

CULINARY

im...press



*Excellence
in education,
professional
recognition,
successful career*



INTERCOLLEGE

ΤΕΥΧΟΣ 7
2023/24

CULINARY ARTS

ISSUE 7
2023/24



CULINARY

im...press

*Αριστεία στην εκπαίδευση,
επιτυχής καριέρα και
επαγγελματική αναγνώριση*

Προγράμματα του
INTERCOLLEGE

Νέα και
εκδηλώσεις

Συνταγές

Προφίλ

Άρθρα

Νέα προϊόντα
& τεχνολογίες

Διαγωνισμοί
& εκθέσεις

INTERCOLLEGE
programs

News & events

Recipes

Profile

Articles

New products &
technologies

Competitions
& exhibitions

περιεχόμενα

Καλωσόρισμα / σελ. 4-5
Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών - INTERCOLLEGE / σελ. 6-13
Πρόγραμμα Κατάρτισης Κρεοπωλών / σελ. 14-15
Από τον Συντάκτη / σελ. 16
Οι απόφοιτοι στο εξώφυλλο / σελ. 18
Erasmus+ / σελ. 20-21
Νέα και εκδηλώσεις / σελ. 22-35
Σεμινάρια / σελ. 36-47
Κυπριακή κουζίνα / σελ. 48-49
Η Εξέλιξη της Μοντέρνας Αρτοποιίας / σελ. 50-51
Συνταγές / σελ. 52-63
Προφίλ / σελ. 64
Συμβουλές των Σεφ / σελ. 66
Οίνος / σελ. 68-69
Η Σημασία των Κοινωνικών Μέσων στην Επιτυχία της Επισιτιστικής Επιχείρησης / σελ. 70-71
Η Σημασία των Πρακτικών Διαχείρισης Τροφίμων και η Νέα Εποχή στην Φιλοξενία. / σελ. 72-73
Φυτοστερόλες και Υγεία / σελ. 74-75
Τα Βότανα τα καρυκεύματα και η εξέλιξή τους μέσα από την ιστορία της Ανθρωπότητας / σελ. 76-77
Ο πυρήνας του δικαίου των τροφίμων / σελ. 78-79
Τεχνολογία Τηγανίσματος «στον Αέρα» ή αλλιώς Φριτζά Αέρος / σελ. 80-81
Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ. 82-83
Εκδόσεις / σελ. 84

συντελεστές έκδοσης

CULINARY *im...press*

ΤΕΥΧΟΣ Αρ.7 / 2023/24

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
Δημήτρης Κούκλος
Άγγελος Ιακωβίδης
Χρίστος Τεμερέας
Αντρέας Κυριακού
Χρύσα Παπαιωάννου
Παναγιώτης Κυπριανού
Γιώργος και Έλενα Έλληνα
CyChefs

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Τμήμα Επισιτιστικών Τεχνών
Άγγελος Ιακωβίδης

INTERCOLLEGE

CULINARY ARTS

contents:

Welcome / σελ. 4-5
Culinary Arts Programs - INTERCOLLEGE / p. 6-13
Butcher Training Program / p. 14-15
Editor's Note / p. 16
The alumni on the cover / p. 18
Erasmus+ / p. 20-21
News and Events / p. 22-35
Seminars / p. 36-47
Cyprus Cuisine / p. 48-49
The Art of Bakery / p. 50-51
Recipes / p. 52-63
Profil / p. 64
Chef's Tips / p. 66
Wine / p. 68-69
The Importance of Social Media in the Success
of a Food Business / p. 70-71
The Importance of Food Waste Practices and
the New Era in Hospitality / p. 72-73
Phytosterols and Health / p. 74-75
Herbs, Spices, and their evolution through the history
of humanity / p. 76-77
The Core of Food Law / p. 78-79
"Air-Frying Technology" / p. 80-81
Professional Associations / p. 82-83
Publications / p. 84

Join us on:



Intercollege Culinary Arts



contributors

CULINARY *im...press*

ISSUE No.7 / 2023/24

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
Demetris Kouklos
Angelos Iacovides
Christos Temereas
Andreas Kyriakou
Chrysa Papaioannou
Panagiotis Kyprianou
Giorgos and Helena Ellina
CyChefs

PICTURES

Culinary Arts Department
Angelos Iacovides



Αγαπητοί Αναγνώστες,

Καλωσορίσατε σε μια ακόμα συναρπαστική έκδοση του Culinary Impress Magazine. Είναι τιμή μας να συνδεόμαστε μαζί σας καθώς ξεκινάμε μια ακόμα συναρπαστική ακαδημαϊκή χρονιά εδώ στο Intercollege, ένας αναγνωρισμένος ηγέτης στην εκπαίδευση Μαγειρικής Τέχνης.

Η αταλάντευτη δέσμευσή μας να καλλιεργούμε την επόμενη γενιά επαγγελματιών της μαγειρικής είναι η καρδιά κάθε προσπάθειάς μας. Προσφέρουμε πλήρη και πρωτοποριακά προγράμματα σχεδιασμένα να εξοπλίζουν τους φοιτητές μας με τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να αριστεύσουν στη συνεχώς εξελισσόμενη βιομηχανία της μαγειρικής. Οι απόφοιτοί μας είναι περιζήτητοι τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο λόγω της εμπειρογνομosύνης και της δημιουργικότητάς τους.

Με χαρά ανακοινώνουμε την έναρξη δύο νέων προγραμμάτων που θα ξεκινήσουν τον Σεπτέμβριο του 2024: ένα Δίπλωμα στη Μαγειρική Τέχνη στα Αγγλικά και ένα ανανεωμένο Πτυχίο στη Διαχείριση Μαγειρικής Τέχνης, διαθέσιμο τόσο στα Ελληνικά όσο και στα Αγγλικά. Αυτά τα προγράμματα έχουν σχεδιαστεί προσεκτικά για να παρέχουν ένα ισχυρό θεμέλιο στις μαγειρικές τεχνικές, τη διαχείριση και τις πολυπολιτισμικές βέλτιστες πρακτικές.

Κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους 2023-2024, η αφοσίωσή μας στην κοινωνική ευθύνη ήταν εμφανής μέσω της ενεργού συμμετοχής μας σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις και φεστιβάλ. Αυτές οι πρωτοβουλίες όχι μόνο ενίσχυσαν τις σχέσεις μας στον κλάδο, αλλά ενέπνευσαν επίσης τους φοιτητές μας να κάνουν έναν ουσιαστικό αντίκτυπο στην κοινωνία. Η συμμετοχή μας στο έργο Digital Wine Tasting Erasmus+, για παράδειγμα, έδωσε τη δυνατότητα στους φοιτητές να εξερευνήσουν τη σύγκλιση της τεχνολογίας και της γευσιγνωσίας κρασιών, ενισχύοντας τις ψηφιακές τους δυνατότητες στις μαγειρικές τέχνες. Επιπλέον, η συνεργασία μας με το Wine & Spirit Education Trust (WSET) βελτίωσε περαιτέρω τα διαπιστευτήρια των φοιτητών μας στη βιομηχανία κρασιού και οινοπνευματωδών.

Σε μια εμπλουτιστική προσπάθεια, διεξαγάγαμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην Αυστρία με την Backaldrin, μια γνωστή εταιρία που παρέχει συστατικά αρτοποιίας. Αυτό περιλάμβανε μια διαφωτιστική περιήγηση στο PANEUM Wunderkammer des Brotes, μαζί με τη συμμετοχή σε εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν παράσχει στη σχολή μας νέες παγκόσμιες προσλήψεις και βέλτιστες πρακτικές. Καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, φιλοξενήσαμε επίσης σεμινάρια και εκπαιδευτικές συνεδρίες που καθοδηγήθηκαν από ειδικούς του κλάδου, εξασφαλίζοντας ότι η κοινότητά μας παραμένει στην αιχμή της εκπαίδευσης στη μαγειρική.

Στο Intercollege, καλωσορίζουμε με χαρά νέους διδάσκοντες στην ομάδα μας, ενώ εκφράζουμε την ειλικρινή ευγνωμοσύνη μας προς αυτούς που αποχώρησαν. Αυτοί οι επαγγελματίες φέρνουν έναν πλούτο ανεκτίμητης γνώσης και εμπειρίας, διαμορφώνοντας σημαντικά την εκπαιδευτική πορεία των φοιτητών μας.

Η δέσμευσή μας να παρέχουμε μια δυναμική και εμπλουτισμένη εκπαιδευτική εμπειρία για τους φοιτητές μας είναι πιο ισχυρή από ποτέ. Είμαστε περήφανοι για τη συνεισφορά μας στην βιομηχανία της γαστρονομίας και στην κοινωνία και είμαστε πρόθυμοι να συνεχίσουμε να εμπνέουμε και να υποστηρίζουμε τους μελλοντικούς ηγέτες της μαγειρικής τέχνης.

Καλή ανάγνωση του περιοδικού μας.

Θερμούς χαιρετισμούς,

Χρίστος Κωνσταντίνου
Αναπληρωτής Εκτελεστικός Διευθυντής

Dear Readers,

Welcome to another captivating edition of Culinary Impress Magazine. It is an honor to connect with you as we step into another thrilling academic year here at Intercollege, a distinguished leader in Culinary Arts education.

Our unwavering commitment to nurturing the next generation of culinary professionals is the heart of everything we do. We offer comprehensive and cutting-edge programs designed to equip our students with the skills necessary to excel in the ever-evolving culinary industry. Our graduates are celebrated for their expertise and creativity, making them highly sought after both nationally and internationally.

We are excited to unveil the launch of two new programs starting in September 2024: a Diploma in Culinary Arts in English and an updated Bachelor Degree in Culinary Arts Management, available in both Greek and English. These programs are carefully crafted to provide a robust foundation in culinary techniques, management, and multicultural best practices.

Throughout the 2023-2024 academic year, our dedication to social responsibility has been evident through our active participation in various social welfare events and fairs. These initiatives not only reinforced our industry connections but also inspired our students to make a meaningful impact on society. Our involvement in the Digital Wine Tasting Erasmus+ project, for instance, allowed students to delve into the convergence of technology and wine tasting, enhancing their digital capabilities in the culinary arts. Furthermore, our partnership with the Wine & Spirit Education Trust (WSET) has further enhanced our students' credentials in the wine and spirits industry.

In an enriching endeavor, we conducted a training course in Austria with Backaldrin, a renowned baking ingredients company. This included an enlightening tour of PANEUM Wunderkammer des Brotes, along with participation in specialized training courses that have provided our faculty with new global insights and best practices. Throughout the year, we also hosted masterclasses and training sessions led by industry experts, ensuring that our community remains at the vanguard of culinary education.

At Intercollege, we are delighted to welcome new instructors to our team while expressing heartfelt gratitude to those who have departed. These professionals bring a wealth of invaluable knowledge and expertise, significantly enriching our students' educational journeys.

Our commitment to providing a dynamic and enriching educational experience for our students remains stronger than ever. We are proud of our contributions to the culinary industry and society and are eager to continue inspiring and supporting the culinary leaders of tomorrow.

Enjoy reading our magazine.

Warm regards,

Chris Constantinou
Deputy Executive Director

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.

Culinary Arts 2 Years Program

Study duration (years): 2 / 120 ECTS

Mode of Study: Full-time

Language of Instruction:
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.

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

UNDERGRADUATE ADMISSION

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



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,



Hospitality and Food Service Operations

2 Years Program

Study duration (years): 2 / 120 ECTS

Mode of Study: Full-time

Language of Instruction:
English

Course Venues: INTERCOLLEGE

The Hospitality and Food Service Operations programme is designed to equip students with the essential theoretical knowledge, practical skills, and industry insights required for a rewarding career in the diverse sectors of hospitality and food service. Spanning a range of subjects, from management principles and customer service to facility design and food safety, the programme offers a comprehensive educational experience.

This two-year Diploma programme is geared toward students who aspire to take on roles of increasing responsibility in hospitality settings, such as hotels, restaurants, cruise ships, and event management companies. The curriculum provides not only a solid foundation for immediate employment but also a robust academic base for further studies and professional development.

- State-of-the-art Laboratories and continuous Practical Training

- Paid Internship & Practical Training
- Explore and gain experience and adopt modern techniques & skills
- Career advancement before graduation
- Opportunities to experience EU & Non-EU mobilities (enter other countries)

VARIOUS COURSES TAUGHT IN THE PROGRAMME:

Introduction to Hospitality and Tourism

Food Service Safety and Hygiene

The Art of Gastronomy

Food and Beverage Management

Hospitality Information Systems

Barista Operations

Human Resources Management in Tourism and Hospitality

Service Quality Excellence

Wines, Beers and Spirits

Restaurant Management

Front Office Operations

Cruise Ship Hospitality

Marketing in Hospitality

Successful Leadership and Motivation in Hospitality

STUDY @ INTERCOLLEGE

- Gain job readiness skills
- Learn practical education and hands-on training
- Study in small classes
- Receive outstanding student support and services
- Benefit from strong industry relations
- Connect to the large alumni network
- Gain professional experience
- Developing transferable skills

EUROPEAN MOBILITY FOR STUDENTS

By participating in the **Erasmus+** program, you can improve your communication, language and inter-cultural skills and gain soft skills highly valued by future employers. You will also broaden your professional network.



STUDENT LIFE

Receive student newsletters for updates about events, fun activities, and more

Be part of the Intercollege International Peer Mentor Community to support one another

Participate in informative, interactive, and fun events

Attend useful workshops to learn about working and living in Cyprus & EU

Intercollege is committed to creating an inclusive living and learning environment for every member of our community. We offer a range of resources and offices to help make our campus modernized and welcoming for students from all backgrounds.

create connections and develop professional relationships

Possibility of part-time employment during your studies and full-time employment in the summer

Employment opportunities locally and worldwide

STUDY & WORK AT INTERCOLLEGE

Study at Intercollege and claim a job in your field of specialization during your studies!

Study and work – employment opportunities for Intercollege students, in direct collaboration with strategic partners.

Favorable employment conditions

International networking can allow students to meet each other,



Πρόγραμμα Κατάρτισης Κρεοπωλών - 3^η χρονιά

Το ταχύρρυθμο και ολοκληρωμένο αυτό πρόγραμμα, το οποίο πραγματοποιείται για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, στηρίζεται από τον Παγκύπριο Σύνδεσμο 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, now in its third year, is supported by the Pan-Cyprian Butchers' Association and 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.



αλφαμεγα

Έτσι
φτιάχνεται...
**το τέλειο
πιάτο!**





Αγαπητοί Φίλοι,
Αγαπητοί Αναγνώστες,

Με μεγάλη χαρά σας καλωσορίζω στη φετινή έκδοση του Culinary Im...press, του ετήσιου ακαδημαϊκού και επαγγελματικού περιοδικού που εκδίδεται για 7η συνεχή χρονιά, εκπροσωπώντας τα Προγράμματα των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege.

Είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό να βλέπουμε την αδιάκοπη εξέλιξη και διεύρυνση των Προγραμμάτων μας. Εκτός από το Δίπλωμα και το Πτυχίο που προσφέρονται στην Ελληνική γλώσσα, είμαστε περήφανοι να ανακοινώσουμε την έναρξη δύο νέων σημαντικών διετών διπλωμάτων στην Αγγλική γλώσσα: το Diploma in Culinary Arts και το Diploma in Hospitality.

Η συνεχής ανάπτυξη των Προγραμμάτων μας αποτελεί απόδειξη της δέσμευσής μας για ακαδημαϊκή και επαγγελματική αριστεία στον χώρο των επισιτιστικών τεχνών και της φιλοξενίας. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους στηρίζουν αυτή την προσπάθεια – καθηγητές, φοιτητές, συνεργάτες και χορηγούς – και ανυπομονούμε να συνεχίσουμε μαζί αυτή τη δημιουργική πορεία.

Γιώργος Κυπριανού
Διευθυντής Έκδοσης

Dear Friends,
Dear Readers,

It is with great pleasure that I welcome you to this year's edition of Culinary Im...press, the annual academic and professional publication that has been representing the Culinary Arts Programs of Intercollege for seven consecutive years.

The continuous growth and expansion of our programs is truly inspiring. In addition to the Diploma and Bachelor's Degree offered in Greek, we are proud to introduce two new distinguished two-year diplomas in English: the Diploma in Culinary Arts and the Diploma in Hospitality.

This ongoing development reflects our unwavering commitment to academic excellence and professional advancement in the fields of culinary arts and hospitality. We extend our sincere gratitude to all those who contribute to this endeavor – our faculty, students, industry partners, and sponsors – and we look forward to furthering this journey of innovation and excellence together.

George Kyprianou
Editor-in-Chief

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.pnpjucices.com



- 1 Charalambos Prodromou - *Cookery Instructor*
- 2 Athanasia Theodoulou Bassil - *Chef*
- 3 Andreas Nicolaou - *Chef / Restaurant Owner*
- 4 Pantelis Vakkou - *Εργαστήρι Ζαχαροπλαστικής*
- 5 Noel Christos Bassil - *Chef*
- 6 Charalambos Agrokipiotis - *Chef / Business Owner*
- 7 Savvas Panayiotou - *Cookery Instructor*
- 8 Constandinos Constandinou - *Cookery Instructor*



- 1 Elena Psara - *Chef*
- 2 Theodosios Kokkinoftas - *Chef*
- 3 Niki Kourri - *Chef / Catering Business Owner*
- 4 Nikos Mavrokonstandi - *F&B Manager*
- 5 Melani - *Pastry Chef*
- 6 Loukianos Varnavides - *Chef / Brand manager*
- 7 Giorgos Kalogirou - *Chef / Brand manager*
- 8 Kyriakos Pillatsis - *Executive Chef*
- 9 Iakovos Michael - *Cookery Instructor*
- 10 Andreas Kourris - *Chef / Catering Business Owner*
- 11 Andreas Papaefstathiou - *Chef / Business Owner*
- 12 Andreas Charalambous - *Cookery Instructor*



VINO HOSPITALITY
GROUP



22 92 22 23

Vino Hospitality Group is a group of companies and brands built around a passion for wine, food, and service. The story of the group began in 2006 with two cousins, Andreas Kyprianou and Costas Constantinou, as wine merchants. Through consistent efforts and a clear vision, the family business has grown into a full-fledged group behind several venues and lines of business. Our dedication to elevating the wine experience has been recognized with the "Contribution to Wine Culture" award at the Cyprus Eating Awards, a testament to our commitment to excellence in the industry.

VINO CULTURA

Wine Bar & Cellar

Vino Cultura is a multi-awarded wine bar and tapas restaurant that focuses on sharing exceptional food paired with a carefully curated selection of wines and craft cocktails. The menu encourages communal dining, offering creative tapas that perfectly complement the diverse wine list, making it a must-visit for wine and food enthusiasts alike.



22 67 67 07

ROUS

Fine Dining a la Chypriote

Rous, as the name implies, is an ever-evolving project and today a new version of the fine dining a la Chypriote is coming to life. We aim to offer our guests the Cypriot hospitality and in-line with the highest European standards. Rous quickly garnered accolades, including "Top Notch" from Xrysoi Skoufoi and a place among the 50 best restaurants by WIZGuide.



ρούς

22 76 07 20

SAUVAGE

Wine bar & Neo-bistro

Sauvage Wine Bar & Neo-Bistro is where casual sophistication meets dynamic flavors in the heart of Nicosia. Offering an exceptional selection of terroir wines, craft beers, and creative cocktails, Sauvage is the perfect spot for those who appreciate a relaxed atmosphere with a touch of elegance.



[Sauvage]

22 66 44 44

Beyond our venues, we also offer:

Vino Deli – A haven for handcrafted sandwiches, premium cheeses, and gourmet delights.

VH Catering – Bringing the expertise of our renowned kitchens to your events.



22 67 67 07



22 67 67 07

VINO HOSPITALITY GROUP



ρούς

[Sauvage]





Φανή Παπαμιχαήλ

Συντονίστρια Κινητικότητας
Erasmus



Πρόγραμμα Erasmus+

Για εμάς στο Intercollege, είναι πολύ σημαντικό οι φοιτητές μας να έχουν μια αξέχαστη, εποικοδομητική εμπειρία φοίτησης σε όλα τα επίπεδα. Γι' αυτό το γραφείο Erasmus, είναι στο πλευρό τους, σε κάθε βήμα.

Όπως και κάθε χρόνο έτσι και φέτος, πολλοί φοιτητές αλλά και απόφοιτοι, εκδηλώνουν ενδιαφέρον για να μεταβούν στο εξωτερικό για να υλοποιήσουν εκεί την πρακτική τους άσκηση και να εργαστούν μέσω κινητικότητας Erasmus.

Οι φοιτητές και οι απόφοιτοι μας, πέραν από τις ευκαιρίες κινητικότητας για πρακτική άσκηση, έχουν τη δυνατότητα να ταξιδέψουν σε κάποια χώρα του εξωτερικού για σύντομες κινητικότητες για δύο εβδομάδες μαζί με άλλους φοιτητές, να εκπαιδευτούν σε ένα συγκεκριμένο τομέα και να ζήσουν την Ευρωπαϊκή εμπειρία με ένα εντελώς διαφορετικό τρόπο.

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 αποφοίτησή τους.

Οι επιλογές για τους φοιτητές και τους απόφοιτους μας είναι πολλές, αφού μπορούν να επιλέξουν τη χώρα αλλά και το είδος της επιχείρησης στο οποίο θα εργαστούν. Πολλοί φοιτητές και απόφοιτοι του κλάδου των επισιτιστικών τεχνών επιλέγουν μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες ή εξειδικευμένα εστιατόρια. Ορισμένοι δοκιμάζουν να επιλεγούν και να εργαστούν σε βραβευμένα εστιατόρια με αστέρια «Michelin» και να ζήσουν αυτή

την απαιτητική αλλά μοναδική ευκαιρία.

Όποια κι αν είναι η επιλογή και η απόφαση, είναι με περηφάνεια που είμαστε δίπλα τους σε αυτή τη διαδρομή και τους παρατηρούμε να επιστρέφουν πίσω γεμάτοι εμπειρίες, γνώσεις και με μοναδικά εφόδια που θα τους συντροφεύουν σε κάθε τους στιγμή. 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 μαθαίνουν, ωριμάζουν και βιώνουν διαφορετικές 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.

Ετσι 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 ευκαιρίες κινητικότητας που έχουν φοιτητές και καθηγητές, με στόχο να τους δώσει την ευκαιρία να ζήσουν μοναδικές στιγμές, να μάθουν καινούρια πράγματα αλλά και έχουν μια μοναδική εμπειρία.

Παρέχουμε τα απαραίτητα εφόδια για να προχωρήσουν μπροστά με αυτοπεποίθηση και να καταφέρουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. Είμαστε δίπλα τους σε κάθε βήμα και φροντίζουμε να τους καθοδηγούμε και να τους στηρίζουν.



↑ Ο φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Αντρέας Θεμιστοκλέους, υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στην αλυσίδα εστιατορίων Atlantica Hotels και συγκεκριμένα στο ξενοδοχείο Atlantica Aegean Blue στη Ρόδο.

Culinary Arts student Andreas Themistocleous completed his internship at the Atlantica Hotels restaurant chain, specifically at the Atlantica Aegean Blue hotel in Rhodes.



Programme Erasmus+

Fani Papamichael
Coordinator of the Erasmus Program

It is very important, for our students at Intercollege, to have a memorable, enriching experience at all levels. That is why the Erasmus office is by their side, every step of the way.

This year as well, many students and graduates, express interest in going abroad to carry out their internship, and work through the Erasmus mobility program. In addition to mobility opportunities for internships, our students and graduates, have the possibility to travel to a foreign country for a short, two-week mobility, together with other students, in order to be trained in a specific field and live the European experience with a completely different way. Last summer, the culinary arts department graduates had the chance to work abroad, through the opportunities provided by the Erasmus program, even a year after their graduation.

The options for our students and graduates are plenty, since they can choose the country as well as the type

of business which they wish to work in. Many culinary arts students and graduates choose large hotel units or specialty restaurants. A number of them makes an effort to be selected and work in Michelin stars award-winning restaurants and experience this challenging but unique opportunity.

Whatever the choice and decision taken, we are proud to be by their side on this journey and watch them return full of experiences, knowledge having gained unique supplies that will accompany them in every moment of their professional life. The students and graduates who participate in Erasmus mobility programs return to Cyprus with a different mentality, which helps them in their personal and professional career, as they learn, mature and experience different cultures.

Professors and staff of the organization can also have opportunities to participate in the Erasmus mobility programs. Through those trips they pass on their

knowledge and experiences to the students and create a stronger team bond. Once again this year, professors from the Culinary Arts department visited foreign countries for seminars and job shadowing. These experiences are very useful for the progress of the department, as they bring not only a substantial exchange of ideas but also significant improvements in various areas concerning the curriculum and its evolutionary path.

The Erasmus office promotes all mobility opportunities for students and teachers, with the aim of giving them the chance to have unique moments and experiences, as well as to learn new things.

We provide the necessary supplies for them to move forward with confidence and succeed in accomplishing their dreams. We are by their side every step of the way and we make sure to guide and support them at all times.



↑ Ο φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Νεόφυτος Παναγίδης, υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στην αλυσίδα εστιατορίων Atlantica Hotels και συγκεκριμένα στο ξενοδοχείο Atlantica Nissaki Beach στην Κέρκυρα.

Culinary Arts student Neophytos Panagides completed his internship at the Atlantica Hotels restaurant chain, specifically at the Atlantica Nissaki Beach hotel in Corfu.



↑ Φοιτητές του τμήματος Επισιτιστικών Τεχνών συμμετείχαν σε πρόγραμμα σύντομης κινητικότητας και εκπαιδεύτηκαν σε τομείς Διοίκησης σε ξενοδοχείο στην Κρακοβία, Πολωνία.

Students from the Culinary Arts department participated in a short-term mobility program and received training in hotel management in Krakow, Poland.

Euroskills 2023

Ο Σεφ Ανδρέας Σωτηρίου, φοιτητής, του Πτυχίου Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege έχει ήδη πάρει τη θέση του για την έναρξη του Πανευρωπαϊκού Διαγωνισμού Δεξιοτήτων Euroskills 2023, στο Gdansk της Πολωνίας.

Ο Πανευρωπαϊκός Διαγωνισμός Δεξιοτήτων Euroskills 2023 διεξάγεται στο Gdansk της Πολωνίας από τις 5 μέχρι τις 9 Σεπτεμβρίου. Στο διαγωνισμό συμμετέχουν 600 ταλαντούχοι νέοι επαγγελματίες από 32 ευρωπαϊκές χώρες σε 40+ διαφορετικές δεξιότητες και επαγγέλματα με 500 ειδικούς από τη βιομηχανία και την εκπαίδευση.



Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Στα πλαίσια των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων του κλάδου των Επισιτιστικών Τεχνών, οι φοιτητές του 3^{ου} έτους είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το υπερπολυτελές ξενοδοχείο Αμάρα στην Λεμεσό.

Σκοπός της επίσκεψης ήταν να δουν και να ενημερωθούν για το τι χρειάζεται ένας 'event manager' για να οργανώσει και να διευθύνει μια εκδήλωση.



Ημερίδα Εργασίας 2024

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη συνάντηση εργοδοτών και φοιτητών στο πλαίσιο του Job Fair 2024 που διοργάνωσαν τα πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών & Αισθητικής του Intercollege την Τετάρτη 13 Μαρτίου 2024.

Εκεί οι φοιτητές των κλάδων είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τους μελλοντικούς τους εργοδότες και οι εργοδότες να προσλάβουν τους καλύτερους.



Euroskills 2023



Chef Andreas Sotiriou, Intercollege's Culinary Arts Degree student, has already taken his place for the start of the European Skills Competition Euroskills 2023, in Gdansk, Poland.

The 2023 European Skills Competition Euroskills takes place in Gdansk, Poland from September 5th to September 9th. The competition features 600 talented young professionals from 32 European countries in 40+ different skills and professions with 500 experts from the industry and education.

Educational activities

As part of the educational activities of the Culinary Arts program, 3rd year students had the opportunity to visit the ultraluxurious Amara Hotel in Limassol.

The purpose of the visit was for the students to observe and learn of what an event manager needs in order to organize and manage an event.



Intercollege Job Fair 2024

The usual meeting of employers and students as part of the Job Fair 2024 organized by Intercollege's Culinary Arts & Aesthetics program was held with great success on Wednesday, March 13, 2024.

The students of the two programs had the opportunity to meet their future employers, while the employers had the chance to hire the best.



Εκπαιδευτική επίσκεψη φοιτητών του Intercollege στο μοναδικό City of Dreams Mediterranean

Οι πρωτοετείς και δευτεροετείς φοιτητές των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege είχαν την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν εκπαιδευτική επίσκεψη στο City of Dreams Mediterranean, το μεγαλύτερο ολοκληρωμένο θέρετρο προορισμού στην Κύπρο και στην Ευρώπη.

Οι φοιτητές ξεναγήθηκαν στους εντυπωσιακούς χώρους του θέρετρου, που προσφέρει μια μοναδική εμπειρία διασκέδασης και ψυχαγωγίας για τους θαμώνες και τους πελάτες του. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, οι φοιτητές ενημερώθηκαν από τον κύριο Γιαννάκη Αγαπίου και την κυρία Στέλλα Εγγλέζου (από το City of Dreams Mediterranean) για τις δυνατότητες που προσφέρει το μοναδικό αυτό έργο στον τομέα της φιλοξενίας και της ψυχαγωγίας.



Cyprus Eating Awards 2023

Ο μεγαλύτερος γαστρονομικός θεσμός της Κύπρου, τα Cyprus Eating Awards, που διοργανώνει το Check In Cyprus, γιορτάζουν φέτος 19 χρόνια και διοργανώνονται για ακόμη μία χρονιά, για να επιβραβεύσουν τα κορυφαία εστιατόρια του νησιού.

Με την υποστήριξη των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege.



«Δώσε Φως σε μια Ζωή»

Χριστουγεννιάτικη Φιέστα «Δώσε Φως σε μια Ζωή», από τον Αντικαρκινικό Σύνδεσμο Κύπρου.

Το Intercollege λαμβάνει μέρος με τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών με προσφορά φαγητού.

Educational visit of Intercollege students to the unique City of Dreams Mediterranean



First and second year students of Intercollege's Culinary Arts program had the opportunity to make an educational visit to the City of Dreams Mediterranean, the largest integrated destination resort in Cyprus and Europe.

The students were shown around the impressive grounds of the resort, which offers a unique entertainment and leisure experience for its habitués and customers. During the visit, the students were informed by Mr. Giannakis Agapiou and Mrs. Stella Englezou (from the City of Dreams Mediterranean) about the possibilities offered by this unique project in the field of hospitality and entertainment.

Cyprus Eating Awards 2023



The biggest culinary institution of Cyprus, the Cyprus Eating Awards, organized by Check In Cyprus, celebrates 19 years of existence and is once more organized with the intention to reward the top restaurants of the island.

Supported by Intercollege's Culinary Arts programs.

"Give light to a life"

A Christmas Fiesta "Give Light to a Life", organized by the Anti-Cancer Association of Cyprus.

Intercollege's Culinary Arts program participates with a lash food offering.



Εκπομπές μαγειρικής

Τα Προγράμματα των Επισιτιστικών Τεχνών συνεχίζουν τη συνεργασία με το Ραδιοφωνικό Ίδρυμα Κύπρου, συμμετέχοντας κάθε εβδομάδα στην εκπομπή μαγειρικής "Όμορφη Μέρα" με τον εκπαιδευτή Πανίκο Θεοδοσίου.



Πρόγευμα

Τα Προγράμματα των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, όπως κάθε χρόνο διεξήγαγαν πρόγευμα μπουφέ με φιλανθρωπικό χαρακτήρα με σκοπό την οικονομική ενίσχυση των φοιτητών μας με οικονομικές δυσκολίες.



LOFT lunch

Οι διοίκηση του κολlegίου σε ένδειξη εκτίμησης προς τους φοιτητές που διαγωνίστηκαν στην HO.RE.CA Gastronomia, διοργάνωσε ευχαριστήριο γεύμα στο εστιατόριο LOFT.



Cooking TV Programmes

The Culinary Arts Programs continue their collaboration with the Cyprus Broadcasting Corporation, participating every week in the cooking show "Beautiful Day" with instructor Panikos Theodosiou.



Breakfast

Intercollege's Culinary Arts Programs once again held a charity breakfast buffet with the aim of supporting the students with financial difficulties.



LOFT lunch

The college's administration, as a token of appreciation to the students who competed in HO.RE.CA Gastronomia, organized a thank you dinner at the LOFT restaurant.

Εργαστηριακό μάθημα 1^ο έτος (Πτυχίο)



2^ο έτος (Πτυχίο)



2nd year (Bachelor)



3^ο έτος (Πτυχίο)



3rd year (Bachelor)



Ζαχαροπλαστική και Αρτοποιεία

Στα πλαίσια του μαθήματος Ζαχαροπλαστικής και Αρτοποιείας, οι φοιτητές έφτιαξαν διάφορα παρασκευάσματα όπως κρουασάν, ταχινόπιτες και άλλα πολλά.



Παραθέσεις



Στα πλαίσια του μαθήματος «Σχεδιασμός και Εφαρμογές Εδεσματολογίου» του 2^{ου} έτους των Επισιτιστικών Τεχνών, οι φοιτητές ετοίμασαν και παρουσίασαν ένα μενού 3 πιάτων. Οι καλεσμένοι μας είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν και να γευτούν τις δημιουργίες των φοιτητών.



Παρουσίαση Κυπριακής Κουζίνας για Global Semesters



Παρουσίαση 'Κυπριακής Κουζίνας' σε φοιτητές από την Αμερική, κάτω από το πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών (Global Semesters - Πανεπιστήμιο Λευκωσίας). Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν παραδοσιακά εδέσματα που επιμελήθηκαν οι Σεφ Μαρία Χαρίτου, Χρίστο Τεμερέα και Πανίκο Θεοδοσίου, σε συνεργασία με φοιτητές του πρώτου έτους.



Pastry and Bakery

As part of the Pastry and Baking course, the students prepared various confections, such as croissants, tahini pies and many more.



Practical training



As part of the 2nd year Culinary Arts course "Design and Applications of Cuisine", the students prepared and presented a 3-course menu. Our guests had the opportunity to try and taste the students' creations.



Presentation of the 'Cypriot Cuisine' for Global Semester



Presentation of the 'Cypriot Cuisine' to US students, through the student exchange program (Global Semesters - University of Nicosia). The participants had the opportunity to try traditional dishes prepared by Chefs Maria Charitou, Christos Temerea and Panikos Theodosiou, in collaboration with first year students.



D-Tasting: Ψηφιακή Γευσιγνωσία στον τομέα «Οίνος & Φαγητό»

Παρουσίαση στο Αμφιθέατρο Κοπέρνικος στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας 27/07/2023.

Το πρόγραμμα των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, συμμετέχει στο καινοτόμο έργο D-Tasting, το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με στόχο την ανάπτυξη νέων ψηφιακών δεξιοτήτων γευσιγνωσίας στον τομέα «Οίνος και Φαγητό».



«Διαχείριση Ποιότητας»

Στα πλαίσια του μαθήματος 'Διαχείριση Ποιότητας' οι φοιτητές του 4^{ου} έτους επισκέφτηκαν τις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις των υπεραγορών Αλφα Μέγα.

Βραβεία Madam Figaro

Τα βραβεία Madame Figaro στήριξαν και φέτος τα προγράμματα σπουδών του Intercollege.

Μια λαμπερή και συγκινητική βραδιά.

Τα βραβεία Madame Figaro είναι ένας θεσμός που εδώ και 18 χρόνια αναδεικνύει, τιμά και επιβραβεύει τις γυναίκες της Κύπρου. Την προσφορά, την αφοσίωση, την καινοτομία, την εφευρετικότητα, το ταλέντο και όλα όσα συνθέτουν την πολύπλευρη προσωπικότητα μίας γυναίκας. Της γυναίκας που για όλους εμάς αποτελεί πρότυπο και καθρεπτίζει τα ιδανικά της κυπριακής κοινωνίας



D-tasting: Digital Tasting in the 'Wine and Food' sector

Presentation at the Copernicus Amphitheater at the University of Nicosia 27/07/2023.

Intercollege's Culinary Arts program is participating in the innovative D-Tasting project, funded by the European Union's Erasmus+ program, with the aim of developing new digital tasting skills in the field of "Wine and Food".



'Quality management'

As part of the 'Quality Management' course, 4 year students visited the state of the art facilities of the Alpha Mega Hypermarket.

Madam Figaro Awards

The Madame Figaro awards supported again this year Intercollege's study programs.

A brilliant and moving evening.

The Madame Figaro Awards is an institution that has been highlighting, honoring and rewarding the women of Cyprus for the past 18 years, for their offer, dedication, innovation, ingenuity, talent and everything that makes up the multifaceted personality of a woman; the one who, for all of us, is a role model and reflects the ideals of the Cypriot society



Τσικνοπέμπη

Οι φοιτητές και οι καθηγητές των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege προσφέρουν δωρεάν σουβλάκια για όλους τους φοιτητές του Intercollege, της Ναυτικής Ακαδημίας Κύπρου και του Πανεπιστημίου Λευκωσίας



Πυρασφάλεια

Οι φοιτητές των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege είχαν και φέτος, όπως και κάθε χρόνο την ευκαιρία να παρακολουθήσουν σεμινάριο σε ότι αφορά θέματα πυρασφάλειας στον χώρο εργασίας.

Εμπειρογνώμονες της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου ενημέρωσαν τους φοιτητές για τα θέματα πυρασφάλειας στον χώρο εργασίας και κυρίως στις κουζίνες. Παράλληλα, τους δόθηκε η ευκαιρία να δουν πρακτικά πως γίνεται μια σωστή δράση πυρόσβεσης.



UNIC Christmas Spirit

Το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και το Intercollege στο κλίμα των Χριστουγέννων Εορταστική εβδομάδα εκδηλώσεων. "UNIC Christmas Spirit" από την Παρασκευή 1 μέχρι την Πέμπτη 7 Δεκεμβρίου! Το Intercollege λαμβάνει μέρος με τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών με προσφορά γλυκών και της Αισθητικής με face painting και μακιγιάζ.



Fat Thursday

Intercollege Culinary Arts students and faculty are offering free skewers to all Intercollege, Cyprus Maritime Academy and the University of Nicosia students.



Fire Safety

The students of Intercollege's Culinary Arts programs had once again the opportunity to attend a seminar on workplace fire safety.

Experts from the Cyprus Fire Service Department informed the students about fire safety issues in the workplace and especially in kitchens. At the same time, they were given the opportunity to see in practice how to properly put out a fire.



UNIC Πνεύμα Χριστουγέννων

The University of Nicosia and Intercollege are celebrating in a Christmas mood through the Festive week of events. "UNIC Christmas Spirit" from Friday 1 to Thursday 7 December! Intercollege is participating with the Culinary Arts programs, offering sweets while the Aesthetics program is participating with face painting and make-up.



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

Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία 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, η ημερίδα είχε ως στόχο να παράσχει στους νέους τα εφόδια για να κατανοήσουν καλύτερα τον κόσμο των Επισιτιστικών Τεχνών και να ενημερωθούν για τις πολλές επαγγελματικές δυνατότητες στον τομέα. Το εκπαιδευτικό προσωπικό παρουσίασε επίσης τα Προγράμματα Σπουδών και οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε εργαστηριακά-πρακτικά μαθήματα.



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



The "Become a Cook & Pastry Chef for a Day" workshop was held at Intercollege with great success.

As part of Intercollege's effort for the students' further education and training, the workshop day aimed to provide young people with the tools to better understand the world of Culinary Arts and learn about the career opportunities in the field. The teaching staff also presented the Study Programs, while the participants had the opportunity to take part in laboratory-practical courses.



Masterclass Ιταλικής Κουζίνας στο Intercollege

Διοργανώθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Εβδομάδα Ιταλικής Κουζίνας

Με αφορμή την «Παγκόσμια Εβδομάδα Ιταλικής Κουζίνας», πραγματοποιήθηκε στις 14 Νοεμβρίου, και για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, ένα γευστικό Masterclass Ιταλικής Κουζίνας στις μοντέρνες εγκαταστάσεις των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege και συγκεκριμένα στο Γαστρονομικό Αμφιθέατρο Copernicus. Διοργανωτές ήταν και φέτος η Πρεσβεία της Ιταλίας στη Λευκωσία, το Ιταλικό Πρακτορείο Εμπορίου, οι Υπεραγορές ΑΛΦΑΜΕΓΑ, τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege και η Μονάδα Κατάρτισης και Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Το Masterclass πραγματοποίησε η Ιταλίδα Σεφ Maria Cristina Cecchini Saulini (Chef Cordon Bleu), που ξεχωρίζει για τις σπουδαίες συνεργασίες της στην Ιταλία και σε άλλες χώρες του εξωτερικού, τη μακρόχρονη εμπειρία της και τα δημιουργικά της πιάτα. Κατά τη διάρκεια του Masterclass, η Σεφ ετοίμασε 3 μοναδικά πιάτα μπροστά στο κοινό, που είχε την ευκαιρία να δοκιμάσει αυθεντικές ιταλικές γεύσεις.

Στο Masterclass έδωσαν το παρών τους επαγγελματίες μάγειρες, σεφ, φοιτητές των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, εκπρόσωποι των ΜΜΕ και άλλοι εκλεκτοί προσκεκλημένοι.



Masterclass of Italian Cuisine at Intercollege

It was organized on the occasion of the World Week of Italian Cuisine



On the occasion of the "World Week of Italian Cuisine", a delicious Masterclass of Italian Cuisine was held on November 14, and for the second year in a row, in the modern facilities of the Intercollege Culinary Arts programs, in the Copernicus Culinary Amphitheatre. Organizers this year were once again the Embassy of Italy in Nicosia, the Italian Trade Agency, ALPHAMEGA Hypermarkets, Intercollege Culinary Arts Programs and the Training and Development Unit of the University of Nicosia.

The Masterclass was held by the Italian Chef Maria Cristina Cecchini Saulini (Chef Cordon Bleu), who stands out for her great collaborations in Italy and other countries abroad, her long experience and her creative dishes. During the Masterclass, the Chef prepared 3 unique dishes in front of the audience, who had the opportunity to taste authentic Italian flavors.

The Masterclass was attended by professional cooks, Chefs, students of the Intercollege Culinary Arts Programs, media representatives and other distinguished guests.



Η Τέχνη της Ασιατικής Κουζίνας

Masterclass από τη Laiko Cosmos Trading & ISK Far East Food

Με μεγάλη επιτυχία διεξαχθεί για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το Asian Cuisine Masterclass από την Laiko Cosmos Trading και την ISK Far East Food Ltd. Για δυο συνεχόμενες μέρες, καταξιωμένοι Σεφ από τις εταιρίες KIKKOMAN και DEE THAI, παρουσίασαν νέες τάσεις, συνταγές και τεχνικές στον τομέα της Ασιατικής κουζίνας, σε επαγγελματίες της επισιτιστικής βιομηχανίας.



The Art of Asian Cuisine

Laiko Cosmos Trading & ISK Far East Food Masterclass



The Asian Cuisine Masterclass by Laiko Cosmos Trading and ISK Far East Food Ltd. was held with great success for the second consecutive year. For two consecutive days, renowned Chefs from the KIKKOMAN and DEE THAI companies, presented new trends, recipes and techniques in the field of Asian cuisine, to professionals in the food industry.



Cocktails and mixology

παρουσίαση από την εταιρεία Laiko Cosmos

Στα πλαίσια του μαθήματος 'Οινολογία-μπαρ και ποτά', οι φοιτητές είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν μια παρουσίαση με θέμα 'Cocktails and mixology', που παρουσίασε ο Κ.Βάκης Σταυρή από την εταιρεία Laiko Cosmos.



Cocktails and mixology

Laiko Cosmos presentation



As part of the 'Oenology-bar and drinks' course, the students had the opportunity to attend a presentation on 'Cocktails and mixology', presented by K. Vakis Stavris from the Laiko Cosmos company.



Εξειδικευμένη κουζίνα - Specialized cuisine

Στο πλαίσιο του μαθήματος «Εξειδικευμένη Κουζίνα», οι φοιτητές είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν μια παρουσίαση με θέμα τα διάφορα είδη *sushi* και τις τεχνικές που το αναδεικνύουν. Ο καθηγητής/εκπαιδευτής Ιωάννης Παπακωνσταντίνου, μαζί με τον ειδικό τεχνίτη Σεφ κ. Kamal Bahadur Nepali, παρουσίασαν εκπληκτικά εδέσματα *sushi*.

As part of the "Specialized Cuisine" course, students had the opportunity to attend a presentation on the various types of *sushi* and the techniques that enhance its preparation. Professor/Instructor Ioannis Papakonstantinou, together with expert *sushi* Chef Mr. Kamal Bahadur Nepali, presented exquisite *sushi* creations.





Love good vibes & great food?

**[JOIN OUR
FAMILY!]**

APPLY TODAY



ROCK YOUR CAREER WITH US!

WE ARE
HIRING

SEND YOUR CV:

careers@hrcayianapa.com



AYIA NAPA

Archbishop Makariou III Avenue 13,
Ayia Napa 5330

Zozef Azzam

Ο μετρ των πασίγνωστων Λιβανέζικων σιροπιαστών στο Intercollege

Ο Zozef Azzam ο διακεκριμένος ζαχαροπλάστης που δίκαια έχει το τίτλο του «μετρ των σιροπιαστών» πραγματοποίησε ένα διήμερο σεμινάριο στους φοιτητές των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών στα υπερσύγχρονα εργαστήρια του Intercollege. Μέσα από ένα hands on σεμινάριο οι φοιτητές έμαθαν την μοναδική τεχνική του Zozef Azzam αλλά και τα μυστικά για τέλεια παραδοσιακά σιροπιαστά της Ανατολής. Σε αυτό το σεμινάριο δημιούργησε μαζί με τους φοιτητές, γλυκά της πατρίδας του και όχι μόνο και τους έδειξε τον τρόπο για το τέλει ψήσιμο και σιρόπιασμα. Το σεμινάριο έγινε σε συνεργασία με την εταιρεία ANGEΟ την οποία το Intercollege ευχαριστεί θερμά. Η εταιρεία ANGEΟ, από το 1980, ασχολείται με την διανομή Πρώτων Υλών Αρτοποιίας, Ζαχαροπλαστικής και Παγωτού. Αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Κυπριακή αγορά, κορυφαίες εταιρείες του χώρου από όλη την Ευρώπη ενώ διοργανώνει συχνά σεμινάρια με γνωστούς Σεφ από το εξωτερικό.



Zozef Azzam

The maitre of the famous Lebanese syrupy desserts at Intercollege



Zozef Azzam the distinguished confectioner who rightfully has the title of the "master of syrupy desserts" conducted a two-day seminar to the students of the Culinary Arts programs in the state-of-the-art laboratories of Intercollege. Through a hands-on seminar, the students learned Zozef Azzam's unique technique and the secrets for perfect traditional oriental syrupy desserts. In this seminar, together with the students, he created sweets from his homeland and showed them the way for the perfect baking and syruping. The seminar was held in collaboration with the ANGIO company, which Intercollege is deeply grateful to. Since 1980, the ANGIO company, deals with the distribution of Raw Materials for Bakery, Confectionery and Ice Cream. It exclusively represents the Cypriot market, leading companies in the field from all over Europe, while it often organizes seminars with well-known Chefs from abroad.





Ιστορία του χαρουπιού

Πανίκος Θεοδοσίου

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Το Χαρούπι ή αλλιώς «ο Μαύρος Χρυσός της Κύπρου» καλλιεργείται από τα πολύ παλιά χρόνια. Η χαρουπιά φυτρώνει σε άγονα εδάφη. Είναι ένα αειθαλές δέντρο, με ύψος που μπορεί να φτάσει τα 10-18 μέτρα. Ο λοβός της φτάνει σε μήκος τα 10 έως 30 εκατοστά και έχει σχήμα κέρατο.

Το χαρούπι χρησιμοποιείται ως ζωτοτροφή αλλά, στη συνέχεια, ο κόσμος περνώντας διάφορες κακουχίες, όπως πολέμους και λιμούς, το ενέταξε στη διατροφή του. Ήταν το κύριο αγροτικό προϊόν εξαγωγής της Κύπρου και για ορισμένα χωριά ήταν η κύρια πηγή εισοδήματός τους. Για το λόγο αυτό πήρε την ονομασία 'Μαύρος Χρυσός της Κύπρου' από το χρώμα του χαρουπιού.

Η συγκομιδή των χαρουπιών ξεκινούσε συνήθως το τρίτο δεκαήμερο του Αυγούστου. Στη συγκομιδή συμμετείχε όλη η οικογένεια, ενώ όταν η παραγωγή ήταν μεγάλη καλούσαν εργάτες μισθωτούς, τους χαλιστάδες, που έριχναν το καρπό με μεγάλες βέργες και τις μαζώχτρεις που μάζευαν τον καρπό σε κοφίνια.

Από το χαρούπι παραγόταν το χαρουπάλευρο και το χαρουπόμελο το οποίο χρησιμοποιείται για την παρασκευή γλυκών όπως τα τζιερτζιελούθκια, τον καϊκανά. Επίσης χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το χαλούμι, την φρέσκια αναρή, τη ταχίνι και πολλές άλλες παρασκευές. Το χωριό Ανώγυρα φημίζεται για το παστέλι του.

Εκτός από τη χρήση τους στη διατροφή του ανθρώπου και των ζώων είχαν ακόμη ένα μεγάλο ρόλο σε γενικότερες χρήσεις. Οι σπόροι (τα κουκούτσια) χρησιμοποιούνταν για το ζύγισμα πολύτιμων μετάλλων και λίθων. Κεράτιο ονομάστηκε εξαιτίας της χρήσης των σπόρων του χαρουπιού στο ζύγισμα. Ενας σπόρος χαρουπιού έχει σταθερό βάρος 0,2 γραμμάρια. Ακόμη, το χαρούπι και οι σπόροι χαρουπιού περνώντας μέσα από μία διαδικασία μπορούσαν να γίνουν γόμα (κολλητικό υλικό) που χρησιμοποιούσαν για να επιδιορθώνουν τα αλεξίπτωτα, κατά το Β' Παγκόσμιο πόλεμο. Επίσης, έφτιαχναν δίσκους μαγνητοφώνου (Βινιλίου) και ταινίες για κασέτες.

Τα παλιά χρόνια η Λεμεσός στα παραλιακά της μέτωπα, είχε χώρους στους οποίους φυλάγονταν η αλέθονταν τα χαρούπια. Από της αρχές του 1900 χτίστηκαν αποθήκες στο σημερινό κτίριο 'Χαρουπόμυλοι Λανίτη', το "Καρνάγιο" και το "Τρακασόλ". Το χωριό Ζύγι αν και ανήκει στην επαρχία Λάρνακας αλλά συνορεύει με την επαρχία Λεμεσού, οφείλει το όνομα του στο γεγονός ότι από την Λάρνακα αλλά και από την Λεμεσό μαζεύονταν στο χωριό οι παραγωγοί, ζύγιζαν και αποθήκευαν τα χαρούπια στις κτιστές πέτρινες αποθήκες που ήταν στο χωριό. Στη συνέχεια αλέθονταν στους χαρουπόμυλους και από εκεί μέσω της αποβάθρας φορτώνονταν σε πλοία για εξαγωγή. Οι μεγάλες πετρώχτιστες αποθήκες χαρουπιών που είχαν κτιστεί τότε καθώς και η αποβάθρα για την φόρτωση στα καράβια, υπάρχουν και σήμερα και δεσπόζουν της κεντρικής και παραθαλάσσιας περιοχής του χωριού.



The carob's history

Panikos Theodosiou
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Carob or "the Black Gold of Cyprus" has been cultivated since ancient times. The carob tree grows in barren lands. It is an evergreen tree, with a height that can reach 10-18 meters. Its pod reaches a length of 10 to 30 cm and is horn-shaped.

Carob was used as animal feed, but the world, due to various hardships, such as wars and famines, included it in its diet. It was the main agricultural export of Cyprus and for some villages it was their main source of income. It got the name 'Black Gold of Cyprus' due to its color.

The harvest of carobs usually started in the third decade of August. The whole family participated in the harvest, while when the production was large they called in hired workers, called 'chalistades', who threw the fruit with large sticks and the 'mazochtres' who collected the fruit in crates.

The carob was used to make carob flour and carob honey, which was used to make sweets such as 'jierjelouthkia' and 'kaikana'. It was also used in combination

with halloumi, fresh anari, tahini and many other preparations. The village of Anogyra is famous for its 'pasteli' / brittle.

In addition to their use in human and animal nutrition, they still had a large role in more general uses. The seeds (the pips) were used to weigh precious metals and stones. Keratio was named because of the use of carob seeds in weighing. A carob seed has a constant weight of 0.2 grams. Also, carob and carob seeds, through a specific process, could become glue (adhesive material) used to repair parachutes, during World War II. They also used to make records (Vinyl) and cassettes.

Back in the past, Limassol had areas, on its coastal fronts, where carobs were stored or ground. From the beginning of 1900, warehouses were built in the current building "Harupomyloi Laniti", "Karnagio" and "Trakasol". The village of Zygi belongs to the province of Larnaca but also borders with the province of Limassol. It owes its name to the fact that producers from Larnaca and Limassol gathered in the village,

weighed and stored the carobs in the built stone warehouses that were in the village. They were then ground in carob mills and through the dock they were loaded onto ships for export. The large stone carob warehouses that were built then, as well as the dock for loading onto ships, still exist today and dominate the central and coastal area of the village.





Η Εξέλιξη της Μοντέρνας Αρτοποιίας ‘Καινοτομία και Βιωσιμότητα στην Επισιτιστική Βιομηχανία’

Δημήτρης Κούκλος

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Η μοντέρνα αρτοποιία έχει υποστεί σημαντική εξέλιξη τις τελευταίες δεκαετίες, επηρεάζοντας ουσιαστικά την επισιτιστική βιομηχανία. Από τις παραδοσιακές μεθόδους παρασκευής ψωμιού και αρτοσκευασμάτων, η σύγχρονη αρτοποιία έχει μεταμορφωθεί μέσω της τεχνολογικής προόδου, των νέων διατροφικών τάσεων και της αυξημένης ζήτησης για ποιοτικά προϊόντα.

Καινοτομία στην Αρτοποιία

Η τεχνολογία έχει παίξει καταλυτικό ρόλο στην εξέλιξη της αρτοποιίας. Από τους αυτόματους ζυμωτές έως τους φούρνους με ατμό και τα συστήματα ελέγχου θερμοκρασίας, οι σύγχρονες εγκαταστάσεις παραγωγής έχουν μετατραπεί σε κέντρα υψηλής τεχνολογίας. Αυτές οι καινοτομίες επιτρέπουν τη μαζική παραγωγή αρτοσκευασμάτων με σταθερή ποιότητα, μειώνοντας ταυτόχρονα το ανθρώπινο λάθος και αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα.

Ταυτόχρονα, η χρήση προηγμένων συστημάτων πληροφορικής για την παρακολούθηση της παραγωγής σε πραγματικό χρόνο διευκολύνει τη διαχείριση των αποθεμάτων και τη διανομή των προϊόντων. Αυτό επιτρέπει στα αρτοποιεία να ανταποκρίνονται άμεσα στη ζήτηση, διασφαλίζοντας ότι τα προϊόντα φτάνουν στους καταναλωτές φρέσκα και γευστικά.

Διατροφικές Τάσεις

Οι διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών έχουν αλλάξει δραστικά, επηρεάζοντας άμεσα την αρτοποιία. Η ζήτηση για υγιεινά προϊόντα, όπως το ολικής άλεσης ψωμί, τα βιολογικά αρτοσκευάσματα και τα προϊόντα χωρίς γλουτένη, έχει αυξηθεί σημαντικά. Οι αρτοποιοί ανταποκρίνονται σε αυτές τις τάσεις με την εισαγωγή νέων πρώτων υλών και τη χρήση φυσικών συστατικών. Παράλληλα, η παραδοσιακή αρτοποιία αναβιώνει, με πολλά αρτοποιεία να επικεντρώνονται σε παραδοσιακές μεθόδους ζύμωσης και ψησίματος, αναδεικνύοντας τις φυσικές γεύσεις και αρώματα των προϊόντων τους.

Ποιοτικά Προϊόντα και Εξειδίκευση

Η ποιότητα αποτελεί πλέον βασικό κριτήριο για τους καταναλωτές, οι οποίοι αναζητούν φρέσκα, γευστικά και αυθεντικά αρτοσκευάσματα. Η εξειδίκευση των αρτοποιείων σε συγκεκριμένα είδη ψωμιού και αρτοσκευασμάτων είναι μια τάση που κερδίζει έδαφος. Αρτοποιεία που ειδικεύονται σε παραδοσιακά ψωμιά από διάφορες περιοχές του κόσμου, ή σε αρτοσκευάσματα χωρίς γλουτένη ή λακτόζη, έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή. Αυτή η εξειδίκευση επιτρέπει στα αρτοποιεία να ξεχωρίζουν στην αγορά και να προσελκύουν ένα πιστό πελατολόγιο.

Οικολογική Συνείδηση και Βιωσιμότητα

Η βιωσιμότητα αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα στην σύγχρονη αρτοποιία. Οι καταναλωτές προτιμούν αρτοποιεία που χρησιμοποιούν βιώσιμες πρακτικές, όπως η ανακύκλωση, η χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και η μείωση της σπατάλης τροφίμων. Επιπλέον, η προτίμηση για τοπικά και εποχιακά προϊόντα συμβάλλει στη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα και στην υποστήριξη της τοπικής οικονομίας.

Συμπέρασμα

Η μοντέρνα αρτοποιία έχει εξελιχθεί για να ανταποκριθεί στις νέες απαιτήσεις της επισιτιστικής βιομηχανίας και των καταναλωτών. Η τεχνολογία, οι διατροφικές τάσεις, η έμφαση στην ποιότητα και η οικολογική συνείδηση έχουν μεταμορφώσει τον κλάδο, καθιστώντας τον πιο ευέλικτο, καινοτόμο και βιώσιμο. Η αρτοποιία σήμερα δεν αφορά μόνο την παραγωγή ψωμιού, αλλά και την προσφορά μιας ολοκληρωμένης εμπειρίας γεύσης και ποιότητας, συνδυάζοντας παραδοσιακές αξίες με σύγχρονες πρακτικές.



The Evolution of Modern Baking

'Innovation and Sustainability in the Food Industry''

Demetris Kouklos

Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Modern bakery has undergone a substantial development in the recent decades, influencing significantly the food industry. From the traditional methods of making bread and pastries, modern baking has been transformed through the technological advances, the new food trends and the increased demand for quality products.

Innovation in Bakery

Technology has played a catalytic role in the evolution of baking. From automatic fermenters to steam ovens and temperature control systems, modern production facilities have been transformed into high-tech centers. These innovations enable the mass production of baked goods with consistent quality, reducing possible human errors and increasing efficiency.

At the same time, the use of advanced IT systems for the monitoring of production in real time, facilitates stock management and product distribution. This allows bakeries to respond immediately to the goods demand, ensuring that products reach consumers fresh and tasty.

Nutritional Trends

Consumers' eating habits have changed drastically, directly affecting the bakery

industry. The demand for healthy products such as wholemeal bread, organic baked goods and gluten-free products has increased significantly. Bakers are responding to these trends by introducing new raw materials and by using natural ingredients. At the same time, traditional baking is reviving, with many bakeries focusing on traditional fermentation and baking methods, bringing out the natural flavors and aromas of their products.

Quality Products and Expertise

Quality is now a key criterion for consumers, who are looking for fresh, tasty and authentic baked goods. The specialization of bakeries in specific types of bread and pastries is a trend that is constantly gaining ground. Bakeries specializing in traditional breads from different regions of the world, gluten-free or lactose-free pastries, have become particularly popular. This specialization allows bakeries to stand out in the market and attract a loyal clientele.

Ecological Consciousness and Sustainability

Sustainability is another important factor in modern baking. Consumers prefer bakeries that use sustainable practices such as recycling, the use of renewable energy and the reduction of food waste. In addition, the preference for local and seasonal products

helps in the reduction of the use of carbon while at the same time there is a support to the local economy.

Conclusion

Modern bakery has evolved to meet the new demands of the food industry and consumers. Technology, food trends, emphasis on quality and ecological consciousness have transformed the industry, making it more flexible, innovative and sustainable. Bakery is not only about the production of bread, but also about offering a complete experience of taste and quality, combining traditional values with modern practices.





ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Φιλέτο λαβράκι

με μους μυρωδικών και κρούστα panko, πουρέ μπιζελιού, γεμιστά Ελβετικά λάχανα, ψητό μάραθο, σερβιρισμένο με beurre blanc

ΛΑΒΡΑΚΙ ΜΕ ΜΟΥΣ ΜΥΡΩΔΙΚΩΝ

Υλικά:
500 γρ Λαβράκι
250 γρ κρέμα
Αλάτι
Αρωματικά (μαϊντανό, κολιανδρο, άνηθο)
Πιπέρι espelette

1. Ζεματίστε τα φρέσκα αρωματικά και χτυπήστε στο μπλέντερ με τα υπόλοιπα υλικά
2. Τοποθετήστε τη μους επάνω από το φιλέτο
3. Ψήστε σε Sous vide στους 50°C για 15 λεπτά

ΠΟΥΡΕ ΜΠΙΖΕΛΙΟΥ

Υλικά:
300 γρ μπιζέλι
30 γρ κρεμμύδι
70 γρ πρασό
10 γρ σκορδο
20 γρ βούτυρο
Ζωμό λαχανικών
7 γρ αλάτι
40 γρ σπανάκι
30 ml χυμό λεμόνι

1. Βράστε τον αρακά και τα λαχανικά με το βούτυρο και το ζωμό και σκεπάστε μέχρι να μαλακώσουν
2. Ανακατέψτε με αλάτι, σπανάκι και χυμό λεμονιού μέχρι να ομογενοποιηθούν

ΨΗΤΟ ΜΑΡΑΘΟ

Υλικά:
1 μάραθο
Ελαιόλαδο, Αλάτι
Αστεροειδής γλυκάνισος
Ξύσμα και χυμό πορτοκάλι
Τζίντζερ τριμμένο

1. Vacuum seal το μάραθο με χυμό πορτοκαλιού και βότανα
2. Ψήστε στον ατμό για 20 λεπτά
3. Τσιγαρίστε σε τηγάνι μέχρι να ροδίσει

ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΧΑΝΑ

Υλικά:
Λαχανα
1 Ντομάτα ποσέ
½ μάραθο
Ξύσμα λεμόνι
60 γρ φέτα
1 κολοκυθάκι
3 άνηθο

1. Κόψτε τα λαχανικά μπρουνούζ
2. Ανακατεψτε με φέτα
3. Ζεματίστε τα λάχανα
4. Όταν κρυώσουν, προσθέστε το μείγμα και τυλίξτε σε σχήμα ντολμά

BEURRE BLANC

Υλικά:
Μείγμα Α
300 ml ζωμός ψαριού
100 ml λευκό κρασί
Μείγμα Β
50 ml μείγμα Α
50 ml κρέμα
125 γρ βούτυρο
10 ml χυμο лайм

1. Μειώστε στο μισό τον ζωμό ψαριών και το λευκό κρασί
2. Χρησιμοποιήστε τα μείγμα Α και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά (μείγμα Β) και ανακατέψτε με το μπλέντερ χειρός

ΚΡΟΥΣΤΑ PANKO

Υλικά:
100 γρ Panko
50 ml βούτυρο
Μαραθόσπορους
Ξύσμα λεμονιού
Σχοινόπρασο
1. Ανακατέψτε το panko με λιωμένο βούτυρο και μαραθόσπορους.
2. Ψήστε σε φούρνο στους 150°C για 10 λεπτά
3. Προσθέστε το ξύσμα και το σχοινόπρασο



Christina Stavrou

4th Year Student

BA, Culinary Arts Management

STARTER

Seabass fillet

topped with herb mousse and panko crust, pea purée, stuffed Swiss chards, charred fennel, served with beurre blanc

SEABASS WITH MOUSSE

Ingredients:	Herbs (parsley, cilantro, dill)	1. Blanch herbs and blend them with all the ingredients
500 gr Leftovers seabass	Salt	2. Use the mousse to top the seabass fillet
250 gr cream	Espelette	3. Cook in Sous vide at 50°C for 15 minutes
		4. Brush it with butter and torch

PEA PURÉE

Ingredients:	20 gr butter	1. Boil peas and vegetables with butter and stock and cover until soft
300 gr peas	Vegetable stock	2. Blend with salt, spinach and lemon juice until smooth
30 gr onion	7 gr salt	
70 gr leek	40 gr spinach	
10 gr garlic	30 ml Lemon juice	

ROASTED FENNEL

Ingredients:	Star anise	1. Vacuum fennel with orange juice and herbs
1 Fennel	Zest of orange	2. Cook in steamer for 20 minutes
Olive oil	Orange juice	3. Sauté in a pan until golden brown
Salt	Ginger grated	

STUFFED SWISS CHARDS

Ingredients:	Lemon zest	1. Cut vegetables into fine brunoise
Swiss chard leftovers	60 gr Feta	2. Mix with feta
1 Tomato poached	1 Zucchini green part	3. Blanch Swiss chard
½ Fennel	3 stalks Dill	4. When cold, add the mixture and roll into dolma shape

BEURRE BLANC

Ingredients:	Mix B	1. Reduce Fish stock and White wine
Mix A	50 ml reduced liquid	2. Use the reduced liquid and add the rest of the ingredients and mix with hand blender
300 ml Fish stock	50 ml cream	
100 ml White wine	125 gr butter	
	10 ml lime juice	

PANKO CRUST

Ingredients:		1. Mix panko with melted butter and fennel seeds.
100 gr Panko		2. Cook in dry oven 150°C for 10 minutes
50 ml clarified butter		3. Add zests and chives
Fennel seeds		
Lemon zest		
Chives for garnish		



ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Μοσχαρίσιο φιλέτο στο τηγάνι,

πίττα από μοσχαρίσια μάγουλα, υφές σελινόριζας, μπροκολίνι και jus μοσχαριού

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΦΙΛΕΤΟ

Υλικά:

120 g Μοσχαρίσιο φιλέτο	Σκόρδο
Αλάτι	Θυμάρι
Ελαιόλαδο	Βούτυρο

1. Καθαρίστε το φιλέτο από το υπερβολικό λίπος. Κρατήστε τα αποκόμματα για τη σάλτσα.
2. Αλατοπιπερώνετε καλά το φιλέτο.
3. Τσιγαρίστε το φιλέτο σε δυνατή φωτιά και μαγειρέψτε στον ατμό.

STEAK ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ

Υλικά:

300 γρ Σελινόριζα
10 γρ Βούτυρο
5 γρ Αλάτι

1. Κόψτε τη σελινόριζα σε φέτες κατά μήκος.
2. Μαγειρέψτε σε vacuum bag με βούτυρο, αλάτι και ψήστε στον ατμό στους 100 για 40 λεπτά.
3. Χρησιμοποιήστε τα περισσεύματα για πουρέ σελινόριζας.

ΠΙΤΤΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑ

Υλικά:

100 γρ μοσχαρίσια μάγουλα	300 γρ steak Σελινόριζας
25 γρ migeroix (καρότο, κρεμμύδι, σέλινο)	450 γρ ζύμη με καρυ
1 pcs Σκόρδο	Αυγό για το άλειμμα
Θυμάρι	
25 ml κόκκινο κρασί	
250 ml σκούρο ζωμό	

1. Σε μια κατσαρόλα ρίξτε ελαιόλαδο και τριγυρίστε τους κύβους από τα μοσχαρίσια μάγουλα μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.
2. Προσθέστε το migeroix, το ζωμό και μαγειρέψτε σε χύτρα ταχύτητας για 1 ώρα.
3. Περάστε από τρυπητό το υγρό και το κρατάμε για σάλτσα.
4. Τοποθετήστε τη ζύμη σε ταψί.
5. Τοποθετήστε τα steak σελινόριζας και το μείγμα μοσχαρίσιων μάγουλων.
6. Καλύψτε με ζύμη την πίτα.
7. Αλείψτε με αυγό και ψήστε στους 175°C για 1 ώρα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ

Υλικά για Celeriac tourne:

1/2 Σελινόριζα
50 γρ clarified βούτυρο
25 γρ τυρί Gruyere

1. Κόψτε τη σελινόριζα στο ιαπωνικό μαντολινό.
2. Τυλίξτε τη σελινόριζα σε ρολά προσθέτοντας κάθε φορά βούτυρο και Gruyere.
3. Ψήστε στον ατμό στους 100% για 50 λεπτά.

Υλικά για Celeriac puree:

Περισσεύματα Σελινόριζας	4 γρ αλατι
40 ml κρέμα	10 γρ βούτυρο
40 ml γάλα	

1. Κόψτε τη σελινόριζα σε μικρά κομμάτια.
2. Προσθέστε τα σε vacuum bag με γάλα, κρέμα και αλάτι.
3. Ψήστε στον ατμό 100% για 1 ώρα.
4. Ανακατέψτε στο Thermomix πολύ καλά με το βούτυρο.

Υλικά για Pickled celeriac:

Περισσεύματα Σελινόριζας
120 ml ξύδι ρυζιού
120 ml mirin

1. Βάλτε τα υγρά σε ένα μπολ με τη σελινόριζα.
2. Τοποθετήστε σε vacuum bag και σφραγίστε.

Κωνσταντίνα Παπαϊωάννου

4th Year Student

BA, Culinary Arts Management

MAIN COURSE

Pan-roasted veal loin, veal cheeks pie, celeriac variations, broccolini and veal jus

PAN- ROASTED VEAL LOIN

Ingredients:
120 g veal loin
Salt
Olive oil
Garlic
Thyme
Butter

1. Trim loin from excess fat. Keep trimmings for sauce.
2. Season loin well with salt.
3. Sear loin in high heat.
4. Cook loin in steamer.

CELERIAC STEAKS

Ingredients:
300 gr celeriac
10 gr butter
5 gr salt

1. Cut the celeriac on slice machine lengthwise.
2. Cook in vacuum bag with butter, salt and steam at 100 % for 40 minutes.
3. Use trimmings for celeriac puree.

VEAL CHEEKS PIE

Ingredients:
100 g veal cheeks
25 gr mirepoix (carrot, onion, celery)
1 pcs garlic
Thyme, herbs
25 ml red wine
250 ml brown stock
300 gr celeriac steaks
450 g curry pie crust
Eggwash

1. In a pot sauté the cubes of veal cheeks until golden brown.
2. Add the mirepoix and sauté.
3. Add the stock and cook in pressure cooker for 1 hour.
4. Pass from chinois the liquid and keep for sauce.
5. Place the curry pie dough in a gastronorm.
6. Place then the celeriac steaks and the veal cheeks mixture.
7. Cover the pie with the dough.
8. Egg wash the pie.
9. Bake at 175 C° for 1 hour.

CELERIAC VARIATIONS

Ingredients for Celeriac tourne:
1/2 Celeriac
50 gr clarified butter
25 gr gruyere cheese

1. Cut celeriac on the Japanese mandolin.
2. Roll celeriac into roulades by adding butter and gruyere each time.
3. Cook the celeriac steamer 100% for 50 minutes.

Ingredients for Celeriac puree:
Celeriac trimmings
40 ml Cream
40 ml Milk
4 gr Salt
10 gr butter

1. Cut celeriac trimmings into small pieces.
2. Add them into a vacuum bag with milk, cream and salt.
3. Cook in steamer 100% for 1 hour.
4. Blend in Thermomix very well with butter.

Ingredients for Pickled celeriac:
Celeriac trimmings cut into discs
120 ml rice vinegar
120 ml mirin

1. Put pickle liquid in a box with the celeriac.
2. Put in vacuum machine and seal.

GEL ΛΕΜΟΝΙ

Υλικά:

300 ml χυμό λεμόνι
160 ml νερό
160 gr ζαχαρη
8 gr agar powder

1. Σε μια κατσαρόλα βάλτε όλα τα υλικά μέχρι να φτάσουν σε θερμοκρασία βρασμού.
2. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει και βάλτε το στο ψυγείο.
3. Ανακατέψτε καλά με το μπλέντερ χειρός.

ΜΠΡΟΚΟΛΙΝΙ

Υλικά:

3 τεμ. broccolini
Αλάτι
Πιπέρι Espelette

1. Ζεματίστε το μπροκολίνι σε βραστό νερό.
2. Βάλτε το σε πάγο με νερό.
3. Ψήστε σε γκριλ και αλατοπιπερώστε καλά

JUS ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ

Υλικά:

60 ml ημίγλυκο κρασί
30 gr κρεμμύδι εσαλότ (shallots)
1 δέσμη θυμάρι
900 ml ζωμός μοσχαριού

1. Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίστε τα shallots και τα περισσεύματα του μοσχαριού
2. Προσθέστε το κρασί και το θυμάρι και μειώστε στο 1/3.
3. Προσθέστε το ζωμό και τα υπολείμματα χυμού και αφήστε τον να μειωθεί ξανά μέχρι να αποκτήσει την επιθυμητή πυκνότητα.

LEMON GEL

Υλικά:

300 ml lemon juice

160 ml water

160 gr sugar

8 gr agar powder

1. In a pot, bring to boiling temperature all the ingredients.
2. Let the mixture cool and set in fridge.
3. Blend well with hand blender.

ROASTED BROCCOLINI

Υλικά:

3 pieces broccolini

Salt

Espellete

1. Blanch broccolini in boiling water.
2. Ice shock them.
3. Roast them in a grill pan and season well

VEAL JUS

Υλικά:

60 ml semisweet wine

30 gr shallots

1 bunch thyme

900 ml veal stock

1. Pour olive oil in a big pot and add the shallot and leftover loin trimmings.
2. Add the red wine and thyme and reduce until 1/3.
3. Add the stock and leftovers juices and let it reduce again until desired texture.





ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Λαβράκι με γέμιση

από μους με φρέσκα αρωματικά, πουρέ κολοκύθας, λαχανικά εποχής και σάλτσα βελουτέ ψαριού-μάραθρου

Υλικά:

750 γρ Λαβράκι
8 γρ Μαϊντανό
8 γρ Κόλιαντρο
5 γρ Ανηθο
60ml Κρέμα
1τμχ Ασπράδι
25 γρ Πάνκο
100 γρ Πατάτες
70 γρ Βούτυρο
20 γρ Αλάτι
15 γρ Πιπέρι
5 γρ Θυμαρί
200 γρ Κολοκύθα
10 γρ Αλεύρι
75 γρ Κρεμμύδι
100 γρ Μπιζέλι
30 γρ Κουνουπίδι
15ml Ελαιόλαδο
100ml Ζωμός ψαριού
1 τεμ. Μάραθο

- 1. Λαβράκι με γέμιση:** Τοποθετήστε ένα λαβράκι φιλέτο στο μπλέντερ μαζί με τον άνηθο, μαϊντανό, κόλιαντρο, ασπράδι και την κρέμα. Χτυπήστε στο μπλέντερ μέχρι η μους να είναι λεία και τοποθετήστε την σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής.
- 2. Αλατοπιπερόστε** 2 φιλέτα και προσθέστε στο ένα την μους και κλείστε από πάνω με το δεύτερο φιλέτο. Τοποθετήστε σε πλαστική μεμβράνη και ρολάρετε. Ψήστε στον ατμό στους 100°C για 10-15 λεπτά.
- 3.** Ψήνουμε το πάνκο στο φούρνο στους 180°C για περίπου 7 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Όταν ψηθεί το ψάρι, το περνάτε από το αλεσμένο πάνκο.
- 4. Πουρέ κολοκύθας:** Κόψτε τη κολοκύθα, αλατοπιπερόστε και βάλτε λάδι, θυμάρι και ψήστε σκεπασμένο για 30 λεπτά στους 180°C. Αφού ψηθεί το τοποθετήστε στο μπλέντερ με λίγο βούτυρο.
- 5. Λαχανικά εποχής:** Κόψτε το κουνουπίδι σε μικρά κομμάτια, αλατοπιπερόστε και βάλτε λάδι και ψήστε στους 180°C για 10 λεπτά. Κόψτε τις πατάτες και μετά το κρεμμύδι. Σε δύο κατσαρόλες ζεματίστε στη μία το μπιζέλι και στην άλλη τις πατάτες.
- 6.** Σε ένα τηγάνι τσιγαρίστε το κρεμμύδι σε λίγο βούτυρο μέχρι να μαλακώσει και προσθέστε το μπιζέλι. Σε άλλο τηγάνι τσιγαρίστε τις πατάτες με βούτυρο και θυμάρι.
- 7. Σάλτσα:** Σε ένα κατσαρολάκι λιώστε σε χαμηλή φωτιά βούτυρο και προσθέστε αλεύρι μέχρι να έχουμε ένα άσπρο ρου, προσθέστε τον αρωματισμένο ζωμό και ανακατέψτε καλά.



Miltos Miltiadous

2nd year

BA, Culinary arts Management

MAIN DISH

Seabass roulade

with herb mousse, pumpkin purée, seasonal vegetables
and served with fish-fennel velouté sauce

Ingredients:

750gr Sea Bass
8gr Parsley
8gr Cilantro
5gr Dill
60ml Cream
1pc Egg white
25gr Panko
100gr Potatoes
70gr Butter
20gr Salt
15gr Pepper
5gr Thyme
200gr Pumpkin
10gr Flour
75gr Onion
100gr Peas
30gr Cauliflower
15ml Olive oil
100ml Fish broth
1 pc Fennel

1. Stuffed sea bass: Place a sea bass fillet in the blender along with the dill, parsley, cilantro, egg white and cream. Beat in a blender until the mousse is smooth and place it in a pastry bag.

2. Season 2 fillets with salt and pepper and add the mousse to one and cover with the second fillet. Place in plastic wrap and roll. Steam at 100°C for 10-15 minutes.

3. Bake the panko in the oven at 180°C for about 7 minutes until it turns golden brown. When the fish is cooked, pass it through the ground panko.

4. Pumpkin puree: Cut the pumpkin, season with salt and pepper and add oil, thyme and bake covered for 30 minutes at 180°C. After it is cooked, place it in the blender with a little butter.

5. Seasonal vegetables: Cut the cauliflower into small pieces, season with salt and pepper, add oil, and bake at 180°C for 10 minutes. Cut the potatoes and then the onion. In two pots, boil the peas in one and the potatoes in the other.

6. In a pan, sauté the onion in a little butter until soft and add the peas. In another pan, sauté the potatoes with butter and thyme.

7. Sauce: In a saucepan, melt butter over low heat and add flour until we have a white roux, add the flavored broth and mix well.



ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Τορτελίνια γεμιστά με γαρίδες και εστραγκόν, πουρέ καρότου, και συνοδευμένα με σάλτσα bisque και αφρό bisque

Υλικά:

Για την ζύμη:

226 γρ αλεύρι σκληρό
3 αυγά
2κ.σ. Ελαιόλαδο
15ml Νερό

Για την μους:

5 γαρίδες καθαρισμένες
10ml φρέσκα κρεμά
Ξύσμα από ένα λεμονί
2κ.γ. εστραγκόν
2κ.γ. φρέσκο chili
Αλάτι/ Πιπέρι

Για την πουρέ καρότου:

500 γρ καρότο, σε κύβους
20ml φρέσκα κρεμά
50 γρ βούτυρο
Αλάτι/ Πιπέρι

Σάλτσα bisque:

κέλυφος γαρίδας
1 καρότο
1τεμ. Σέλινο
Μισό κρεμμύδι
50 γρ βούτυρο
2κ.σ. πάστα ντομάτας
20ml κρασί
200ml ζωμό από ψαρί
Αλάτι /Πιπέρι

Για τον αφρό bisque:

150ml σάλτσα bisque
½ κ.γ. λεκιθίνη
50 γρ φρέσκα κρεμά

Για την μους: Τοποθετείστε στο μπλέντερ όλα τα υλικά και χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Για την ζύμη:

1. Στο κάδο του μίξερ βάλτε όλα τα υλικά και ζυμώστε για 10 λεπτά σε μέτρια ταχύτητα μέχρι να γίνει μια ελαστική ζύμη. Βάλτε τη ζύμη στο ψυγείο για 30 λεπτά.

2. Ανοίξτε τη ζύμη με μηχανή ζυμαρικών και γεμίστε με την μους που έχουμε φτιάξει.

3. Σχηματίστε τα τορτελίνια και ψήστε σε ζεστό νερό για 3 λεπτά.

Σάλτσα bisque:

1. Τσιγαρίστε σε βούτυρο τα κεφάλια και κελύφη των γαρίδων, και προσθέστε το κρεμμύδι, σέλινο και καρότο.

2. Ακολούθως προσθέστε την πάστα ντομάτας, και σβήστε με κρασί και το ζωμό ψαριού. Σιγοβράστε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 30 λεπτά.

3. Σουρώστε την bisque σε ψιλή σίτα, πιέζοντας με κουτάλα τα υλικά να πάρουμε όσο περισσότερο ζωμό μπορούμε. Πετάμε τα πολτοποιημένα υλικά.

Πουρές καρότου:

1. Σε μια κατσαρόλα βράστε τα καρότα μέχρι να μαλακώσουν καλά

2. Στραγγίστε τα καρότα και βάλτε τα μέσα σε ένα μπλντ και προσθέστε την φρέσκα κρεμά, βούτυρο και το αλατοπίπερο. Λιώνουμε με ένα μπλέντερ χειρός.

Αφρός bisque: Τοποθετείστε στο δοσομετρητή όλα τα υλικά και χτυπήστε με ένα μπλέντερ χειρός.



Νεφέλη Κοριτσά

2nd year

BA, Culinary arts Management

MAIN DISH

Tortellini stuffed

with shrimp and tarragon, carrot puree, and served with bisque sauce and bisque foam

Ingredients:

For the dough:

- 226gr Pasta Flour
- 3 eggs
- 2 tbsp. Olive oil
- 15ml Water

For the mousse:

- 5 cleaned shrimps
- 10ml fresh cream
- Zest from a lemon
- 2 tsp. Tarragon
- 2tsp. Fresh chili
- Salt /Pepper

For the carrot puree:

- 500gr carrot, cubed
- 20ml fresh cream
- 50 g butter
- Salt / Pepper

Bisque sauce:

- shrimp shells
- 1 carrot
- 1 pc. Celery
- Half an onion
- 50g butter
- 2 tbsp. tomato paste
- 20ml wine
- 200ml fish stock
- Salt/ Pepper

For the bisque foam:

- 150ml bisque sauce
- ½ tbsp. lecithin
- 50gr of fresh cream

For the mousse: Place all the ingredients in a blender and blend until smooth.

For the dough:

- Put all the ingredients in the mixer bowl and knead for 10 minutes at medium speed until it becomes an elastic dough. Put the dough in the fridge for 30 minutes.
- Open the dough with a pasta machine and fill with the mousse we have made.
- Form the tortellini and cook in hot water for 3 minutes.

Bisque Sauce:

- Fry the heads and shells of the prawns in butter, and add the onion, celery and carrot.
- Then add the tomato paste, and deglaze with wine and fish stock. Simmer with the pot covered for 30 minutes.
- Strain the bisque through a fine sieve, pressing the ingredients with a spoon to get as much broth as possible. Discard the mashed ingredients.

Carrot puree:

- In a pot, boil the carrots until they are soft
- Drain the carrots, put them in a bowl and add the fresh cream, butter, salt and pepper. Blend with a hand blender.

Bisque foam: Place all the ingredients in the measuring cup and beat with a hand blender.



ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Μους πορτοκαλιού και λευκής σοκολάτας

με financier από φιστίκι Αιγίνης και μαρμελάδα πορτοκαλιού, σερβιρισμένο με τζελ πορτοκαλιού και κουλί πορτοκαλιού

ΜΟΥΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΛΕΥΚΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Υλικά:

50 γρ. Γάλα
½ βανίλια
4 γρ Ζελατίνη(φύλλα)
100 γρ Ασπρη σοκολάτα
160 γρ κρεμώδης τυρί
220 γρ κρεμά
Ξύσμα πορτοκάλι

1. Μουλιάστε τη ζελατίνη σε κρύο νερό.
2. Ζεσταίνετε το γάλα με τη βανίλια μέχρι να κοχλάσει.
3. Προσθέστε ζελατίνη στο ζεστό γάλα και ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί.
4. Προσθέστε την άσπρη σοκολάτα.
5. Αφού λιώσει η σοκολάτα προσθέστε το τυρί και ανακατέψτε καλά.
6. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει να φτάσει τους 30°C και προσθέστε τη χτυπημένη κρέμα και το ξύσμα πορτοκάλι.

FINANCIER ΑΠΟ ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ

Υλικά:

350 γρ Ζάχαρη Αχνη 200 γρ Βούτυρο
3 γρ Baking Powder Amarena cherry
130 γρ φιστίκι Αιγίνης
130 γρ αλεύρι φαρίνα
35 γρ Μαρμελάδα βερίκοκο
360 γρ Ασπράδι

1. Λειώστε το βούτυρο και αφήστε να κάψει λίγο.
2. Χτυπήστε όλα τα υπόλοιπα υλικά στο μίξερ με το σύρμα μέχρι να ενωθούν καλά.
3. Προσθέστε το βούτυρο και αφήστε να χτυπηθεί ακόμα λίγο μέχρι να δέσει με τα υπόλοιπα υλικά.
4. Αφήστε το μείγμα στο ψυγείο για 2 ώρες πριν το ψήσιμο.
5. Γεμίστε τη σιλικόνη και ψήστε στους 180°C για 12-14 λεπτά.

ΤΖΕΛ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

Υλικά:

200 γρ Χυμός πορτοκάλι
20 γρ Agar Agar
50 γρ Ζάχαρη

1. Βάλτε την ζάχαρη και το χυμό να βράσουν.
1. Προσθέστε το agar agar και ανακατέψτε.
1. Βάλτε το μείγμα σε ένα ταψί και τοποθετήστε το στο ψυγείο μέχρι να σφίξει.
1. Όταν είναι έτοιμο χτυπήστε στο μπλέντερ.

ΤΖΕΛ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

Υλικά:

100 γρ. Ασπράδι 100 γρ. Βούτυρο
100 γρ. Ζάχαρη 100 γρ. Αλεύρι

1. Χτυπήστε όλα τα υλικά μαζί.
2. Τοποθετήστε στην σιλικόνη και ψήστε στους 170°C για 5-7 λεπτά.



Maria Michael

1st year

BA, Culinary arts Management

DESSERT

Orange and white chocolate mousse

with pistachio financier and orange marmalade,
served with orange gel, and orange coulis

ORANGE AND WHITE CHOCOLATE MOUSSE

Υλικά:

50 gr milk

½ vanilla

4 gr gelatin sheets

100 gr White chocolate

160 gr Cream cheese

220 gr Cream

Orange zest

1. Soak the gelatin in cold water.
2. Heat the milk with the vanilla until it boils.
3. Add gelatin to the warm milk and stir until dissolved.
4. Add the white chocolate
5. After the chocolate has melted, add the cream cheese and mix well.
6. Allow the mixture to cool down to 30°C and add the whipped cream and orange zest.

PISTACHIO FINANCIER

Υλικά:

350 gr powder sugar

360 gr Egg white

3 gr Baking Powder

200 gr Butter

130 gr pistachio

Amarena cherry

130gr Farina Flour

35 gr Apricot jam

1. Melt the butter and let it burn a little.
2. Beat all the remaining ingredients in the mixer with the whisk until well combined.
3. Add the butter and let it beat a little more until it combines well with the rest of the ingredients.
4. Leave the mixture in the refrigerator for 2 hours before baking
5. Fill the silicone and bake at 180°C for 12-14 minutes

ORANGE GEL

Υλικά:

200 gr orange juice

20 gr Agar Agar

50 gr sugar

1. Bring the sugar and juice to a boil.
2. Add the agar agar and mix
3. Pour the mixture into a pan and refrigerate until firm.
4. When it is ready, blend until smooth

TUILLE

Υλικά:

100 gr egg white

100 gr sugar

100 gr butter

100 gr flour

1. Beat all the ingredients together.
2. Place in the silicone mold and bake at 170°C for 5-7 minutes.

Αντρέας Κυριάκου

Απόφοιτος Intercollege

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Andreas Kyriakou

Intercollege Graduate

Culinary Arts Instructor - Intercollege



Χαιρετίζω τη φετινή έκδοση του περιοδικού Culinary Im...press και του εύχομαι να συνεχίσει να αποτυπώνει στο χαρτί τις δράσεις του προγράμματος Επισιτιστικών Τεχνών.

Ως απόφοιτος του Intercollege και κάτοχος πτυχίου στις Επισιτιστικές Τέχνες θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό. Κι αυτό γιατί κατά τη διάρκεια των σπουδών μου πήρα τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις αλλά ιδιαίτερα πολύτιμη πρακτική εμπειρία στα άρτια εξοπλισμένα εργαστήρια του. Είχα την τύχη να έχω ως δασκάλους καταξιωμένους Chefs που μεταλαμπάδευαν στους φοιτητές τους, την γνώση, την αγάπη, τα κίνητρα και τα εφόδια ώστε να καλλιεργηθούν ως άνθρωποι και να γίνουν άριστοι επαγγελματίες της μαγειρικής τέχνης.

Η συμμετοχή μου στο πρόγραμμα Erasmus και η παραμονή και εργασία μου στην πόλη San Sebastian, της Ισπανίας ήταν άλλη μια ευκαιρία πολύτιμη για μένα, αφού γνώρισα την κουλτούρα μιας ξακουστής για τη γαστρονομία πόλης.

Μετά την απόκτηση του πτυχίου μου στις Επισιτιστικές Τέχνες, σε μια περίοδο δύσκολη λόγω του covid 19, εργάστηκα ως μάγειρας σε μια επισιτιστική επιχείρηση που δραστηριοποιείται στη Λεμεσό και παράλληλα συνέχισα τις σπουδές μου σε μεταπτυχιακό επίπεδο, αποκτώντας μεταπτυχιακό δίπλωμα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων από το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.

Τώρα είμαι εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών στο Intercollege. Στόχος μου είναι να μεταδώσω στους φοιτητές μου την αγάπη μου για τη μαγειρική. Τεχνικές δεξιότητες, πρακτική εμπειρία και θεωρητική κατανόηση είναι εφόδια πολύτιμα για τον φοιτητή και τον αυριανό

επαγγελματία της μαγειρικής τέχνης. Ταυτόχρονα η προσωπική ανάπτυξη του φοιτητή μέσα από επικοινωνιακές δεξιότητες, τη σωστή διαχείριση του χρόνου, τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και την αυτονομία τον βοηθά ώστε, εκτός από σωστός επαγγελματίας των επισιτιστικών τεχνών να αναπτύξει την προσωπικότητά του και να είναι πετυχημένος όχι μόνο στην επαγγελματική του ζωή αλλά και στην προσωπική και γενικά σε όλους τους τομείς της ζωής του.



I welcome this year's edition of the Culinary Im...press magazine and wish it continues to capture the activities of the Culinary Arts program.

As a graduate of Intercollege and a holder of a degree in Culinary Arts, I consider myself fortunate. This is because, during my studies, I gained the necessary theoretical knowledge but, more importantly, invaluable practical experience in its well-equipped labs. I was fortunate to have distinguished Chefs as teachers who passed on to their students the knowledge, passion, motivation, and tools to grow as individuals and become excellent professionals in the culinary arts.

My participation in the Erasmus program and my stay and work in the city of San Sebastian, Spain, was another invaluable opportunity for me, as I experienced the culture of a city renowned for its gastronomy.

After obtaining my degree in Culinary Arts, during a challenging period due to covid 19, I worked as a cook in a food service business operating in Limassol, while simultaneously continuing my studies at the postgraduate level, earning a Master's degree in Business Administration from the University of Nicosia.

I am now a Culinary Arts Instructor at Intercollege. My goal is to impart my love for cooking to my students. Technical skills, practical experience, and theoretical understanding are valuable assets for students and future professionals in the culinary arts. At the same time, personal development through communication skills, time management, creativity, confidence, and autonomy help students not only become competent food service professionals but also develop their personalities and succeed not only in their professional lives but in all aspects of their lives.



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



Αποξήρανση φρούτων - Fruit drying

- Όταν θέλετε να αποξηράνετε φρούτα στο σπίτι να θυμάστε πως η θερμοκρασία του φούρνου σας δεν πρέπει να ξεπερνά τους 60°C. Σε μεγαλύτερη θερμοκρασία θα δημιουργηθεί κρούστα από έξω ενώ μέσα θα συκρατήσετε υγρασία με αποτέλεσμα.
- When drying fruits at home, never use a temperature over 60°C. Higher temperatures dry and harden the outside, trapping moisture on the inside. While in storage, the trapped moisture will spread throughout the whole fruit and will eventually cause mold to form.



Η Τέχνη του Σκόρδου - Mastering Garlic

- Ψήνοντας το σκόρδο να θυμάστε πως η ένταση στην γεύση σου ελαττώνεται. Όσο πιο πολύ ψήνετε τόσο περισσότερο απαλύνει η έντονη του μυρωδιά και γεύση. Προσέχετε όμως να μην το τσιγαρίσετε σε πολύ δυνατή φωτιά γιατί θα καεί και θα πάρει πικρή γεύση.
- Για να αφαιρείται η φλούδα του σκόρδου πιο εύκολα βάλτε τις σκελίδες στον φούρνο μικροκυμάτων για 10 δευτερόλεπτα.
- Όταν λιώνετε τον σκόρδο προσθέστε αλάτι από πάνω. Βοηθά να μην κολλά στο μαχαίρι και στο σανίδι κοψίματος. Επίσης βοηθά να μην γλιστρά το μαχαίρι.
- Εάν έχετε βάλει πάρα πολύ σκόρδο στο φαγητό ή στη σάλτσα μπορείτε να εξουδετερώσετε τη γεύση με το μαϊντανό (αυτό θα λειτουργήσει με την αναπνοή σας επίσης).
- When roasting garlic, remember that its intensity in flavor decreases. The longer you roast it, the milder its strong aroma and taste become. However, be careful not to sauté it over high heat, as it will burn and turn bitter.
- To remove garlic skin more easily, place the cloves in the microwave for 10 seconds.
- When crushing garlic, sprinkle some salt on top. This helps prevent it from sticking to the knife and the cutting board. It also reduces the risk of the knife slipping.
- If you've added too much garlic to your dish or sauce, you can neutralize the flavor with parsley (this will also help freshen your breath).



ambrosia

ποιότητα ζωής





D-Tasting: Ψηφιακή Γευσιγνωσία στον τομέα «Οίνος & Φαγητό»

Νικόλας Ορφανίδης
Ανώτερος Λέκτορας

Συντονιστής Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
Συντονιστής Προγραμμάτων WSET Πανεπιστημίου Λευκωσίας

Το καινοτόμο έργο D-Tasting που ολοκληρώθηκε μετά από 2 έτη ανάπτυξης και τελειοποίησης, χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με στόχο την ανάπτυξη νέων ψηφιακών δεξιοτήτων γευσιγνωσίας στον τομέα «Οίνος και Φαγητό».

Γευσιγνωσία σε μια Νέα Εποχή

Λόγω της πανδημίας, έχουν τεθεί σε εφαρμογή μια σειρά από νέες ψηφιακές δραστηριότητες με σκοπό να υπερπηδηθούν οι δυσκολίες των περιορισμών, ειδικά σε σχέση με την μετακίνηση και την συνύπαρξη πολλών ατόμων στον ίδιο χώρο. Για παράδειγμα, η ψηφιακή γευσιγνωσία (Digital Tasting) είναι μια νέα δράση που ανέπτυξαν οι εταιρείες για να μπορούν να παραμείνουν σε επαφή με τους πελάτες τους κατά την περίοδο της πανδημίας.

Ως αποτέλεσμα στον τομέα «Οίνος και Φαγητό» γεννήθηκαν νέες ψηφιακές πρακτικές, όπως κλαμπ κρασιού, masterclasses, ψηφιακή και εικονική γευσιγνωσία.

Η ψηφιακή γευσιγνωσία αφορά στη διαδραστική, εικονική εμπειρία γευσιγνωσίας κρασιού και φαγητού

την οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να απολαύσουν από το σπίτι τους, μέσω της χρήσης μιας ηλεκτρονικής πλατφόρμας διαδικτυακών συναντήσεων (π.χ. Zoom). Μετά την αποστολή κρασιών και τροφίμων, εκπρόσωποι εταιριών και ενδιαφερόμενοι πελάτες συναντώνται διαδικτυακά για μια διαδραστική εμπειρία γευσιγνωσίας.

Στόχος του έργου D-Tasting

Το έργο D-Tasting συνεργεί στον εντοπισμό, ανάπτυξη και πιστοποίηση των νέων ψηφιακών δεξιοτήτων που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Συγκεκριμένα, ο όρος «Digital Taster» είναι μια αναδυόμενη επαγγελματική δεξιότητα η οποία αφορά στον δημιουργικό συνδυασμό των παραδοσιακών και ψηφιακών δεξιοτήτων που απαιτούνται για την προώθηση προϊόντων στον τομέα «Οίνος και Φαγητό» σε μια νέα, ψηφιακή και μετά-Covid εποχή.

Συγκεκριμένα το εν λόγω έργο έχει δημιουργήσει εξειδικευμένο διαδικτυακό υλικό και εύχρηστων εργαλείων και μεθόδων

διδασκαλίας, για την ανάπτυξη ενός καινοτόμου προγράμματος εκπαίδευσης και κατάρτισης στον τομέα του "Digital Food & Wine Tasting".

Εταίροι του Έργου

Η κοινοπραξία του έργου D-Tasting αποτελείται από ένα διεθνές δίκτυο συνεργατών από 7 διαφορετικές χώρες: Biotechnical Educational Centre Ljubljana (Σλοβενία), i-strategies (Ιταλία), Mediterráneo Culinary Center (Ισπανία), Amico del Vino (Ολλανδία), Intercollege (Κύπρος), Blended Training Services (Πορτογαλλία), και EFCoCert Foundation (Ελβετία).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://www.dtasting.eu/>

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 ψηφιακή προσέγγιση στο κρασί...



D-Tasting: digital tasting in the "Wine & Food" sector

Nicholas Orphanides

Senior Lecturer

Coordinator of Intercollege Culinary Arts Programs

Coordinator of WSET programmes, University of Nicosia

The innovative D-Tasting project, has been completed following 2 years of development and refinement, funded by the Erasmus+ programme of the European Union, aiming to develop new digital tasting skills in the field of "Wine and Food".

Tasting in a New Era

Due to the pandemic, a number of new digital activities have been put in place to overcome the difficulties of constraints, especially in relation to mobility and the coexistence of several people in the same space. For example, Digital Tasting is a new activity developed by companies to enable them to stay in touch with their customers during the pandemic period.

As a result, new digital practices such as wine clubs, masterclasses, digital and virtual tasting have been born in the Wine and Food sector.

Digital tasting refers to an interactive, virtual wine and food tasting experience that participants can enjoy from the comfort of their own home, through the use of an online meeting platform (e.g. Zoom). After wine and food shipments, company

representatives and interested customers meet online for an interactive tasting experience.

The aim of the D-Tasting project

The D-Tasting project works to identify, develop and certify the new digital skills developed during the pandemic.

Specifically, the term "Digital Taster" is an emerging professional skill that refers to the creative combination of traditional and digital skills required to promote products in the "Wine and Food" sector in a new, digital and post-Covid era.

In particular, this project has created specialized web-based material and easy-to-use tools and teaching methods for the development of an innovative education and training program in the field of "Digital Food & Wine Tasting".

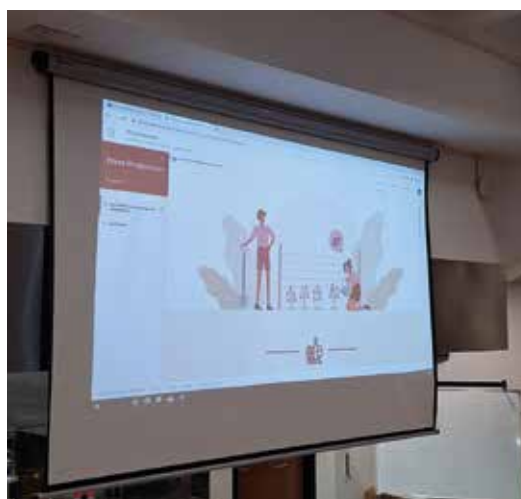
Project partners

The D-Tasting consortium consists of an international network of partners from 7 different countries: the Biotechnical Educational Centre Ljubljana (Slovenia),

i-strategies (Italy), Mediterráneo Culinary Center (Spain), Amico del Vino (Netherlands), Intercollege (Cyprus), Blended Training Services (Portugal), and EFCoCert Foundation (Switzerland).

For more information about the project please visit the website <https://www.dtasting.eu/>

Investing in wine education, never stops. The programmes of London's leading wine education training provider Wine & Spirit Education Trust (WSET) at the University of Nicosia host the new digital approach to wine...





Η Σημασία των Κοινωνικών Μέσων στην Επιτυχία της Επισιτιστικής Επιχείρησης

Άγγελος Ιακωβίδης

Επικεφαλής - Τμήμα Marketing & Επικοινωνίας - Intercollege

Στην εποχή της ψηφιακής επανάστασης, οι επισιτιστικές επιχειρήσεις αναγκάζονται να προσαρμοστούν στον ρυθμό της τεχνολογίας για να παραμείνουν ανταγωνιστικές και να διατηρήσουν τη συνδεσιμότητα με τους πελάτες τους. Σε αυτό το πλαίσιο, η χρήση κοινωνικών μέσων αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της επιτυχίας μιας επισιτιστικής επιχείρησης. Ας εξετάσουμε λοιπόν τη σημασία της σχέσης μεταξύ τους και τρόπους με τους οποίους μια επιχείρηση μπορεί να εκμεταλλευτεί τα κοινωνικά μέσα για να προβάλει τον εαυτό της.

Οι κοινωνικές πλατφόρμες όπως το Facebook, το Instagram, το Twitter και το TikTok προσφέρουν ένα μοναδικό πεδίο για την επικοινωνία με το κοινό. Μια επισιτιστική επιχείρηση μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτές τις πλατφόρμες για να δημιουργήσει περιεχόμενο που να προκαλεί ενδιαφέρον και αλληλεπίδραση. Αναρτώντας φωτογραφίες και βίντεο υψηλής ποιότητας των προϊόντων τους, συνταγές, συμβουλές για διατροφή και επικαιρότητα σχετικά με τον χώρο της

εστίασης, μια επιχείρηση μπορεί να προσελκύσει το ενδιαφέρον του κοινού. Επιπλέον, η διαχείριση των κοινωνικών μέσων δεν πρέπει να είναι μονόπλευρη. Η αλληλεπίδραση με τους ακολούθους είναι κρίσιμη. Μια επισιτιστική επιχείρηση πρέπει να απαντά στα σχόλια, να αναρτά νέες αναρτήσεις τακτικά και να επικοινωνεί με το κοινό της με φιλικό, προσβάσιμο τρόπο. Αυτό δημιουργεί μια αίσθηση κοινότητας και εμπιστοσύνης μεταξύ της επιχείρησης και των πελατών της.

Επιπλέον, η χρήση διαφημίσεων στα κοινωνικά μέσα μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική για την προβολή μιας επισιτιστικής επιχείρησης. Οι πλατφόρμες διαφήμισης όπως το Facebook Ads και το Instagram Ads επιτρέπουν στις επιχειρήσεις να φτιάξουν εξατομικευμένες διαφημίσεις που να φτάνουν συγκεκριμένα κοινά. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της προβολής της επιχείρησης και στην ανάπτυξη του πελατολογίου της.

Τέλος, η συνεχής παρακολούθηση και αξιολόγηση των δραστηριοτήτων στα

κοινωνικά μέσα είναι απαραίτητη. Μια επισιτιστική επιχείρηση πρέπει να μετρά και να αναλύει την απόδοση των διαφημίσεων, τις αλληλεπιδράσεις με το κοινό και την απήχηση των ποστ στα κοινωνικά μέσα, προκειμένου να προσαρμόσει τη στρατηγική της ανάλογα και να βελτιώσει τα αποτελέσματά της.

Συνοψίζοντας, η επιτυχία μιας επισιτιστικής επιχείρησης είναι συνυφασμένη με τη σωστή χρήση και διαχείριση των κοινωνικών μέσων. Από τη δημιουργία ελκυστικού περιεχομένου μέχρι τη διαχείριση αλληλεπιδράσεων και τη χρήση διαφημίσεων, οι επισιτιστικές επιχειρήσεις έχουν τη δυνατότητα να διαμορφώσουν μια θετική παρουσία στο διαδίκτυο και να ενισχύσουν τη σχέση τους με τους πελάτες τους.



The Importance of Social Media in the Success of a Food Business

Angelos Iacovides

Head - Marketing & Communication - Intercollege

In the era of digital revolution, food businesses are forced to adapt to the pace of technology to remain competitive and maintain connectivity with their customers. In this context, the use of social media is an integral part of the success of a food business. Let's examine the relationship between them and ways in which a business can leverage social media to gain more exposure.

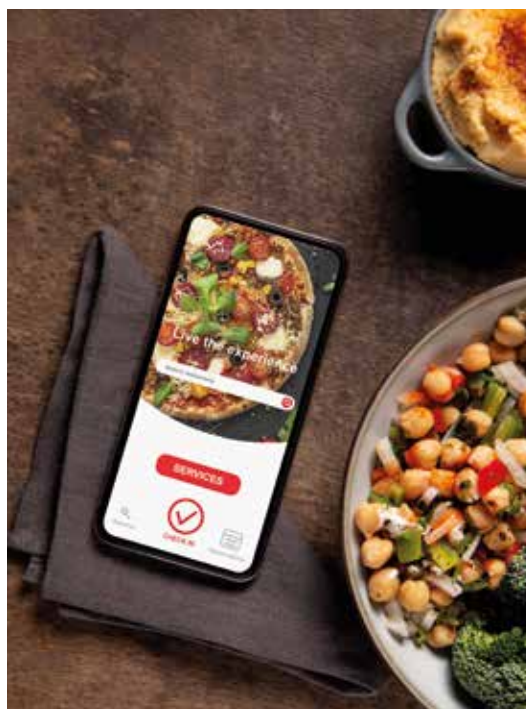
Social platforms like Facebook, Instagram, Twitter, and TikTok offer a unique arena for engaging with the audience. A food business can utilize these platforms to create content that sparks interest and interaction. By posting high-quality photos and videos of their products, recipes, nutrition tips, and current trends in the culinary world, a business can attract the attention of the public.

Moreover, social media management should not be one-sided. Interaction with followers is crucial. A food business should respond to comments, regularly post new content, and communicate with its audience in a friendly, approachable manner. This creates a sense of community and trust between the business and its customers.

Additionally, using advertisements on social media can prove to be highly effective for promoting a food business. Advertising platforms like Facebook Ads and Instagram Ads allow businesses to create personalized ads that target specific demographics. This can help increase the visibility of the business and grow its customer base.

Lastly, continuous monitoring and evaluation of activities on social media are essential. A food business should measure and analyze the performance of advertisements, audience interactions, and the impact of posts on social media in order to adjust its strategy accordingly and improve its results.

In summary, the success of a food business is closely linked to the proper use and management of social media. From creating appealing content to managing interactions and using advertisements, food businesses have the ability to shape a positive online presence and strengthen their relationship with customers.





Η Σημασία των Πρακτικών Διαχείρισης Τροφίμων και η Νέα Εποχή στην Φιλοξενία.

Χρίστος Τεμερέας

Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Η αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων έχει αρχίσει να γίνεται μεγαλύτερη με το πέρασμα των δεκαετιών και ειδικότερα τα τελευταία χρόνια. Η ανάγκη για κατανάλωση και παράλληλα για μεγαλύτερη ποικιλία προϊόντων δημιούργησε μια μακρύτερη απόσταση από τον παραγωγό μέχρι των καταναλωτή. Σύμφωνα με διάφορες μελέτες το ένα τρίτο των παραγόμενων προϊόντων που προορίζονται για ανθρώπινη κατανάλωση καταλήγει στα σκουπίδια κάθε χρόνο. Περίπου 1.3 δισεκατομμύρια τόνοι ετησίως δεν χρησιμοποιούνται ποτέ. Μόνο στην Ευρώπη υπολογίζεται πως 88 εκατομμύρια τόνοι έχουν καταλήξει απευθείας στα σκουπίδια, ενώ 70 εκατομμύρια έχουν απορριφθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Με βάση τα στατιστικά του Διεθνούς Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO), σχεδόν το 40% των απορριμμάτων τροφίμων προέρχεται από ανεπτυγμένες περιοχές, γεγονός που οδηγεί σε αρνητικό αντίκτυπο στην παγκόσμια οικονομία και παράλληλα, αυξάνει τις αρνητικές επιπτώσεις του περιβάλλοντος.

Η Κυπριακή οικονομία είναι βασισμένη στον τουρισμό και την φιλοξενία, που παρέχουν την μεγαλύτερη συνεισφορά στο 'ΑΕΠ' της χώρας. Αυτό μεταφράζεται σε περίπου 3 δισεκατομμύρια ευρώ ή σε ποσοστό 22,7% με βάση τα στατιστικά για το 2022. Οι βασικότεροι λόγοι σπατάλης τροφίμων στον κλάδο της φιλοξενίας είναι τα μεγάλα μπουφέ, ο μη σωστός έλεγχος αποθεμάτων, η έλλειψη γνώσης υγιεινής και οι λάθος υπολογισμοί ζήτησης. Όλοι αυτοί οι λόγοι,

αυξάνουν την ανάγκη για εύρεση λύσεων και λήψης μέτρων για την μείωση των απορριμμάτων και την ωφέλιμη χρήση τους.

Οι νέες γενιές αρχιμαγείρων θα χρειαστούν κάτι περισσότερο από ταλέντο για να μπορέσουν να επιτύχουν κερδοφορία και ανάπτυξη στον χώρο εργασίας τους. Η σωστή διαχείριση τροφίμων είναι ζωτικής σημασίας για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την μείωση της πίεσης στους παγκόσμιους πόρους. Τα βήματα για την λύση των προβλημάτων μπορεί να φαίνονται απλά, αλλά δυστυχώς είναι πάρα πολύ περίπλοκα.

Η εκπαίδευση είναι ένα από τα κλειδιά για την μείωση της σπατάλης τροφίμων. Η σωστή εκπαίδευση των εργαζομένων μπορεί να μειώσει το κόστος, αλλά παράλληλα και η σωστή ενημέρωση του κοινού μπορεί να τονίσει τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Πλέον, πολλοί πελάτες δεν εστιάζουν μόνο στην γεύση αλλά και στην ποιότητα και τις πρακτικές ανακύκλωσης που επιθυμούν να δουν στα πιάτα τους.

Επιπρόσθετα, η τεχνητή νοημοσύνη και η ρομποτική ήρθαν για να μείνουν και να χαράξουν τον δρόμο για το μέλλον. Μερικές λύσεις σαν τα συστήματα παρακολούθησης και διαχείρισης αποθεμάτων μπορούν να μειώσουν αισθητά την πιθανότητα αλλοίωσης. Επίσης, η επένδυση στην έρευνα και στην καινοτομία, όπως οι σύγχρονες τεχνικές συσκευασίας και συντήρησης τροφίμων μπορεί να είναι το μέλλον, όχι μόνο για την εστίαση αλλά και για οικιακή χρήση.

Ο χρόνος τρέχει γρήγορα και πρέπει να είμαστε ένα βήμα μπροστά για να αποτραπεί η πιθανή έλλειψη βασικών αγαθών και προϊόντων. Η μείωση, η ανακύκλωση και η επαναχρησιμοποίηση για τις επιχειρήσεις μπορεί να είναι η λύση του μέλλοντος για βιώσιμες γραμμές παραγωγής τροφίμων και οικονομίας.

Όπως είχε κάποτε λεχθεί, 'Η Ρώμη δεν κτίστηκε σε μία μέρα', αλλά μερικές φορές, αν θέλουμε να δημιουργήσουμε κάτι καλύτερο, ίσως θα χρειαστεί να ισοπεδώσουμε τα πάντα και να ξεκινήσουμε από την αρχή.

The Importance of Food Waste Practices and the New Era in Hospitality

Christos Temereas
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

The food supply chain line has become longer while through the past decades, and especially during the recent years, it is still growing. The need for food consumption and for products variety, has created a massive distance between the producer and the consumer. According to studies, one-third of the produced products, intended for human consumption, are annually wasted. Approximately, 1.3 billion tons per year stay behind and are never used. In Europe, 88 million tons are estimated to have ended up in the trash, while in the United States, 70 million of edible food has been discarded as well. According to FAO, almost 40% of the food waste is happening in developed areas, and has a negative effect on the global economy, and several environmental impacts.

Cyprus's economy is based on the tourism and hospitality industry, which also provide the highest GDP, translated into 3.201 billion euros or 22.7%, based on 2022 statistics. The

main reasons for food waste in the hospitality industry are the oversized buffets, the gap during stock checks, the lack of knowledge about hygiene rules and the miscalculations of demand. All the above mentioned reasons are increasing the need to find solutions and take actions to reduce waste and use the products beneficially.

New generations of Chefs will need more than a talent to be able to achieve profitability and development at the same time. Food management is crucial for environmental sustainability and reduction in the forcing of global resources. There are many simple steps to achieve it, which at the same time seem so complicated though.

Education is one of the most important keys to minimize food waste. Employees' proper education could reduce costs but promoting the same kind of education towards customers can highlight the environmental and social impacts. Customers are not just focusing on taste but also on the quality and

recycling practices they want to see in the food they pay for.

Moreover, AI and robotics are here to stay and set the track for the future. Technology solutions as systems to track and manage food inventory efficiently reduce the likelihood of spoilage. A strong support for research and innovative practices such as packaging and food preservation techniques might be the "next big thing", not only for restaurants but also for home usage.

Time is running fast, and we have to be one step ahead to prevent a possible lack of goods and basic products. Reducing, recycling and reusing for business might be the solution for the future, in terms of sustainable production lines and money, to set the fundamentals of a new era. 'Rome wasn't built in a day' but sometimes, if you want to create something better you might need to raze everything and start from scratch.





Φυτοστερόλες και Υγεία: Ο Ρόλος τους στην Πρόληψη Καρδιοπαθειών

Φωτεινή Λάππα MSc

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Εκπαιδευτής

Culinary Arts and Hospitality programmes - Intercollege / Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Οι φυτοστερόλες είναι φυσικές ενώσεις που μοιάζουν με τη χοληστερόλη και βρίσκονται κυρίως στα φυτικά τρόφιμα. Ανήκουν σε μια κατηγορία φυτικών λιπιδίων και περιλαμβάνουν διάφορες ενώσεις, όπως η β-σιτοστερόλη, η καμπεστερόλη και η στιγμαστερόλη. Η δράση τους μπορεί να είναι θετική για την υγεία μας καθώς έχουν κεντρικό ρόλο στην πρόληψη καρδιοπαθειών μειώνοντας τα επίπεδα της "κακής" χοληστερόλης (LDL) στο αίμα.

Πού Βρίσκονται οι Φυτοστερόλες;

Οι φυτοστερόλες βρίσκονται σε πλήθος φυτικών τροφίμων, κυρίως σε σπόρους, ξηρούς καρπούς, φυτικά έλαια, δημητριακά και πράσινα λαχανικά. Ορισμένα από τα πιο κοινά τρόφιμα που περιέχουν φυτοστερόλες είναι:

- Σπόροι και ξηροί καρποί (όπως ηλιόσποροι, καρύδια και αμύγδαλα)
- Φυτικά έλαια (κυρίως το λάδι καλαμποκιού, σόγιας και ελαιοκράμβης)
- Οσπρία (όπως φασόλια και φακές)
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (όπως το μπρόκολο και το σπανάκι)
- Ολικής αλέσεως δημητριακά (όπως βρώμη και κριθάρι)

Επιπλέον, υπάρχουν προϊόντα εμπλουτισμένα με φυτοστερόλες, όπως μαργαρίνες και χυμοί, τα οποία μπορούν να παρέχουν μεγαλύτερες ποσότητες αυτών των ενώσεων.

Πώς Επηρεάζουν την Υγεία μας;

Οι φυτοστερόλες έχουν αποδειχθεί εξαιρετικά ευεργετικές για την υγεία, κυρίως όσον αφορά την καρδιαγγειακή υγεία. Η κυριότερη δράση τους είναι η μείωση των επιπέδων της LDL χοληστερόλης, η οποία είναι γνωστή για τη σύνδεσή της με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αθηροσκλήρωσης και καρδιαγγειακών παθήσεων. Ο μηχανισμός δράσης τους περιλαμβάνει τον ανταγωνισμό για απορρόφηση της χοληστερόλης από το έντερο, μειώνοντας έτσι την ποσότητα της χοληστερόλης που κυκλοφορεί στο αίμα.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση φυτοστερολών μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης κατά 5-15%, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως τα εμφράγματα και το εγκεφαλικό.

Αξιοσημείωτο είναι ότι οι φυτοστερόλες δεν επηρεάζουν τα επίπεδα της "καλής" HDL χοληστερόλης, ούτε έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη γενικότερη υγεία,

γεγονός που τις καθιστά ασφαλείς και αποτελεσματικές για τη μείωση της χοληστερόλης.

Συμπεράσματα

Οι φυτοστερόλες, αν και δεν είναι συνήθως τόσο γνωστές όσο άλλα θρεπτικά συστατικά, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας και στην υγεία μας, ιδίως στον τομέα της καρδιαγγειακής προστασίας. Η ενσωμάτωσή τους στη διατροφή μας μέσω των φυσικών τροφίμων ή ακόμη και μέσω εμπλουτισμένων προϊόντων μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης και στην πρόληψη καρδιοπαθειών. Όμως, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ισχυρή αυτή προστασία συνδέεται με την ενσωμάτωσή τους σε μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει ποικιλία θρεπτικών συστατικών και έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



Phytosterols and Health:

Their Role in Cardiovascular Disease Prevention

Fotini Lappa MSc

Dietitian - Nutritionist, Lecturer in Nutrition / Food Science

Culinary Arts and Hospitality programmes - Intercollege / University of Nicosia

Phytosterols are natural compounds that resemble cholesterol and are primarily found in plant-based foods. They belong to a category of plant lipids and include various compounds such as beta-sitosterol, campesterol, and stigmasterol. Their action can be beneficial to our health as they play a central role in cardiovascular disease prevention by reducing the levels of “bad” cholesterol (LDL) in the blood.

Where Are Phytosterols Found?

Phytosterols are found in a variety of plant-based foods, particularly in seeds, nuts, vegetable oils, grains, and green leafy vegetables. Some of the most common foods that contain phytosterols include:

- Seeds and nuts (such as sunflower seeds, walnuts, and almonds)
- Vegetable oils (particularly corn, soybean, and canola oil)
- Legumes (such as beans and lentils)
- Green leafy vegetables (like broccoli and spinach)
- Whole grains (such as oats and barley)

Additionally, there are phytosterol-enriched products, such as margarines and juices, that provide higher quantities of these compounds.

How Do They Affect Our Health?

Phytosterols have been shown to be highly beneficial for health, especially in terms of cardiovascular health. Their primary action is the reduction of LDL cholesterol levels, which is associated with an increased risk of atherosclerosis and cardiovascular diseases. The mechanism behind their action involves competing with cholesterol for absorption in the intestine, thereby reducing the amount of cholesterol circulating in the bloodstream.

Studies have demonstrated that the consumption of phytosterols can reduce LDL cholesterol levels by 5-15%, resulting in a reduced risk of cardiovascular diseases such as heart attacks and strokes.

Notably, phytosterols do not affect levels of “good” HDL cholesterol, nor do they have negative effects on overall health, making them a safe and effective option for lowering cholesterol levels.

Conclusion

Phytosterols, while not as commonly known as other nutrients, play a significant role in our diet and health, particularly in cardiovascular protection. Incorporating them into our diet through natural foods or even through enriched products can help maintain healthy cholesterol levels and prevent heart disease. However, it is important to remember that this protective effect is best achieved when phytosterols are part of a balanced diet that includes a variety of nutrients and supports a healthy lifestyle.





Τα Βότανα τα καρυκεύματα και η εξέλιξή τους μέσα από την ιστορία της Ανθρωπότητας

Έλενα Έλληνα Πέτρου
Βοτανολόγος

Στους αρχαίους πολιτισμούς, οι άνθρωποι που έζησαν πριν από το 3000 π.Χ. είχαν ήδη αρχίσει να αξιοποιούν τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων, ενώ υπάρχουν και ενδείξεις για τη χρήση τους στη μαγειρική. Αυτή η πρακτική ήταν διαδεδομένη σε πολιτισμούς όπως η Αρχαία Αίγυπτος, η Κίνα, η Ινδία, η Μέση Ανατολή και η Αρχαία Ελλάδα.

Στην αρχαιότητα, τα βότανα έπαιζαν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο, όχι μόνο ως θεραπευτικά μέσα αλλά και ως βασικά συστατικά που πρόσθεταν γεύση, άρωμα και θρεπτική αξία στη διατροφή. Στην Αρχαία Ελλάδα, φιλόσοφοι και ιατροί όπως ο Ιπποκράτης και ο Θεόφραστος μελέτησαν και κατέγραψαν τις ιδιότητες των βοτάνων, θέτοντας τις βάσεις για την επιστήμη της βοτανολογίας. Παρόμοια, στη Ρώμη, τα βότανα χρησιμοποιούνταν ευρέως, τόσο στη μαγειρική όσο και στην παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Στην Κεντρική και Νότια Αμερική, οι αυτόχθονες πολιτισμοί, όπως οι Μάγια, οι Αζτέκοι και οι Ινκας, ανέπτυξαν βαθιά γνώση για τις θεραπευτικές και πνευματικές ιδιότητες των φυτών. Τα βότανα δεν θεωρούνταν μόνο εργαλεία για τη θεραπεία ασθενειών, αλλά και βασικά στοιχεία θρησκευτικών και πολιτισμικών τελετουργιών, όπως τελετές καθαισμού ή ευχαριστίας προς τους θεούς.

Οι συνταγές της αρχαιότητας συχνά περιλάμβαναν βότανα για τη βελτίωση

της γεύσης αλλά και για τη διατήρηση της τροφής. Στην Αρχαία Ελλάδα, για παράδειγμα, χρησιμοποιούνταν βότανα όπως η ρίγανη, το θυμάρι και ο κόλιανδρος για τη μαρινάδα κρέατος και ψαριού, ενώ το μέλι και τα φύλλα δάφνης συνδυάζονταν για την παρασκευή ποτών και γλυκισμάτων. Στην Αρχαία Ρώμη, τα μίγματα βοτάνων όπως το σέλινο, ο άνθος και η μέντα προσέφεραν ποικιλία γεύσεων στα φαγητά, ενώ καταγεγραμμένες συνταγές περιλάμβαναν ακόμα και βότανα για τη ζύμωση κρασιού. Αυτές οι συνταγές αποτυπώνουν τη σύνδεση της γαστρονομίας με τη φύση και την ευεξία, στοιχεία που παραμένουν διαχρονικά.

Η παράδοση της χρήσης βοτάνων επιβίωσε μέσα στους αιώνες και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Σε πολλές περιοχές, ιδιαίτερα όπου η παραδοσιακή ιατρική παραμένει ενεργή, τα βότανα εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται τόσο για γαστρονομικούς σκοπούς όσο και για τη θεραπεία κοινών παθήσεων. Η σύγχρονη επιστήμη έχει αρχίσει να διερευνά εντατικά τις ιδιότητες αυτών των φυτικών θησαυρών, επιβεβαιώνοντας τη σοφία των αρχαίων πολιτισμών.

Επιπλέον, η χρήση των βοτάνων ως καρυκεύματα δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση της γεύσης. Πολλά από αυτά, όπως ο κουρκουμάς, η ρίγανη, ο βασιλικός και το θυμάρι, περιέχουν αντιοξειδωτικά, αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακά συστατικά, γεγονός που τα καθιστά πολύτιμα τόσο στη μαγειρική

όσο και στη φαρμακευτική χρήση. Ετσι, οι παραδοσιακές πρακτικές αποκτούν νέα σημασία, αναδεικνύοντας τη σύνδεση μεταξύ διατροφής και ευεξίας.

Σήμερα, η επανανακάλυψη της παραδοσιακής χρήσης των βοτάνων εμπνέει νέες προσεγγίσεις σε τομείς όπως η φυσική ιατρική, η αρωματοθεραπεία και η γαστρονομία. Η ενσωμάτωσή τους στη σύγχρονη καθημερινότητα αποδεικνύει ότι η σοφία των αρχαίων πολιτισμών μπορεί να προσφέρει λύσεις και να προάγει την ποιότητα ζωής, παραμένοντας αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.



Herbs, spices, and their evolution through the history of humanity

Elena Ellina Petrou
Herbalist

In ancient civilizations, people who lived before 3000 B.C. had already begun to utilize the therapeutic properties of herbs, and there is also evidence of their use in cooking. This practice was widespread in cultures such as Ancient Egypt, China, India, the Middle East, and Ancient Greece.

In antiquity, herbs played a particularly important role, not only as therapeutic agents but also as essential ingredients that added flavor, aroma, and nutritional value to people's diets. In Ancient Greece, philosophers and physicians such as Hippocrates and Theophrastus studied and documented the properties of herbs, laying the foundations for the science of botany. Similarly, in Rome, herbs were widely used, both in cooking and in the preparation of pharmaceutical remedies.

In Central and South America, indigenous cultures such as the Maya, Aztecs, and Incas developed profound knowledge of the therapeutic and spiritual properties of plants. Herbs were not only considered tools for healing diseases but also integral elements of religious and cultural rituals, such as purification ceremonies or thanksgiving to the gods.

Ancient recipes often included herbs to improve flavor as well as to preserve food. In Ancient Greece, for example, herbs like oregano, thyme, and coriander were used in marinades for meat and fish, while honey and bay leaves were combined for drinks and sweets. In

Ancient Rome, herbal mixtures like celery, dill, and mint offered a variety of flavors in dishes, and recorded recipes even included herbs for fermenting wine. These recipes reflect the connection between gastronomy, nature, and well-being, elements that remain timeless.

The tradition of using herbs has survived through the centuries and continues to this day. In many regions, especially where traditional medicine remains active, herbs are still used both for culinary purposes and for treating common ailments. Modern science has begun to intensively explore the properties of these natural treasures, confirming the wisdom of ancient civilizations.

Moreover, the use of herbs as seasonings is not limited to enhancing flavor. Many of them, such as turmeric, oregano, basil, and thyme, contain antioxidants, anti-inflammatory, and antimicrobial compounds, making them valuable for both culinary and pharmaceutical use. In this way, traditional practices gain new significance, highlighting the connection between diet and wellness.

Today, the rediscovery of traditional herb use inspires new approaches in fields such as natural medicine, aromatherapy, and gastronomy. Their incorporation into modern daily life proves that the wisdom of ancient cultures can offer solutions and promote quality of life, remaining an integral part of our cultural heritage.





Ο πυρήνας του δικαίου των τροφίμων

Παναγιώτης Γ. Κυπριανού
Δικηγόρος, Λέκτορας Intercollege

Τις τελευταίες δεκαετίες όλο και περισσότεροι κανόνες εφαρμόζονται σε υπερεθνικό επίπεδο σε σχέση με τα τρόφιμα. Τόσο από την Ευρωπαϊκή επιτροπή όσο και από την επιτροπή Codex Alimentarius που είναι μια συλλογή διεθνώς αναγνωρισμένων προτύπων, κωδίκων πρακτικής, κατευθυντήριων γραμμών και άλλων συστάσεων σχετικά με τα τρόφιμα, την παραγωγή τροφίμων και την ασφάλεια των τροφίμων. Πρώτιστος στόχος και σκοπός της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι η «εσωτερική αγορά» έτσι που θέλησε να εναρμονίσει τους κανόνες σε σχέση με τα τρόφιμα που διατίθενται στην αγορά. Η Κύπρος ως κράτος μέλος, οφείλει να υιοθετεί και να εφαρμόζει τους κανονισμούς της Ε.Ε. έτσι που κρίνεται αναγκαία η μελέτη της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας. Μάλιστα οι προαναφερθέντες κανόνες, οι δικαστικές αποφάσεις και οι νομικές αναλύσεις επί αυτών είναι τέτοιες που πλέον αποτελούν ένα ξεχωριστό κλάδο δικαίου, «το δίκαιο των τροφίμων (Food Law)» που χρήζει μελέτης από μόνος του.

Σε αυτό το σύντομο άρθρο ο συγγραφέας θα επιχειρήσει να ερμηνεύσει το πυρήνα της νομοθεσίας για τα τρόφιμα, που δεν είναι άλλος από την απαγόρευση του άρθρου 14(1) του Κανονισμού 178/2002, στο εξής ο κανονισμός.

Σύμφωνα με το εν λόγω άρθρο: «Τρόφιμα τα οποία είναι μη ασφαλή δεν διατίθενται στην αγορά». Λέγοντας τρόφιμα εννοούμε τα όσα ορίζει το άρθρο 2 του κανονισμού, δηλαδή ουσίες ή προϊόντα, είτε αυτά έχουν υποστεί πλήρη ή μερική επεξεργασία είτε όχι, τα οποία προορίζονται για βρώση από τον άνθρωπο ή αναμένεται ευλόγως ότι θα χρησιμοποιούν για το σκοπό αυτόν. Στα «τρόφιμα» περιλαμβάνονται ποτά, τσίχλες και οποιαδήποτε ουσία, περιλαμβανομένου του νερού, η οποία ενσωματώνεται σκόπιμα στα τρόφιμα στη διάρκεια της παραγωγής, της παρασκευής ή της επεξεργασίας τους.

Η έννοια της διάθεσης στην αγορά ορίζεται στο άρθρο 3(8) του κανονισμού και δεν αναφέρεται μόνο στην προσφορά στον τελικό καταναλωτή, αλλά αναφέρεται σε οποιαδήποτε μορφή του εμπορίου οπουδήποτε στην τροφική αλυσίδα.

Σε σχέση με την ασφάλεια – ή μάλλον ανασφάλεια ενός τροφίμου αυτή κρίνεται υπό τις κανονικές συνθήκες παρασκευής και κατανάλωσης. Για να καθοριστεί εάν κάποιο τρόφιμο είναι μη ασφαλές, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη: α) οι κανονικές συνθήκες χρήσης του Τροφίμου από τον καταναλωτή και κάθε στάδιο της παραγωγής, επεξεργασίας και διανομής, και β) οι πληροφορίες που παρέχονται στον καταναλωτή, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών στην ετικέτα, ή άλλες πληροφορίες που είναι γενικά διαθέσιμες στον καταναλωτή σχετικά με την αποφυγή συγκεκριμένων επιβλαβών για την υγεία επιπτώσεις από ένα συγκεκριμένο τρόφιμο ή κατηγορία τροφίμων.

Είναι σύνηθες πρακτική να υιοθετούνται τα αποτελέσματα των δοκιμών των τροφίμων σε τρόφιμα από την ίδια παρτίδα. Αυτό ισχύει και για το άρθρο 14 του κανονισμού. Εάν ένα τρόφιμο διαπιστωθεί ότι δεν είναι ασφαλές, αυτό το εύρημα επεκτείνεται στα άλλα τρόφιμα που χαρακτηρίζονται από την ίδια κατάσταση και το αντίστροφο. Αυτή η αρχή είναι που οδήγησε στην γένεση του HACCP που αυξάνει την πιθανότητα τα μη ελεγμένα τρόφιμα να είναι επίσης ασφαλή.

Το πρώτο στοιχείο του ορισμού της ανασφάλειας («επιβλαβής για την υγεία») είναι μάλλον ιατρικής φύσης, παρά νομικής. Εστιάζει στις επιπτώσεις των τροφίμων στην υγεία σε περίπτωση κατανάλωσης. Για να συμμορφωθεί ένας υπεύθυνος επιχείρησης τροφίμων με το άρθρο 14, είναι απαραίτητο να γνωρίζει με ακρίβεια το φαγητό που πωλεί για να λάβει επιστημονική -ιατρική άποψη για τις πιθανές επιδράσεις ουσιών και/ή συστατικών που περιέχονται στα τρόφιμα.

Κατά τον προσδιορισμό του εάν κάποιο τρόφιμο είναι επιβλαβές για την υγεία, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη: (α) όχι μόνο οι πιθανές άμεσες και/ή βραχυπρόθεσμες και/ή μακροπρόθεσμες επιπτώσεις αυτού του τροφίμου στην υγεία ενός ατόμου που το καταναλώνει, αλλά και στις επόμενες γενιές εννοούμε τον επηρεασμό του εμβρύου που κυοφορείται πχ εμβρυοθνησιμότητα, ή εμβρυοτοξικότητα ή τερατογένεση. (β) στις πιθανές σωρευτικές τοξικές επιδράσεις - (γ) στις ιδιαίτερες ευαισθησίες για την υγεία μιας συγκεκριμένης κατηγορίας καταναλωτών όπου προορίζεται το τρόφιμο πχ αλλεργιογόνα. Η επισήμανση αλλεργιογόνων είναι απαραίτητη και η παρουσία ενός αδήλωτου αλλεργιογόνου καθιστά τα τρόφιμα μη ασφαλή. Η ευρέως διαδεδομένη πρακτική της προληπτικής επισήμανσης («μπορεί να περιέχει») αν και καλύπτει νομικά τους επαγγελματίες τροφίμων, δεν εξυπηρετεί το καταναλωτικό συμφέρον.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το άρθρο 14 του Κανονισμού για τα Τρόφιμα είναι η πιο σημαντική διάταξη σε όλη την ευρωπαϊκή νομοθεσία για τα τρόφιμα. Ο Κανονισμός θέτει το υπόβαθρο και αναγκάζει τα κράτη μέλη να εκτελούν τη νομοθεσία για τα τρόφιμα, παρακολουθώντας την τήρηση των απαιτήσεων της νομοθεσίας από τους υπευθύνους των επιχειρήσεων τροφίμων και ζωοτροφών σε όλα τα στάδια παραγωγής, μεταποίησης και διανομής. Για το σκοπό αυτό διατηρούν σύστημα επίσημων ελέγχων και άλλων δραστηριοτήτων όπως αρμόζει στις περιστάσεις. Τέλος, Τα κράτη μέλη καθορίζουν το σύστημα των κυρώσεων που επιβάλλονται στις παραβιάσεις της νομοθεσίας για τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές. Οι εν λόγω κυρώσεις πρέπει να είναι αποτελεσματικές, ανάλογες και αποτρεπτικές.

The Core of Food Law

Panayiotis G. Kyprianou
Lawyer, Lecturer Intercollege

In the recent decades, more rules are applied at the supranational level in relation to food, from both the European Commission and the Codex Alimentarius Commission, which is a collection of internationally recognized standards, codes of practice, guidelines and other recommendations on food, food production and food safety. The primary aim and purpose of the European Union is the "internal market" intending to harmonize the rules in relation to the food placed on the market. Cyprus, as a member state, must adopt and apply the EU regulations so that the study of the European Legislation is deemed necessary. In fact, the aforementioned rules, court decisions and legal analyses are such that they now constitute a separate branch of law, "Food Law" that needs to be studied separately.

In this short article the author will briefly attempt to interpret the core of the food legislation which is none other than the prohibition of Article 14(1) of Regulation 178/2002, hereinafter the Regulation.

According to the specific article: "Food which is unsafe shall not be placed on the market". By food we mean what is defined in article 2 of the regulation, i.e. substances or products, whether fully or partially processed or not, which are intended for human consumption or can reasonably be expected to be used for this purpose. "Food" includes drinks, chewing gum and any substance, including water, which is intentionally incorporated into food during its production, preparation or processing.

The concept of placing on the market is defined in Article 3(8) of the Regulation as the possession of food or feed for the purpose of sale, including the offer for sale or any other form of transfer, whether free or not, and the sale, distribution and other forms of transfer themselves. Marketing therefore does not only refer to supply to the final consumer, but refers to any form of trade anywhere in the food chain.

In relation to security – or rather the unsafe state or condition of a food is

judged under the normal conditions of preparation and consumption. To determine whether a food is unsafe, consideration should be given to: a) the normal conditions of use of the Food by the consumer and each stage of production, processing and distribution, and b) the information provided to the consumer, including information on the label, or other information generally available to the consumer regarding the avoidance of specific adverse health effects from a specific food or food category.

Paragraph 3(a) appears to refer to a subjective concept of regularity in the market. The reference to normal conditions at each stage of production, processing and distribution is proportionate and relevant for each food business. When making a decision about the safety of the product placed on the market, they can take into account the processing that will follow.

Paragraph 3(b) relates to the consumer's knowledge of the information available in relation to the edible content on the label. It seems that the concept of information also includes the labelling of allergens to avoid adverse health effects from a specific food or food category.

It is common practice to adopt food test results on foods from the same lot. This also applies to article 14 of the regulation. If a food is found to be unsafe, this finding is extended to other foods with the same condition. Article 14 of the regulation states that where any food which is unsafe is part of a lot or lot of food of the same class or description, it is presumed that all food in that lot is also unsafe. It is this principle that led to the genesis of HACCP which increases the likelihood that untested food is also safe.

The first element of the definition of unsafe ("injurious to health") is medical rather than legal in nature. It focuses on the health effects of food when consumed. In order for a food business operator to comply with Article 14, it is necessary to know precisely the food it sells in order to obtain a scientific-medical opinion on the possible effects

of substances and/or ingredients contained in the food.

The broad interpretation of insecurity places a burden on food business operators who have an obligation to keep up to date with the latest in food safety science.

The concept of "harmful" is further elaborated in paragraph 4 of Article 14. In part this is self-explanatory, but both short-term and long-term effects and possible cumulative toxic effects are taken into account.

In determining whether a food is injurious to health, consideration must be given to: (a) not only the possible immediate and/or short-term and/or long-term effects of that food on the health of a person who consumes it, but also on subsequent generations; By next generations we mean the influence of the foetus that is conceived, for example embryo mortality, or embryotoxicity or teratogenesis. (b) the possible cumulative toxic effects; (c) the particular health sensitivities of a specific category of consumers where the food is intended, e.g. allergens. Allergen labelling is required, and the presence of an undeclared allergen makes food unsafe. The widespread practice of preventive labelling ("may contain"), although it legally covers food professionals, does not serve the consumer's interest.

There is no doubt that Article 14 of the Food Regulation is the most important provision in all European food law. The Regulation sets the stage and obliges Member States to implement food law, monitoring compliance with the requirements of the law by food and feed business managers at all stages of production, processing and distribution. To this end they maintain a system of official controls and other activities as appropriate in the circumstances. Finally, Member States also determine the system of sanctions imposed on infringements of food and feed legislation. Such sanctions must be effective, proportionate and dissuasive.



Τεχνολογία Τηγανίσματος «στον Αέρα» ή αλλιώς Φριτέζα Αέρος

Μαρία Χαρίτου

Εκπαιδεύτρια Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Το **air fryer** ή αλλιώς **φριτέζα αέρος** είναι μία από τις πιο πολυζήτητες ηλεκτρικές συσκευές τα τελευταία χρόνια. Ο αντίκτυπος της φριτέζας αέρος, που εισήχθη μόλις πριν από λίγα χρόνια, είναι τεράστιος και ευρέως διαδεδομένος. Η έναρξη της «τεχνολογίας τηγανίσματος στον αέρα» σηματοδότησε μια σημαντική αλλαγή στις μαγειρικές πρακτικές. Σήμερα οι καταναλωτές με ολοένα και μεγαλύτερη επίγνωση των διατροφικών τους επιλογών και των επιπτώσεών τους στην υγεία, αγάλιασαν αυτή την καινοτομία.

Τι είναι όμως η φριτέζα αέρος; Είναι μία μικρή συσκευή κουζίνας, η οποία λειτουργεί με ζεστό αέρα που κινείται γρήγορα για το μαγείρεμα των τροφίμων. Πρακτικά είναι «σαν να τηγανίζει φαγητό σε καυτό αέρα» που λειτουργεί χωρίς λάδι ή με ελάχιστο. Οι φριτέζες αέρος συνήθως μπορούν να ρυθμιστούν σε διάφορες θερμοκρασίες ανάλογα με τις ανάγκες μαγειρέματος. Οι περισσότερες έχουν ένα εύρος θερμοκρασιών που κυμαίνεται κατά προσέγγιση μεταξύ 80°C έως 200-230°C.

Ο Ολλανδός **Fred van der Weij** εφηύρε τη φριτέζα αέρος. Ο εφευρέτης σκέφτηκε την ιδέα της φριτέζας για να αντιμετωπίσει τις ανθυγιεινές πτυχές που σχετίζονται με τις παραδοσιακές μεθόδους τηγανίσματος τροφίμων και άρχισε να αναπτύσσει τη φριτέζα αέρος το 2005.

Ο Fred van der Weij σχεδίασε και κατοχύρωσε το μηχάνημα «τεχνολογίας γρήγορου αέρα», το οποίο διευκολύνει τη γρήγορη, αποτελεσματική και πιο υγιεινή προετοιμασία των γευμάτων. Η Philips Electronics, μια πολυεθνική εταιρεία αναγνώρισε και άδραξε τις δυνατότητες αυτού του καινοτόμου

προϊόντος και συνεργάστηκε με τον Fred van der Weij για τη βελτίωση και την εμπορία του προϊόντος. Η Philips πλέον κατέχει τα δικαιώματα ευρεσιτεχνίας και το 2010 η φριτέζα αέρος παρουσιάστηκε σε μια μεγάλη έκθεση ηλεκτρονικών ειδών ευρείας κατανάλωσης στο Βερολίνο.

Η χρήση μιας φριτέζας αέρος έχει αρκετά πλεονεκτήματα:

- 1. Υγιεινό μαγείρεμα:** Μειώνει την ποσότητα λίπους που απορροφούν τα τρόφιμα, σε σύγκριση με το παραδοσιακό τηγάνισμα. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση της κατανάλωσης λιπαρών ουσιών και στη βελτίωση της διατροφής.
- 2. Ευκολία στη χρήση:** Οι φριτέζες αέρος είναι συνήθως εύκολες στη χρήση, με απλές ρυθμίσεις θερμοκρασίας και χρονοδιακόπτες, καθιστώντας το μαγείρεμα πιο απλό από ποτέ.
- 3. Καθαρότερο περιβάλλον:** Καθώς δεν απαιτεί μεγάλες ποσότητες λαδιού, μειώνει την παραγωγή ατμών και οσμών που προκαλούνται από το τηγάνισμα, βοηθώντας έτσι στη διατήρηση ενός καθαρού περιβάλλοντος στην κουζίνα.
- 4. Ποικιλία στα μαγειρεμένα φαγητά:** Οι φριτέζες αέρος μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μαγειρική μιας ευρείας γκάμας τροφίμων, από πατατάκια και κοτόπουλο μέχρι λαχανικά, ψάρι ακόμα και γλυκά.
- 5. Εξοικονόμηση ενέργειας:** Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι φριτέζες αέρος μπορούν να είναι πιο αποδοτικές σε ενέργεια σε σύγκριση

με τις παραδοσιακές φριτέζες, καθιστώντας τις μια πιο οικονομική επιλογή μαγειρέματος.

Η φριτέζα αέρος αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος πολλών σύγχρονων κουζινών και είναι κάτι περισσότερο από ένα μοντέρνο gadget. Αυτή η κλιμάκωση αντανakλά την αυξανόμενη τάση των πιο υγιεινών μεθόδων μαγειρέματος που υιοθετούνται στη Βιομηχανία τροφίμων και υποδηλώνει τη δυνατότητα χρήσης ακόμη και μιας βιομηχανικής φριτέζας αέρος για να προσφέρει σημαντικά λιγότερη χρήση λαδιού για παραδοσιακά τηγανητά φαγητά και να καλύψει τις απαιτήσεις εστιατορίων και φαστ φουντ.

"Air-Frying Technology"

Maria Charitou
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

The **air fryer** is one of the most sought-after electrical appliances in recent years. The impact of the air fryer, introduced only a few years ago, is huge and widespread. The introduction of "air-frying technology" marked a major change in cooking practices. Today's consumers, increasingly aware of their food choices and their health effects, have embraced this innovation.

But what is an air fryer? It is a small kitchen appliance that uses hot air that moves quickly to cook food. It is practically "like frying food in hot air" that works with little or no oil. Air fryers can usually be set to different temperatures depending on the cooking needs. Most have a temperature range of approximately 80°C to 200-230°C.

Dutchman **Fred van der Weij** invented the air fryer. The inventor came up with the idea of the air fryer to address the unhealthy aspects associated with traditional methods of frying food and began developing the air fryer in 2005.

Fred van der Weij designed and patented the "rapid air technology" machine, which facilitates fast,

efficient and healthier meal preparation. Philips Electronics, a multinational company recognized and seized the potential of this innovative product and worked with Fred van der Weij to improve and market the product. Philips now owns the patent rights and in 2010, the air fryer was presented at a major consumer electronics fair in Berlin.

Using an air fryer has several advantages:

1. **Healthy cooking:** Reduces the amount of fat absorbed by food, compared to traditional frying. This can help reduce fat consumption and improve nutrition.
2. **Ease of use:** Air fryers are usually easy to use, with simple temperature settings and timers, making cooking simpler than ever.
3. **Cleaner environment:** As it does not require large amounts of oil, it reduces the production of steam and odors caused by frying, thus helping to maintain a clean environment in the kitchen.

4. **Variety in cooked foods:** Air fryer can be used to cook a wide range of foods, from chips and chicken to vegetables, fish and even sweets.

5. **Energy Saving:** In some cases, air fryers can be more energy efficient compared to traditional fryers, making them a more economical cooking option.

The air fryer is now an integral part of many modern kitchens and is more than just a trendy gadget. This escalation reflects the growing trend of healthier cooking methods being adopted in the food industry, and indicates the possibility of using even an industrial air fryer to offer significantly less oil use for traditional fried foods and to meet restaurant and fast food demands.



HO.RE.CA. Gastronomia Expo 2023

Η Dream Team των Επισιτιστικών Τεχνών, χαρακτηρίζεται ως η «Ηγέτιδα» των μεταλλίων και με Χρυσό μετάλλιο στην κατηγορία «Καλύτερη Σχολή Μαγειρικής» της Κύπρου, στην έκθεση HO.RE.CA. Gastronomia Expo 2023.

Η έκθεση HO.RE.CA. Gastronomia Expo 2023, διοργανώθηκε από τον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου από τις 9 μέχρι τις 12 Νοέμβριου 2023. Οι φοιτητές των Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, με σκληρή, ομαδική και συντονισμένη εργασία κατάφεραν να εξασφαλίσουν, τον τίτλο της «Καλύτερης Σχολής Μαγειρικής» στην Κύπρο με χρυσό μετάλλιο.

Τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, κατέχουν επτά τα τελευταία χρόνια, την κορυφαία θέση στις σπουδές υψηλής γαστρονομίας στην Κύπρο, με πρεσβευτές τους εκατοντάδες Αρχιμάγειρες αποφοίτους τους, που διαπρέπουν στις κουζίνες τόσο της Κύπρου, όσο και του εξωτερικού.

Τα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, τα τελευταία επτά χρόνια έχουν κερδίσει πέντε συνεχόμενες φορές τον τίτλο: «Καλύτερη Σχολή Μαγειρικής». Επίσης, ο φοιτητής του Πτυχίου Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege Μίλτος Μιλτιάδους, βραβεύτηκε με το αργυρό μετάλλιο στην κατηγορία «Chef of the Year 2023».



Ετήσια Γενική και Εκλογική Συνέλευσή του Σύνδεσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου Ιανουάριος 2024

Το Σάββατο 27 Ιανουαρίου 2024, ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου διοργάνωσε την Ετήσια Γενική και Εκλογική Συνέλευσή του, στο Ξενοδοχείο Hilton στη Λευκωσία. Η συνέλευση ήταν υπό την αιγίδα του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος και η Εντιμη Υπουργός Δρ. Μαρία Παναγιώτου απηύθυνε χαιρετισμό.

Το Δ.Σ απέκτησε δύο νέα μέλη, τον κο. Ευαγόρα Χατζηπαύλου στη θέση του Αντιπρόεδρου Εκπαιδεύσεων και Εκδόσεων και την κα. Μαρία Παντελή η οποία διαδέχθηκε στην κα. Χριστίνα Αυξεντίου στην Επαρχία Λευκωσίας.



HO.RE.CA. Gastronomia Expo 2023

The Dream Team of Culinary Arts has earned the title of "Leader" in medal achievements, securing the Gold Medal in the category of "Best Culinary School" in Cyprus at the HO.RE.CA. Gastronomia Expo 2023.

The HO.RE.CA. Gastronomia Expo 2023, organized by the Cyprus Chefs Association, took place from November 9 to 12, 2023. Through hard work, teamwork, and coordinated effort, the Culinary Arts students of Intercollege successfully earned the prestigious title of "Best Culinary School" in Cyprus, along with a gold medal.

For the past several years, the Culinary Arts programs at Intercollege have rightfully held the top position in high-level gastronomy education in Cyprus. Their graduates, now accomplished Chefs, excel in kitchens both in Cyprus and abroad, representing the program's excellence.

Over the last seven years, the Intercollege Culinary Arts programs have won the "Best Culinary School" title five times in a row. Additionally, Miltos Miltiadous, a Bachelor's student in Culinary Arts Management at Intercollege, was awarded the silver medal in the "Chef of the Year 2023" category.

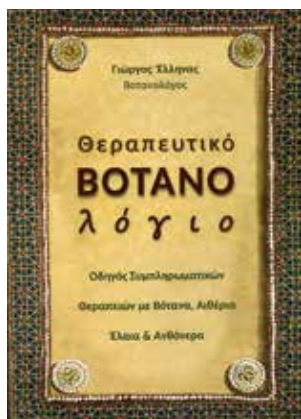


Annual General and Electoral Assembly of the Cyprus Chef's Association

January 2024



On Saturday, January 27, 2024, the Cyprus Chef's Association held its Annual General and Electoral Assembly at the Hilton Hotel in Nicosia. The assembly was under the auspices of the Ministry of Agriculture, Rural Development, and Environment, and the Honorable Minister Dr. Maria Panayiotou delivered a greeting. The Board acquired two new members: Mr. Evagoras Hadjipavlou as Vice President of Education and Publications and Ms. Maria Panteli as Nicosia Representative.



Θεραπευτικό Βοτανολόγιο

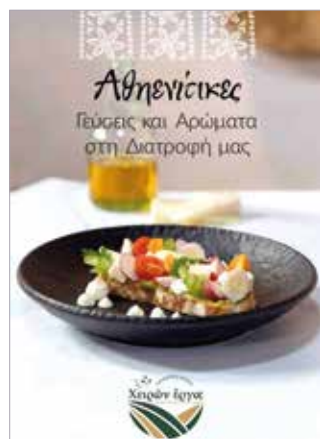
Γιώργος Έλληνας

Από το μακρινό 1970, ξεκίνησε ένα φανταστικό ταξίδι εξερεύνησης, το οποίο μας οδήγησε σήμερα σε μια μικρή εξειδικευμένη ομάδα πιστοποιημένων βοτανολόγων και άτομα εναλλακτικής ιατρικής με πολυετή εμπειρία και πάθος για τον φυσικό κόσμο. Η αγάπη μας για τους ανθρώπους και το περιβάλλον, μας εμπνέει να δημιουργούμε προϊόντα που χρησιμοποιούν την αφθονία της φύσης, για τη διαχείριση της προστασίας στην υγεία και την ευημερία.

Προσφέρουμε 100% κορυφαία φυσικά προϊόντα χάρη στην πολυετή τεχνογνωσία μας, για να υποστηρίξουμε ένα υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής για εσάς. Παρέχουμε όλα αυτά τα προϊόντα χρησιμοποιώντας επιστημονικά προηγμένες έρευνες και μελέτες σε συνδυασμό ξεχωρισμένων φόρμουλων από ανακαλύψεις σε παλαιά και απαρχαιωμένα βιβλία διαφορετικών εποχών.

Για οποιεσδήποτε απορίες μπορεί να έχετε, σας προτείνουμε να απευθυνθείτε απευθείας στον Βοτανολόγο μας, Γιώργο Έλληνα, με ένα απλό μήνυμα μέσω της ηλεκτρονικής μας σελίδας.

Για όσους ενδιαφέρονται και επιθυμούν να αποκτήσουν την έκδοση, ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:
www.herbsaremyworld.com



Αθηνιτικές Γεύσεις και Αρώματα στη Διατροφή μας

Γιώργος Κυπριανού & Ανδρέας Πασχάλη

Μία νέα έκδοση αποκλειστικά για τον Δήμο Αθηნών, με σκοπό τη χρήση των τοπικών τους προϊόντων και με στόχο την προώθησή τους μέσω των ξενοδοχειακών και επισιτιστικών επιχειρήσεων, ιδιαίτερα της επαρχίας Λάρνακας, στα προγεύματα και στα διάφορα brunches.

Μπορείτε να κατεβάσετε αυτό το βιβλίο από αυτόν τον σύνδεσμο:

www.athienou.org.cy/o-dimos/gnoriste/athienitikes-gefseis-kai-aromata-sti-diatrofi-mas/

Ευχαριστούμε | Special thanks

Θερμές ευχαριστίες στους στενούς μας συνεργάτες και χορηγούς για την πολύτιμη υποστήριξή τους στην έκδοση του "Culinary Im..press".

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στα Supermarkets AlphaMega, Papaphilippou, Ambrosia Oil, Kangarucci, Vino Cultura, Angeo και Friday's για τη συμβολή τους στην υλοποίηση αυτής της έκδοσης. Η γενναιοδωρία και η υποστήριξή τους έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην πραγματοποίηση αυτού του έργου.

We warmly thank our close associates and sponsors for their invaluable support in the publication of *Culinary Im..press*.

Special thanks to AlphaMega Supermarkets, Papaphilippou, Ambrosia Oil, Kangarucci, Vino Cultura, Angeo and Friday's for their contribution to making this edition a reality. Their generosity and support have been instrumental in bringing this project to life.

αλφameγα

PAPAFILOPOU
PURE JUICE

ambrosia

KANGARUCCI

VINO CULTURA
Wine & Spirits

angeo

FRIDAYS

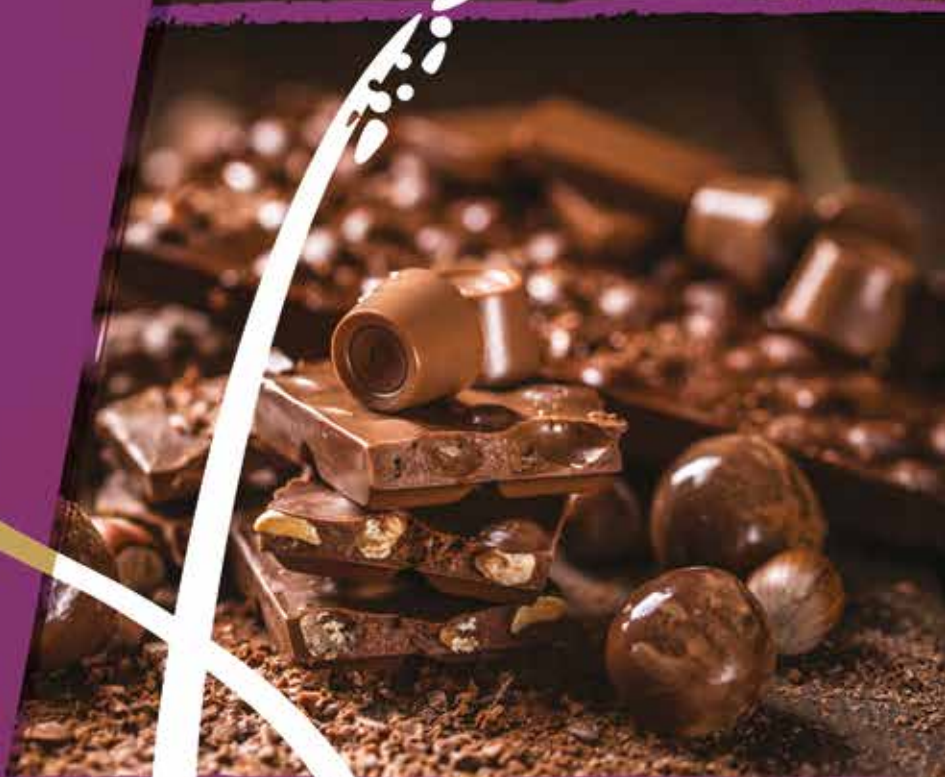
Ευχαριστίες στους στενούς μας συνεργάτες και χορηγούς της παρούσας έκδοσης "Culinary Im..press"

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

angeo
— EST. 1980 —

Πρώτες ύλες
αρτοποιίας,
ζαχαροπλαστικής
και παγωτού.

Τηλ.: 22-434717
www.angeo.com.cy



αλφάμεγα

CLICK & COLLECT



Shop at
alphamega.com.cy



Select your
collection time



Collect when
ready

