

HEPTAPOLIS - AVATAR e-Learning

Διαδικτυακά Μαθήματα εξ αποστάσεως

Διδάσκων

ΜΙΛΤΟΣ ΚΑΡΟΥΜΠΑΣ

Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας



Μαθήματα Σύγχρονης ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ



Βιογραφία
Διδάσκοντος

Ελληνικός
Γαστρονομικός
Πολιτισμός

Διδακτικές
Ενότητες

Εργογραφία
Διδάσκοντος

Τρόπος απόκτησης
Διπλώματος



Miltos Karoubas

Επίσημος Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας



Μαθήματα Σύγχρονης ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ



Διδάσκων

Μίλτος Καρούμπας

Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας

ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΟΣ

Ο Μίλτος Καρούμπας συγκαταλέγεται ανάμεσα στα κορυφαία ονόματα Ελλήνων Σεφ παγκοσμίως.

Ο ίδιος είναι απόφοιτος της Ανώτερης Σχολής Τουριστικών Επαγγελματιών της Ρόδου και συνέχισε τις σπουδές του με υποτροφία στη σχολή Centre International De Glion της Ελβετίας.

Για αρκετά χρόνια εργάστηκε στην κουζίνα πάρα πολύ γνωστών ξενοδοχείων και εστιατορίων ως executive chef , όπως το Hilton , Intercontinental , Sheraton , Aquarius , Milos , Kelari , Theofilos , Oui κ.α.

Έχει εργασθεί σε inflight catering στις εταιρείες Swissair , Gate Gourmet , Paradacos Catering , Olympic Catering ως Catering Production Manager, καθώς και ως sales manager.

Για 10 έτη διετέλεσε ως R&D Manager στον όμιλο Vivartia . Έχοντας τον βαθμό του Αρχιμαγείρα απέκτησε την ειδικότητα της μαζικής εστίασης στη σχολή Montana της Ελβετίας.

Έχει πλούσιο συγγραφικό έργο, διετέλεσε Καθηγητής σε σχολές τουριστικών επαγγελματιών και για 17 έτη διετέλεσε Πρόεδρος των Ελλήνων Αρχιμαγείρων και της Ομοσπονδίας Αρχιμαγείρων Ελλάδας με σημαντική δράση σε γαστρονομικά και πολιτιστικά γεγονότα, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό.

Το 2011 ίδρυσε την δική του Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης στην Αθήνα με τον τίτλο Les Chefs ml που μετονομάσθη σε Etoile.

Ο Μίλτος Καρούμπας το 2016 διεκδίκησε την Προεδρία της παγκόσμιας οργάνωσης worldchefs μιας κοινότητας 12.000.000 chefs ήλθε 2^{ος} μεταξύ πέντε υποψηφίων και σήμερα είναι ο υπεύθυνος για την Μεσόγειο.

Στην διεθνή του δράση είναι ο επίσημος Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας σε παγκόσμιο επίπεδο για τη Λέσχη , την Ομοσπονδία Αρχιμαγείρων Ελλάδος καθώς και για το GTBB .

Είναι πιστοποιημένος γευσιγνώστης, μέλος της παγκόσμιας ομάδας γευσιγνώστων ITQI, που εδρεύει στο Βέλγιο και κριτής διαγωνισμών γαστρονομίας υψηλού επιπέδου στις διεθνείς οργανώσεις Bocuse d`or και Worldchefs.

Σήμερα έχει ιδρύσει την δική του Συμβουλευτική Εταιρεία Point Hub με ιδιαίτερη δράση στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, σε ξενοδοχεία, εστιατόρια, βιομηχανίες τροφίμων τουριστικά καταλύματα και μεγάλα συμβουλευτικά project.



Milos Karoumpas



Επίσημος Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας

HEPTAPOLIS - AVATAR e-Learning

Διαδικτυακά Μαθήματα εξ αποστάσεως



Μαθήματα Σύγχρονης ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ



Διδάσκων

Μίλτος Καρούμπας

Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας

ΕΡΓΟΓΡΑΦΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΟΣ

Συγγραφή Βιβλίων - Διαγράμματα Ύλης

1. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ / Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ
2. LA CUCINA MEDITERRANEA / ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
3. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ / ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
4. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΜΑΤΑ ΜΕ ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΕΟΠΠΕΠ
5. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΛΗΣ ΓΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΙΕΚ
6. REAL TASTE / ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ REAL NEWS
7. ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΣΕ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ
8. ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΣΤΟ BLOG NEWSBEAST
9. ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ ΓΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΩΝ ΑΣΤΑ
10. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΛΗΣ ΓΙΑ UNIVERSAL TRAINING (ΑΚΜΗ)



Miltos Karoumpas

Επίσημος Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας

HEPTAPOLIS - AVATAR e-Learning

Διαδικτυακά Μαθήματα εξ αποστάσεως

Διδάσκων

ΜΙΛΤΟΣ ΚΑΡΟΥΜΠΑΣ

Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας



Μαθήματα Σύγχρονης **ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ**



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Α΄ ΕΝΟΤΗΤΑ

Η εξέλιξη της Ελληνικής γαστρονομίας
από την αρχαιότητα έως σήμερα

Β΄ ΕΝΟΤΗΤΑ

Η διατροφή των σύγχρονων Ελλήνων

Γ΄ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ειδικά μενού για τις σύγχρονες ασθένειες

Δ΄ ΕΝΟΤΗΤΑ

Διατροφή με σωστή σωματική & διανοητική ανάπτυξη

Ε΄ ΕΝΟΤΗΤΑ

Διάφορα άλλα θέματα



Miltos Karoumbas



Επίσημος Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας

Διδάσκων ΜΙΛΤΟΣ ΚΑΡΟΥΜΠΑΣ

Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας



Μαθήματα Σύγχρονης ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Οι μοναδικές γεύσεις της **Ελληνικής Κουζίνας** κάνουν την Ελλάδα να ξεχωρίζει.

Εξάλλου, τα πράγματα δεν θα μπορούσε να ήταν διαφορετικά στη χώρα που γέννησε τα συμπόσια και τους Επικούρειους φιλόσοφους. Για την ακρίβεια, ο Αρχέστρατος ήταν εκείνος που το 330 π.Χ. έγραψε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία και μας υπενθύμισε ότι η κουζίνα αποτελεί δείγμα πολιτισμού.

Η Ελλάδα έχει γαστρονομική παράδοση περίπου 4.000 ετών.

Ωστόσο, όπως συμβαίνει με τις περισσότερες εθνικές κουζίνες, η ελληνική γαστρονομία επηρέασε και επηρεάστηκε από τις γειτονικές της χώρες, τόσο από την Ανατολή όσο και από τη Δύση.

Η Ελληνική Κουζίνα εδώ και δεκαετίες κάνει διεθνή καριέρα. Κάποτε, οι πιο διάσημοι πρεσβευτές της στο εξωτερικό ήταν ο μουσακάς και το σουβλάκι, τα τελευταία χρόνια όμως η ελληνική κουζίνα μπορεί να καμαρώνει για διεθνή επιτεύγματα. Βασισμένη στο ελαιόλαδο και με πολλά εξαιρετικά υγιεινά πιάτα, η Ελληνική Παραδοσιακή Διατροφή ανακλύχθηκε μέσα από διεθνείς έρευνες ως η ιδανική και ισορροπημένη διατροφή.

Η Αθήνα κατακτά τα τελευταία χρόνια υψηλή θέση ανάμεσα στις ευρωπαϊκές μητροπόλεις της γαστρονομίας, καθώς νέα και εντυπωσιακά σε αισθητική και ποιότητα εστιατόρια ανοίγουν το ένα μετά το άλλο σε διάφορα σημεία της πόλης. Η ελληνική κουζίνα, αυθεντική ή με άλλες επιρροές, είναι η κυρίαρχη τάση αυτή την εποχή στα τραπέζια των περισσότερων αθηναϊκών εστιατορίων.

Εκτός από τις νέες Ελληνικές Συνταγές που βασίζονται στην παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα και στο προσωπικό ύφος του εκάστοτε ταλαντούχου σέφ αναπτύχθηκε και μια νέα τάση, το λεγόμενο slow food, σε αντιπαράθεση με το fast food, που εκφράζεται σε χώρους προσεγγμένης αισθητικής, στοχεύει στην απόλαυση του φαγητού, ενώ οι δημιουργοί της πειραματίζονται με όλες τις τάσεις της Σύγχρονης Γαστρονομίας.

Αν στα παραπάνω προσθέσουμε και τα πολυάριθμα εστιατόρια που προσφέρουν αυθεντικές γεύσεις, όχι μόνο της ευρωπαϊκής κουζίνας αλλά και της ασιατικής, της αφρικανικής και άλλων, τότε δεν μένει παρά να σας αφήσουμε να ανακαλύψετε τις εντυπωσιακές γευστικές προτάσεις της ανανεωμένης γαστρονομικά πρωτεύουσας.

Όταν βρεθείτε στην περιφέρεια απολαύστε τα μενού με ντόπια και υγιεινά προϊόντα, με τα οποία δημιουργούνται χαρακτηριστικές τοπικές γεύσεις και μεταφέρουν την παράδοση και τον γαστρονομικό πλούτο της περιοχής. Πρώτα και κύρια απολαύστε το εξαιρετικής ποιότητας λάδι που παράγεται άφθονο σε πολλές περιοχές της Ελλάδας.

Άφθονο και το κρασί που είναι Ονομασίας Προέλευσης Ανώτερης Ποιότητας.

Στα ορεινά, απολαύστε τα ντόπια κρέατα (κατσίκι, αρνί, μοσχάρι, κοτόπουλο) είτε ψημένα στα κάρβουνα, είτε μαγειρεμένα με τοπικές συνταγές. Ταξιδεύοντας στα ορεινά μέρη, αγοράστε μέλι, καρύδια, κεράσια, τσάι του βουνού, χαμομήλι, ρίγανη αλλά και χωριάτικες κυλοπίτες και τραχανά. Στη Πελοπόννησο θα βρείτε υπέροχο μέλι τύπου βανίλιας.

Όσο για τη σταφίδα, θα τη βρείτε άφθονη στην περιοχή της Αιγιάλειας είτε να κρέμεται στα αμπέλια, είτε να λιάζεται στα αλώνια, ανάλογα με την εποχή που θα ταξιδέψετε. Είτε ξερή, είτε κλωρή, σας προτρέπουμε να τη δοκιμάσετε.

Τη γεύση της αμπέλου και του οίνου «υπογράφουν» με απόλυτη επιτυχία εδώ και χρόνια και οι κάτοικοι του Δήμου Μεσσήτιδος, ιδίως της περιοχής Καλλιθέας που έχει πλούσια παράδοση στον τομέα της αμπελουργίας από τα αρχαία χρόνια.

Τα τελευταία χρόνια, η Κρητική Κουζίνα θεωρείται πρότυπο της μεσογειακής διατροφής που τόσα θετικά οφέλη έχει στην ανθρώπινη υγεία. Από το 1980 και μετά, οι Ευρωπαίοι έσπαγαν το κεφάλι τους. Δεν μπορούσαν να καταλάβουν πώς είναι δυνατόν οι Κρητικοί να ζουν τόσα χρόνια και να έχουν τα χαμηλότερα ποσοστά της Ευρώπης σε καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Τελικά, μετά από έρευνες ανακάλυψαν ότι δεν είναι ο καθαρός αέρας ούτε η ζωή στη φύση. Δεν είναι το θαλασσινό νερό ούτε και τα πολλά γλέντια. Είναι η καθημερινή τους διατροφή που κάνει τη διαφορά. Τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά, το ελαιόλαδο, ο περιορισμός στο κόκκινο κρέας και η κατανάλωση ωμών φρούτων και σαλατικών έχουν ευεργετικές επιπτώσεις στον οργανισμό.

Έτσι λοιπόν, η κρητική κουζίνα μελετήθηκε εκτενώς και αποτέλεσε την επιτομή της μεσογειακής διατροφής και τη βάση για τη δημιουργία διατροφολογικών προτύπων.

Σύμφωνα με τα πρότυπα αυτά, πρέπει κανείς να λαμβάνει 1900-2300 θερμίδες την ημέρα, ανάλογα με το ύψος, το βάρος, το φύλο, την ηλικία αλλά και άλλους παράγοντες. Η σωστή διατροφή περιλαμβάνει σε καθημερινή βάση απεριόριστες ποσότητες χόρτων και λαχανικών (ωμών και βρασμένων) αλλά και φρούτα. Δεν νοείται καμιά μέρα χωρίς ψωμί ενώ τα όσπρια και τα δημητριακά βρίσκονται στο τραπέζι δυο με τρεις φορές την εβδομάδα. Το ελαιόλαδο (κατά προτίμηση έξτρα παρθένο) αντικαθιστά εντελώς τις μαργαρίνες και τα βούτυρα ενώ καθημερινά λίγο γάλα ή τυρί είναι απαραίτητα.

Το κόκκινο κρέας δεν πρέπει να καταναλώνεται πάνω από μια φορά την εβδομάδα ενώ τα πουλερικά το πολύ δύο. Τέλος, το ψάρι μπορεί να καταναλώνεται πολύ συχνότερα ενώ ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα συμπληρώνει ιδανικά το φαγητό.

Επιπλέον, η Κρητική Κουζίνα δίνει υπέροχες λύσεις για όλους εκείνους που πρέπει να κόψουν το αλάτι είτε εξ αιτίας προβλημάτων υγείας όπως η υπέρταση είτε λόγω κατακράτησης υγρών: *τα πιο πολλά φαγητά μπορούν να νοστιμίσουν αν ξέρετε να χρησιμοποιήσετε το κατάλληλο μπαχαρικό. Τότε, η γεύση του αλατιού δεν λείπει! Το θυμάρι, η ρίγανη, ο βασιλικός, ο δυόσμος μπορούν κάλλιστα να πάρουν τη θέση του.*

Miltos Karoubas

Μίλτος Καρούμπας

Executive Chef / Ambassador for Greek Gastronomy



Miltos Karoubas



HEPTAPOLIS - AVATAR e-Learning

Διαδίκτυακά Μαθήματα εξ αποστάσεως

Διδάσκων

ΜΙΛΤΟΣ ΚΑΡΟΥΜΠΑΣ

Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας



Μαθήματα Σύγχρονης ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ Τρόπος απόκτησης

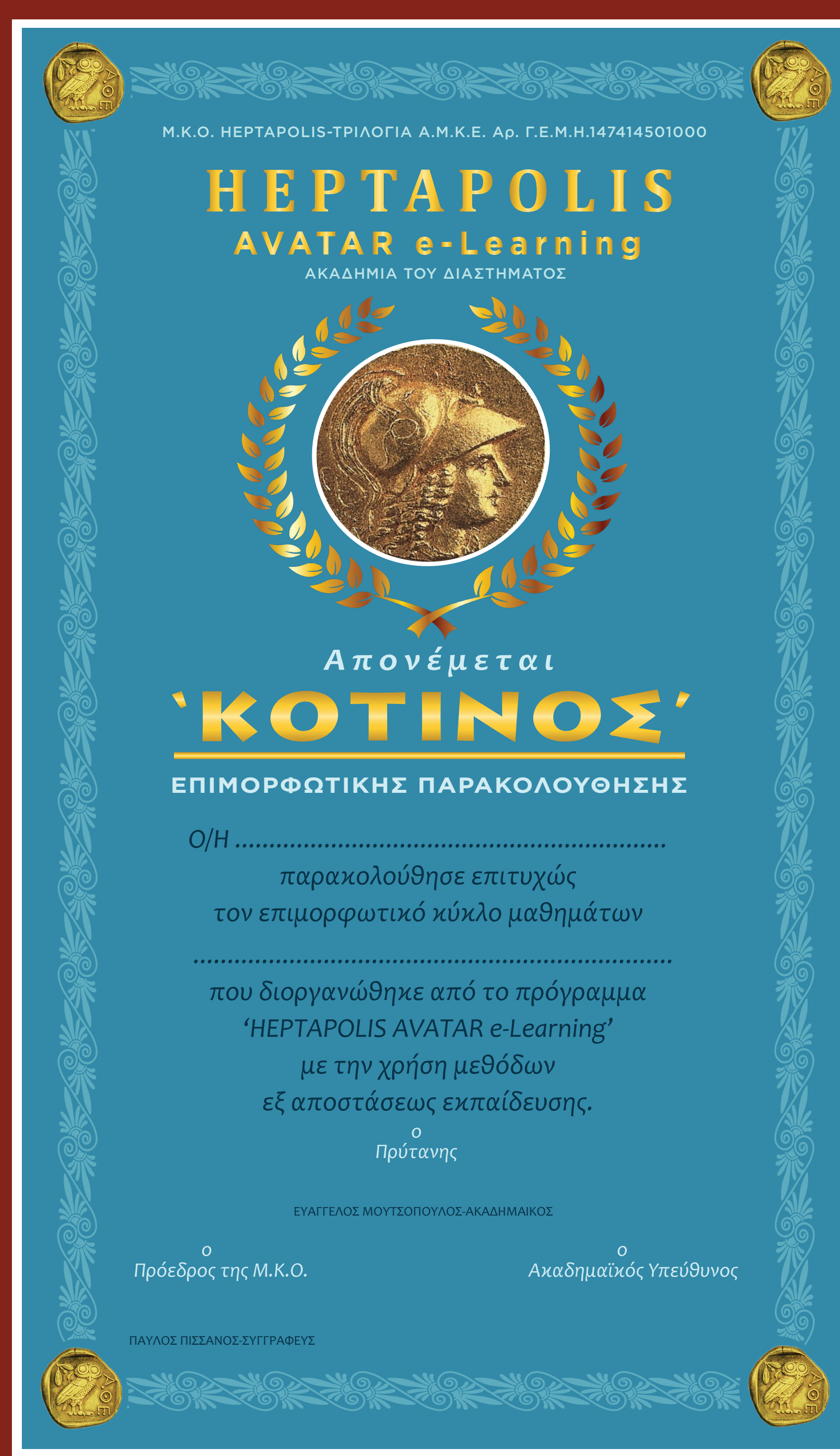
Ο εκπαιδευόμενος που ολοκλήρωσε τη σπουδή του στο μάθημα που επέλεξε, έχει το δικαίωμα:

Α) Απόκτησης Πιστοποιητικού Παρακολούθησης μαθημάτων από την εταιρεία ACTA Τεχνοβλαστός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, κατόπιν εκδήλωσης ενδιαφέροντος.

(ΣΗΜ. Η αποστολή του Πιστοποιητικού γίνεται με email.)

Β) Απόκτηση Κότινου με: Πιστοποιητικό Παρακολούθησης των ακαδημαϊκών μαθημάτων του HEPTAPOLIS AVATAR e-Learning από την Μ.Κ.Ο. HEPTAPOLIS - ΤΡΙΛΟΓΙΑ.

(ΣΗΜ. Η αποστολή του Πιστοποιητικού γίνεται με email.)



**Αποκτήστε ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**ACTA Τεχνοβλαστός
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**



Miltos Karoumpas



Επίσημος Πρεσβευτής της Ελληνικής Γαστρονομίας