

**tot**

**A TAULA**

*food & drinks*



Comoditat a domicili



**SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:**

el  
**tot**  
Número 1807

**MATARÓ** i MARESME

Any XXXVII ■

Del 9 al 15 de febrer de 2018

■ [www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT



portal mataró .com

**FOSBURY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOT ESPORT**.CAT  
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA

**tot****A****TAULA****food  
&  
drinks**

## Comoditat a domicili

**Text:** Redacció

■ Aquesta setmana al Tot a Taula volem parar especial interès a l'auge del menjar i els serveis gastronòmics a domicili. Aquella vella associació d'idees dels noranta en què només les pizzes de dubtosa qualitat anaven amunt i avall ha donat pas a una actualitat en què proveïdors, restaurants o comerç saben que oferir la possibilitat de rebre el gènere a casa catapultava les seves possibilitats.

Amb l'aliança de les noves tecnologies i la comoditat de ser a casa, ens trobem a pocs clics i també pocs minuts de poder disposar a casa del plat que desitgem o dels ingredients que necessitem per cuinar-lo nosaltres. ►



Fruites i verdures  
**MANOLO I OLGA**

**SERVEI  
A DOMICILI**



T. 937 964 687  
☎ 639 323 238

C. Santa Maria, 10  
01701M

## Les Apps EL MILLOR ALIAI



Sense cap mena de dubte, si hem d'anar a buscar un aliat perfecte per a la comoditat de rebre a casa tot el que volem farem bé de conèixer el mercat d'aplicacions de telèfon intel·ligent que ens faciliten la compra o l'àpat. És la cultura 'Amazon' en què si no m'ho pots dur fins a casa no m'interessa, en aquesta ocasió. Una de les destacades és Deliveroo, que suma cada setmana nous establiments a disposició. La més coneguda, segurament, segueix sent Just Eat. Remena i escull la teva!

# OTTO



· SPORT · BAR ·

**PACKS COPE  
I MENJARS A DOMICILI!**

**618 371 500**

Horari servei a domicili: Dimarts · Dimecres · Dijous i Diumenge de 20 a 23h / Divendres · Dissabte de 20 a 24h

## PACK TEQUILA

- 1 ampolla Tequila José Cuervo
- + 2 llimones
- + Sal
- + 6 gots xupito



## PACK RON

- 1 ampolla Negrita o Brugal o Ritual 0.70L
- + Refresc 2L (Coca-Cola o Schweppes llimona o taronja o 7UP)
- + Bossa de gel
- + 6 gots



## PACK GIN

- 1 ampolla Seagram's
- + Tònica 1L
- + Bossa de gel
- + 6 gots



## PACK JAGGER

- 1 ampolla de Jägermeister 0.70L
- + 6 Redbull
- + Bossa de gel
- + 6 gots



**TAPES, HAMBURGUESES, ENTREPANS  
MENJAR PER A VEGETARIANS I VEGANS  
Àmplia carta per a celiacs  
I MOLT MÉS...**

**MÉS "PACKS COPE" I MÉS MENJARS A:**

[www.just-eat.es/restaurants-ottosportbarfredericmistral/menu](http://www.just-eat.es/restaurants-ottosportbarfredericmistral/menu)

## #El Taller de Miki

Et recomana un consum responsable. SI BEUS NO CONDUEIXIS!  
"PACKS COPE" NOMÉS PER A MAJORS D'EDAT

Rda. Frederic Mistral, 14-16 . Mataró - T. 937 573 723

JUST EAT





# L'agricultura més compromesa amb l'Hort d'en Dídac

**L'Hort d'en Dídac representa l'actualització d'un projecte de pagesia familiar a Mataró**

Des del 2010 a casa d'en Dídac es dediquen a fer una agricultura que vetlla per la salut del consumidor per no utilitzar productes químics en el conreu. Cal destacar que des del 2013 estan certificats com a productors ecològics pel CCPAE. Des de l'Hort d'en Dídac miren de fer una agricultura de temporada, amb criteris de sostenibilitat i respecte màxim per la terra i l'entorn. Cosa que fa que els conreus creixin rústecs, saludables i donant els màxims nutrients als fruits se'n cullen. Procediment que arriba al nostre paladar en forma de gust i frescor. I per acabar-ho d'arrodonir, socialment contribueixen a la inserció laboral de persones amb discapacitat intel·lectual arran d'un conveni de col·laboració amb la Fundació Maresme des de Can Parcala.

A l'Hort d'en Dídac s'hi poden trobar verdures i hortalisses variades com, per exemple, carxofes, pèsols, enciams, coliflors, cols, deliciosos tomàquets



de pometa, xerri i cor de bou de temporada. A més, també conreen una fruita de clar segell maresmenc: la maduixa.

## Distribució a mida

Els productes de l'Hort d'en Dídac es poden obtenir per diverses vies, la primera de les quals és la distribució a domicili per tot el Maresme i la ciutat de Barcelona. També es poden comprar a la parada fixa situada a l'interior del mercat de la plaça de Cuba de dimarts a divendres de 7h a 14h i de 17h a 20h i els dissabtes al matí. Per últim, cal recordar que ofereixen servei de venda directa al públic a la finca situada al Torrent de les Piques número 56, de dilluns a divendres de 9h a 14h i de 16h a 19h.

Cal destacar que les comandes es poden fer en línia i estan disponibles per a particulars, restauradors i altres col·lectius com els menjadors escolars ecològics.



**L'HORT D'EN DÍDAC**

**REPARTIM A DOMICILI**


L'AGROBOTIGA DE MATARÓ

**ENCARREGA FÀCILMENT LA TEVA CISTELLA DE FRUITA I VERDURA**



WEB

**hortdendidac.com**

WHATSAPP  **645 51 48 98**



Torrent de les Piques, 56 | 08304 Mataró  
T. 937 99 35 01



[www.facebook.com/lacistelladendidac](http://www.facebook.com/lacistelladendidac)

# suma<sup>®</sup>

SUPERMERCATS

Més a prop  
més fàcil



## Servei a domicili



### Tots els dimecres **REGAL SEGUR\***

Oferim productes de proximitat a prop de la Plaça Fivaller

suma<sup>®</sup>   
SUPERMERCATS

C/ Rojas, 14, Mataró  
T. 937 902 522

[www.joanicarme.com](http://www.joanicarme.com)  
[botiga@joanicarme.com](mailto:botiga@joanicarme.com)

#### HORARI

**Dilluns a dijous:**  
Matins: 8:30 a 13:30h  
Tarda: 17:30 a 20:30h

**Divendres:**  
Matins: 7:00h a 14:00h  
Tarda: 17:30 a 21h  
**Dissabte:**  
Matins: 8:00h a 14:30h



# Superaliments, una aposta segura

## Contingut ofert per Veritas

Un superaliment és aquell que té propietats nutricionals superiors als aliments comuns i, per tant, aporta més beneficis curatius i medicinals. Està demostrat que la seva presència en una dieta equilibrada és profitosa tant a nivell físic com emocional. Estem davant d'una categoria especial d'aliments que es troben de forma natural a la natura des de fa segles. Prevenen i tracten malalties, aporten energia, enforteixen el sistema immunològic i són de fàcil absorció.

**Cúrcuma:** Antibiòtic natural. Pertany a la família del gingebre i forma part del popular curri. Pots afegir-la a amanides, sopes, salses, suc de fruita, com a adob per carns i peixos. És molt coneguda per les seves propietats antiinflamatòries i està considerada com un veritable antibiòtic natural. Ajuda a calmar el mal, protegeix el fetge i la vesícula biliar i té un altíssim contingut en ferro. Convé barrejar-la amb pebre negre.

**Kale:** nutritiva i antioxidant. La col kale o arrossada és molt coneguda a causa del seu alt poder nutritiu. Aporta més calci que la llet i més ferro que la carn, juntament amb vitamines A, C i K. Igualment, és antiinflamatòria i antioxidant, protegeix la vista i contribueix a prevenir el càncer i l'Alzheimer.

**Azaí:** desintoxicant i digestiu. La polpa del azaí posseeix una de les majors concentracions de flavonoides i antioxidants del regne vegetal. Només cal afegir una cullerada de pols d'azaí a batuts de fruites, begudes vegetals, iogurts o quefir per notar-ne els efectes. És un gran desintoxicant i afavoreix la digestió. També redueix els nivells de colesterol.



**Baies de goji:** font de joventut. Són un dels aliments més nutritius del planeta, atès que contenen 19 aminoàcids (alguns essencials), minerals, vitamines i fitonutrients. Consumides en pols es poden prendre amb els cereals de l'esmorzar, batuts, iogurts... Són molt riques en carotenoides i antioxidants, el que contribueix a protegir la vista i frenar l'envelliment cel·lular. També ajuden a la crema de greixos.

**Herba de blat:** energètica i depurativa. Gran purificadora, l'herba de blat és molt eficaç per a alcalinitzar la sang i augmentar la vitalitat. És un aliment 3 vegades més proteic que la carn, i conté un poderós antioxidant que inhibeix la formació dels radicals lliures.

**Alga espirulina:** l'aliment del mil·lenni. Font de proteïna natural, cal incloure'l a poc a poc en la dieta, ja sigui en batuts, salses, adobs, guisats... Conté grans quantitats de clorofil·la, un poderós anticancerígen, energitzant, depuratiu i regenerador cel·lular. Entre les seves qualitats destaquen la neteja de la sang i la millora de la flora intestinal, així com la seva alta aportació de ferro.



**veritas**  
MENJARS DE VERITAT

T'ajudem a menjar millor  
i a viure millor

Repartiment  
gratuït

Veritas Mataró. Tel. 93 790 30 40

Consulta horaris  
de lliurament  
compres superiors a 60€

# CONCURS Instagram

## #totataula

El concurs d'Instagram del #totataula està fent furor. Cada setmana són més els "igers" maresmencs que no dubten a immortalitzar els plats que elaboren o que es cuspeixen en algun dels restaurants. Participar és molt fàcil, tan senzill com etiquetar les teves fotografies amb #totataula i podràs optar a alguns dels premis setmanals dels nostres restaurants col·laboradors.



**GUANYA EL MENÚ DE DISSABTE PER A 2 DE GAUDIUM**



**GUANYA EL TAST DE PERNILS I FORMATGES A TUBAU XARCUTERS**

### Aquesta setmana tenim quatre premis més!

Menú de nit per a 2 persones a Portobello.

Port de Mataró s/n.



Menú degustació per a 2 persones divendres nit a La Mueta.

Via Europa, 17 (Mataró).



Menú per a 2 persones al Pati Guanyabens.

Carrer Barcelona, 33 (Mataró).



Menú de tapes per a dues persones, a la nit al Caña aquí!!

Plaça de Catalunya, 9

**caña aquí!!**

# TUBAU XARCUTERS

Xarcuters des de 1966

Ara també a Facebook

i Instagram

## ENCÀRRECS

937 907 939

## NOVA OBERTURA

# 15% DTE. MÍNIM!

US ESPEREM EL DIA 16 DE FEBRER A:

C. SANT FRANCESC D' ASSÍS 12 MATARÓ

# TRUITA DE PASTANAGA

## I CURRI

### LA RECEPTE QUE NO FALLA



TEMPS: 15"



DIFICULTAT: Fàcil

#### INGREDIENTS:

- 2 pastanagues.
- 1 ceba.
- 4 ous.
- Oli, sal i curri.

#### PREPARACIÓ:

1. Pelem la ceba i les pastanagues i ho ratllem tot.
2. En una paella amb una mica d'oli al fons hi posem la ceba i la pastanaga ratllada a foc mig. La tapem i la deixem que es cogui a poc a poc. Hi posem una mica de sal i un parell de cullerades de curri.
3. Quan notem la pastanaga i la ceba ben tova ja podem tancar el foc.
4. Busquem una paella més petita amb garantia de fer truites, o sigui que sabeu segur que no s'enganxa i hi posem la meitat de la pastanaga i la ceba.
5. Batem dos ous amb una mica de sal.
6. Posem la paella al foc i quan estigui ben calent hi tirem els ous batuts. Esperem que es faci la crosta dels costats i barregem la truita pel mig, fent que l'ou cru vagi cap a sota i es vagi coent. Finalment la deixem un moment i hi posem un plat pla a sobre i agafem el mànec de la paella amb una mà i amb l'altra subjectem el plat de sobre per tombar-la i quedar-nos amb la truita dins el plat i la paella buida. Posem la paella al foc i hi afegim un rajolí més d'oli i hi tirem la truita deixant-la lliscar des del plat pel costat que encara està líquida. Abaixem el foc i deixem que es cogui l'ou
7. Quan la veieu cuita la podeu emplatjar.

recepta de: [blodelamami.blogspot.com](http://blodelamami.blogspot.com)

## PRODUCTE

# ECO

### FIRA BIOFACH



**B**ioFach 2018 Nuremberg és la gran fira europea d'agricultura ecològica-orgànica i serveix cada any per mostrar les últimes novetats i innovacions relacionades amb el sector. És una cita que transcendeix perquè s'hi donen cita els millors professionals, especialistes i empreses relacionades amb el sector en els seus diferents vessants.

BioFach 2018 Nuremberg sota el patrocini de l'IFOAM (Federació Internacional de Moviments d'Agricultura Orgànica), serà una fira en la qual s'aplicaran criteris d'admissió per garantir la qualitat elevada i constant dels productes en exhibició. La fira celebrarà aquest any una nova edició en aquesta ciutat alemanya ben aviat, dels dies 14 al 17 de febrer de 2018 i les instal·lacions al recinte firal Exhibition Centri Nuremberg. És el gran esdeveniment de referència dins del sector.

Vols que una recepta teva aparegui en aquesta secció? Envia-la a [totataula@totmataro.cat](mailto:totataula@totmataro.cat)!



importa el **què**,  
el **quan**,  
el **qui**,  
el **com**  
i el **perquè**:

**importa tot**



**tot**

**A TAULA**



**el tot MATARÓ**  
i MARESME

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot MATARÓ**.CAT

 [portalmataro.com](http://portalmataro.com)

**FOSBUXY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOT ESPORT**.CAT  
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA