

tot

A TAULA

food & drinks



ESPECIAL

*Gastro
Santes*



Festa Major de Mataró

SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

**el
tot**
Número 1879

MATARÓ I MARESME

Any XXXVII ■ Del 26 de juliol a l'1 d'agost de 2019 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
BARRA DE NOUS ESPORTIVES DE CATALUNYA

A la brasa i molt saludable

Alimentació: Redacció

■ Les barbacoes només de carn s'han acabat. Actualment, hi ha múltiples alternatives per gaudir d'un bon dinar o sopar a la fresca i en companyia d'amics i família. I és que l'opció més saludable és que les verdures siguin les protagonistes del plat, i no les costelles, les botifarres o la cansalada. De fet, per anar obrint boca, són molts els productes més adequats a l'hora d'aprofitar les brases de la barbacoa: l'albergínia, el pebrot, el carbassó, els tomàquets, els espàrrecs o els xampinyons, per exemple.

En aquest sentit, els vegetals tenen molts nutrients (vitamines, minerals, antioxidants i clorofil·la), poques calories i aporten fibra. Aquesta última, a part d'ajudar-nos a millorar el trànsit intestinal, arrossega els residus tòxics que pot tenir la carn.

Compte de no cuinar massa la carn!

Hi ha persones que no poden concebre la barbacoa sense la carn. Per a totes elles, un consell: no cuineu els aliments a temperatures altes, ja que es formen una sèrie de compostos químics tòxics, com ara les amines heterocíclics (HCA). Aquestes substàncies nocives s'acumulen a l'organisme i afavoreixen l'estrès oxidatiu, els processos inflamatoris i l'augment del risc de malalties cardiovasculars.

El peix, un pla B ideal

Si ni la verdura ni la carn et fan gaire gràcia, una sardinada és ideal per fer a la brasa i evitar l'olor dins de casa. Perquè el peix no es trenqui o s'esqueixi sobre la graella també pots apostar per les broquetes de gambes, rap o sípia. Només et quedarà salar-les i afegir-hi un rajolí d'oli d'oliva.

Com a segona opció, compra salmó, un tipus de peix de carn més ferma que simplement has d'untar amb oli i posar a la brasa poca estona.

ESPECIAL

Gastro
Santes



Trucs per fer una barbacoa de luxe

Els àpats a la brasa requereixen una bona planificació i una logística força específica. A continuació, t'ofereim un seguit de consells per no ficar la pota.

Alimentació: Redacció

■ Abans de posar els aliments a la brasa, pots marinar la carn o el pollastre amb oli verge de primera premsada en fred, el suc d'una llimona i un all. D'aquesta manera aconseguiràs reduir els nivells d'hidrocarburs policíclics (que es produeixen quan el greix cau a sobre d'una font de calor i es forma un excés de fum) fins a un 90%.

En segon lloc, comprova que la llenya és alzina seca i dura, la millor a l'hora de fer barbacoes, i que la graella està neta. La millor manera de netejar-la és encendre el foc i, amb la flama mateix i l'ajuda d'un paper, eliminar les restes de greix de l'últim ús.

El moment d'encendre la brasa també és molt important. Evita les pastilles, que deixen residus i regust químic, i fes servir branques seques o pinyes. Recorda que per obtenir una bona brasa, cal començar a preparar-la una hora abans que arribin els convidats i repartir-la de manera uniforme per tota la superfície de la graella. Estarà a punt quan ja no hi hagi flama i tingui un color vermellós. Si se't descontrola, no pateixis: tira-hi sal i el problema estarà solucionat.



Perquè la carn no es quedi enganxada a la graella, treu-la una hora abans de la nevera i evita així el contrast directe entre fred i calor.

Planifica-ho tot amb antelació i compra una mitjana de 350 grams de carn, verdures o peix per persona. Calcula que les peces més grans requeriran més temps a la brasa i que les petites més val deixar-les per al final.

Petits Délices

Bones Santes!

Tanquem de l'11 al 18 d'agost!

C. Nou, 50, Mataró · T 931 418 258 ·  

Què sopem, la nit dels Focs?

Cada vegada més establiments ofereixen menjar per endur la nit dels Focs



© D. Ferrer

Gastrosantes: Redacció

■ Dissabte és dia de Festa Major. El 27 de juliol se celebra santa Juliana i santa Semproniana, i què hi ha millor que els focs artificials per homenatjar les patrones de Mataró.

Un any més, la Pirotècnia Tomàs és l'encarregada d'enlluernar els mataronins i les mataronines. I per

a gaudir dels focs, una bona opció és acompanyar-los d'un sopar en companyia d'amics i familiars.

Dur un entrepà o un tàper i un refresc per menjar al passeig o a la sorra de la platja sempre és una bona alternativa. Però el dia 27, els restaurants i xiringuitos del port i el passeig Marítim són dels pocs establiments que no tanquen.

Poder veure els focs des de la

taula del sopar és sens dubte gran una experiència que poques vegades podem viure. Recorda, però, que reservar amb temps serà indispensable. I és que durant aquesta nit, unes 60.000 persones baixen a veure els focs artificials. A més, també són molts els bars que ofereixen menjar per emportar per a tots aquells que no es vulguin preparar el tàper a casa.

BAR · RESTAURANT CAN SALINAS
Des de 1955

Bones Santes!
Tasta les nostres tapes de peix
Menú migdia
Gaudeix de la nostra terrassa

TANQUEM DE L'11 AL 18 D'AGOST

C. Sant Agustí, 57 · Mataró · T 937 903 294 · ☎ 670 111 841

SEGUIU-NOS A
INSTAGRAM!



★ TAVERNERS ★

GRUPO TONI

DES DE 1982

LA TAVERNA DEL PORT

Menú Dissabte nit 27/7

• Pica-pica:

Pa torrat amb tomàquet · Croquetes casolanes.
Amanida de fruites · Calamars a l'andalusa.
Cloïsses Saltejades.

Nits de
Focs...
Nits de
Taverna!

• Segons a escollir:

Llobarro al forn.
Puntes de filet amb salsa de foie.
Arròs estil "la Taverna del Port".

• Postres

Aigua, vi i gasosa o cervesa
o refresc (1 per persona).

CONSUMICIÓ DURANT EL BALL A PART.
DE 23.30 A 2.00 AMB MÚSICA EN DIRECTE.

* CADA DISSABTE MENÚ DIFERENT

Preu:

23€

iva inclòs

Horari: 07:00 a 24:00h. Obrim cada dia!

El Port de Mataró | Local 32 | Reserves: 937 907 565

Llavors de cànem, font de proteïnes per al teu cos

Podem incloure-les en diferents plats i tenen una textura semblant a la de l'avellana molta



Alimentació: Red./AMIC

■ Les llavors de cànem són utilitzades per la medicina xinesa per les seves múltiples funcions per millorar la salut. El cànem el podem trobar en forma de llavors amb pell, pelades, en oli, llet o en pols. Actualment fins i tot s'utilitza com a teixit i com a material de construcció. Però centrant-nos en l'alimentació, la manera més habitual

de trobar-lo és en llavor. D'aquesta manera es pot afegir a molts plats: amanides, sopes, iogurt, postres... Això depèn només de la imaginació i traça a la cuina!

Les llavors de cànem tenen múltiples beneficis, però destaquen sobretot per ser un aliment alt en proteïnes, a més de ser molt digestives. Són una bona font de greixos essencials omega 3 i 6 (que ajuden l'organisme a fabricar antiinflamatoris

naturals i pal·lien el dolor), magnesi, calci, ferro i zinc. També contenen fibra, per la qual cosa combaten l'estrenyiment i ajuden a depurar l'organisme.

És un aliment amb propietats antioxidants i antiinflamatòries, beneficioses especialment per al cor i el cervell. A més posseeix una gran quantitat de vitamina E, que protegeix les cèl·lules i els teixits de l'envelliment. | Red./AMIC




BOCATERIA
DESIG
VERMUTERIA

*Especialitat en entrepans
amb pa de coca i tapes*

Avda. Maresme, 341
M 938 537 939



La Vaca Asada Brasería

C. Nou de la Mercè, 4 · Mataró ·  La Vaca Asada ·  @lavacaasada ·  lavacaasada.eatbu.com

MENÚS DE AGOSTO

MENÚ 1: De lunes a viernes de 13 a 16h

PRIMEROS:

Ensalada verde
Ensaladilla rusa
Queso provolone
Berenjenas a la parmesana

SEGUNDOS:

Asado, entraña o vacío de ternera
Butifarra de pages
1/4 de pollo
Costillar de cerdo
Lomo de bacalao

Pan, bebida y postre

10,90€

MENÚ DEGUSTACIÓN

PRIMEROS:

Ensalada queso de cabra
Champiñones a la brasa
Chorizos criollos
Empanadas de carne

SEGUNDOS:

Parrillada de carne
(1 chorizo o morcilla, asado, entraña y vacío)
Bistec de novillo uruguayo
Entrecote de ternera
Lomo de bacalao

Pan, bebida y postre

14,90€

ESPECIALIDADES

Entrecote de novillo real (origen Uruguay)
Escalopa de ternera a la napolitana
Chivitos y hamburguesas
Pizzas artesanales



Bacalao



Parrillada de carne




Novillo real



Escalopa napolitana

Abierto todos los días y AGOSTO: De lunes a domingos de 13 a 16h
Noches de viernes y sábado de 20 a 23.30h

TEL. RESERVAS: 938 289 524 ·  676 936 260



LA RECEPТА

DE ^{supermercats} **veritas**
MERCAT DE VERDITAT

RAVIOLIS DE PÈSOLS AMB PESTO VEGÀ

Raviolis de pèsols amb pesto vegà, gaudeix del gust delicat d'aquests raviolis condimentats amb una versió vegana de la salsa pesto. Habitualment es prepara amb formatge parmesà, ingredient que en aquesta ocasió s'ha substituït per llevat nutricional, una proteïna completa baixa en greix que no conté gluten ni sucres.



52

Ingredients:

- Raviolis de pèsols
- 20 g de alfàbrega fresca
- 1/4 de tassa de ruca
- 1/4 de tassa de nous
- 1/4 de tassa d'anacards
- 1 raig de suc de llimona
- 2 cullerades soperes de llevat nutricional
- 1/2 cullerada petita de sal marina
- 1/2 tassa d'oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Desfulla l'alfàbrega fresca al recipient de la batedora. Afegeix-hi la ruca, les nous, els anacards, el llevat nutricional, el suc de llimona, l'oli d'oliva i la sal marina.
2. Tritura-ho fins a aconseguir una textura cremosa i homogènia. Reserva-ho.
3. Bull els raviolis de pèsols durant 1 minut en aigua abundant. Cola'ls i barreja'ls amb la salsa pesto.
4. Decora el plat amb fulles d'alfàbrega fresca i serveix-ho.

Recepta patrocinada per:

^{supermercats} **veritas**
MERCAT DE VERDITAT

C. Nou, 27, Mataró · T 937 903 040



C/ de cuba 50, Mataró. T. 936 387 494
S'accepten reserves

Segueix-nos a Facebook  e Instagram 

**RESERVA EL TEU DINAR O SOPAR
DE "SANTES" AL NOSTRE AMPLI MENJADOR**



MENÚS TANCATS, A LA TEVA MIDA

Les peres de Festa Major, una tradició (gairebé) perduda

Durant la Diada de Les Santes, diverses famílies de Mataró menjaven anys enrere el farcit de Festa Major

Gastrosantes: Gisela Ferrer

El farcit de peres és un plat que, antigament, cuinaven diverses famílies de Mataró durant la Festa Major i es menjaven el dia 27, Diada de Les Santes. De referències històriques no n'hi ha —el Museu Arxiu de Santa Maria va fer en el seu moment una exhaustiva cerca i no en van trobar—, però gràcies a aquestes famílies que han continuat amb la tradició, avui dia podem trobar-ne en algunes cases mataronines.

En Quim Barnola és un dels que, cada any, des de fa gairebé una dècada, prepara aquesta recepta. Amb 45 anys que té, confessa que ell, com la majoria dels seus amics, no coneixien el plat. "Va ser per casualitat. Vaig coincidir en un dinar amb una colla de gent i les vaig tastar", explica. La cuinera,



Recepta de jugandoconfogones.es

Cedida

la Mercè Montserrat, va heretar la recepta de la seva mare, i ella de la seva àvia. És de la família Montserrat, de fet, d'on el Museu Arxiu va treure aquest fet culinari.

Encuriós i convençut que la tradició havia de mantenir-se, va començar a fer-les a casa, i les ofereix al grup d'amics durant el dinar del dia 27. "És un plat ancestral de la nostra cultura gastronòmica, i

Les peres farcides també són típiques d'Alella, i a Arenys de Munt i Teià s'hi fan pomes farcides.

és boníssim. Si activament no fas aquestes coses, es perden", apunta en Quim. "Com a mínim, tots els que venen a casa i els seus fills, ja saben que per Festa Major es mengen les peres del bon cristià", afegeix.



Menú de dimarts a divendres al migdia.

Primer, segon postre i beguda 14€



Productes de temporada, frescos i de proximitat.





4 **Una pera especial**

El farcit es cuina amb un tipus de pera molt poc comú: la pera del bon cristià. És molt poc dolça i molt dura, i s'ha de collir quan encara és verda perquè aguanti la cocció que necessita el plat. "Les coccions són molt llargues, han de passar moltes hores per anar-se estovant, i convé que la pera sigui ben forta", explica en Quim.

Com que no es menja crua, no és una pera que es trobi fàcilment, i cada any aconseguir-ne és una aventura per als que continuen la tradició. "Abans d'arribar a Santes, com que som poquets, ens posem d'acord per aconseguir-les". Algun any, fins i tot, li ha estat impossible de trobar-ne, i les ha fet amb la pera ercolina, que "també és bastant dura però és més dolça", apunta.

Molts dies, poques hores

Cuinar el farcit de pera és una feina molt laboriosa. Possiblement per això la tradició s'ha anat perdent, ja que, en general, cada vegada passem menys hores a la cuina.

Normalment es comença a cuinar el dia 25, amb la primera bullida. "Les deixes un parell d'hores, pares, marxes a algun acte, tornes i les fas bullir mitja hora més i tornes a parar. L'endemà quan et lleves t'hi poses mitja hora, pares el foc, a la tarda t'hi tornes a



posar...". En Quim explica que durant tres dies, "vas encenent i apagant el foc".

El dia de Santes al matí és quan es fa l'última cocció i s'hi afegeix la picada. El cor de la pera es buida i, a dins, s'hi posa una pasta de rostit de porc. Perquè no s'escapi el rostit, se segella amb farina i es fregeix. Un cop fregides es posen a la cassola, on s'afegeix l'aigua, l'oli, una escarrotxa de llimona, canyella, un got de vi i un bon gruix de sucre. Ho deixes bullir amb pauses de foc. Més tard, només quedarà gaudir-ne a taula.

RESERVA ARA!

...I aconseguix un **15%** de descompte!

tot A **TAULA**

RESERVES I COMANDES

Com s'ha de fer?

Truca a l'establiment i demana la teua reserva o comanda amb el codi **#1879***

*Aquest codi té una validesa de 7 dies i es correspon amb el número de la revista d'aquesta setmana. L'acceptació de la reserva i la seva aplicació serà a criteri de cada establiment col·laborador.



Taller de peres farcides d'Alella.

Aj. Alella

Recuperar la història

El Museu Arxiu de Santa Maria va fer una extensa recerca sobre el plat, però va tenir poc èxit. El principal testimoni de les peres de les Santes és la Mercè Montserrat, que les fa cada any seguint la recepta de la seva mare.

Explica també que al Maresme, es poden trobar avui dia iniciatives enfocades a preservar la tradició, amb diferents cursos de cuina del plat, a Arenys de Munt, Teià i Alella. En aquest últim poble, a més, es convoca cada any el Concurs de Peres Farcides. El 3 d'agost se'n celebrarà la 21a edició.



Peres a foc lent de Mercè Montserrat.

Museu Arxiu

Més enllà de la recepta tradicional, a en Quim li agrada innovar. És un apassionat de la cuina, es nota per com parla quan explica les seves receptes: "Les deconstrueixo, les acompanyo de gelat d'alfabrega, canvio la textura i faig la pera amb gelatina...". Això sí, l'original la fa cada any, aquesta no falla.

Als restaurants, de peres farcides, no se'n troben (o com a mínim ni en Quim ni una servidora les ha vist). Així que si voleu tastar-les, no teniu més remei que cuinar-les a casa.



Double Bière

Plaça de Cuba, 21
Mataró.

930 054 115

"Pica-píca, burguers
i plats belgues"

Metropolis Brasserie

C. Llauder, 99, Mataró.

633 789 852

"Braseria i cuina
uruguaiana"

Ca la Tura

C. Alemana, 50, Mataró.

665 150 963

"Entrepans, torrades
i tapes variades"



Tubau - Xarcuters

c/St. Francesc d'Assís, 12
Mataró.

937 907 939

"Xarcuters des de 1966"

Bariloché Fusion

Rd. Jacint Verdaguer, 31
(local C) Mataró.

931 437 755

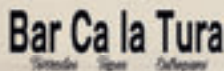
"Rostits argentins,
tot tipus d'arrossos,
cuina mediterrània"

Dalsus

Ronda Mossèn Jacint
Verdaguer, 11, Mataró.

931 476 166

"Especialitat en tapes"





CONCURS



Instagram

#totataula

Recordeu que per poder participar en el concurs i aspirar als premis és imprescindible seguir @totmataro a l'Instagram.

Si ets un dels guanyadors, contacte amb nosaltres a través d'Instagram.

Els premis es publiquen cada dimecres a la web www.totmataro.cat/totataula

mgonzalez74

| Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
BARILOCHE FUSION**

"Pavlova casera"

pilaramno

| Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
DOUBLE BIÈRE**

"Salsitxes al forn"

delmarsm

| Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
ESPINALER**

"Desayuno de verano"

Seis Sentidos

Restaurant



Via Europa, 98 · Mataró · T 938 065 910

PARKING GRATUITO, RESERVANDO POR TELÉFONO

www.seis-sentidos.com · @seissentidosrestaurante

roseralkala | Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
PEIX AND CHIPS**

"Musclus al vapor"

mchamgait | Instagram



**GUANYA
EL PREMI
LA VACA ASADA**

"Ensalada de garbanzos"

Aquesta setmana 5 premis més!

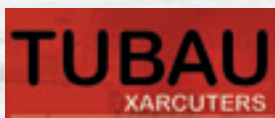
Opta a premis als establiments
col·laboradors:



Plaça Cuba, 21
930054115



Rda. Jacint Verdaguer, 31
931437755



C/ Sant Francesc d'Assís, 12
937907939



C/ Cuba, 50
936387494



Via Europa, 17
931136029

NUEVOS HORARIOS

Domingos mediodía: Tapeo para compartir dos
3 tapas + paella + postre + pan + café: **18€/ persona**

Promoción verano:
Copa de cerveza + Tapa: **2,20€**

2x1 en cócteles **5€** con y sin alcohol

De martes a domingo de 18.30h a 20:00h
y de jueves a sábado de 21h a 23h.



tot

A

TAULA

food
&
drinks



ESPECIAL

Gastro
Santes



Festa Major de Mataró

.....

el
tot MATARÓ
I MARESME

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataró.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
BARÇA DE WEBSPORTS DE CATALUNYA