CULINARY im...press

30 YEARS Culinary Arts



Προγράμματα του Intercollege

Νέα και εκδηλώσεις

Συνταγές

Συνεντεύξεις

Άρθρα

Νέα προϊόντα & τεχνολογίες

Διαγωνισμοί & εκθέσεις

Intercollege programs

News & events

Recipes

Interviews

Articles

New products & technologies

Competitions & exhibitions

Τεύχος 8
2025-2026

INTERCOLLEGE

Issue 8
2025-2026



INTERCOLLEGE

ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

περιεχόμενα

Καλωσόρισμα / σελ. 2-3

Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών - INTERCOLLEGE / σελ. 4-11

Από τον Συντάκτη / σελ. 12

Erasmus+ / σελ. 14-15

Νέα και εκδηλώσεις / σελ. 16-33

Άρθρα / σελ. 34-37

Μικρός οδηγός οινικών όρων γαστρονομίας / σελ. 38-39

Συνταγές / σελ. 42-55

Προφίλ / σελ. 56-57

Συμβουλές των ΣΕΦ / σελ. 58

Η Οινογαστρονομία ως πυλώνας βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης / σελ. 60-61

Η Ενσωμάτωση της Τεχνητής Νοημοσύνης στα Επισιτιστικά Επαγγέλματα / σελ. 62-63

Διαγωνισμοί μαγειρικής / σελ. 64-65

Η τεχνητή νοημοσύνη στη μαγειρική εκπαίδευση στην τεχνική και επαγγελματική κατάρτιση / σελ. 66-67

Το Μυστικό της Καλοκαιρινής Διατροφής / σελ. 68-69

Τα βότανα της Κύπρου / σελ. 70-71

Η προστασία του μισθού στα ξενοδοχειακά επαγγέλματα / σελ. 72-73

Το Επόμενο Κεφάλαιο στη Γαστρονομία / σελ. 74-75

Νέα προϊόντα / σελ. 76-77

Νέες τεχνολογίες / σελ. 78

Επαγγελματικοί συνδέσμοι / σελ. 80-81

Ευχαριστίες / σελ. 82-83

Εκδόσεις / σελ. 84

συντελεστές έκδοσης

CULINARY im...press

ΤΕΥΧΟΣ Αρ. 8 / 2025/26

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
Φωτεινή Λάππα
Φανή Παπαμιχαήλ
Νικόλας Κωνσταντίνου
Πανίκος Θεοδοσίου
Ελίνα Χριστοφίδου
Κωνσταντίνος Γαβριήλ
Άγγελος Ιακωβίδης
Χρίστος Τεμερέας
Αριστος Νικολάου
Αντρέας Κυριακού
Ανδρέας Χαραλάμπους
Παναγιώτης Κυπριανού
Γιώργος και Έλενα Έλληνα
CyChefs

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Τμήμα Επισιτιστικών Τεχνών
Αγγελος Ιακωβίδης

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ
Λύδια Κυπριανού



INTERCOLLEGE

CULINARY ARTS

contents:

Welcome / p. 2-3

Culinary Arts Programs - INTERCOLLEGE / p. 4-11

Editor's Note / p. 13

Erasmus+ / p. 14-15

News and Events / p. 16-33

Articles / p. 34-37

Small guide to wine terminology in gastronomy / p. 40-41

Recipes / p. 42-55

Profile / p. 56-57

Chefs' tips / p. 58

Oenogastronomy as a key element of sustainable tourism development / p. 60-61

The Integration of Artificial Intelligence in Culinary and Food Service Professions / p. 62-63

Culinary competitions / p. 64-65

Artificial Intelligence in Culinary Education within Technical and Vocational Training / p. 66-67

The Secret to Summer Nutrition / p. 68-69

The Herbs of Cyprus / p. 70-71

Wage protection in the Hotel Industry / p. 72-73

The Next Chapter in Professional Culinary Arts / p. 74-75

New Products / p. 76-77

New Technologies / p. 78

Professional Associations / p. 80-81

Special thanks / p. 82-83

Publications / p. 84

Join us on:

Intercollege Culinary Arts

contributors

CULINARY im...press

ISSUE No. 8 / 2025/26

ISSN 2547-9040

PUBLICATIONS
Culinary Arts – INTERCOLLEGE

GENERAL EDITOR
George Kyprianou

DESIGN AND GRAPHICS
Lydia Kyprianou

PRINTING PRESS
Kailas Printers & Lithographers Ltd

CONTRIBUTORS
Nicholas Orphanides
Fotini Lappa
Fani Papamichael
Nicholas Constandinou
Panikos Theodosiou
Elina Christofidou
Constantinos Gavriel
Angelos Iacovides
Christos Temereas
Aristos Nikolaou
Andreas Kyriakou
Andreas Charalambous
Panagiotis Kyprianou
Giorgos and Helena Ellina
CyChefs

PHOTOGRAPHY
Culinary Arts Department
Angelos Iacovides

PHOTO EDITING
Lydia Kyprianou

Καλωσόρισμα



Αγαπητοί Αναγνώστες,

Σας καλωσορίζουμε στην 8η έκδοση του Culinary Impress Magazine.

Είναι μεγάλη μας χαρά που επικοινωνούμε μαζί σας για ακόμη μία φορά, με την έναρξη μιας νέας ακαδημαϊκής χρονιάς στο Intercollege, έναν καταξιωμένο ηγέτη στην εκπαίδευση Μαγειρικών Τεχνών. Η φετινή χρονιά είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς γιορτάζουμε 30 χρόνια εμπειρίας και εκπαίδευσης στις Μαγειρικές Τέχνες, ένα σημαντικό ορόσημο που αντανακλά τη διαχρονική μας δέσμευση στην αριστεία, την καινοτομία και την ανάπτυξη των μελλοντικών επαγγελματιών του κλάδου. Παραμένουμε αφοσιωμένοι στη διαμόρφωση της επόμενης γενιάς ηγετών του κλάδου μέσα από προγράμματα υψηλής ποιότητας και σύγχρονου προσανατολισμού, που συνδυάζουν δημιουργικότητα, τεχνική αρτιότητα και άμεση ανταπόκριση στις απαιτήσεις της αγοράς.

Στο Intercollege, αποστολή μας είναι να εφοδιάζουμε τους φοιτητές μας με τις γνώσεις, τις πρακτικές δεξιότητες και την επαγγελματική αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να διακριθούν στον χώρο της γαστρονομίας. Οι απόφοιτοί μας συνεχίζουν να ξεχωρίζουν για το ταλέντο, την καινοτομία και την αφοσίωσή τους στην αριστεία, κερδίζοντας αναγνώριση τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Καθώς ο τομέας μας συνεχίζει να εξελίσσεται και να προσαρμόζεται, το ίδιο συμβαίνει και με την ακαδημαϊκή μας προσφορά. Τα προγράμματά μας στις Μαγειρικές Τέχνες και στη Διοίκηση Μαγειρικών Τεχνών συνεχίζουν να προσφέρουν στους φοιτητές μια ισχυρή βάση στις μαγειρικές τεχνικές, την ηγεσία και τις σύγχρονες επαγγελματικές πρακτικές, αγκαλιάζοντας παράλληλα τις πολυπολιτισμικές προσεγγίσεις και τις διαρκώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις του παγκόσμιου τομέα της φιλοξενίας.

Καθ' όλη τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους 2025-2026, η δέσμευσή μας στην κοινωνική υπευθυνότητα και την ενεργή συμμετοχή στην κοινότητα παρέμεινε ισχυρή. Μέσα από τη συμμετοχή μας σε πρωτοβουλίες κοινωνικής προσφοράς, εκδηλώσεις του κλάδου και εκπαιδευτικές εκθέσεις, οι φοιτητές και το ακαδημαϊκό μας προσωπικό είχαν πολύτιμες ευκαιρίες να προσφέρουν ουσιαστικά στην κοινωνία, ενισχύοντας παράλληλα τους δεσμούς τους με τον ευρύτερο χώρο της γαστρονομίας και της φιλοξενίας.

Είμαστε επίσης περήφανοι για τη συνεχή μας συμμετοχή σε καινοτόμα έργα και διεθνείς συνεργασίες που εμπλουτίζουν τη φοιτητική εμπειρία. Πρωτοβουλίες μέσω προγραμμάτων Erasmus+ έχουν δώσει στους φοιτητές τη δυνατότητα να εξερευνήσουν τη σχέση ανάμεσα στην τεχνολογία και τη γαστρονομική εκπαίδευση, ενώ η συνεργασία μας με το Wine & Spirit Education Trust (WSET) συνεχίζει να ενισχύει τις γνώσεις και τα προσόντα τους στον τομέα του κρασιού και των αλκοολούχων ποτών.

Καθώς προχωρούμε μπροστά, παραμένουμε προσηλωμένοι στην παροχή ενός δυναμικού, και εμπνευσμένου μαθησιακού περιβάλλοντος που προσφέρει ουσιαστικές εμπειρίες μάθησης. Είμαστε ιδιαίτερα περήφανοι για τη συμβολή μας στη γαστρονομική εκπαίδευση, τη βιομηχανία της φιλοξενίας και την κοινωνία γενικότερα. Πάνω απ' όλα, εμπνεόμαστε από τις δυνατότητες των φοιτητών μας, οι οποίοι αποτελούν το μέλλον του επαγγέλματος.

Ευχόμαστε να απολαύσετε τη νέα έκδοση του Culinary Impress Magazine.

Θερμούς χαιρετισμούς,

Χρίστος Κωνσταντίνου
Αναπληρωτής Εκτελεστικός Διευθυντής

Welcome

Dear Readers,

Welcome to the 8th edition of Culinary Impress Magazine.

It is a pleasure to connect with you once again as we begin a new academic year at Intercollege, a proud leader in Culinary Arts education. This year is especially meaningful as we celebrate 30 years of culinary experience and education, a milestone that reflects our long-standing commitment to excellence, innovation, and the development of future culinary professionals. We remain dedicated to shaping the next generation of industry leaders through high-quality, forward-looking programs that combine creativity, technical excellence, and industry relevance.

At Intercollege, our mission is to equip students with the knowledge, practical skills, and professional confidence needed to succeed in the culinary world. Our graduates continue to distinguish themselves through their talent, innovation, and commitment to excellence, earning recognition both locally and internationally.

As our field continues to grow and adapt, so too does our academic offering. Our programs in Culinary Arts and Culinary Arts Management continue to provide students with a strong foundation in culinary techniques, leadership, and contemporary industry practices, while also embracing multicultural perspectives and the evolving demands of the global hospitality sector.

Throughout the 2025-2026 academic year, our commitment to social responsibility and community engagement remained strong. Through participation in social welfare initiatives, industry events, and educational fairs, our students and faculty had valuable opportunities to contribute meaningfully to society while strengthening connections with the wider culinary and hospitality industries.

We are also proud of our continued involvement in innovative projects and international collaborations that enrich the student experience. Initiatives through Erasmus+ projects have enabled students to explore the relationship between technology and culinary education, while our collaboration with the Wine & Spirit Education Trust (WSET) has continued to strengthen student knowledge and credentials in the wine and spirits sector.

As we move forward, we remain committed to offering a dynamic, inspiring, and enriching learning environment. We take great pride in our contribution to culinary education, the hospitality industry, and society at large. Most importantly, we remain inspired by the potential of our students, who represent the future of this profession.

We hope you enjoy reading this edition of Culinary Impress Magazine.

Warm regards,

Chris Constantinou
Deputy Executive Director

Επισιτιστικές Τέχνες
ΔΙΠΛΩΜΑ

Διάρκεια Σπουδών (έτη): 2 / 120 ECTS
Μέθοδος Φοίτησης: Πλήρης
Γλώσσα Διδασκαλίας: Ελληνική / Αγγλική
Χώρος Διεξαγωγής Μαθημάτων: INTERCOLLEGE

Το Δίπλωμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege βασίζεται σε σύγχρονα ευρωπαϊκά πρότυπα και σε προετοιμάζει για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία στον επισιτιστικό κλάδο. Συνδυάζοντας θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση, προσφέρει ολοκληρωμένη εκπαίδευση στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική, την αρτοποιία και την τραπεζοκομία.

Το έμπειρο ακαδημαϊκό προσωπικό συμμετέχει μαζί με τους φοιτητές σε εκδηλώσεις, εκθέσεις και διαγωνισμούς στην Κύπρο και στο εξωτερικό, με σημαντικές διακρίσεις. Παράλληλα, προσφέρονται σεμινάρια για την απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων και τεχνικών.

Επισιτιστικές Τέχνες Intercollege:

- Χρυσά μετάλλια φοιτητών σε διεθνείς διαγωνισμούς
- Σύγχρονα, πλήρως εξοπλισμένα εργαστήρια και γαστρονομικό αμφιθέατρο
- Ιδανικός συνδυασμός θεωρίας και πρακτικής εξάσκησης
- Ευκαιρίες πρακτικής άσκησης στην Κύπρο και στο εξωτερικό

ΣΚΟΠΟΣ

Το διετές πρόγραμμα σου παρέχει τα απαραίτητα εφόδια για μια επαγγελματική πορεία στις Επισιτιστικές Τέχνες. Θα αποκτήσεις γνώσεις και δεξιότητες στην οργάνωση και τη διοίκηση κουζίνας, τη σύνθεση εδεσματολογίων, την υγιεινή και την παρουσίαση εδεσμάτων. Με την ολοκλήρωση των σπουδών σου, μπορείς να εργαστείς στην ξενοδοχειακή και επισιτιστική βιομηχανία ή να δημιουργήσεις τη δική σου επιχείρηση.







Culinary Arts
DIPLOMA

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

The Intercollege Diploma in Culinary Arts is based on contemporary European standards and prepares you for a successful career in the hospitality industry. Combining theoretical knowledge with practical training, it provides comprehensive education in culinary arts, pastry, baking and food and beverage service.

Experienced academic staff participate alongside students in events, exhibitions and competitions in Cyprus and abroad, achieving significant distinctions. Specialised seminars are also offered to help students develop advanced knowledge and techniques.

Intercollege Culinary Arts

- Gold medals won by students in international competitions
- Modern, fully equipped laboratories and a culinary amphitheatre
- An ideal combination of theoretical learning and practical training
- Internship opportunities in Cyprus and abroad

PROGRAM AIM

This two-year program provides you with the essential skills for a career in Culinary Arts. You will gain knowledge and expertise in kitchen organisation and management, menu planning, food hygiene, and food presentation. Upon graduation, you can pursue employment in the hotel and hospitality industry or establish your own business.







Διεύθυνση Επισιτιστικών Τεχνών
ΠΤΥΧΙΟ

Διάρκεια: 4 έτη / 240 ECTS
Φοίτηση: Πλήρης
Γλώσσα: Ελληνική / Αγγλική
Χώρος διεξαγωγής: INTERCOLLEGE

Το Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση, εργαστηριακή εξάσκηση και διοικητικές γνώσεις, προετοιμάζοντάς σε για μια δυναμική σταδιοδρομία ως Αρχιμάγειρας – Διευθυντής Κουζίνας (Chef) στην Κύπρο και στο εξωτερικό.

Αποτελεί το πρώτο αξιολογημένο και πιστοποιημένο πρόγραμμα πανεπιστημιακού επιπέδου στον κλάδο, το οποίο προσφέρεται στην ελληνική γλώσσα στην Κύπρο και στον ευρύτερο ελληνικό χώρο. Οι απόφοιτοι μπορούν να συνεχίσουν σε μεταπτυχιακές σπουδές ή να εργαστούν και στον τομέα της εκπαίδευσης.

Επισιτιστικές Τέχνες Intercollege:

- Χρυσά μετάλλια φοιτητών σε διεθνείς διαγωνισμούς
- Εκπαίδευση στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική, την αρτοποιία και την τραπεζοκομία
- Σύγχρονα εργαστήρια και γαστρονομικό αμφιθέατρο
- Πρακτική άσκηση στην Κύπρο και στο εξωτερικό

ΣΚΟΠΟΣ

Το πρόγραμμα αναπτύσσει τις γνώσεις, τις τεχνικές και τα διοικητικά προσόντα που απαιτούνται για την επιτυχημένη μετάβαση από τις σπουδές στην επαγγελματική σταδιοδρομία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ & ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

Από το πρώτο έτος, πραγματοποιείς τετράμηνη, αμειβόμενη και αξιολογούμενη καλοκαιρινή πρακτική άσκηση σε επιλεγμένα ξενοδοχεία, εστιατόρια ή ζαχαροπλαστεία. Με την αποφοίτησή σου, αποκτάς σημαντικές επαγγελματικές προοπτικές στην Κύπρο και στο εξωτερικό.







Culinary Arts Management
BACHELOR

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

The Bachelor's Degree in Culinary Arts Management combines theoretical education, practical training and management knowledge, preparing you for a dynamic career as an Executive Chef or Kitchen Manager in Cyprus and abroad.

It is the first evaluated and accredited university-level program in the field to be offered in Greek in Cyprus and the wider Greek-speaking region. Graduates may pursue postgraduate studies or employment in the education sector.

Intercollege Culinary Arts:

- Gold medals won by students in international competitions
- Training in culinary arts, pastry, baking and food and beverage service
- Modern laboratories and a fully equipped culinary amphitheatre
- Internship opportunities in Cyprus and abroad

ROGRAMME AIM

The program develops the knowledge, technical skills and management expertise required for a successful transition from academic study to a professional career.

INTERNSHIP & CAREER PROSPECTS

From the first year, students undertake a four-month paid and assessed summer internship at selected hotels, restaurants or pastry shops. Upon graduation, they benefit from excellent career prospects in Cyprus and abroad.







Culinary Arts

2-year 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 SCHOOL

Recognised by the World Association of Chefs Societies as the Best Culinary School in Southern Europe 2017, the School has also received gold medals and top prizes in international competitions.

The two-year Culinary Arts Diploma at INTERCOLLEGE combines theoretical education with practical training in cooking, pastry, baking and food service. Courses are taught by experienced professionals with extensive academic and industry expertise.

STATE-OF-THE-ART FACILITIES

Training takes place in modern, fully equipped laboratories and dedicated culinary auditoriums.

PURPOSE

The program provides students with the knowledge and practical skills required for a successful career in Culinary Arts. It is offered in Greek and English and is ideal for anyone wishing to turn a passion for food into a rewarding profession.

FURTHER STUDIES

Graduates may continue their studies through the Bachelor's Degree in Culinary Arts Management at Intercollege.

CAREER PROSPECTS

Graduates can pursue careers in hotels, restaurants, catering and the wider food industry or establish their own business. INTERCOLLEGE supports students and alumni through its international network of employers, offering access to internships and employment opportunities.

EUROPEAN STUDENT MOBILITY

Through Erasmus+, students can gain valuable international learning and training experience.

UNDERGRADUATE ADMISSION

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















Hospitality and Food Service Operations

2-year 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 Diploma equips students with the knowledge, practical skills, and industry insight required for careers in hotels, restaurants, cruise ships, and event management. Covering management, customer service, facility design, and food safety, the program prepares graduates for employment while providing a strong foundation for further study and professional development.

PROGRAM HIGHLIGHTS

- Modern, fully equipped laboratories
- Continuous hands-on training
- Paid internship opportunities
- Career development before graduation
- Student mobility within and beyond the EU

AREAS OF STUDY

The program covers hospitality and tourism, food safety and hygiene, gastronomy, food and beverage management, barista operations, restaurant and front-office management, cruise ship hospitality, marketing, human resources, service excellence and leadership.

STUDY AT INTERCOLLEGE

Students benefit from small classes, personalised support, strong industry connections and access to an extensive alumni network. Practical learning helps them develop professional, transferable and job-ready skills.







STUDENT'S LIFE

Stay informed through student newsletters, join the Intercollege International Peer Mentor Community, and participate in events and practical workshops about living and working in Cyprus and the EU. Intercollege provides resources and support services that foster a modern, inclusive, and welcoming environment for students from all backgrounds.

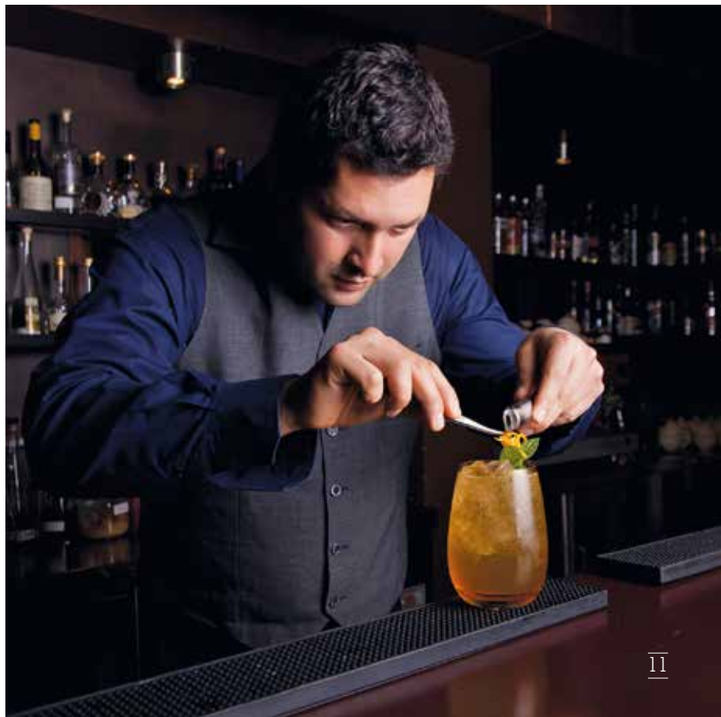
EUROPEAN STUDENT MOBILITY

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.

STUDY & WORK

Through collaborations with strategic industry partners, students can access part-time employment during their studies and full-time summer opportunities. These placements offer favourable working conditions, professional experience and career prospects in Cyprus and abroad.







Αγαπητοί φίλοι, Αγαπητοί αναγνώστες,

Με ιδιαίτερη χαρά και περηφάνια, σας παρουσιάζω το 8ο τεύχος του περιοδικού "Culinary Im...Press". Με την έκδοση αυτή, τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege ολοκληρώνουν 30 χρόνια εκπαίδευσης, αριστείας και προσφοράς προς τη Τουριστική φιλοξενία της Κύπρου, αλλά και του εξωτερικού.

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

Με τη συμπλήρωση 30 χρόνων λειτουργίας, τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών έχουν να επιδείξουν ένα τεράστιο εκπαιδευτικό και κοινωνικό έργο. Από το 1996 έως το 2026, μερικές εκατοντάδες νέοι έχουν αποφοιτήσει από τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege και είναι σήμερα επιτυχημένοι επαγγελματίες.

Το 80% συνεχίζει να εργάζεται στην Επισιτιστική φιλοξενία. Εκ των οποίων 5% των αποφοίτων εργάζονται ως εκπαιδευτικοί στη Δημόσια και ιδιωτική Εκπαίδευση, 5% έχουν τις δικές τους επιχειρήσεις (εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία, ταβέρνες), 15% συνεχίζουν την καριέρα τους ως υπεύθυνοι σε κουζίνες και ζαχαροπλαστεία ξενοδοχειακών μονάδων στην Κύπρο και το εξωτερικό, 30% ως μάγειρες στη Ξενοδοχειακή και Επισιτιστική φιλοξενία, 20% ως ζαχαροπλάστες σε ζαχαροπλαστεία και ξενοδοχεία και 5% ως Σύμβουλοι Σεφ σε διάφορες επιχειρήσεις τροφίμων και ποτών. Η έρευνα έχει καταδείξει πόσο σημαντικά εφόδια προσφέρουν τα προγράμματα του Intercollege προς τους απόφοιτούς τους όλα αυτά τα χρόνια αλλά και την προσφορά της μεγάλης «οικογένειας» του UNIC γενικότερα προς την κοινωνία.

Με την ευκαιρία λοιπόν των εορτασμών των 30 χρόνων πορείας και πολλαπλών δράσεων και επιτυχιών των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege εύχομαι προς όλους τους απόφοιτους, φοιτητές, το αξιόλογο, εκπαιδευτικό, γραμματειακό και βοηθητικό προσωπικό, πάντα επιτυχίες, με συνεχείς αναβαθμίσεις των προγραμμάτων, συνεχείς, ποικίλες και ωφέλιμες εκδηλώσεις (σεμινάρια, συνέδρια, φιλανθρωπικά γεύματα, εκπαιδευτικά ταξίδια κ.ά.) και να συνεχίζουμε να περηφανευόμαστε για τους καταρτισμένους και αξιόλογους επαγγελματίες που εκπαιδεύουμε.

Με εκτίμηση,

Γιώργος Κυπριανού
Διευθυντής Έκδοσης

Dear Friends, Dear Readers,

It is with great joy and pride that I present the eighth issue of Culinary Im...Press. This publication marks the completion of 30 years of education, excellence and contribution by Intercollege's Culinary Arts programs to the hospitality industry, both in Cyprus and abroad.

With its educational, informative and professional gastronomic content, Culinary Im... Press continues to evolve, providing every reader with knowledge, information and opportunities for further learning.

As the Culinary Arts programs celebrate 30 years of operation, they can proudly look back on an extensive educational and social contribution. From 1996 to 2026, several hundred young people graduated from Intercollege's Culinary Arts programs and have since become successful professionals.

Of these graduates, 80% continue to work in the foodservice and hospitality industry. More specifically, 5% of graduates work as educators in public and private education; 5% have established their own businesses, including restaurants, pastry shops and tavernas; 15% have pursued careers in managerial positions in hotel kitchens and pastry departments in Cyprus and abroad; 30% work as chefs in the hotel and foodservice sectors; 20% work as pastry chefs in pastry shops and hotels; and 5% work as chef consultants for various food and beverage businesses. This research demonstrates the importance of the knowledge and professional skills that Intercollege's programs have provided to their graduates over the years, as well as the wider contribution of the large UNIC family to society.

On the occasion of the 30th anniversary of Intercollege's Culinary Arts Programs and their many years of activity, I extend my warmest wishes for continued success to all graduates and students, as well as to our valued academic, administrative and support staff. May the programs continue to evolve, offering a wide range of meaningful and beneficial activities including seminars, conferences, charity dinners and educational trips and may we continue to take pride in the skilled, educated professionals we prepare for the future.

With sincere appreciation,

George Kyprianou
Editor-in-Chief



Φανή Παπαμιχαήλ

Συντονίστρια Κινητικότητας Erasmus

Πρόγραμμα Erasmus+

Στο Intercollege, η εμπειρία των φοιτητών μας αποτελεί προτεραιότητα. Κάθε κινητικότητα Erasmus είναι για εμάς μια ευκαιρία να τους προσφέρουμε μια μοναδική και εποικοδομητική εμπειρία φοίτησης, σε όλα τα επίπεδα. Το γραφείο Erasmus στέκεται δίπλα τους σε κάθε βήμα, υποστηρίζοντας και καθοδηγώντας τους ώστε να αξιοποιούν στο έπακρο κάθε ευκαιρία.

Το 2025 υλοποιήθηκαν οι περισσότερες κινητικότητες για πρακτική άσκηση που είχαμε από την έναρξη της υλοποίησης του προγράμματος Erasmus, και για πρώτη φορά έχουμε τόσους πολλούς φοιτητές και απόφοιτους που εργάστηκαν σε βραβευμένα εστιατόρια με αστέρια Michelin! Φοιτητές και απόφοιτοι έδειξαν έντονο ενδιαφέρον να εργαστούν στο εξωτερικό μέσω του Erasmus, αναζητώντας εμπειρίες που θα τους ενισχύσουν προσωπικά και επαγγελματικά.

Πέρα από τις κινητικότητες για πρακτική άσκηση, οι φοιτητές του κλάδου των επισιτιστικών τεχνών είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν και σε σύντομες κινητικότητες δύο εβδομάδων, ταξιδεύοντας σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες για εκπαίδευση σε συγκεκριμένους τομείς, αλλά και για να γνωρίσουν άλλους φοιτητές καθώς και κουλτούρες από διαφορετικά μέρη της Ευρώπης.

Το περασμένο καλοκαίρι καθώς και μέσα στην ακαδημαϊκή χρονιά, απόφοιτοι του τμήματος Επισιτιστικών Τεχνών ταξίδεψαν στο εξωτερικό για να εργαστούν μετά την αποφοίτησή τους.

Οι επιλογές τόσο για τους φοιτητές όσο και για τους απόφοιτους ήταν ποικίλες: μεγάλα ξενοδοχεία, εξειδικευμένα εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία και βραβευμένα εστιατόρια, αποκτώντας πολύτιμες εμπειρίες σε απαιτητικά επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Οι ευκαιρίες Erasmus δεν περιορίζονται μόνο στους φοιτητές. Καθηγητές και προσωπικό συμμετέχουν επίσης, ταξιδεύοντας για σεμινάρια και job shadowing στο εξωτερικό. Φέτος, καθηγητές του τμήματος Επισιτιστικών Τεχνών επισκέφθηκαν χώρες του εξωτερικού για να μεταδώσουν γνώσεις, να ανταλλάξουν ιδέες και να ενισχύσουν την πρόοδο του τμήματος και την εξέλιξη του προγράμματος σπουδών.

Το γραφείο Erasmus παραμένει αρωγός σε κάθε συμμετοχή, προσφέροντας υποστήριξη, καθοδήγηση και τα απαραίτητα εφόδια για να πραγματοποιηθούν τα όνειρα των φοιτητών και των καθηγητών μας.



↑ *Η φοιτήτρια Επισιτιστικών Τεχνών Ελένη Βακανά υλοποίησε την πρακτική της άσκηση στο εστιατόριο Marv & Ben, διακεκριμένο με Bib Gourmand από τον οδηγό Michelin, στην Κοπεγχάγη της Δανίας.*

Culinary Arts student Eleni Vakana implemented her traineeship at Marv & Ben, awarded a Bib Gourmand by the Michelin Guide, in Copenhagen, Denmark.



↑ *Η φοιτήτρια Επισιτιστικών Τεχνών Αναστασία Παπανικολάου υλοποίησε την πρακτική της άσκηση στο εστιατόριο Atto di Vito Mollica, βραβευμένο με 1 αστέρι Michelin, στη Φλωρεντία της Ιταλίας.*

Culinary Arts student Anastasia Papanikolaou implemented her traineeship at Atto di Vito Mollica, awarded 1 Michelin star, in Florence, Italy.



↑ *Η φοιτήτρια Επισιτιστικών Τεχνών Χριστίνα Χριστοδούλου υλοποίησε την πρακτική της άσκηση στο εστιατόριο Osteria Francescana, βραβευμένο με 2 αστέρια Michelin, στη Μόντενα της Ιταλίας.*

Culinary Arts student Christina Christodoulou implemented her traineeship at Osteria Francescana, awarded 2 Michelin stars, in Modena, Italy.

Fani Papamichael

Coordinator of the Erasmus Program

Program Erasmus+

At Intercollege, the experience of our students is our top priority. Every Erasmus mobility is an opportunity for us to offer them a unique and constructive learning experience at all levels. The Erasmus office stands by them every step of the way, supporting and guiding them so they can make the most of every opportunity.

In 2025, we implemented the highest number of traineeship mobilities since the beginning of the Erasmus Program, and for the first time, we have so many students and graduates who worked in Michelin-starred and award-winning restaurants! Students and graduates showed great interest in working abroad through Erasmus, seeking experiences that would strengthen them both personally and professionally.

Beyond traineeship mobilities, students from the Culinary Arts department also had the opportunity to participate in short two-week mobilities, travelling to other European countries for training in specific sectors, as well as to meet other students and experience cultures from different parts of Europe.

Last summer, as well as during the academic year, graduates of the Culinary Arts department travelled abroad to work after completing their studies.

The options available to both students and graduates were diverse: large hotels, specialised restaurants, patisseries, and award-winning restaurants, where they gained valuable experience in demanding professional environments.

Erasmus opportunities are not limited to students. Professors and staff also participate, travelling abroad for seminars and job shadowing. This year, instructors from the Culinary Arts department visited other countries to share knowledge, exchange ideas, and contribute to the department's progress and the development of the curriculum.

The Erasmus office remains a strong supporter of every participation, providing assistance, guidance, and the necessary tools to help the dreams of our students and faculty come true.





↑ *Φοιτητές του τμήματος Επισιτιστικών Τεχνών συμμετείχαν σε πρόγραμμα σύντομης κινητικότητας και εκπαιδεύτηκαν σε τομείς Διοίκησης ξενοδοχειακές μονάδες στην Κρακοβία, Πολωνία και στην Κρήτη, Ελλάδα.*

Students from the Culinary Arts department participated in a short-term mobility program and trained in management fields at hotel establishments in Krakow, Poland, and Crete, Greece.



↑ *Ο φοιτητής Επισιτιστικών Τεχνών Αντώνης Σολέας υλοποίησε την πρακτική του άσκηση στο εστιατόριο Kontrast, βραβευμένο με 2 αστέρια Michelin και Michelin Green Star, στο Όσλο της Νορβηγίας.*

Culinary Arts student Antonis Soleas implemented his traineeship at Kontrast, awarded 2 Michelin stars and a Michelin Green Star, in Oslo, Norway.



↑ *Ο φοιτητής Ιωάννης Λαζόπουλος ολοκλήρωσε την πρακτική του άσκηση στο Casa Maria Luigia, το οποίο έχει τιμηθεί από τη «ξενοδοχειακή» έκδοση της Michelin Guide με το ανώτατο βραβείο Three Michelin Keys για την εμπειρία διαμονής. Το ξενοδοχείο, που ανήκει στον όμιλο Francescana, προσφέρει γευστικές εμπειρίες εμπνευσμένες από το βραβευμένο με τρία αστέρια Michelin, Osteria Francescana στη Μόντενα της Ιταλίας. Στη φωτογραφία είναι με τον βραβευμένο Chef, ιδιοκτήτη και δημιουργό του ομίλου, Massimo Bottura και το βιβλίο του.*

Culinary Arts student Ioannis Lazopoulos implemented his traineeship at Casa Maria Luigia, awarded the prestigious Three Michelin Keys by the Michelin Guide's hotel selection for its exceptional guest experience. The hotel, part of the Francescana Group, offers culinary experiences inspired by the three-Michelin-starred Osteria Francescana in Modena, Italy. In the photo, he is with the award-winning Chef, owner, and creator of the group, Massimo Bottura, along with his book.



Το Intercollege στη Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου (CCA)



Φοιτητές των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege παρευρέθηκαν στη Γενική Συνέλευση του Junior Chefs Club.



"Τσικνοπέμπτη"

Τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών τίμησαν το έθιμο της Τσικνοπέμπτης, ετοιμάζοντας εξαιρετικά εδέσματα σχάρας για ολόκληρη την κοινότητα του Πανεπιστημίου Λευκωσίας και του Intercollege.



CCA "Σαρακοστιανό" 2025

Τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege συμμετείχαν με ενθουσιασμό στην καθιερωμένη φιλανθρωπική εκδήλωση του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου «Τα Σαρακοστιανά, 2025».

Intercollege participated in the General Assembly of the Cyprus Chefs Association (CCA).



Students from Intercollege's Culinary Arts Programs attended the General Assembly of the Junior Chefs Club.



"Tsiknopempti"

The Culinary Arts Programs celebrated the tradition of "Tsiknopempti" by preparing an excellent selection of grilled delicacies for the entire University of Nicosia and Intercollege community.



CCA "Sarakostiano" 2025

Students of Culinary Arts Programs of Intercollege took part with great enthusiasm in "Sarakostiana 2025," the annual charity event organised by the Cyprus Chefs Association.







Εκπαιδευτική επίσκεψη στο Parklane, Luxury Collection Resort & Spa στη Λεμεσό.





Επίσκεψη στην Ιταλία

Στο πλαίσιο του Erasmus+, το εκπαιδευτικό προσωπικό των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege πραγματοποίησε εκπαιδευτική επίσκεψη στις εγκαταστάσεις της Unigrà στην Ιταλία. Η διεθνώς αναγνωρισμένη εταιρεία δραστηριοποιείται στην παραγωγή και επεξεργασία πρώτων υλών και προϊόντων για τη βιομηχανία τροφίμων, με ιδιαίτερη εξειδίκευση στη ζαχαροπλαστική, την αρτοποιία και τη γαστρονομία.



Εκπαιδευτική επίσκεψη στην Αθήνα

Τον Αύγουστο του 2026, στο πλαίσιο του Erasmus+, καθηγητές των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege συμμετείχαν σε εξειδικευμένη εκπαίδευση στην ελληνική αμπελουργία, την οινολογία και τη γευσιγνωσία. Επισκέφθηκαν επίσης το «Dina's Eat Real» της Πρέσβειρας των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, σεφ κυρίας Ντίνας Νικολάου, γνωρίζοντας μια σύγχρονη και υγιεινή προσέγγιση στο comfort food. Η ομάδα απόλαυσε ολοκληρωμένα γεύματα, παρασκευασμένα με υγιεινές μεθόδους και ξεχωριστούς συνδυασμούς αυθεντικών γεύσεων.

Educational visit to Parklane, a Luxury Collection Resort & Spa, Limassol







Visit to Italy

As part of the Erasmus+ Program, instructors from Intercollege's Culinary Arts Programs took part in an educational visit to Unigrà's facilities in Italy. The internationally recognised company specialises in producing and processing raw materials and products for the food industry, with particular expertise in pastry, bakery and gastronomy.





Educational Visit to Athens

In August 2026, as part of the Erasmus+ Program, instructors from Intercollege's Culinary Arts Programs participated in specialised training in Greek viticulture, oenology and wine tasting. They also visited "Dina's Eat Real," founded by Chef Dina Nikolaou, Ambassador of Intercollege's Culinary Arts Programs, where they discovered a contemporary, health-conscious approach to comfort food. The group enjoyed well-balanced meals prepared using healthy cooking techniques and distinctive combinations of authentic flavours.



Παραθέσεις για την πρακτική εξάσκηση των φοιτητών στην παρασκευή και παρουσίαση εδεσμάτων μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής









"Πάμε προεδρικό" φιλανθρωπική χριστουγεννιάτικη εκδήλωση



Τελική πρακτική εργαστηριακή εξέταση φοιτητών 1ου έτους Πτυχίου

Catered events offering students hands-on experience in preparing and presenting culinary and pastry creations







“Let’s Go to the Presidential Palace” Christmas Charity Event





Final Practical Laboratory Examination for First-Year Bachelor’s Degree Students





Από τις επισκέψεις Τεχνικών και Εσπερινών Σχολών του Υπουργείου Παιδείας (Λευκωσίας και Λάρνακας).









From the visits of Technical and Evening Schools of the Ministry of Education (from Nicosia and Larnaca).















Εκδήλωση για τους Μικρούς μας Ήρωες "Cyprus Streetwear Expo"

Τα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών δεν θα μπορούσαν να απουσιάζουν από ένα τόσο σημαντικό φιλανθρωπικό αθλητικό παζαράκι και μαραθώνιο, που διοργανώθηκε από νέους ηλικίας 14 έως 20 ετών, με στόχο τη στήριξη των παιδιών με καρκίνο («Μικροί Ηρωες») και των οικογενειών τους.

Το Intercollege με τους εκπαιδευτές του, τους φοιτητές και σε συνεργασία με την εταιρεία Papafilipou Ice Cream, πρόσφεραν μπισκότα και παγωτά σε περισσότερους από 3.000 επισκέπτες της εκδήλωσης.





2ο Παιδικό Φιλανθρωπικό Φεστιβάλ Λαγουδερών

Στις 28 Ιουνίου 2026, το Πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege συμμετείχε στο 2ο Παιδικό Φιλανθρωπικό Φεστιβάλ Λαγουδερών, σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου. Το Intercollege παραχώρησε τις εγκαταστάσεις του και βοήθησαν οι εκπαιδευτές και φοιτητές για την προετοιμασία των γευμάτων, στηρίζοντας έμπρακτα μια σημαντική φιλανθρωπική πρωτοβουλία υπέρ του Ιδρύματος Αλκίνοος Αρτεμίου.
Η δράση αποτέλεσε ένα ακόμη παράδειγμα της αξίας της προσφοράς και της συνεργασίας προς όφελος της κοινωνίας.



Φιλανθρωπική Εκδήλωση Jeep

Το Τμήμα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege συμμετείχε ενεργά στο φιλανθρωπικό Jeep Invasion 5 Nicosia, στηρίζοντας την πρωτοβουλία με την εθελοντική προσφορά των καθηγητών του. Η δράση, σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου Επαρχίας Λευκωσίας, το Jeep Club Cyprus και το Ιδρυμα Αλκίνοος Αρτεμίου, ανέδειξε τη δύναμη της συνεργασίας, της κοινωνικής προσφοράς και της αλληλεγγύης.

An Event for Our Little Heroes "Cyprus Streetwear Expo"

The Culinary Arts Programs were proud to take part in this important charity sports fair and marathon, organised by young people aged 14 to 20 in support of children with cancer (“Little Heroes”) and their families.

Intercollege instructors and students, in collaboration with Papafilipou Ice Cream, offered cookies and ice cream to more than 3,000 visitors attending the event.





2nd Lagoudera Children’s Charity Festival

On 28 June 2026, the 2nd Children's Charity Festival of Lagoudera was successfully held in collaboration with the Cyprus Chefs Association, with the participation of the Intercollege Culinary Arts Department. Intercollege supported the initiative by providing its culinary facilities for the preparation of the meals, contributing to a charitable cause whose proceeds were donated to the Alkinoos Artemiou Foundation. The event highlighted the importance of teamwork, volunteerism, and community engagement, demonstrating how collaboration can make a meaningful difference.



Jeep Charity Event

The Culinary Arts Department of Intercollege actively participated in the Jeep Invasion 5 Nicosia charity event, supporting the initiative through the voluntary contribution of its instructors. Organised in collaboration with the Cyprus Chefs Association – Nicosia District, Jeep Club Cyprus and the Alkinoos Artemiou Foundation, the event highlighted the power of cooperation, social responsibility and solidarity.





Σεμινάριο από την «Angeo» με τον Chef Γιάννη Κούτελη

Μια πολύ σημαντική συνεργασία των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege με την εταιρεία «Angeo» πραγματοποιείται τα τελευταία χρόνια, που έχει σαν στόχο, πέρα από τη χρήση των πολύ ποιοτικών πρώτων υλών ζαχαροπλαστικής, την ενημέρωση και ανάπτυξη των δεξιοτήτων των φοιτητών και των εκπαιδευτών, με διάφορες εκπαιδεύσεις – σεμινάρια.

Ενα τέτοιο σεμινάριο πραγματοποίησε η εταιρεία με τον Chef της, Γιάννη Κούτελη, και θέμα «Πλάκα Σοκολάτα Dubai».







Παρουσίαση από την Πυροσβεστική Υπηρεσία



Φεστιβάλ κερασιού στον Κάμπο της Τσακίστρας

Στο πλαίσιο των δράσεων προβολής και ανάπτυξης συνεργασιών, ομάδα των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών συμμετείχε, όπως κάθε χρόνο, στο Φεστιβάλ Κερασιού της ενορίας Κάμπου Τσακκίστρας.

Οι φοιτητές και οι καθηγητές ετοίμασαν και πρόσφεραν στους επισκέπτες ποικιλία γλυκών με βάση το κεράσι, αναδεικνύοντας τις γαστρονομικές τους δεξιότητες και τιμώντας την τοπική παράδοση και τα προϊόντα της περιοχής.

Seminar by “Angeo” with Chef Giannis Koutelis

A highly valuable collaboration has developed in recent years between Intercollege’s Culinary Arts Programs and the company “Angeo.” Its aim is not only to introduce students to high-quality pastry ingredients, but also to enhance the knowledge and skills of both students and instructors through various training sessions and seminars.

As part of this collaboration, the company held a seminar led by its chef, Giannis Koutelis, on the theme “Dubai Chocolate Bar.”







Presentation by the Fire Department



Cherry Festival in Kambos Tsakkistras

As part of its ongoing outreach and collaboration initiatives, the Culinary Arts Program team participated, as it does every year, in the Cherry Festival organized by the parish of Kambos Tsakkistras.

Students and instructors prepared and offered a variety of cherry-based desserts for everyone attending the festival, showcasing their culinary skills while celebrating the region's local tradition and produce.





Τελετή αποφοίτησης του 4ου κύκλου του Προγράμματος Κατάρτισης Κρεοπωλών





Σεμινάριο σιροπιαστών γλυκών

Πραγματοποιήθηκε, όπως κάθε 2 χρόνια, ένα εξαιρετικό, διαδραστικό σεμινάριο ζαχαροπλαστικής με θέμα: «Σιροπιαστά γλυκά», στο πλαίσιο των μαθημάτων ζαχαροπλαστικής, από τον γνωστό ειδικό Αρχιζαχαροπλάστη Jozef Azzam.





Graduation Ceremony for the Fourth cycle of the Butchery Training Program





Traditional "Siropiasta" Desserts Seminar

As part of the pastry courses, an excellent interactive seminar on “Syrup-Based Desserts” was held by renowned Master Pastry Chef Jozef Azzam. The seminar takes place every two years.









Έκθεση & Διαγωνισμοί HO.RE.CA.

Με εξαιρετική παρουσία φοιτητών και αποφοίτων, το Intercollege εντυπωσίασε στην έκθεση και στους διαγωνισμούς HORECA, κατακτώντας σημαντικές διακρίσεις. Ανακηρύχθηκε Καλύτερη Σχολή Μαγειρικής της Κύπρου 2025–26 και απέσπασε τους τίτλους του Καλύτερου Νεαρού Αρχιμάγειρα και του Καλύτερου Chef της Χρονιάς.

Συνολικά, το Intercollege κατέκτησε 8 χρυσά, 8 ασημένια και 4 χάλκινα μετάλλια.













HO.RE.CA Exhibition & Competitions

With an outstanding presence from its students and graduates, Intercollege excelled at the HORECA exhibition and competitions, earning major distinctions. It was named Cyprus's Best Culinary School for 2025–26 and received the titles of Best Young Chef and Best Chef of the Year.

Overall, Intercollege won 8 gold, 8 silver and 4 bronze medals.

















Παγκόσμιο Συνέδριο του Worldchefs

Από τις 15 έως τις 19 Μαΐου 2026 πραγματοποιήθηκε στην Ουαλία το Παγκόσμιο Συνέδριο του Worldchefs, συγκεντρώνοντας επαγγελματίες της γαστρονομίας και εκπροσώπους συνδέσμων από όλο τον κόσμο. Στο πλαίσιο της διοργάνωσης πραγματοποιήθηκε και ο τελικός του Global Chefs Challenge.

Η κυπριακή συμμετοχή σημείωσε μία ιδιαίτερα σημαντική επιτυχία, καθώς η Κωνσταντίνα Παπαϊωάννου, απόφοιτη του Πτυχίου Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, κατέκτησε την 4η θέση παγκοσμίως.





Southern Europe Culinary Challenge 2026

Η ομάδα του Intercollege πραγματοποίησε εξαιρετική εμφάνιση στον διεθνή διαγωνισμό Southern Europe Culinary Challenge 2026, εκπροσωπώντας επάξια την Κύπρο και το Κολέγιο και επιδεικνύοντας υψηλό επίπεδο επαγγελματισμού, κατάρτισης και μαγειρικής τεχνογνωσίας.





Worldchefs Congress

The Worldchefs Congress took place in Wales from 15 to 19 May 2026, bringing together culinary professionals and representatives of chefs' associations from around the world. The final of the Global Chefs Challenge was also held as part of the event.

Cyprus achieved significant success, with Konstantina Papaioannou, a graduate of the Bachelor's Degree in Culinary Arts at Intercollege, placing fourth worldwide.





Southern Europe Culinary Challenge 2026

The Intercollege team delivered an outstanding performance at the Southern Europe Culinary Challenge 2026, proudly representing Cyprus and the College while demonstrating a high level of professionalism, training and culinary expertise.











Μαγειρεύοντας με το Κυπριακό κρασί

Πανίκος Θεοδοσίου
Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Η χρήση του κρασιού, εκτός από συνοδευτικό σε ένα γεύμα ή ποτό σε πάρτι ή για να χαλαρώσουμε, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και στην μαγειρική.

Την αρχαία εποχή υπήρχαν τα «οινομαγειρεία», (ένας τύπος μικρού εστιατορίου) γνωστό και ως ταβέρνα, που σέρβιραν κυρίως βαρελίσιο κρασί και μαγειρευτά φαγητά κατσαρόλας. Κύριο χαρακτηριστικό ήταν η διάθεση βαρελίσιου κρασιού, το οποίο παλαιότερα μπορεί να ήταν και δικής τους παραγωγής. Πρόσφεραν επίσης παραδοσιακά μαγειρευτά φαγητά, συνήθως μαγειρεμένα σε κατσαρόλα, δίνοντας έμφαση στην σπιτίσια τοπική κουζίνα. Οι επαγγελματίες που εργάζοντο σε ένα οινομαγειρείο ή ήταν ιδιοκτήτες του, είχαν τον τίτλο του οινομάγειρα. Συνδυάζονταν οι αρμοδιότητες ενός μάγειρα με την ενασχόληση με κρασί, όπως υποδηλώνει και η ετυμολογία της λέξης από το "οίνος" και "μάγειρος".

Στην Κυπριακή κουζίνα χρησιμοποιούμε το κρασί εκτός από το μαγείρεμα και για μαρινάδες με διάφορα καρυκεύματα όπως άλας, κόλιανδρο ξηρό, αρτυσιά κλπ. Οταν αφήσουμε το κρέας μέσα στη μαρινάδα για μερικές ώρες ή ακόμα και μέρες, τα οξέα του κρασιού θα μαλακώσουν τους ιστούς και θα γίνει πιο μαλακό και τρυφερό. Παράλληλα αποκτάται η γεύση και το άρωμα. Για παράδειγμα χρησιμοποιούμε το κρασί για να μαρινάρουμε το κρέας για τα κυπριακά «κρασάτα» όπως λουκάνικα, λούντζες, ποσυρτή, χοιρομέρι.

Η χρήση κρασιού στη μαγειρική προσδίδει βάθος στη γεύση και το άρωμα των πιάτων. Η επιλογή του κρασιού είναι σημαντική. Τα κόκκινα ταιριάζουν με κόκκινα κρέατα και λιπαρές σάλτσες, ενώ τα λευκά με θαλασσινά και λαχανικά. Η ποσότητα αλκοόλ που παραμένει στο φαγητό εξαρτάται από τον χρόνο μαγειρέματος και την επιφάνεια του σκεύους. Αν είναι ψιλό το σκεύος αργεί η εξάτμιση του αλκοόλ σε αντίθεση με το ξέβαθο.

Η έκφραση «σβήνω με κρασί» είναι χαρακτηριστική της μαγειρικής γλώσσας. Συνήθως στο τέλος του τσιγαρίσματος ενός κρέατος, πουλερικού ή ψαριού, προσθέτουμε κρασί προκειμένου να πέσει η θερμοκρασία του φαγητού και για να αρχίσει το πιο αργό μαγείρεμα. Πολλές φορές μπορεί να γίνει και ανάφλεξη ανάλογα με την ποσότητα του αλκοόλ που περιέχει το κρασί και τη θερμοκρασία (πολύ ζεστή) που υπάρχει στο σκεύος με το φαγητό μας. Βέβαια στη διαδικασία αυτή, το αλκοόλ που έχει το κρασί εξατμίζεται στη μεγαλύτερη ποσότητά του τα πρώτα λεπτά και μένουν τα αρώματα και η γεύση του κρασιού στη σάλτσα.

Μια πολύ καλή μέθοδος στη χρήση κρασιού σε σοταρίσματα κρεατικών είναι το deglazing ντεγκλασάρισμα, δηλαδή το ξεκόλλημα των κατακαθιών του φαγητού από τη βάση του σκεύους, όπου ευρίσκεται όλη η ουσία και γεύση. Ας φανταστούμε πως στο τηγάνι μας έχουμε κάποιο κρεατικό ή πουλερικό, αλευρωμένο ή όχι, και τηγανίζοντας το έχουν κολλήσει στο πάτο του σκεύους κάποια κομμάτια κρέατος. Ρίχνουμε κρασί και ξύνουμε με τη σπάτουλα όλα αυτά τα κομματάκια, ενσωματώνοντάς τα στη σάλτσα. Αν θα χρειαστούμε περισσότερη σάλτσα, μπορούμε να προσθέσουμε ζωμό ή νερό. Για να πετυχαίνουμε μια βελούδινη σάλτσα γεμάτη νοστιμιά, αλλά και όμορφη υφή, ειδικά αν είχε προηγηθεί αλεύρωμα στο κρέας, μπορούμε να προσθέσουμε βούτυρο.

Μερικά από τα πιο γνωστά παραδοσιακά φαγητά της Κύπρου που χρησιμοποιούμε κρασί είναι τα χοιρινά αφέλια, τα κουμιαστά, οχταπόδι, στιφάδο, συκωτάκι, πούλλες κρασάτες, πατάτες αντιναχτές και άλλα πολλά.

Cooking with Cypriot Wine

Panikos Theodosiou
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Wine is most commonly enjoyed as the perfect accompaniment to a meal, served at celebrations, or simply savoured while relaxing. Yet its role extends far beyond the glass. For centuries, wine has also been an essential ingredient in the kitchen, adding depth, aroma, and character to countless dishes.

In ancient times, there were establishments known as *oinomageiria*—small taverns that served barrel-aged local wine alongside hearty home-cooked meals prepared in traditional pots. Their defining feature was the wine itself, often produced by the owners, accompanied by authentic regional dishes that reflected the flavours of the local cuisine. Those who owned or worked in these establishments were known as *oinomageiroi*, a title that combined the roles of cook and wine expert, deriving from the Greek words oinos (wine) and mageiros (cook).

In Cypriot cuisine, wine is used not only in cooking but also as the foundation of marinades. Combined with seasonings such as salt, coriander seeds, and aromatic herbs, it tenderises meat while infusing it with flavour and aroma. This technique is traditionally used in the preparation of Cyprus's famous wine-cured delicacies, including sausages, *lountza*, *posyrti*, and *choiromeri*.

Cooking with wine enriches both the flavour and aroma of a dish, making the choice of wine particularly important. Red wines pair beautifully with red meats and rich sauces, while white wines complement seafood and vegetables. Although some alcohol remains depending on the cooking method, most evaporates during cooking, leaving behind the wine's distinctive flavour.

One of the most useful techniques in cooking with wine is deglazing. This method releases the caramelised bits that remain on the bottom of the pan after sautéing or searing meat—where much of the flavour is concentrated. Simply add wine to the hot pan and gently scrape the browned pieces free with a spatula, allowing them to dissolve into the sauce. If more liquid is needed, stock or water can be added. For an especially silky, flavourful sauce, particularly if the meat has been lightly coated in flour before cooking, a small knob of butter added at the end provides a beautifully smooth finish.

Among the best-known traditional Cypriot dishes prepared with wine are *afelia* (wine-braised pork), *koumiasta*, octopus stew, *stifado*, sautéed liver, wine-braised village chicken (*poulles krasates*), and *antinahtes* potatoes, along with many other beloved local recipes.





Τεμαχισμός κρεάτων και ψαριών: μια θεμελιώδης δεξιότητα της Γαστρονομικής Τέχνης

Andreas Kyriakou

M.B.A. (Management), B.A. in Culinary Arts Management, Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Στη σύγχρονη γαστρονομία, η ποιότητα ενός πιάτου ξεκινά πολύ πριν από το μαγείρεμα. Ο σωστός τεμαχισμός κρεάτων και ψαριών αποτελεί μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες που καλείται να αναπτύξει κάθε επαγγελματίας μάγειρας, καθώς επηρεάζει άμεσα την ποιότητα, την απόδοση και την παρουσίαση του τελικού προϊόντος.

Ο τεμαχισμός δεν περιορίζεται απλώς στη διαίρεση μιας πρώτης ύλης σε μικρότερα κομμάτια. Απαιτεί γνώση της ανατομίας των ζώων και των ψαριών, κατανόηση της δομής των μυών, του λίπους και των οστών, καθώς και εξοικείωση με τις κατάλληλες τεχνικές και τα εξειδικευμένα εργαλεία κοπής. Μέσα από αυτές τις γνώσεις, ο επαγγελματίας μπορεί να επιλέξει τα κατάλληλα μέρη για διαφορετικές μεθόδους μαγειρέματος και να αξιοποιήσει στο μέγιστο κάθε πρώτη ύλη.

Στον τεμαχισμό κρεάτων, η σωστή αναγνώριση των διαφόρων τεμαχίων αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ποιότητα του αποτελέσματος. Κάθε κομμάτι διαθέτει διαφορετικά χαρακτηριστικά ως προς την τρυφερότητα, την περιεκτικότητα σε λίπος και τον συνδετικό ιστό, γεγονός που καθορίζει τον τρόπο μαγειρέματός του. Ετσι, κάποια τεμάχια ενδείκνυνται για γρήγορο ψήσιμο, ενώ άλλα αποδίδουν καλύτερα μέσα από αργές μεθόδους μαγειρέματος.

Αντίστοιχα, στον τεμαχισμό ψαριών, η διαδικασία του φιλεταρίσματος απαιτεί ακρίβεια, δεξιοτεχνία και σεβασμό προς το προϊόν. Η σωστή αφαίρεση των οστών και του δέρματος, όπου απαιτείται, συμβάλλει τόσο στη βελτίωση της γευστικής εμπειρίας όσο και στη δημιουργία πιάτων υψηλής αισθητικής. Παράλληλα, η πλήρης αξιοποίηση των υποπροϊόντων, όπως κεφάλια και κόκαλα για παρασκευή ζωμών, ενισχύει τη βιώσιμη διαχείριση των πρώτων υλών.

Η εκπαίδευση στον τεμαχισμό αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των σπουδών στα προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, όπου οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να δουν στην πράξη και να εξασκηθούν στον τεμαχισμό και τη μεριδοποίηση διαφόρων κρεάτων και ψαριών, μέσα σε συνθήκες επαγγελματικής κουζίνας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αναπτύσσουν τεχνικές δεξιότητες, μαθαίνουν να εργάζονται με ασφάλεια και αποκτούν επαγγελματική αντίληψη σχετικά με τη διαχείριση των πρώτων υλών. Παράλληλα, καλλιεργούν την ακρίβεια, την οργάνωση και την υπευθυνότητα που απαιτούνται σε ένα σύγχρονο επαγγελματικό περιβάλλον.

Στη σημερινή εποχή, όπου η βιωσιμότητα και η ορθολογική αξιοποίηση των τροφίμων βρίσκονται στο επίκεντρο της γαστρονομίας, ο σωστός τεμαχισμός αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Η μείωση των απωλειών και η αξιοποίηση κάθε βρώσιμου μέρους ενός προϊόντος αποτελούν πρακτικές που συνδυάζουν την οικονομική αποδοτικότητα με τον σεβασμό προς την πρώτη ύλη.

Ο τεμαχισμός κρεάτων και ψαριών δεν αποτελεί απλώς μια τεχνική διαδικασία, αλλά μια τέχνη που συνδέει τη γνώση, την εμπειρία και τον επαγγελματισμό. Είναι το πρώτο βήμα για τη δημιουργία ποιοτικών γαστρονομικών εμπειριών και μια δεξιότητα που παραμένει διαχρονικά απαραίτητη για κάθε επαγγελματία του χώρου της εστίασης.





Meat and fish butchery: fundamental skill in the Culinary Arts

Andreas Kyriakou

M.B.A. (Management), B.A. in Culinary Arts Management, Culinary Arts Lecturer - Intercollege

In contemporary gastronomy, the quality of a dish is determined long before the cooking process begins. The correct butchery of meat and fish is one of the most essential competencies that any professional chef must develop, as it has a direct impact on the quality, yield, and presentation of the final product.

Butchery is not merely the division of raw materials into smaller portions. It requires a sound understanding of animal and fish anatomy, including muscle structure, fat distribution, and bone composition, as well as familiarity with appropriate techniques and specialized cutting equipment. Through the acquisition of such knowledge, professionals can select the most suitable cuts for different cooking methods and maximize the value of each raw ingredient.

In meat butchery, the accurate identification of the various cuts is a decisive factor in achieving optimal culinary results. Each cut possesses distinct characteristics in terms of tenderness, fat content, and connective tissue, all of which determine its most appropriate method of preparation. Certain cuts are therefore best suited to quick cooking techniques, whilst others are more appropriate for slow-cooking methods.

Similarly, in fish butchery, filleting demands precision, technical skill, and respect for the raw product. The correct removal of bones and skin, where applicable, contributes not only to an improved dining experience but also to a more refined presentation of the dish. Moreover, the full utilization of by-products, such as heads and bones for stock production, supports principles of sustainability and efficient resource management.

Training in butchery forms an integral component of the Culinary Arts Programs at Intercollege, where students are afforded the opportunity to observe and gain practical, hands-on experience in the butchery and portioning of a range of meats and fish within professional kitchen environments. Through this process, they develop technical competencies, learn to operate safely and responsibly, and acquire a professional understanding of raw material management. In addition, they cultivate precision, organization, and accountability, all of which are essential attributes within the contemporary hospitality industry.

In an era in which sustainability and the efficient utilization of food resources are of increasing importance within gastronomy, proper butchery assumes an even more significant role. The reduction of waste and the full utilization of all edible components of a product represent practices that combine economic efficiency with respect for raw materials.

Meat and fish butchery is therefore not merely a technical procedure, but a craft that integrates knowledge, experience, and professionalism. It constitutes the foundational step towards the creation of high-quality culinary experiences and remains an indispensable skill for all professionals within the hospitality sector.







Μικρός οδηγός οινικών όρων γαστρονομίας:

Νικόλας Ορφανίδης
Ανώτερος Λέκτορας
Συντονιστής Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών Intercollege
Συντονιστής Προγραμμάτων WSET Πανεπιστημίου Λευκωσίας

Το κρασί δεν είναι απλώς ένα στοιχείο του τραπεζιού. Είναι ένα ζωντανό αφήγημα που ξεκινά στο αμπέλι, εξελίσσεται μέσα από την οινοποίηση και ολοκληρώνεται στη στιγμή της εμπειρίας του επισκέπτη. Σε έναν κόσμο σύγχρονης γαστρονομίας και υψηλής φιλοξενίας, το κρασί αποτελεί γλώσσα — και όπως κάθε γλώσσα, απαιτεί κατανόηση, ακρίβεια και ευαισθησία.

Για τον φοιτητή ή επαγγελματία της Γαστρονομίας, η οινική γνώση δεν είναι θεωρία. Είναι εργαλείο εφαρμοσμένης τεχνογνωσίας, επικοινωνίας, εμπειρίας και αντίληψης του προϊόντος. Από τον Σεφ μέχρι τον Σομελιέ, τον Υπεύθυνο εξυπηρέτησης εστιατορίου, τον Καβίστα, όλοι κινούνται μέσα στο ίδιο λεξιλόγιο.

Αυτός ο οδηγός παρουσιάζει βασικές οινικές έννοιες μέσα από μια σύγχρονη, λειτουργική ματιά.

ΤΟ ΑΜΠΕΛΙ ΩΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Τερρουάρ - Terroir

Το terroir αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της οινικής ταυτότητας. Δεν είναι απλώς γεωγραφία, αλλά η σύνθεση εδάφους, κλίματος, υψομέτρου και μικροκλίματος που διαμορφώνει τον χαρακτήρα του κρασιού. Είναι η «υπογραφή» ενός τόπου μέσα στο ποτήρι.

Single Vineyard

Οταν ένα κρασί προέρχεται αποκλειστικά από έναν αμπελώνα, η έκφρασή του γίνεται πιο καθαρή και στοχευμένη. Το single vineyard αποτυπώνει την πιο άμεση και αυθεντική ερμηνεία του terroir, π.χ. Ξυνιστέρι Single Vineyard.

Χειρωνακτικός τρύγος

Η συγκομιδή με το χέρι παραμένει ένδειξη ακρίβειας και ποιοτικού ελέγχου. Η επιλογή των σταφυλιών γίνεται επιτόπου, διασφαλίζοντας ότι μόνο ο καλύτερος καρπός οδηγείται στην οινοποίηση.

Ξηρικός αμπελώνας

Αμπελώνες που καλλιεργούνται χωρίς άρδευση, βασισμένοι αποκλειστικά στη φυσική υγρασία. Το αποτέλεσμα είναι χαμηλότερη απόδοση, αλλά συχνά μεγαλύτερη συμπύκνωση και ένταση στο κρασί.

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

Γηγενείς ζύμες

Φυσικές ζύμες που υπάρχουν στον φλοιό των σταφυλιών και στο περιβάλλον του οινοποιείου. Συντελούν σε πιο αυθεντικές και terroir-driven ζυμώσεις.

Επαφή με οινολάσπες (Sur Lie)

Μετά τη ζύμωση, το κρασί παραμένει σε επαφή με τις οινολάσπες του. Η διαδικασία αυτή προσδίδει όγκο, υφή και κρεμώδη αίσθηση στο στόμα, ενισχύοντας τη δομή.

Μηλογαλακτική ζύμωση

Βιολογική μετατροπή των οξέων του κρασιού σε πιο ήπια μορφή. Το αποτέλεσμα είναι πιο στρογγυλή, μαλακή και ισορροπημένη γευστική αίσθηση.

Ηπια παρέμβαση

Σύγχρονη οινική φιλοσοφία με ελάχιστες τεχνολογικές επεμβάσεις. Λιγότερο φιλτράρισμα, περιορισμένα θειώδη και μεγαλύτερη έκφραση της πρώτης ύλης.

Λευκό κρασί

Κρασί που παράγεται κυρίως από λευκές ποικιλίες, με ζύμωση του χυμού χωρίς επαφή με τις φλούδες. Διατηρεί φρέσκο, καθαρό προφίλ, με έντονη οξύτητα και αρώματα φρούτων και ανθέων.

Ροζέ κρασί

Κρασί που παράγεται από ερυθρές ποικιλίες με σύντομη επαφή του χυμού με τις φλούδες. Αποκτά ροζ απόχρωση, ελαφριά δομή και φρουτώδη, δροσερό χαρακτήρα.

Κόκκινο κρασί

Κρασί που παράγεται από ερυθρές ποικιλίες με παρατεταμένη εκχύλιση των φλοιών κατά τη ζύμωση. Αποκτά βαθύ χρώμα, τανίνες, δομή και δυνατότητα παλαίωσης.

Orange Wine

Λευκό κρασί που οινοποιείται με τις φλούδες του. Αποκτά έντονη δομή, τανίνες και κεχριμπαρένιο χρώμα, γεφυρώνοντας τον κόσμο των λευκών και ερυθρών κρασιών.

Blue Wine

Σύγχρονη, σχεδόν pop-culture εκδοχή του κρασιού. Το χαρακτηριστικό μπλε χρώμα προέρχεται από φυσικές χρωστικές και αναδεικνύει τη δύναμη της εικόνας και του marketing στη σύγχρονη wine culture.



Από το αμπέλι μέχρι το ποτήρι - μια σύγχρονη ερμηνεία του κρασιού

ΣΤΥΛ, ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ

Μονοποικιλιακό & Blend (χαρμάνι)

Το μονοποικιλιακό κρασί εκφράζει καθαρά μία ποικιλία, όπως 100% Ξυνιστέρι ή 100% Μαραθεύτικο. Το blend (χαρμάνι), αντίθετα, αποτελεί τη σύνθεση περισσότερων ποικιλιών με στόχο τη γευστική ισορροπία και πολυπλοκότητα.

Αφρώδη & Pét-Nat (Pétillant Naturel):

Τα αφρώδη κρασιά περιέχουν φυσικό CO_2 από δευτερογενή ζύμωση. Το Pét-Nat αποτελεί την πιο αυθόρμητη εκδοχή τους, με ελάχιστη παρέμβαση και φυσικό χαρακτήρα.

Βαρελάτο κρασί

Η ωρίμανση σε δρύινα βαρέλια προσθέτει αρώματα βανίλιας, ξύλου και μπαχαρικών, επηρεάζοντας τη δομή και το αρωματικό προφίλ.

Παλαίωση

Η εξέλιξη του κρασιού μέσα στον χρόνο. Μέσω χημικών και αρωματικών μεταβολών, αποκτά μεγαλύτερη πολυπλοκότητα και βάθος.

Φελλωμένο κρασί

Οργανοληπτικό ελάττωμα που προκαλείται από τον φελλό (TCA – Trichloroanisole – Τριχλωροανισόλη), με χαρακτηριστικά αρώματα μούχλας και υγρασίας, τα οποία «σβήνουν» τον χαρακτήρα του κρασιού.

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΠΟΤΗΡΙΟΥ

Σώμα

Η αίσθηση πληρότητας και βάρους στο στόμα — από ελαφρύ και ευέλικτο έως γεμάτο και έντονο.

Τανίνες

Φαινολικές ενώσεις που δίνουν δομή, στυφότητα και δυνατότητα παλαίωσης στα ερυθρά κρασιά.

Οξύτητα

Η ραχοκοκαλιά της φρεσκάδας. Εξασφαλίζει ισορροπία και ενισχύει τη γαστρονομική συμπεριφορά του κρασιού.

Ξηρότητα

Η αντίληψη της απουσίας γλυκύτητας, που σχετίζεται με τα υπολειμματικά σάκχαρα στο κρασί.

Γλυκύτητα

Η αίσθηση που προκύπτει από την παρουσία υπολειμματικών σακχάρων στο κρασί. Επηρεάζει άμεσα την ισορροπία και τη γαστρονομική του συμπεριφορά.

Αρωμα & Μπουκέτο

Το άρωμα αφορά τις πρωτογενείς εντυπώσεις. Το μπουκέτο αφορά την αρωματική εξέλιξη μέσω παλαίωσης και ωρίμανσης.

Επίγευση

Η διάρκεια και η ποιότητα της γεύσης μετά την κατάποση — βασικός δείκτης ποιότητας.

Μετάγγιση

Η διαδικασία αερισμού του κρασιού σε καράφα για την απελευθέρωση αρωμάτων και τη βελτίωση της δομής.

ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Στον σύγχρονο κόσμο της γαστρονομίας, το κρασί δεν είναι συνοδευτικό στοιχείο. Είναι εμπειρία, εργαλείο επικοινωνίας και φορέας ταυτότητας.

Για τον επαγγελματία της φιλοξενίας, αποτελεί βασικό μέσο αφήγησης — στο service, στο pairing, στην ατμόσφαιρα και στη μνήμη του επισκέπτη.

Η γνώση του δεν είναι προνόμιο. Είναι επαγγελματική αναγκαιότητα για όποιον επιδιώκει να υπηρετήσει τη σύγχρονη γαστρονομική εμπειρία με ακρίβεια, συνέπεια και στυλ.

Προτροπή για οινική εξέλιξη αποτελεί η εκπαίδευση μέσω των προγραμμάτων του Wine & Spirit Education Trust (WSET), τα οποία προσφέρονται στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Πρόκειται για διεθνώς αναγνωρισμένους τίτλους σπουδών στον χώρο του κρασιού, που συνδυάζουν θεωρητική γνώση και πρακτική κατάρτιση, ενισχύοντας ουσιαστικά το επαγγελματικό προφίλ στον κλάδο της γαστρονομίας και της φιλοξενίας.





Small guide to wine terminology in gastronomy:

Nicholas Orphanides
Senior Lecturer
Coordinator of Intercollege Culinary Arts Programs
Coordinator of WSET programs, University of Nicosia

Wine is not merely an element of the table. It is a living narrative that begins in the vineyard, evolves through winemaking, and culminates in the guest experience. In the world of contemporary gastronomy and elevated hospitality, wine performs as a language — and like every language, it requires understanding, precision, and sensitivity.

For students and professionals in Gastronomy, wine knowledge is far beyond theory. It is a tool of applied expertise, communication, sensory experience, and product understanding. From the Chef to the Sommelier, the Restaurant Service Manager, and the Caviste, all operate within the same vocabulary.

This guide presents essential wine concepts through a modern and functional perspective.

THE VINEYARD AS IDENTITY

Terroir

Terroir is the foundation of wine identity. It is not simply geography, but the combination of soil, climate, altitude, and microclimate that shapes the character of a wine. It is the "signature" of a place expressed in the glass.

Single Vineyard

When a wine originates exclusively from one vineyard, its expression becomes more focused and precise. A single vineyard wine reflects the purest and most authentic interpretation of terroir, e.g., Xynisteri Single Vineyard.

Hand Harvest

Harvesting grapes by hand remains a mark of precision and quality control. Fruit selection takes place directly in the vineyard, ensuring only the finest grapes continue to the winemaking process.

Dry-Farmed Vineyard

Vineyards cultivated without irrigation, relying solely on natural soil moisture and rainfall. The result is lower yields, but often greater concentration and intensity in the wine.

THE ART OF WINEMAKING

Indigenous Yeasts

Natural yeasts found on grape skins and within the winery environment. They contribute to more authentic, terroir-driven fermentations.

Sur Lie (Lees Contact)

After fermentation, the wine remains in contact with its lees. This process adds texture, volume, and a creamy mouthfeel, enhancing overall structure.

Malolactic Fermentation

A biological conversion of the wine's acids into softer forms, resulting in a rounder, smoother, and more balanced palate.

Minimal Intervention

A contemporary winemaking philosophy focused on minimal technological manipulation. Less filtration, fewer sulfites, and greater expression of the raw material.

White Wine

Wine produced mainly from white grape varieties, fermented without skin contact. It maintains a fresh, clean profile with vibrant acidity and aromas of fruit and flowers.

Rosé Wine

Wine produced from red grape varieties with short skin contact. It develops a pink kind, light structure, and a fruity, refreshing character.

Red Wine

Wine produced from red grape varieties through extended skin maceration during fermentation. It develops deep color, tannins, structure, and aging potential.

Orange Wine

White wine vinified with skin contact. It develops structure, tannins, and an amber type, bridging the world of white and red wines.

Blue Wine

A modern, almost pop-culture interpretation of wine. Its vibrant blue color derives from natural colors and highlights the influence of image and marketing in contemporary wine culture.

From the vineyard to the glass - a contemporary interpretation of wine

STYLE, STRUCTURE & EVOLUTION

Single Varietal & Blend

A single varietal wine expresses one grape variety clearly, such as 100% Xynisteri or 100% Maratheftiko. A blend, on the other hand, is the art of combining multiple grape varieties to achieve balance and complexity.

Sparkling Wines & Pét-Nat (Pétillant Naturel)

Sparkling wines contain natural CO_2 created through secondary fermentation. Pét-Nat represents the most spontaneous expression of sparkling wine, with minimal intervention and a naturally vibrant character.

Barrel-Aged Wine

Aging in oak barrels introduces aromas of vanilla, wood, and spice while influencing both structure and aromatic profile.

Aging

The evolution of wine over time. Through chemical and aromatic transformations, wine gains greater complexity and depth.

Corked Wine

A sensory fault caused by cork contamination (TCA – Trichloroanisole), producing aromas of mold and damp cardboard that mute the wine's true character.

THE LANGUAGE OF THE GLASS

Body

The sensation of weight and fullness on the palate — ranging from light and delicate to rich and powerful.

Tannins

Phenolic compounds that provide structure, acidity, and aging potential, primarily in red wines.

Acidity

The backbone of freshness. It ensures balance and enhances the gastronomic versatility of wine.

Dryness

The perception of little or no sweetness, linked to the level of residual sugar in the wine.

Sweetness

The sensation created by residual sugars in wine. It directly affects balance and gastronomic behavior.

Aroma & Bouquet

Aroma refers to the primary sensory impressions of wine. Bouquet refers to the aromatic complexity developed through aging and maturation.

Finish

The duration and quality of flavour that remains after swallowing — a key indicator of wine quality.

Decanting

The process of aerating wine in a decanter to release aromas and improve structure.

FINAL READING

In the modern world of gastronomy, wine is not merely a complementary element. It is an experience, a communication tool, and a carrier of identity.

For hospitality professionals, wine becomes a channel of storytelling — through service, pairing, atmosphere, and the lasting memory of the guest experience.

Wine knowledge is not a privilege. It is a professional necessity for anyone seeking to deliver contemporary gastronomic experiences with precision, consistency, and style.

A valuable step toward wine education and professional growth is the Wine & Spirit Education Trust (WSET) Programs offered at the University of Nicosia. Internationally recognized within the wine industry, these qualifications combine theoretical knowledge with practical training, strengthening professional expertise in gastronomy and hospitality.





HORECA 2025 συνταγές

Μελίτη Μηχανικού

Φοιτήτρια 4ου έτους,
Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Κυπριακή μοντέρνα σαλάτα

ΠΕΠΛΟ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Υλικά:

200 γρ. χυμός ντομάτας
2,4 γρ. άγαρ-άγαρ
Κόλιανδρος
Σκόρδο
Ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε τον χυμό ντομάτας μαζί με τον κόλιανδρο, το σκόρδο και τη ρίγανη, ώστε να αρωματιστούν.

Προσθέτουμε το άγαρ-άγαρ, ανακατεύοντας συνεχώς, και θερμαίνουμε το μείγμα μέχρι τους 85°C.

Σουρώνουμε, αν χρειάζεται, και μοιράζουμε το μείγμα στις σιλικόνες.

Αφήνουμε να σταθεροποιηθεί στο ψυγείο για περίπου 20 λεπτά.

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Υλικά:

150 γρ. αγγούρι
112 γρ. πιπεριά
17 γρ. κρεμμύδι
13 γρ. σπανάκι
10 γρ. λευκό ξίδι
37 γρ. νερό
37 ml ηλιέλαιο
1 γρ. ξανθάνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο Thermomix και πολτοποιούμε μέχρι να αποκτήσουμε ένα λείο dressing.

ΜΟΥΣ ΕΛΙΑΣ

Υλικά:

35 γρ. ελιές
170 γρ. Plant-Based Cream Cheese

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πολτοποιούμε τις ελιές μαζί με το cream cheese μέχρι να γίνει λεία μους.

Γεμίζουμε τις σιλικόνες σε σχήμα ελιάς και διατηρούμε στο ψυγείο.

ΣΑΛΑΤΑ ΓΙΑ CANNOLI

Υλικά:

15 γρ. κάπαρη
10 γρ. ντοματίνια
Κρεμμύδι (από τα υπολείμματα/waste)
15 γρ. πιπεριά
Δυόσμος
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά.

Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να μαριναριστούν.

ΔΡΟΣΕΡΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΑΛΙΤΖΙ

Υλικά:

30 γρ. ραπανάκι
30 γρ. καρδιές σέλινου
Λίγο κόλιανδρο
Λίγα pea shoots
Αγγουράκι σε μπαλάκια (Parisienne)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μαρινάρουμε όλα τα υλικά σε λάδι δυόσμου και λάδι ρίγανης.

HORECA 2025 recipes

Meliti Michanikou

4th Year Student
BA, Culinary Arts Management

STARTER

Modern Cyprus Salad

TOMATO VEIL

Ingredients:

200 g tomato juice
2.4 g agar-agar
Coriander
Garlic
Oregano

METHOD:

Place the tomato juice, coriander, garlic and oregano in a small saucepan and heat gently to infuse the flavours.

Add the agar-agar, stirring continuously, and heat the mixture to 85°C.

Strain if necessary, then divide the mixture between the silicone moulds. Refrigerate for approximately 20 minutes, or until set.

VEGETABLE DRESSING

Ingredients:

150 g cucumber
112 g pepper
17 g onion
13 g spinach
10 g white vinegar
37 g water
37 ml sunflower oil
1 g xanthan gum

METHOD:

Place all the ingredients in a Thermomix and blend until smooth.

OLIVE MOUSSE

Ingredients:

35 g olives
170 g plant-based cream cheese

METHOD:

Blend the olives with the plant-based cream cheese until smooth.

Transfer the mixture into olive-shaped silicone moulds and refrigerate until set.

SALAD FOR THE CANNOLI

Ingredients:

15 g capers
10 g cherry tomatoes
Onion trimmings
15 g pepper
Mint
Salt
Pepper

METHOD:

Finely chop all the ingredients. Season with salt and pepper and leave to marinate.

FRESH SALAD WITH HALITZI

Ingredients:

30 g radish
30 g celery hearts
A little coriander
A few pea shoots
Cucumber balls, cut with a Parisienne scoop

METHOD:

Dress all the ingredients with mint oil and oregano oil and leave briefly to marinate.

CRUMBLE ΑΠΟ ΧΑΛΙΤΖΙ

Υλικά:

Χαλούμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σπάμε το χαλλούμι με το χέρι σε μικρά κομμάτια.

Ψήνουμε στον φούρνο για 10 λεπτά, μέχρι να γίνει τραγανό.

ΦΛΟΓΕΡΑ

Υλικά:

2 φύλλα spring roll

Βούτυρο

Νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε το φύλλο σε διαστάσεις 19 × 3 εκ.

Τυλίγουμε πάνω στους βουτυρωμένους σωλήνες cannoli.

Κλείνουμε την ένωση με λίγο νερό.

Ψήνουμε στους 130°C για 10 λεπτά.

ΤΟΥΙΛ ΑΠΟ ΑΝΑΡΗ ΚΑΙ ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΑΡΚΑΤΕΝΟ

Υλικά:

10 γρ. παξιμάδι Αρκατένο

15 γρ. αναρή

15 γρ. βούτυρο

15 γρ. ασπράδι αυγού

15 γρ. αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Απλώνουμε το μείγμα σε σιλικόνη.

Ψήνουμε στους 130°C για 6 λεπτά.

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ

Υλικά:

1 αγγούρι

Λάδι ρίγανης

Λάδι δυόσμου

Καπνιστό αλάτι

Λευκό πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε το αγγούρι σε λεπτές φέτες με peeler.

Μαρινάρουμε με τα αρωματικά λάδια, το καπνιστό αλάτι και το λευκό πιπέρι.

Κόβουμε με κουπ πατ στο επιθυμητό σχήμα.

ΠΙΚΛΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ

Υλικά:

100 γρ. κρεμμύδι

116 γρ. νερό

300 γρ. λευκό ξίδι

90 γρ. ζάχαρη

Δάφνη

Γαρίφαλο

Κόκκοι πιπεριού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε το νερό, το ξίδι, τη ζάχαρη και τα αρωματικά.

Περιχύνουμε το κρεμμύδι με τη ζεστή άλμη.

Αφήνουμε να κρυώσει και διατηρούμε στο ψυγείο.

ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΜΑΥΡΗ ΕΛΙΑ

Υλικά:

200 γρ. χυμός ελιάς

4 γρ. Goma Kappa

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε τα υλικά. Φέρνουμε σε βρασμό μέχρι να ενεργοποιηθεί η καραγενάνη.

ΜΟΥΣ ΕΛΙΑΣ

Υλικά:

35 γρ. ελιές

170 γρ. Plant-Based Cream Cheese

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πολτοποιούμε τις ελιές μαζί με το cream cheese μέχρι να γίνει λεία μους.

Γεμίζουμε τις σιλικόνες σε σχήμα ελιάς και διατηρούμε στο ψυγείο.

HALITZI CRUMBLE

Ingredients:

Halloumi

METHOD:

Break the halloumi into small pieces by hand.

Bake for 10 minutes, or until crisp.

PASTRY FLUTE

Ingredients:

2 spring-roll pastry sheets

Butter

Water

METHOD:

Cut the pastry into strips measuring 19 × 3 cm.

Wrap the strips around buttered cannoli tubes and seal the joins with a little water.

Bake at 130°C for 10 minutes.

ANARI AND ARKATENO RUSK TUILE

Ingredients:

10 g Arkateno rusk

15 g anari cheese

15 g butter

15 g egg white

15 g flour

METHOD:

Mix all the ingredients until evenly combined.

Spread the mixture thinly onto a silicone baking mat.

Bake at 130°C for 6 minutes.

CUCUMBER CARPACCIO

Ingredients:

1 cucumber

Oregano oil

Mint oil

Smoked salt

White pepper

METHOD:

Slice the cucumber very thinly using a vegetable peeler.

Marinate with the herb oils, smoked salt and white pepper.

Use a pastry cutter to cut it into the desired shape.

PICKLED ONION

Ingredients:

100 g onion

116 g water

300 g white vinegar

90 g sugar

Bay leaf

Clove

Peppercorns

METHOD:

Bring the water, vinegar, sugar and aromatics to the boil.

Pour the hot brine over the onion.

Leave to cool, then store in the refrigerator.

FAUX BLACK OLIVE

Ingredients:

200 g olive juice

4 g Kappa gum

METHOD:

Mix the ingredients together. Bring to the boil to activate the kappa carrageenan.

OLIVE MOUSSE

Ingredients:

35 g olives

170 g plant-based cream cheese

METHOD:

Blend the olives with the plant-based cream cheese until smooth.

Fill the olive-shaped silicone moulds with the mousse and refrigerate.

ΓΡΑΝΙΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ

Υλικά:

113 γρ. ζάχαρη
73 γρ. νερό
29 γρ. γλυκόζη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε όλα τα υλικά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

Αφήνουμε να κρυώσει.

ΜΕΙΓΜΑ ΠΑΓΩΤΟΥ

Υλικά:

225 γρ. αγγούρι
45 γρ. νερό
170 γρ. σιρόπι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πολτοποιούμε το αγγούρι με το νερό και περνάμε από λεπτή σήτα για να πάρουμε καθαρό χυμό.

Αναμειγνύουμε τον χυμό με το σιρόπι.

Απλώνουμε το μείγμα σε γαστρονόμ και το τοποθετούμε στο chiller ή στην κατάψυξη.

Οταν παγώσει, το σπάζουμε και το πολτοποιούμε στο μπλέντερ μέχρι να αποκτήσει υφή παγωτού.



CUCUMBER GRANITA

Ingredients:

113 g sugar
73 g water
29 g glucose

METHOD:

Bring all the ingredients to the boil and stir until the sugar dissolves.

Leave to cool.

CUCUMBER ICE CREAM MIXTURE

Ingredients:

225 g cucumber
45 g water
170 g syrup

METHOD:

Blend the cucumber with the water, then pass the mixture through a fine sieve to obtain a clear juice.

Combine the cucumber juice with the syrup.

Pour the mixture into a gastronorm tray and place it in a blast chiller or freezer.

Once frozen, break it into pieces and blend until it reaches an ice-cream-like consistency.









Ελένι Βαγκανά

Φοιτήτρια 4ου έτους,
Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Κολοκάσι καπαμάς

Ρολό ψαρονέφρι

Υλικά:

75γρ κοτόπουλο
10γρ λευκό κρασί
5γρ κρέμα
2γρ ρίγανη φρέσκα
Αλάτι
Ασπρο πιπέρι
300γρ ψαρονέφρι
5 φέτες χοιρομέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Μπλεντάρουμε το κοτόπουλο μαζί με το κρασί, την κρέμα, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι για την mousseline κοτόπουλου.
- Απλώνουμε τις φέτες από το χοιρομέρι παράλληλα, απλώνουμε την mousseline πάνω στο χοιρομέρι και τοποθετούμε το ψαρονέφρι.
- Ρολάρουμε πάνω σε cling film, κάνουμε vacuum και ψήνουμε σε sous vide στους 63°C για 60 λεπτά.
- Σοτάρουμε και κόβουμε σε φέτες

Σαλάτα κουνουπιδιού

Υλικά:

30γρ κουνουπίδι
20γρ πράσινο μήλο
20γρ ταχίνι
10γρ λεμόνι
3γρ σκόρδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Σε ένα μπολ χτυπάμε την ταχίνι το λεμόνι και το σκόρδο με λίγο νερό.
- Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το κουνουπίδι και το πράσινο μήλο με το μείγμα ταχίνις
- Βάζουμε την σαλάτα μέσα στην πατάτα.

Κολοκάσι / Πατάτες / Σάλτσα

Υλικά:

300γρ κολοκάσι
3 πατάτες
650γρ κρασί κόκκινο
200γρ κουμανταρία
200γρ χοιρινά scraps
10γρ κόλιαντρο ξερό
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Καθαρίζουμε και κόβουμε το κολοκάσι και τις πατάτες.
- Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε τις πατάτες, το κολοκάσι και το χοιρινό.
- Προσθέτουμε το κρασί και τον κόλιαντρο και περιμένουμε μέχρι να καταστηθεί.
- Προσθέτουμε το νερό.
- Αφού ψηθούν αφαιρούμε το χοιρινό, τις πατάτες και το κολοκάσι και κρατούμε το υγρό.
- Μπλεντάρουμε το κολοκάσι για το πουρέ και γεμίζουμε τις πατάτες με την σαλάτα κουνουπιδιού.
- Σε χαμηλή φωτιά αφήνουμε το υγρό να φτάσει την υφή που θέλουμε.

Eleni Vagkana

4th Year Student
BA, Culinary Arts Management

STARTER

Taro Kapamas

Pork tenderloin roulade

Υλικά:

75 g chicken
10 g white wine
5 g cream
2 g fresh oregano
Salt
White pepper
300 g pork tenderloin
5 slices of ham

METHOD:

- Blend the chicken with the wine, cream, oregano, salt and white pepper to make the chicken mousseline.
- Arrange the slices of ham side by side. Spread the chicken mousseline evenly over them and place the pork tenderloin on top.
- Roll tightly in cling film, vacuum-seal and cook sous vide at 63°C for 60 minutes.
- Sear the roulade, then cut into slices.

Cauliflower salad

Υλικά:

30 g cauliflower
20 g green apple
20 g tahini
10 g lemon juice
3 g garlic
Salt
Pepper

METHOD:

- In a bowl, whisk together the tahini, lemon juice and garlic with a little water.
- In a separate bowl, combine the cauliflower and green apple with the tahini dressing.
- Fill the potato with the cauliflower salad.

Taro / Potatoes / Sauce

Ingredients:

300 g taro
3 potatoes
650 g red wine
200 g mushrooms
200 g pork trimmings
10 g dried coriander
Salt
Pepper

METHOD:

- Peel and cut the taro and potatoes.
- In a saucepan, sauté the potatoes, taro and pork trimmings.
- Add the wine and coriander and allow the liquid to reduce.
- Add water.
- Once everything is cooked, remove the pork, potatoes and taro, reserving the cooking liquid.
- Blend the taro to make a purée and fill the potatoes with the cauliflower salad.
- Simmer the reserved liquid over low heat until it reaches the desired consistency.

Χοιρινό Belly

Υλικά:

350γρ Χοιρινό Belly
250γρ κρασί κόκκινο
100γρ κουμανταρία
7γρ κόλιαντρο ξερό
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Βάζουμε όλα τα υλικά σε vacuum bag, κλείνουμε και ψήνουμε στο φούρνο, στον ατμό, στους 120°C για 40 λεπτά.
- Βγάζουμε από το φούρνο, κόβουμε σε μερίδες και το σοτάρουμε.

Κεφτές

Υλικά:

20γρ κρεμμύδι
2γρ πάπρικα
100γρ χοιρινό
100γρ πατάτα
5γρ χαλούμι
2γρ φασκόμηλο
2γρ ρίγανη φρέσκα
6γρ μαϊντανός
Καπίρα
Αλεύρι
Αυγό
Καπνιστό αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Μπλεντάρουμε το χοιρινό μαζί με την πάπρικα, το χαλούμι, το φασκόμηλο, την ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι.
- Προσθέτουμε το μαϊντανό, την πατάτα και το κρεμμύδι και ανακατεύουμε.
- Πλάθουμε του κεφτέδες και πανάρουμε σε αλεύρι, αυγό και καπίρα.
- Τηγανίζουμε σε λάδι στους 160°C

Λαχανικά

Υλικά:

70γρ μανιτάρια
70γρ σπανάκι
30γρ κρεμμύδι
25γρ κουλούμπρα
6 baby carrots
70g κουνουπίδι
Πάπρικα
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Μπλανσάρουμε το κουνουπίδι, τα καρότα και την κουλούμπρα.
- Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε τα καρότα και την κουλούμπρα με λίγο βούτυρο.
- Μετά μαρινάρουμε το κουνουπίδι με λίγη πάπρικα και σοτάρουμε με βούτυρο.
- Μετά σοτάρουμε το κρεμμύδι με τα μανιτάρια και αφού ψηθούν προσθέτουμε το σπανάκι



Pork belly

Ingredients:

350 g pork belly
250 g red wine
100 g mushrooms
7 g dried coriander
Salt

METHOD:

- Place all the ingredients in a vacuum bag and seal. Cook in a steam oven at 120°C for 40 minutes.
- Remove from the oven, cut into portions and sear before serving.

Pork meatball - "keftes"

Υλικά:

20 g onion
2 g paprika
100 g pork
100 g potato
5 g halloumi
2 g sage
2 g fresh oregano
6 g parsley
Flour
Egg
Breadcrumbs
Smoked salt
Pepper

METHOD:

- Blend the pork with the paprika, halloumi, sage, oregano, smoked salt and pepper.
- Add the parsley, potato and onion and mix well.
- Shape the mixture into meatballs, then coat each one in flour, beaten egg and breadcrumbs.
- Fry in oil at 160°C.

Vegetables

Ingredients:

70 g mushrooms
70 g spinach
30 g onion
25 g kohlrabi
6 baby carrots
70 g cauliflower
Paprika
Salt
Pepper

METHOD:

- Blanch the cauliflower, carrots and kohlrabi.
- Sauté the carrots and kohlrabi in a little butter.
- Season the cauliflower with a little paprika, then sauté it in butter.
- Sauté the onion with the mushrooms. Once cooked, add the spinach and allow it to wilt.





Αναστασία Παπανικολάου

Φοιτήτρια 4ου έτους,
Πτυχίο Διεύθυνσης Επισιτιστικών Τεχνών

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Αναρή cheesecake

Υλικά για το cheesecake:

200 γρ αναρή
150 γρ γιαούρτι
100 γρ ζάχαρη
20 γρ μέλι
20 γρ αλεύρι
5 γρ κορν φλαουρ
2 αυγά
ξύσμα λεμονιού
3 γρ κανέλα
ροδόσταγμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ.

Βάζουμε σε φόρμα σιλικόνης και ψήνουμε για 13 λεπτά στους 130°C.

Οταν παγώσει το βάζουμε στην σοκολάτα.

Για επικάλυψη σοκολάτας:

400 γρ άσπρη σοκολάτα
20 γρ πάστα αμυγδάλου
αμύγδαλα και σησάμι
60 γρ κακαοβούτυρο

Υλικά για το Πουρέκι:

200 γρ χωριάτικο αλεύρι
50 γρ φαρίνα
50 γρ λάδι
150 γρ νερό
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το αλεύρι μαζί με το λάδι και το ριζιάζουμε. Προσθέτουμε το νερό και το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει η ζύμη και να ξεκολλά από τα τοιχώματα του μπολ.

Υλικά για το Χαρούπι ganache:

436 γρ κρέμα γάλακτος
20 γρ γλυκόζη
130 γρ άσπρη σοκολάτα
20 γρ χαρούπι
20 γρ invert sugar

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνουμε την ζάχαρη, γλυκόζη και την μισή κρέμα γάλακτος. Προσθέτουμε την σοκολάτα σε ένα μπολ και βάζουμε την ζεστή κρέμα και ανακατεύουμε με ένα μπλέντερ. Τέλος το χαρούπι και την άλλη μισή κρύα κρέμα.

Υλικά για το Αναρόκρεμα:

100 γρ αναρή
100 γρ κρέμα γάλακτος
15 γρ ζάχαρη άχνη
ροδόσταγμα και κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προσθέτουμε όλα τα υλικά στο μίξερ και ανακατεύουμε μέχρι να σφίξει.

Υλικά για το Macarons:

102 γρ αλεύρι αμυγδάλου
95 γρ ζάχαρη άχνη
120 γρ ζάχαρη
40 γρ νερό
55 γρ ασπράδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προσθέτουμε το νερό και την ζάχαρη σε ένα κατσαρόλι και ζεσταίνουμε μέχρι φτάσει στους 119°C. Ενδιάμεσα χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε το σιρόπι στο μείγμα της μαρέγκας. Οταν γίνει η μαρέγκα κάνουμε fold in με τα στερεά υλικά. Ψήνουμε στον φούρνο για 12 λεπτά στους 130°C.

Anastasia Papanikolaou

4th Year Student
BA, Culinary Arts Management

DESSERT

Anari cheesecake

Cheesecake ingredients:

200 g anari cheese
150 g yoghurt
100 g sugar
20 g honey
20 g flour
5 g cornflour
2 eggs
Zest of ½ lemon
3 g cinnamon
Rosewater

METHOD:

Blend all the ingredients together.

Pour the mixture into a silicone mould and bake at 130°C for 13 minutes.

Once chilled and set, coat it in chocolate.

For the Chocolate coating:

400 g white chocolate
20 g almond paste
Almonds and sesame seeds
60 g cocoa butter

Ingredients for the Bourekki:

200 g village flour
50 g fine flour
50 g oil
150 g water
Salt

METHOD:

Combine the flours with the oil and rub them together until the mixture resembles breadcrumbs. Add the water and salt, then knead until a smooth dough forms and pulls away from the sides of the bowl.

Ingredients for the Carob Ganache:

436 g whipping cream
20 g glucose
130 g white chocolate
20 g carob powder
20 g invert sugar

METHOD:

Heat the invert sugar, glucose and half of the cream. Place the chocolate in a bowl, pour over the hot cream mixture and blend using a hand blender. Finally, add the carob powder and the remaining cold cream, and blend again.

Ingredients for the Anari Cream:

100 g anari cheese
100 g whipping cream
15 g icing sugar
Rosewater and cinnamon

METHOD:

Place all the ingredients in a mixer and whisk until the mixture thickens.

Ingredients for the Macarons:

102 g almond flour
95 g icing sugar
120 g sugar
40 g water
55 g egg whites

METHOD:

Place the water and sugar in a saucepan and heat until the syrup reaches 119°C. Meanwhile, whisk the egg whites in a mixer until foamy. Slowly pour the hot syrup into the egg whites while continuing to whisk until a glossy meringue forms. Fold the meringue into the dry ingredients. Pipe the mixture onto a baking tray and bake at 130°C for 12 minutes.

Υλικά για το Walnut streusel:

30 γρ αλεύρι
30 γρ βούτυρο
30 γρ ζάχαρη
30 γρ καρύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προσθέτουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί. Το απλώνουμε σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε στους 160°C για 15 λεπτά.

Υλικά για το Rose gel:

1.5 γρ άγαρ-άγαρ
75 γρ νερό
30 γρ ροδόσταγμα
7.5 γρ ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετούμε όλα τα υλικά, εκτός από το άγαρ-άγαρ, σε ένα κατσαρολάκι και τα αφήνουμε να πάρουν βράση. Προσθέτουμε το άγαρ-άγαρ και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε το μείγμα σε ένα ταψί. Οταν γίνει σαν ζελέ, το χτυπάμε στο μπλέντερ για dots.

Υλικά για το Fruit syrup:

62 γρ νερό
25 γρ ζάχαρη
2 γρ κορν φλαουρ
Χυμό λεμονιού

Υλικά για το Almond caramel Sauce:

100 γρ ζάχαρη
45 γρ βούτυρο
55 γρ γάλα αμυγδάλου
1/2 κ.γ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προσθέτουμε την ζάχαρη σε κατσαρόλι μέχρι να καραμελώσει. Αφαιρούμε από την φωτιά και προσθέτουμε τον βούτυρο, ανακατεύουμε και ρίχνουμε το φρέσκο γάλα αμυγδάλου και το αλάτι.

Υλικά για το Fig tuile:

100 γρ πουρέ σύκου
30 γρ ζάχαρη άχνη
2 γρ κορν φλαουρ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε κατσαρόλι ρίχνουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να πάρει βράση. Το απλώνουμε σε μια σιλικόνη και το ψήνουμε για 15 λεπτά στους 140 °C.

Υλικά για το Παγωτό κανέλας:

125 γρ γάλα
125 γρ κρέμα
5 γρ κανέλα
75 γρ ζάχαρη
75 γρ κρόκους
2.5 γρ stabilizer

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προσθέτουμε το γάλα, κρέμα στο Thermomix να φτάσει στους 80°C. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Το βάζουμε στην παγωτομηχανή για μια ώρα.



Ingredients for the Walnut Streusel:

30 g flour
30 g butter
30 g sugar
30 g walnuts

METHOD:

Mix all the ingredients together until well combined. Spread the mixture onto a baking tray lined with baking paper and bake at 160°C for 15 minutes.

Ingredients for the Rose Gel:

1.5 g agar-agar
75 g water
30 g rosewater
7.5 g sugar

METHOD:

Place all the ingredients except the agar-agar in a saucepan and bring to the boil. Add the agar-agar and stir well. Pour the mixture into a tray and leave it to set. Once set into a firm gel, blend until smooth and transfer to a piping bag for decorating.

Ingredients for the Fruit Syrup:

62 g water
25 g sugar
2 g cornflour
Lemon juice

Ingredients for the Almond caramel sauce:

100 g sugar
45 g butter
55 g almond milk
1/2 tsp salt

METHOD:

Place the sugar in a saucepan and heat until it caramelises. Remove from the heat, add the butter and stir well. Pour in the almond milk, add the salt and mix until smooth.

Ingredients for the Fig tuile:

100 g fig purée
30 g icing sugar
2 g cornflour

METHOD:

Place all the ingredients in a saucepan and stir until the mixture comes to the boil. Spread it thinly onto a silicone baking mat and bake at 140°C for 15 minutes.

Ingredients for the cinnamon ice cream:

125 g milk
125 g whipping cream
5 g cinnamon
75 g sugar
75 g egg yolks
2.5 g ice cream stabiliser

METHOD:

Heat the milk and cream in a Thermomix to 80°C. Add the remaining ingredients and blend until smooth. Transfer the mixture to an ice cream machine and churn for 1 hour.

Γιώργος Τάνος

Chef | Fine Dining • Modern Classic
Prato Borni @ Zermatterhof

George Tanos

Chef | Fine Dining • Modern Classic
Prato Borni @ Zermatterhof



CI: Αγαπητέ Γιώργο, σε καλωσορίζουμε στη συνέντευξή μας.

ΓΤ: Σας ευχαριστώ πολύ για την πρόσκληση. Το Intercollege ήταν η απαρχή μιας αξιόλογης καριέρας και ως εκ τούτου είναι μεγάλη μου χαρά και τιμή να απαντήσω ερωτήσεις μέσα από το υπέροχο περιοδικό του κλάδου.

CI: Πώς κατάφερες, ως απόφοιτος του προγράμματος Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege, να χτίσεις την καριέρα σου στη μαγειρική βιομηχανία;

ΓΤ: Μετά την αποφοίτησή μου από το Intercollege, κατάλαβα ότι αν ήθελα να εξελιχθώ σοβαρά ως μάγειρας, έπρεπε να βγω από τη ζώνη άνεσής μου. Συνέχισα τις σπουδές μου με BA στις Επισιτιστικές Τέχνες και στη συνέχεια εργάστηκα στο Ηνωμένο Βασίλειο, σε απαιτητικές κουζίνες όπως το Pied à Terre, το Adam's και το Skibo Castle.

Εκείνα τα χρόνια με δίδαξαν πειθαρχία, ταχύτητα, ακρίβεια και ταπεινότητα. Αργότερα συνέχισα την καριέρα μου στην Ελβετία, σε πολυτελή ξενοδοχεία και εστιατόρια υψηλής γαστρονομίας. Σήμερα εργάζομαι στη fine dining σκηνή της Ελβετίας, με έμφαση στη γεύση, τα συστήματα, την ταχύτητα, την ανάπτυξη της ομάδας και τη συνέπεια.

CI: Πώς διαμόρφωσαν οι σπουδές σου στο Intercollege την καριέρα και τη ζωή σου γενικότερα;

ΓΤ: Το Intercollege με βοήθησε να καταλάβω ότι η μαγειρική δεν είναι μόνο συνταγές. Είναι πειθαρχία, οργάνωση, ομαδικότητα, υγιεινή, έλεγχος κόστους, σεβασμός και επαγγελματικά πρότυπα.

Στην αρχή νομίζεις ότι η μαγειρική είναι μόνο πάθος. Αργότερα καταλαβαίνεις ότι το πάθος χωρίς δομή δεν είναι αρκετό. Το πρόγραμμα Επισιτιστικών Τεχνών μού έδωσε την πρώτη σοβαρή βάση για να κατανοήσω τον κλάδο. Με βοήθησε να συνδέσω τη θεωρία με την πράξη και μου έδωσε αυτοπεποίθηση να συνεχίσω τις σπουδές μου και να εργαστώ στο εξωτερικό.

Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι μου έμαθε πως η μάθηση δεν σταματά ποτέ.

CI: Ποιες ήταν οι πρώτες σου εμπειρίες μετά τις σπουδές σου;

ΓΤ: Οι πρώτες μου σοβαρές εμπειρίες μετά τις σπουδές δεν ήταν εύκολες. Ξεκίνησα από χαμηλά, όπως πιστεύω ότι πρέπει να ξεκινά ο κάθε μάγειρας. Δούλεψα πολλές ώρες, έκανα λάθη, ρωτούσα συνεχώς και σιγά-σιγά κέρδιζα εμπιστοσύνη.

Στο Ηνωμένο Βασίλειο έμαθα τι σημαίνει πραγματική επαγγελματική πίεση. Πρέπει να είσαι καθαρός, γρήγορος, οργανωμένος και ψυχικά δυνατός. Εκείνα τα πρώτα χρόνια με διαμόρφωσαν. Μείωσαν τον εγωισμό μου και μου έδειξαν ότι ένας chef χτίζεται μέσα από επανάληψη, πίεση και συνέπεια.

CI: Ως chef και ηγέτης, πώς αντιμετωπίζεις την ομάδα σου;

ΓΤ: Για μένα, η ηγεσία ξεκινά από το παράδειγμα. Δεν μπορώ να ζητήσω από την ομάδα μου να είναι καθαρή, οργανωμένη, γρήγορη ή με σεβασμό, αν δεν δείχνω πρώτος αυτά τα πρότυπα.

Πιστεύω στην πειθαρχία, αλλά όχι στον φόβο. Μια κουζίνα χρειάζεται πίεση, αλλά χρειάζεται και εμπιστοσύνη. Μου αρέσει να διδάσκω τους ανθρώπους. Θέλω οι νεαροί μάγειρες να καταλαβαίνουν γιατί κάνουμε κάτι, όχι μόνο πώς το κάνουμε.

Αν κάποιος κάνει λάθος, το διορθώνουμε, μαθαίνουμε και προχωράμε. Ο στόχος μου είναι να χτίζω μάγειρες που σκέφτονται, όχι ανθρώπους που απλώς εκτελούν εντολές. Μια δυνατή ομάδα δεν δημιουργείται με φωνές. Δημιουργείται με πρότυπα, επανάληψη, σεβασμό και ξεκάθαρα συστήματα.





CI: Ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια και οι φιλοδοξίες σου;

ΓΤ: Ο στόχος μου είναι να συνεχίσω να εξελίσσομαι ως Head Chef και Executive Chef στη fine dining και luxury hospitality σκηνή. Θέλω να συνεχίσω να χτίζω δυνατές κουζίνες, να αναπτύσσω νέους μάγειρες και να δημιουργώ φαγητό με γεύση, ταυτότητα και πειθαρχία.

Στο μέλλον θα ήθελα επίσης να δημιουργήσω το δικό μου concept.

CI: Τι συμβουλές θα έδινες σε νέους φοιτητές που ονειρεύονται να γίνουν chefs, εκπαιδευτές, ζαχαροπλάστες ή επιχειρηματίες;

ΓΤ: Η συμβουλή μου είναι απλή: μην κυνηγάτε τον τίτλο πολύ νωρίς. Πρώτα μάθετε την τέχνη. Μάθετε να κόβετε σωστά, να καθαρίζετε σωστά, να δοκιμάζετε σωστά, να καρυκεύετε σωστά και να δουλεύετε σωστά δίπλα σε άλλους ανθρώπους. Να είστε έτοιμοι για θυσίες. Αυτό το επάγγελμα μπορεί να είναι πανέμορφο, αλλά δεν είναι εύκολο. Θα χάσετε Σαββατοκύριακα, γιορτές και οικογενειακές στιγμές. Αν όμως το αγαπάτε πραγματικά, μπορεί να σας δώσει μια ζωή γεμάτη πειθαρχία, δημιουργικότητα, ταξίδια και ένα ευχάριστο σκοπό.

Και κάτι ακόμη: μείνετε ταπεινοί. Να ρωτάτε. Να σέβεστε τους καθηγητές σας, τους chefs σας, τους συναδέλφους σας και τους λαντζέρηδες. Κανείς δεν πετυχαίνει μόνος του σε μια κουζίνα.

CI: Γιώργο, σου ευχόμαστε κάθε επιτυχία στους προσωπικούς και επαγγελματικούς σου στόχους.

ΓΤ: Σας ευχαριστώ πολύ. Είμαι ευγνώμων στο Intercollege για την πολύ σημαντική μόρφωση και κατάρτιση που μου έχει απλόχερα δώσει και είμαι περήφανος που βλέπω φοιτητές των Επισιτιστικών Τεχνών να συνεχίζουν να εξελίσσονται.

CI: Dear George, welcome to our interview.

ΓΤ: Thank you very much for the invitation. Intercollege marked the beginning of a rewarding career for me, so it is a pleasure and an honour to be featured in this wonderful industry magazine.

CI: As a graduate of Intercollege's Culinary Arts Program, how did you build your career?

ΓΤ: After graduating, I realised that to develop seriously as a chef, I had to step outside my comfort zone. I continued my studies with a BA in Culinary Arts and then worked in demanding UK kitchens such as Pied à Terre, Adam's and Skibo Castle.

Those years taught me discipline, speed, precision and humility. I later worked in luxury hotels and fine-dining restaurants in Switzerland, where I currently focus on flavour, efficiency, team development and consistency.

CI: How did your studies at Intercollege shape your career?

ΓΤ: Intercollege taught me that cooking is not only about recipes. It requires discipline, organisation, teamwork, hygiene, cost control and professional standards.

Passion without structure is not enough. The Culinary Arts Program gave me a solid foundation, helped me connect theory with practice and gave me the confidence to continue my studies and work abroad. Most importantly, it taught me that learning never stops.

CI: What were your first professional experiences like?

ΓΤ: They were not easy. I started at the bottom, worked long hours, made mistakes, asked questions and gradually earned people's trust.

In the UK, I learned to work under genuine professional pressure. You must be clean, fast, organised and mentally strong. Those early years reduced my ego and showed me that a chef is built through repetition, pressure and consistency.

CI: As a chef and leader, how do you approach your team?

ΓΤ: Leadership begins by setting an example. I cannot expect my team to be organised, fast and respectful unless I demonstrate those standards first.

I believe in discipline, but not fear. A kitchen needs pressure and trust. I want young chefs to understand why we do something, not only how. When someone makes a mistake, we correct it, learn and move forward.

My goal is to develop chefs who think, rather than people who simply follow instructions. Strong teams are built through standards, repetition, respect and clear systems—not shouting.

CI: What are your plans for the future?

ΓΤ: I want to continue developing as a Head Chef and Executive Chef within fine dining and luxury hospitality. My ambition is to build strong kitchens, develop young chefs and create food with flavour, identity and discipline. In the future, I would also like to develop my own concept.

CI: What advice would you give students who dream of becoming chefs, instructors, pastry chefs or entrepreneurs?

ΓΤ: Do not chase titles too early. Learn the craft first: how to cut, clean, taste, season and work well with others.

Be prepared to make sacrifices. This profession is beautiful, but demanding. You may miss weekends, celebrations and family moments, but if you truly love it, it can offer creativity, travel and a genuine sense of purpose.

Above all, remain humble. Ask questions and respect your teachers, chefs, colleagues and kitchen porters. No one succeeds alone in a kitchen.

CI: George, we wish you every success in achieving your personal and professional goals.

ΓΤ: Thank you very much. I am grateful to Intercollege for the invaluable education and training it provided me, and proud to see Culinary Arts students continuing to learn and develop.





Τα μυστικά της ντομάτας

- Αν θα ψήσετε ολόκληρες ντομάτες στο φούρνο προτιμήστε να τις βάλετε μέσα σε σινάκια των muffins για το ψήσιμο. Ψεκάστε τις ή ραντίστε τις με ελαιόλαδο. Αφού ψηθούν και τις αφαιρέσετε από το σκεύος θα δείτε ότι έχουν διατηρήσει το σχήμα τους και μπορούν να κάτσουν στο πιάτο.

- Το φως δεν ωριμάζει τις ντομάτες. Η θερμότητα βοηθά περισσότερο. Αποθηκεύετε τις ντομάτες με τα κοτσάνια προς τα κάτω. Διατηρούνται περισσότερο και μένουν πιο φρέσκιες.

- Για να ξεφλουδίσετε μια ντομάτα, χαράξτε με την άκρη του μαχαιριού ένα ρηχό «Χ» στη βάση της. Βυθίστε τη για λίγα δευτερόλεπτα σε κοχλαστό νερό και αμέσως μετά σε παγωμένο νερό. Αφήστε να κρυώσει και η ντομάτα θα καθαρίζεται ως δια μαγείας.

- Επιλέξτε μικρότερες, πιο επίπεδες ντομάτες με λεπτή φλούδα για την παρασκευή σαλτσών. Θα δώσουν στη σάλτσα πιο λεία υφή, καλύτερη ποιότητα και πιο πλούσια γεύση.

- Τοποθετήστε μία ώριμη μπανάνα μαζί με άγουρες ντομάτες μέσα σε ένα κλειστό δοχείο ή πλαστική τσάντα. Θα ωριμάσουν πολύ γρήγορα.

Tomato essentials

- When baking whole or stuffed tomatoes, use a muffin tin liberally coated with oil pan spray. The tomatoes will sit straight and hold their shape.

- Sunlight doesn't ripen tomatoes, warmth does. Store tomatoes with stems pointed down and they will stay fresher, longer.

- To skin a tomato: with the tip of the blade cut a shallow "X" in the bottom of the tomato and drop in boiling water for a few seconds and pop into a bowl of icy water. Leave until cool and it will peel off like magic.

- For sauces, choose smaller, flatter tomatoes with thin skins. They will produce a smoother, higher-quality sauce with a richer flavour.

- Place a firm banana together with unripe tomatoes in a closed container or loosely sealed plastic bag. The tomatoes will ripen very quickly.

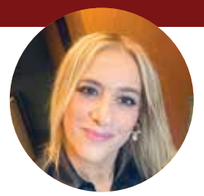
Cy Chefs
www.cychefs.com



PREPARED TO CUT
LIKE THE BEST CHEF

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

KANGARUCCI
129, Athalassas Avenue, Acropolis, 2013 Nicosia
Cyprus & Nicosia Mall I Tel. 22514545
Kangarucci.com.cy



Η Οινογαστρονομία ως πυλώνας βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης

Ελίνα Χριστοφίδου
Λειτουργός Επιθεώρησης Α΄
Διεύθυνση Στρατηγικής, Μάρκετινγκ και Διεθνών Σχέσεων
Υφυπουργείο Τουρισμού

Η οινογαστρονομία αποτελεί έναν υποσχόμενο τομέα που μπορεί να εμπλουτίσει το κυπριακό τουριστικό προϊόν, καθώς αγγίζει κάθε επισκέπτη – ντόπιο ή ξένο – μέσα από την ανάδειξη της τοπικής κουζίνας, των γηγενών ποικιλιών κρασιού και των παραδοσιακών προϊόντων. Παρά το γεγονός ότι ο τομέας της οινογαστρονομίας μέχρι σήμερα δεν έχει αναπτυχθεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε να λειτουργεί ως αυτόνομη ειδική μορφή τουρισμού, οι διεθνείς τάσεις και η αυξανόμενη ζήτηση για αυθεντικές, βιωματικές εμπειρίες προδιαγράφουν σημαντικές προοπτικές ανάπτυξής του, που τον καθιστούν καθοριστικό παράγοντα για την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας του προορισμού.

Στο πλαίσιο της Εθνικής Στρατηγικής Τουρισμού, το όραμα είναι η καθιέρωση της Κύπρου ως προορισμού αναγνωρίσιμου για την υψηλού επιπέδου κυπριακή κουζίνα, βασισμένη σε ποιοτικές πρώτες ύλες και άρτια εξυπηρέτηση, συνυφασμένη με την αυθεντική κυπριακή φιλοξενία.

Το Υφυπουργείο Τουρισμού υλοποιεί στοχευμένες δράσεις και προωθεί συνέργειες με τους αρμόδιους φορείς και τον ιδιωτικό τομέα, για ενίσχυση της ποιότητας και αναγνωρισιμότητας των επιχειρήσεων που αποτελούν πρεσβευτές της γαστρονομικής μας παράδοσης. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στα προγράμματα πιστοποίησης «Taste Cyprus» και «Κυπριακό Πρόγευμα», στην αναβάθμιση και προβολή επτά οινικών διαδρομών, μία εκ των οποίων αφορά στην Κουμανδαρία και στη στήριξη θεματικών φεστιβάλ οινογαστρονομίας.

Κεντρικό ρόλο στη στρατηγική αυτή, κατέχει το καινοτόμο έργο «Heartland of Legends», το οποίο προβάλλει τη μοναδικότητα της κυπριακής ενδοχώρας, μέσα από θεματικές διαδρομές αφιερωμένες σε παραδοσιακά προϊόντα και τοπικές εμπειρίες. Μέσω του έργου προωθούνται περισσότερες από 300 επισκέψιμες επιχειρήσεις, όπως οινοποιεία, παραγωγοί τοπικών προϊόντων και χώροι βιωματικών δραστηριοτήτων, προσφέροντας στους επισκέπτες μια ολοκληρωμένη εικόνα της κυπριακής γαστρονομικής και πολιτιστικής ταυτότητας του τόπου μας.

Τα ετήσια σχέδια δράσης του Υφυπουργείου περιλαμβάνουν στοχευμένες καμπάνιες προβολής, ταξίδια εξοικείωσης για δημοσιογράφους και bloggers, συμμετοχή σε διεθνείς εκθέσεις, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εκπαίδευση του προσωπικού των τουριστικών επιχειρήσεων για αξιοποίηση των τοπικών προϊόντων, καθώς και ενσωμάτωση των αρχών της βιωσιμότητας στην καθημερινή τους λειτουργία. Η δημιουργία μιας ολοκληρωμένης εμπειρίας για τον επισκέπτη, ενισχύει την προοπτική ανάπτυξης του οινοτουρισμού και βοηθά στη διαφοροποίηση του κυπριακού τουριστικού προϊόντος, προσφέροντας παράλληλα στήριξη και ανάπτυξη στις τοπικές κοινότητες.



Oenogastronomy as a key element of sustainable tourism development

Elina Christofidou
Inspection Officer A'
Strategy, Marketing and International Relations Directorate
Deputy Ministry of Tourism

Oenogastronomy is a dynamic and promising sector that can enrich the Cypriot tourism offering, attracting both local and international visitors through the promotion of local cuisine, indigenous wines and traditional artisanal products. While this sector has not yet fully developed into an independent tourism segment, global trends and the increasing demand for authentic, immersive experiences, point to significant growth potential. As such, oenogastronomy is a key element in strengthening Cyprus's competitiveness as a tourist destination.

Aligned with the National Tourism Strategy, Cyprus aims to be recognised for its high-quality culinary heritage, built on premium local ingredients, excellent service and the warmth of authentic Cypriot hospitality.

The Deputy Ministry of Tourism implements targeted initiatives and fosters partnerships with other authorities and the private sector, to enhance the quality and visibility of businesses that act as ambassadors of Cyprus's gastronomic tradition. Key initiatives include the certification programs "Taste Cyprus" and "Cyprus Breakfast", the promotion and enhancement of seven distinct wine routes—including the renowned Commandaria route—and the support of themed oenogastronomic festivals.

A central feature of this strategy is the innovative "Heartland of Legends" project, which highlights the uniqueness of Cyprus's inland regions through curated thematic routes focused on traditional products and local experiences. This initiative brings together over 300 enterprises, including wineries, artisanal producers and experiential activity centers, offering visitors a complete and immersive insight into Cyprus's culinary and cultural identity.

The Deputy Ministry's annual action plans also include targeted promotional campaigns, familiarisation trips for journalists and influencers, participation in international exhibitions and professional training programs for hospitality professionals. These programs encourage the use of local products, integration of sustainability principles and the creation of a seamless, high-quality visitor experience.

By offering a holistic and immersive experience, Cyprus not only enhances the appeal of its oenogastronomy sector, but also diversifies its tourism product, generates economic value and supports the sustainable development of local communities. Oenogastronomy is thus a key element in positioning Cyprus as a destination where culture, culinary excellence and authentic experiences come together.



Heartland of Legends

REPUBLIC OF CYPRUS
DEPUTY MINISTRY OF TOURISM

LOVE CYPRUS



Η ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης στα επισιτιστικά επαγγέλματα: τάσεις, εφαρμογές και επιπτώσεις στον κλάδο

Άγγελος Ιακωβίδης
BA(Hons), MA, PhD(c)
Επικεφαλή - Τμήμα Marketing & Επικοινωνίας του Intercollege

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) αποτελεί πλέον έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ψηφιακού μετασχηματισμού στη βιομηχανία της φιλοξενίας και της εστίασης. Η συνεχής ανάγκη για βελτίωση της αποδοτικότητας, η ενίσχυση της εμπειρίας των πελατών και η αντιμετώπιση προκλήσεων, όπως η έλλειψη προσωπικού και η αύξηση του λειτουργικού κόστους, έχουν επιταχύνει την υιοθέτηση καινοτόμων τεχνολογικών λύσεων. Στο πλαίσιο αυτό, η ΤΝ προσφέρει νέες δυνατότητες μέσω της ανάλυσης δεδομένων, της αυτοματοποίησης διαδικασιών και της υποστήριξης στρατηγικών αποφάσεων, επηρεάζοντας ουσιαστικά τα επισιτιστικά επαγγέλματα.

Μία από τις βασικότερες εφαρμογές της ΤΝ εντοπίζεται στη διαχείριση της επαγγελματικής κουζίνας. Τα σύγχρονα συστήματα επιτρέπουν την ακριβή παρακολούθηση των παραμέτρων μαγειρέματος, όπως η θερμοκρασία και ο χρόνος, ενώ παράλληλα αυτοματοποιούν διαδικασίες όπως η κοπή, η ανάδευση και η ζύγιση. Επιπλέον, συμβάλλουν στην πρόβλεψη των χρόνων παραγωγής και στη βελτιστοποίηση της ενεργειακής κατανάλωσης. Τα αποτελέσματα αυτών των εφαρμογών είναι η αυξημένη συνέπεια στην ποιότητα των πιάτων και η μείωση των λαθών, στοιχεία ιδιαίτερα σημαντικά για μεγάλες επισιτιστικές μονάδες.

Εξίσου σημαντική είναι η συμβολή της ΤΝ στη διαχείριση αποθεμάτων. Μέσα από την ανάλυση δεδομένων, όπως οι ιστορικές πωλήσεις, η εποχικότητα, οι κρατήσεις και οι προτιμήσεις των πελατών, τα συστήματα ΤΝ μπορούν να προβλέψουν με ακρίβεια τις ανάγκες σε πρώτες ύλες. Με αυτόν τον τρόπο, επιτυγχάνεται σημαντική μείωση της σπατάλης τροφίμων, καλύτερος έλεγχος των αποθεμάτων και περιορισμός του κόστους προμηθειών, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα των επιχειρήσεων.

Παράλληλα, η ΤΝ διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της εμπειρίας των πελατών. Μέσω της ανάλυσης της καταναλωτικής συμπεριφοράς, μπορεί να προτείνει εξατομικευμένα μενού, να λαμβάνει υπόψη διατροφικούς περιορισμούς και να προσφέρει προτάσεις για συνδυασμούς φαγητού και ποτών. Επιπλέον, η χρήση ψηφιακών εργαλείων, όπως τα chatbots και τα συστήματα φωνητικών εντολών, διευκολύνει τη διαδικασία παραγγελιοληψίας, μειώνει τον χρόνο εξυπηρέτησης και αποσυμφορεί το ανθρώπινο δυναμικό.

Στον τομέα της εκπαίδευσης, η ΤΝ προσφέρει νέες προοπτικές για την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Μέσω προσομοιώσεων και εξατομικευμένων προγραμμάτων μάθησης, οι φοιτητές και οι επαγγελματίες μπορούν να εκπαιδευτούν σε ρεαλιστικά σενάρια, βελτιώνοντας την απόδοσή τους χωρίς επιπλέον κόστος υλικών. Η αξιολόγηση των δεξιοτήτων γίνεται πιο αντικειμενική και στοχευμένη, συμβάλλοντας στην αναβάθμιση της επαγγελματικής κατάρτισης.

Ωστόσο, η ενσωμάτωση της ΤΝ συνοδεύεται και από προκλήσεις. Το υψηλό αρχικό κόστος επένδυσης και η ανάγκη εξειδικευμένων γνώσεων αποτελούν σημαντικά εμπόδια, ιδιαίτερα για μικρές επιχειρήσεις. Επιπλέον, προκύπτουν ζητήματα που σχετίζονται με την προστασία των προσωπικών δεδομένων και τη διαφάνεια των αλγορίθμων. Τέλος, η αντίσταση στην αλλαγή από το ανθρώπινο δυναμικό μπορεί να καθυστερήσει την υιοθέτηση των νέων τεχνολογιών.

Συνοψίζοντας, η Τεχνητή Νοημοσύνη αποτελεί έναν καταλυτικό παράγοντα εξέλιξης για τον επισιτιστικό κλάδο. Παρά τις προκλήσεις που ενδέχεται να προκύψουν, η ορθολογική αξιοποίησή της μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της ποιότητας, της αποδοτικότητας και της ανταγωνιστικότητας των επιχειρήσεων, διαμορφώνοντας ένα σύγχρονο και βιώσιμο περιβάλλον λειτουργίας.

The integration of artificial intelligence in culinary and food service professions: trends, applications, and industry implications

Angelos Iacovides
BA(Hons), MA, PhD(c)
Head - Marketing & Communication at Intercollege

Artificial Intelligence (AI) has become one of the most significant drivers of digital transformation in the hospitality and food service industry. The ongoing need to improve operational efficiency, enhance customer experience, and address challenges such as labor shortages and rising operational costs has accelerated the adoption of innovative technological solutions. Within this context, AI offers new capabilities through data analysis, process automation, and decision-making support, substantially influencing culinary and food service professions.

One of the primary applications of AI is found in professional kitchen management. Modern systems enable precise monitoring of cooking parameters, such as temperature and time, while also automating processes including cutting, mixing, and weighing. Additionally, they contribute to predicting production times and optimizing energy consumption. These applications result in improved consistency in food quality and a reduction in human error, which are particularly important for large-scale food service operations.

Equally important is the contribution of AI to inventory management. By analyzing data such as historical sales, seasonality, reservations, and customer preferences, AI systems can accurately forecast the required quantities of raw materials. This leads to a significant reduction in food waste, better inventory control, and lower procurement costs, thereby enhancing the overall sustainability of food service businesses.

At the same time, AI plays a crucial role in improving the customer experience. Through the analysis of consumer behavior, it can suggest personalized menus, take into account dietary restrictions, and provide recommendations for food and beverage pairings. Furthermore, the use of digital tools such as chatbots and voice-ordering systems facilitates the ordering process, reduces service time, and alleviates the workload of staff.

In the field of education and training, AI offers new opportunities for skills development. Through simulations and personalized learning programs, students and professionals can be trained in realistic scenarios, improving their performance without incurring additional material costs. Skill assessment also becomes more objective and targeted, contributing to the overall enhancement of professional training in the culinary sector.

However, the integration of AI is not without challenges. The high initial investment cost and the need for specialized knowledge represent significant barriers, particularly for small businesses. In addition, issues related to data privacy and algorithm transparency raise ethical concerns. Finally, resistance to change among employees may slow down the adoption of new technologies.

In conclusion, Artificial Intelligence acts as a transformative force within the food service industry. Despite the challenges associated with its implementation, its effective and responsible use can lead to substantial improvements in quality, efficiency, and competitiveness, shaping a modern and sustainable operational environment.





Διαγωνισμοί μαγειρικής

Άριστος Νικολάου
M.B.A. (Management), Higher Hotel Institute Cyprus Diploma,
B.A in Culinary Arts
Instructor of B.A. in Culinary - Intercollege

Οι διαγωνισμοί μαγειρικής που πραγματοποιούνται με τα πρότυπα της World Association of Chefs' Societies αποτελούν σήμερα έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς στον χώρο της διεθνούς γαστρονομίας. Δεν πρόκειται μόνο για μια επίδειξη μαγειρικών δεξιοτήτων, αλλά για μια ολοκληρωμένη διαδικασία αξιολόγησης που αναδεικνύει τον επαγγελματισμό, την πειθαρχία, τη δημιουργικότητα και την τεχνική κατάρτιση των chefs. Η World chef έχει δημιουργήσει ένα ενιαίο σύστημα κανόνων και αξιολόγησης, το οποίο εφαρμόζεται σε διεθνείς και εθνικούς διαγωνισμούς σε ολόκληρο τον κόσμο, εξασφαλίζοντας αντικειμενικότητα και υψηλά πρότυπα ποιότητας.

Στους διαγωνισμούς αυτούς, οι συμμετέχοντες δεν κρίνονται μόνο από το τελικό αποτέλεσμα που παρουσιάζουν στο πιάτο, αλλά και από ολόκληρη τη διαδικασία παραγωγής. Η οργάνωση του πάγκου εργασίας, η σωστή προετοιμασία των υλικών, η καθαριότητα και η τήρηση των κανόνων υγιεινής αποτελούν βασικά στοιχεία αξιολόγησης. Οι κριτές παρακολουθούν κάθε στάδιο της διαδικασίας, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στη σωστή διαχείριση του χρόνου, στη συνεργασία, στην ψυχραιμία και στη συνολική επαγγελματική συμπεριφορά του διαγωνιζόμενου.

Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο παίζει η τεχνική κατάρτιση του chef. Οι διαγωνιζόμενοι καλούνται να αποδείξουν ότι γνωρίζουν σε βάθος τις βασικές αλλά και τις σύγχρονες τεχνικές μαγειρικής, από τις σωστές κοπές και το ιδανικό μαγείρεμα των πρώτων υλών μέχρι την παρασκευή σαλτσών και τη σωστή ισορροπία γεύσεων και υφών. Η ακρίβεια και η συνέπεια θεωρούνται απαραίτητα στοιχεία, καθώς αντικατοπτρίζουν το επίπεδο επαγγελματισμού του μάγειρα.

Παράλληλα, η δημιουργικότητα αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αξιολόγησης. Οι chefs καλούνται να παρουσιάσουν πιάτα που να ξεχωρίζουν για την πρωτοτυπία, τη φαντασία και τη σύγχρονη γαστρονομική προσέγγιση, χωρίς όμως να χάνεται η ισορροπία και η ουσία της γεύσης. Η παρουσίαση του πιάτου παίζει επίσης σημαντικό ρόλο, καθώς η αισθητική, η αρμονία των χρωμάτων και η καθαρότητα της σύνθεσης συμβάλλουν στη συνολική εικόνα που λαμβάνει ο κριτής.

Ωστόσο, το σημαντικότερο κριτήριο παραμένει πάντα η γεύση. Ενα τεχνικά άρτιο και εντυπωσιακά παρουσιασμένο πιάτο δεν μπορεί να διακριθεί αν δεν προσφέρει γευστική ισορροπία και μια ολοκληρωμένη γαστρονομική εμπειρία. Για τον λόγο αυτό, οι κριτές αξιολογούν με ιδιαίτερη προσοχή το σωστό καρύκευμα, την αρμονία των υλικών, την ένταση των αρωμάτων και τη συνοχή όλων των στοιχείων του πιάτου.

Στη σημερινή εποχή, όπου η γαστρονομία εξελίσσεται διαρκώς, οι διαγωνισμοί αποτελούν ένα σημαντικό εργαλείο εκπαίδευσης και επαγγελματικής ανάπτυξης.

Η μαγειρική αναδεικνύεται ως μια τέχνη που απαιτεί γνώση, αφοσίωση, πειθαρχία και αληθινό πάθος.



Culinary competitions

Aristos Nikolaou
M.B.A. (Management), Higher Hotel Institute Cyprus Diploma,
B.A in Culinary Arts
Instructor of B.A. in Culinary - Intercollege

Culinary competitions held according to the standards of the World Association of Chefs' Societies are today one of the most important institutions in the field of international gastronomy. They are not merely a display of culinary skills, but a complete evaluation process that highlights the professionalism, discipline, creativity, and technical training of chefs. Worldchefs has created a unified system of rules and assessment, which is applied in international and national competitions around the world, ensuring objectivity and high standards of quality.

In these competitions, participants are judged not only on the final result they present on the plate, but on the entire production process. The organization of the workstation, the proper preparation of ingredients, cleanliness, and compliance with hygiene rules are key elements of the evaluation. The judges observe every stage of the process, placing particular importance on proper time management, cooperation, composure, and the overall professional conduct of the competitor.

The technical training of the chef plays a particularly important role. Competitors are required to demonstrate that they have in-depth knowledge of both basic and modern culinary techniques, from proper cuts and the ideal cooking of raw ingredients to the preparation of sauces and the correct balance of flavours and textures. Precision and consistency are considered essential elements, as they reflect the cook's level of professionalism.

At the same time, creativity is an important part of the evaluation. Chefs are asked to present dishes that stand out for their originality, imagination, and contemporary gastronomic approach, without losing the balance and essence of flavour. The presentation of the dish also plays an important role, as aesthetics, harmony of colors, and clarity of composition contribute to the overall impression received by the judge.

However, the most important criterion always remains taste. A technically flawless and impressively presented dish cannot stand out if it does not offer flavour balance and a complete gastronomic experience. For this reason, judges evaluate with particular attention the proper seasoning, the harmony of the ingredients, the intensity of the aromas, and the cohesion of all the elements of the dish.

In today's era, where gastronomy is constantly evolving, competitions are an important tool for education and professional development. Cooking emerges as an art that requires knowledge, dedication, discipline, and true passion.





Η τεχνητή νοημοσύνη στη μαγειρική εκπαίδευση στην τεχνική και επαγγελματική κατάρτιση

Χρίστος Τεμερέας
Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Η τεχνητή νοημοσύνη (ΤΝ) αναδεικνύεται σε σημαντικό παράγοντα μετασχηματισμού της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ιδιαίτερα στον τομέα της τεχνικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης. Στη μαγειρική κατάρτιση, όπου η μάθηση βασίζεται κυρίως στην ανάπτυξη πρακτικών και διαδικαστικών δεξιοτήτων, η ΤΝ μπορεί να λειτουργήσει ως υποστηρικτικό εργαλείο που ενισχύει την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας και την ποιότητα της ανατροφοδότησης.

Εφαρμογές ΤΝ που αξιοποιούν τεχνολογίες υπολογιστικής όρασης και ανάλυσης δεδομένων επιτρέπουν την παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο σχετικά με τεχνικές παραμέτρους, όπως η ομοιομορφία κοπής, ο βαθμός θερμικής επεξεργασίας και η τήρηση κανόνων υγιεινής. Η άμεση ανατροφοδότηση συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσης και στη σταδιακή ανάπτυξη αυτορρυθμιζόμενης μάθησης. Παράλληλα, μέσω προσαρμοστικών μαθησιακών συστημάτων, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ακολουθούν διαφοροποιημένες μαθησιακές διαδρομές, εστιάζοντας σε τομείς όπου παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες, όπως η ασφάλεια τροφίμων, η οργάνωση ροής εργασίας ή η ακρίβεια βασικών τεχνικών.

Η ΤΝ βρίσκει εφαρμογή και σε γνωστικά αντικείμενα που συνδέονται με τη διοίκηση κουζίνας, όπως η κοστολόγηση συνταγών και ο σχεδιασμός μενού, μέσω προσομοιώσεων που επιτρέπουν την κατανόηση των οικονομικών και λειτουργικών παραμέτρων της επαγγελματικής κουζίνας. Επιπλέον, η ανάλυση δεδομένων κατανάλωσης και αποβλήτων μπορεί να υποστηρίξει την εκπαίδευση στη βιωσιμότητα, συμβάλλοντας στη μείωση της σπατάλης τροφίμων και στην ορθολογική χρήση πρώτων υλών.

Παρά τα πλεονεκτήματα, η ενσωμάτωση της ΤΝ εγείρει ζητήματα δεοντολογίας, προστασίας προσωπικών δεδομένων και ακαδημαϊκής ακεραιότητας. Επιπλέον, η υπερβολική εξάρτηση από αυτοματοποιημένα συστήματα ενδέχεται να περιορίσει την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και επαγγελματικής κρίσης. Συνεπώς, η ΤΝ θα πρέπει να αξιοποιείται συμπληρωματικά και όχι ως υποκατάστατο της βιωματικής μάθησης και του ρόλου του εκπαιδευτή. Όταν εντάσσεται σε παιδαγωγικά τεκμηριωμένο πλαίσιο, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας της μαγειρικής εκπαίδευσης και στην καλύτερη προετοιμασία των εκπαιδευομένων για ένα τεχνολογικά εξελισσόμενο επαγγελματικό περιβάλλον.



Artificial Intelligence in culinary education within technical and vocational training

Christos Temereas
Culinary Arts Lecturer - Intercollege

Artificial Intelligence (AI) is emerging as a significant factor in transforming educational processes, particularly in the field of technical and vocational education and training. In culinary education, where learning is largely based on the development of practical and procedural skills, AI can function as a supportive tool that enhances instructional effectiveness and the quality of feedback.

AI applications that employ computer vision and data analysis technologies enable the provision of real-time feedback on technical parameters such as uniformity of cuts, degree of heat treatment, and compliance with hygiene standards. Immediate feedback contributes to improved performance and supports the gradual development of self-regulated learning. At the same time, through adaptive learning systems, trainees can follow differentiated learning pathways, focusing on areas where they experience difficulties, such as food safety, kitchen workflow organization, or precision in basic techniques.

AI is also applicable to knowledge domains related to kitchen management, such as recipe costing and menu planning, through simulations that allow learners to understand the economic and operational parameters of a professional kitchen. In addition, the analysis of consumption and waste data can support education for sustainability, contributing to the reduction of food waste and the efficient use of raw materials.

Despite these advantages, the integration of AI raises issues of ethics, personal data protection, and academic integrity. Moreover, excessive reliance on automated systems may limit the development of critical thinking and professional judgment, which are fundamental components of culinary practice. Therefore, AI should be used as a complementary instructional tool rather than as a substitute for experiential learning and the educator's role. When embedded within a pedagogically grounded framework, AI can contribute substantially to improving the quality of culinary education and to better preparing learners for a technologically evolving professional environment.





Απλότητα και φρεσκάδα: το μυστικό της καλοκαιρινής διατροφής

Φωτεινή Λάππα MSc

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Εκπαιδευτής
Culinary Arts and Hospitality Programs - Intercollege / Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν σημαντικά τις ανάγκες του οργανισμού μας. Η σωστή διατροφή δε συμβάλλει μόνο στη διατήρηση της ενέργειας, αλλά και στην πρόληψη της αφυδάτωσης και της θερμικής καταπόνησης.

Η ενυδάτωση αποτελεί βασικό πυλώνα της καλοκαιρινής διατροφής. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Εκτός από το νερό, σημαντική συμβολή έχουν τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως το καρπούζι, το πεπόνι, το αγγούρι και η ντομάτα.

Παράλληλα, συνιστάται η κατανάλωση ελαφριών και εύπεπτων γευμάτων. Τα φρούτα και τα λαχανικά, πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του οξειδωτικού στρες που αυξάνεται λόγω της ηλιακής ακτινοβολίας. Η Μεσογειακή διατροφή, με έμφαση στο ελαιόλαδο, τα όσπρια και τα ψάρια, αποτελεί ιδανική επιλογή.

Στο καλοκαιρινό τραπέζι, τα πιάτα της μεσογειακής κουζίνας ξεχωρίζουν για τη φρεσκάδα και τα αρώματά τους. Η ελληνική χωριάτικη σαλάτα και ο παραδοσιακός ‘ντάκος’ εκφράζουν την ίδια καλοκαιρινή φιλοσοφία: ζουμερή ντομάτα, τραγανό αγγούρι, ελιές, φέτα και ελαιόλαδο, σε διαφορετικές αλλά εξίσου απολαυστικές εκδοχές. Είτε σε ένα μπολ είτε πάνω σε κρίθινο παξιμάδι, αυτά τα απλά υλικά συνθέτουν ένα ελαφρύ αλλά πλήρες γεύμα που ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στη γεύση και τη θρεπτική αξία.

Τα γεμιστά λαχανικά με ρύζι και αρωματικά βότανα φέρνουν στο πιάτο το άρωμα του ελληνικού καλοκαιριού ενώ οι σαλάτες με όσπρια, όπως φακές ή ρεβίθια, αποτελούν μια δροσερή και χορταστική επιλογή που προσφέρει ενέργεια χωρίς να βαραίνει.

Ιδιαίτερη θέση κατέχουν και τα φρέσκα ψάρια στη σχάρα, συνοδευμένα από λαχανικά και λίγο ελαιόλαδο, προσφέροντας τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα. Για ένα ελαφρύ επιδόρπιο ή σνακ, το γιαούρτι με φρέσκα φρούτα αποτελεί ιδανική επιλογή.

Επιπλέον, η αποφυγή βαριών, λιπαρών και πολύ αλμυρών τροφών είναι σημαντική, καθώς επιβαρύνουν την πέψη και αυξάνουν την αίσθηση κόπωσης. Η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων βοηθά στη διατήρηση σταθερών επιπέδων ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τέλος, ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην ασφάλεια των τροφίμων. Οι υψηλές θερμοκρασίες ευνοούν την ανάπτυξη μικροοργανισμών, επομένως η σωστή συντήρηση και υγιεινή είναι απαραίτητες.

Συνολικά, η καλοκαιρινή διατροφή δεν χρειάζεται αυστηρούς περιορισμούς, αλλά έξυπνες επιλογές που υπηρετούν την ευεξία της καθημερινότητας.

Απολαύστε το καλοκαίρι με απλότητα, ισορροπία και χωρίς υπερβολές.

Simplicity and freshness: the secret to summer nutrition

Fotini Lappa MSc

Dietitian - Nutritionist, Lecturer in Nutrition / Food Science
Culinary Arts and Hospitality Programs - Intercollege / University of Nicosia

During the summer months, high temperatures significantly affect the body’s needs. Proper nutrition not only helps maintain energy levels but also plays a key role in preventing dehydration and heat stress.

Hydration is a fundamental pillar of summer nutrition. According to the World Health Organization, adequate fluid intake is essential for regulating body temperature. In addition to water, foods with high water content—such as watermelon, melon, cucumber, and tomato—also contribute significantly to hydration.

At the same time, the consumption of light and easily digestible meals is recommended. Fruits and vegetables, rich in vitamins, minerals, and antioxidants, strengthen the body’s defenses and help combat oxidative stress, which increases due to sun exposure. The Mediterranean diet, with its emphasis on olive oil, legumes, and fish, is an ideal choice.

On the summer table, Mediterranean cuisine stands out for its freshness and aromas. Greek salad and traditional ‘dakos’ reflect the same summer philosophy: juicy tomatoes, crisp cucumbers, olives, feta cheese, and olive oil, combined in different yet equally delicious ways. Whether served in a bowl or on barley rusks, these simple ingredients create a light yet complete meal that perfectly balances flavour and nutritional value.

Stuffed vegetables with rice and aromatic herbs bring the essence of the Greek summer to the plate, while legume-based salads, such as lentils or chickpeas, offer a refreshing and satisfying option that provides energy without feeling heavy.

Fresh grilled fish also holds a special place, served with vegetables and a drizzle of olive oil, offering valuable omega-3 fatty acids. For a light dessert or snack, yogurt with fresh fruit is an ideal choice, providing both refreshment and nutritional value.

Additionally, avoiding heavy, fatty, and overly salty foods is important, as they burden digestion and increase feelings of fatigue. Eating small, frequent meals helps maintain steady energy levels throughout the day.

Finally, special attention should be given to food safety. High temperatures encourage the growth of microorganisms, making proper storage and hygiene essential.

Overall, summer nutrition does not require strict restrictions, but rather smart choices that support daily well-being.

Enjoy the summer with simplicity, balance, and without excess.





Τα βότανα της Κύπρου – η κρυφή αρχιτεκτονική της γεύσης

Έλενα Έλληνα Πέτρου
Βοτανολόγος

Η κυπριακή γη, σκληρή και γενναιόδωρη ταυτόχρονα, γεννά έναν αρωματικό πλούτο που δεν λειτουργεί ως συμπλήρωμα της γαστρονομίας, αλλά ως θεμέλιό της. Στα ορεινά του Τροόδους, στις ξερολιθιές, στα άγρια μονοπάτια και στις ηλιόλουστες πλαγιές, αναπτύσσεται ένα δίκτυο βοτάνων που μεταφέρει μέσα του την ουσία του τόπου: ήλιο, πέτρα, αέρα και αλμύρα.

Αυτά τα βότανα δεν είναι ουδέτερα. Έχουν χαρακτήρα. Και απαιτούν σεβασμό.

Η ρίγανη – η καθαρή ταυτότητα της γεύσης

Η κυπριακή ρίγανη είναι ίσως η πιο χαρακτηριστική αρωματική υπογραφή του νησιού. Δεν λειτουργεί διακριτικά ούτε περιθωριακά. Είναι έντονη, άμεση και απόλυτα αναγνωρίσιμη.

Το άρωμά της θυμίζει ξηρό καλοκαίρι, ζεστή πέτρα και φως που "ψήνει" τον αέρα. Στη γαστρονομική της χρήση δεν προσθέτει απλώς γεύση· καθορίζει κατεύθυνση. Η Κυπριακή ρίγανη/Σαψυσιά είναι ένα από τα ενδημικά μας φυτά, και λέγεται ότι την χρησιμοποιούσε ο Μέγας Αλέξανδρος στις εκστρατείες του για τις πληγές των στρατιωτών. Η Ρίγανη μπορεί να μεταμορφώσει ένα απλό υλικό σε κάτι με ταυτότητα, χωρίς να το επισκιάζει, αλλά ενσωματώνοντάς το πλήρως στο περιβάλλον της μεσογειακής του προέλευσης.

Η δύναμή της δεν βρίσκεται στην πολυπλοκότητα, αλλά στην καθαρότητα.

Θυμάρι, φασκομηλιά και δεντρολίβανο – η σπονδυλική στήλη των αρωμάτων

(Θυμάρι=Κυπριακό Θρουμπί)

Το θυμάρι αποτελεί μία από τις πιο έντονες αρωματικές παρουσίες της κυπριακής φύσης. Εχει βάθος και διάρκεια, με μια γήινη ένταση που αναδύεται ιδιαίτερα κατά τη θερμική επεξεργασία. Είναι ένα βότανο που "κρατά" τη γεύση και της δίνει σταθερότητα.

Η φασκομηλιά (Φασκομηλιά=Σπατζιά), πιο αιχμηρή και καθαρή, λειτουργεί σαν αρωματικό φίλτρο. Εξισορροπεί βαριές γεύσεις και προσφέρει μια βοτανική διαύγεια που καθαρίζει τον ουρανίσκο και αφήνει χώρο για τις υπόλοιπες νότες.

Το δεντρολίβανο (Δεντρολίβανο= Λασμαρί) έχει πιο δομημένο χαρακτήρα. Είναι έντονο, ρητινώδες και με μεγάλη διάρκεια. Δένει γευστικά παρασκευές που χρειάζονται "ραχοκοκαλιά" και δημιουργεί μια αίσθηση σταθερότητας στη σύνθεση.

Λεβάντα και μέντα – η λεπτή ισορροπία

Η λεβάντα, όταν χρησιμοποιείται σωστά και με μέτρο, δεν επιβάλλεται. Αντιθέτως, εισάγει μια αίσθηση καθαρότητας και αέρα, θυμίζοντας ξηρό μεσογειακό τοπίο μετά τη ζέστη. Είναι ένα βότανο που λειτουργεί περισσότερο ως αίσθηση παρά ως γεύση.

Η μέντα/δυόσμος, από την άλλη, προσφέρει άμεση δροσιά και ανανέωση. Είναι το στοιχείο που "σπάει" την ένταση και επαναφέρει την ισορροπία, ειδικά σε παρασκευές με πιο βαριές ή λιπαρές βάσεις. Η παρουσία της είναι σύντομη αλλά καθοριστική.

Η φιλοσοφία χρήσης – ακρίβεια και μέτρο

Η χρήση των κυπριακών βοτάνων δεν βασίζεται στην ποσότητα, αλλά στη στιγμή και στην πρόθεση. Πρόκειται για υλικά υψηλής έντασης, όπου η υπερβολή δεν ενισχύει τη γεύση, αλλά τη διαστρεβλώνει.

Η θερμότητα, το λίπος και η οξύτητα επηρεάζουν δραστικά την έκφρασή τους. Η ρίγανη και το θυμάρι αντέχουν και "ανοίγουν" με τη θερμοκρασία, ενώ η λεβάντα και η μέντα απαιτούν πιο ελεγχόμενη προσέγγιση για να διατηρήσουν τον χαρακτήρα τους χωρίς να γίνουν κυρίαρχες.

Η σωστή χρήση τους δεν είναι τεχνική μόνο. Είναι αντίληψη ισορροπίας.

Η ρίγανη ως σημείο αναφοράς

Ανάμεσα σε όλα τα βότανα, η ρίγανη παραμένει το πιο αναγνωρίσιμο σημείο αναφοράς. Δεν είναι απλώς ένα συστατικό, αλλά ένα σταθερό στοιχείο που ορίζει την κατεύθυνση της κυπριακής γεύσης. Ολα τα υπόλοιπα βότανα κινούνται γύρω της, συμπληρώνοντάς την ή εξισορροπώντας την.

Η κυπριακή βοτανική γη δεν προσφέρει "αρώματα" με τη στενή έννοια του όρου. Προσφέρει δομές γεύσης. Κάθε βότανο είναι μια μικρή εκδοχή του τοπίου από το οποίο προέρχεται. Και όταν αυτά τα στοιχεία χρησιμοποιούνται με ακρίβεια, το αποτέλεσμα δεν είναι απλώς ένα πιάτο, αλλά μια καθαρή μεταφορά τόπου και χαρακτήρα.

Μέσα σε αυτό το σύνολο, η ρίγανη παραμένει το πιο σταθερό σημείο αναφοράς — η πρώτη και τελευταία λέξη της γεύσης.



The herbs of Cyprus – the hidden architecture of flavour

Elena Ellina Petrou
Herbalist

The Cypriot landscape, both harsh and generous at the same time, gives rise to an aromatic wealth that functions not as a complement to gastronomy, but as one of its very foundations. In the mountains of Troodos, among dry-stone terraces, wild paths, and sunlit slopes, a network of herbs flourishes, carrying within it the essence of the land itself: sun, stone, air, and sea salt.

These herbs are not neutral. They possess character. And they demand respect.

Oregano – The Pure Identity of Flavour

Cypriot oregano is perhaps the island's most distinctive aromatic signature. It does not act discreetly or remain in the background. It is bold, direct, and instantly recognizable.

Its aroma evokes dry summers, warm stone, and sunlight so intense that it seems to bake the air itself. In culinary use, it does not merely add flavour; it defines direction.

Cypriot oregano (Origanum dubium), locally known as sapsia, is one of the island's endemic plants. Tradition holds that Alexander the Great used it during his campaigns to treat soldiers' wounds.

Oregano has the ability to transform a simple ingredient into something with identity, without overshadowing it, but rather by fully integrating it into the Mediterranean environment from which it originates.

Its strength lies not in complexity, but in clarity.

Thyme, Sage, and Rosemary – The Backbone of Aromatics

(Thyme = Cypriot Throumpi)

Thyme represents one of the most powerful aromatic presences in Cypriot nature. It possesses depth and persistence, with an earthy intensity that becomes particularly pronounced during cooking.

It is an herb that "holds" flavour and gives it structure.

Sage, sharper and more refined in character, acts almost as an aromatic filter. It balances heavier flavours and introduces a botanical clarity that refreshes the palate, creating space for other notes to emerge.

Rosemary has a more architectural character. It is assertive, resinous, and long-lasting. It binds together preparations that require a strong backbone and creates a sense of stability within a composition.

Lavender and Mint – A Delicate Balance

When used correctly and with restraint, lavender does not dominate. Instead, it introduces a sense of purity and airiness, reminiscent of a dry Mediterranean landscape after the heat of the day.

It is an herb that functions more as a sensation than as a flavour.

Mint, on the other hand, delivers immediate freshness and renewal. It is the element that breaks intensity and restores balance, particularly in dishes with richer or fattier foundations.

Its presence may be brief, but it is decisive.

The Philosophy of Use – Precision and Restraint

The use of Cypriot herbs is not based on quantity, but on timing and intention.

These are ingredients of high aromatic intensity, where excess does not strengthen flavour—it distorts it.

Heat, fat, and acidity all profoundly influence their expression. Oregano and thyme withstand temperature well and reveal themselves more fully through cooking, while lavender and mint require a more controlled approach if they are to preserve their character without becoming dominant.

Their proper use is not merely a technical matter. It is an understanding of balance.

Oregano as a Point of Reference

Among all these herbs, oregano remains the most recognizable point of reference. It is not simply an ingredient but a constant element that defines the direction of Cypriot flavour.

All other herbs move around it—complementing it, contrasting with it, or balancing it.

The botanical landscape of Cyprus does not offer "aromas" in the narrow sense of the word. It offers structures of flavour.

Each herb is a small expression of the landscape from which it originates. And when these elements are used with precision, the result is not merely a dish, but a clear expression of place and character.

Within this entire aromatic framework, oregano remains the most stable point of reference—the first and the last word of flavour.



Η προστασία του μισθού στα ξενοδοχειακά επαγγέλματα

Παναγιώτης Γ. Κυπριανού
Δικηγόρος, Λέκτορας Intercollege

Στον δυναμικό και ιδιαίτερα απαιτητικό κλάδο των ξενοδοχειακών επαγγελμάτων στην Κύπρο, η σωστή ενημέρωση των εργοδοτουμένων για τα δικαιώματά τους αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διασφάλιση δίκαιων και διαφανών συνθηκών εργασίας. Το θεσμικό πλαίσιο που ρυθμίζει την καταβολή των απολαβών και προστατεύει τους εργαζομένους από αυθαίρετες πρακτικές καθορίζεται από τον Περί Προστασίας των Μισθών Νόμο, ο οποίος εφαρμόζεται οριζόντια σε όλους τους τομείς, συμπεριλαμβανομένου του ξενοδοχειακού.

Ενα από τα βασικά σημεία του Νόμου αφορά τον τρόπο πληρωμής του μισθού. Ο εργοδοτούμενος δικαιούται να λαμβάνει τον μισθό του απευθείας, εκτός εάν έχει συναινέσει σε διαφορετικό τρόπο καταβολής, όπως η κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό. Η πληρωμή πρέπει να πραγματοποιείται κατά τις εργάσιμες ώρες και στον χώρο εργασίας ή κοντά σε αυτόν, ενώ η συχνότητά της καθορίζεται είτε σε εβδομαδιαία είτε σε μηνιαία βάση. Οι ρυθμίσεις αυτές αποκτούν ιδιαίτερη σημασία στον ξενοδοχειακό κλάδο, όπου η εποχικότητα και η εντατικοποίηση της εργασίας είναι συχνά φαινόμενα.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στο ζήτημα των αποκοπών από τον μισθό. Οποιαδήποτε αποκοπή επιτρέπεται μόνο όταν προβλέπεται ρητά από τον Νόμο. Ενδεικτικά, σε περιπτώσεις ζημιάς που προκαλείται στην επιχείρηση λόγω δόλου ή βαριάς αμέλειας του εργοδοτουμένου, ο εργοδότης δύναται να προβεί σε ανάλογη αποκοπή, υπό την προϋπόθεση ότι αυτή είναι τεκμηριωμένη και δικαιολογημένη.

Στον ξενοδοχειακό τομέα, όπου συχνά παρέχονται πρόσθετες παροχές, επιτρέπεται η μερική καταβολή μισθού σε είδος, όπως για παράδειγμα στέγαση ή διατροφή. Ωστόσο, αυτό επιτρέπεται μόνο εφόσον πληρούνται συγκεκριμένες προϋποθέσεις: τα παρεχόμενα είδη δεν περιλαμβάνουν οινοπνευματώδη ή άλλες επιβλαβείς ουσίες, η αξία τους είναι δίκαιη και λογική, και υπάρχει η ρητή συγκατάθεση του εργοδοτουμένου.

Παράλληλα, ο Νόμος διασφαλίζει την οικονομική ελευθερία του εργαζομένου. Ο εργοδότης δεν μπορεί να περιορίζει τον τρόπο διάθεσης του μισθού ούτε να ασκεί πίεση στον εργοδοτούμενο για αγορά αγαθών ή υπηρεσιών από την επιχείρηση ή συνδεδεμένα με αυτήν καταστήματα.

Σε ό,τι αφορά τον καθορισμό του ύψους του μισθού, αυτός δεν ρυθμίζεται γενικά από τον Περί Προστασίας των Μισθών Νόμο, αλλά αποτελεί αντικείμενο συμφωνίας μεταξύ εργοδότη και εργοδοτουμένου. Ωστόσο, στην Κύπρο ισχύει εθνικός κατώτατος μισθός, ο οποίος εφαρμόζεται οριζόντια σε μεγάλο μέρος της αγοράς εργασίας, περιλαμβανομένων και των εργαζομένων στον ξενοδοχειακό τομέα, με ορισμένες εξαιρέσεις που καθορίζονται νομοθετικά. Ο κατώτατος αυτός μισθός θέτει το ελάχιστο επίπεδο απολαβών που οφείλει να καταβάλλει κάθε εργοδότης.

Πέραν του ελάχιστου αυτού πλαισίου, ο ξενοδοχειακός κλάδος στην Κύπρο χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη συλλογικών συμβάσεων εργασίας, οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση των όρων απασχόλησης. Οι συμβάσεις αυτές συνάπτονται μεταξύ εργοδοτικών οργανώσεων και συντεχνιών και καθορίζουν, μεταξύ άλλων, μισθούς, επιδόματα, ωράρια εργασίας και άλλες παροχές. Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι οι συλλογικές συμβάσεις δεσμεύουν τους εργοδότες που είναι συμβαλλόμενα μέρη ή που τις έχουν αποδεχθεί, ενώ στην πράξη συχνά λειτουργούν ως σημείο αναφοράς για ολόκληρο τον κλάδο. Σε πολλές περιπτώσεις, οι όροι που προβλέπονται σε αυτές είναι ευνοϊκότεροι από τον εθνικό κατώτατο μισθό.

Τέλος, αναφορικά με τον 13ο και 14ο μισθό, δεν υπάρχει γενική νομοθετική υποχρέωση για την καταβολή τους στον ιδιωτικό τομέα. Εντούτοις, καθίστανται υποχρεωτικοί όταν προβλέπονται σε συλλογική σύμβαση, σε ατομική συμφωνία ή όταν αποτελούν καθιερωμένη πρακτική μιας επιχείρησης.

Συνοψίζοντας, η γνώση των δικαιωμάτων που απορρέουν από τη σχετική νομοθεσία και τις συλλογικές ρυθμίσεις είναι ιδιαίτερα σημαντική για κάθε εργοδοτούμενο στον ξενοδοχειακό τομέα. Σε έναν κλάδο με αυξημένες απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες, η ενημέρωση αποτελεί βασικό εργαλείο για τη διασφάλιση αξιοπρεπών και δίκαιων όρων εργασίας.

Wage protection in the hotel industry

Panayiotis G. Kyprianou
Lawyer, Lecturer Intercollege

In this short article the author will briefly In the dynamic and particularly demanding hotel industry in Cyprus, proper awareness of employees' rights constitutes a fundamental prerequisite for ensuring fair and transparent working conditions. The legal framework governing the payment of wages and protecting employees from arbitrary practices is defined by the Wage Protection Law, which applies horizontally across all sectors, including the hotel industry.

One of the key aspects of the Law concerns the method of wage payment. Employees are entitled to receive their wages directly, unless they have consented to an alternative method of payment, such as a bank transfer. Payment must be made during working hours and at or near the workplace, while its frequency is determined on either a weekly or monthly basis. These provisions are particularly significant in the hotel sector, where seasonality and intensified workloads are common.

Particular emphasis is also placed on deductions from wages. Any deduction is permitted only where it is expressly provided for by law. Indicatively, in cases where damage is caused to the business due to wilful misconduct or gross negligence on the part of the employee, the employer may proceed with a corresponding deduction, provided that it is properly substantiated and justified.

In the hotel sector, where additional benefits are often provided, partial payment of wages in kind is allowed, for example in the form of accommodation or meals. However, this is only permissible under specific conditions: the benefits must not include alcoholic beverages or other harmful substances, their value must be fair and reasonable, and the explicit consent of the employee must be obtained.

At the same time, the Law safeguards the employee's financial freedom. The employer may not restrict how the employee disposes of their wages, nor exert pressure on the employee to purchase goods or services from the business or affiliated establishments.

With regard to the determination of wage levels, these are not generally regulated by the Wage Protection Law, but are instead a matter of agreement between employer and employee. However, in Cyprus a national minimum wage is in force, which applies broadly across the labour market, including employees in the hotel sector, subject to certain legislatively defined exceptions. This minimum wage sets the lowest level of remuneration that every employer is required to pay.

Beyond this minimum framework, the hotel industry in Cyprus is characterised by the existence of collective labour agreements, which play a decisive role in regulating employment terms. These agreements are concluded between employers' organisations and trade unions and determine, among other things, wages, allowances, working hours and other benefits. It is important to clarify that collective agreements bind those employers who are parties to them or who have adopted them, while in practice they often serve as a benchmark for the entire sector. In many cases, the terms they provide are more favourable than the national minimum wage.

Finally, with regard to the 13th and 14th salary, there is no general legal obligation for their payment in the private sector. Nevertheless, they become mandatory when provided for in a collective agreement, an individual employment contract, or where they constitute an established practice within an enterprise.

In conclusion, knowledge of the rights arising from the relevant legislation and collective arrangements is particularly important for every employee in the hotel sector. In an industry with increased demands and particular characteristics, awareness is a key tool for ensuring decent and fair working conditions.





Το επόμενο κεφάλαιο στη Γαστρονομία

Andreas Charalambous
Εκπαιδευτής Επισιτιστικών Τεχνών - Intercollege

Η μαγειρική υπήρξε πάντοτε βασικό στοιχείο της ανθρώπινης ζωής και του πολιτισμού. Η τέχνη της μαγειρικής εξελίχθηκε τεχνολογικά, χωρίς ωστόσο να αλλοιωθεί η ουσία της. Η φροντίδα, η φιλοξενία και η έκφραση πολιτισμού μέσω της γεύσης. Σήμερα, εστιατόρια, ξενοδοχεία και χώροι εστίασης εφαρμόζουν την τεχνητή νοημοσύνη και τις διασυνδεδεμένες συσκευές όχι για να αντικαταστήσουν τους σεφ, αλλά ως εργαλεία που ενισχύουν την ακρίβεια, την ταχύτητα και τη σταθερότητα της παραγωγής.

«AI» Φούρνοι και Εξυπνα Ψυγεία

Οι επαγγελματικοί φούρνοι με AI εφαρμογές χρησιμοποιούν κάμερες και αισθητήρες για να αναγνωρίζουν υλικά, να προσαρμόζουν αυτόματα τους κύκλους μαγειρέματος και να εξασφαλίζουν τέλειο αποτέλεσμα, ανεξαρτήτως του επιπέδου εμπειρίας του προσωπικού. Τα επαγγελματικά έξυπνα αξιοποιούν συστήματα τεχνητής νοημοσύνης για έλεγχο θερμοκρασίας, παρακολούθηση αποθεμάτων και ειδοποιήσεις για ημερομηνίες λήξης, Στοιχεία κρίσιμα για την ασφάλεια τροφίμων και τον έλεγχο αποθήκης σε εστιατόρια και ξενοδοχεία.

«Cloud-Driven» Κουζίνες

Πλατφόρμες συνδέουν ψηφιακά ελεγχόμενες εστίες, φριτέζες, sous vide και φούρνους σε μία ενιαία οθόνη (dashboard). Αισθητήρες παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο τη θερμοκρασία, τη ποιότητα των λαδιών και αυτοματοποιούν βήματα συνταγών, απελευθερώνοντας χρόνο και ενέργεια για δημιουργικότητα και άψογη εξυπηρέτηση.

Σύγχρονα Παραδείγματα

Μεγάλες ξενοδοχειακές ομάδες όπως οι Marriott, IHG και Accor αξιοποιούν την AI κυρίως για την προσωποποίηση της εμπειρίας του πελάτη (Customer Profile), αλλά και οι κουζίνες τους με μεγάλο όγκο παραγωγής αρχίζουν να ενσωματώνουν έξυπνες συσκευές όπως AI φούρνους, συνδεδεμένα ψυγεία και αυτοματοποιημένα συστήματα αποθήκευσης, ειδικά σε εγκαταστάσεις μεγάλης κλίμακας και Catering.

Ο Ανθρώπινος Παράγοντας

Η γαστρονομική τέχνη δεν περιορίζεται σε τεχνολογίες. Στον πυρήνα της βρίσκεται η ανθρώπινη επαφή, η φροντίδα, η φιλοξενία και η δημιουργία εμπειριών που μένουν αξέχαστες. Η τέλεια εξυπηρέτηση δημιουργεί αναμνήσεις, ξυπνά συναισθήματα και τιμά τα υλικά στην ανώτερη μορφή τους. Η τεχνολογία δρα πλέον ως πανίσχυρος “sous chef”, αναλαμβάνοντας επαναλαμβανόμενες εργασίες και ελέγχοντας την ακρίβεια, αλλά η μαγεία πηγάζει διαχρονικά από τα ανθρώπινα χέρια και καρδιές. Ελευθερώνοντας τους μάγειρες να αφοσιωθούν στη γεύση, στην τέχνη και στη φιλοξενία, αυτά τα εργαλεία συμβάλλουν στη δημιουργία εμπειριών που μένουν αξέχαστες.

Η Επόμενη Δεκαετία

Τα επόμενα χρόνια, οι επαγγελματικές κουζίνες θα γίνουν ακόμα πιο έξυπνες και αποδοτικές, με τα συστήματα τεχνητής νοημοσύνης να βοηθούν σε κάθε στάδιο της διαδικασίας. Ωστόσο, όσο η τεχνολογία εξελίσσεται, η βασική αποστολή της γαστρονομίας παραμένει ίδια, να φροντίζουμε ο ένας τον άλλον μέσα από εκπληκτικά πιάτα, φτιαγμένα από ανθρώπους με πάθος και εξελιγμένα με καινοτομία.



The next chapter in professional Culinary Arts

Andreas Charalambous
Culinary Arts Instructor - Intercollege

Cooking has always been central to human life, Culture, Nourishing and creating memories. The tools may have transformed, but the heart of the craft remains unchanged. Creating food as an expression of care and culture. Today, the most advanced kitchens in restaurants, hotels, and fine dining establishments are embracing AI and connected technology not to replace chefs, but to elevate precision, efficiency, and consistency.

AI Ovens and Smart Refrigeration

Professional AI ovens, use cameras and sensors to recognize ingredients, adapt cooking cycles in real time, and maintain perfect results regardless of who is on the line. Refrigeration now uses AI-driven monitoring to control temperature, track stock, and flag expiry concerns crucial for restaurant or hotel kitchens where food safety and inventory control are paramount.

Cloud Controlled Kitchens:

Cloud platforms now link smart stoves, fryers, sous vides, and combi ovens into unified dashboards for chefs and managers. Sensors monitor searing temperatures, regulate oil quality, and automate recipe steps, freeing time and attention for creativity and service not just labour.

Real-World Implementation:

Major hotel groups like Marriott, IHG, and Accor currently use AI mainly to personalize guest experiences, but their high-volume kitchens are beginning to incorporate smart appliances such as AI ovens, connected refrigeration, and inventory systems especially in large properties and catering operations.

Human Touch in a Digital Age:

Culinary arts are not only about technique and efficiency, they are about connection. Cooks and chefs nourish bodies and souls, making guests feel welcome, at home, and remembered. A perfect service is about crafting memories, evoking feelings, and honouring ingredients at their absolute best. Technology is now a powerful “sous chef”, taking on repetitive tasks and watching over the details, but the magic still comes from human hands and hearts. By freeing chefs to focus on flavour, art, and hospitality, these tools help teams create meals that become lifelong memories.

The Next Decade:

Looking ahead, we can expect professional kitchens to become even more responsive and sustainable, Yet the goal remains unchanged. to care for each other through extraordinary food, beautifully crafted by people, thoughtfully enhanced by innovation.



Υδροπονική Καλλιέργεια.
Η γεωργία του αύριο, διαθέσιμη σήμερα.

Η υδροπονική καλλιέργεια αποτελεί μία από τις σημαντικότερες εξελίξεις της σύγχρονης γεωργίας, επαναπροσδιορίζοντας τον τρόπο με τον οποίο παράγονται τα φρέσκα τρόφιμα. Βασισμένη στην επιστήμη, την τεχνολογία και τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών πόρων, προσφέρει ένα καλλιεργητικό σύστημα όπου κάθε παράγοντας ανάπτυξης ελέγχεται με ακρίβεια, εξασφαλίζοντας ιδανικές συνθήκες για κάθε φυτό.

Σε ένα πλήρως ελεγχόμενο περιβάλλον, τα φυτά λαμβάνουν ακριβώς το νερό και τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζονται, τη στιγμή που τα χρειάζονται. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει την παραγωγή προϊόντων με σταθερή ποιότητα, εξαιρετική φρεσκάδα, υψηλή διατροφική αξία και φυσική γεύση, ενώ παράλληλα μειώνει σημαντικά την κατανάλωση νερού και την ανάγκη για χημικές παρεμβάσεις.

Πέρα από την αποδοτικότητα, η υδροπονία αποτελεί μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία παραγωγής που συνδυάζει την καινοτομία με τον σεβασμό προς το περιβάλλον. Συμβάλλει στη βιώσιμη ανάπτυξη, ενισχύει την ασφάλεια των τροφίμων και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια γεωργία που ανταποκρίνεται στις ανάγκες των επόμενων γενεών.

Η υδροπονική καλλιέργεια δεν είναι απλώς μια εναλλακτική μέθοδος παραγωγής. Είναι το πρότυπο της σύγχρονης γεωργίας: αποδοτική, υπεύθυνη και προσανατολισμένη στην ποιότητα.

Hydroponic Farming.
The Future of Agriculture—Available Today.

Hydroponic farming represents one of the most significant advances in modern agriculture, transforming the way fresh produce is grown. Built on science, technology, and the sustainable management of natural resources, it offers a cultivation system in which every aspect of plant growth is precisely controlled, creating the ideal conditions for each crop to thrive.

Within a fully controlled growing environment, plants receive exactly the right amount of water and nutrients at precisely the right time. This approach delivers consistently high-quality produce with exceptional freshness, outstanding nutritional value, and naturally rich flavour, while significantly reducing water consumption and minimising the need for chemical interventions.

Beyond its efficiency, hydroponics embodies a holistic approach to food production that combines technological innovation with environmental responsibility. It supports sustainable development, strengthens food security, and lays the foundation for an agricultural system capable of meeting the needs of future generations.

Hydroponic farming is more than an alternative method of cultivation. It is the benchmark for modern agriculture—efficient, responsible, and uncompromising in its commitment to quality.





THE HYDROPONIC WAY

1
ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
Η ελεγχόμενη θρέψη προσφέρει σαλάτες με ανώτερη γεύση και θρεπτικά συστατικά.

2
ΜΗΔΕΝ ΖΙΖΑΝΙΟΚΤΟΝΑ
Οι σαλάτες μας είναι απαλλαγμένες από ζιζανιοκτόνα και μυκητοκτόνα.

3
ΣΤΑΘΕΡΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
Οι υδροπονικές τεχνικές διασφαλίζουν φρέσκες σαλάτες σε συνεχή παραγωγή.



Καινοτόμος Καλλιέργεια

Μικρά, τρυφερά φύλλα υδροπονίας με σταθερή διαθεσιμότητα όλο τον χρόνο, κατευθείαν από τη μονάδα μας στην Κύπρο.

Αν είστε επαγγελματίας (Horeca), επικοινωνήστε μαζί μας. Θα χαρούμε να σας ξεναγήσουμε στη μονάδα μας!
94 009345 | www.planty.eu | info@planty.eu |

Microleaves
Microgreens



Premium microgreens με έντονα χρώματα και συμπυκνωμένη γεύση, σχεδιασμένα για την απόλυτη γαστρονομική παρουσίαση κάθε πιάτου.



ΕΚΡΗΞΗ ΓΕΥΣΗΣ
Συμπυκνωμένα φυσικά συστατικά που απογειώνουν τη γευστική ένταση με ελάχιστη ποσότητα χρήσης



ΑΥΘΕΝΤΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΑ
βλαστοί με σταθερή ποιότητα και ιδανικό μέγεθος για εύκολο και γρήγορο στήσιμο.

Νέα υψηλής τεχνολογίας από τη ZiTH

Το μέλλον της επαγγελματικής κουζίνας είναι εδώ - και το δοκιμάζετε.

Το **RATIONAL iVario Pro** μαγειρεύει 4 φορές πιο γρήγορα, με 40% λιγότερο ρεύμα και 70% λιγότερο νερό. Μηδέν καψίματα, μηδέν σπατάλη τροφίμων, μηδέν επίβλεψη. Για ένα εστιατόριο μεσαίου μεγέθους, αυτό μεταφράζεται σε €750–€1.200 εξοικονόμηση τον μήνα — σε ρεύμα, νερό, τρόφιμα, εργατικά και λάδι τηγανίσματος μαζί.

Τα πλυντήρια **Winterhalter** εξαλείφουν εντελώς τη χειροκίνητη στίλβωση (Polish Free) — λιγότερα σπασίματα ποτηριών, λιγότερα χημικά, λιγότερο νερό και ρεύμα. Το συνολικό όφελος αγγίζει €360–€630 τον μήνα. Εγγυημένο.

Δεν μένουμε στα λόγια — διαθέτουμε demo συσκευές στον χώρο σας, για να δείτε το αποτέλεσμα με τα μάτια σας, στην πράξη!

ZiTH Catering Equipment
www.zithnet.com





Hi-Tech news by ZiTH

The future of the professional kitchen is here—and you can try it for yourself.

The **RATIONAL iVario Pro** cooks four times faster, using 40% less electricity and 70% less water. No burning, no food waste and no supervision required. For a medium-sized restaurant, this translates into monthly savings of €750–€1,200 across electricity, water, food, labour and frying oil.

Winterhalter dishwashers completely eliminate manual polishing with their Polish Free system—resulting in fewer broken glasses and reduced use of chemicals, water and electricity. Total monthly savings can reach €360–€630. Guaranteed.

We don't just make claims—we provide demonstration units at your premises, allowing you to see the results for yourself in real working conditions!

ZiTH Catering Equipment
www.zithnet.com

Νικητές Παγκύπριου Διαγωνισμού Μαγειρικής – Ζαχαροπλαστικής

Winners of the Pancyprian Cooking & Pastry Competition



Chef of the Year 2025 - Ανδρέας Σιακαλλής



Pastry Chef of the Year 2025 - Ανδρέας Μελαναρκίτης



Young Chef of the Year 2025 - Κωνσταντίνος Κωνσταντή



Young Pastry Chef of the Year 2025 - Χρύσω Κουφού



Team of the Year 2025 - Amara Hotel, Limassol



School of the Year 2025 - Intercollege

Διαγωνισμοί & Διεθνείς διακρίσεις
Πανευρωπαϊκός διαγωνισμός Global Chefs Challenge



Από τις 16 έως τις 18 Φεβρουαρίου 2025, στο Ρίμινι της Ιταλίας, η Κύπρος συμμετείχε δυναμικά στον Πανευρωπαϊκό Διαγωνισμό "Global Chefs" Challenge.

Η επιτυχία ήταν τεράστια για την Κύπρο και τον Σύνδεσμο Αρχιμαγείρων Κύπρου. Η σεφ Κωνσταντίνα Παπαϊωάννου διαγωνίστηκε στην κατηγορία "Global Young Chefs Challenge" και κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο, εξασφαλίζοντας την πρόκρισή της στον τελικό που θα διεξαχθεί στην Ουαλία τον Μάιο του 2026.

C.C.A. HORECA Gastro 2025

Η έκθεση C.C.A. HORECA Gastro 2025 αποτέλεσε κορυφαίο γεγονός για τη γαστρονομία, με χιλιάδες επισκέπτες και δεκάδες εκθέτες. Ο Παγκύπριος Διαγωνισμός Μαγειρικής - Ζαχαροπλαστικής ξεκίνησε στις 27 Νοεμβρίου και ολοκληρώθηκε στις 30 Νοεμβρίου.



Παρουσίαση του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου στους φοιτητές του Intercollege

Το Intercollege φιλοξένησε τον Αντιπρόεδρο του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων σε μία προσπάθεια που κάνει ο Σύνδεσμος να ενημερώσει όλους τους μαθητές και φοιτητές για τις πολύπλευρες του δράσεις σε όλη την Κύπρο και το εξωτερικό.





Southern Europe Culinary Challenge

Σημαντικές Διακρίσεις της Κυπριακής Εθνικής Ομάδας Νέων:

- Χρυσό Μετάλλιο (Νικητές Κατηγορίας) – Young Team of the Year: Κωνσταντίνος Κωνσταντή & Πρόδρομος Προδρόμου
- Αργυρό Μετάλλιο – Pasta Appetizer: Πρόδρομος Προδρόμου
- Αργυρό Μετάλλιο – Restaurant Dessert: Μαρίνα Βουζούνη

Επιπλέον, η Ομάδα τιμήθηκε με το βραβείο «Καλύτερης Βιώσιμης Ομάδας του Διαγωνισμού» (Best Sustainable Team of the Competition), αναδεικνύοντας τη δέσμευση των νεαρών σεφ μας στην καινοτομία και τη βιώσιμη γαστρονομία.

Competitions & International recognition
Global Chefs challenge – European Championship

From 16 to 18 February 2025, Cyprus made a remarkable impression at the Global Chefs Challenge – European Regional Semi-Finals, held in Rimini, Italy. The competition was a major success for both Cyprus and the Cyprus Chefs Association.

Chef Constantina Papaioannou competed in the Global Young Chefs Challenge category, where she was awarded the Gold Medal, securing her place in the Grand Final to be held in Newport, Wales, in May 2026.



C.C.A. HORECA Gastro 2025

The C.C.A. HORECA Gastro 2025 exhibition attracted thousands of visitors and dozens of exhibitors from across Cyprus's culinary and hospitality sector. The Cyprus National Culinary & Pastry Competition took place from 27 to 30 November.





Presentation by the Cyprus Chefs Association to Intercollege Students

Intercollege hosted the Vice President of the Cyprus Chefs Association as part of the Association's initiative to inform students about its wide range of activities throughout Cyprus and abroad.



Southern Europe Culinary Challenge

Major Achievements of the Cyprus National Culinary Youth Team

- Gold Medal (Category Winner – Young Team of the Year): Constantinos Constanti & Prodromos Prodromou
- Silver Medal (Pasta Appetizer): Prodromos Prodromou
- Silver Medal (Restaurant Dessert): Marina Vouzouni

The team also received the Best Sustainable Team of the Competition award, recognising the young chefs' commitment to innovation and sustainable gastronomy.



Άννα Μεττή

Η Αννα Μεττή κατάγεται από το γραφικό χωριό Φαρμακάς και μεγάλωσε σε μια δεμένη οικογένεια, όπου η αγάπη και η αλληλοστήριξη αποτελούσαν καθημερινή πραγματικότητα. Μαζί με τον σύζυγό της, Θεόδωρο Μεττή, δημιούργησαν μια ζεστή οικογενειακή εστία και ανέθρεψαν τρία παιδιά με αρχές και σεβασμό προς την παράδοση. Σήμερα, η Αννα απολαμβάνει με ιδιαίτερη χαρά τον ρόλο της γιαγιάς, έχοντας τέσσερα εγγόνια που γεμίζουν τη ζωή της με φως και τρυφερότητα.



Αγάπη για την Κυπριακή Παράδοση

Η μαγειρική αποτελεί για την Αννα μια βαθιά προσωπική έκφραση. Ξεχωρίζει τις αυθεντικές κυπριακές παραδοσιακές συνταγές, τις οποίες διατηρεί ζωντανές μέσα από την καθημερινή της ενασχόληση, μεταφέροντας γεύσεις και μνήμες που συνδέουν γενιές.

Ρόλος στο Intercollege

Τα τελευταία επτά χρόνια, η κυρία Αννα αποτελεί αναπόσπαστο μέλος της κοινότητας του Intercollege και των Προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών. Με συνέπεια και αφοσίωση, φροντίζει ώστε τα εργαστήρια να παραμένουν πλήρως οργανωμένα, λειτουργικά και έτοιμα να υποδεχθούν κάθε εκπαιδευτική δραστηριότητα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που προάγει την ασφάλεια, την ποιότητα και την επαγγελματική εκπαίδευση. Το χαμόγελο, η θετική της διάθεση και η εργατικότητά της την καθιστούν ιδιαίτερα αγαπητή σε φοιτητές και προσωπικό. Η ίδια νιώθει περήφανη που αποτελεί μέρος μιας δυναμικής ομάδας και που συμβάλλει καθημερινά στην εκπαίδευση των αυριανών επαγγελματιών της γαστρονομίας.

Anna Metti

Anna Metti hails from the picturesque village of Farmakas and grew up in a close-knit family, where love and mutual support shaped everyday life. Together with her husband, Theodoros Metti, she built a warm and nurturing home, raising three children with strong values and deep respect for tradition. Today, Anna embraces with joy one of the most fulfilling roles of her life — that of a grandmother — cherishing the light and tenderness her four grandchildren bring into her days.

A Love for Cypriot Tradition

For Anna, cooking is a deeply personal form of expression. She treasures authentic Cypriot traditional recipes, keeping them alive through her daily practice and passing on flavours and memories that connect generations.

Her Role at Intercollege

For the past seven years, Mrs. Anna has been an integral part of the Intercollege community and the Culinary Arts Programs. With dedication and consistency, she ensures that the laboratories remain well prepared, organised, and welcoming for every educational activity, contributing significantly to an environment that promotes safety, quality, and professional learning. Her warm smile, positive spirit, and strong work ethic have made her beloved among students and staff alike. She feels proud to be part of such a dynamic team and to contribute daily to the education of tomorrow's professionals in gastronomy.

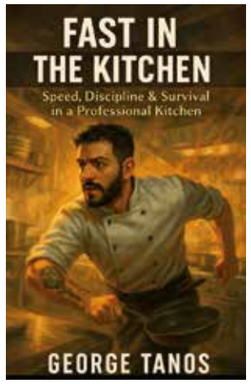
Θερμές ευχαριστίες στους στενούς μας συνεργάτες και χορηγούς για την πολύτιμη υποστήριξή τους στα Προγράμματα Επισιτιστικών Τεχνών του Intercollege.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους χορηγούς και υποστηρικτές του 8ου συνεχόμενου τεύχους Culinary Im...Press το Υφυπουργείο Τουρισμού, τις Υπεραγορές AlphaMega, Kangarucci, Planty, 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 of Intercollege's Culinary Arts Programs.

Special thanks to the sponsors and supporters of the eighth consecutive issue of Culinary Im...Press—the Deputy Ministry of Tourism, AlphaMega Supermarkets, Kangarucci, Planty for their contribution to making this publication possible. Their generosity and support played a decisive role in bringing this project to fruition.

REPUBLIC OF CYPRUS
DEPUTY MINISTRY OF TOURISM
LOVE CYPRUS
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΚΥΠΡΟΥ
CCA 30 years
CYPRUS CHEF'S ASSOCIATION
PAPAFILIPOU PURE JUICE
19 ΜΥΛΟΙ 45 ΧΑΤΖΗΓΙΩΡΚΗ
αλφαμεγα
planty THE HYDROPONIC WAY
Alion Live Healthy Choose Alion
CHR. LOIZIDES & SON LTD
Importers of the World's finest foods since 1926
angeo EST. 1980
veni cook & dine equipment Professionalism at its best
EST. 1979 Kyriakides SO MUSH BETTER!
Χρυσοδάλια
ION ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ
P. Pallikaras Selected Products for Selective People
Elle&Vire PROFESSIONNEL
ΖΙΟΟΝΣ ΦΡΟΥΤΑΡΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
Cy Chefs
RIVERLAND BIO FARM
Pasta Fresca Manufacturers of Artisan Pasta
KANGARUCCI
VICTORINOX



Fast in the Kitchen: Speed, Discipline & Survival in a Professional Kitchen

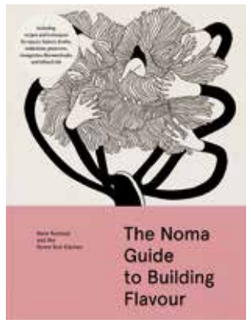
by George Tanos

If you're getting buried during service, this book is your extra pair of hands.

Speed won't save you if you're sloppy. Discipline won't save you if you're slow. You need both.

Fast in the Kitchen is a no-bullshit field manual for cooks who are tired of getting crushed on the line. It's not a recipe book, a coffee-table flex, or a Michelin fairy tale. It's a practical tool written by a chef who has burned the sauce, buried the pass—and still had to show up again the next day.

Available on Amazon.com.



The Noma Guide to Building Flavour: Including recipes and techniques for sauces, butters, broths, reductions, preserves, vinaigrettes, flavoured salts, and infused oils

by René Redzepi

Finally, the secret sauce of Noma is revealed—the long-anticipated follow-up to the bestselling *The Noma Guide to Fermentation* offers more than 150 recipes for infused oils, vinaigrettes, fudges, spice mixes, rubs, sauces, and other flavor-boosting condiments that professional and home cooks can now make and use to elevate every part of their cooking.

Available on Amazon.com.

Εις Μνήμην - Memorial





Τιμούμε τη μνήμη του αγαπημένου μας ιδρυτή, επί σειρά ετών Προέδρου και επίτιμου Προέδρου του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου, Μάριου Χ. Ιωσήφ, που έφυγε από κοντά μας πολύ νωρίς, αφήνοντας πίσω του σπουδαίο έργο και πολύτιμη παρακαταθήκη στη γαστρονομία και την εκπαίδευση του τόπου μας.

Αιωνία θα είναι η μνήμη σου αγαπημένε μας Μάριε!

We honour the memory of our beloved founder, long-serving President and Honorary President of the Cyprus Chefs Association, Marios Ch. Iosif, who left us far too soon, leaving behind a remarkable body of work and an invaluable legacy in the fields of gastronomy and education in Cyprus.

May your memory be eternal, our beloved Marios!

Bean Bar
REAL COFFEE VIBES

αλφαμεγα

DOWNLOAD THE NEW APP

- STICK & WIN
- EARN POINTS
- GET VOUCHERS
- PARTNER DISCOUNTS
- GIFT CARDS
- SHARE EVERYTHING!

