


tot

Oci, Restaurants i gastronòmic [2]

ESPECIAL ESTIU

MENJAR A FORA TAMBÉ ÉS MENJAR BÉ



El sector de l'hostaleria és cada cop més propens al foment dels aliments naturals i ecològics i a la dieta equilibrada

L'èxit del Como Como Festival demostra la cultura gastronòmica local

tot

El Tot Mataró

DEL 3 AL 9 DE JUNY DE 2016

www.totmataro.cat

tot

Oci, Restaurants i gastronòmic

ESPECIAL ESTIU

MENJAR A FORA TAMBÉ ÉS MENJAR BÉ

L'èxit del Cómo Como Festival demostra la cultura gastronòmica local

El passat cap de setmana el TecnoCampus va acollir el Cómo Como Festival. Va ser un èxit absolut pel que fa a conferències i de presència de públic que denoten que a casa nostra hi ha un creixent interès pel menjar sa, una creixent atenció a allò que mengem i sobretot un progressiu avenç del sector professional cap a una dieta equilibrada. Menjar a fora també és menjar bé.



El sector de l'hostaleria és cada cop més propens al foment dels aliments naturals i ecològics i a la dieta equilibrada





TONI 3

restaurant

marisqueria



★ TAVERNERS ★
TONI
DES DE 1982



TOMÀQUETS AMB GUST DE TOMÀQUET

Saber treballar l'hortalissa vermella és clau en la nostra gastronomia



Qui ha dit que el tomàquet sigui un ingredient menor? Durant la temporada d'estiu és quan tenen més gust i quan en podem trobar de millors i de cuinats de forma més diferent. Aprofitem-ho!

El tomàquet és una hortalissa que es caracteritza per l'alta presència de substàncies antioxidants. Aquest és el cas de la vitamina C i del licopè. Recordem que els antioxidants tenen la facultat de bloquejar els radicals lliures, que són els responsables de l'envelliment cel·lular.

També les vitamines A i E es troben en una proporció alta. Aquestes dues també són vitamines antioxidants. Específicament, la vitamina A desenvolupa un paper important en la visió, el cabell, l'estat de la pell i, en general, en el bon estat del sistema immunològic. En relació amb la vitamina E, aquesta intervé en la formació de col·lagen i afavoreix l'absorció de ferro. En relació amb l'aportació de vitamina C, es calcula que amb el consum de dos tomàquets, es rep aproximadament el 80% de les necessitats diàries d'un adult.

Molt poques calories

L'aigua és el component que es troba en més alta proporció i, per aquest motiu, el tomàquet és un aliment

poc calòric. Es calcula que 100 grams d'aquesta hortalissa aporta unes 20 calories. Aquest alt contingut en aigua, juntament amb l'alt índex de potassi i al

Els millors tomàquets, especialment els d'amanida, els trobem durant els mesos d'estiu i fins a l'octubre, tot i que en trobem en els nostres mercats durant tot l'any

baix en sodi és el responsable que el tomàquet tingui un efecte diürètic i depuratiu.

Els hidrats de carboni i la fibra també hi són presents. La fibra és un tipus de carbohidrat especial que no aporta energia però que, en canvi, fa una tasca important en el procés de regulació intestinal i també en el control dels nivells de sucre a la sang.

Els millors tomàquets, especialment els d'amanida, els trobem durant els mesos d'estiu i fins a l'octubre, tot i que en trobem en els nostres mercats durant tot l'any.



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

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 20:00 a 23h

Es recomana fer reserva

C/ Sant Isidor 78, Mataró
T 937 999 341

www.restaurantecatania.com

restaurantecatania@gmail.com

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



Aparcament gratuït
(fins a 2 hores)

CIRERES, LES JOIES DE CASA NOSTRA

Després de les maduixes, agafen el protagonisme a taula i a la carta



El Maresme és terra de cireres, una fruita que ja comencem a veure als mercats, a taula i a les cartes dels restaurants. Però ja coneixem prou, aquestes fruites petites i delicioses?

Ja fa algunes setmanes que comencem a veure als nostres mercats cireres. De color vermell, tot i que pot oscil·lar de l'ataronjat al morat, el gust també varia del dolç a l'àcid, en funció de la varietat i del grau de maduració. La cirera és una fruita que destaca pel contingut en hidrats de carboni, en forma de fructosa, especialment, en una proporció d'uns 14 grams als 100. Tot i aquest alt índex d'hidrats, les calories són reduïdes i se situarien en menys de 60, també als 100 grams consumits. Pràcticament no conté greixos i el nivell d'aigua contingut és del 82%. És, per tant, una fruita altament diürètica.



Molta fibra

Una altra de les característiques de la cirera és la fibra, component que trobem en una quantitat significativa. La fibra és un tipus especial de carbohidrat que no aporta calories i que, en canvi, resulta imprescindible en la millora del trànsit intestinal i en la neteja de substàncies nocives en aquesta zona. En relació amb les vitamines, hi són contingudes la provitamina A i la vitamina C, tot i que el que més destaca són els flavonoides, que són potents antioxidants i ens ajuden a protegir el nostre organisme davant infeccions i envelliment cel·lular.

Quant a minerals, en destaca el potassi i, en menor proporció, magnesi i calci. Recordem que el potassi és imprescindible en l'activitat muscular i en l'impuls nerviós. Es tracta d'una de les fruites més saboroses de l'època, a banda de les qualitats nutritives per la qual cosa val la pena de consumir-les; això sí, amb mesura.

A més de ser una fruita molt llaminera, la podem trobar cuinada de maneres molt diferents en diferents establiments del Maresme

J.a.m.

RESTAURANTE TORRADERIA

MENÚ DIARIO 8,90€

**MENÚ
FIN DE SEMANA**
sábados y domingos

17,90€

DOMINGOS ARROCEROS



Todo tipo de arroces caldosos
Con Bogavante
Fideuà

**TODA CLASE DE TORRADAS
MENÚ DE GRUPO, PERSONALIZADO
CARNES A LA BRASA**



Vía Sèrgia, 67, Mataró · T 93 853 41 30

Oci, Restaurants i gastronòmic

Daniel Ferrer



Bocca

Text: Redacció

Parlar del Bocca a Mataró és fer-ho d'un dels restaurants amb més nom i trajectòria, d'una família amb 30 anys de presència a la Plaça d'Espanya on ja en fa 14 van passar del mític Don Bocata al restaurant actual, on es pot gaudir de la millor oferta gastronòmica del mercat.

El Bocca són moltes coses en un una. És, abans que res, un racó ideal per dinar o sopar en parella, en família o grups petits, del tot càlid i acollidor, molt tranquil. També és el tracte proper i personal, el consell de l'experiència i el compromís amb el rigor i l'atenció de primera qualitat. I és, sobretot, una cuina amb un alt nivell d'exigència, d'arrel mediterrània, que treballa el producte de proximitat i de temporada, en una intersecció justa entre la cuina d'autor i els gustos casolans.

Bocca
RESTAURANT

La millor cuina d'autor, al centre de Mataró



Plaça d'Espanya, 18. Mataró (Al davant del Parc Central)



93 741 12 69



www.boccarestaurant.com

El Bocca és un espai ideal per a les ocasions especials, amb la carta de temporada i els seus menús degustació, però la seva filosofia gastronòmica està a l'abast de totes les butxaques gràcies a la polivalència de menús disponibles. D'aquesta manera, els migdies entre setmana trobem el menú setmanal per 15 euros i el menú executiu, que també ofereixen a la nit, per 20 euros. I per a la nit de divendres i el cap de setmana, el menú festiu per 25 euros. El menú degustació és la gran carta de presentació, allò que fa diferent el Bocca. Canvia cada mes coincidint amb les jornades gastronòmiques que s'escauen en cada època de l'any: la maduixa, el pèsol, el peix i marisc, els bolets, etc. El seu compromís amb el producte de qualitat i sobretot de proximitat i temporada permet, d'aquesta manera, que cada visita al Bocca pugui ser diferent i sorprenent. I els clients hi tornen, confiant en el criteri dels seus responsables.

La seva aposta gastronòmica de primera qualitat, així com el tracte personal, ha valgut a aquest petit tresor mataroní una menció a la Guia Michelin i el certificat d'excel·lència de TripAdvisor 2016.



Menú 'Som Gastronomia'

Menú degustació (de l'1 al 30 de juny): Catalunya ostenta aquest any 2016 la condició de Regió Europea de la Gastronomia i el Bocca se suma a aquesta capitalitat amb aquest primer Menú, que inclou un dels seus plats estrella, el carpaccio de gamba vermella amb caviar d'oli d'oliva verge extra, pols de pinyons i pebre suau.

Altres plats: Podem destacar també el Tataki de tonyina vermella o, de temporada, el filet de vedella amb múrgules, crema de foie i Oporto.

Vi recomanat: Per acompanyar el Menú 'Som Gastronomia' tenim un Raventós d'Alella de pansa blanca i un Montsant Flor d'Englora.



Bocca Restaurant

Plaça d'Espanya, 18. Mataró.

Telèfon 93 741 12 69

De dimarts a dissabte de 13h a 16h i de 20h a 23h i diumenge de 13h a 16h.



tot

Oci, Restaurants i gastronòmic [2]

ESPECIAL ESTIU



tot

El Tot Mataró

DEL 3 AL 9 DE JUNY DE 2016

www.totmataro.cat