

# γεύσις

ΟΔΗΓΟΣ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ - CAFÉ  
Π. ΦΑΛΗΡΟ - ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ - ΚΑΛΛΙΘΕΑ

2007-8

\* ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ \* ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ \* ΤΑΒΕΡΝΕΣ  
\* PIZZA \* ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΑ \* ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΑ \* CAFÉ  
\* BAR RESTAURANT \* ΜΠΙΡΑΡΙΕΣ \* ΚΡΕΠΕΡΙ  
\* SNACK - FAST FOOD \* CATERING \* ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΙ



Π. Φ Α Λ Η Ρ Ο - Ν Ε Α Σ Μ Υ Ρ Ν Η - Κ Α Λ Λ Ι Θ Ε Α

ΟΔΗΓΟΣ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ - CAFÉ

# γεύσις

της γειτονιάς μας

2008-9

Των φρονίμων τα παιδιά,  
πριν πεινάσουν...  
επιλέγουν!

- ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ
- ΤΑΒΕΡΝΕΣ
- ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
- PIZZA
- ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΑ
- ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΑ
- CAFE
- ΚΡΕΠΕΡΙ
- BEER RESTAURANT
- SNACK - FAST FOOD
- ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΙ
- CATERING

Διανέμεται δωρεάν

2<sup>ος</sup>  
χρόνος



# «Κρέπα»

**Μ**ία πίεξη που φέρνει στο νου εύθυμες παραδόσεις των οποίων η αρχή χρονολογείται από την Ρωμαϊκή αρχαιότητα.

Πράγματι, οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να τρώνε κρέπες στα Λουπερκάλια, δηλαδή στις γιορτές της γονιμότητας που λάμβαναν χώρα στις αρχές Φεβρουαρίου και που χαιρέτιζαν την επιστροφή της άνοιξης και την ελπίδα του επερχόμενου θερισμού. Αυτές οι γιορτές, που ήταν

πολύ άσεμνες, καταδικάστηκαν από τον Πάπα Γελάσιο και αντικαταστάθηκαν από τη Υπαπαντή που γιορτάζεται στις 2 Φεβρουαρίου.

Μα οι δεισιδαιμονίες δεν πεθαίνουν εύκολα... και η κρέπα όταν την γυρίσεις καλή, κρατώντας ένα χρυσό ή ασημένιο νόμισμα στο χέρι, υποτίθεται πως φέρνει ευημερία σ' όλη την οικογένεια για ένα χρόνο.

Στη Γαλλία οι κρέπες «sarrasin», φτιάχνονται στο δρόμο εμπρός στον πελάτη, ή απολαμβάνονται στις γραφικές κρεπερί της Βρετάνης, συνοδευμένες μ' ένα μπουή μπιήτη.

Η κλασική συνταγή της κρέπας «suzette» εφευρέθηκε από έναν μάγειρα του café de Paris, για τον πρίγκιπα της Ουαλίας Εδουάρδο VII. Πρόκειται για κρέπες αρωματισμένες με ξύσμα πορτοκαλιού και λικέρ «Grand Marnier».

Οι ήψεις που προσφέρονται στη νοικοκυρά είναι άπειρες με χορταστικά πιάτα, καταπληκτικά ορεκτικά, επιδόρπια που πλατρεύουν τα παιδιά, με πολλούς αλμυρούς ή γλυκούς συνδυασμούς.



Photo: Steve Woods

## Ζύμη για κρέπες

Για 10 με 15 κρέπες

### Υλικά

- 250 γρ. Αλεύρι
- Μισό λίτρο γάλα
- 4 αυγά
- 40 γρ. βούτυρο
- Μία πρέζα αλάτι
- Λίγο ρούμι ή Grand Marnier



### Εκτέλεση

Τοποθετήστε το αλεύρι σαν βουναλάκι σε ένα μπολ και σπάστε τα αυγά στο κέντρο, τα κροκάδια μαζί με τα ασπράδια. Χτυπήστε τα σιγά, προσθέτοντας λίγο λίγο το γάλα. Στη συνέχεια, λιώστε το βούτυρο σας και προσθέστε το στο μπολ με αργό ρυθμό ανακατεύοντας. Αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 2 ώρες. Προσθέστε λίγο ρούμι ή Grand Marnier ανάλογα με το γούστο σας. Πριν χρησιμοποιήσετε τη ζύμη ανακατέψτε με το σύρμα.

Ζεστάνετε ένα τηγάνι ελαφρά λαδωμένο. Προσθέστε 3 κουταλιές από τη ζύμη. Ανακατέψτε το τηγάνι για να απλωθεί ομοιόμορφα. Ανασηκώστε με προσοχή τις άκρες με ένα μαχαίρι. Όταν το κάτω μέρος της κρέπας ροδίσει, γυρίστε την ώστε να ψηθεί και η άλλη της πλευρά. Μεταφέρετε την κρέπα σε ένα πιάτο και περιχύστε με λίγο χυμό λεμονιού και ζάχαρη αν επιθυμείτε. Ανάλογα με τα γούστα σας, η κρέπα μπορεί να γίνει γλυκιά ή αλμυρή. Είναι θέμα φαντασίας το τι θα επιλέξετε να βάλετε μέσα, από μαρμελάδα, γλυκό κομπόστα, φρέσκα φρούτα με σιρόπι ή αλλαντικά, τυριά και λαχανικά. Οι συνδυασμοί είναι άπειροι. Γεμίστε την, τυλίξτε την και σερβίρετέ την ζεστή.





# Μπάρμπα Λάζαρος



Πεινρί Σπέσιαλ

**Ο** Μπάρμπα Λάζαρος, μάγειρας με ξακουστή φήμη για το διάσημο σε όλους ανατολίτικο πεινρί που έφτιαχνε στη Δροσιά, ήρθε το 1971 να εργασθεί στο Παλιό Φάληρο, αποκαλύπτοντας την παλιά μικρασιάτικη συνταγή του, με την προϋπόθεση το εστιατόριο να πάρει το ονομά του.

Το εστιατόριο έγινε πόλος έλξης για πολλές σημαντικές και λαμπερές προσωπικότητες και συνεχίζει 37 χρόνια μετά, να μαγεύει ακόμα τον κόσμο που το επισκέπτεται, με τις αυθεντικές γεύσεις του.

Ο χώρος, εντυπωσιακός, μοντέρνος αθλά και ζεστός, με χρώματα που σε κάνουν να νοιώθεις όμορφα, καταφέρνει να σε κερδίσει από την πρώτη στιγμή που μπαίνεις στο εστιατόριο. Το φαγητό, βασισμένο στις γεύσεις της ελληνικής κουζίνας, εμπλουτίστηκε με νέες σύγχρονες γεύσεις, δε στερείται φαντασίας, και ενθουσιάζει ακόμα και αυτούς που ψάχνουν κάτι το διαφορετικό.

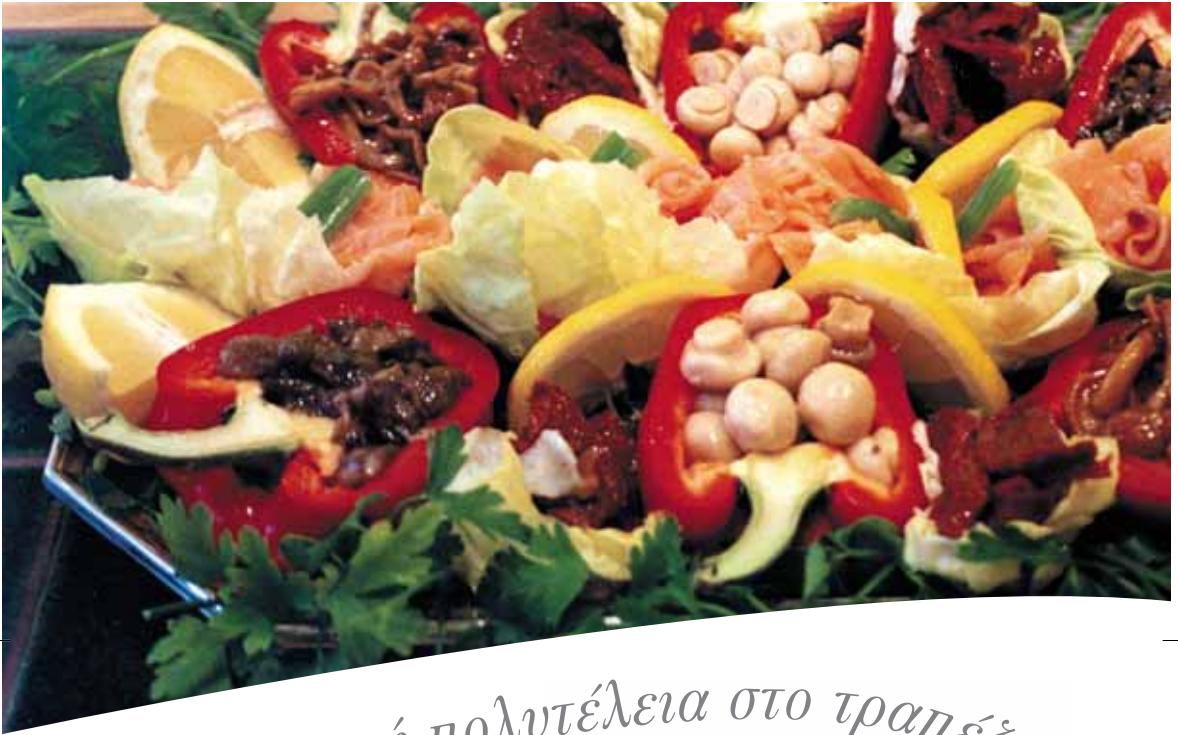
Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε το ξακουστό του πεινρί, τη δροσερή μεσογειακή σαλάτα και το εξαιρετικό αρνάκι του αμπελουργού.



Ζησιμοπούλου 24Α, Π. Φάληρο, τηλ.: 210 94.03.003



## Παρουσίαση



### Εκλεκτή πολυτέλεια στο τραπέζι σας



**Σ**ε μια εποχή που όλα μοιάζουν να είναι τυποποιημένα και χωρίς κανένα ιδιαίτερο χαρακτηριστήρα, κάποια καταστήματα ξεχωρίζουν, θυμίζοντάς μας ότι ακόμα μπορείς να επιλέξεις κάτι εκλεκτό, χωρίς να βιάζεσαι. Ένα από αυτά τα καταστήματα που λειτουργεί ακόμα με μεράκι, είναι η «Γόνδολα», στο Παλιό Φάληρο. Κάνοντας τη βόλτα σας στην Αγίου Αλεξάνδρου, μην παραλείψετε να σταματήσετε στο κατάστημα που παντρεύει εκλεκτές λιχουδιές από την Πόλη, με πολλές και ιδιαίτερες γεύσεις από τη





Αγ. Αλεξάνδρου 58 & Αρτέμιδος, Π. Φάληρο, Τηλ.: 210 9834150



από τη «Γόνδολα»



δύση. Εκεί θα βρείτε από το πιο απλό τυρί, μέχρι το πιο εξζητημένο στρακίνο, από το πιο απλό σαλάμι μέχρι τον καβουρμά.

Επίσης, ιταλικές και ελληνικές τοπικές λιχουδιές, όπως την κοπανιστή Κυλάδων, πολίτικους κρύους μεζέδες και πικάντικες γεύσεις που σας ωθούν να τις δοκιμάσετε.

Οι ιδιαίτερες αυτές γεύσεις, είναι και ο στόχος του καταστήματος, που με μεράκι και με 40χρονη εμπειρία στο χώρο αυτό, σας προ-

σφέρει τις υπηρεσίες του, ενημερώνοντάς σας για την προέλευση των προϊόντων, αλλήλα και προτείνοντας ιδέες για ένα πετνημένο τραπέζι.

Το «Γόνδολα» Delicatessen, μπορεί να αναλάβει το Catering για κάθε εκδήλωσή σας με εκλεκτά εδέσματα, εντυπωσιακά παρουσιασμένα.

Μας διαβεβαιώνουν πως η σημασία στη λεπτομέρεια είναι και αυτή που κάνει τη διαφορά στο να μείνουν ευχαριστημένοι οι καλεσμένοι σας.



► Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα βιβλία της κ. Αλεξιάδου, ενημερωθείτε μέσω του [www.vefashouse.gr](http://www.vefashouse.gr) ή στο τηλ.: 210 2848 086

Η συνταγή που ακολουθεί, περιλαμβάνεται στο βιβλίο «Παιδικό Πάρτυ», της Βέφας Αλεξιάδου.

## Πιτσάκια καρδιάς

για 20 πιτσάκια

### Υλικά

- 2 κουτιά ζύμη ψυγείου για πίτσα
- 1/2 κούπα κέτσαπ
- 1/4 κούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλάκια Italian herbs
- 1 κούπα τριμμένη μαλακιά κεφαλογραβιέρα
- σαλάμι ουγγαρίας σε φετάκια

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος ψησίματος: 15'

### Εκτέλεση

Απλώστε τη ζύμη επάνω σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια και ανοίξτε τη με τον πλάστη να πλατύνει. Μ' ένα κουπ πατ 7 εκ. με οδοντωτό τελείωμα, σε σχήμα καρδιάς, κόψτε από τη ζύμη καρδούλες και αραδιάστε τις επάνω σε ταψί καλά βουτυρωμένο. Αλείψτε τις καρδιάς με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίστε τις με τα μυρωδικά. Τοποθετήστε στο κέντρο κάθε καρδούλας το σαλάμι, 1 κουταλάκι κέτσαπ και 1-2 κουταλάκια τριμμένο τυρί. Ψήστε τα σε φούρνο 200 βαθμών Κελσίου, για 15 λεπτά. Σερβίρετέ τα αμέσως ή καλύψτε τα με αλουμινόχαρτο, για να διατηρηθούν ζεστά. Μπορείτε να τα ζεσάνετε ελαφρά και σε φούρνο μικροκυμάτων, ώστε να μαλακώσει η ζύμη.



Η συνταγή που ακολουθεί, περιλαμβάνεται στο βιβλίο «Οι 20 καλύτερες συνταγές για Light Γλυκά», της Βέφας Αλεξιάδου

## Εξωτικό Στρούντελ

για 20 μερίδες

### Υλικά

- 1 μεγάλο ώριμο μάνγκο ή 1 κονσέρβα 400 γρ. ανανά
- 1 μεγάλο ώριμο ροδάκινο ή παπάγια
- 1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 3 κουταλιές κορν φλάουρ
- 8 φύλλα κρούστας
- 2 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- 1/4 κούπας βούτυρο λιωμένο

### Εκτέλεση

Κόψτε το μάνγκο ή το ροδάκινο σε κομμάτια μπουκιές. Στραγγίστε τον ανανά και κόψτε τον σε κομμάτια. Ανακατέψτε σ' ένα μπολ τα φρούτα, που πρέπει να είναι 2 κούπες. Σε λίγο από το ζουμί της κομπόστας, διαλύστε το κορν φλάουρ. Το υπόλοιπο βάλτε το σε μια μικρή κατσαρόλα μαζί με τη ζάχαρη, να βράσει. Ρίξτε μέσα το διαλυμένο κορν φλάουρ, κι ανακατέψτε επάνω σε μέτρια φωτιά, ώσπου να δέσει η κρέμα. Κατεβάστε τη από τη φωτιά κι αφήστε τη να κρυώσει ελαφρά. Ρίξτε κι ανακατέψτε το ξύσμα και τα κομμάτια των φρούτων. Σ' ένα μεγάλο ταψί, μέσα στο οποίο θα ψήσετε το στρούντελ, στρώστε τα φύλλα το ένα επάνω στο άλλο, βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα. Για να τα αλείψετε ομοιόμορφα, βάλτε το λιωμένο βούτυρο σε ψεκαστήρα λαδιού και ψεκάστε τα φύλλα. Απλώστε κατά μήκος της μακριάς πλευράς τα φρούτα. Διπλώστε λίγο τις πλευρές του φύλλου δεξιά κι αριστερά επάνω από τη γέμιση, για να μην τρέξει στο ψήσιμο και τυλίξτε σε ρολό απαλά, χωρίς να πιέζετε πολύ. Γυρίστε το ρολό, ώστε η διπλωμένη άκρη να είναι προς τα κάτω και βουτυρώστε το ελαφρά. Χαράξτε τα φύλλα στην κορυφή σε 10 κομμάτια. Ψήστε το, στους 180 βαθμούς Κελσίου 50', ή ώσπου να ροδίσουν καλά τα φύλλα. Πριν το σερβίρετε, πασπαλίστε το με ζάχαρη άχνη. Σερβίρετέ το ελαφρά ζεστό.





# Καλντέρα

*«Κι αν Καλντέρα απλά οι άνθρωποι το είπαν, μέσα της μαγειρεύουν τα αερικά του Αιγαίου με τα μυρωδικά τους, η παράδοση της γευσιγνωσίας, τα τραγούδια από λαούτι, η πάστρα των Κυκλάδων και το καλό κρασί.»*

**Α**υτά τα ήγια διαβάξεις στο καλωσόρισμα του μεζεδοπωλείου «Καλντέρα» και στο μυαλό σου έρχεται μία περιπλάνηση στο Αιγαίο, σ' ένα μαγευτικό γευστικό ταξίδι. Κι έτσι είναι. Το περιβάλλον του εστιατορίου, αέρινο και μεσογειακό, με παραστάσεις από τη Σαντορίνη, όμορφα διακοσμημένο, σε μεταφέρει αμέσως μακριά από την καθημερινότητά σου. Το πλήρωμα της Καλντέρας έχει ετοιμάσει, εκτός από τα φρεσκοτάτα ψάρια και θαλασσινά, μερικές από τις πιο όμορφες τοπικές συνταγές οι οποίες μας ενθουσίασαν. Τα πιταράκια της Μήλου, οι χταποδοκεφτέδες της Τσαμπίκας, τα Αμοργιανά θαλασσοπιτάκια, μας έφεραν στο μυαλό αγαπημένα Αιγιοπελαγίτικα τοπία.

Μαγειρευτά πιάτα, όπως τη σπανακόπιτα αρωματισμένη με καπνιστό σολωμό, οι σουπιές με κουκουνάρι και σταφίδες, τα αχνιστά μύδια στη μουστάρδα, μας ταξίδεψαν στα μονοπάτια της θάλασσας. Η απόηυση όμως δε σταμάτησε εκεί. Δοκίμασαμε και μερικά από τα εκπληκτικά γλυκά, όπως το κρασάτο αχλάδι με παγωτό και το γλυκό της Ρίτσας.



Λ. Ποσειδώνος 54 Α, Π. Φάληρο, τηλ.: 210 98.29.647