



MOLDE PAPILOTE SILICONA

>> Apto para horno, microondas, congelador y lavavajillas.

■ **PVP:** 16,90 €
■ **Venta:** CASA REX · Raval de Montserrat, 32-34 · Terrassa Tel. 93 788 86 97



JUEGO DE CAFÉ PUNTO NEGRO

>> Diseño muy actual para nuestra mesa.

■ **Precio:** desde 13,95 € (86 unidades)
■ **Venta:** MILAR PALOMA · Major, 12 · Ample, 26 · Terrassa Tel. 93 780 13 22



CUCHILLOS DE CERÁMICA

>> Hojas de cerámica, afilado de larga duración. Mango ergonómico.

■ **PVP:** desde 12,90 €
■ **Venta:** CASA REX · Raval de Montserrat, 32-34 · Terrassa Tel. 93 788 86 97

COCINA Y MUCHO MÁS RESTAURANTE

SUPLEMENTO PUBLICITARIO · www.cocinaymuchomas.com

Restaurant Bucca

Preparación: 10 min.

Cocción: 1 min.

Dificultad: fácil

Precio: 14 €



RECETA

Rosbif de atún en lecho de escalivada

INGREDIENTES

- 180 g de atún fresco
- 1 berenjena
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo

ELABORACIÓN

Pasamos las verduras por la sartén para escalivarlas, y podemos añadirle algo de aceite especiado como el de romero para que coja aroma.

Cortamos el atún en forma rectangular, de unos 4 x 8 cm, y en otra sartén muy caliente lo marcamos por todos lados. Tenemos que intentar conseguir un punto crujiente por fuera, y que quede rosadito y algo crudo por dentro, puesto que lo va-

mos a cortar en láminas de 1 cm.

Finalmente nos queda sólo el montaje del plato. Extendemos la escalivada y colocamos atentamente las láminas de atún, un poco de aceite y sal Maldon. Acabaremos añadiéndole algún tomate cherry frito o cebollín para dar el toque final al plato.

Tradición y modernidad en el mismo plato

TEXTO Y FOTO: JOAN FORNER

NO TE LO PIERDAS

A nuestro paso por la calle Vinyals, a escasos metros de la estación de ferrocarriles, nos sorprende un llamativo escaparate con un modelo *vintage* de Vespa. Algo muy parecido a lo que encontramos dentro: el equilibrio perfecto entre tradición y vanguardismo. Bucca abrió sus puertas hace un mes de la mano de Alfons Ferrero, quien nos propone una cocina moderna y de mercado basada en el producto, pero también platos tradicionales, que cobran un nuevo significado en este espacio de acurado diseño. El restaurante ofrece desayunos, menús diarios de mediodía y funciona también como bar de copas por la noche en espacio diferenciado, con música jazz o chillout ambiental. El local presenta un aspecto moderno, dejando la posibilidad de reservar mesa en zonas separadas para comidas, cenas o veladas privadas. Bucca complementa esta oferta todos los jueves de febrero acogiendo conciertos durante las cenas.

■ **Especialidad:** cocina de mercado. Nos recomiendan sus platos a base de foie, bacalao, atún y carnes variadas, además de sus famosas croquetas "de la iaia Pilar".

■ **Los postres:** destacan el postre de chocolate con texturas, sorbete de

menta fresca con sopita de albahaca o el *sacher* en copa.

■ **La bodega:** Perlat (D.O. Montsant), cava Raimat o Chardonnay, entre su amplia oferta con D.O. de toda la península.

■ **Curiosidad:** Alfons Ferrero creó una empresa *online* con el fin de comercializar sus famosas *Croquetes de la iaia Pilar*, obtenidas según la receta de su abuela.

■ **Horario:** de lunes a viernes: de 8.00 a 17.00 h. De jueves a sábado y vísperas de festivo horario nocturno, de 20.00 a 00.00 h. Sábados mediodía de 12.00 a 17.00 h.

■ **Precio medio:** 25-30 €. Menú de mediodía laborable a 12,90 € y menú gourmet a 24,90 €. Jueves de febrero, cena-concierto a 25€ a partir de las 21.00 h.

■ **Restaurante:** Bucca. C. Vinyals, 29. Teléfonos 93 788 39 16 y 671 461 487. www.restaurantbucca.com www.croquetes.cat



Calçots

restaurant masia Can Sues

Els millors Cargols

Cargols · Carns a la brasa
Cuina típica catalana · Verdures a la brasa
Sala per a celebracions · Calçotades

CAN SUES 93 783 28 08
Ctra. de Terrassa a Sabadell (davant Hospital de Terrassa)
www.cansues.com

RESTAURANT LA TERRASSA DEL MUSEU

SARA Restaurant

Av. Abat Marcet, 201
08225 Terrassa
Tel. 93 735 80 25
Fax 93 735 86 05

Rambla d'Ègara, 270 · Terrassa
Tel. 93 789 44 43 · www.laterrassa.es

SARA Restaurant

Av. Abat Marcet, 201
08225 Terrassa
Tel. 93 735 80 25
Fax 93 735 86 05

Cabernet de Ca la Txell

Cuina casolana i productes de mercat

Menú laborables
Migdia 9,75 €
Nit 18 €

Menus cap de setmana
Dissabte migdia/nit 21 €
Diumenge migdia 23 €

Passeig 22 de Juliol, 281 · 08225 Terrassa
Tel. 93 789 17 02
www.restaurantcabernet.com

PUBLITESA CREATIVE

Disseny i publicitat sector gastronomia/restauració:

Cartes restaurants
Creació de logotips
Rètols i decoració

Creació pàgines web
Publicitat
Packaging alimentació

Etiquetes alimentació
...

T 93 788 92 54

Pots veure una selecció de les nostres feines a: www.publitesa.es

MOLDE SILICONA

>> Reutilizable. Apto para horno, microondas, congelador y lavavajillas.

■ **PVP:** 14,90 €
■ **Venta:** CASA REX · Raval de Montserrat, 32-34 · Terrassa Tel. 93 788 86 97

CAFETRA DOLCE GUSTO

>> Tecnología y diseño para disfrutar de un café en todos los sentidos.

■ **PVP:** 99 €
■ **Venta:** FACTORY DE ELECTRODOMÉSTICOS. (Ctra. Olesa, 117 · Pk. Caprabo Roc Blanc · Tel. 93 788 03 91)

JUEGO DE CUCHILLOS

>> Marca Tres Claveles. 5 cuchillos + tijeras.

■ **Precio:** desde 112 €
■ **Venta:** MILAR PALOMA · Major, 12 · Ample, 26 · Terrassa Tel. 93 780 13 22

COCINA Y MUCHO MÁS **MERCADO**

SUPLEMENTO PUBLICITARIO · www.cocinaymuchomas.com

Col, muy nutritiva

HOY ENTREVISTAMOS:

Antonio Castanera, de Frutas Castanera · Carrer Transversal, 7

“La col es una de las verduras con más propiedades, no sólo nutritivas, sino también terapéuticas”.

RECETA FAVORITA:

Col con patata, judías secas y panceta
TEXTO Y FOTO: **JOAN FORNER**

Le faltarían más manos a Antonio Castanera para contar los años que lleva sirviendo a muchos de sus clientes. Este terrasense de origen aragonés regenta desde hace 28 años un negocio familiar dedicado a la venta de fruta y verdura fresca. El buen funcionamiento de su establecimiento en la calle Transversal se tradujo hace 7 meses en la inauguración de una nueva tienda en la Carretera de Rellinars, que llevan actualmente sus dos hijos. Siempre bien documentado de todos sus productos, Antonio nos habla hoy de la col, que considera esencial en nuestra dieta.

¿Por qué es tan esencial?

Porque igual que todas las verduras es necesaria para llevar una buena alimentación y mejorar nuestras defensas. En ocasiones existe la tendencia de comer poca verdura y eso puede originar enfermedades.



Entonces, ¿no todo el mundo consume verdura?

Desgraciadamente, no. Se dice que la verdura no gusta a muchos niños o jóvenes, pero eso es una equivocación. Todos somos capaces de comer de todo, pero ello depende de la educación que recibamos. Si todos los padres acostumbraran a sus hijos a comer verdura a menudo, no encontrarían nada raro en ella.

¿Toda verdura es buena?

Sí, pero como pasa a menudo, si se tiende a comprarla en supermercados o grandes superficies es menos fresca, y por lo tanto pierde muchas de sus propiedades.

Hablando de propiedades, ¿cuáles son las de la col?

La col es una de las verduras con más propiedades, no sólo nutritivas, sino también terapéuticas. La col se emplea hervida y bebida como curación de úlceras o bronquitis,

o como remedio cutáneo de reumas, quemaduras o irritaciones. En cocina, tenemos que tener en cuenta que lleva mucha más vitamina C que una naranja, por ejemplo, además de ser muy rica en fibra. Todas las coles en general se recomiendan para prevenir el cáncer.

¿Cuántos tipos hay?

Hay varios tipos, todos ellos de la misma familia. Encontramos el brécol, la coliflor, las coles de Bruselas, la col lombarda, la col de Milán, el brócoli y la col china. Algunos se cuecen, otros se comen crudos con ensalada, etc. Aquí se comercializan todos.

¿Se cultivan todos en Cataluña?

Sí. La col es propia del litoral atlántico pero también del mediterráneo. El género que llega aquí viene de zonas como el Prat o el Maresme.

Y la encontramos todo el año...

Sí. Se dice que por estas fechas, después de

La familia de la col

La col proviene de la familia de las llamadas crucíferas, que son una fuente óptima de antioxidantes como el beta-caroteno y la vitamina C, suministrando además hierro y ácido fólico. Los expertos han aconsejado que estas verduras formen parte de cualquier dieta anticancerígena, debido a su alto contenido en glucosinolatos. En particular, las crucíferas protegen contra el cáncer de mama.

Se encuentran coles en el mercado durante todo el año, si bien algunas personas opinan que estas verduras alcanzan su mejor momento después de las primeras heladas.

enero, empieza la mejor temporada. Pero todo el año encontramos col. Como todas las verduras, en verano hay que renovar el género con más frecuencia, y en invierno, se conserva mejor por su propia naturaleza.

¿Es la verdura que más se vende?

Sinceramente, no hay un producto estrella que se venda más que otros. La col se consume mucho, además ahora la cocina moderna le está dando más usos, pero las judías, por ejemplo, también se venden mucho. Nosotros siempre intentamos aconsejar al cliente sobre el mejor producto para cada cosa. Todo es relativo.

¿Qué receta nos recomendaría con col?

Para mí, lo mejor es la col con patata, judías secas hervidas y panceta frita. Con el mismo aceite que desprende la panceta, se aliña todo.

Nuvis : Us esperem !!

30/31 de Gener i 1 de Febrer
Fira de Nuvis Expocerimònia de Terrassa

7/8 de Febrer

Jornada de portes obertes a la masia

masia la tartana

93 730 17 14

www.masialatartana.com
camí de la font de la tartana s/n (Matadepera)



**PAS 1**

>> Posar a bullir la col amb força aigua bullent i salada.

**PAS 2**

>> Aixafar la col i les patates tot afegint-hi l'oli de la cansalada.

**PAS 3**

>> Passar per la paella una mica del trinxat com si féssim una truita rodona.

Amb col



Trinxat de la Cerdanya

INGREDIENTS (PER A 6 PERSONES)

- 1 col d'hivern grossa
- 6 talls de cansalada ibèrica
- Sal
- 1/2 kg de patates
- 4 grans d'all
- Oli

Rentar la col i posar-la en una olla amb aigua bullent (salada). Coure 15 minuts i afegir-hi les patates pelades i tallades (a daus), i deixar bullir fins que es comencin a desfer.

Apagar el foc i posar la verdura en un colador. Un cop escorreguda, posar en una cassola i amb l'ajuda d'una espàtula anar trinxant les patates i la col, tot junt.

Fregir els alls sencers amb oli en una paella, i

quan estiguin enrossits, treure'ls. Fregir la cansalada amb el mateix oli, i quan estigui cuita la traiem i reservem.

Abocar una mica de l'oli al damunt de la col i les patates aixafades, i remenar.

Moments abans de servir, passar per la paella donant-l'hi forma rodona i deixar que s'enrosseixi amb la resta de l'oli dels alls. Decorar amb la cansalada i xips d'all.

CONSELL CULINARI

■ Cal fer servir patates vermelles per aquest plat. Les patates vermelles sempre són més bones per bullir. A ser possible patata rosebald. És una patata molt melosa que fa que el trinxat quedi deliciós.

COST APROXIMAT DEL PLAT

■ 6,50 € per a 6 persones

MARIDATGE**Mas Donís · D.O Montsant**

■ Vi jove fet amb varietats Garnatxa i Sirah. De color vermell cirera molt intens. Al nas recorda a fruita vermella amb certs tocs florals. En boca un vi amb cos, un punt àcid i amb un final correcte. Relació qualitat-preu excel·lent.

■ Preu: 5,60 €.

**CONTACTA AMB SU23.11**

PROPERES MONOGRÀFICS, reserva la teva plaça. Guisats amb llegums 13, 14 i 16 febrer · Galetes 13, 14 i 16 de març · Arrossos 24, 25 i 27 Abril:

SU23.11
Tel. 619 33 55 77 ·
93 783 68 80
www.espaidecuina.com



No saps on anar a sopar??

A www.cocinaymuchomas.com trobaràs el restaurant que busques.

Classificats per població, tipus de cuina, preu...

En llistes de noces, sempre PALOMA.

MILAR

PALOMA

Sempre, des de 1864

Major, 12 | Tel. 93 780 13 22 ■ Ample, 26 | Tel. 93 735 07 21 ■ TERRASSA



LAVADORA BEKO

>> 1.200 rpm 8 Kg. de carga
Grandes prestaciones y precios económicos.

■ PVP: 425 €

■ Venta: FACTORY DE ELECTRODOMÉSTICOS. (Ctra. Olesa, 117 · Pk. Caprabo Roc Blanc · Tel. 93 788 03 91)



BANDEJAS PORCELANA MULTIUSO

>> Multitud de tamaños y opciones para cubrir todas las necesidades.

■ Venta: MILAR PALOMA · Major, 12 · Ample, 26 · Terrassa
Tel. 93 780 13 22



TV LCD SAMSUNG

>> 32" TDT Integrado. Atención liquidamos las últimas unidades !!

■ PVP: 425 €

■ Venta: FACTORY DE ELECTRODOMÉSTICOS. (Ctra. Olesa, 117 · Pk. Caprabo Roc Blanc · Tel. 93 788 03 91)

Kebap House

Restaurante étnico con producto catalán

TEXTO Y FOTO: JOAN FORNER

■ **Quién:** Kebap House se constituyó hace 6 años como una franquicia de restaurantes de comida turca, tras su primera apertura en Cerdanyola del Vallès. Su nuevo local en Terrassa cumple hoy un mes, convirtiéndose en uno de los 12 locales que tienen ya repartidos por Catalunya, a esperas de nuevas aperturas en Andorra, Tarragona o Lleida, entre otros.

Kebap House destaca por encima de todo la higiene, calidad y rapidez como premisas de su trabajo diario, algo que les ha hecho posicionarse como una de las cadenas de comida turca más prestigiosas del país.

En Terrassa, aparecen como un restaurante étnico donde se pueden comer platos combinados, ensaladas y preparados con base de *pita*, *gallette*, *kebab* o pizza turca, sentados o para llevar. Todo ello, aseguran, con carne de calidad y certificado de procedencia: la carne de ternera es de lechal de Girona, manipulada en Alemania y conservada en grandes frigoríficos, que garantizan su frescura. El local, justo enfrente de la estación de ferrocarriles, presenta un aforo de 36 comensales y una terraza en verano.

■ **Dónde:** Rambla d'Ègara, 123. www.kebaphouse.es

■ **Cuándo:** De lunes a domingo, de 11.00 a 23.00 h.



GUÍA DE RESTAURANTES

■ Bizarre:

Tel. 626 056 058 · Camí Fondo, 37 · Terrassa

■ Cal Tait Ullastrell:

Tel. 93 788 73 31 · C. Serra, 43 · Ullastrell

■ Cañas y Tapas:

Tel. 93 736 00 27 · Plaça Nova, 1 · Terrassa

■ Can Sues:

Tel. 617 59 64 33 · Ctra. de Terrassa a Sabadell · Terrassa

■ El Rancho:

Tel. 93 733 61 99 · C. Volta, 8 · Terrassa

■ Els 4 Vents:

Tel. 93 788 05 18 · Ctra. de Martorell Km. 11 · Rubí

■ Goliard:

Tel. 93 780 03 60 · C.Pare Llaurador, 19 · Terrassa

■ Hostal del Fum:

Tel. 93 788 83 37 · Ctra. de Montcada, 19 · Terrassa

■ La Antorcha:

Tel. 93 788 50 48 · Av. Josep Tarradellas, 38 · Terrassa

■ La Brasa d'Ullastrell:

Tel. 93 785 08 50 · Parc Vallès · Terrassa

■ La Mola:

Tel. 93 743 54 54 · Cim de la Mola (Sant Llorenç) · Matadepera

■ La Torreta:

Tel. 93 731 47 75 · C. Nou, 50 · Terrassa

■ L'Hort d'Ullastrell:

Tel. 93 785 99 63 · C. Valls, 119 · Terrassa

■ Sara:

Tel. 93 735 80 25 · Av. Abat Marçet, 201 · Terrassa

■ Taverna Guilà:

Tel. 93 789 25 79 · Rambleta Pare Alegre, 98 · Terrassa

■ Tiberis:

Tel. 93 734 27 07 · Rbla. Francesc Macià, 65 local 5 · Terrassa



ET VOLS CASAR?

www.hoteldoncandido.com

Promoció 2009

T'OBSEQUIEM AMB L'ALLOTJAMENT
PER ALS TEUS CONVIDATS!!!
(màxim de 10 habitacions)

Cuina pròpia i un servei excel·lent és el nostre segell de qualitat.

Rambleta Pare Alegre, 98
08224 Terrassa
Tel. 93 733 33 00



Colom, s/n
Pl. Ind. Can Parellada
Terrassa

Reservas:
93 731 63 19

BUFFET LIBRE 2.002

Buffet lliure

TOTS ELS DIES

excepte dilluns no festius



Rambla d'Ègara, 104 · Terrassa Més avall de l'estació dels FGC