτας
Καρδιές κοτόπουλο
Βαλσάμικο
Ξύσμα λεμονιού
Μανιτάρι
Ραπανάκι
Αλάτι
Πιπέρι

Τζελ Παντζαριού

Χυμός παντζάρι
Μέλι
Χυμός τζίντζερ
Αλάτι
Πιπέρι

Λαχανικά

Baby καρότο
Μπρόκολο
Μανιτάρι
Λάδι βοτάνων

1. Για το αρνί (1):

Χτυπήστε στο μπλέντερ το χαλούμι με τη λιαστή ντομάτα και το δυόσμο και γεμίστε το αρνί. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, προσθέστε τη φρέσκα ρίγανη και ψήστε στο ρόνερ (sous vide) για 35 λεπτά στους 65 βαθμούς.

2. Για το αρνί (2):

Μαρινάρετε το αρνί με τα αρωματικά, σχίνο και αλατοπίτερο, προσθέστε χυμό λεμονιού και βούτυρο και ψήστε στο ρόνερ (sous vide) για 35 λεπτά στους 65 βαθμούς.

3. Πουρέ παστινάκι:

Προσθέστε όλα τα υλικά στο thermomix για 15 λεπτά στους 90 βαθμούς.

4. Τάρτα:

Ψήστε την ζύμη στους 165 για 10-12 λεπτά. Ετοιμάστε τη γέμιση παράλληλα. Σοτάρετε τις καρδιές και σβήστε με βαλσάμικο, διορθώστε τη γεύση και βάλτε ξύσμα λεμονιού.

5. Λαχανικά: Σοτάρετε όλα τα λαχανικά σε καυτό τηγάνι με λάδι και βούτυρο και αλατοπιπερώστε.

6. Τζελ παντζάρι: Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεψτε προσθέτοντας ultratext για δέσιμο.



Miltos Miltiadous

3rd year

BA, Culinary arts Management

MAIN DISH

Lamb loin stuffed with halloumi cheese, sundried tomato, fresh mint and oregano with dark jous

Accompanied with lamb rump topped with roasted hazelnuts, parsnip purée, tart filled with chicken hearts and balsamic vinegar, beetroot gel, baby carrots and broccoli sauté

Ingredients:	Pepper
Lamb 1st preparation	Tart
Halloumi	Tart dough
Dried tomato	Chicken hearts
Fresh mint	Balsamic
Fresh oregano	Lemon zest
Salt	Mushroom
Pepper	Radish
Chives	Salt
	Pepper
Lamb 2nd preparation	Beetroot Gel
Butter	Beet juice
Schinos (pistachio)	Honey
Hazelnuts	Ginger juice
Fresh mint	Salt
Salt	Pepper
Pepper	
Lemon juice	Vegetables
Parsnip puree	Baby carrot
Parsnip	Broccoli
Leek	Mushroom
Butter	Herbal oil
Cream	
Salt	

1. For the lamb (1):

Blend the halloumi with the sun-dried tomato and mint and stuff the lamb. Season with salt and pepper, add the fresh oregano and cook in sous vide for 35 minutes at 65 degrees.

2. For the lamb (2):

Marinate the lamb with the aromatics, shinos, salt, pepper, butter and lemon juice. Cook in the sous vide for 35 minutes at 65 degrees.

3. Parsnip puree:

Add all the ingredients to the thermomix for 15 minutes at 90 degrees.

4. Tart:

Bake the dough at 165 for 10-12 minutes. Prepare the filling at the same time. Sauté the hearts and sprinkle with balsamic vinegar, season with salt and pepper and add lemon zest.

5. Vegetables:

Sauté all the vegetables in a hot pan with oil and butter and season with salt and pepper.

6. Beetroot gel:

Put all the ingredients in a bowl and mix, adding ultratext for binding.





Τάρτα με κρέμα λεμονιού και αμυγδάλου, ζελέ από μύρτιλα και Ιταλική μαρέγκα

Υλικά:

Μπισκότο τάρτας

500γρ αλεύρι
ζαχαροπλαστικής
250γρ βούτυρο
1 κρόκο
125γρ ζάχαρη άχνη
65γρ γάλα
2γρ βανίλια

Κρέμα λεμονιού

2 αυγά
2 κρόκους αυγού
125γρ ζάχαρη
4γρ αλάτι
125γρ χυμό λεμόνι
2γρ βανίλια
50γρ κρύο βούτυρο

Κρέμα αμυγδάλου

1L γάλα
120γρ άνθος αραβοσίτου
74γρ ζάχαρη
150γρ αμύγδαλα ασπρισμένα
τριμμένα
2γρ εσάνς πικραμύγδαλου

Ιταλική μαρέγκα

250γρ ζάχαρη
60γρ νερό
115γρ ασπράδια αυγού
5γρ βανίλια

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΤΑΡΤΑΣ

1. Τοποθετείστε το βούτυρο με τη ζάχαρη άχνη στο μίξερ και χτυπάτε με την καρδιά μέχρι να γίνει αφράτο το μείγμα.
2. Ακολούθως προσθέστε τους κρόκους, το γάλα και τέλος το αλεύρι με τη βανίλια.
3. Τοποθετείστε τη ζύμη μας στο ψυγείο να ξεκουραστεί καλυμμένη με μεμβράνη.
4. Στην συνέχεια την ανοίξετε με την βοήθεια του πλάστη ανάλογα στο επιθυμητό
5. Προθερμάνετε το φούρνο στους 170°C και ψήστε για 30 λεπτά.

ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

6. Μέσα σε ένα κατσαρόλακι χτυπάτε τα αυγά, τη ζάχαρη, το αλάτι, το χυμό λεμόνι και τη βανίλια με σύρμα.
7. Τοποθετείστε σε μέτρια φωτιά και ανακατεύετε συνεχώς για να πήξει το μείγμα.
8. Όταν δέσει σβήστε την φωτιά και προσθέστε τον παγωμένο βούτυρο μέχρι να διαλυθεί.

ΚΡΕΜΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

9. Βάλτε το μισό γάλα σε μια κατσαρόλα για να βράσει.
10. Ανακατέψτε το υπόλοιπο μαζί με τη ζάχαρη και τον ανθό αραβοσίτου.
11. Όταν βράσει το γάλα προσθέστε το εκχύλισμα και ανακατέψτε μέχρι να δέσει.
12. Όταν δέσει προσθέστε τα αμύγδαλα, αποσύρτε από την φωτιά και τοποθετείστε στο ψυγείο.

ΙΤΑΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

13. Σε μια κατσαρόλα βάλτε 170γρ ζάχαρη και το νερό και ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
14. Στον κάδο του μίξερ χτυπήστε τα ασπράδια με τη βανίλια σε μέτρια ταχύτητα και προσθέστε τη ζάχαρη σταδιακά.
15. Όταν το σιρόπι φτάσει τους 116°C το προσθέστε το στη μαρέγκα με αργή και σταθερή ροή.
16. Συνεχίστε το χτύπημα μέχρι να γίνει μαρέγκα.

Eleni Vakana

1st year

BA, Culinary arts Management

DESSERT

Lemon tart with almond cream, blueberry gel and Italian meringue

Ingredients:

Tart

500gr flour
250gr butter
1 egg yolk
125gr powder sugar
65gr milk
2gr vanilla

Lemon cream

2 eggs
2 egg yolks
125gr sugar
4gr salt
125gr lemon juice
2gr vanilla
50gr cold butter

Almond cream

1L milk
120gr corn flower
74gr sugar
150gr blanched almonds,
grated
2gr bitter almond essence

Italian meringue

250gr sugar
60gr water
115gr egg whites
5gr vanilla

TART

1. Place the butter and powdered sugar in the mixer and beat until the mixture becomes fluffy.
2. Add the egg yolks, milk, flour and vanilla.
3. Cover the dough and place it in the refrigerator to rest.
4. Open it with a rolling pin according to the size you want.
5. Preheat the oven to 170°C and bake for 30 minutes.

LEMON CREAM

6. Beat the eggs, sugar, salt, lemon juice and vanilla in a saucepan.
7. Place on medium heat and stir constantly to help the mixture thicken.
8. When it sets, turn off the heat and add the cold butter until it dissolves.

ALMOND CREAM

9. Put half the milk in a saucepan and wait until it boils.
10. Mix the rest together with the sugar and cornflower.
11. When the milk boils, add the rest of the extract and mix until it binds.
12. When it sets, add the almonds, remove it from the heat and place it in the refrigerator.

ITALIAN MERINGUE

13. Put 170gr of sugar and water in a saucepan and stir until the sugar dissolves.
14. In the mixer bowl, beat the egg whites with the vanilla at medium speed and gradually add the sugar.
15. When the syrup reaches 116°C, add it to the meringue in a slow and steady stream.
16. Continue beating until it becomes a meringue.
17. Place it in a pastry bag and use it.





ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Λαχταριστή μους λευκής σοκολάτας ION με κρέμα μάνγκο και φράουλα, ντακουάζ φιστικιού Αιγίνης συνοδευόμενη με ελβετική μαρέγκα και φρέσκα μούρα, σερβιρισμένη με σορμπέ μάνγκο και κουλί φράουλας

Μους Λευκής Σοκολάτας

2 Αυγά
2 Κρόκοι
75γρ Ζάχαρη
275γρ Λευκή Σοκολάτα λιωμένη
2 ½ Φύλλα Ζελατίνης
5γρ Ρούμι
420γρ Κρέμα, μέτρια χτυπημένη

Εκτέλεση:

1. Μουλιάστε την ζελατίνη σε κρύο νερό.
2. Χτυπήστε την κρέμα σε ένα μπόλ και φυλάξτε στο ψυγείο.
3. Ψήστε τα αυγά και κρόκους μαζί με την ζάχαρη σε "Μπεν Μαρί" ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι τους 75°C. Στη συνέχεια χτυπήστε τα στο μίξερ μέχρι να αφρατέψουν και να κρυσώσουν.

4. Αφού αφαιρέσετε το νερό από τα φύλλα ζελατίνης τότε τα λιώνετε σε "Μπεν Μαρί" ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Αφού υγροποιηθεί προσθέστε τη λιωμένη ζελατίνη μέσα στο μείγμα με τα αυγά.
5. Ανακατέψτε μαζί τα αυγά και την σοκολάτα μέχρι να ενωθούν καλά.
6. Τέλος διπλώστε μέσα την κρέμα και φορμάρετε αναλόγως.

Μάνγκο και Φράουλα Crèmeux

90γρ Φρέσκα κρέμα
45γρ Γάλα
45γρ Mango- Strawberry Πουρέ
Ελάχιστη βανίλια
3 Κρόκους
35γρ Ζάχαρη
1 Φύλλο ζελατίνη, Red color

1. Μουλιάστε την ζελατίνη σε κρύο νερό.
2. Ζεστάνετε τη κρέμα, το γάλα, τον πουρέ και τη βανίλια.
3. Ανακατέψτε καλά τους κρόκους με τη ζάχαρη σε ένα μπολ.
4. Κάντε τέμπερ τους κρόκους με τα υγρά, και ψήστε ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να φτάσουμε στους 76°C (στάδιο ναπέ).

Ντακουάζ Φιστικιού Αιγίνης

50γρ Ζάχαρη
50γρ Ασπράδια
50γρ Σκόνη Φιστικιού Αιγίνης
20γρ Αλεύρι

1. Σε καθαρό μίξερ κάνουμε μαρέγκα με ζάχαρη και ασπράδι.
2. Με σπάτουλα αναδιπλώνουμε το αλεύρι με την σκόνη Φιστικιού Αιγίνης.
3. Ψήνουμε στους 175°C για 10 με 15 λεπτά.

Κουλί Φράουλας

400γρ κατεψυγμένες ή φρέσκες φράουλες
200γρ Ζάχαρη
½ χυμό λεμόνι

1. Βάλτε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά.
2. Ανακατεύετε κατά διαστήματα.
3. Όταν γίνει παχύρρευστη η σάλτσα είναι έτοιμο.

Σορμπέ Μάνγκο

910γρ νερό
1360γρ ζάχαρη
230γρ γλυκόζη
450 γρ Πουρές μάνγκο
14γρ χυμό λεμόνι
170γρ νερό

1. Βάλτε το νερό, την ζάχαρη και τη γλυκόζη σε κατσαρόλα για να κάνουμε ένα απλό σιρόπι.
2. Αναμιγνύουμε 280γρ από το σιρόπι που φτιάξαμε με τα υπόλοιπα υλικά.
3. Αφήνουμε το μείγμα για μια μέρα στο ψυγείο.
4. Βάζουμε το μείγμα στην παγωτομηχανή την επόμενη μέρα.



Andreas Miltiadous

2nd year

Culinary arts Diploma

DESSERT

Delicious ION white chocolate mousse with mango and strawberry crèmeux, pistachio dacquoise

accompanied with Swiss meringue and fresh berries, served with mango sorbet and strawberry coulis

White Chocolate Mousse

2 eggs
2 yolks
75g sugar
275g Melted white chocolate
2 ½ gelatin leaves
5g Rum
420g Cream, medium peak

Procedure:

1. Soak the gelatin in cold water.
2. Whip the cream to medium peak and store in the refrigerator.
3. Over "bain-marie", whisk the eggs, yolks and sugar continuously until 75 °C. Then beat them in the mixer until they are fluffy and cool.
4. Remove the water from the gelatin sheets, melt them over "bain-marie" or in the microwave. After it has liquefied, add the melted gelatin into the egg mixture.
5. Mix the eggs and chocolate together until well combined.
6. Finally, fold in the cream and shape accordingly.

Mango and Strawberry Crèmeux

90g cream
45g milk
45g Mango - Strawberry puree
Vanilla
3 yolks
35g sugar
1 gelatin sheet, Red color

1. Soak the gelatin in cold water.
2. Heat the cream, milk, puree and vanilla.
3. Mix the yolks well with the sugar in a bowl.
4. Temper the yolks with the liquids, and cook, stirring constantly, until it reaches 76°C (Nappé stage).

Dacquoise Pistachio

50g sugar
50g egg white
50g ground pistachio / pistachio flour
20g flour

1. In a clean mixer, make meringue with sugar and egg white.
2. With a spatula, fold the flour with the pistachio flour.
3. Bake at 175°C for 10 to 15 minutes.

Strawberry Couli

400g frozen or fresh strawberries
200g sugar
1 tsp Lemon juice

1. Put all the ingredients in a saucepan over low heat.
2. Stir occasionally.
3. When the sauce becomes thick / is reduced, it is ready.

Mango Sorbet

910g water
1360g sugar
230g glucose
450g mango puree
14g Lemon juice
170g water

1. Put the water, sugar and glucose in a saucepan to make a simple syrup.
2. Mix 280g of the simple syrup with the rest of the ingredients.
3. Leave the mixture for a day in the refrigerator.
4. Put the mixture in the ice cream machine the next day.





ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Τάρτα με γέμιση από καραμελωμένο αχλάδι και μους χτυπημένης γκανάζ, με σάλτσα αγκλαίζ-φραγκοστάφυλο

Συνοδεύεται με καρπάτσιο αχλαδιού, ψημένο αχλάδι με κρούστα από χαλεπιανά, κέικ σοκολάτας και φρέσκο φραγκοστάφυλο

Υλικά επιδορπίου:

Ζύμη τάρτας:

92γρ βούτυρο
92γρ ζάχαρη άχνη
47γρ αυγό
223γρ αλεύρι

Γέμιση τάρτας:

αχλάδι κυβάκια
Νερό
Βούτυρο
Καστανή ζάχαρη

Μους σοκολάτας:

33γρ γάλα
33γρ φρέσκα κρέμα
47γρ σοκολάτα
150γρ φρέσκα κρέμα (χτυπημένη)
1 φύλλο ζελατίνη

Ποσέ αχλάδι:

Αχλάδι
100γρ ζάχαρη
50γρ νερό
1 γλυκάνισος
1 κανέλα
1 γαρύφαλλο
Χυμό λεμονιού

Αχλάδι καρπάτσιο:

1 αχλάδι
2 φύλλα ζελατίνη

Σιρόπι

50γρ ζάχαρη
50γρ νερό

Φραγκοστάφυλο anglaise:

50γρ γάλα
50γρ φρέσκα κρέμα
3 κρόκους
60γρ ζάχαρη
30γρ πουρέ βατόμουρου

Κέικ σοκολάτας:

1 αυγό
120γρ βουτυρόγαλα
110γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
30γρ σκόνη κακάου
135γρ Καστάνη ζάχαρη
57γρ βούτυρο λιωμένο
77γρ σοκολάτα
½ κουταλάκι του γλυκού βανίλια
½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
αλάτι

Tuile:

33γρ ζάχαρη
33γρ ασπράδι
33γρ βούτυρο μαλακό
33γρ αλεύρι

1. Για τη γέμιση: Καραμελώστε όλα τα υλικά στο τηγάνι και γεμίστε την τάρτα. Ψήστε στους 170 βαθμούς για 30-35 λεπτά.

2. Για τη μους σοκολάτας: Βράστε το γάλα με την κρέμα, προσθέστε τη σοκολάτα και ακολουθήστε τη ζελατίνη. Αναδιπλώστε τη χτυπημένη κρέμα μέσα και τοποθετήστε στο ψυγείο.

3. Για το ποσέ αχλάδι: Βράστε τη ζάχαρη, το νερό, γλυκάνισο, κανέλα, γαρύφαλλο, χυμό λεμόνι και προσθέστε το αχλάδι. Ψήστε για 10 λεπτά.

4. Για το καρπάτσιο: Βράστε το σιρόπι και προσθέστε τα φύλλα ζελατίνης και τέλος το αχλάδι.

5. Για την ανγκλαίζ: Βράστε το γάλα, την κρέμα και τον πουρέ σμέουρων. Ανακατέψτε τους κρόκους και τη ζάχαρη και προσθέστε στο προηγούμενο μείγμα.

6. Για το κέικ:

Ανακατέψτε το αυγό, το βουτυρόγαλα και το βούτυρο. Ξεχωριστά ανακατέψτε όλα τα ξηρά υλικά. Αναδιπλώστε τα ξηρά υλικά στα υγρά και προσθέστε τα κομματάκια σοκολάτας. Ψήστε στους 170 βαθμούς για 15-20 λεπτά.

Estel Apolstolidou

2nd year

BA, Culinary arts Management

DESSERT

Tart filled with caramelized pear and whipped ganache mousse, with anglaise-geoseberry sauce

Served with pear carpaccio, jalapeno-crusted baked pear, chocolate cake and fresh raspberries

Ingredients for the dough

92g of butter
92g of powdered sugar
47g of egg
223g of flour

Tart filling:

diced pear
Water
Butter
Brown sugar

Chocolate mousse:

33 g of milk
33g of fresh cream
47g of chocolate
150g fresh cream (whipped cream)
1 sheet of gelatin

Poached pear:

Pear
100g of sugar
50g of water

1 anise
1 cinnamon
1 clove
Lemon juice

Carpaccio with pear:

1 pear
2 sheets of gelatin
Syrup
50g of sugar
50g of water

Raspberry Anglaise:

50g of milk
50g of fresh cream
3 egg yolks
60g of sugar
30g of raspberry puree

Chocolate cake:

1 egg
120g buttermilk
110g of all-purpose flour

30g of cocoa powder
135g Brown sugar
57g of melted butter
77g chocolate chunks
½ teaspoon vanilla
½ teaspoon of baking powder
½ teaspoon of baking soda
salt

Tuile:

33g of sugar
33g egg white
33g of soft butter
33g of flour

1. For the filling: Caramelize all the ingredients in the pan. Fill the tart. Bake at 170°C for 30-35 minutes.
2. For the chocolate mousse: Boil the milk with the cream and add the chocolate and the gelatin. Fold in the whipped cream.
3. For the poached pear: Boil the sugar, water, star anise, cinnamon, cloves, lemon juice and add the pear. Cook for 10 minutes.
4. For the carpaccio: Boil the syrup and add the gelatin leaves and finally the pear.
5. For the anglaise: Boil the milk, cream, and raspberry puree. Mix the yolks and sugar. Incorporate the first mixture into second. Pass the mixture through a sieve.
6. For the cake: Mix the egg, buttermilk and butter. Mix all the dry ingredients separately. Fold the dry ingredients into the liquid and add the chocolate chips. Bake at 170 for 15-20 minutes.
7. For the tuile: Beat the egg white and sugar until it becomes a meringue. Add butter and flour. Bake at 170°C for 7 minutes.



Αντρέας Τσιόλος

Σεφ - Συνιδιοκτήτης του εστιατορίου Μελάντα

Andreas Tsiolos

Chef - Co-owner of the Melanda restaurant



CI Αγαπητέ Αντρέα σε καλωσορίζουμε στο 6^ο τεύχος του περιοδικού «Culinary Im... Press»

ΑΤ Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για τη φιλοξενία στο περιοδικό σας.

CI Πως κατέληξες ως απόφοιτος των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege να έχεις μια δική σου επιχείρηση;

ΑΤ Καταρχάς να σας συστηθώ είμαι ο Αντρέας Τσιόλος, απόφοιτος επισιτιστικών τεχνών του Intercollege, συνιδιοκτήτης του εστιατορίου Μελάντα.

Ο πατέρας μου απέκτησε το εστιατόριο από τον πατέρα του και στη συνέχεια εγώ με τον αδερφό μου. Αυτός ήταν και ο λόγος που ακολούθησα τον κλάδο των Επισιτιστικών Τεχνών, τον οποίο αγάπησα και τελειοποίησα μέσα από τα Προγράμματα του Intercollege. Θεωρώ ότι έκανα την καλύτερη επιλογή. Η θεωρία διαφέρει από την πράξη και αυτό το αντιλήφθηκα μέσα από τα μαθήματα αλλά και την πρακτική εξάσκηση.

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

ΑΤ Το Intercollege είναι ένα πανεπιστήμιο το οποίο συνδυάζει πραγματικά την θεωρία με την πράξη, προετοιμάζει το φοιτητή για το μέλλον δίνοντας ευκαιρίες στο να μπορεί να ανταπεξέλθει στον κλάδο μόλις αποφοιτήσει. Προσωπικά εγώ αποκόμισα πάρα πολλές γνώσεις τις οποίες δεν ξέχασα, αλλά το πιο σημαντικό εφόρμωσα τις γνώσεις που πήρα στην οικογενειακή μας επιχείρηση με

αποτέλεσμα την επιχείρηση αυτή να την εκτοξεύσω σε επιτυχία 100%. Ταυτόχρονα με τις σπουδές μου το Intercollege με βοήθησε να εργάζομαι στον κλάδο αυτό. Εννοείται το κολέγιο συντέινει το μεγαλύτερο και σημαντικότερο ρόλο στην επιτυχία μου. Οι καθηγητές ήταν εκεί για να σε βοηθήσουν και να σε αναδείξουν. Νοιάζονται πραγματικά να έχει ο φοιτητής την απαραίτητη εκπαίδευση έτσι ώστε να μπορεί να ενταχθεί στην επισιτιστική βιομηχανία.

CI Ποιες οι πρώτες σου εμπειρίες μετά τις σπουδές;

ΑΤ Τελειώνοντας τις σπουδές μου προτίμησα να συμβουλευτώ τους καθηγητές μου, οι οποίοι με βοήθησαν πάρα πολύ στο να πάρω κάποιες αποφάσεις. Είναι σημαντικό να καταλάβει κάποιος ότι η κορυφή δεν μπορεί να αποκτηθεί από την αρχή αλλά χτίζοντας σιγά-σιγά μέσα από την απειρία και μετέπειτα την εμπειρία. Κανείς δεν ξεκινά ως ένας επιτυχημένος σεφ, αλλά ξεκινά από τα πιο απλά κι ίσως θα έλεγα τα πιο απίστευτα πράγματα, τα οποία ένας άνθρωπος θα θεωρήσει πως δεν είναι σημαντικά, είναι δεδομένα και δεν μπορεί να μάθει από αυτά... Κι όμως...! Εγώ ξεκίνησα καθαρίζοντας πατάτες σε ένα από τα καλύτερα ξενοδοχεία της Κύπρου, θα μου πείτε τώρα αυτό μέχρι κι ένα παιδάκι ξέρει να το κάνει κι όμως από εκεί ξεκίνησα και σιγά-σιγά μάθαινα δίπλα στους καλύτερους σεφ ρωτώντας και έχοντας τρομερό ενδιαφέρον. Σήμερα διευθύνω την δική μου κουζίνα στο δικό μου εστιατόριο με απόλυτη επιτυχία,

έχοντας κερδίσει το βραβείο καλύτερης ψαροταβέρνας στην Κύπρο το 2022.

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

ΑΤ Σαν νεαρός Chef και επιχειρηματίας προσπαθώ πάντοτε να ενθαρρύνω τον οποιοδήποτε έχω στην ομάδα μου και να τον βοηθώ στην κάθε αρχή ακόμα και αν έχει εμπειρία. Για την ομάδα θεωρείτε ένα νέο μέλος. Επιθυμία μου είναι να δίνω ευκαιρίες στους νέους και να μεταφέρω τις δικές μου γνώσεις με υπομονή και επιμονή. Σημαντικό επίσης είναι να επιβραβεύεις και να επαινείς τους συνεργάτες σου, έτσι ώστε με ηθικό ακμαιότατο να αποδίδουν και να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα στην επιχείρηση. Στην ομάδα μου θέλω να έχω άτομα δημιουργικά και άτομα τα οποία αγαπούν αυτή τη δουλειά.

CI Ποια τα μελλοντικά σου σχέδια και πλάνα;

ΑΤ Σε ό,τι αφορά τα μελλοντικά μου σχέδια είναι το άνοιγμα ακόμα μίας επιχείρησης, πιο μικρής βέβαια η οποία θα συνδυάζει το καλό φαγητό με την απλότητα χρησιμοποιώντας πρώτης ύλης δικές μου, όπως επίσης δημιουργίες δικές μου. Τη σκέψη αυτή την έχω ήδη μελετήσει και προσπαθώ να την τελειοποιήσω. Με αργά και σταθερά βήματα πιστεύω στην επιτυχία. Ο κόσμος πλέον έχει πάρα πολλές επιλογές και οι απαιτήσεις είναι



περισσότερες. Για μένα ο κάθε πελάτης είναι το ίδιο γι' αυτό κι ο σεβασμός προς αυτόν για μένα είναι το Α και το Ω.

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.

AT Εγώ θα ήθελα να πω σε όλους αυτούς τους νέους που θέλουν να ακολουθήσουν τον κλάδο Επισιτιστικών Τεχνών πρώτα απ' όλα να το αγαπούν. Όπως έχω αναφέρει και πιο πάνω να είναι έτοιμοι να θυσιάσουν την οικογένεια, τις ώρες τους, τις απολαύσεις τους, γιατί αυτός ο κλάδος, αυτή η δουλειά δεν είναι εύκολη είναι αρκετά απαιτητική. Πρέπει να συνυπάρχει αγάπη, σκληρή δουλειά και αφοσίωση.

CI Αντρέα 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.

AT Εγώ σας ευχαριστώ και πάλι για την φιλοξενία και για όλη αυτή τη συνεχή εκπαίδευση που προσφέρετε στους νέους υποσχόμενους επαγγελματίες.

CI Dear Andrea, we welcome you to the 6th issue of the "Culinary Im... Press" magazine.

AT Thank you very much for hosting me in your magazine.

CI How did you, as a graduate of the Intercollege Culinary Arts program, end up owning your own business?

AT First of all, let me introduce myself. I am Andreas Tsolos, a graduate of the Intercollege Culinary Arts program and co-owner of the restaurant Melanda. My father acquired the restaurant from his father, and later, my brother and I took over. That was the reason, or rather the cause, for me to follow this path. The reason I decided to pursue this study was that I already had a business that I could continue, but it was also a field that I loved and wanted to perfect through the Culinary Arts program. Trust me, it was the best choice I made, both in terms of the industry and the university. Many times, theory differs from practice, especially in Cyprus, and completing a

program often results in many people feeling lost on their first day of work.

CI How did your studies at Intercollege shape your career and your life in general?

AT Intercollege is a university that truly combines theory with practice, preparing students for the future and providing opportunities for them to excel in the industry as soon as they graduate. Personally, I gained a lot of knowledge that I have not forgotten, but more importantly, I applied it to our family business, leading it to 100% success. While I was studying, the university provided me with opportunities to work in this field and start from scratch, so when I graduated I was completely ready and prepared. The university played the biggest and most significant role in my success. The professors were there to help and bring out the best in us, which is increasingly challenging today. They genuinely care about providing students with the necessary education to thrive in the culinary industry and beyond.

CI What were your first experiences after your studies?

AT After completing my studies, I preferred to consult my professors, who helped me make some crucial decisions. It's important to understand that success doesn't come overnight but is built gradually through experience. No one starts as a successful chef, but rather begins with the simplest and seemingly unimportant tasks. I started by peeling potatoes at one of the best hotels in Cyprus. You might think that even a child can do that, but that's where I started from, and I slowly learned alongside some of the best chefs, asking questions and showing interest. Today, I run my own kitchen at my own restaurant with absolute success, and I say this with the utmost confidence, having won the award for the best seafood restaurant in Cyprus in 2022.

CI As a young Chef and entrepreneur, how do you deal with your new professional employees, and how do they perceive you?

AT As a young chef and entrepreneur, I always try to encourage anyone on my team, understanding that even if they have experience, they are still newcomers in my team. I want to provide them with opportunities to learn and apply what I have learned and been taught, always with patience and persistence. It's also crucial to show satisfaction with the results and praise individuals so that they can continue with high morale and deliver the right

outcome. In my team, I want creative individuals who love this work because it's a demanding profession that requires sacrifices. If you don't love it, you can't work in it, let alone join a team that requires dedication and obedience.

CI What are your future plans and aspirations?

AT In terms of my future plans, I intend to open another, albeit smaller, business that combines good food with simplicity, using my own ingredients and creations. I've already studied this concept, and I'm working on perfecting it. However, it's a steady process, taking slow steps to achieve a 100% result. Nowadays, people have many choices, and the demands are higher, making this field more challenging. For me, every customer is the same, and showing respect to them is paramount.

CI What advice would you like to give to young children and students who will read this interview and dream of becoming excellent Chefs, Instructors, Confectioners, or entrepreneurs like you?

AT I would like to tell all these young people who want to pursue a career in Culinary Arts that they should first and foremost love it, as I mentioned earlier. They should be prepared to sacrifice their family and free time as well as their pleasures because this job is demanding, very demanding. That's why the love for the job is essential, so that it can be transmitted into the final result. Hard work and dedication are a must.

CI Andrea, we wish you the best in achieving all your personal and professional goals, and the University of Nicosia-Intercollege's management, as well as the Culinary Arts Programs Team, will always be there for you.

AT I would like to thank you once again for the hospitality and for the continuous education.

Bonjour *Casino*



French quality products

exclusively at
αλφαμεγα





Συμβουλές ΤΩΝ ΣΕΦ

CHEF'S TIPS

Αλκοόλ στο μαγείρεμα

Πολλοί πιστεύουν πως όταν χρησιμοποιούν αλκοόλ στο μαγείρεμα, μεγάλη ποσότητα εξατμίζεται. Να λοιπόν μερικά χρήσιμα στοιχεία. Αλκοόλη μετά από προετοιμασία: 100% μετά από άμεση χρήση 70% μετά από ολονύκτια παραμονή σε μαρινάδα 85% σε υγρό που κοχλάζει 75% όταν ανάβουμε το αλκοόλ (φλαμπέ) Αλκοόλη κατά το ψήσιμο: 40% στα 15 λεπτά 35% στα 30 λεπτά 25% στην μία ώρα 20% στην ενάμιση ώρα 10% στις δύο ώρες

Alcoholic beverages in recipes

Most people including professionals believe that, when using beer, wine or other alcoholic beverages in recipes, a lot of alcohol is left after cooking. Here are the facts. Alcohol remaining after preparation: 100% Immediate consumption 70% Overnight storage 85% Boiling liquid, remove from heat 75% flamed Alcohol remaining: baked or simmered: 40% 15 min. 35% 30 min. 25% 1 hour 20% 1.5 hours 10% 2 hours



Αποτροπή μαυρίσματος φρούτων

Ο χυμός λεμονιού όταν προστίθεται στα φρούτα όπως τα μήλα και τις μπανάνες μετά το καθάρισμα τους θα τα αποτρέψει από του να μαυρίσουν αμέσως. Αυτή η διαδικασία μπορεί να απλοποιηθεί με τη χρησιμοποίηση μιας μικρής μπουκάλας ψεκασμού με διάλυμα από χυμό λεμονιού και νερό.

Prevent fruits turning blackish

Adding lemon juice to fruits such as apples and bananas, and slightly tossing it, will prevent them from turning blackish immediately. This job can be simplified by using a small spray bottle to spray the fruit.



Χυμός λεμονιού

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

Lemon Juice

To get the most juice out of fresh lemons, bring them to room temperature and roll them under the palm of your hand on a hard surface, before squeezing.



Έχεις ακούσει για το **WINECORE;** (Wineries of Cyprus Own-Rooted Evolution);

Νικόλας Ορφανίδης

Ανώτερος Λέκτορας

Συντονιστής Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege

Ισως να έχεις ακούσει, ίσως και όχι... Η επένδυση στην οινική μόρφωση, δεν σταματάει ποτέ. Τα προγράμματα του κορυφαίου φορέα κατάρτισης στην οινική εκπαίδευση Wine & Spirit Education Trust (WSET) του Λονδίνου του Πανεπιστημίου Λευκωσίας φιλοξενούν την νέα προσέγγιση στο Κυπριακό κρασί...

Θεόδωρος Θεοχάρης

Συνιδρυτής και Διευθύνων Σύμβουλος

Cyprus Wine Consortium Ltd.

Οραματιζόμαστε να διαμορφώσουμε το μέλλον του Κυπριακού Αμπελώνα και των κυπριακών κρασιών - υψηλής ποιότητας κρασιών φτιαγμένων με τις κυπριακές ποικιλίες σταφυλιού.

Ετσι, 17 οραματιστές δημιουργήσαμε τη Cyprus Wine Consortium από την αγάπη μας για τον Κυπριακό Αμπελώνα, τον σεβασμό μας προς την Κυπριακή οινική παράδοση, και την πίστη μας στη δυναμική του Κυπριακού κρασιού.

Επιθυμούμε να αναγεννήσουμε την οινική ιστορία της Κύπρου και αποτυπώνουμε το όραμα μας σε ένα σκοπό - να αναδείξουμε τις κυπριακές ποικιλίες σταφυλιού και τα κυπριακά κρασιά τόσο στην Κύπρο, όσο και σε ολόκληρο τον κόσμο.

Οι Κυπριακές ποικιλίες είναι αδιαπραγμάτευτες για εμάς.

Είναι η αποκλειστική βάση για να δημιουργήσουμε ποιοτικά Κυπριακά κρασιά, αντιπροσωπεύουν επίσης τον οινικό πολιτισμό μας και τον τρόπο ζωής μας από τα αρχαία χρόνια... κοινωνούν δε τον τόπο μας.

Διασώζουμε την παράδοση, εξελίσσουμε την τέχνη μας, και οραματιζόμαστε μεγάλα τέτοια κρασιά να ευφραίνουν καρδιές στα πέρατα του κόσμου.

Και μεταλαμπαδεύουμε σιγά-σιγά αυτόν τον Κυπριακό πλούτο στη σύγχρονη γενιά οινοποιών.

Για να εκφράσουμε όσο πιο περιεκτικά μπορούμε τα παραπάνω, δημιουργήσαμε (στην κυριολεξία) μια λέξη .. WINECORE η οποία συντίθεται από την φράση που μας χαρακτηρίζει Wineries of Cyprus Own-Rooted Evolution.

Τα επιλεγμένα κρασιά των οινοποιών μας θα φέρουν το σήμα WINECORE (με υπερηφάνεια) ως προσδιοριστικό της ποιότητας και του αποκλειστικά Κυπριακού χαρακτήρα τους. Και αυτό το σήμα θα αποτελέσει μια σημαντική γέφυρα και σημείο επαφής μας με τους καταναλωτές και εμπόρους σε όλο τον κόσμο.

Η φιλοσοφία WINECORE επιδιώκει, μέσα από την εμπειρία των κρασιών που προτείνουμε, να οριστεί η Κύπρος στο μυαλό των οινοφίλων του νησιού και του κόσμου ως ένας σπάνιος και εξαιρετικός αμπελώνας. Διασώζουμε και διαδίδουμε τις γηγενείς αυτόριζες Κυπριακές ποικιλίες, φτιάχνοντας κρασιά υψηλής ποιότητας που αναδεικνύουν την Κυπριακή μοναδικότητα. Επικοινωνούμε τον μακραίωνα αμπελοοινικό



πολιτισμό της Κύπρου και μαζί του τη σπάνια βιοποικιλότητα της, τους ηρωικούς αμπελουργούς της, και την αειφόρο οινική παράδοση της. Επιζητούμε να μεταδώσουμε σε όλους τους οινόφιλους την αίσθηση του τόπου μας μέσα από εμβληματικά και χαρακτηριστικά κρασιά.

Με τους στόχους και την προσπάθεια της Cyprus Wine Consortium, το Κυπριακό κρασί ατενίζει μια νέα εποχή, ξεχασμένη μεν μέχρι σήμερα αλλά όχι άγνωστη αφού η χώρα μας έχει αρχαία οινική παράδοση.

Ευχόμαστε δε όσο περισσότερα Κυπριακά κρασιά να μπορέσουν να «φορέσουν» το σήμα WINECORE, ότι θα συμπαρασύρουμε και άλλα οινοποιεία της Κύπρου και θα συντείνουμε στην προσπάθεια της Πολιτείας για τη διεθνή αναγνώριση της Κύπρου ως αρχαίας οινοπαραγωγού χώρας ποιοτικού κρασιού.

Το σήμα WINECORE θα φέρουν περίπου 100 εγκεκριμένα για αυτό τον σκοπό κρασιά των οινοποιείων WINECORE. Τα κρασιά αυτά τελούν υπό την αυστηρή προϋπόθεση ότι φτιάχνονται μονοποικιλιακά ή κατά πλειοψηφία (blends) από γηγενείς και αυτόριζες Κυπριακές ποικιλίες σταφυλιού. Έχουμε αναγνωρίσει, προωθούμε, και στοχεύουμε να γνωρίσουμε σε όλο τον κόσμο τις ακόλουθες Κυπριακές ποικιλίες: Ξυνιστέρι, Μαραθεύτικο, Μοροκανέλλα, Γιαννούδι, Βασιλίσσα, Πρωμάρα, Οφθαλμο, Μιχαλιάς, Μαρούχο, Κατομυλίτικο, Κανέλλα, Σπούρτικο, Μοσχάτο Ασπρο και Φλούρικο.

Το σήμα WINECORE είναι συνώ-

νυμο της πολύ υψηλής ποιότητας Κυπριακού κρασιού από Κυπριακές ποικιλίες σταφυλιού που παράγουν τα 15 οινοποιεία WINECORE. Απευθύνεται στο λάτρη του κρασιού αλλά και σε αυτόν που θέλει να δοκιμάσει κάτι ιδιαίτερο. Η σχέση δε αυτών των κρασιών μας με το φαγητό δημιουργεί εξαιρετικές γαστρονομικές απολαύσεις.

Το σήμα έχει υιοθετηθεί και βρισκόμαστε στην περίοδο προσαρμογής. Ετσι το σήμα WINECORE θα ενσωματωθεί σταδιακά σε όλα τα εγκεκριμένα κρασιά από σήμερα μέχρι το 1ο τρίμηνο 2024. Το σήμα θα φέρεται στα καψύλια (στους λαιμούς) των φιαλών.

Θα το δούμε πρωτίστως στην Κυπριακή αγορά, αφού το «σπίτι μας» και ο καταναλωτής ποιοτικού κρασιού στην Κύπρο αποτελούν πρωταρχικό στόχο της WINECORE. Αγορές του εξωτερικού θα ακολουθήσουν επιλεκτικά.

Έχουμε δημιουργήσει την έκθεση κρασιού ANTAMΩΜΑ στην οποία λαμβάνουν μέρος μόνο τα 15 οινοποιεία WINECORE. Η ANTAMΩΜΑ είναι η μόνη έκθεση στον κόσμο που αφορά μόνο Κυπριακά κρασιά από γηγενείς Κυπριακές ποικιλίες σταφυλιού. Η ANTAMΩΜΑ γίνεται 2 φορές τον χρόνο στην Κύπρο και σύντομα θα την παρουσιάσουμε και στο εξωτερικό. Επίσης, διοργανώνουμε WINECORE masterclasses, wine tastings, και dinners. Δυναμώνουμε επίσης την παρουσία μας στα δίκτυα κοινωνικής επικοινωνίας. Συνεργαζόμαστε με Masters of Wine,

sommelier, και «πρεσβευτές» του Κυπριακού κρασιού παγκοσμίως.

Η σύμπραξη των οινοποιείων WINECORE (ο πυρήνας του κρασιού κυριολεκτικά) είναι όντως ένας πυρήνας ή αν προτιμάτε, μια κυψέλη... δημιουργεί τις προϋποθέσεις για τη συλλογική αυτή προσπάθεια και στοχεύει τα κρασιά τους να γίνουν το σήμα κατατεθέν του ποιοτικού Κυπριακού κρασιού.

Εμείς και οι συνεχιστές μας, ζούμε ανάμεσα σας και θέλουμε να σας κάνουμε υπερήφανους για το Κυπριακό κρασί.

ΑΥΙΑ ΜΑΥΡΙ WINERY | ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΑΗΣ

ΑΜΠΕΛΗΣ | ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΒΛΑΣΙΔΗ |

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΖΑΜΠΑΡΤΑΣ | Κ&Κ VASILIKON

WINERY (ΚΑΘΗΚΑΣ) | ΚΑΜΑΝΤΕΡΕΝΑ

WINERY | ΚΤΗΜΑ ΔΑΦΕΡΜΟΥ | ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ

ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ | ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ |

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΜΑΛΛΙΑΣ | ΜΑΡΑΘΑΣΑ WINES |

SANTA IRENE WINERY | ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΤΣΙΑΚΚΑΣ |

VINEYARD ARGYRIDES | ΦΙΚΑΡΔΟΣ WINERY



WINECORE

Have you heard of **WINECORE** ? (Wineries of Cyprus Own-Rooted Evolution)

Nicholas Orphanides

Senior Lecturer

Coordinator of Intercollege Culinary Arts Programs

You may or may not have heard... Investing in wine education never stops. Wine & Spirit Education Trust (WSET) of London and the University of Nicosia host the new approach to Cypriot wine...

Theo Theoharis

Co-Founder & Chief Executive Officer

Cyprus Wine Consortium Ltd.

WINECORE is the brand created and launched by Cyprus Wine Consortium to describe the high-quality Cypriot wines of its member-wineries made from Cyprus indigenous grape varieties.

WINECORE stands for Wineries of Cyprus Own-Rooted Evolution, and speaks of values inherent in the Cyprus wine making culture: sustainability, heritage, biodiversity, human scale, universality.

Planted on their own, natural rootstocks, rather than grafted onto others, the local grape varieties of Cyprus offer a wine experience that expresses in a rare way the Sense of Place.

The effort started in 2018 when a small group of friends shared

what proved to be a common vision. Others were found to think alike along the way, resulting in 17 visionaries founding the Cyprus Wine Consortium in August 2021.

Fifteen wineries comprise the Cyprus Wine Consortium.

They are passionately committed to the company's vision and principles, and to the company's brand (WINECORE) values.

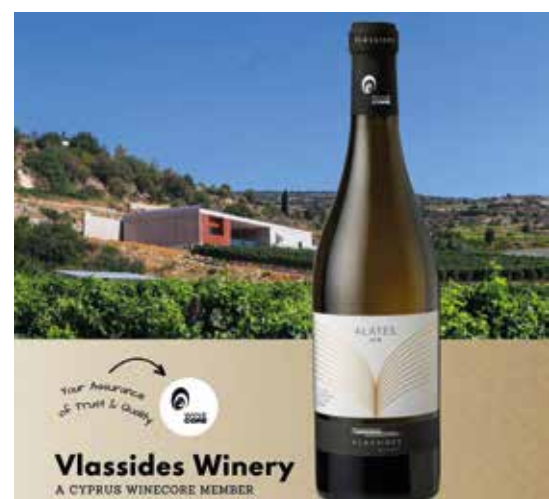
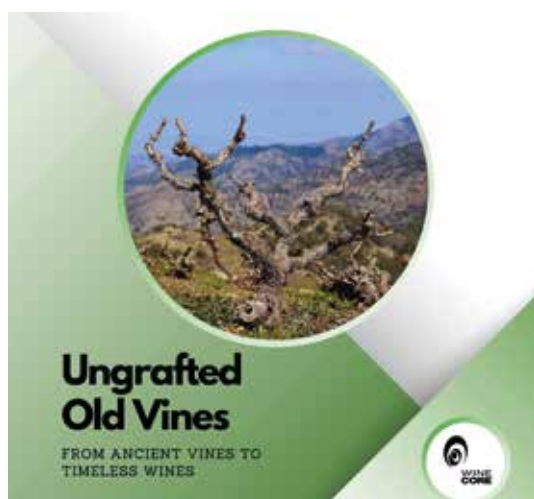
We, as Cyprus Wine Consortium, aim at reinstating Cyprus in the world as a centuries old wine producing country, conserving our viticulture's unique biodiversity including our indigenous grape varieties, communicating to the consumer the unique qualities of our wines, evolving and placing on the map of global iconic wines the Cypriot

labels from our unique vines.

This is our higher purpose, whereas it is only our member-wineries that remain individually responsible for their respective sales and commercial success.

The global environment is favourable: from growing wine consumption and shifting consumption trends to innovation and challenger wine countries success stories.

Exports of high-quality wines are growing but nonetheless they are still negligible when compared to domestic sales. Although this may sound negative, it is actually a good indicator for us and for the Cypriot wine industry. It is imperative that we strengthen our presence in our home market - Cyprus, which has



still significant room to grow.

In parallel, targeted export markets like the United States, the United Kingdom, Canada, Switzerland, Scandinavia, and Germany, are increasing demand and thus establishing a solid platform for future structured export activity.

WINECORE, although an international brand, is very sensitive with respect to focusing on its home -Cyprus, as a significant part of its mission.

Our fifteen wineries actually sell what they produce. But this is not enough to increase market share.

The domestic consumption of high-quality Cypriot wines is still far behind the consumption of imported wines. This has to do primarily with awareness, as the consumers, Cypriots and foreigners alike, must be reminded of the 5,000-year Cyprus wine heritage, and educated on the unique Cyprus indigenous grape varieties and the resulting premium Cyprus wines.

The latter is one of the main objectives of WINECORE ... and an uphill battle as we are facing entrenched international competition.

More important however, is our effort itself -an effort among likeminded people who have come to recognize the hidden values in the Cypriot wine making tradition and have committed to accent and transcend them.

In other words, it is the convergence of the company's founders that has defined the timing for the launch of our effort.

We follow a very diligent and transparent process in selecting the wines of the 15 member-wineries, which in the end bear the WINECORE logo. Approximately, 100 wines have met our established criteria supported by the wineries' highly skilled oenologists.

This selection process repeats annually with each new harvest.

The WINECORE logo will start phasing in and appearing on the bottles toward the end of this year.

The bottles will carry the WINECORE logo as a "seal of excellence and Cypriot authenticity" on their neck.

We are communicating our brand WINECORE and its values on social media, our website, and other venues. We have launched ANDAMOMA, the first and only trade fair globally to promote exclusively Cyprus wines from indigenous grape varieties. We are organizing masterclasses, tastings, dinners, and seminars. We are building up a global ambassador network including but not limited to masters of wine, wine aficionados, wine connoisseurs, the Cypriot diaspora, and others. We are developing our ESG strategy. We are inviting consumers and professionals to our member-wineries and to our vineyards.

Since we started communicating our vision and effort as Cyprus Wine Consortium, we are experiencing an increasing interest globally.

We are focusing on Xynisteri, the indigenous Cypriot white grape variety, which gives aromatic, very pleasant, and distinct wines.

It is notable that Xynisteri has further very important attributes, such as its very low environmental footprint contributing to climate change risk mitigation.

Other Cyprus indigenous varieties associated with WINECORE, are Giannoudi, Maratheftiko, Promara, Mavro, etc., all of which yield distinct Cyprus wines which have started comparing to Xynisteri in terms of recognition.

The company via its 15 member-wineries, possesses great expertise in the winery owners and their second-generation winemakers, their oenologists, agronomists and global partners

... and Cyprus, our homeland and natural living space, is our international launching pad of choice.

AYIA MAVRI WINERY | AES AMBELIS,

ARGYRIDES | OINOPOIEIO BΛΑΣΙΔΗ |

CONSTANTINOU | K&K VASILIKON WINERY |

KAMANTARENA WINERY, K&K VASILIKON |

DAFERMOU ESTATE, FIKARDOS |

KYPEROUNDA, MALLIAS | MARATHASA WINES |

SANTA IRENE WINERY | TSIKKAS WINERY |

VINEYARD ARGYRIDES | FIKARDOS WINERY |

VLISSIDES | ZAMBARTAS





Το Marketing στις Επισιτιστικές Επιχειρήσεις

Άγγελος Ιακωβίδης

Επικεφαλής - Τμήμα Marketing & Επικοινωνίας - Intercollege

Το Marketing είναι ένα σημαντικό τμήμα κάθε επιχείρησης, και ιδιαίτερα στις επισιτιστικές επιχειρήσεις, όπου οι ανταγωνιστικές πιέσεις και η απαίτηση για ποιοτικά προϊόντα και υπηρεσίες είναι υψηλές. Το Marketing στις επισιτιστικές επιχειρήσεις αποτελεί μια στρατηγική προσέγγιση, που συνδέει το προϊόν με τους καταναλωτές, καθώς και την παροχή εξαιρετικής εξυπηρέτησης στους πελάτες, οι οποίοι θα επιστρέψουν ξανά και ξανά στην επιχείρησή μας.

Ενα από τα κυριότερα στοιχεία του Marketing στις επισιτιστικές επιχειρήσεις είναι η διαφήμιση. Η διαφήμιση μπορεί να γίνει μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεόρασης, ραδιοφώνου, εφημερίδων και περιοδικών. Είναι σημαντικό να επιλεγεί ένα κατάλληλο μέσο διαφήμισης, που να αντιστοιχεί στην ηλικία και τα ενδιαφέροντα του κοινού στο οποίο απευθύνεται η επιχείρηση.

Επιπλέον, οι επισιτιστικές επιχειρήσεις μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις προσφορές για να προσελκύσουν νέους πελάτες και να διατηρήσουν τους υφιστάμενους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προσφορές σε συγκεκριμένα προϊόντα ή πακέτα γεύματος, ειδικές τιμές για ομάδες ή ειδικές περιόδους του χρόνου. Αυτές οι προσφορές μπορούν να προωθηθούν μέσω διαφημίσεων ή ηλεκτρονικών ενημερωτικών δελτίων.

Επιπλέον, οι επισιτιστικές επιχειρήσεις μπορούν να εκμεταλλευτούν τον εξοπλισμό τους και να διοργανώσουν διάφορα events, όπως γευσιγνωσίες. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν μια εμπειρία που ξεπερνά το απλό γεύμα και να προωθήσουν το brand τους.

Επιπλέον, η ποιότητα των προϊόντων και η εξυπηρέτηση των πελατών αποτελούν κρίσιμους παράγοντες στο Marketing στις επισιτιστικές επιχειρήσεις. Οι πελάτες θα επιστρέψουν στο κατάστημα μόνο αν είναι ευχαριστημένοι με το φαγητό και την εξυπηρέτηση που λαμβάνουν. Οι επισιτιστικές επιχειρήσεις πρέπει να εξασφαλίζουν ότι οι πελάτες λαμβάνουν την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση,

από τον τρόπο παραγγελίας έως την παράδοση του φαγητού.

Επιπλέον, μια σημαντική πτυχή του Marketing στις επισιτιστικές επιχειρήσεις είναι η χρήση της τεχνολογίας. Η ψηφιακή παρουσία είναι ολοένα και πιο σημαντική για τις επιχειρήσεις, καθώς οι πελάτες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να αναζητήσουν εστιατόρια, να διαβάσουν κριτικές και να παραγγείλουν φαγητό.

Η δημιουργία μιας επαγγελματικής ιστοσελίδας και ενός παρουσιαστικού προφίλ σε κοινωνικά δίκτυα μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση του brand και την αύξηση των πελατών. Επιπλέον, οι επισιτιστικές επιχειρήσεις μπορούν να χρησιμοποιήσουν εφαρμογές για παραγγελίες και παραδόσεις, καθιστώντας τη διαδικασία εύκολη και άνετη για τους πελάτες.

Συνολικά, το Marketing στις επισιτιστικές επιχειρήσεις είναι αναπόσπαστο κομμάτι της επιτυχίας τους. Απαιτεί προσοχή στη λεπτομέρεια, καθώς και κατάλληλο σχεδιασμό και εκτέλεση. Οι επιχειρήσεις πρέπει να επικεντρωθούν στην παροχή υψηλής ποιότητας φαγητού και εξυπηρέτησης, στην ενίσχυση του brand και στην προώθησή του στην κοινότητα, καθώς και στη χρήση της τεχνολογίας για τη βελτίωση της εμπειρίας του πελάτη.

Επιπλέον, οι επιχειρήσεις μπορούν να εκμεταλλευτούν τον κόσμο των social media για να προβάλλουν το brand τους, να επικοινωνήσουν με τους πελάτες και να προωθήσουν προσφορές και εκδηλώσεις. Αξίζει να σημειωθεί ότι η παρουσία στα social media δεν περιορίζεται μόνο στη δημοσίευση φωτογραφιών του φαγητού και στην προβολή των προϊόντων. Οι επιχειρήσεις πρέπει να αλληλεπιδρούν με τους ακόλουθούς τους, να απαντούν στα σχόλια και τις αξιολογήσεις τους και να προσφέρουν εξατομικευμένη εξυπηρέτηση.

Τέλος, η επιλογή των κατάλληλων επαγγελματικών συνεργατών μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη και την επιτυχία μιας επισιτιστικής επιχείρησης. Οι επαγγελματίες συνεργάτες μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της διαχείρισης της επιχείρησης, την ανάπτυξη στρατηγικών μάρκετινγκ και την αύξηση των πωλήσεων. Επιπλέον, η συνεργασία

με εξωτερικούς ειδικούς μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη και υλοποίηση μιας στρατηγικής διαφήμισης, που θα βοηθήσει την επιχείρηση να προσελκύσει νέους πελάτες και να διατηρήσει τους υφιστάμενους.

Συνολικά, η επιτυχία του μάρκετινγκ στις επισιτιστικές επιχειρήσεις εξαρτάται από τη σωστή στρατηγική προσέγγιση και την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών. Τα social media μπορούν να αποτελέσουν έναν αποτελεσματικό τρόπο προβολής της επιχείρησης και επικοινωνίας με τους πελάτες, ενώ η χρήση του email marketing και του SMS marketing μπορεί να βοηθήσει στην επικοινωνία και προώθηση προσφορών και εκπαιδεύσεων στους πελάτες.

Επιπλέον, η συλλογή και αξιοποίηση δεδομένων για την ανάλυση της συμπεριφοράς των πελατών μπορεί να βοηθήσει τις επιχειρήσεις να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των πελατών τους και να προσαρμόσουν την προσφορά τους ανάλογα. Η χρήση εργαλείων αυτοματισμού μάρκετινγκ μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της αποδοτικότητας των καμπανιών μάρκετινγκ και στην εξοικονόμηση χρόνου και πόρων.

Τέλος, η συνεχής εκπαίδευση και ενημέρωση του προσωπικού σχετικά με τις νέες τάσεις και εξελίξεις στον τομέα του μάρκετινγκ μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη και υλοποίηση καινοτόμων στρατηγικών και τεχνικών.

Συνολικά, το μάρκετινγκ στις επισιτιστικές επιχειρήσεις είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία της επιχείρησης.

Με τη σωστή στρατηγική μάρκετινγκ και τη σωστή χρήση των διαθέσιμων εργαλείων και τεχνολογιών, οι επιχειρήσεις μπορούν να αυξήσουν την πελατεία και την αποτελεσματικότητα της προώθησης των προϊόντων τους, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνουν την επικοινωνία και τη σχέση με τους πελάτες τους.

Marketing in the Culinary Industry

Angelos Iacovides

Head - Marketing & Communication - Intercollege

Marketing is an important part of any business, and especially of culinary ones, where competitive pressures and the demand for quality products and services are high. Marketing in culinary businesses is a strategic approach, connecting the product with consumers, as well as providing excellent service to customers who will return to our business again and again.

One of the main elements of Marketing in culinary businesses is advertising. Advertising can be done through social media, television, radio, newspapers and magazines. It is important to choose an appropriate advertising medium that corresponds to the age and interests of the target audience.

In addition, culinary businesses can use promotions to attract new customers and retain existing ones. This may include offers on specific products or meal packages, special rates for groups or in specific periods of the year. These offers may be promoted through advertisements or newsletters.

In addition, culinary businesses can take advantage of their equipment and organize various events, such as tastings, which can help them create an experience for their customers that goes beyond just a meal and at the same time promote their brand.

In addition, product quality and customer service are critical factors in Marketing in culinary businesses. Customers will return to the store only if they are satisfied with the food and service they receive. Culinary businesses must ensure that customers receive the best possible service, from how to order to when the food is delivered.

In addition, an important aspect of Marketing in culinary businesses is the use of technology. A digital presence is increasingly important for businesses as customers use the internet to search for restaurants, read reviews and order food.

Creating a professional website and a presentable profile on social networks can help promote the brand and increase the number of customers. In addition, food businesses can use apps for ordering and delivery, making the process easy and convenient for customers.

Overall, Marketing in culinary businesses is an integral part of their success. It requires attention to detail as well as proper planning and execution. Businesses must focus on providing high quality food and service, strengthening the brand and promoting it in the community, and using technology to improve the customers' experience.

In addition, businesses can take advantage of the world of social media to promote their brand, communicate with customers, and encourage promotions and events. It is worth noting that the presence on social media is not limited only to the publication of photos of the food and the promotion of the products. Businesses need to engage with their followers, respond to their comments and ratings, and provide personalized service.

Finally, choosing the right business partners can contribute in the growth and success of a food business. Professional partners can help improve business management, develop marketing strategies and increase sales. Additionally, working with outside

experts can help develop and implement an advertising strategy that will help the business attract new customers and retain existing ones.

Overall, marketing success in food businesses depends on the right strategic approach and the application of appropriate techniques. Social media can be an effective way of promoting the business and communicating with customers, while the use of email marketing and SMS marketing can help communicate and promote offers and discounts to customers.

In addition, collecting and leveraging data to analyze customer behavior can help businesses better understand their customers' needs and preferences and tailor their offering accordingly. Using marketing automation tools can help increase the efficiency of marketing campaigns and save time and resources.

Finally, continuous training and updating of staff on new trends and developments in the field of marketing can help in the development and implementation of innovative strategies and techniques.

Overall, marketing in food businesses is an important factor in the success of the business.

With the right marketing strategy and the right use of available tools and technologies, businesses can increase their clientele and the effectiveness of their product promotion, while at the same time improve the communication and the relationship with their customers.





Ο ρόλος της βιώσιμης γαστρονομίας

Ανδρέας Πασχάλης

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Ημέρα Βιώσιμης Γαστρονομίας γιορτάστηκε για πρώτη φορά στις 18 Ιουνίου 2017, υπό την ηγεσία της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ, της UNESCO και του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO).

Τι είναι όμως η βιώσιμη γαστρονομία;

Η γαστρονομία μπορεί να περιγραφεί ως το στυλ μαγειρέματος μιας συγκεκριμένης περιοχής, μια πολιτιστική έκφραση της φυσικής και πολιτιστικής ποικιλομορφίας του κόσμου. Η βιωσιμότητα όμως, εξετάζει τον τρόπο διεξαγωγής των διαδικασιών με τρόπο που δεν είναι σπατάλη φυσικών πόρων – και που μπορεί να συνεχιστεί στο μέλλον χωρίς επιζήμιες επιπτώσεις.

Η βιώσιμη γαστρονομία επομένως, λαμβάνει υπόψη από πού προέρχονται τα συστατικά, πώς παράγονται και τις μεθόδους με τις οποίες παραδίδονται στις τοπικές αγορές και, τελικά, στα πιάτα μας.

Ο εορτασμός των τοπικών, εποχιακών συστατικών και η διατήρηση του περιβάλλοντος έχει γίνει πιο επίκαιρος τώρα από ποτέ. Λόγω της πανδημίας του Covid 19, έχουμε δει διακοπές στην παγκόσμια αλυσίδα τροφίμων μέσω ελλείψεων και αγορών πανικού, και έχουμε δει τις καταστροφικές επιπτώσεις που είχε ο ιός σε πολλές επιχειρήσεις... και έχουμε δει επίσης πως μικρότεροι, ανεξάρτητοι τοπικοί παραγωγοί έχουν προχωρήσει για να σώσουν τις επιχειρήσεις τους.

Παρά τα αυξημένα επίπεδα ευαισθητοποίησης σχετικά με τη βιωσιμότητα τα τελευταία χρόνια, δεν έχουμε κάνει ακόμη αρκετά – και συνεχίζουμε να εκμεταλλευόμαστε τους ωκεανούς, τα δάση και τα εδάφη μας χρησιμοποιώντας τα με μη βιώσιμο τρόπο. Υπολογίζεται επίσης ότι το ένα τρίτο όλων των τροφίμων

που παράγονται παγκοσμίως πηγαίνουν στα σκουπίδια – και δεν είναι μόνο το ίδιο το φαγητό που σπαταλάται όταν δεν καταναλώνεται. Όλα τα χρήματα, η εργασία, η ενέργεια και οι πόροι (σπόροι, νερό, ζωοτροφές κ.λπ.) που χρειάστηκαν για την παραγωγή του χάνονται επίσης. Είναι ήδη σαφές ότι οι παραγωγοί πρέπει να προσέχουν περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τους φυσικούς πόρους, αλλά και εμείς, ως καταναλωτές, πρέπει να είμαστε πιο επιλεκτικοί σχετικά με τον τρόπο επιλογής, προετοιμασίας και κατανάλωσης των τροφίμων μας. Δουλεύοντας μεμονωμένα αλλά με κοινό στόχο, μπορούμε να έχουμε μεγαλύτερο αντίκτυπο που θα μπορούσαμε να προβλέψουμε.

Λοιπόν, τι μπορούμε να κάνουμε?

Όταν πρόκειται να συνεισφέρουμε στη βιωσιμότητα, υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να κάνουμε σε καθημερινή βάση για να μας βοηθήσουν να διαμορφώσουμε νέες συνήθειες. Μπορούμε:

Να στηρίζουμε τους τοπικούς παραγωγούς.

Αγοράστε από τοπικές αγορές τροφίμων, μικρούς παραγωγούς/ αγρότες/ψαράδες ή οικογενειακές επιχειρήσεις. Εκτός από τη μείωση των πόρων παραγωγής και των αερίων του θερμοκηπίου που σχετίζονται με τις μεταφορές, θα υποστηρίξετε τα προς το ζην, θα ενισχύσετε τις κοινότητες και θα βοηθήσετε στην τόνωση της περιφερειακής οικονομίας. Προσέξτε τα τοπικά προϊόντα στα μενού όταν τρώτε έξω, καθώς αυτό θα συμβάλει επίσης στην αύξηση της τοπικής ζήτησης. Το ίδιο ισχύει και όταν ταξιδεύετε... τρώγοντας προϊόντα που ίσως δεν έχετε ξαναδεί ή ακούσει ποτέ πριν όχι μόνο θα σας δώσει μια καλύτερη εικόνα της τοπικής κουλτούρας αλλά θα στηρίξει και την τοπική οικονομία.

Τρώμε εποχιακά

Ακολουθήστε τις εποχές όταν επιλέγετε ποια υλικά θα αγοράσετε ή τι θα φάτε σε ένα εστιατόριο. Αυτό όχι μόνο θα σας βοηθήσει να απολαύσετε προϊόντα καλύτερης ποιότητας, που καλλιεργούνται φυσικά και όχι σε τεχνητά ή καταναγκαστικά περιβάλλοντα, αλλά θα σας βοηθήσει να αλλάξετε τα μοτίβα αγοράς των τοπικών καταστημάτων και εστιατορίων σας. Ως πρόσθετο πλεονέκτημα, μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να επεκτείνετε τη διατροφή σας δοκιμάζοντας νέα πράγματα.

Διατηρούμε ζωντανές τις γαστρονομικές παραδόσεις

Οι πρόγονοί μας δεν είχαν πρόσβαση στους πόρους που έχουμε σήμερα, γι' αυτό βασίζονταν σε μεγάλο βαθμό στο τι θα μπορούσε να προσφέρει η φύση. Ετσι, οι γαστρονομικές παραδόσεις είναι γενικά αρκετά βιώσιμες. Δοκιμάστε συνταγές μαγειρέματος που χρησιμοποιούν παραδοσιακές καλλιέργειες και συστατικά εγγενή της περιοχής σας. Μπορείτε να βοηθήσετε να διατηρήσετε τις γαστρονομικές σας ρίζες μεταδίδοντας συνταγές από γενιά σε γενιά και κρατώντας ζωντανή τη μοναδική γαστρονομική σας κουλτούρα.

Αποφεύγουμε τη σπατάλη τροφίμων

Χρησιμοποιήστε τα συστατικά σας με σύνεση, μεγιστοποιώντας κάθε μέρος και ενσωματώνοντας τυχόν περίσσεια στα ακόλουθα γεύματα – και σκεφτείτε πως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τυχόν υπολείμματα στο πιάτο σας και σε μελλοντικά γεύματα. Η παρακολούθηση των ημερομηνιών λήξης και η προσοχή στα μεγέθη των μερίδων είναι δύο από τους ευκολότερους τρόπους για να ξεκινήσετε την εξοικονόμηση φυσικών πόρων.

The role of sustainable gastronomy

Andreas Paschali
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Sustainable Gastronomy Day was initially celebrated on June 18, 2017 and was led by the UN General Assembly, UNESCO and the Food and Agriculture Organisation (FAO).

What is sustainable gastronomy?

Gastronomy can be described as the style of cooking of a particular region; a cultural expression of the world's natural and cultural diversity.

Sustainability considers how to carry out processes in a way that do not cause any waste to natural resources – and that can be continued into the future without any detrimental effects.

Sustainable Gastronomy, therefore, takes into account the origin of the ingredients, the way they are produced and the methods by which they are delivered to local markets and, ultimately, our plates.

Celebrating local, seasonal ingredients and preserving the environment has become more relevant now than ever before. Due to the Covid 19 pandemic, we have seen interruptions to the global food chain via shortages and panic buying, and have witnessed the devastating effects the virus has had on many businesses. We have also seen how many smaller, independent local producers have stepped in to save the day.

Despite the high levels of awareness around sustainability in recent years, we have not yet done enough – and we continue to exploit our oceans, forests and soils by using them in an unsustainable manner.

It is also estimated that one third of all food produced globally goes to waste – but it is not just a matter

of food waste when not eaten; it is also a matter of money, labor, energy and resources (seeds, water, animal feed, etc.) being wasted as well. It is already clear that producers need to be more mindful about how they are using natural resources but we, as consumers, need to be more selective about how we choose, prepare and consume our food. By working individually but with a common goal, we can have more of an impact that we might anticipate.

So, what can we do?

When it comes to making a contribution towards sustainability there are things that we can do on a daily basis to help us form new habits. We can:

Support local producers

Buy from local food markets, small producers/farmers/fishermen or family businesses. Aside from the reduction of production resources and greenhouse gases, which are associated to transport, you will support local producers' living, you will strengthen the communities and you will help to boost the regional economy. Look out for local produce on menus when eating out too, as this will also help increase local demand.

The same applies when you are on your travels... eating produce you may never have seen or heard of before will not only give you a better insight into the local culture but also support their local economy.

Eat seasonally

Follow the seasons when choosing which ingredients to buy or what to eat at a restaurant. This will not only help you enjoy better quality produce, grown naturally rather than in artificial or forced environments, but will help shift the buying patterns of your local shops and restaurants. As an added bonus, it might also help you expand your diet by trying new things.

Keep culinary traditions alive

Our ancestors didn't have access to the resources we have today, they mostly relied on what nature could provide them with; thus, culinary traditions are generally quite sustainable. Try cooking recipes that use traditional crops and local ingredients. You can help preserve your culinary roots by passing recipes down from generation to generation and keeping your unique culinary culture alive.

Avoid food waste

Use your ingredients wisely by maximising every part and incorporating any excess into following meals – think about how you might be able to use any leftovers on your plate in future meals too. Staying on top of expiry dates and being mindful of portion sizes are two of the easiest ways to begin saving natural resources.





Η 'νέα τάξη πραγμάτων' στην Κυπριακή Τουριστική Βιομηχανία

Χρίστος Τεμερέας
Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Η Κυπριακή τουριστική βιομηχανία ανέκαθεν υπήρξε από τις πρώτες μέρες ίδρυσης της Κυπριακής Δημοκρατίας ένας από τους βασικότερους, αν όχι και ο βασικότερος πυλώνες της οικονομίας του νησιού. Σύμφωνα με την στατιστική υπηρεσία του κράτους, ο τουρισμός αποτελεί κοντά στο 20% του κυπριακού ΑΕΠ και απασχολεί κοντά στους 50000 υπάλληλους, χωρίς να προστεθούν θέσεις εργασίας που μπορεί να μην δηλώνονται από διάφορες επιχειρήσεις.

Το 2020, με την εμφάνιση του κορονοϊού, η τουριστική βιομηχανία αντιμετώπισε μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις μετά από την τουρκική εισβολή. Ο αριθμός των αφίξεων το 2019 άγγιξε τα 4 εκατομμύρια τουρίστες όπου και ήταν ο μεγαλύτερος καταγεγραμμένος αριθμός τουριστών που έχει καταγραφεί μέχρι τώρα παρά την μειωμένη κατά κεφαλή τουριστική δαπάνη. Την επομένη χρονιά με την εμφάνιση της πανδημίας, ο αριθμός αφίξεων μειώθηκε κατά 75% και παράλληλα τα έσοδα. Το αποκορύφωμα του Γολγοθά που είχε να βαδίσει το κράτος, ήρθε σχεδόν 2 χρόνια μετά, με τον πόλεμο στην Ουκρανία και την απαγόρευση μετακινήσεων για τους Ρώσους υπηκόους, που στέρψε εν μία νυκτί κοντά στο 1 εκατομμύριο τουρίστες.

Το 2023 βρίσκει την Κύπρο σε άγνωστα νερά και νέες προκλήσεις με τους υπεύθυνους τους κράτους να προσπαθούν να επαναφέρουν την τουριστική οικονομία στα επίπεδα του 2022 και να θέσουν γερές βάσεις για την συνέχεια. Η αρχή έχει επιτευχθεί με την στρατηγική μετατροπή του ΚΟΤ σε Υφυπουργείου Τουρισμού το 2019 όπου βάδισαν παράλληλα με τις δυσκολίες τις εποχής. Στόχος του

υφυπουργείου είναι η αύξηση των διανυκτερεύσεων των τουριστών και την αύξηση των εσόδων. Επίσης, η ανεξαρτητοποίηση από τους Ρώσους τουρίστες και το άνοιγμα σε διαφορετικές τουριστικές αγορές, προσδίδουν ένα κύμα αισιοδοξίας ότι με το τέλος του πολέμου θα αυξηθούν περισσότερο οι αφίξεις.

Παράλληλα, η ποιοτική παροχή υπηρεσιών και η άμβλυνση της εποχικότητας του τουρισμού είναι μέσα στους βασικούς στόχους μέχρι το 2030 του Υφυπουργείου Τουρισμού. Σε όλες τις παραλιακές πόλεις της Κύπρου, παρατηρείται ένας μεγάλος όγκος επενδύσεων μεγάλων κολοσσών του τουριστικού κλάδου, που επενδύουν στα κυπριακά χώματα και υπάρχει πρόθεση για περεταίρω επενδύσεις. Συνεπακόλουθο αυτών των επενδύσεων, πλην την εδραίωση ποιητικών υπηρεσιών και μείωσης της εποχικότητας, είναι το άνοιγμα νέων θέσεων εργασίας.

Οι νέες θέσεις εργασίας, μπορεί να ακούγονται επωφελής για την κοινωνία και για την ανεργία, αλλά μία από τις μεγαλύτερες συνέπειες του κορονοϊού ήταν η 'φυγή' μεγάλου όγκου εργαζομένων από τον κλάδο στην προσπάθεια τους να βρουν εισόδημα. Η αγορά εργασίας έχει μετατραπεί σε 'πονοκέφαλο' για τις επιχειρήσεις της βιομηχανίας, όπου βρίσκουν υπάλληλους με το σταγονόμετρο. Η κατάσταση έχει μετατραπεί σε δικοπο μαχαίρι, από την μία, η αύξηση της ζήτησης να αναγκάζει την προσφορά ψηλότερων μισθών στους εργαζόμενους του κλάδου, και από την άλλη, η ανάγκη για εύρεση προσωπικού μεταφέρεται προς το κράτος, όπου δέχεται πιέσεις για να δώσει το πράσινο φως για την αύξηση του επιτρεπόμενου αριθμού

εργοδότησης ατόμων από τρίτες χώρες, που έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση των ντόπιων στην βιομηχανία. Η χρήση ανειδίκευτων ατόμων, αυτόματα μειώνει και το επίπεδο ποιοτικών υπηρεσιών που είναι βασικός στόχος του Υφυπουργείου.

Οι προκλήσεις φαίνεται να είναι πολλές για την επομένη δεκαετία για την κυπριακή τουριστική βιομηχανία. Η ανάγκη των τουριστών για διακοπές και ξεκούραση, σε συνδυασμό με τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του νησιού, δίνουν πρόσφορο έδαφος για την σταδιακή ανάπτυξη του κλάδου. Οι συνεχόμενες αλλαγές στον ευρωπαϊκό χάρτη και δρόμενα, προστάζουν την ασταμάτητη προσπάθεια για την εύρεση λύσεων στις συνεχόμενες δυσκολίες από τους αρμόδιους του κράτους, σε συνεργασία με όλους όσους απαρτίζουν την τουριστική βιομηχανία.

The new 'status quo' in Cyprus Tourism and Hospitality Industry

Christos Temereas
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

The Cypriot tourism industry has always been one of the main, if not the main pillar of the island's economy since the early days of the Republic of Cyprus. According to the State Statistics Office, the tourism industry accounts for close to 20% of Cyprus' GDP and employs close to 50,000 people, not to mention several employees that may not be declared by businesses.

In 2020, with the emergence of the coronavirus, the tourism industry faced one of the biggest challenges since the Turkish invasion. The number of arrivals in 2019 reached 4 million tourists which was the highest recorded number of tourists so far, despite the reduced per capita tourism expenditure. The following year with the onset of the pandemic, the number of arrivals fell by 75% and so did the revenues. The most difficult path that the state had to walk through, came almost 2 years later, with the war in Ukraine and the travel ban for Russian citizens, which deprived close to 1 million tourists overnight.

The 2023 finds Cyprus flow in 'unknown waters' and new challenges, with the state's leaders trying to bring the tourism economy back on the previous year's track and lay a solid foundation for the future.

The beginning has been achieved with the strategic transformation of the CTO into a Deputy Ministry of Tourism in 2019, where they they marched alongside to the difficulties of the times. The aim of the Deputy Ministry is to increase the number of overnight stays of tourists and at the same time to increase revenues. Moreover, the independence from the Russian market and the opening to different tourist markets, is going to bring a sense of optimism for an increase in tourists' arrivals after the end of the war.

At the same time, quality services as well as the reduction to the seasonality of tourism are among the Ministry of Tourism objective keys until 2030. Major tourism companies have already chosen to invest, especially in the coastal towns of Cyprus. There is an intention though for further investments. As a result, quality services are going to be established and job seasonality is going to be reduced. Furthermore, the above mentioned phenomenon is going to lead into the opening of new job positions.

The new job positions may sound beneficial for the society and or unemployment in general, but one of the biggest consequences of the coronavirus has been the 'exodus'

of large numbers of workers from the industry imposing them to find a new source of income. The labour market has become a 'headache' for companies in the industry, where they cannot find employees. The situation has turned into a double-edged sword. On the one hand, the increase on demand forcing the companies to give higher salaries to industry workers, and on the other hand, the pressure inflicted upon the state to agree and accept employing more people from 3rd world countries; resulting in the numerical reduction of the locals working in the industry. As a consequence, the use of unskilled people automatically reduces the level of quality services, which is one of the key objectives of the Ministry of State.

The challenges seem to be many for the next decade for the Cypriot tourism industry. The tourists' need for holidays and relaxation, combined with the island's characteristics, provide fertile ground for the gradual development of the industry. The constant changes in the European map requires a continuous effort to find solutions to the ongoing difficulties by the state authorities and in cooperation with all those who are involved in the tourism industry.





Τα πιο viral κρουασάν!

Μαρία Χαρίτου

Εκπαιδύτρια Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Τα κρουασάν όλοι τα θεωρούν γαλλικά αλλά η προέλευση τους είναι Αυστριακή! Ολα ξεκίνησαν το 1683, όταν οι Οθωμανοί θα πολιορκούσαν τη Βιέννη αλλά οι αρτοποιοί που δούλευαν ξημερώματα τους άκουσαν και ειδοποίησαν τον Αυστριακό στρατό για την εισβολή, σώζοντας έτσι τη πόλη τους. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία των κρουασάν που σκοπός ήταν να κοροϊδέψουν τη Τουρκική σημαία. Το κρουασάν αρχικά ονομάστηκε «Kipfel» που σημαίνει μισοφέγγαρο και ήταν το σύμβολο της Αυστριακής Νίκης. Ακολουθώντας το 1770, η βασίλισσα της Γαλλίας, Μαρία Αντουανέτα που καταγόταν από τη Βιέννη ζήτησε από τους σεφ της να τις φτιάξουν κρουασάν και έτσι μετά από χρόνια μετατράπηκε σε σύμβολο της Γαλλικής ζαχαροπλαστικής.

Τα κρουασάν τα βλέπουμε σε ζαχαροπλαστεία και αρτοποιεία με διάφορες γεμίσεις μέχρι και σήμερα, αλλά τα τελευταία χρόνια έχουμε κάποιες παρασκευές με τη ζύμη αυτή που έχουν γίνει **viral** παγκοσμίως.

Ο πολυβραβευμένος Γάλλος Pastry Chef **Dominique Ansel** το Μάιο του 2013 στη Νέα Υόρκη ταρακούνησε τον κόσμο της ζαχαροπλαστικής με την καινοτομία και τη δημιουργικότητα του φτιάχνοντας το «**Cronut®**», το οποίο είναι ζύμη croissant και doughnut μαζί εξού και η ονομασία!

Το 2015 στη Νέα Υόρκη και πάλι, και συγκεκριμένα στο **Épicerie Boulud** του γνωστού Γάλλου Σεφ **Daniel Boulud** όπου ο Pastry chef του, **Francois Brunet** έκανε διάσημο το δίχρωμο κρουασάν (bicolor croissant). Φυσικά, ο νεαρός σεφ τόνισε ότι η τεχνική αυτή είναι δημιουργία του David Bedu, ενός διάσημου Γάλλου αρτοποιού που έχει τώρα ένα κατάστημα στη Φλωρεντία της Ιταλίας. Το δίχρωμο κρουασάν αποτελείται από 2 ζύμες κρουασάν εκ των οποίων η μια είναι με χρώμα π.χ. σκόνη κακάο ή χρώμα σε υγρή μορφή.

Λίγα χρόνια μετά ο Σουηδός πρωταθλητής ζαχαροπλαστικής και μέλος της εθνικής ομάδας ζαχαροπλαστικής της Σουηδίας, **Bedros Kabranian** δημοσίευσε την δημιουργία του στο Instagram

το 2018. Ο Σουηδός σεφ απλά έδωσε ένα νέο σχήμα στο κλασικό μισοφέγγαρο κρουασάν το οποίο είναι ένας κύβος κρουασάν που μπορείς πλέον να το βρεις ανά το παγκόσμιο με διάφορες γεμίσεις και επικαλύψεις.

Η πιο πρόσφατη viral παρασκευή με τη ζύμη κρουασάν ονομάζεται **Suprême** και ο δημιουργός της είναι ο Executive Pastry Chef **Scott Cioe** του Lafayette Grand Cafe & Bakery το οποίο βρίσκεται στη Νέα Υόρκη. Το Suprême είναι ένα μοναδικό κυκλικό κρουασάν και μπορείς να το βρεις με διάφορες γεμίσεις στη τιμή των \$8.50!

Μετά από τόσα χρόνια από εναλλασσόμενες στρώσεις ζύμης και βουτύρου, και μια δεκαετία μετά τη δημιουργία του Cronut, η ζύμη κρουασάν συνεχίζει να συναρπάζει τον κόσμο με διάφορα καινοτόμα σχήματα, γεύσης και επικαλύψεις. Το μόνο σίγουρο είναι ότι οι φοιτητές των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege έχουν την ευκαιρία να φτιάξουν και να δοκιμάσουν τέτοιου είδους παρασκευάσματα στα μαθήματα Ζαχαροπλαστικής και Αρτοποιίας.



Viral Croissants!

Maria Charitou

Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Everyone thinks croissants are French but their origin is Austrian! It all started in 1683, when the Ottomans were about to besiege Vienna but bakers working at dawn heard them and alerted the Austrian army about the invasion, thus saving their city. This resulted in the creation of croissants intended to mock the Turkish flag. The croissant was originally called "Kipfel" which means crescent and was the symbol of the Austrian Victory. Then in 1770, the Queen of France, Marie Antoinette who was born in Vienna, asked from her chefs to make croissants and thus after years it turned into a symbol of French confectionery.

We see croissants in pastry shops and bakeries with various fillings to this day, but in recent years, we have certain preparations with this dough that have gone **viral worldwide**.

The awarded French Pastry Chef **Dominique Ansel** in May 2013 in New York shook the pastry world with his innovation and creativity by creating the "**Cronut®**", which is a croissant dough and a doughnut together hence, the name!

In 2015 in New York again, and specifically at the **Épicerie Boulud** of the well-known French Chef **Daniel Boulud**, his Pastry chef, **Francois Brunet** made the **bicolor croissant** famous. Of course, the young chef pointed out that this technique is the creation of David Bedu, a famous French baker who now has a shop in Florence, Italy. The bicolor croissant consists of two croissant doughs, one of which is colored, e.g. cocoa powder or liquid color.

A few years later, in 2018, the Swedish pastry champion and member of the Swedish national pastry team, **Bedros Kabranian**, published his creation on Instagram. The Swedish chef simply gave a new shape to the classic crescent croissant, which is a **croissant cube** that you can find around the world with various fillings and toppings.

The latest viral creation with croissant dough is called **Suprême** and its creator is the Executive Pastry Chef **Scott Cioe** of Lafayette Grand Cafe & Bakery located in New York. Suprême is a unique circular croissant and you can find

it with various fillings at the price of \$8.50!

After so many years of alternating layers of dough and butter, and a decade after the creation of the Cronut, croissant dough continues to fascinate the world with various innovative shapes, flavors and toppings. What is certain is that Intercollege Culinary Arts students have the opportunity to make and try these types of confections in their Pastry and Baking classes.





ΜΕΛΙ:

Μια πολύτιμη Φυσική Τροφή

Φωτεινή Λάππα MSc

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Αθλητική Διαιτολόγος - Intercollege

Η ιστορία του μελιού ξεκινά από τους αρχαίους χρόνους, όπου κατείχε ξεχωριστή θέση. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν το μέλι σα φυσικό και υγιεινό προϊόν, απαραίτητο στοιχείο της διατροφής τους. Επίσης, στους ιστορικούς χρόνους υπάρχουν συγγράμματα του Ιπποκράτη, του Αριστοτέλη και του Δημόκριτου που αναφέρονται στις ευεργετικές ιδιότητες του μελιού στην υγεία και τη μακροζωία.

Το μέλι παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών ή τα διάφορα μελιτώματα φυτών με τη βοήθεια των μελισσών. Τα διάφορα είδη μελιού διακρίνονται ανάλογα με το φυτό από όπου άντλησαν οι μέλισσες το νέκταρ – θυμαρίσιο, ελάτου, ανθέων-, από την περιοχή προέλευσης και τον τρόπο παραλαβής του από τις κηρύθρες.

Σύσταση και Θεραπευτική αξία

Το μέλι αποτελείται 70-80% από φυσικά σάκχαρα, κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη αλλά και από πλήθος άλλων στοιχείων. Ανιχνεύτηκαν και πιστοποιήθηκαν 182 διαφορετικές ουσίες. Πιο συγκεκριμένα, περιέχει νερό σε ποσοστό περίπου 20%, οργανικά οξέα, πρωτεΐνες και αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία σε μικρές ποσότητες (κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο κ.ά.), ένζυμα, συμπλέγματα πρωτεϊνών, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυσικές αρωματικές ουσίες κ.ά. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι αυτό που κάνει το μέλι τόσο ευεργετικό δεν είναι τα επιμέρους θρεπτικά συστατικά του μελιού όσο η συνύπαρξη όλων αυτών και ο τρόπος με τον οποίο δρουν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το μέλι έχει υψηλή ενεργειακή και θρεπτική αξία, αφού απορροφάται άμεσα από τον ανθρώπινο οργανισμό. Δυναμώνει και τον τონώνει τον οργανισμό σε περίπτωση κόπωσης σωματικής ή πνευματικής και ανάρρωσης, γιατί εμπλουτίζει άμεσα το αίμα με γλυκόζη και έτσι αποτελεί ένα φυσικό τονωτικό του οργανισμού. Είναι μια πλούσια και άμεσης ενέργειας τροφή για παιδιά, εγκύους και αθλητές,

όσον αφορά στη θερμιδική αξία του μελιού 1 κ. σούπας μέλι αποδίδει στον οργανισμό μας περίπου 60 kcal.

Ευεργετικές ιδιότητες

- Το μέλι έχει αντιμικροβιακή δράση και εμποδίζει την ανάπτυξη των βακτηρίων και άλλων παθογόνων οργανισμών. Είναι χρήσιμο για την επούλωση, τον καθαρισμό ή την απολύμανση πληγών.
- Το μέλι περιέχει πρεβιοτικά συστατικά (κυρίως φρουκτολιγোসακχαρίτες και ινουλίνη) συμβάλλοντας έτσι στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού μας συστήματος.
- Περιέχει υψηλή ποσότητα χολίνης και συμβάλλει κατά της δυσκολιότητας.
- Η παρατεταμένη κατανάλωση μελιού από άτομα που πάσχουν από καρδιακές διαταραχές έχει σαν αποτέλεσμα την βελτίωση της κατάστασής τους. Τα σάκχαρα του μελιού, ιδίως η γλυκόζη, είναι απαραίτητα για τις συστολές του καρδιακού μυ και αποτελούν πηγή ενέργειας για την καρδιά. Ακόμη το μέλι με τη βοήθεια των σακχάρων του και τις ακετυλοχολίνης διαστέλλει τα αγγεία και μειώνει την υπέρταση.
- Το μέλι βοηθά σημαντικά στο ταχύτερο μεταβολισμό του οινοπνεύματος με αποτέλεσμα να απαλλάσσεται κανείς γρηγορότερα από την κατάσταση μέθης.
- Σε περίπτωση αναιμίας, το ποσοστό της αιμοσφαιρίνης, ιδίως σε παιδιά, αυξάνει με την κατανάλωση μελιού κυρίως λόγω του σιδήρου και του χαλκού που περιέχει.

Να σημειωθεί ότι ενώ το μέλι είναι μια πολύτιμη τροφή για όλες τις ηλικίες, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή του από παιδιά μικρότερα του ενός έτους, λόγω ενός μικροοργανισμού που περιέχει. Χρειάζεται προσοχή επειδή τα

μωρά δεν έχουν ανεπτυγμένο πλήρως το γαστρεντερικό τους σωλήνα.

TIPS

- Προσθέστε μια κουταλιά μέλι στο γάλα ή το γιαούρτι σας καθώς μεγιστοποιεί την απορρόφηση του ασβεστίου.
- Η κρυστάλλωση (όταν δηλαδή το μέλι ζαχαρώνει) είναι βιολογικό φαινόμενο του φυσικού ακατέργαστου μελιού, που δεν προξενεί καμία αλλαγή στις θρεπτικές και βιολογικές του ιδιότητες. Συνεπώς, ένα κρυσταλλωμένο μέλι δεν είναι ούτε χαλασμένο, ούτε νοθευμένο.
- Προτιμείστε το σκουρόχρωμο μέλι. Είναι πιο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία.



HONEY:

A valuable natural food

Fotini Lappa MSc

Dietitian - Nutritionist, Sports Dietitian - Intercollege

The story of honey begins since ancient times, where it had held a special place. The ancient Greeks used honey like a natural and healthy product and as an essential element of their diet. Also, in historical times the writings of Hippocrates, Aristotle and Democritus referred to the beneficial properties of honey in health and longevity.

Honey is produced from the nectar of flowers or the honeydew of different plants with the help of the bees. The different types of honey can be distinguished according to the plant from which the bees drew nectar - thyme, fir, flower -, from the region of origin and how it is received by the combs.

Composition and Nutritional Value

Honey is composed 70-80% of natural, primarily glucose and fructose, but it also contains many other elements. 182 different substances were detected and certified through studies conducted about honey. More specifically, it contains water at about 20%, organic acids, proteins and amino acids, minerals in small quantities (potassium, calcium, magnesium, iron, phosphorus, etc.), enzymes, protein complexes, vitamin B complex, natural fragrances, etc. It should be noted that what makes honey so beneficial is not the individual nutrients but the coexistence of all these and how they interact in the human body.

Honey is considered as a high energy food since it is absorbed directly by the human body. It strengthens and stimulates the body in case of physical or mental fatigue and recovery, because it directly provides the body with glucose. So, it is a natural energy tonic for children, pregnant women and athletes.

As for the caloric value of honey, 1 tablespoon of honey provides us with about 60 kcal.

Beneficial properties

- Honey has antibacterial activity against the growth of bacteria and other pathogens. It is useful for healing, cleansing and disinfecting wounds.
- Honey contains prebiotic ingredients (mainly fructooligosaccharides and inulin), thus contributing to the better functioning of the gastrointestinal system.
- It contains a high amount of choline and helps against constipation.
- Excessive consumption of honey by people suffering from heart disorders has resulted in their better condition. The sugars of honey, especially glucose, are essential for the contractions of the heart muscle and a source of energy for the heart. Even more, honey with the help of sugars and the acetylcholine, dilates blood vessels and reduces blood pressure.
- Honey helps in the significantly faster metabolism of alcohol and thus helping a person to absolve faster from drunkenness.
- In case of anemia, the percentage of hemoglobin, especially in children, increases with the consumption of honey mainly due to its iron and copper content.

Please note that although honey is a valuable food for all ages, its consumption should be avoided by children younger than one year old due to the existence of a microorganism. Caution is needed because babies have not fully developed their gastrointestinal tract.

TIPS

- Add a spoonful of honey in your milk or yogurt as it maximizes the absorption of calcium.
- The crystallization (ie, honey candy) is a biological phenomenon of natural raw honey, which does not cause any changes in its nutritional and biological properties. Thus, a crystallized honey is not spoiled or adulterated. Prefer the darker varieties of honey as they contain more antioxidants.





Βότανα στην υγεία και στην κουζίνα μας

Έλενα Έλληνα Πέτρου
Βοτανολόγος

Από την αρχαιότητα, τα βότανα εκτιμήθηκαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες αλλά και για την χρήση τους ως καρυκεύματα στην καθημερινότητα. Οι κοινωνίες μας, διά μέσου των αιώνων, ανέπτυξαν τις δικές τους παραδόσεις για να καταφέρουν να κατανοήσουν τα φαρμακευτικά φυτά και τις χρήσεις τους. Κάποιες από αυτές τις παραδόσεις και τις ιατρικές πρακτικές μπορεί να μας φαίνονται παράδοξες και μαγικές, ενώ κάποιες άλλες λογικές και ορθολογιστικές, όλες τους όμως είναι προσπάθειες να ξεπεραστούν πολλές από τις και για να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής. Αυτά με λίγα λόγια ορίζουν την θεραπεία με βότανα αλλά είναι επίσης συνηθισμένα καρυκεύματα που χρησιμοποιούμε όλοι στην κουζίνα καθημερινώς. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να λάβουμε τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων μέσω της χρήσης τους ως καρυκεύματα στην κουζίνα...

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ είναι χωνευτικό, βοηθά στη μνήμη, στη δυσκολιότητα, την κατάθλιψη, τον πονοκέφαλο, στις ημικρανίες, στις αϋπνίες, στο άγχος, τις ζαλάδες και στην επιληψία.

Στην Κουζίνα: Σε ζυμαρικά, κρέατα, χρησιμοποιείται ξηρός και φρέσκος.

ΔΑΦΝΗ βοηθά στη χοληστερόλη (από ψυχοσωματικές αιτίες), στην πέψη, στα ρευματικά, τα αρθρικά, τη φαρυγγίτιδα (με γαρνάρες) και στη λαρυγγίτιδα (με γαρνάρες).

Στην Κουζίνα: Σε κρέατα και πατάτες, καλύτερα να αφαιρείται στο τέλος του ψησίματος γιατί φέρνει πικράδα στο φαγητό.

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ ή ΡΟΖΜΑΡΙ ή ΛΑΖΜΑΡΙ βοηθά στη μνήμη και την υπόταση (ανεβάζει την αρτηριακή πίεση) είναι τονωτικό, βοηθά σε νευρικούς πονοκεφάλους και ζαλάδες αλλά και σε ημικρανίες, βοηθά στη βρογχίτιδα, τα φλέγματα τη γρίπη στο συκώτι διαλύει τις πέτρες στη χολή, επίσης βοηθά στην παχυσαρκία.

Στην Κουζίνα: Ταιριάζει υπέρροχα με πατάτες αλλά και κόκκινα κρέατα

ΔΥΟΣΜΟΣ βοηθά στο στομάχι και τα έντερα, στις αναγούλες, στις ζαλάδες, στις ημικρανίες, στον πονοκέφαλο, είναι

ορεκτικό, βοηθά στη χολή διαλύει τις πέτρες στη χολή και είναι αιμοστατικό.

Στην Κουζίνα: Χρησιμοποιείται και φρέσκο και αφυδατωμένο, χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές αλλά και σε ποτά.

ΘΡΟΥΜΠΙ και ΘΥΜΑΡΙ είναι το καλύτερο βότανο για το στομάχι βοηθά σε γαστρεντερικά θέματα, σε αναπνευστικά προβλήματα, στα βρογχικά (κάνει πιο ήπια τα συμπτώματα), στο βρογχικό άσθμα, σε ξηρό και σπαστικό βήχα, σε μολύνσεις, στη δυσπεψία σε ξινίλες, στην αεροφαγία, στη ναυτία και στους κολικούς του στομάχου, βοηθά στα αέρια στα έντερα, στα δόντια και στα ούλα αλλά και στις άφθες (κλείνουν οι πληγές με γαρνάρες) και ημικρανίες.

Στην Κουζίνα: Χρησιμοποιείται σε κρέατα πατάτες αλλά και δίνει έντονη γεύση σε λαχανικά.

ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ υποβοηθά στη χώνευση, είναι αντικαρκινικό, βοηθά στη χοληστερόλη, στην αποτοξίνωση, στα κρυολογήματα, στην υγεία του δέρματος, στα αρθρικά αλλά και την κατάθλιψη.

Στην Κουζίνα: Χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές για να δώσει μια φρέσκα λεμονάτη γεύση

ΡΙΓΑΝΗ (ΚΥΠΡΙΑΚΗ) βοηθά στο στομάχι, μειώνει τα αέρια στα έντερα, είναι ορεκτικό, βοηθά στο συκώτι, στη χολή, ρίχνει την πίεση, βοηθά στην απώλεια μνήμης, στο άγχος και τις ημικρανίες, στις αϋπνίες και την επιληψία, βοηθά στον διαβήτη, είναι αντισηπτική, αυξάνει τα λευκά αιμοσφαίρια στο αίμα.

Στην Κουζίνα: Χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλες τις τροφές μαγειρευτά, φούρνου, σαλάτες, λευκά και κόκκινα κρέατα.

ΣΚΟΡΔΟ χαμηλώνει την πίεση, είναι πραγματικά, αντιβιοτικό της φύσης, βοηθά στη γρίπη και το κρυολογήμα, στον καρκίνο, στον διαβήτη, σε βρογχικά, στη φαρυγγίτιδα, στη λαρυγγίτιδα, στο άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα, ρυθμίζει τη χολή.

Στην Κουζίνα: Χρησιμοποιείται σε αλειφές, δίνει έντονη γεύση όταν είναι φρέσκο, αλλά απαλότερη γεύση όταν

είναι αποξηραμένο και προστίθεται στο μαγείρεμα στην αρχή.

ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ – ΤΖΙΝΤΖΕΡ είναι ορεκτική, χωνευτική και τονωτική. Ως βότανο είναι εφιδρωτική, βοηθά στην ανορεξία και το στομάχι, στα έντερα (αέρια), στη γρίπη και το κρυολογήμα. Βοηθά στον βήχα, στον πονόλαιμο, στη χοληστερόλη και είναι σπουδαίο βότανο για αντιμετώπιση της ναυτίας.

Στην Κουζίνα: Χρησιμοποιείται στη μαγειρική (σουπές κλπ) αλλά και ζαχαροπλαστική, έχει έντονο άρωμα που δεν αλλοιώνεται οπότε πάντα χρησιμοποιούμε λιγότερη ποσότητα, και ταιριάζει σε πιάτα με έντονες γεύσεις.

Ουσιαστικά η σύγχρονη διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, χόρτα και φρούτα είναι μια επινόηση των τελευταίων αιώνων. Για τους αρχαίους Έλληνες, Ρωμαίους, Αραβες, Κινέζους, Ινδούς, ακόμα και για τον άνθρωπο του Μεσαίωνα, όλα τα παραπάνω επιδρούσαν απλά θεραπευτικά ή εξισορροπητικά στον ανθρώπινο οργανισμό ακόμα κι όταν καταναλώνονταν καθημερινά ως τροφές. Άλλωστε η Μεσογειακή, Κυπριακή αλλά και η Κρητική, κυρίως, διατροφή συμπεριλαμβάνει στο καθημερινό διατολογικό της μια σειρά τροφών τα οποία αντιμετωπίζει ως «βότανα της κουζίνας», αφού επιδρούν στον οργανισμό μέσω της καθημερινής διατροφής.

Μερικά χαρακτηριστικά αποσπάσματα από αρχαία ελληνικά κείμενα αποδεικνύουν ότι πολλά μαγειρικά χόρτα, λαχανικά, φρούτα και βότανα είναι θεραπευτικές τροφές ευρείας δράσης.

Οπως, η συμβουλή του Ησίοδου προς τους Αθηναίους: «Να φας τσουκνίδα για να προστατευθείς από όλες τις ασθένειες του έτους». Αιώνες μετά ο J.Evelyn το 1699 έγραφε: «Είναι γνωστές οι αρετές της στο να αναζωογονεί τους υποχονδριακούς και να φτιάχνει τη διάθεση εκείνων που μελετούν σκληρά...» και αναφέρεται στην αποράντζα (borago) η οποία τρώγεται ωμή στις σαλάτες.

Herbs in our health and kitchen

Elena Ellina Petrou
Herbalist

Since ancient times, herbs have been appreciated for their healing properties but also for their use as spices in everyday life. Our societies, over the centuries, have developed their own traditions to understand medicinal plants and their uses. Some of these traditions and medical practices may seem paradoxical and magical, while others are logical and rational, but all of them are attempts to overcome many of them and improve the quality of life. These in a nutshell define herbal treatment, but they are also common seasonings that we all use in cooking every day. Thus, we can receive the healing properties of herbs through their use as spices in cooking...

BASIL helps memory, it is digestive, it helps with constipation, depression, headache, migraines, insomnia, anxiety, dizziness and epilepsy.

In Cooking: In pasta and meats basil can be used either dry or fresh.

BAY LEAF helps with cholesterol (from psychosomatic causes) helps in digestion, rheumatic, arthritic, pharyngitis (with gargles) and laryngitis (with gargles).

In Cooking: In meats and potatoes, it is best to be removed at the end of the cooking process, as it can make the food taste bitter.

ROSEMARY or **Lazmari** helps memory and hypotension (raises blood pressure), it is a tonic, it helps in neuralgia and dizziness but also in migraines, in bronchitis, phlegm, flu in the liver, it dissolves gallstones, but it also helps in obesity.

In Cooking: It is great with potatoes and red meats

SPEARMINT helps the stomach and the intestines, it prevents regurgitations, it

helps with dizziness, migraines and headaches, it increases the appetite, it helps patients suffering with bile problems, it dissolves gallstones and it is hemostatic.

In Cooking: It is used both fresh and dry in many food and cocktail recipes.

SAVORY and **THYME** is the best herb for the stomach, it helps in gastrointestinal issues, in respiratory problems, in bronchial (makes symptoms milder), in bronchial asthma, in a dry form it helps with the spasmodic cough, in infections, in indigestion, in sourness, in aerophagia, in nausea and colic of the stomach, in gas, intestines, teeth and gums, thrushes and migraines.

In Cooking: It is used in meats, potatoes but it also gives a strong flavor to vegetables.

LEMONGRASS aids in digestion, it has anti-cancer properties, it also helps in cholesterol reduction, detoxification, colds, skin, arthritis and depression.

In cooking: It is used in many recipes and has a lemony flavor

OREGANO (CYPRIOT Oregano) helps in the stomach, it reduces the intestine gases, it helps the liver, the bile, the memory, the anxiety, the migraines, epilepsy and insomnia. It increases the appetite, it lowers the blood pressure and the diabetes levels, it is antiseptic and increases the white blood cells.

In Cooking: It is used in almost all recipes, oven baked, raw in salads, as well as in white and red meats.

GARLIC it lowers the blood pressure and it is actually a natural antibiotic, as it helps with the flu, the colds but also with cancer, diabetes, bronchial, pharyngitis, laryngitis, asthma (it helps with respiratory problems) and it regulates the function of the bile.

In Cooking: It is used in spreads, it gives a strong flavor when fresh, but a softer taste when dried and is added to cooking at the beginning.

GINGER – is appetizing, digestive and tonic. As an herb it helps in sweating, it prevents anorexia, it helps the stomach and the intestines' gases, it prevents from flu and colds, it helps with coughing and sore throats, it lowers the cholesterol levels and it is an excellent natural prevention for nausea.

In Cooking: It is used both in cooking (soups, etc.) and confectionery, it has a strong aroma that does not deteriorate so we always use less quantity, and it is suitable for dishes with intense flavors.

Essentially, the modern division of plants into herbs, vegetables, greens and fruits is an invention of the last centuries. For the ancient Greeks, Romans, Arabs, Chinese, Indians, and even for man in the Middle Ages, all the above had a simple therapeutic or balancing effect on the human body even when consumed daily as food. We should note that, the Mediterranean, Cypriot and mainly Cretan diet includes a category of foods in its daily diet, which are identified as "herbs of the kitchen", since they affect the body through the daily use. Some characteristic passages from ancient Greek texts prove that many cooking greens, vegetables, fruits and herbs are therapeutic foods of wide action. Like, Hesiod's advice to the Athenians: "Eat nettle to protect yourself from all the diseases of the year." Centuries later, J. Evelyn wrote in 1699: "Its virtues in refreshing hypochondriacs, and in cheering up those who study hard, are well known..." and refers to borage, which is eaten raw in salads.





Όροι εξαιρέσης

Παναγιώτης Γ. Κυπριανού
Δικηγόρος, Λέκτορας Intercollege

Exemption Clauses

Panayiotis G. Kyprianou
Lawyer, Lecturer Intercollege

Στο προηγούμενο τεύχος αναλύθηκε το αστικό αδίκημα της αμέλειας στους χώρους εστίασης και εξηγήθηκε πως προσωπικά και διεύθυνση επιχειρήσεων εστίασης θα πρέπει να φέρονται για να μην τελέσουν το αδίκημα της αμέλειας.

Επειδή όμως το ανθρώπινο λάθος δεν θα μπορούσε με χειρουργική ακρίβεια να αποφευχθεί σε κάθε περίπτωση και να προβλεφθεί εξαντλητικά κάθε περίπτωση αμελούς συμπεριφοράς υπάρχει η επιλογή της συμπερίληψης σε συμφωνία ενός όρου εξαιρέσης.

Λέγοντας «όροι εξαιρέσης» εννοούμε εκείνους τους όρους με τους οποίους το ένα μέρος της συμφωνίας προσπαθεί να αποκλείσει ή να περιορίσει ολικά ή μερικά την ευθύνη του για αμέλεια που πιθανόν να επιδείξει.

Για να είναι δεσμευτικοί τέτοιοι όροι πρέπει να συμφωνούνται **γραπτώς πριν** την σύναψη της σύμβασης. Τέτοιος όρος μπορεί να ενσωματωθεί στην σύμβαση με αναφορά σε προηγούμενη συμφωνία.

Στην υπόθεση *Hollier v. Rambler motors* τονίστηκε ότι το γεγονός ότι

ξέχασε να δώσει προς υπογραφή όρο εξαιρέσης μία φορά ενώ προηγουμένως σε άλλες μεταξύ τους συμφωνίες περιλαμβανόταν όρος εξαιρέσης, δεσμευόταν από αυτόν.

Περαιτέρω, τέτοιος όρος πρέπει να κοινοποιηθεί πριν από τη σύναψη της σύμβασης.

Στην υπόθεση *Olley v. Marlborough Court Hotel* η ενάγουσα και ο σύζυγος της πήγαν στο ξενοδοχείο της εναγόμενης εταιρείας, πλήρωσαν και μετά εισήλθαν στο δωμάτιο τους. Μέσα στο δωμάτιο αναγράφετο όρος αποκλεισμού ευθύνης ότι δηλαδή το ξενοδοχείο δεν έφερε καμία ευθύνη για απώλεια ή κλοπή αντικειμένων. Το Δικαστήριο έκρινε ότι ο όρος εξαιρέσης που αναγραφόταν πίσω από την πόρτα του δωματίου δεν δέσμευε τα μέρη και δεν ήταν μέρος της συμφωνίας αφού δεν υποδείχτηκε την ώρα της συμφωνίας στην υποδοχή.

Περαιτέρω, τέτοιοι όροι ερμηνεύονται συσταλτικά και αυστηρά από το Δικαστήριο έτσι που θα πρέπει να καταγράφονται με σαφήνεια και με ειδική αναφορά στο συγκεκριμένο

συμβάν που επιθυμούν να αποκλείσουν ή να περιορίσουν την ευθύνη τους. Στην υπόθεση *Ioannis Kokkalou & Sons v. Kanafiannis* που αφορούσε φύλαξη μήλων σε ψυγείο από θεματοφύλακα και περιλαμβανόταν στη μεταξύ τους συμφωνία όρος εξαιρέσεως που έλεγε «δεν φέρουμε καμμία ευθύνη για οποιαδήποτε ζημιά που θα προκληθεί από οιαδήποτε λόγο» το Δικαστήριο έκρινε ότι δεν κάλυπτε την αμέλεια του θεματοφύλακα να μην ψύξη τον χώρο αφού δεν έγινε ρητή αναφορά σε αμέλεια.

Τέλος, τέτοιοι όροι πολλές φορές κρίνονται καταχρηστικοί και κατ' επέκταση άκυροι είτε σύμφωνα με τον νόμο 93(Ι)/96 «Ο περί Καταχρηστικών Ρητρών σε καταναλωτικές συμβάσεις είτε δύναμή Κοινοδικαίου.

Καταχρηστική ρήτρα είναι κάθε ρήτρα η οποία, παρά την απαίτηση καλής πίστης δημιουργεί σε βάρος του καταναλωτή σημαντική ανισότητα ανάμεσα στα δικαιώματα και στις υποχρεώσεις των μερών.

In the previous issue, we analysed the civil offense of negligence in catering establishments, and we explained how the staff and management of catering businesses should be treated in order not to commit the offense of negligence.

However, since human error, in every case, could not be avoided with surgical precision and/or exhaustively predicted in every case of negligent behaviour, the option of including an exclusion clause in an agreement is existent.

By "terms of exclusion" we mean those terms by which one party to the agreement, seeks to exclude or limit in whole or in part its liability for possible exhibition of negligence.

For such terms to be binding, a written agreement must be signed prior to the conclusion of the contract. Such a term may be incorporated into the contract by reference to a prior agreement.

In *Hollier v. Rambler motors* there was an emphasis to the fact that he once forgot to sign an opt-out clause when other agreements between them previously included one. That was binding on him.

Moreover, such a term must be communicated prior to the conclusion of the contract.

In *Olley v. Marlborough Court Hotel*, the plaintiff and her husband went to the defendant company's hotel, paid and then entered their room. A disclaimer was written inside the room, meaning that the hotel was not reliable for the loss or theft of items. The Court held that the exclusion clause written behind the door of the room was not binding on the parties and was not part of the agreement since it was not indicated at the time of the agreement at the reception.

Moreover, such terms are constringently and strictly interpreted by the Court so that they should be written down clearly and with exact reference to the specific event

they wish to exclude or limit their liability for. In the case of *Ioannis Kokkalou & Sons v. Kanafiannis*, involved the storage of apples in a refrigerator by a depositary and included an exclusion clause in the agreement between them that said "we bear no responsibility for any damage caused by any reason". The Court held that it did not cover the negligence of the depositary not to cool the area since no explicit reference was made to negligence.

Finally, such terms are often deemed abusive and by extension invalid either according to Law 93(I)/96 "On Abusive Clauses in Consumer Contracts" or the force of Community law.

An unfair clause is any clause which, despite the requirement of good faith, creates a significant disparity between the rights and obligations of the parties to the detriment of the consumer.



Nicosia Showroom

Alikou Potamou 23,
Dhali Industrial Area
Tel.: +357 22 270789
Fax: +357 22 262592

Limassol Showroom

Ay. Athanasiou Avenue 9,
4102, Ay. Athanasios Limassol
Tel.: +357 25 211980
Fax: +357 25 211976



Η άνοδος της ρομποτικής στην Επισιτιστική Βιομηχανία

Χριστιάνα Σιαθά

Εκπαιδεύτρια Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Ετος 2023. Καινοτομία. Συνεχής εξέλιξη. Επικέντρωση στην τεχνολογία. Καθώς οι επιχειρήσεις στρέφονται στην τεχνολογία για να καταπολεμήσουν τον πληθωρισμό και να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητά τους, η τεχνολογία αναδιαμορφώνει την επισιτιστική βιομηχανία χρησιμοποιώντας τα πιο πρόσφατα μέσα για τη διαχείριση της παραγωγής, της διανομής και της κατανάλωσης.

Η τεχνολογία και το φαγητό συσχετίζονται από τον καιρό της Βιομηχανικής Επανάστασης στα τέλη του 1700 με αρχές του 1800. Αυτή η περίοδος οδήγησε στην εμφάνιση της βιομηχανοποιημένης γεωργίας και έθεσε τα πρότυπα της. Οι σημαντικότερες εξελίξεις περιλάμβαναν τη χρήση τεχνητού λιπάσματος, τη δημιουργία φυτοφαρμάκων, την ανάπτυξη ηλεκτρικής ενέργειας και την έναρξη υποκίνητων και στη συνέχεια ατμοκίνητων μηχανών.

Ομως τα τελευταία χρόνια, η τεχνολογία τροφίμων έχει γίνει ξεχωριστός τομέας με την άνοδο των μεγάλων δεδομένων, της τεχνητής νοημοσύνης και του Διαδικτύου των πραγμάτων (IoT – Internet of Things). Η τεχνολογία τροφίμων βοηθά τη βιομηχανία τροφίμων να είναι πιο βιώσιμη χρησιμοποιώντας το IoT σε όλα τα στάδια.

Η παγκόσμια αγορά τεχνολογίας τροφίμων είχε αξία 220,32 δισεκατομμυρίων το 2019, και εκτιμάται ότι θα αυξηθεί στα 342,52 δισεκατομμύρια μέχρι το 2027.

Τα ρομπότ μπορούν να εκτελέσουν διάφορες αγγαρείες στην κουζίνα — από την ανάμειξη μέχρι το τεμαχισμό. Υπάρχουν εστιατόρια που χρησιμοποιούν περισσότερα από δώδεκα ρομπότ για να μαγειρέψουν

και να παραδώσουν φαγητό στους πελάτες. Τα ρομπότ υποδέχονται τους πελάτες, παραδίδουν πιάτα στο τραπέζι και μαγειρεύουν το φαγητό. Σε επιχειρήσεις στην Αμερική και στην Κίνα, κάθε ρομπότ μπορεί να καταλάβει 40 καθημερινές προτάσεις και κοστίζει περίπου 6.500 δολάρια. Έχουν επίσης αναπτυχθεί ρομπότ παραγωγής κοκτέιλ, τα οποία λειτουργούν ως ρομποτικοί μπάρμαν. Ρομπότ για σούσι, τηγανίτες και νουντλς χρησιμοποιούνται επίσης στην Ιαπωνία και την Κίνα.

Η τεχνολογία διαδραματίζει ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο στη βιομηχανία τροφίμων και δεν δείχνει σημάδια αλλαγής σύντομα. Οι εταιρείες και τα εμπορικά σήματα τροφίμων χρησιμοποιούν τεχνολογία για να αναπτύξουν νέα

προϊόντα, να βελτιώσουν τον ποιοτικό έλεγχο και να κάνουν την αλυσίδα εφοδιασμού πιο βιώσιμη. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να αναπτύσσεται, πιθανότατα θα δούμε ακόμη περισσότερες βελτιώσεις στη βιομηχανία τροφίμων τα επόμενα χρόνια.



New Technology: The Rise of Robotics in the Culinary Industry

Christiana Siatha
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Year 2023. Innovation. Continuous development. Focus on technology. As businesses turn to technology to fight inflation and improve efficiency, technology is reshaping the food industry using the latest tools to manage production, distribution, and consumption.

Technology and food have been associated since the time of the Industrial Revolution in the late 1700s early 1800s. This period led to the emergence of industrialized agriculture and set its standards. Major developments included the use of artificial fertilizer, the creation of pesticides, the development of electricity, and the introduction of horse-powered and following steam-powered engines.

Nevertheless, in recent years, food technology has become a separate field with the development of big data, artificial intelligence, and the

Internet of Things (IoT). Food technology is helping the culinary industry to be more sustainable by using IoT at all stages.

The global food technology market was valued at 220.32 billion in 2019, and it is estimated to grow to 342.52 billion by 2027.

Robots can perform various chores in the kitchen — from mixing to chopping. There are restaurants that use more than a dozen robots for cooking and delivering food to customers. Robots greet customers, serve dishes to the table, and cook the food. In businesses in America and China, each robot can understand 40 everyday sentences and costs about \$6,500. Cocktail-making robots have also been developed, acting as robotic bartenders. Robots for sushi, pancakes and noodles are also used in Japan and China.

Technology is playing an increasingly important role in the food industry, and it shows no signs of changing anytime soon. Food companies and brands are using technology to develop new products, improve the quality control and make the supply chain more sustainable. Through the continuous development of technology, we will likely see even more improvements in the food industry in the coming years.





Ιανουάριος 2023 - Ετήσια Γενική & Εκλογική Συνέλευση Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου

Στις 28 Ιανουαρίου 2023, ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου διοργάνωσε της Ετήσια Γενική και Εκλογική Συνέλευση του στο Ξενοδοχείο Mediterranean στη Λεμεσό. Είχαμε την τιμή να καλωσορίσουμε τον Πρόεδρο της Παγκόσμιας Ενωσης Αρχιμαγείρων κ. Thomas A. Gugler, τον οποίο και αναδείξαμε ως Επίτιμο μέλος του συνδέσμου μας. Ο τίτλος δόθηκε βάση στο άρθρο 5/Δ του καταστατικού του συνδέσμου καθώς και στην απόφαση που ψηφίστηκε κατά πλειοψηφία από τη συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου στις 17 Ιανουαρίου.

Στο τέλος της συνέλευσης, ο Επίτιμος Πρόεδρος κ. Μάριος Χατζηιωσήφ, ο κ. Γιώργος Δαμιανού μαζί με το Διοικητικό Συμβούλιο ανακοίνωσαν την

ανακήρυξη του Νέου Προέδρου του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου κ. Πέτρου Γαβριήλ, ο οποίος με τη σειρά του ευχαρίστησε όλους τους επίτιμους προσκεκλημένους, χορηγούς, μέλη και φίλους του συνδέσμου και υποσχέθηκε να συνεχίσει τη σκληρή δουλειά.



Σάρωσε η Κύπρος στο Rimini της Ιταλίας. Εισιτήριο για το Worldchefs Congress 2024!

Με ένα χρυσό και ένα αργυρό μετάλλιο αποχώρησαν τα μέλη του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου και των Εθνικών Ομάδων Μαγειρικής Κύπρου, από το Ρίμινι της Ιταλίας.

Ανάμεσα από 18 χώρες που έλαβαν μέρος στον διαγωνισμό, ο Σεφ Σταύρος Σωτηρίου με βοηθό τον Σεφ Ανδρέα Σωτηρίου διαγωνίστηκαν στη κατηγορία Chef of the Year κερδίζοντας χρυσό μετάλλιο, καταφέροντας να προκριθούν στην επόμενη φάση του διαγωνισμού.

Ο νεαρός Σεφ Ανδρέας Σωτηρίου, διαγωνίστηκε στην κατηγορία Young Chef of the Year της Νότιας Ευρώπης, κερδίζοντας αργυρό μετάλλιο.

Μετά την πρόκρισή τους, πρόκειται να διαγωνιστούν στον μεγάλο τελικό της Σιγκαπούρης τον Οκτώβριο του 2024, για την ανάδειξη του καλύτερου Αρχιμάγειρα στον κόσμο!!

Τι έχει σειρά; Το World Chefs Congress 2024 όπου η Κύπρος έχει μια μοναδική ευκαιρία για παγκόσμια διάκριση.



January 2023 - Annual General and Electoral Meeting of Cyprus Chefs Association



On Saturday 28th of January 2023, Cyprus Chefs Association organized its Annual General and Electoral Meeting which took place at the Mediterranean Hotel in Limassol. We had the honor to welcome the President of the World Chefs Association Mr. Thomas A. Gugler whom we nominated as an Honorary member. The title given was based on the article 5/D of our statute as well as the decision that has been majorly voted by the board of directors meeting on the 17th of January.

At the end of the assembly, the Honorary President Mr. Marios Hatziosif and Mr. George Damianou together with the Board of Directors announced the proclamation of the New President Mr. Petros Gavri-

el who in turn, thanked all the Honorary guests, sponsors, members and friends and promised to keep up the hard work.



Cyprus shone in Rimini, Italy. Ticket to the Worldchefs Congress 2024!

Members of the Cyprus Chefs Association and the National Culinary Teams, left from Rimini in February 2023, with a gold and a silver medal.

Among contestants from 18 countries who took part in the competition, Chef Stavros Soteriou with his assistant Chef Andreas Soteriou who competed in the category Chef of the Year of Southern Europe, won a Gold medal, and was qualified for the next round of the competition.

Young Chef Andreas Soteriou competed in the category Young Chef of the Year of Southern Europe, winning a Silver medal.

After being qualified, they are going to compete in the Grand Finale in Singapore in October 2024, for the Best Chef in the world!!

What's next? The World Chefs Congress 2024 where Cyprus has a unique opportunity for a global recognition!





Μάιος 2023 - Συνάντηση των Προέδρων στο Bregenz της Αυστρίας

Πραγματοποιήθηκε στις 8 Μαΐου το European World Chefs Congress στο Bregenz της Αυστρίας.

Προέδροι από όλες τις χώρες, μέλη της Παγκόσμιας Λέσχης Αρχιμαγείρων, παρευρέθηκαν στο European World Chefs Congress στο Bregenz της Αυστρίας, και φυσικά εκεί ήταν και ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου κ. Πέτρος Γαβριήλ με τον Περιφερειακό Διευθυντή της Νότιας Ευρώπης κ. Γιώργο Δαμιανού.

Κατά τη διάρκεια του European World Chefs Congress ο Πρόεδρος μας πραγματοποίησε παρουσίαση με τις δράσεις αλλά και τους μελλοντικούς στόχους του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου!



Χορτοφαγία και Βίγκαν Διατροφή από τον Ex. Chef Σταύρο Ψωμόπουλο



Εξειδικευμένες συνταγές υψηλής ζαχαροπλαστικής από τον Ex. Pastry Chef Δημήτρη Χατζηγιάννη



May 2023 - European Worldchefs Presidents Meeting in Bregenz, Austria

The meeting took place on May 8th, 2023 in Austria, and Association Presidents from all countries, members of the World Association of Cooks Society (WACS), attended the European Presidents' Meeting. Cyprus was represented by the President of the Cyprus Chefs Association Mr. Petros Gavriel and the Continental Director of Southern Europe Mr. George Damianou.

Our President presented the actions and future goals of the Cyprus Chefs Association during the European Presidents Meeting.



Vegetarian & Vegan Nutrition by the Ex. Chef Stavros Psomopoulos



Specialized & Advanced Confectionery Recipes by the Ex. Pastry Chef Dimitris Chatzigiannis





Γαστρονομία και Ζωή χωρίς γλουτένη

Μαρίνος Κοσμάς

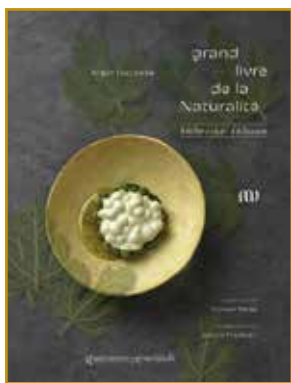
Ξεκινήστε ένα δελεαστικό και, ταυτόχρονα, γευστικό ταξίδι, μέσα από τις σελίδες του βιβλίου «Γαστρονομία και Ζωή χωρίς γλουτένη», εξερευνώντας τον κόσμο της Gluten-free διατροφής.

Ενα βιβλίο συνταγών που δημιουργήθηκε από τον pastry chef Μαρίνο Κοσμά, ο οποίος αποτελεί ζωντανή απόδειξη της ανθεκτικότητας και της γαστρονομικής καινοτομίας. Αντανακλά την ακλόνητη αποφασιστικότητά του, που μετέτρεψε τις αντιξοότητες σε ευκαιρία να σκορπίσει χαρά και να δημιουργήσει γαστρονομικά, χωρίς γλουτένη, θαύματα. Αυτό το γαστρονομικό αριστούργημα, αποκαλύπτει τα μυστικά ενός κόσμου χωρίς γλουτένη, που γεννήθηκε από την προσωπική μάχη του συγγραφέα, με την κοιλιοκάκη.

Για τους ενδιαφερόμενους που επιθυμούν να αποκτήσουν την έκδοση αυτή και να επωφεληθούν της ειδικής έκπτωσης της περιόδου PRE-SALE, έως την επίσημη κυκλοφορία της, μπορούν να συμπληρώσουν τη φόρμα στο παρακάτω link:

www.Cucina.gr

Αποκλειστική διάθεση για Ελλάδα & Κύπρο: Gastronomy Essentials



Grand Livre de la Naturalité – Ελληνική έκδοση

Alain Ducasse

Μία νέα έκδοση από τον μεγάλο Γάλλο Chef Alain Ducasse, έκανε την εμφάνισή της στα Γαλλικά, στα τέλη του 2020, η οποία αμέσως τιμήθηκε με το βραβείο Champagne Collet, καθώς αυτή δεν πρόκειται απλά για άλλη μία έκδοση.

Μέσα από το «Grand livre de la Naturalité», ο Alain Ducasse, επαναπροσδιορίζει τη γαλλική γαστρονομία!

Πρόκειται για έναν οδηγό στη «νέα εποχή της γαστρονομίας», όπου η κεντρική φιλοσοφία κάθε συνταγής θεμελιώνεται με αξίες όπως, ο σεβασμός στο περιβάλλον και η φιλοσοφία κατά της σπατάλης των τροφών, αφού αξιοποιούνται εξολοκλήρου όλα τα υλικά.

Το βιβλίο "Grand Livre de la Naturalité" διατίθεται αποκλειστικά online και οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να το αποκτήσουν συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα παραγγελίας, που βρίσκεται στο www.Cucina.gr

Ευχαριστούμε | Special thanks

LOUIS HOTELS

Ευχαριστούμε θερμά τον Όμιλο Εταιρειών Louis Hotels.
Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην Διεύθυνση του Hilton Nicosia hotel και σε όλο το προσωπικό για άριστη συνεργασία με το Intercollege.

We warmly thank the Louis Hotels Group. Special thanks to the Management of the Hilton Nicosia hotel and all the staff for excellent cooperation with Intercollege.



Ευχαριστούμε θερμά τον εξαιρετικό φωτογράφο μας από το "Louca Photographic Studios" κύριο Νίκο Λουκά.

Special thanks to our excellent photographer and owner of "Louca Photographic Studios" Mr. Nikos Loucas.

αλφάμεγα

PAPAFILIPOU
PURE JUICE

KANGARUCCI

veni
cook & dine equipment
Professionalism at its best

Ευχαριστίες στους στενούς μας συνεργάτες και χορηγούς της παρούσας έκδοσης "Culinary Im..press"

Special thanks to our close associates and sponsors of this edition of the "Culinary Im..press" publication



VICTORINOX

SWISS CLASSIC A KNIFE WITH NO LIMITS

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884



KANGARUCCI



129, Athalassas Avenue, Acropolis, 2013 Nicosia, Cyprus
& Nicosia Mall | Tel: 22514545

www.kangarucci.com.cy

αλφάμεγα

CLICK & COLLECT



Shop at
alphamega.com.cy



Select your
collection time



Collect when
ready

