

tot

Oci, Restaurants i gastronòmic

ESPECIAL ESTIU

EL MILLOR TEMPS PER ANAR A MENJAR FORA



Terrasses paradises, vespres més frescos,
com degustar bé aquest estiu?

tot

El Tot Mataró

DEL 27 DE MAIG AL 2 DE JUNY DE 2016

www.totmataro.cat

tot

Oci, Restaurants i gastronòmic

ESPECIAL ESTIU

EL MILLOR TEMPS PER ANAR A MENJAR FORA

Terrasses paradises, vespres més frescos, com degustar bé aquest estiu?

Hi ha qui pensa que la calor treu la gana però no és pas cert, això. Els mesos que coronen l'estiu són temps en què de menjar, mengem les mateixes vegades amb l'única peculiaritat que cal modificar la nostra dieta, evitar les grans viandes i plats molt calòrics i optar per deixar-se endur per l'instint, que ens demana coses fresques. Per això, l'estiu, és quan millor podem anar a menjar fora!



**A l'estiu cal adaptar la nostra dieta
a les altes temperatures i evitar
menjar calories en excés**



Wok Street

MENÚ PER A 2 PERSONES

2 WOK PETIT
+
1 INGREDIENT A
ESCOLLIR PER WOK
+
2 BEGUDES

9,95 €



•
INGREDIENTS
NATURALS CUINATS
AL MOMENT!
•

CENTRE COMERCIAL MATARÓ PARC

HORARI: OBERT TOTS ELS DIES DE 12:30 A 23:30

Oferta no acumulable amb altres promocions ni menús. Caducitat 31/05/16

Oci, Restaurants i gastronòmic



abril

Text: Jordi Gomà

■ A Mataró estem d'enhorabona, perquè en els darrers temps segueixen arribant propostes gastronòmiques molt interessants a la ciutat, que a més busquen oferir un valor afegit, no es limiten a servir-nos un menjar de primera qualitat i ben presentat, sinó que també volen que ens hi sentim a gust, escollint

locals agradables, per gaudir de l'ambient i amb un bon servei. Aquesta és la idea amb la qual va arribar, fa ben poc, l'Abril a Mataró, oferir una experiència gastronòmica satisfactòria en tots els sentits, tenint cura de tots els detalls, per tal que tothom en marxi pensant que hi voldrà tornar, en un local amb decoració agradable i senzilla, entre rústica i industrial. A més, si hi anem a sopar, no acceleraran el servei per poder encabir un altre torn darrere nostre, sinó que es preocuparan que estiguem a gust i allarguem



l'àpat tot el que vulguem, quedant-nos a fer una copa si ens ve de gust.

Alguns dels plats que trobem a la seva carta són el tàrtar de tomàquet amb gelat de mostassa, el carpaccio de gambes d'Arenys amb sorbet de pa amb tomàquet o l'arròs melós de conill i trompetes de la mort, entre moltes altres propostes interessants. Totes les elaboracions són fetes per ells, amb producte de proximitat, i les postres també són casolanes, com per exemple el dolça regalèssia. Més del 80% de la carta és apta per a celíacs, i en tot cas poden adaptar la gran majoria dels plats segons les necessitats dels clients. El menú setmanal de dilluns a divendres al migdia, per 11,80 €, ofereix una relació qualitat/preu imbatible, ja que hi podem trobar plats tan atractius com els paquets de xampinyons a l'allet amb provolone i cremós de ceba, el bacallà amb crosta de romesco i crema de cigrons, el filet de porc amb ceba caramel·litzada i galeta de pera o l'arròs melós de bolets dels dijous. El dissabte el menú de migdia és a 15,50 €.



Plats recomanats: Tota la seva carta és molt interessant i val la pena investigar-la a fons, però dos dels seus plats més atractius són el pop amb parmentier de patata i el seu steak tàrtar, que no tan sols entren per la vista, sinó que no deixen a ningú indiferent un cop els han tastat.

Vins recomanats: Si us agrada el vi negre, podeu optar pel Cruor, un excel·lent Priorat, mentre que si volem tastar un blanc, la recomanació de la casa és un Alella, l'In-Vita.



abril



Carrer d'en Pujol 6, Mataró

M. 610 408 242

Horari de cuina: de dilluns a dissabte de 13h a 15:30h. De dimecres a dissabte obert de 20:15 a 23h. www.abrilrestaurant.com



Tatin de poma i remolatxa

Dolça regalèssia

CERVESA, SÍ PERÒ AMB MODERACIÓ

Recomanen combinar-la amb un alt consum de fruites i verdures



La cervesa és una de les begudes més recomanables per pal·liar la deshidratació, segons la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació, a més d'una de les més desitjables a l'estiu pel seu alt contingut en aigua (90 per cent).

Es experts recomanen beure líquids amb freqüència, sobretot al matí i a mitja tarda, fins i tot quan no hi hagi sensació de set. Les necessitats d'ingesta de líquids en les persones varien segons el gènere, sent al voltant de tres litres diaris els que necessiten els homes, mentre que 2,2 litres coparien les necessitats femenines diàries.

En adults sans, una deshidratació del 2,8 per cent del pes corporal per exposició a la calor i després d'un exercici fort, comporta una disminució de la concentració, del rendiment físic, de la memòria a curt termini, un augment del cansament, mals de cap, així com reducció del temps de resposta.

El president del Comitè Científic de la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació (SEDCA), Jesús Román Martínez, recomana "la ingesta moderada de cervesa, entesa com dues o tres canyes diàries per als homes, i una o dues per a les dones, combinada amb un alt consum de fruites i verdures" per calmar la set i mantenir-nos hidratats a l'estiu.

Dues o tres canyes diàries els homes i una o dues les dones, s'entén com un consum raonable

Can Rosendo
restaurant · marisqueria

Peix i marisc fresc de les llotges d'Arenys de Mar i Barcelona.

Horari : De dimecres a dilluns obert de 13:00 a 15:45h.

Nits obert de dimecres a dissabte de 20:00 a 23:00h.

Tancat diumenge nit, dilluns nit i dimarts tot el dia





**Pizzas artesanals, pasta, carn a la brasa,
plats combinats, entrepans, torrades i tapa**

**Saló privat per a esdeveniments
i comunions**

Menús Migdia *café inclòs*

De dilluns a divendres

9€

Dissabte

12€

Diumenge

14€

Menú grups **des de 15€**

15%
de descompte
en menjar per
emportar
(excepte menús)

PIZZES ARTESANES
a partir de 5€

El 80% de la nostra carta no supera els 6€



Disposen de zona infantil

Obert de dilluns a diumenge

Matins d'11 a 16h | Tardes de 19:30 a 23h

Es recomana fer reserva

C/ Sant Isidor 78, Mataró

T 937 999 341



**Aparcament gratuït
(fins a 2 hores)**

www.restaurantecatania.com

restaurantecatania@gmail.com

[facebook/RESTAURANTE CATANIA](https://www.facebook.com/RESTAURANTECATANIA)

ÉS TEMPS DE FRUITA!

Més enllà de l'hora de les postres, fes que apareguin a tots els plats



Associar l'estiu a la fruita de temporada com la xíndria, el meló o les cireres és una acció ben habitual. A on encara hi ha camp per córrer és en fer que aquests elements apareguin a tot el menú.

La síndria és una de les fruites que vénen més de gust de la temporada, d'aquestes que entren bé fins i tot en els dies que fa més calor. Prendre-la tota sola o bé amb xili, sal i suc de llima sempre és una opció, però també pots fer-te una amanida amb feta i ceba vermella Nigella style o bé una sopa amb curri, xili i formatge blau i convertir-la en mig àpat. També ens la podem beure -acompanyada de cítrics i menta, i una mica de vodka o rom si voleu donar-li més alegria- o convertir-la en un polo especiat.

El meló també és amic del formatge feta a l'amanida, en aquest cas amb ametlles, herbes aromàtiques i amaniment de llimona. En sopa podem barrejar-lo amb llet de coco i llima o amb iogurt, cogombre i chía, i podem beure'l com aigua fresca amb mango o, una mica més contundent, en forma de batut amb avocat i alfàbrega.

Préssecs i nectarines

Els préssecs d'aigua o vinya, les seves cosines, les nectarines, i aquests parents baixets anomenats

paraguaians també estan en el seu millor moment. En podem afegir qualsevol dels tres a un gaspatxo, amb els primers podeu fer una fastuosa amanida amb mozzarella i tomàquet o passar-los per la brasa i acompanyar-los d'una vinagreta i formatge de cabra. Sobre les aplicacions culinàries de les nectarines, la seva virtut principal és venir depilada de sèrie, la qual cosa permet menjar-se-la pel carrer, a la platja o a la feina sense necessitat de ganivet.

Prunes i cireres

Anem a les prunes. A més de plats dolços -amb vi i mascarpone- estan boníssimes a la planxa, acompanyant peces de porc com el secret o el llom.

La temporada de cireres s'està a punt de començar però val la pena esperar unes setmanes per no pagar-les a preu d'or. Entre les invencions que podem aplicar les podem prendre en sopa amb tomàquet, en salmorejo amb remolatxa o en salée bretó amb ricota. I aprofiteu, que quan s'acaben, ja ve l'hivern.

**Més enllà de menjar les peces en fresc, és saludable, original i nutritiu
cuinar-les o combinar-les**



★ TAVERNERS ★
TONI
DES DE 1982



AMANIDES PRÒPIES, AMANIDES D'ESTIU

Les combinacions són il·limitades, i la clau, l'oli i el vinagre



L'estiu és temps d'amanides. Abandonem el temps de menjar calent i optem per aquestes barreges, cada cop més fresques i suggerents.

Davant la calor de l'estiu, les amanides agafen importància en els menús i en la nostra alimentació. Les amanides, a l'estiu ens ofereixen tots els beneficis dels aliments i una bona digestió, per ser plats lleugers i poc pesats de digerir.

A l'hora de crear amanides d'estiu, podem jugar amb la combinació de molts aliments. Cítrics, peix fresc o fruites exòtiques són els més apreciats per elaborar amanides d'estiu.

L'enciam, la clau

L'enciam és un ingredient indispensable per a la majoria de les nostres amanides. Entre les varietats d'enciam que s'utilitzen per fer les amanides destaquen la Francesa, la Romana, la Batavia i la Beluga. Aquestes varietats pertanyen a l'espècie *Lactuca sativa*. La varietat fulla de roure, pertany a una altra espècie anomenada *Chicorium intybus*. La major part del contingut de l'enciam és aigua, entre un 90 i un 95%. És rica en minerals: calci, ferro, fòsfor, potassi i aminoàcids. També és rica en antioxidants, com les vitamines B1, B2, B3, B9, A, C, E, i K.

L'oli, bo per a les nostres amanides però també per al nostre organisme. L'oli és un element indispensable per a les nostres amanides. Per això és bàsic triar un bon oli. Aquest ens servirà per donar sabor, aroma i textura. L'oli d'oliva verge és el que té un sabor més intens, però també podem amanir amb altres olis com el de blat de moro o de gira-sol.

A part de donar gust a les nostres amanides l'oli ajuda a mantenir l'equilibri dels lípids, colesterol i lipoproteïnes que circulen en la sang. També proporciona al nostre organisme les vitamines A, D, E i K.

El secret de Mòdena

Quan parlem del vinagre de mòdena hem de fer una clara diferenciació entre el tradicional i el comercial. A diferència de la versió comercial, el tradicional requereix un llarg i laboriós procés d'elaboració i repòs. El vinagre de mòdena s'utilitza bàsicament per amanir les amanides. Aquest ens aportarà gust i color a les nostres amanides, fent-les més atractives i saboroses.

Podem jugar amb cítrics, peix fresc o fruites exòtiques per fer més frescos els nostres plats



EL TEU RESTAURANT AL
CENTRE DE MATARÓ

MAC DOVER

CAFETERIA RESTAURANT

PIZZERIA

La Riera 17-19 · Mataró · T. 937 901 931

de dilluns a divendres, migdia

ESTUDIANTS

**combinat
o pizza
+ beguda**

7,50€



**MENÚ NIT
AMANIDA**

de dilluns
a divendres

9€



+ PIZZA

A ESCOLLIR:
• Tropical
• Funghi
• Prosciutto
• Cipolina

+ BEGUDA



Oci, Restaurants i gastronòmic



Dolç Teatre

Text: Cugat Comas

■ Ara que ja arrenca la calor i l'estiu és a tocar dels dits de la mà, el Dolç Teatre adapta la seva oferta als millors gustos de productes frescos per fer de la seva terrassa privilegiada o el seu ampli i confortable interior, el millor refugi estival. Situat al cor de la ciutat, a La Riera, ben a prop de l'Ajuntament,

aquest establiment ha deixat de ser un secret a veus i bona part de mataronins ja l'associen a productes de primera qualitat els dotze mesos de l'any.

Si durant els mesos de fred la principal opció és la rebosteria, les xocolates o les magdalenes, amb l'arribada de l'estiu els productes estrella són els gelats artesans del Maresme i les orxates de la prestigiosa marca Camps, però Dolç Teatre comença la temporada amb novetats que els seus clients ja han començat a descobrir. D'aquesta manera, de la mateixa marca Camps,

DOLÇ TEATRE

*La Riera 61
Mataró
T 931 93 43 65*



trobem la millor llet merengada que es pot trobar actualment a Mataró i com a alternatives tenim les cremes gelades de cafè i xocolata, els batuts o els gofres. El producte estrella d'aquest estiu són els suc natural Linda, una delícia que només podreu trobar a Dolç Teatre.,

La millor terrassa

Dolç Teatre manté com a divisa pròpia l'aposta per la qualitat en tots els seus productes. Aposta per productes catalans de primera i es pot presentar com la terrassa més ben situada de la ciutat. Una de les pràctiques més estimades pels mataronins sempre ha estat anar a La Riera a fer un gelat o una orxata per refrescar-se i Dolç Teatre és la millor alternativa per fer-ho. La decoració de l'establiment acompanya perquè t'hi estiguis còmodament i disposen d'espai per fer berenars de grup i de celebració i ofertes als matins.

El Dolç Teatre és, en definitiva, una opció elegant, ajustada de preu i altament fiable per a donar-te una alegria ben fresca aquest estiu.



Sucs naturals ideals per a l'estiu

Suc de magrana natural: La gran novetat d'aquest estiu és el suc de magrana natural que t'elaboren en directe al mateix establiment. Fresc i gustós com cap altre.

Sucs Linda: Els suc natural de la marca Linda són molt apreciats al mercat i a Mataró només els podem trobar a Dolç Teatre. Es tracta de suc 100 per cent natural que combinen gustos realment sorprenents i que ens refrescaran i seduiran a parts iguals. Trobarem tres gustos: el de pera amb pebre de Sichuan, mandarina i romaní i llimona amb gingebre.



Dolç Teatre

La Riera, 61. Mataró.

Telèfon 931 93 43 65



EL VERMUT ESTÀ DE MODA

Cada vegada més buscat en bars, per a l'hora homònima d'abans de dinar



D'un temps cap aquí hi ha hagut una explosió de bars i restaurants que ofereixen «l'hora del vermut» com a aperitiu, per fer abans de dinar o com a còctel per donar peu a llargues converses.

Es més moderns en diran "fer el brunch", però és fer el vermut. Prendre'l sol o acompanyat ja són dos camps que les marques elaboradores van promocionant, bé amb el disseny de nous productes i buscant combinacions o maridatges més atractius per a un públic cada cop més jove que el reclama.

Vi blanc neutre i una combinació variable d'herbes macerades, a les quals s'afegeix sucre o caramel al gust de cada un. La poció resultant és el vermut, blanc o negre, que després d'anys de descrèdit, viu un renovat apogeu arreu del país, amb Barcelona com a punta de llança. I no només ha ressorgit la beguda, sinó part de la indústria i iconografia que envolta tot un cerimonial.

Sol o en còctel

El vermut es pot prendre sol, amb gel o cocteleria. Als nostàlgics també els està permès el sífo que

allarga la beguda i el fa més lleuger, com el glaçó. Si és vermut blanc, es recomana un tall de llimona; si és negre o reserva, de taronja. L'acompanyament tradicional són les patates xip, les olives, els fruits secs i les escopinyes, però la revolució també ha arribat al maridatge.

Cal servir-lo fred, a 10-11 graus i el millor moment és l'hora de dinar, perquè està pensat per obrir la gana. La gent torna al ritual de fer el vermut a casa, i cada vegada l'estan incorporant més a la cuina. El blanc queda molt bé amb una Orada al forn i el negre per a un rostit dona un toc diferent. Fins ara s'havia cuinat amb vi ranci, però el vermut aporta una dolçor desconeguda molt interessant. La cuina és un potencial, com també el món de la cocteleria que en els últims temps viu un espiral positiu.

En un bon còctel no se sap què hi ha a dins i el vermut aconsegueix reunir sabors.

El vermut ha deixat de ser el germà pobre de l'oferta dels migdies i ara és un element buscat en moltes terrasses i bars

beach *Tsunami* terraza

JA HEM OBERT


Com sempre, trobaràs les nostres especialitats, els nostres musclos a la brasa, arrossos, peixos, carns....

i a la nit pren els nostres combinats i còctels d'elaboració natural a la fresca...



Platja de Sant Simó

Tel. 625 26 26 66

Tsunami Beach Terrazza 



Oci, Restaurants i gastronòmic

ESPECIAL ESTIU



DEL 27 DE MAIG AL 2 DE JUNY DE 2016

El Tot Mataró

www.totmataro.cat