



ΕΡΓΟ
Zero Waste Cyprus
πολιτικός διαχείρισης αποβλήτων



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Κυπριακές λιχουδιές από
περισσεύματα τροφίμων



15 δημιουργικοί τρόποι για να
μεταμορφώσετε τα περισσεύματα
τροφίμων σε νέα γεύματα



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΤΜΗΜΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σαλάτα με σολομό και σάλτσα teriyaki	06
Σαλάτα με Μαυρομάτικο Κυπριακό Λουβί, τόνο και σως μαγιονέζας	07
Σούπα με λαχανικά σχάρας	08
Τορτίγια με Κοτόπουλο Fajita	10
Τηγανιτές Κροκέτες ψαριού	11
Τάρτα με Λαχανικά και Φέτα	12
Κοτόπιτα Με Ψητό Κοτόπουλο	14
Μεξικάνικο Τσιλι Κον κάρνε	15
Κριθαράκι με Αρνί Κλέφτικο	16
Κριθαρότο Με Κολοκάσσι Και Σιγοψημένο Χοιρινό	18
Χοιρινό Ριζότο με Μανιτάρια και Παρμεζάνα	19
Χταπόδι με μακαρονάκι χωριάτικο και σάλτσα ντομάτας	20
Τρούφες με γλάσο σοκολάτας	22
Κρέμα τυριού με βανίλια και καρυδόπιτα	23
Μους Βανίλια με Κέικ Λεμονιού και Μαρέγκα	24
Έξυπνες Συμβουλές για μείωση της σπατάλης και απώλειας τροφίμων στο νοικοκυριό	27
Έξυπνες Συμβουλές για μείωση της σπατάλης και απώλειας τροφίμων κατά την αποθήκευση	29



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΜΑΓΕΙΑ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Με χαρά σας καλωσορίζουμε σε αυτό το μοναδικό βιβλιαράκι με συνταγές που έχουν ως κύριο συστατικό τους τα περισσεύματα τροφίμων. Στην Κύπρο, η παραδοσιακή κουζίνα μας είναι γεμάτη από γεύσεις, αρώματα και μνήμες που μας συνδέουν με την οικογένεια και τις ρίζες μας. Μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου, θέλουμε να σας προσφέρουμε μια διαφορετική προοπτική: πώς μπορούμε να μετατρέψουμε τα περισσεύματα σε γαστρονομικές δημιουργίες που θα ευχαριστήσουν τον ουρανό μας και θα μειώσουν ταυτόχρονα τη σπατάλη τροφίμων.

Αυτή η πρωτοβουλία είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας μεταξύ του Ολοκληρωμένου Έργου LIFE-IP CYzero WASTE, που συντονίζεται από το Τμήμα Περιβάλλοντος και του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου. Μαζί, ενώσαμε τις δυνάμεις μας για να προωθήσουμε την ιδέα της βιώσιμης μαγειρικής και να αναδείξουμε την αξία της χρήσης περισσευμάτων τροφίμων στην κουζίνα.

Κάθε συνταγή που περιλαμβάνεται εδώ είναι μια πρόκληση να επανεξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα περισσεύματα τροφίμων.

Με απλά υλικά και λίγη δημιουργικότητα, μπορούμε να δημιουργήσουμε νέα πιάτα που θα ικανοποιήσουν όλη την οικογένεια. Από νόστιμες σούπες και δροσερές σαλάτες, μέχρι πλούσια κυρίως πιάτα και γλυκές λιχουδιές, οι συνταγές μας αντλούν έμπνευση από την πλούσια γαστρονομική παράδοση του νησιού μας.

Σας προσκαλούμε να δοκιμάσετε αυτές τις συνταγές και να ανακαλύψετε τη χαρά του μαγειρέματος με περισσεύματα τροφίμων. Είναι ένας τρόπος να τιμήσουμε τις παραδόσεις μας, να προστατεύσουμε το περιβάλλον και να απολαύσουμε νόστιμα, υγιεινά γεύματα.

Ας ανοίξουμε τα ντουλάπια μας και τα ψυγεία μας, ας ανακαλύψουμε τους θησαυρούς που κρύβουν και ας δημιουργήσουμε μαζί!
Καλή σας όρεξη!

Με εκτίμηση,
η ομάδα του βιβλίου “Δημιουργική Μαγειρική”



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΤΕΡΙΥΑΚΙ

Συνταγή με ψητό φιλέτο σολομού της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
20 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 2 μεγάλα αβοκάντο καθαρισμένο κομμένο
- 1 μικρό μάνγκο καθαρισμένο κομμένο
- 1 μαρούλι
- Φύλλα ρόκας
- 12 ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι κομμένο σε φέτες
- 1 ραπανάκι κομμένο σε φέτες
- 1 μπουκαλάκι έτοιμη σάλτσα teriyaki
- Ελαιόλαδο
- Χυμό λάιμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το φιλέτο σολομού και το σπάμε σε κομμάτια. Βάζουμε τη σάλτσα teriyaki και το αφήνουμε να τραβήξει.

Πλένουμε τα φύλλα ρόκας και το μαρούλι και τα σπάμε σε μικρά κομμάτια με το χέρι. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και γαρνίρουμε με το σολομό.



Σεφ Χριστίνα Ηροδότου
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγείρων Κύπρου

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΛΟΥΒΙ, ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑΣ

Συνταγή από βραστό Μαυρομάτικο λουβί της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
15 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 μαρούλι κυπριακό
- 1 Δέση ρόκα
- 3 Ντομάτες σε μικρά κομμάτια
- 1 Αγγουράκι ψιλοκομμένο
- 200γρ τόνο
- 100γρ καλαμπόκι
- 20γρ ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 50γρ ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 μικρό ραπανάκι κομμένο σε λεπτές φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το λουβί που έμεινε από την προηγούμενη μέρα το στραγγίζουμε και το τοποθετούμε σε ένα μπολ. Προτοιμάζουμε όλα τα υλικά και τα βάζουμε μέσα στο λουβί.

Για την σως, αναμιγνύουμε τη μαγιονέζα μαζί με το χυμό λεμονιού, το νερό, αλάτι και πιπέρι σε ένα ξεχωριστό μπολ. Βάζουμε τη σως στο λουβί και προσεκτικά αναμιγνύουμε. Γαρνίρουμε με λεπτοκομμένα φύλλα από ραπανάκι και σερβίρουμε.



Σεφ Κρισσελέν Δημητρίου
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγείρων Κύπρου



ΣΟΥΠΑ

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΧΑΡΑΣ

Συνταγή από λαχανικά σχάρας της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

10 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

30 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

40 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 100μλ φρέσκα κρέμα
 - 4 φέτες ψωμί
 - Φύλλα άνηθου
 - Φύλλα μαϊντανού
 - 1 κύβο ζωμό λαχανικών
 - Τυρί κρέμα
 - Ελαιόλαδο
 - Αλάτι, πιπέρι
-
- 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
 - 1 μικρή σκελίδα σκόρδο καθαρισμένη
 - 1 μέτρια πατάτα κομμένη σε μικρούς κύβους



Σεφ Γιώργος Καραγιώργης
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγειρών Κύπρου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, την πατάτα και τον σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν χωρίς να πάρουν χρώμα. Βάζουμε τα λαχανικά σχάρας της προηγούμενης μέρας και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα για ακόμη 1 λεπτό.

Προσθέτουμε νερό μέχρι να τα σκεπάσει και το ζωμό λαχανικών. Σιγοβράζουμε για περίπου 10 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει λίγο και αλέθουμε στο μπλέντερ. Βάζουμε τη σούπα πίσω στη κατσαρόλα μαζί με τη φρέσκα κρέμα και διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

Βάζουμε τις φέτες ψωμιού σε προθερμασμένο φούρνο για να φρυγανιάσουν. Τοποθετούμε τη σούπα σε βαθύ πιάτο σεβριρίσματος και γαρνίρουμε με το φρυγανισμένο ψωμί, το τυρί κρέμα, τα αρωματικά και σταγόνες ελαιόλαδου.



ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ FAJITA

Συνταγή με στήθος κοτόπουλο σχάρας από τη προηγούμενη μέρα.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
20 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 4 μεγάλες τортίγιες
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
- 1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί
- Στραγγιστό γιαούρτι
- Ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο
- 2 κουταλιές της σούπας

- ελαιόλαδο
- Φύλλα άνηθου
- 1 μικρό ραπανάκι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 4 ντοματίνια
- Μείγμα μπαχαρικών Fajita

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το στήθος κοτόπουλου που έμεινε από την προηγούμενη μέρα και το κόβουμε σε λωρίδες. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι σε μέτρια φωτιά, βάζουμε τις πιπεριές και το κρεμμύδι και τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, το μείγμα μπαχαρικών και τον κόλιανδρο. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ζεσταθεί. Ζεσταίνουμε τις τортίγιες σε προθερμασμένο φούρνο για 1 με 2 λεπτά και τις τοποθετούμε σε ένα πιάτο.

Βάζουμε το μείγμα κοτόπουλου και λαχανικών στο κέντρο της κάθε τортίγιας. Πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί και τυλίγουμε τις τортίγιες. Βάζουμε το γιαούρτι μαζί με λίγο ελαιόλαδο και λίγο από το μείγμα μπαχαρικών σε ένα μικρό μπολ και αναμιγνύουμε. Τοποθετούμε τις τортίγιες και τη σάλτσα γιαουρτιού σε ένα πιάτο και γαρνίρουμε με ντοματίνια, ραπανάκια και φύλλα άνηθου.



Σεφ Ανδριάννα Ευστρατίου
Μέλος Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου



ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΨΑΡΙΟΥ

Συνταγή από φιλέτο ψαριού στο φούρνο της προηγούμενης μέρας.



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
20 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
30 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 200γρ πατάτα
- Χυμό από ένα λεμόνι
- 15γρ ψιλοκομμένο άνηθο
- 2 Ασπράδια αυγού
- Ξύσμα από μισό λεμόνι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 400γρ ηλιέλαιο για τηγάνισμα

ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΑΡΙΣΜΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ:

- 200γρ Αλεύρι
- 4 Αυγά
- 200γρ καπύρα αλεσμένη

ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣ:

- 150γρ Μαγιονέζα
- Φύλλα άνηθου
- Φύλλα μαϊντανού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το ψάρι από τα κόκαλα που έμεινε από την προηγούμενη μέρα σε μικρά κομματάκια. Βράζουμε την πατάτα σε μια κατσαρόλα με νερό. Όταν βράσει, την καθαρίζουμε και την πατάμε με ένα πιρούνι για να λιώσει. Προσθέτουμε το ψάρι, το χυμό, το ξύσμα λεμονιού, το ψιλοκομμένο άνηθο και τα ασπράδια. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε προσεκτικά.

Τα πλάθουμε σε μικρές μπάλες και τα βάζουμε στο ψυγείο. Σε ξεχωριστά μπολ βάζουμε το αλεύρι, τα κτυπημένα αυγά και την καπύρα. Περνούμε τις μπάλες κατά σειρά από το αλεύρι, τα αυγά και την καπύρα. Ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο και τηγανίζουμε τις κροκέτες μέχρι να ροδοκοκκινώσουν. Τοποθετούμε τις κροκέτες σε πιάτο ή πιπέτα και γαρνίρουμε με τη μαγιονέζα και τα φύλλα του άνηθου και του μαϊντανού.



Σεφ Κυριάκος Μαλεκκίδης
Μέλος Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου



**Σεφ Παναγιώτης
Χαραλάμπους**
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγείρων Κύπρου



ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

Συνταγή με ψητά λαχανικά της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
30 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
40 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 φιλοκομμένο μικρό κρεμμύδι
- 1 φιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο
- 200γρ τυρί φέτα θρυμματισμένη
- 3 αυγά
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 200μλ φρέσκα κρέμα
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας άνηθο
- Τριμμένο μοσχοκάρυδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΖΥΜΗ

- 270γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 150γρ βούτυρο παγωμένο κομμένο σε μικρά κομμάτια
- Αλάτι
- 2 κουταλιές της σούπας παγωμένο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι το αλάτι και το βούτυρο και τα ζυμώνουμε με το χέρι. Προσθέτουμε το νερό και συνεχίζουμε το ζύμωμα μέχρι να έχουμε μια λεία ζύμη. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς, στρώνουμε με το χέρι τη ζύμη στο ταψί ώστε να καλύπτει και τα πλάγια. Την τρυπάμε με το πιρούνι παντού και τη μισοψήνουμε στο φούρνο για 15 με 20 λεπτά.

Παίρνουμε τα λαχανικά τα οποία έμειναν από την προηγούμενη μέρα και τα κόβουμε. Σε αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σκόρδο και τσιγαρίζουμε για ακόμη 1 λεπτό. Βάζουμε τα λαχανικά και τον άνηθο στο τηγάνι, ανακατεύουμε και σβήνουμε τη φωτιά.

Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε τα αυγά βάζουμε το γιαούρτι, τη φρέσκα κρέμα, τη θρυμματισμένη φέτα, το τριμμένο μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι και τα ανακατεύουμε. Βάζουμε τα λαχανικά μέσα στη μισοψημένη ζύμη και γεμίζουμε με το μείγμα. Συνεχίζουμε το ψήσιμο στο φούρνο για περίπου 30 λεπτά μέχρι να σταθεροποιηθεί το μείγμα.



ΚΟΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Συνταγή με ψητό κοτόπουλο της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
15 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
20 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
35 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 φιλοκομμένο μέτριο κρεμμύδι
- 1 φιλοκομμένη μικρή κόκκινη πιπεριά
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ½ λίτρο γάλα
- 200γρ κεφαλοτύρι
- 1 κιλό σφολιάτα
- Σουσάμι
- 1 Αυγό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το κοτόπουλο που έμεινε από την προηγούμενη μέρα και το μαδάμε. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι, βάζουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές και τσιγαρίζουμε μέχρι να μαραθούν χωρίς να πάρουν χρώμα. Σε ξεχωριστή κατσαρόλα βάζουμε τον βούτυρο να λιώσει. Προσθέτουμε το αλεύρι και μετά το γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει. Το αφήνουμε λίγο να κρυώσει και προσθέτουμε το κεφαλοτύρι, το κοτόπουλο, το τσιγαρισμένο κρεμμύδι με τις πιπεριές, αλάτι και πιπέρι. Σε ένα ταψί βάζουμε λαδόκολλα και απλώνουμε τη σφολιάτα, βάζουμε το μίγμα μας και σκεπάζουμε ξανά με τη σφολιάτα. Κτυπάμε ένα αυγό με λίγο νερό και με ένα πινέλο μαγειρικής βουρτσίζουμε τη σφολιάτα. Στη συνέχεια βάζουμε λίγο σουσάμι από πάνω και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι να ψηθεί και να ροδοκοκκινίσει η σφολιάτα.



Σεφ Ανδρέας Νεοκλέους
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγειρών Κύπρου

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ ΤΣΙΛΙ ΚΟΝ ΚΑΡΝΕ

Συνταγή από βοδινό κιμά με σάλτσα ντομάτας της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
20 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4



Σεφ Πιύργος Βασκού
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγειρών Κύπρου

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 μικρό κουτί ψημένα κόκκινα φασόλια σε κονσέρβα
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 1 μικρό κόκκινο τσίλι
- 1 μικρό κίτρινο τσίλι
- 1 κουτάλι καλαμπόκι
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη

σε λωρίδες

- 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- Φρέσκο κόλιανδρο
- Φρέσκο κρεμμυδάκι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι. Βάζουμε μέσα το κρεμμύδι, την πιπεριά και τα τσίλι μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε το κιμά για να ζεσταθεί και μετά τη ρίγανη και το κύμινο. Βάζουμε τα κόκκινα φασόλια και σβήνουμε τη φωτιά. Σερβίρετε με ρύζι πιλάφι και γαρνίρετε με φρέσκο κρεμμυδάκι και κόλιανδρο.



ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΑΡΝΙ ΚΛΕΦΤΙΚΟ

Συνταγή με αρνί κλέφτικο της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

10 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

30 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

40 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 1/2 φλιτζάνι κριθαράκι
- 1 ψιλοκομμένο μέτριο κρεμμύδι
- 2 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο
- 12 μικρά ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 κύβο ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
- 1 λίτρο ζεστό νερό
- 1/2 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο δεντρολίβανο
- 2 κουτάλια ελαιόλαδο
- Ψιλοκομμένο σχινόπρασο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Τυρί φέτα



Σεφ Λεουάντ Γκούκο
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγείρων Κύπρου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το αρνί που έμεινε από την προηγούμενη μέρα και το κόβουμε σε μικρά κομματάκια.

Ζεσταίνουμε το νερό με τον κύβο ζωμού και τον κρατούμε ζεστό κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσει. Βάζουμε το σκόρδο και τα ντοματίνια και τσιγαρίζουμε για ακόμη 1 λεπτό. Βάζουμε το κριθαράκι ανακατεύοντας συνεχώς για ακόμη 1 λεπτό. Προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί.

Βάζουμε το ζεστό ζωμό, το κλέφτικο, αλάτι, πιπέρι και το δεντρολίβανο και αφού φτάσει στο σημείο βρασμού σβήνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το κριθαράκι να απορροφήσει τα υγρά του.

Σερβίρουμε με θρυμματισμένη φέτα και ψιλοκομμένο σχινόπρασο.



ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΚΟΛΟΚΑΣΙ ΚΑΙ ΣΙΓΟΨΗΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

Συνταγή από κολοκάσι με χοιρινό της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
20 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 φλιτζάνι κριθαράκι
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 φιλοκομμένο μικρό κρεμμύδι
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 1 κύβο ζωμό λαχανικών
- Ζεστό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεχωρίζουμε το χοιρινό από το κολοκάσι της προηγούμενης μέρας. Παιρνούμε το κολοκάσι και το βάζουμε στο μπλέντερ και το κτυπάμε μέχρι να γίνει ένα λείο πουρέ. Ζεσταίνουμε το χοιρινό μέχρι να βαρυνηθεί, και με δύο πιρούνια το σπάμε σε ίνες. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το φιλοκομμένο κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το κριθαράκι βάζουμε το κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε το μισό χοιρινό και τον πουρέ από το κολοκάσι και το αφήνουμε να ζεσταθεί. Ανακατεύουμε συνεχώς με ένα κουτάλι, προσθέτουμε σιγά σιγά ζεστό νερό με το ζωμό λαχανικών μέχρι να ψηθεί το κριθαράκι. Σερβίρουμε σε πιάτο και τοποθετούμε από πάνω το υπόλοιπο χοιρινό σαν γαρνιτούρα.



Σεφ Πολύδωρος Πολυδώρου
Μέλος Συνδέσμου Αρχιμαγειρών Κύπρου



ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

Συνταγή με χοιρινό ρόστο της προηγούμενης μέρας.



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
20 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 1/2 φλιτζάνι ρύζι αρμπόριο (ρύζι για ριζότο)
- 1 φιλοκομμένο μέτριο κρεμμύδι
- 2 φιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο
- 200γρ μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 1/2 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 1 κύβο ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
- 1 λίτρο ζεστό νερό
- 1/2 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο ανάλατο
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μαϊντανό και θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια το χοιρινό ρόστο. Ζεσταίνουμε το νερό με το κύβο ζωμού και τον κρατάμε ζεστό κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το φιλοκομμένο κρεμμύδι και τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσει. Βάζουμε το σκόρδο και τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα μέχρι να μαλακώσουν και να εξατμιστούν τα υγρά τους.

Προσθέτουμε το ρύζι στη κατσαρόλα και ανακατεύουμε για 1 με 2 λεπτά. Βάζουμε το κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε ζεστό ζωμό στο ρύζι και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να απορροφηθεί. Συνεχίζουμε να προσθέτουμε ζωμό σιγά σιγά ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι το ρύζι να απορροφήσει όλο το ζωμό και να γίνει κρεμώδες. Όταν το ριζότο είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέτουμε το χοιρινό ρόστο και ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθεί. Βάζουμε την τριμμένη παρμεζάνα, το βούτυρο, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σερβίρουμε το ριζότο αμέσως και γαρνίρουμε με φρέσκο μαϊντανό.



Σεφ Κωνσταντίνος Θεοδούλου
Μέλος Συνδέσμου Αρχιμαγειρών Κύπρου



Σεφ Νικόλας Αναστασίου
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγειρών Κύπρου



ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Συνταγή με χταπόδι σχάρας της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
20 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
30 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 1 φιλοκομμένο μικρό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουτί φιλοκομμένα ντοματάκια
- 1 κουταλιά ντοματοπεπέ
- 1 φιλοκομμένο κλωναράκι σέλινο
- Ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο
- 500γρ μακαρονάκι χωριάτικο
- Αλάτι, Πιπέρι
- 1 κύβο ζωμό λαχανικών
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το χταπόδι της σχάρας από τη προηγούμενη μέρα και το κόβουμε σε λεπτές φέτες.

Βράζουμε νερό σε κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα το ζωμό. Ψήνουμε τα μακαρόνια τα σουρώνουμε και τα διατηρούμε χλιαρά.

Σε ξεχωριστή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το σέλινο, το σκόρδο και το κρεμμύδι χωρίς να πάρουν χρώμα. Βάζουμε το ντοματοπέπε, τα φιλοκομμένα ντοματάκια και τα φύλλα δάφνης. Σιγοβράζουμε μέχρι να ψηθούν τα ντοματάκια. Βάζουμε το χταπόδι και τον κόλιανδρο και συνεχίζουμε για ακόμη λίγο. Αναμιγνύουμε το χταπόδι, το μακαρονάκι και τη σάλτσα και σεβρίρουμε.



ΤΡΟΥΦΕΣ ΜΕ ΓΛΑΣΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Συνταγή απο το Μπραούνι της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
5 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
15



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΓΚΑΝΑΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 160γρ. Μαύρη σοκολάτα
- 180γρ. Φρέσκα κέμα
- Τρούφα από Μπραούνι
- Μπραούνι
- Βούτυρο λιωμένο
- Σπασμένα καρύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΚΑΝΑΣ

Ζεσταίνουμε την φρέσκια κρέμα και την ενσωματώνουμε με την κουβερτούρα ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το μείγμα να γίνει λείο και γυαλιστερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΜΠΡΑΟΥΝΙ

Σπάστε το μπράουνι με το χέρι σε μικρά κομμάτια, βάλτε το στο μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα και βάλτε το λιωμένο βούτυρο και τα καρύδια μέσα. Όταν το μίγμα ομογενοποιηθεί βάλτε το σε μια ορθογώνια φόρμα με πλαστική μεμβράνη από κάτω και βάλτε το στο ψυγείο να παγώσει.

Βγάλετε το από τη φόρμα και κόψτε το σε φέτες περίπου δυο εκατοστά. Βάλτε το πάνω σε μια γραδέλα και σκεπάστε με την γκανάζ. Αφού κρυώσει γαρνίρετε με κτυπημένη φρέσκα κρέμα.



Σεφ Νικόλας Θεοφάνους
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγείρων Κύπρου

ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΟΥ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ

Συνταγή από την καρυδόπιτα της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
10 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
15 ΛΕΠΤΑ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΟΥ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ:

- 100 γρ. τυρί κρέμα
- 80γρ. ζάχαρη άχνη
- 150γρ. φρέσκα κρέμα
- 1 φακελάκι βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ το τυρί με τη ζάχαρη και την βανίλια, βάζουμε τη φρέσκια κρέμα και συνεχίζουμε το κτύπημα μέχρι να σφίξει.

Παίρνουμε την καρυδόπιτα από τη προηγούμενη μέρα και γαρνίρουμε από πάνω με την κρέμα τυριού.



Σεφ Κυριάκος Νικολάου
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγείρων Κύπρου



ΜΟΥΣ ΒΑΝΙΛΙΑ

ΜΕ ΚΕΪΚ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΜΑΡΕΓΚΑ

Συνταγή από κέικ λεμονιού της προηγούμενης μέρας.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
20 ΛΕΠΤΑ



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
30 ΛΕΠΤΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ
2 ΩΡΕΣ



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ :

ΜΟΥΣ ΒΑΝΙΛΙΑΣ

- 220γρ γάλα πλήρες
- 320γρ λευκή σοκολάτα
- 3 Φύλλα ζελατίνης
- 425γρ κρέμα

ΜΑΡΕΓΚΑ

- 100γρ ασπράδι
- 200γρ ζάχαρη
- 200γρ ζάχαρη άχνη



Σεφ Χριστιάννα Γαβριήλ
Μέλος Συνδέσμου
Αρχιμαγείρων Κύπρου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε τη ζελατίνη σε κρύο νερό. Ζεσταίνουμε το γάλα μέχρι να κοχλάσει και το αφαιρούμε από τη φωτιά. Στραγγίζουμε καλά τη ζελατίνη και την βάζουμε στο ζεστό γάλα, ανακατεύουμε καλά μέχρι να διαλυθεί η ζελατίνη. Βάζουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί μέχρι να λιώσει. Αφήνουμε να κρυώσουν και τα δυο εκτός ψυγείου και ακολουθώντας τα αναμιγνύουμε σιγά σιγά.

Σε ένα μίξερ κτυπάμε την κρέμα μέχρι να γίνει σαντιγί και αναμιγνύουμε με απαλές κινήσεις το μίγμα της σοκολάτας μαζί με τη σαντιγί. Για τη μαρέγκα κτυπάμε μαζί το ασπράδι με την ζάχαρη στο μίξερ μέχρι να αφρατέψει και να γυαλίσει. Βάζουμε τη ζάχαρη άχνη και χτυπάμε για αλλά 10 δευτερόλεπτα.

Κόβουμε το κέικ σε μικρά κομμάτια και το τοποθετούμε σε μια φόρμα. Βάζουμε από πάνω τη μους βανίλιας μετά ξανά κέικ και μους και το βάζουμε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 2 ώρες. Ξεφορμάρουμε από την φόρμα και το βάζουμε σε μια πιατέλα, διακοσμούμε από πάνω με φράουλες ή οποιαδήποτε άλλα φρούτα έχουμε στο σπίτι και καίμε τη μαρέγκα με ένα φλόγιστρο.





ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ

1. **Σχεδιάστε τα γεύματά σας:** Καταγράψτε τις ανάγκες σας πριν πάτε στην υπεραγορά.
2. **Αγοράστε μόνο ό,τι χρειάζεστε:** Ελέγχετε τα αποθέματα των προϊόντων, φτιάξτε λίστα με τα προϊόντα που χρειάζεστε και αποφύγετε τις αγορές αυτών που δεν βρίσκονται στη λίστα σας.
3. **Αποθηκεύστε σωστά τα τρόφιμα:** Διατηρήστε τα προϊόντα σε κατάλληλες θερμοκρασίες και σε δοχεία που κλείνουν καλά, ακολουθώντας προσεκτικά τις οδηγίες σωστής συντήρησης/αποθήκευσης που αναγράφονται στις συσκευασίες.
4. **Χρησιμοποιήστε πρώτα τα παλαιότερα προϊόντα:** Ελέγχετε τακτικά τις ημερομηνίες των προϊόντων που διαθέτετε, τοποθετήστε τα πιο πρόσφατα τρόφιμα πίσω από τα παλαιότερα στο ψυγείο και φροντίζετε να τα αξιοποιείτε εγκαίρως.
5. **Μάθετε τη διαφορά μεταξύ «ανάλωσης κατά προτίμηση» και «ανάλωσης μέχρι»:** Πολλά προϊόντα είναι ασφαλή για κατανάλωση μετά την ημερομηνία «ανάλωσης κατά προτίμηση».*
6. **Φυλάξτε τα περισσεύματα σωστά:** Χρησιμοποιήστε δοχεία αποθήκευσης που κλείνουν καλά για να διατηρήσετε τα τρόφιμα φρέσκα.
7. **Καταψύξτε τα περισσεύματα:** Αν δεν μπορείτε να καταναλώσετε τα τρόφιμα άμεσα, καταψύξτε τα για να τα διατηρήσετε.
8. **Ελέγχετε τις μερίδες:** Μαγειρέψτε μόνο την ποσότητα που χρειάζεστε, για να αποφύγετε τη δημιουργία περισσευμάτων.
9. **Χρησιμοποιήστε ολόκληρα τα τρόφιμα:** Εκμεταλλευτείτε όλα τα μέρη του τροφίμου, όπως τα κοτσάνια και τα φύλλα.
10. **Χρησιμοποιήστε τα υπολείμματα/περισσεύματα για ζωμούς:** Τα κόκαλα και τα υπολείμματα λαχανικών μπορούν να γίνουν νόστιμοι ζωμοί.
11. **Αγοράστε προϊόντα με μικρές ατέλειες:** Με αυτά, μπορούν να γίνουν νόστιμες μαρμελάδες, σάλτσες και ζωμοί!
12. **Προτιμάτε τοπικά προϊόντα:** Τα τοπικά προϊόντα είναι πιο φρέσκα και έχουν μικρότερη πιθανότητα να λήξουν γρήγορα.
13. **Αποφύγετε τις προσφορές που δεν χρειάζεστε:** Μην αγοράζετε μεγάλες ποσότητες προϊόντων μόνο και μόνο επειδή είναι σε έκπτωση.
14. **Εκπαιδύστε την οικογένεια:** Μιλήστε με τα μέλη της οικογένειας για τη σημασία της μείωσης της σπατάλης τροφίμων.

* Η ένδειξη "ανάλωση έως" (use by) δηλώνει την ημερομηνία μέχρι την οποία είναι ασφαλές να καταναλωθεί το τρόφιμο.

Η ένδειξη "ανάλωση κατά προτίμηση πριν από" (best before date) δηλώνει μέχρι πότε αναμένεται να διατηρήσει το τρόφιμο τα βέλτιστα ποιοτικά χαρακτηριστικά του, δηλαδή ιδιότητες όπως συγκεκριμένη υφή, εμφάνιση- χρώμα, οσμή-άρωμα. Εφόσον, συντηρηθεί σωστά το τρόφιμο, βάσει των οδηγιών του παραγωγού και η συσκευασία του δεν έχει φθαρεί, μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία. Ελέγχουμε πάντα πριν καταναλώσουμε.



ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

1. Διατηρείτε τα λαχανικά σας φρέσκα για περισσότερο χρόνο καλύπτοντάς τα με χαρτί κουζίνας.
2. Πλύνετε τα είδη μαναβικής μόνο όταν πρόκειται να τα χρησιμοποιήσετε.
3. Αποθηκεύετε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα ξεχωριστά και μακριά από τις πατάτες.
4. Αποθηκεύετε τις πατάτες σε σκοτεινό και δροσερό μέρος σε χαρτοσακούλα.
5. Για τη συντήρηση του μαρουλιού, πλύνετε καλά τα φύλλα μαρουλιού με κρύο νερό και στεγνώστε τα εντελώς. Τοποθετήστε τα φύλλα μαρουλιού σε ένα δοχείο και τυλίξτε τα με χαρτί κουζίνας. Το χαρτί θα απορροφήσει την υγρασία και θα αποτρέψει το μαρασμό. Κρατήστε το μαρούλι στο πιο κρύο μέρος του ψυγείου, κατά προτίμηση στο συρτάρι για τα λαχανικά, όπου η θερμοκρασία είναι σταθερή και χαμηλή.
6. Αποθηκεύστε τα ώριμα αβοκάντο στο ψυγείο, μέχρι να τα καταναλώσετε.
7. Βάλτε τα αβοκάντο σε κρύο νερό για να καθυστερήσετε την ωρίμανσή τους.

Ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τη σπατάλη τροφίμων και να συμβάλλετε σε έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής.



Έργο LIFE-IP CYzero WASTE “Εξυπνη Παρακολούθηση και Αποτελεσματική Μείωση των Αποβλήτων στην Κύπρο”

Το έργο LIFE-IP CYzero WASTE “Εξυπνη Παρακολούθηση και Αποτελεσματική Μείωση των Αποβλήτων στην Κύπρο” στοχεύει στη στήριξη της υλοποίησης των εθνικών και ευρωπαϊκών νομοθεσιών για τη διαχείριση αποβλήτων και την κυκλική οικονομία στην Κύπρο. Συντονίζεται από το Τμήμα Περιβάλλοντος του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, σε συνεργασία με 17 στρατηγικούς εταίρους.

Οι στόχοι του περιλαμβάνουν την εφαρμογή των ευρωπαϊκών και εθνικών νομοθεσιών για τη διαχείριση δημοτικών στερεών αποβλήτων, την αντιμετώπιση των κενών που εντοπίστηκαν στις πρόσφατες περιβαλλοντικές εκθέσεις της ΕΕ και την προώθηση μιας νέας αντίληψης στη διαχείριση αποβλήτων, βασισμένη στις αρχές της πρόληψης δημιουργίας αποβλήτων και της κυκλικής οικονομίας.

Οι δράσεις του έργου περιλαμβάνουν τη διαλογή στην πηγή ανακυκλώσιμων υλικών και οργανικών αποβλήτων, τη δημιουργία πράσινων περιπτέρων, αποκεντρωμένων μονάδων διαχείρισης οργανικών, κέντρων επαναχρησιμοποίησης και επισκευής και κινητών μονάδων για επικίνδυνα οικιακά απόβλητα. Επίσης, δίδεται έμφαση στην πρόληψη δημιουργίας αποβλήτων τροφίμων και αγροτικών αποβλήτων, καθώς και σε δράσεις εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης του κοινού.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου (Σ.Α.Κ.) είναι ένας επαγγελματικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που σκοπό έχει να ενώσει σεφ και μάγειρες από ολόκληρη την Κύπρο, σε μια από κοινού αφοσίωση στην επαγγελματική αριστεία. Ιδρύθηκε το 1994 και έγινε μέλος της Παγκόσμιας Ένωσης Αρχιμαγείρων (WACS) το 1996 κατά τη διάρκεια του Παγκόσμιου Συνεδρίου της Ιερουσαλήμ, στο Ισραήλ. Ως οργανισμός ο ΣΑΚ, αντιπροσωπεύει μια ενιαία φωνή σε όλα τα θέματα που σχετίζονται με την επαγγελματική μαγειρική.

Το 2001 συστάθηκε η πρώτη Εθνική Ομάδα Μαγειρικής Κύπρου με στόχο την εκπροσώπηση του Συνδέσμου και της Κύπρου, σε όλα τα σημαντικά διεθνή γαστρονομικά φεστιβάλ μαγειρικής.

Βασικοί στόχοι είναι να διατηρήσει και να εμπλουτίσει τα γευστικά πρότυπα της Κυπριακής Κουζίνας. Να αναβαθμίσει το επίπεδο της ποιότητας των μελών που εξασκούν το γαστρονομικό επάγγελμα στην Κύπρο ενώ παράλληλα εξυπηρετείται και ο στόχος προώθησης της κυπριακής κουζίνας στο εξωτερικό. Τέλος, βασικό στόχο του Συνδέσμου αποτελεί και η επάξια εκπροσώπηση της Κύπρου σε όλα τα διεθνή συνέδρια και φεστιβάλ γαστρονομίας.

Οι στόχοι αυτοί επιτυγχάνονται μέσα από την εκπαίδευση, τη συνεχή επιμόρφωση και επαγγελματική ανάπτυξη των μελών του Συνδέσμου.

Ο Σύνδεσμος Αρχιμαγείρων Κύπρου συμβάλλει ενεργά όχι μόνο στα δρώμενα της μαγειρικής στην Κύπρο, αλλά και στην κοινωνική ευαισθητοποίηση του νησιού και αναλαμβάνει σε συνεργασία με άλλους οργανισμούς και άτομα τη διοργάνωση φιλανθρωπικών εκδηλώσεων που στόχο έχουν την προσφορά προς τον συνάνθρωπο.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



Το περιεχόμενο του παρόντος φυλλαδίου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συντακτών.
Δεν εκφράζει κατ' ανάγκη τη γνώμη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν.

Επικοινωνήστε μαζί μας



lifecyzerowaste@gmail.com

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

<https://www.cyzerowaste.com>



Βρείτε μας στα social media

