



amb EROSKI



Nº 320 / ANY XXXVI
2 EUROS

ESPECIAL NADAL

sabor

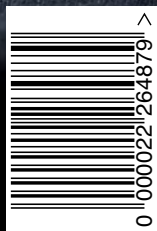
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

**L'estrella
de l'hivern**

**Besuc, el rei
dels peixos**

Cuina ràpida

**Idees gustoses
amb llagostins**



Menús per compartir

..... Més de 30 receptes per fer a casa

Estalvia amb
les nostres marques
**NADAL
CAPRABO**
i amb les receptes de
Mireia Carbó



*En CUCA seleccionamos en origen productos frescos de calidad superior
y los elaboramos en el día con nuestras recetas tradicionales.*

CUCA, sabor único y exquisito, garantía de una experiencia superior.



CUCA®

Selección y Elaboración Superior



Edició 320 Nadal 2012 Any XXXVI

Dept. Màrqueting Caprabo
Tel. +34 902 11 60 60

Realització i edició:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Maurício Ribeiro

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial: Rosa Mestres

Coordinadora producte i màrqueting:
Filipa Nascimento

Redacció: Anna Gavaldà,
Evelyn López, Javier Alberca i Lali Vila.
Assessors nutricionals: Menja Sa
(www.menjasa.es)

Art i disseny:
Celso Malvar, Filipa Silva, Frederico
Fernandes i Marc Cataumbert

Assistent: Natalia Silvestre

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: NAT, SL
Tel. +34 934 26 30 20
Barcelona: Roger Agudé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noupphoto



Aquesta revista està impresa amb paper que promou la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de reconeixement de sistemes de certificació forestal). Impres amb paper ecològic.

editorial

La màgia del Nadal

Les festes de Nadal ja són aquí i, encara que moltes famílies aquest any tindran un pressupost més ajustat per celebrar-les, no podem oblidar que és temps de compartir llargues sobretaulas amb les persones que estimem, d'estar amb els amics, de riure...

Sense perdre l'esperit del Nadal, però amb la idea de fer-te la vida més fàcil i que puguis passar unes festes entranyables sense gastar gaires diners, apareix la nostra nova edició de Sabor... A més de passar una estona divertida amb els teus fills elaborant galetes delicioses i de gaudir amb l'entrevista que hem fet a l'escriptora Asha Miró, a la nostra revista trobaràs receptes exquisides, adaptades a tots els pressupostos, amb les quals podràs planificar tant els menús diaris d'aquesta temporada com trobar suggeriments per als menús nadalencs.

No et perdis els deliciosos plats fets amb les nostres marques pròpies, que et proposem a les seccions "Cuina ràpida" i "Per quedar

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



bé". Segur que t'ajudaran a inspirar-te. I a la secció del xef trobaràs les idees de la nostra cuinera del Club Social, Mireia Carbó. Ella ens ha preparat dos aperitius i dos segons amb els quals quedaràs molt bé i, gràcies a l'estalvi que et proporcionen les marques pròpies de Caprabo de fins a un 40 %, preparar-los et costarà molt poc. No te'ls perdis!

Et convidem que coneguis a les nostres pàgines corporatives el nostre projecte més solidari: les microdonacions. Es tracta de donar productes aptes, però que ja no es poden vendre, als qui més ho necessiten. Tot l'equip de Caprabo ens sentim orgullosos d'aquest projecte i és la nostra contribució a mantenir la màgia del Nadal viu durant tot l'any.

Bones festes!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconsegeix la revista amb la teva **Targeta El Meu Club** i podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, a Sabor... també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i promocions d'El Meu Club Caprabo les trobaràs a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

- 16 **El meu sabor** L'escriptora Asha Miró ens explica els seus projectes i ens descobreix la seva gran personalitat.
- 20 **Cuinar amb nens** Als petits de la casa els encantarà elaborar les nostres gustoses galetes.
- 24 **Sa i lleuger** Un menú creat per viure les festes nadalenques sense excessos culinaris.
- 28 **Per quedar bé** Amb els productes Eroski SeleQtia aconseguiràs sorprendre els paladars més selectes.
- 30 **Cuina ràpida** Dues propostes, una en calent i l'altra en fred, amb llagostins Eroski basic.
- 32 **Idees dolces** Expliquem com fer un deliciós tortell de Reis.
- 34 **Lector Sabor...** Mostrem la recepta favorita d'una de les nostres lectores.

●●○ DIES ESPECIALS

- 36 **De temporada** Tres menús nadalencs, i suggeriments per vestir la taula, pensats especialment per celebrar les festes en família, amb la parella o amb els amics.
- 50 **L'estrella del...** Al forn, a la papillota, a la paella..., idees exquisides per preparar el besuc.
- 56 **Sabor del món** La gastronomia de Noruega no deixa indiferent a ningú. Descobreix-la!

●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** El xef Carles Gaig ens obre les portes del seu restaurant.
- 62 **Còctel & gourmet** Combinem el còctel Cosmopolitan amb una broqueta de taronja i pernil d'ànec.
- 64 **Beure** Pistes per saber quin vi hem de comprar.
- 66 **Bellesa** Consells de maquillatge per estar guapa del matí al vespre.

Totes les receptes de SABOR... a: www.tusreceptasconsabor.com

78



Mireia Carbó, la nostra cuinera del Club Social, ha preparat per a aquest número tan especial quatre espectaculars receptes elaborades amb les nostres marques pròpies, perquè aquest Nadal els teus plats siguin, a més d'exquisits i de la màxima qualitat, molt econòmics. No te les perdís!

- 6 ÍNDEX RECEPTES
- 8 EL NOSTRE MENÚ
- 10 EL CONVIDAT
- 12 NOTÍCIES
- 14 SABER ESCOLLIR
- NOSALTRES: CAPRABO**
- 69 NOTÍCIES
- 76 LLISTA DE LA COMPRA
- FITXES COL·LECCIONABLES**
- 78 EL XEF
- 79 LA SELECCIÓ DEL XEF

Sabies que...

El besuc, a més de tenir un baix contingut calòric, és ric en minerals, proteïnes, vitamina B i àcid gras omega-3.

Més a la pàgina 50

Buitoni®

Completissimo

NUEVO



Deliciosos platos completos
listos en solo dos minutos.



TAPES I APERITIUS

Broquetes de taronja i pernil d'ànec	62
Delícies tèbies d'endívia	79
Tòfones salades de salmó	79

PRIMERS

Amanida de llamàntol amb verdures	48
Cebiche de llagostins amb alvocat i blat de moro	30
Espaguetis negres amb llagostins i alls tendres	28
Pasta fresca amb salmó, Roquefort i alfàbrega	24
Pasta fullada amb verdures saltades i romaní	47
Saltat de llagostins amb mango i ametlles	31
Sopa de galets amb pilotes casolanes	46
Verdures amb espècies al forn (Sukhe subzi)	17

CARNS I PEIXOS

Besuc al forn amb verdures farcides	54
Canelons gratinats	61
Conill amb taronja	34
Filet de porc amb salsa de foie i bolets	81
Filets de besuc a la papillota	51
Lutefisk	58
Minicreps de bou de mar amb crema de crustacis	48
Orada al forn amb patates	25
Orada farcida de llagostins	81
Pollastre de pagès rostit amb aroma de taronja	46
Rap amb cloïsses, puré de carabassa i tallarines de sípia	47
Supremes de besuc amb tabule	52



52

POSTRES

Galetes amb nous	22
Galetes cruixents de taronja i avellana	23
Galetes de xocolata blanca i festuc	22
Galetes de xocolata i ametlla	20
Gelea de mandarina amb mousse de iogurt	29
Mousse de iogurt amb fruits vermells	26
Neules farcides de torró amb crema anglesa i xocolata	46
Pannetone amb gelat i cremós de xocolata	47
Poma amb almívar de llet, galeta i vainilla	48
Tortell de Reis	32

BEGUDES

Batut de pinya, pera, plàtan i taronja	21
Cosmopolitan	63

A la revista Sabor... de tardor, a la secció "Saber triar", publiquem una foto d'uns bolets que no són rovellons, com afirma el títol. Els rovellons tenen un color ataronjat intens, amb zones d'un color més marcat formades per taques concèntriques.

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats



A tota la revista Sabor... hi trobaràs consells de salut interessants. No te'ls perdís!

El arroz ideal para el más cremoso y al dente de los Risottos



Para los italianos, la calidad del arroz es esencial para el éxito de un auténtico risotto, exquisito y genuino.

El arroz Arborio de Riso Gallo es ideal para preparar un risotto cremoso y al dente, porque durante su cocción absorbe totalmente el caldo, conservando su forma y textura original.

Es la empresa familiar Riso Gallo, primera marca de arroz para risotto, que comercializa Arborio, arroz para risotto, desde 1856.

Si eres una persona exigente y apasionada por el arte de la cocina, confía en la calidad de Arborio, arroz para risotto, de Riso Gallo.



www.risogallo.com

NÚMERO 1
EN ITALIA

El nostre menú...



17



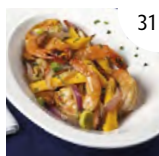
58



26



30



31



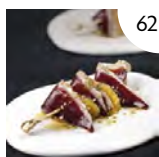
61



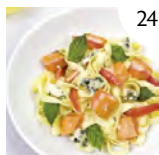
32



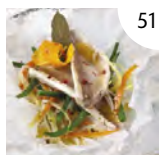
25



62



24



51



29

Aromàtic i brillant

Un blanc fresc, amb notes d'herba acabada de tallar i minerals, fruites tropicals madures i blanques. Ideal per acompanyar el cebiche de marisc.

- 30 Cebiche de llagostins amb alvocat i blat de moro
- 17 Verdures amb espècies al forn (Sukhe subzi)
- 58 Lutefisk
- 26 Mousse de iogurt amb fruites vermelles



MARQUÉS DE RISCAL
Blanco Rueda Sauvignon Blanc

Madur i versàtil

Potent en aromes de fruita i pebre negre, tinta xinesa i violetes. Ben equilibrat, viu i amb caràcter en boca. Amb un llarg final afruïtat.

- 31 Saltat de llagostins amb mango i ametlles
- 61 Canelons gratinats
- 25 Orada al forn amb patates
- 32 Tortell de Reis



JEAN LEÓN.
Reserva Cabernet

Molt equilibrat

Fruites vermelles i negres, unides a tocs balsàmics i delicats matisos de fusta. Ben armat en boca, àgil en el pas, molt agradable en el postgust.

- 62 Broquetes de taronja i pernil d'ànec
- 24 Pasta fresca amb salmó, Roquefort i alfàbrega
- 51 Filets de besuc a la papillota
- 29 Gelea de mandarina amb mousse de iogurt



BARÓN DE LEY.
Reserva Rioja D.O. Qualificada.

Lo mejor, lo nuestro

La mejor selección de ingredientes de
nuestra tierra, ahora en una pizza.



EN LA SECCIÓN
DE CONGELADOS

Com compensar els excessos del Nadal

Durant les festes de Nadal les famílies es reuneixen al voltant de la taula i passen més temps juntes. En aquest període, ser feliç amb els menjars i mantenir el pes i la salut són compatibles. La clau? Parlem d'un fet ocasional. La realitat és que els menjars nadalencs es poden contar pràcticament amb els dits d'una mà, i se succeeixen en un període de tres setmanes. Així doncs, es tracta d'una cosa tan senzilla com saber compaginar els menjars festius amb dies de normalitat alimentària. El secret és seguir les pautes d'una alimentació saludable: menjar cinc cops al dia, incloure diàriament els sis grups d'aliments bàsics per a una nutrició adequada –cereals i fècules, verdures i hortalisses, fruites, lactis, proteïnes i oli d'oliva-, utilitzar l'aigua com a beguda de preferència i fer alguna activitat física regularment.

D'altra banda, en aquestes dates tan especials podem ser una mica més atrevits a la cuina i oferir als nostres convidats plats igualment festius i deliciosos, que al seu torn facin el menú més equilibrat. Per

exemple, podem preparar com a aperitiu uns bastonets d'hortalisses amb salses de iogurt amb mostassa, amb curry o a la grega (tzatziki), més digestives i lleugeres. O sorprendre amb una amanida amb magrana i formatge de cabra i una vinagreta de gerds. I si es tracta d'adaptar la nostra alimentació per algun motiu de salut, com ara excés de pes, diabetis, colesterol, etc., sempre hi ha alternatives culinàries: podem substituir el sucre per edulcorants, tant a les postres com als torrons i a les begudes refrescants.

Un altre suggeriment és optar per cocccions que aprofitin millor els suc dels aliments i així cuinar amb menys oli, com és el cas del forn; o escollir els ingredients principals segons l'objectiu de la dieta. Per exemple, si tenim el colesterol alt, en lloc de carn podem optar per un deliciós peix.

Sigui quin sigui el cas, si a partir d'aquest Nadal aprenem que el més important és seguir la dieta durant la resta de l'any, podrem gaudir dels menjars nadalencs sense remordiments.

“L'ideal és saber compaginar els menjars festius amb els dies de normalitat alimentària.”

Rosa Maria Espinosa

Cofundadora i responsable tècnica de Menja Sa



UNA FAMÍLIA AMB ARRELS

LA FAMÍLIA JUVÉ I CAMPS, APROFUNDEIX
LES SEVES CENTENÀRIES ARRELS EN EL COR
DE LES VINYES DEL PENEDÈS. GENERACIÓ
RERE GENERACIÓ, HA SABUT EXTREURE
DE LA TERRA JOIES EN BRUT PER A
TRANSFORMAR-LES EN EXTRAOR-
DINARIS CAVES, UN TRESOR
QUE HA CONREAT AMB
CURA FINS A ASSOLIR
L'EXCEL·LÈNCIA AMB
EL SEU RESERVA
DE LA FAMÍLIA

El Cava es gaudeix amb moderació

WINE MODERATION
ART. 24. 1. 1. 1. 1.

BRUT NATURE
GRAN RESERVA

12% vol.

Juvé y Camps

RESERVA DE LA FAMÍLIA

Botellat nº 50483

CAVA

Sant Sadurn de Noya

Juvé y Camps

UNA FAMÍLIA AMB ARRELS

WWW.JUVEYCAMP.COM

BRUT NATURE
GRAN RESERVA

75 cl.

Juvé y Camps

RESERVA DE LA FAMÍLIA

Botellat nº 50483

CAVA

Propietat d'Espells

agenda

★ QUE BO, DÉU MEU!

DEL 14 AL 16 DE DESEMBRE

La mostra *¡Qué rico, Dios Mío!* es una cita indispensable per als amants del dolç i de la gastronomia tradicional. Els claustrers de l'Excma. Diputació Provincial de Cadis s'ompliran dels millors productes artesanals dels convents de clausura de la província: **bes-cuits, brioixos farcits de xocolata, pestiños, alfajores, productes nadalencs i altres menges.**

★ FIRA AVÍCOLA DEL PRAT DEL LLOBREGAT

DEL 14 AL 16 DE DESEMBRE

L'anomenada popularment Fira del Pollastre del Prat, al Prat de Llobregat, és una cita anual propera a les dates nadalenes que consisteix **en una exposició del pollastre de pota blava, anomenat pollastre de raça Prat i que es caracteritza** per tenir una tonalitat blavosa a les potes. Dins d'aquesta Fira, a més de veure aquests esplèndids pollastres, es fan moltes activitats culturals i esportives.

★ FESTA DE SANT TOMÀS

21 DE DESEMBRE

A Bilbao se celebra, com a preparació del Nadal, una festa tradicional en la qual es **posen a la venda les millors fruites, hortalisses, verdures, formatges, galls dindis, rosquilles, vins, etc.**

L'Arenal i tot el Barri Vell bilbaí es converteixen en un **baserri** (masia) gegant on més de 300 parades exposen productes de l'horta i del camp.

salut

Evitar el sobrepès quan es deixa de fumar

Segons el dietista Jocelyne Bertoglio, de l'Hospital Universitari de Niça, és possible evitar el sobrepès després de deixar de fumar si s'és conscient dels efectes que produeix la manca de nicotina al cos. Les persones que volen deixar de fumar han de saber, per exemple, que quan abandonen el tabac es redueix **la despesa energètica** de l'organisme, ja que el fumador consumeix més calories per eliminar els tòxics que conté el tabac, **augmenten les ganes de menjar** a causa de la recuperació del sentit del gust i de l'olfacte i **apareix l'estrenyiment**, ja que la nicotina afavoreix el buidatge intestinal. L'ideal és beure molt líquid i seguir una dieta equilibrada, rica en antioxidants i fibra.



recerca

L'oli d'oliva per prevenir la diabetis

Un estudi recent elaborat per la Universitat Frederic II a Nàpols ha demostrat que l'oli d'oliva redueix l'acumulació de greix al fetge a causa de l'alt contingut en àcids grassos monoinsaturats. Hi ha una relació estreta entre la malaltia del fetge gras i la presència de diabetis de tipus 2. Portar una dieta rica en oli d'oliva és suficient per prevenir la malaltia.

gastronomia

La cuina espanyola als Estats Units

El prestigiós *The New York Times* augura que la pròxima dècada l'autèntica cuina espanyola assolirà un creixement important entre els nord-americans. Segons aquest diari, el nou curs de *Spanish Studies* (Estudis Espanyols) a l'*International Culinary Center* de Manhattan, del qual és degà el xef José Andrés, ajudarà a potenciar la gastronomia espanyola i que els cuiners nord-americans la coneguin realment.

actualitat

La crisi pot augmentar l'obesitat

La situació econòmica actual ha disparat els casos d'obesitat a escala mundial, ja que ha empès els consumidors de molts països a buscar productes més barats per menjar i, per tant, menys nutritius. Aquesta és una de les conclusions que es desprenen de l'informe *Generación XXL*, elaborat per IPSOS, companyia especialitzada a identificar conductes, actituds i opinions de la societat.

L'informe s'ha fet a Espanya i en altres 84 països a partir de diferents enquestes i informacions d'institucions públiques.

LLIBRES

Locos por los cakepops

96 pàgines. Ed. Océano

Preu: 9,95 euros

Els **cakepops** o **piruletes de bescuit** estan entrant amb força a les nostres cuines. Si et vols endinsar en aquest divertit món, no et perdis aquest original receptari.





LA CALIDAD DE UN AUTENTICO
Y GENUINO RISOTTO ITALIANO...



COMER BIEN Y CON GUSTO? CON RISOTTO PRONTO DE RISO GALLO

Coge un paquete de Risotto Pronto, añade agua (2 vasos de agua por 1 de risotto), lleva a ebullición y después de 12 minutos de cocción (el condimento ya está en los granos de arroz, incluida la sal), disfrutarás de un auténtico, genuino, cremoso y “al dente” risotto italiano.

Riso Gallo es una empresa familiar italiana desde hace 6 generaciones y con más de 150 años de experiencia en Italia produciendo, elaborando y comercializando arroces para risotto y risottos ya preparados como Risotto Pronto.

En los supermercados CAPRABO podrás disfrutar de las siguientes recetas:

- con setas porcini
- a los 4 quesos
- con espárragos



www.risogallo.com

Dolç punt final

Aliment nutritiu i molt complet, el torró és la millor opció per endolcir els menjars nadalencs. En qualsevol de les seves versions, ja sigui dur, tou, amb coco ratllat o amb xocolata, és riquíssim.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona



De tots els aliments típics que es consumeixen en aquesta època de l'any, el torró és, sens dubte, l'únic que mai falta a les taules nadalenques. Tou o dur, amb xocolata o amb licor, amb coco ratllat o trossets de fruites... hi ha tanta varietat que ningú es pot resistir a la seva dolçor. Encara que els experts no es posen d'acord sobre els orígens, tot sembla indicar que en l'època grega ja es preparava una pasta composta per fruites seques (principalment ametlles) i mel, la qual va servir als esportistes grecs

com a producte energètic per participar en els Jocs Olímpics. Pel que es refereix al nostre país, els experts asseguren que van ser els àrabs qui van portar aquestes postres, i que va ser a la província d'Alacant, zona ancestral de cultiu d'ametllers i de recol·lecció de mel, on possiblement va néixer.

UNES POSTRES NUTRITIVES

Elaborat amb mel, sucre, ametlles i clara d'ou, el torró se segueix preparant avui seguint els mètodes tradicionals. El procés de fabricació, lent i laboriós, tot just ha variat i la seva recepta es manté des de fa segles.

Els ingredients totalment naturals el converteixen en unes postres nutritives per a l'organisme que, en contra dels que molts creuen, té molts beneficis per a la nostra salut.

A més de ser un aliment ric en hidrats de carboni i

altament calòric (unes 550 calories per 100 grams), el torró ens brinda unes grans dosis de proteïnes provinents dels ous i de les ametlles. Aporta a l'organisme set dels nou aminoàcids essencials que el cos necessita, tots d'un alt valor biològic. Les ametlles, riques en calci, ferro i fòsfor, també aporten al torró àcids grassos essencials similars als que té l'oli d'oliva, i la característica més destacada és que no contribueixen a augmentar els nivells de colesterol. Prop del 75 % d'aquests àcids grassos són insaturats i, per tant, beneficiosos per a la salut cardiovascular.

El torró conté, a més, vitamines A, E i part del complex vitamínic B. També és ric en sucres, la majoria monosacàrids o disacàrids, per la qual cosa no n'és aconsellable el consum als diabètics. En aquest cas, el millor és decantar-se per torrons específics per a aquestes persones.

CLÀSSICS O INNOVADORS

Encara que el torró de Xixona, de textura tova, i el d'Alacant, de consistència dura, són els que més es consumeixen, avui dia en podem trobar al mercat una oferta molt àmplia. Els clàssics torrons de crema cremada, de massapà amb fruita confitada, de coco, de tòfona o de xocolata amb arròs inflat, conviuen amb nous sabors i textures, que es van ampliant cada any. A més d'aparèixer noves varietats per al públic adult, amb combinacions d'ingredients innovadores, també es presenten novetats per als més petits de la casa, com les noves propostes amb torró cruixent i galetes, o suggeriments per als qui es volen cuidar sense renunciar als sabors de tota la vida, com els torrons sense sucre. Tot perquè la taula del Nadal a l'hora de les postres continui sorprenent, i delectant els més llaminers de la casa.



el meu sabor

Asha Miró

Sempre amb un somriure als llavis, l'escriptora Asha Miró ens explica els seus projectes i ens descobreix la seva gran personalitat.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto

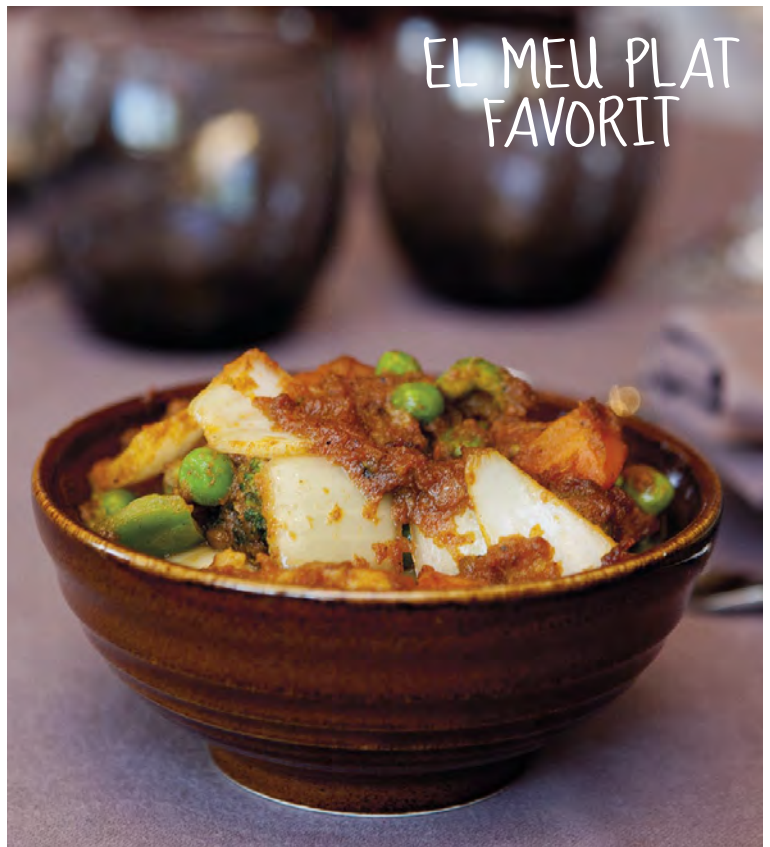


“**Escriure "La filla del Ganges" va ser una experiència molt enriquidora.**”

Índia de naixença, però catalana d'adopció, l'escriptora Asha Miró ha sabut guanyar-se el cor dels lectors amb els seus llibres plens de sinceritat i les seves històries, en les quals l'èxit i la superació personal van molt units. Somrient i vital, ens rep en el restaurant de cuina índia Rangoli, del qual és sòcia. Un local que, com ella, respira un encant especial. Un espai on les aromes de les espècies d'Orient es barregen amb la dolça fragància de la brisa del Mediterrani.

Com va començar aquesta aventura de crear un restaurant de cuina índia? Tot va començar l'any 2004. Un dia ens vam reunir un grup d'amics, tots d'origen indi, i vam decidir que Barcelona necessitava un local acollidor en el qual s'oferís menjar indi de qualitat. D'aquesta idea inicial va néixer el restaurant Bembí i va ser tot un èxit. Bembí significa 'melic' i crec que, realment, es va convertir en el cordó umbilical que ens unia a la nostra terra d'origen i a la d'acollida. Fa uns mesos, concretament el passat mes d'abril, vam decidir obrir Rangoli. Sabies que Rangoli són els dibuixos que fan les dones índies per donar la benvinguda? És símbol de bona sort, de protecció, de bons desitjos per a aquest dia... Això és el que volíem oferir als nostres clients: desitjos feliços.

També vas buscar desitjos feliços amb la creació de l'ONG Les dues cares de la lluna? Sí. Amb la creació d'aquesta ONG, que va coincidir amb l'obertura del restaurant Bembí, volíem ajudar les dones a la mesura de les nostres possibilitats. El primer que vam fer va ser crear un projecte molt bonic de dones taxistes a Barcelona. Volíem integrar les dones al món del taxi, un món en el qual els homes són majoria. Ens va ajudar molta gent, l'Ajuntament de Barcelona, el gremi de taxistes, etc., i al final vam aconseguir que 12 dones arribessin a conduir un taxi. Va ser una experiència preciosa. >>



AGRAÏMENTS AL RESTAURANT RANGOLI. FOTOGRAFIA: © NOU PHOTO

Verdures amb espècies al forn (Sukhe subzi)



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 albergínies
- 2 patates
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- 2 pebrots verds
- 2 pastanagues
- 1 bròcoli petit
- 100 g de pèsols
- 1 gra d'all
- 1 llimona
- ½ culleradeta de comí en pols
- ½ culleradeta de coriandre en pols
- ½ culleradeta de cúrcuma en pols
- ½ culleradeta de xili picant en pols (opcional)

- 1 culleradeta de masala (barreja d'espècies de la cuina índia)

- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Renta totes les verdures i pela-les. Talla les albergínies, les patates, la ceba i els pebrots a trossets, i les pastanagues a rodanxes. Separa el bròcoli en branquetes, ratlla el tomàquet, pica el gra d'all molt fi i escalda els pèsols.
- 2.** Esprem la llimona i passa el suc resultant per un colador.

- 3.** Posa totes les verdures, les espècies, tres cullerades d'oli d'oliva i tres de suc de llimona en un bol ampli i remou bé amb una espàtula perquè es barregin tots els ingredients. Col·loca-ho en una safata de forn.
- 4.** Escalfa el forn a 200 °C i introdueix la safata amb les verdures i les espècies. Enforna-ho durant 15 o 20 minuts o fins que les verdures estiguin ben cuites.
- 5.** Disposa les verdures en bols petits i serveix-les immediatament.

“ En adoptar Komal vaig entendre el que van sentir els meus pares. ”

» **Parla'm de la teva faceta com a escriptora. Per què et vas decidir a escriure?** Escric des que era petita. És una cosa que m'encanta. Un dia vaig decidir que havia de compartir la història de la meva adopció amb els altres i vaig començar a escriure. Així va néixer *La filla del Ganges*. Van ser dos anys molt durs, però alhora molt enriquidors. Pensa que quan expliques les coses amb el cor, sense amagar-te de res, tens moltes recompenses. A més de ser el llibre més venut per Sant Jordi, vaig rebre una cosa que no té preu: l'afecte de la gent.

I, després, van arribar altres èxits...

Sí. Després de *La filla del Ganges* vaig escriure *Les dues cares de la Lluna*, en la qual vaig explicar el retrobament amb la meva germana biològica; després va venir *Rastres de sàndal*, una història amb nens de l'Índia i Etiòpia, de la qual possiblement es farà una pel·lícula... Fa uns mesos vaig publicar el llibre *Por qué las indias son bellas como diosas*, que tracta sobre la ciència ayurvèdica.

També has fet llibres per a nens. És més difícil connectar amb ells? No, no és més difícil. És un llenguatge més sintètic. De tota manera, jo tinc un avantatge: sóc mestra de música. A *Gotes de colors*, amb il·lustracions de Philip Stanton, em vaig embarcar en un conte musical. Una aventura que conta la història d'una nena africana que viatja pel món a la recerca de rius on recollir gotes de colors màgiques i, així, poder regar el seu poblat.

En aquests moments, estàs treballant en un nou llibre? Estic fent els últims retocs de la meva segona novel·la. Es titularà *Mihrimah entre el sol i la lluna* i barrejarà la història de la filla de Solimà el Magnífic amb una història actual. Serà una història d'amor, que barreja realitat



amb ficció, molt bonica. A més, el que és curiós d'aquesta novel·la és que l'he escrita amb el meu marit. Ha estat una cosa molt especial. Els personatges del llibre anaven prenent vida mentre nosaltres ens anàvem enriquint com a parella.

L'any 2007 vas adoptar Komal, una nena índia. Com ha anat l'experiència? Meravellosa. Komal, que en realitat és filla de la filla de la meva germana, és una delícia. La seva arribada em va servir per entendre tot el que van viure els meus pares quan em van adoptar. A més, hi ha un fet que encara ens uneix més: ella va arribar als set anys, la mateixa edat que jo quan vaig

arribar a Barcelona. Totes els dubtes i les preocupacions són els mateixos que jo vaig tenir en ser adoptada.

S'ha adaptat fàcilment? Li va costar molt. Al principi gairebé no menjava. Era la més petita de la classe... Ara ha crescut i ja té la talla de les nenes de la seva classe. Està preciosa. També li va costar assumir que era diferent. El més bonic de ser la mare d'una nena adoptada és que has d'ajudar la teva filla a guanyar confiança, a fomentar l'autoestima... De vegades, quan era més petita, em preguntava "per què sóc morena"? Ara ja se sent bé amb ella mateixa. És labor dels pares explicar als nens que la clau és ser ells mateixos, que les diferències ens enriqueixen a tots.

“ Quan escrius amb el cor tens moltes recompenses. ”

Recomanes a les persones adoptades que busquin els seus orígens? És important conèixer els orígens. Quan saps d'on vénis, li dones un altre valor a la vida. Tens altres valors. Has superat coses que altres persones ni s'imaginen. De moment, la meva filla no ha tornat a l'Índia, però sap que té tota la llibertat d'anar-hi.



COSTA DAURADA. ON NEIXEN ELS SEUS SOMNIS.

Sentir-los riure. Veure'ls gaudir. Convidar-los a somiar. No hi ha res millor quan estàs en família. I a la Costa Daurada sabem com fer-ho realitat. Amb una rica gastronomia que parla de les olors i els sabors de la Mediterrània. Amb productes de la terra i del mar de gran qualitat, com el deliciós oli d'oliva Siurana, les saboroses avellanes, els divertits calçots o l'exquisit arròs que acompanya molts dels nostres plats. Una gastronomia que els més grans poden maridar amb vins singulars amb denominació d'origen. Per això, si vols gaudir d'uns dies inoblidables, vine a la Costa Daurada. Vine al lloc on neixen els seus somnis.

Visita'ns a www.costadaurada.info i segueix-nos a

 facebook



COSTA DAURADA

Al teu estil



costadaurada.info

cuinar amb nens

GALETES

Bones, bones...

Embrutar-se amb farina, posar les mans a la pasta, menjar-se un trosset de xocolata negra... als petits de la casa els encantarà passar una tarda d'hivern elaborant aquestes senzilles, i gustoses, galetes amb fruites seques.

Cuina Ismael Grañó
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Galetes de xocolata i ametlla



fàcil



1 a 3 €



30'+
repòs

20-25 UNITATS

- 250 g de xocolata per fondre
- 55 g de mantega
- 100 g de sucre

- 2 ous
- 150 g de farina
- 1 cullerada de llevat en pols
- 100 g d'ametlla mòlta
- 30 g de perles de xocolata

ELABORACIÓ

1. Fon la xocolata al bany maria o bé al microones. Trosseja la mantega, afegeix-la a la xocolata i remou perquè quedi bé integrada. Bat els ous amb el sucre i afegeix-los a la barreja.
2. Tamisa la farina amb el

- llevat, afegeix-la a la pasta i segueix barrejant. Després, afegeix-li l'ametlla mòlta i torna a treballar la pasta fins que quedi homogènia. Forma una bola amb la pasta i guarda-la a la nevera durant una hora perquè després es pugui modelar millor.
3. Treu la bola de la nevera, afegeix-li les perles de xocolata i barreja-ho bé.
4. Preescalfa el forn a 170 °C. Posa una mica de farina sobre una superfície plana perquè

- no s'enganxi la pasta i estén-la amb un corró fins a formar una làmina d'1 cm de gruix. Forma les galetes amb diversos tallapastes.
5. Unta una safata de forn amb una mica de mantega i farina. Disposa les galetes sobre la safata, deixant espais entre si, i enforna-les de 8 a 12 minuts. Deixa-les refredar i serveix-les.

CONSELL Si vols fer la galeta només de xocolata, treu l'ametlla i posa-hi 250 g de farina.



Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable

Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable

LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ



- + Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació.
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats.

Adaptació de la piràmide de l'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.

OPCIÓ SANA Ric en vitamines

En aquesta època de l'any és important oferir als nens receptes riques en vitamines. Aquest batut, amb mitja pinya, una pera, un plàtan i dues taronges, els encantarà. Pela totes les fruites, parteix-les a vuitens i passa-les per la batidora.



VALOR NUTRICIONAL DE LES FRUITES SEQUES

Delicioses i molt nutritives, les fruites seques destaquen per l'alt valor **energètic**, l'abundància i la **qualitat dels seus greixos** i pel fet de tenir **proteïnes vegetals** d'una qualitat excel·lent. També aporten **vitamines, minerals i fibra**. Són molt recomanables si es fa esport o un gran esforç físic. Situades a la base de la piràmide de la bona alimentació, s'han de consumir diàriament, però sempre en petita quantitat.





Galetes amb nous



fàcil



1 a 3 €



30'+
repòs

20-25 UNITATS

- 70 g de mantega
- 150 g de sucre morè
- 6 g de llevat en pols
- 160 g de farina tamisada
- 2 g de sucre de vainilla
- 20 nous
- Sal

ELABORACIÓ

1. Talla la mantega a trossets i deixa-la a temperatura ambient fins que estigui tova. Després, remou-la amb una forquilla perquè adquireixi la textura d'una pomada.

2. Posa la mantega en un bol, afegeix-li el sucre, el llevat passat per un tamís i una mica de sucre de vainilla. Barreja-ho fins que quedi una massa homogènia, afegeix-li la sal, la farina i torna a barrejar-ho fins que quedi totalment homogeni. Deixa-ho reposar a la nevera 30 minuts.

3. Preescalfa el forn a 190 °C. Fes boletes amb la pasta de la forma més regular possible. Posa un tros de paper d'enfornar sobre una safata de forn, col·loca-hi les boletes de pasta i aixafa-les per obtenir-ne la forma de galeta.

4. Posa damunt de cada galeta un tros de nou i enforna-ho de 6 a 12 minuts. Deixa-les refredar i serveix-les.



Galetes de xocolata blanca i festuc



fàcil



1 a 3 €



20' +
repòs

20-25 UNITATS

- 100 g de mantega
- 200 g de sucre
- 1 ou i 5 g de llevat en pols
- 200 g de farina

- 2 g de sucre de vainilla
- 125 g de xocolata blanca
- 30 g de festuc verd

ELABORACIÓ

1. Posa la mantega, el sucre, l'ou, el llevat, la farina i el sucre de vainilla en un bol. Treballa bé la barreja i deixa-la refredar.

2. Pica la xocolata i el festuc i incorpora-ho a la barreja. Treballa bé la pasta i deixa-ho reposar 30 minuts més a la nevera.

3. Preescalfa el forn a 190 °C. Estira la pasta amb un corró i

fes les formes desitjades. Disposa les galetes en una safata de forn folrada amb paper i enforna-les durant 9 minuts. Deixa-les refredar i serveix-les.

CONSELL Amb les galetes de xocolata i les de xocolata blanca pots preparar unes galetes bicolor. Estira les dues pastes perquè quedin del mateix gruix i mida, posa-les una damunt de l'altra i enrotlla-les. Després, talla-les finament i enforna-les.



Els nens s'ho passaran d'allò més bé preparant, i menjant, aquestes galetes casolanes.



Galetes cruixents de taronja i avellana



fàcil



1 a 3 €



30' + repòs

20-25 UNITATS

- 200 g de farina
- 100 g de sucre
- 50 g de mantega
- 30 g de granet d'ametlla
- Suc d'una taronja
- Ratlladura de mitja taronja
- 20 avellanes

ELABORACIÓ

1. Posa la farina, el sucre, la mantega fosa i el granet d'ametlla en un bol i barreja-ho fins a obtenir-ne una massa homogènia.
2. Afegeix-li el suc de la taronja i la ratlladura. Remou bé fins que tots els ingredients estiguin units. Tapa-ho amb film transparent de cuina i deixa-ho reposar a la nevera de 45 minuts a una hora.
3. Estira la pasta amb un corró i fes les formes desitjades. Col·loca les galetes en una safata de forn i pinta-les amb ou batut amb una mica d'aigua. Decora-les amb les avellanes, enfora-ho de 15 a 20 minuts a 180 °C.

sa i lleuger

Festes sense excessos

Oblida't dels pesats menjars nadalencs i de les digestions lentes, et proposem un menú saludable i molt equilibrat.

Cuina Jordi Anglès Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

Pasta fresca amb salmó, Roquefort i alfàbrega



fàcil



1 a 3 €



25'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de salmó fresc
- 30 g de formatge Roquefort
- 120 g de tomàquet pera
- 320 g de pasta fresca tipus tallarines
- 1 grapat de fulles d'alfàbrega
- Oli d'oliva i sal

ELABORACIÓ

1. Talla el salmó fresc a daus i salta'ls en una paella molt calenta, procurant que l'interior quedi una mica cru. Talla el formatge a dauets i reserva'ls.

2. Disposa els tomàquets en un cassó i escalda'ls durant uns minuts per poder pelar-los amb facilitat. Deixa'ls refredar i talla'ls al llarg.
3. Bull la pasta en una olla amb abundant aigua salada i un raig d'oli d'oliva fins que estigui al dente. A continuació, deixa-la escórrer i disposa-la en un bol ample.
4. Barreja la pasta fresca amb el salmó, el formatge, les fulles d'alfàbrega i el tomàquet. Serveix-lo als plats i amaneix-lo amb un raig d'oli d'oliva.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	273 Kcal
Proteïnes	14,6 g
Hidrats de carboni	19 g; dels quals, simples 1,5 g
Greixos	15,5 g; dels quals, saturats 3,5 g
Fibra	2 g

consell
SALUT

El salmó, gràcies a un alt contingut en omega 3, està recomanat en cas de trastorns cardiovasculars.





273kcal

PLATS: VBESTUDI



493kcal

Orada al forn amb patates



fàcil



3 a 5 €



50'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 orades de ració o una peça gran
- 1 kg de patata monalisa
- 300 g de tomàquet pera
- ½ kg de ceba de Figueres
- 1 cabeca d'all
- 1 copa de vi blanc
- Brou de peix
- Sal, pebre, llorer i julivert
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Demana a la peixateria que netegin l'orada i en retirin totes les vísceres.
2. Pela les patates i talla-les a rodanxes d'1 cm. Pela també la ceba, trosseja-la i sofregeix-la en una paella amb una

cullerada d'oli d'oliva, el tomàquet tallat a tires i els alls sencers. Salpebra-ho.

3. Disposa les patates en una safata de forn i, damunt, col·loca-hi la ceba, sofregeida. Tapa-ho i deixa-ho coure a 180 °C durant 30 minuts. Un cop transcorregut el temps indicat, aboca la copa de vi blanc i deixa-ho coure uns minuts, sense tapar, fins que s'hagi evaporat l'alcohol. Després, afegeix-li la fulla de llorer i el brou. Deixa-ho coure a foc lent fins que el brou s'hagi evaporat.

4. Incorpora-hi el peix i deixa-ho coure fins que estigui totalment fet. Al moment de servir, tira-hi un raig d'oli i decora-ho amb el julivert.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 493 Kcal

Proteïnes 38,5 g

Hidrats de carboni 51 g; dels quals, simples 15 g

Greixos 13,8 g; dels quals, saturats 2 g

Fibra 7,4 g

450kcal



IDEES PRÀCTIQUES

Si t'agraden els gerds, pren nota de les nostres senzillíssimes idees. T'expliquem com preparar des d'una salsa per acompanyar les postres fins a unes temptadores gominoles.

1 SALSA
Disposa uns gerds al got de la batedora i tritura'ls amb una mica de sucre i aigua (al gust). Aquesta salsa es pot usar per acompanyar flams, postres amb xocolata o cremes.

2 BATUT
Col·loca uns gerds al got de la batedora, afegeix-li una bola de gelat de vainilla i una mica de llet. Bat 1 minut i... llest!

3 CLAFOUTIS
Pots enriquir un senzill flam d'ou casolà afegint uns gerds a la barreja. El resultat obtingut serà espectacular!

4 GOMINOLES
Prepara un puré de gerds (200 ml), escalfa'l lleugerament i afegeix-li una cullerada sopera de sucre i dues fulles de gelatina, prèviament hidratades. Deixa-ho quallar i, després, talla-ho a tires fines.

Mousse de iogurt amb fruits vermells



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 125 g de nata líquida
- 250 g de iogurt grec
- 125 g de formatge cremós
- 75 g de sucre
- 1 pot petit de mermelada de fruites vermelles
- 1 caixa petita de gerds

ELABORACIÓ

1. Munta la nata líquida i reserva-la al frigorífic.
2. Disposar el iogurt grec, el formatge cremós i el sucre en un bol i barreja-ho bé. Després, afegeix-li la nata muntada amb molt de compte.
3. Posa una cullerada de mermelada de fruites vermelles a la base d'un got de cristall i, al damunt, la

mousse d'iogurt. Just en el moment de servir, decora-ho amb uns gerds.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	450 Kcal
Proteïnes	10,2 g
Hidrats de carboni	41 g; dels quals, simples 41 g
Greixos	26,5 g; dels quals, saturades 16 g
Fibra	2 g

Hechos el uno para el otro.

NUEVO



Nuevos rellenos de atún y de carne La Cocinera. Tus empanadillas, tan buenas como siempre y más fáciles que nunca.

Descubre la
pareja perfecta



MÁS RECETAS EN
www.lacocinera.es

la Cocinera[®]
Casi como tu madre



Per quedar bé

Propostes per a paladars selectes

Espaguetis negres amb llagostins i alls tendres



fàcil 5 a 7 € 30'

ELABORACIÓ

1. Pela els llagostins i reserva 'ls. Posa els caps i les closques dels llagostins en una paella amb oli i ofega'ls a poc a poc, a foc lent, perquè soltin tot el suc. Retira els caps i reserva aquest oli.
 2. Neteja els alls tendres, pica'ls finament i ofega'ls en l'oli de llagostí. Passats 10 minuts, afegeix-li les cues de llagostins pelades i els cossos dels calamarsets, nets i picats (no treguis la pell). Ofega-ho, afegeix-li la nata líquida, la llet de coco i el curri, remou-ho, i cuina-ho 5 minuts. Talla els tomàquets a la juliana fina i afegeix-los a la salsa.
 3. Bull els espaguetis en una olla amb abundant aigua salada fins que estiguin al dente i escorre'ls.
 4. Posa els espaguetis al centre de cada plat i acompanya'ls amb la salsa de llagostins. Al moment de servir, condimenta-ho amb una mica de flor de sal i unes gotes d'oli verge extra.
- Decora-ho amb una mica de salmó fumat.



500 g
de spagueti
al nero di sepia
Eroski SeleQtia

50 g
de salmón fumat
Eroski SeleQtia

5 ml
d'oli verge extra
de Siurana Eroski
SeleQtia

INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de llagostins • 1 manat d'alls tendres • 100 g de calamarsets • 250 ml de nata líquida
- 100 ml de llet de coco • 8 g de curri • 60 g de tomàquet sec • 500 g de spagueti al nero di sepia Eroski SeleQtia • 50 g de salmó fumat Eroski SeleQtia • 100 ml d'oli d'oliva Eroski SeleQtia
- 5 ml d'oli verge extra de Siurana Eroski SeleQtia • Flor de sal Eroski SeleQtia • Sal i pebre

Productes al teu servei:



Salmó fumat noruec, tall selecte (pes net: 100 g). De **Eroski SeleQtia**.



Oli d'oliva verge extra DOP Siurana (contingut net: 50 cl). De **Eroski SeleQtia**.



Pasta italiana artesanal Spagueti al nero di sepia (pes net: 250 g). De **Eroski SeleQtia**.

La gamma Eroski SeleQtia t'ofereix una gran varietat de productes gurmets amb els quals podràs sorprendre gratament els teus. Aquí tens una mostra de la seva gran diversitat.

MOLT VERSÀTIL

La xocolata fosa té molts usos a la cuina. Si la deixem temperar sobre gel, aconseguirem modelar-la i crear formes tan originals com la que acompanya la nostra gelea de mandarina.



Gelea de mandarina amb mousse de iogurt



fàcil

1 a 3 €

30'

ELABORACIÓ

1. Abans de començar, posa aigua en una safata i deixa-la al congelador amb la finalitat de fer més tard els nius de xocolata.
2. Posa la meitat del suc de mandarina en un cassó i porta-ho a ebullició. Després, afegeix-li la gelatina (hidratada prèviament), aixeca un bull, cola-ho i barreja-ho bé amb la resta del suc. Aboca-ho en quatre copes, deixa-ho temperar i introdueix-lo a la nevera fins que qualli. Barreja el iogurt amb el sucre i reserva'l. Munta la nata en un bol amb unes varetes i, després, barreja-la amb el iogurt. Introdueix-ho en una màniga pastissera. Deixa-ho reposar a la nevera.
3. Fon la xocolata al bany maria, posa'l en un cucurull fet amb paper de forn i forma unes línies sobre la placa de gel que teníem al congelador. Deixa-ho 10 segons, afegeix-li el torró picat i, després, amb un ganivet, aixeca un dels extrems. Dóna forma de niu a la xocolata i deixa-la solidificar damunt d'un plat.
4. Omple les copes amb la mousse. Damunt, col·loca-hi trossos de formatge i de torró. Decora-les amb una mica de mel i la xocolata.

160 ml
de suc
de mandarina
Eroski SeleQtia

60 g
de torró dur pretallat
Eroski SeleQtia

100 g
de xocolata negra
al 85% de cacau
Eroski SeleQtia

INGREDIENTS PER A 4

- 160 ml de suc de mandarina Eroski SeleQtia • 1 fulla de gelatina • 125 g de iogurt grec
- 25 g de sucre • 150 ml de nata líquida • 100 g de xocolata negra 85% de cacau Eroski SeleQtia
- 125 g de formatge de cabra en rotlle • 60 g de torró dur pretallat Eroski SeleQtia • 40 g de mel

FOTOGRAFIA: ©NOU PHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA; PLATS: VB ESTUDI

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES EROSKI SELEQTIA NO ESTIGUIN DISPONIBLES EN TOTES LES BOTIGUES.



Suc de clementina d'alta qualitat 100% espresmut (volum: 1 l). De Eroski SeleQtia.



Rajola de xocolata 85 % cacau (pes net: 100 g). De Eroski SeleQtia.



Turró dur pretallat (pes net: 300 g). De Eroski SeleQtia.



cuina ràpida

Saboroses receptes amb llagostins

Cebiche de llagostins amb avocat i blat de moro



fàcil

1 a 3 €

25'

ELABORACIÓ

1. Pela les cues de llagostí i trosseja-les totes menys vuit. Pela la ceba i talla-la a la juliana. Esprem les llimones per extreure'n el suc. Pela els avocats, talla'ls a dauets i ruixa'ls amb una mica de suc de llimona. Renta el coriandre (o el julivert), asseca'l i pica'l.

2. Barreja tots els llagostins amb el suc de llimona, la ceba, el coriandre, la salsa Tabasco, sal i pebre, i deixa-ho macerar entre 10 i 15 minuts perquè es cugin.

3. Barreja l'avocat amb el blat de moro, l'oli d'oliva, sal i pebre.

4. Disposa un motlle rectangular al centre del plat de servei i omple'n, primer, amb la barreja d'avocat. Després, afegeix-li el cebiche de llagostins, procurant posar els sencers a sobre perquè el plat quedi més bonic. Decora-ho amb tiges de cibulet i fulles de coriandre.



1

llauneta de blat de moro dolç

700 g
de llagostins
40/48 Eroski basic

2

avocats
(350 g)

INGREDIENTS PER A 4

- 700 g de llagostins Eroski basic • 1 ceba (150 g) • 2 llimones (200 g) • 2 avocats (350 g)
- Unes tiges de coriandre fresc o julivert • Unes gotes de salsa Tabasco
- 1 llauneta de blat de moro dolç • 2 cullerades d'oli d'oliva • Unes tiges de cibulet • Sal i pebre

A més a més,
Caprabo
t'ofereix:



Llagostins salvatges crus. Envàs amb 14/21 unitats (pes net: 700 g). De Eroski SeleQtia.



Llagostins crusos. Envàs amb 40/48 unitats (pes net: 800 g). De Eroski.



Amb els llagostins crus Eroski basic podràs fer una gran varietat de plats. Et suggerim dues receptes, una de calenta i l'altra de freda, que agradaran a tots pel sabor i l'originalitat.

QUALITAT I PREU

Envàs de llagostins crus amb 40/48 unitats (pes net: 800 g). D'Eroski basic.



Saltat de llagostins amb mango i ametlles



fàcil

1 a 3 €

15'

ELABORACIÓ

1. Pela les cues de llagostí, i deixa'n les puntes intactes. Pela els mangos, retira la llavor central i talla'l a la juliana. Pela la ceba tendra i la ceba i talla-les també a la juliana. Pela les ametlles. Renta l'alfàbrega, asseca-la i pica-la.
2. Escalfa una paella gran o wok amb l'oli d'oliva, afegeix-li les cues de llagostí, la ceba, la ceba tendra i el mango. Salpebra-ho. Salta-ho durant 3 minuts, aboca-hi el whisky i deixa'l evaporar 1 minut. Afegeix-li l'alfàbrega i les ametlles, barreja-ho bé i serveix-ho al moment.

CONSELL

A les botigues Caprabo pots trobar llagostins crus, congelats o cuits. Els llagostins cuits, com que ja estan a punt de menjar, seran uns grans aliats a l'hora de realitzar plats ràpids, senzills i deliciosos. Amb aquests llagostins pots preparar, per exemple, amanides (verdes, de pasta, de marisc...), ensalades russes, aperitius, etc.

INGREDIENTS PER A 4

- 700 g de llagostins Eroski basic • 2 mangos (400 g) • 1 ceba tendra • 1 ceba
- 30 g d'ametlles torrades • 10 fulles d'alfàbrega • 2 cullerades de whisky
- 2 cullerades d'oli d'oliva • Sal i pebre

CUINA: ISMAEL GRAÑO; FOTOGRAFIA: ©NOUPHOTO; ESTILISME: ROSÀ BRAMONA; PLATS DE: V8 ESTUDI



Llagostins cuits. Envàs amb 40/48 unitats (pes net: 800 g). De Eroski basic.



Llagostins salvatges cuits. Envàs amb 14/21 unitats (pes net: 700g). De Eroski SeleQtia.



Llagostins Banana. Envàs amb 20/30 unitats (pes net: 1 kg). De Pescanova.



idees dolces

Una tradició gustosa

El tortell de Reis són unes postres que no poden faltar el dia més màgic de l'any. Deliciosament dolç i amb vistoses fruites confitades, farà les delícies de grans i petits.

Cuina Ismael Grañó Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

Tortell de Reis



difícil



3 a 5 €



45'+
repòs

INGREDIENTS PER A 6

- 250 g de farina
- 1 sobre de llevat en pols
- 100 ml de llet tèbia
- 60 g de mantega
- 1 g de sal
- 1 g de sucre
- 7 cl d'anís
- Ratlladura d'una taronja
- 3 ous

Per al farciment de massapà

- 500 g de sucre
- 500 g d'ametlla en pols
- 150 g d'aigua

Per decorar

- 125 g de fruita confitada
- 100 g de sucre de llustre

ELABORACIÓ

1. Per fer el massapà, posa el sucre, l'ametlla en pols i l'aigua en un bol i barreja-ho bé fins a obtenir-ne una massa homogènia. Deixa-la reposar a la nevera durant 2 hores, aproximadament.

2. Per fer la massa base, posa la farina en forma de volcà en una superfície plana i afegeix a l'interior el llevat diluït en llet tèbia. Barreja bé la massa i deixa-la reposar, tapada, al forn (a menys de 50 °C i amb un got d'aigua a sota perquè no es ressequi) fins que augmenti una mica de volum (30 minuts).

3. Estova la mantega i barreja-la amb la sal, el sucre, la ratlladura de taronja i l'anís. Afegeix tots els ingredients a la massa anterior, remou-la i afegeix-li dos ous batuts. Treballa-la fins a aconseguir una massa suau i llisa. Cobreix-la de nou amb un drap i deixa-la reposar i fermentar

fins que doblí el volum inicial (30 minuts). Després, torna a pastar-la, i estira-la amb un corró fins a formar un rectangle.

4. Posa el massapà en un dels costats més llargs del rectangle (que ha de pesar com a màxim un quart del pes de la massa) i col·loca-hi la fava i el rei ben separats. Enrotlla la massa sobre el massapà.

5. Forma el tortell unint els dos extrems del cilindre.

6. Bat la resta de l'ou, afegeix-li una mica d'aigua i pinta el tortell. Reparteix la fruita confitada per sobre.

7. Posa el tortell en una safata de forn, cobreix-lo de nou amb un drap i deixa'l reposar uns 20-25 minuts perquè fermenti de nou. Afegeix-li el sucre de llustre per sobre i enforma'l a 200 °C durant uns 20-25 minuts, o fins que estigui ben ros. Deixa refredar el tortell i serveix-lo.

FRUITES CONFITADES

Delicioses i vistoses, les fruites confitades són molt útils per elaborar **pastissos i postres**, ja que, a més d'aportar-los un toc de color, els enriqueixen amb una dolçor gustosa. A continuació, t'explicarem com fer una llamenera **taronja confitada**:

Renta bé la taronja sota l'aigua de l'aixeta, asseca-la bé i talla-la a rodanxes de mig centímetre de gruix. Posa un cassó ample al foc amb el **sucre** (250 g) i l'**aigua** (200-220 ml). Quan l'aigua comenci a bullir, incorpora-hi les rodanxes de taronja (com més soltes millor). Deixa que l'almívar torni a agafar temperatura i, llavors, abaixa el foc perquè no arribi a l'instant d'ebullició. Deixa-ho coure durant unes 2 hores o fins que la taronja estigui confitada. Deixa-ho escórrer i guarda-la en un pot de vidre fins al moment d'usar-la.

Aquesta recepta també es pot utilitzar per fer altres fruites confitades. En el cas de cireres o prunes petites, cal partir-les per la meitat.





MERCÈ DOMÍNGUEZ
Barcelona

Enamorada de la cuina des de molt joveneta, Mercè Domínguez troba fàcilment a Caprabo tots els ingredients que necessita per fer aquesta deliciosa recepta de conill que agrada molt a la seva família.

Lector Sabor...

Si t'agrada la cuina i vols veure un dels teus plats favorits publicat en aquesta revista, envia'ns la teva recepta a: **lestevesreceptesamsabor@caprabo.es**
El nostre equip de cuiners en seleccionarà la millor
Molta sort!

Conill amb taronja

INGREDIENTS PER A 4

- 1 conill mitjà
- 1 ceba
- 1 copa de vi o brandi
- 5 taronges
- Oli d'oliva
- 1 fulla de llorer
- 200 g d'arròs integral
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

1. Trosseja el conill i salpebra'l. Posa'l en una cassola amb tres o quatre cullerades d'oli d'oliva i rosteix-lo a foc lent. A mitja cocció, afegeix-li vi o brandi.

2. Pela la ceba i talla-la a la juliana. Esprem quatre taronges i passa el suc resultant per un colador per evitar-ne les llavors. Reserva-ho. Pela la taronja restant procurant eliminar els fils blancs (al viu).

3. Quan el conill estigui rostit, retira'l, i a la mateixa cassola sofregeix la ceba a foc lent. Afegeix-li la fulla de llorer. Quan la ceba estigui ben escalfada, aboca-hi el suc de les taronges (que ho cobreixi tot) i deixa-ho a foc lent fins que la salsa s'espesseixi. Quan la salsa estigui llesta, incorpora a la cassola el conill. Deixa-ho coure a foc lent durant uns minuts. Rectifica el punt de sal, si cal.

4. Posa l'arròs en una olla amb abundant aigua salada i cou-lo el temps que marqui el fabricant. Quan l'arròs estigui al punt, retira'l i deixa'l escórrer. Posa l'arròs en quatre motlles rectangulars pressionant lleugerament perquè s'ajusti a la forma, però sense aixafar-lo perquè es mantingui esponjós.

5. Posa l'arròs als plats de servei i, a sobre, col·loca-hi el conill i la taronja separada a grills. Serveix-ho.



KAISERHOFF

KITCHENWARE & ACCESSORIES

els millors
complements
per la teva
cuina

Col·lecció de 12 peces,
articles de silicona o acer
de la més alta qualitat,
per tota una diversitat de
funcions a la teva cuina,
es venen per separat.

50%
de descompte
presentant la teva targeta
CAPRABO al realitzar
la teva compra



FINS AL 31 GENER 2013

caprabo 
amb  EROSKI

de temporada

Tres menús amb estil

Nadal en família, amb la parella o amb els
amics. Cada ocasió necessita un menú diferent
i una manera diferent de vestir la taula.

Fotografia NouPhoto **Cuina** Jordi Anglè
Estilisme Rosa Bramona **Text** Lali Vila







Recepta
pàg. 46



Recepta
pàg. 46



Tradicional amb un toc actual

Propostes per celebrar el Nadal en família

Vestir la taula per Nadal és, igual que cuinar, tot un art. Si tens una celebració familiar tradicional i vols quedar bé, el més adequat és decantar-te per una elegant combinació d'estils. Barrejar peces *vintage* amb objectes de disseny és la millor opció, ja que donaran a la taula nadalenca un aire avantguardista i clàssic alhora.

Per aconseguir una taula elegant i sorprendent com la que et proposem en aquestes pàgines, has d'optar

Suggeriment

Vellutat i elegant, **Campo Viejo Rioja** és un criança que combina els records de fruita negra amb les notes especiades de pebre i xocolata amarga.



per combinar una vaixela antiga, de línies orgàniques i vores rivetades, amb una coberteria en or, de línies rectes.

Pel que fa a les estovalles, els tons marrons, blancs i daurats són els més adequats. I, a sobre, un detall que aporta calidesa i originalitat: unes branques d'eucaliptus i unes roses blanques.



Recepta
pàg. 46

La clau: es duu l'estil vintage. Combina una vaixel·la antiga amb una coberteria moderna per donar-li un *look* elegant a la teva taula.



La clau: apostar pels grisos i els blancs. Les argolles platejades donaran a la taula un aire glamurós.

Sofisticació per a dos

Suggeriments per gaudir de les festes en parella

Per sorprendre la teva parella amb un sopar nadalenc que recordi durant tot l'any, és molt important triar amb encert tots els detalls de la taula. Les estovalles, en tons gris, plata i blanc, combinaran a la perfecció amb les vaixelles blanques de línies geomètriques pures i amb les argolles platejades amb incrustacions de cristall. Altres idees que t'ajudaran a donar a la taula un aire sofisticat són combinar copes de cristall amb gotets platejats en els quals podem posar unes espelmetes, amb petits ornaments nadalencs de color blanc perla.



Suggeriment

Enate Chardonnay és un blanc extraordinàriament fresc i harmoniós. Destaca pels records de fruita i flors blanques, l'acidesa perfecta i un gran equilibri.



Recepta
pàg. 47



Recepta
pàg. 47



Recepta
pàg. 47

NOU

Gallina Blanca

**Caldo Casero.
Com a mi m'agrada.**



100% Natural

Nou Caldo Casero

*Nou Caldo Casero,
fet amb paciència i dedicació, com el fas tu.*

*Seleccionem només
pollastre fresc i verdures
de l'horta.*



*Els deixem coure en
una gran olla a foc lent
durant 3 hores.*

*Cuidem fins a l'últim
detall, perquè gaudeixis
del millor sabor.*



Descobreix tota la nostra gamma de brous.



100% Natural • Sense Conservants



Recepta
pàg. 48

Informal i amb detalls vermells

Idees per passar el Nadal
envoltat de bons amics

Si, durant aquests dies de festa, vols organitzar un menjar o un sopar informal amb els teus millors amics, l'ideal és presentar els plats en una taula, decorada de manera senzilla, que convidi a la xerrada i la relaxació. Les estovalles, de blanc pur, queden molt bé amb els tovallons de vermell intens, color nadalenc per excel·lència, i amb els plats de fusta. Per donar un toc encara més festiu a la decoració

Suggeriment

Intens i elegant, al vi **Pazo de Barrantes**, de Rías Baixas, hi abunden les aromes de fruita blanca i els records minerals, amb algun toc cítric. En boca és voluminós.




es poden col·locar al llarg de la taula uns petits testos amb avets i unes espelmetes. Una bona proposta per començar la vetllada amb bon peu, sobretot si tens molts convidats a menjar, és col·locar a cada plat un detall amb el nom de cada comensal. Així tot el món sabrà on seure. En la nostra proposta hem utilitzat un bonic marcador de fusta de línies simples.



Recepta
pàg. 48



Recepta
pàg. 48



La clau: els plats de fusta combinen a la perfecció amb el color vermell dels tovallons.



Foto de la pàg. 38

Sopa de galets amb pilotes casolanes



fàcil 1 a 3 € 3 h + 20'

INGREDIENTS PER A 4

Per a la sopa de galets

- 2 porros • 2 branques d'api • 3 pastanagues
- 1 ceba • 2 naps • 2 xirivies • 1 carcassa de pollastre • 1 cuixa de gallina • 200 g de jarret de vedella • ½ cqueta de tocino
- Aigua mineral • 300 g de galets • Sal

Per a les pilotes

- 300 g de carn picada de vedella
- 200 g de carn picada de porc • 1 gra d'all
- 1 branqueta de julivert • 1 ou • 1 gotet de llet • Molla de pa • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les verdures i socarrima la cuixa de gallina. Cou totes les verdures i les carns lentament durant 3 hores. Escuma el brou quan calgui. Condimenta-ho amb sal a mitja cocció. Un cop cuit el brou, cola'l i reserva'l.
2. Barreja les carns picades amb l'all i el julivert picats. Afegeix-li l'ou i la molla de pa mullada amb llet i salpebra-ho. Fes pilotes d'uns 30 g. Bull les pilotes amb el brou i retira-les.
3. Afegeix-li els galets i deixa'ls bullir fins que estiguin cuits. Posa les pilotes a la sopa i serveix-la.



Foto de la pàg. 39

Pollastre de pagès rostit amb aroma de taronja



mitjana 1 a 3 € 2 h + 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pollastre de pagès • Farigola i romaní
- 1 fulla de llorer • 3 taronges • 2 cebes
- 2 pastanagues • 1 porro • 1 cabeça d'all
- 2 tomàquets • 1 copa de vi blanc • 1 copa de vi ranci • 1 l de brou de pollastre • ½ kg de cebetes • 100 g de prunes • 50 g de pinyons torrats • Mantega • Oli d'oliva • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja el pollastre per dins. Condimenta'l amb sal, pebre, herbes aromàtiques i les pells de les taronges.
2. Renta totes les verdures i talla-les a trossets. Disposa el pollastre i les verdures en una font de forn i cou-ho, amb oli d'oliva, a 150 °C durant una hora. Mulla-ho amb vi blanc i vi ranci. Deixa evaporar l'alcohol i, després, vés afegint-hi el brou.
3. Un cop estigui bullit el pollastre, retira les verdures, posa-les en un colador xinès i aixafa-les per obtenir-ne una salsa fina. Torna a introduir el pollastre al forn i cou-lo a 180 °C amb la salsa resultant fins que quedi enrossit. Salta les cebetes, les prunes i els pinyons amb mantega i afegeix-ho al pollastre. Serveix-lo sencer.

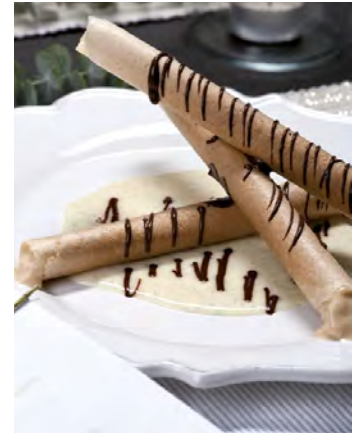


Foto de la pàg. 38

Neules farcides de torró amb crema anglesa i xocolata



mitjana 1 a 3 € 25'

INGREDIENTS PER A 4

- 6 rovells d'ou • 100 g de sucre • 1 beina de vainilla • 1 l de llet • 200 g de torró de Xixona
- 1 botella de nata líquida • 150 g de nata muntada • 1 paquet de neules gruixudes
- 100 g de xocolata 70% cacau

ELABORACIÓ

1. Bat els rovells amb el sucre i la part interior de la vainilla. Barreja-ho amb la llet i escalfa-ho al bany maria durant 15 minuts, sense deixar de remoure. Deixa-ho refredar.
2. Per a la mousse de torró, desfés el torró amb una mica de nata líquida fins a aconseguir una pasta. Incorpora-hi la nata muntada i barreja-ho. Introdueix-ho dins d'una màniga pastissera de boca petita. Omple les neules amb la mousse.
3. Reparteix la crema anglesa als plats per a postres i, damunt, col·loca-hi tres neules farcides de mousse. Salsa-ho amb una mica de xocolata calenta.



EL NOSTRE SUGGERIMENT

Un cava que combina els records de la seva criança amb notes afrutades fresques de cítrics i fruites tropicals. El final de fruites seques quedarà molt bé amb unes postres de torró.

Freixenet Brut Barroco. Cava.



Foto de la pàg. 41

Pasta fullada amb verduretes saltades i romaní



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 paquet de pasta fullada • 1 ceba
- 2 carbassons • 1 albergínia • 1 pebrot vermell
- 2-3 cullerades d'oli d'oliva • 1 branqueta de romaní • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Estén la pasta fullada sobre una superfície plana i forma quatre circumferències de 10 cm de diàmetre amb l'ajuda d'un motlle. Cou la pasta fullada al forn, durant 6 minuts, perquè pugi i agafi una mica de color. Treu-la del forn i reserva-la.
2. Renta les verdures, talla-les a quadrats, menys la ceba, i salta-les, individualment, en una paella amb oli. Deixa les verdures sobre paper absorbent de cuina perquè soltin tot l'oli. Talla la ceba a grills i enrosseix-la a la planxa. Barreja les verdures i salpebra-les.
3. Col·loca les verdures sobre la pasta fullada i enfora-ho 5 minuts més.
4. Retira les pastes fullades del forn i condimenta-les amb sal, pebre i oli d'oliva. Decora-les amb unes branquetes de romaní.

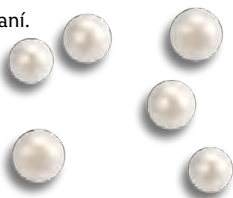


Foto de la pàg. 41

Rap amb cloïsses, puré de carabassa i tallarines de sípia



mitjana



3 a 5 €



45' +
congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 1 sípia • 300 g de carabassa
- 50 g de sucre • 100 g de mantega • 1 ceba
- 30 g de farina • 1 copa de vi blanc • ½ l de brou de peix • 4 trossos de rap • 300 g de cloïsses
- 1 diente gra d'all • 1 branqueta de julivert
- Oli d'oliva • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja la sípia, enrotlla el cos i guarda'l al congelador perquè, després, es pugui tallar sense problemes.
2. Trosseja la carabassa, posa-la en una safata de forn i cou-la, a 180 °C, juntament amb la mantega i el sucre fins que estigui tendra, uns 30 minuts. Després, saltura-la i condimenta-la amb sal. Reserva-la.
3. Sofregeix la ceba en una paella amb oli d'oliva. A continuació, afegeix la farina, remou-ho i cou-ho 5 minuts més. Aboca-hi el vi i deixa que s'evapori l'alcohol. Després, afegeix-li el brou, la sal i el pebre i deixa-ho reduir bé.
4. Salta el rap en una cassola durant uns minuts, aboca-hi la salsa per sobre i cou-lo 5 minuts. Quan falti un minut per acabar la cocció, afegeix-li les cloïsses.
5. Talla la sípia en forma de tallarines fins i salta-la amb all i julivert.
6. Serveix el rap i les cloïsses amb la salseta. Acompanya-ho amb el puré i la sípia.



Foto de la pàg. 41

Panettone amb gelat i cremós de xocolata



fàcil



1 a 3 €



20'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 250 ml de llet • 3 rovells d'ou • 250 g de xocolata 70 % cacau • 300 g de sucre • 300 g de nata líquida • 1 panettone • 200 g de gelat de cafè • unes neules (opcional)

ELABORACIÓ

1. Posa la llet a escalfar i, quan estigui a punt de bullir, afegeix-li els rovells batuts amb sucre (100 g). Deixa-ho coure sense que bulli. Després, afegeix aquesta crema a la xocolata i remou fins que tots els ingredients quedin bé integrats. Deixa-ho refredar un mínim de 12 hores.
2. Aboca el sucre restant en una cassola i deixa que es caramel·litzi. Quan estigui torrat, afegeix-li la nata líquida. Deixa-ho reduir i refreda-ho.
3. Disposa una porció de panettone a cada plat i col·loca a sobre el cremós de xocolata i el gelat de cafè. Salsa amb el caramel i decora-ho amb una neuca.



EL NOSTRE SUGGERIMENT

Fresc i equilibrat, amb notes de fruita blanca i algun record cítric en nas, aquest cava es mostra ferm i cremós. Lleuger i agradable per acompanyar postres intenses.

Raventós i Blanc. Cava.



Foto de la pàg. 44

Amanida de llamàntol amb verduretes



fàcil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 llamàntols de 500 g • 1 pastanaga
- 1 carbassons • 200 g de mongetes rodones
- 12 tomàquets cherry • 1 llima • 1 caixeta d'endívies • 1 escarola • 50 g de d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Bull els llamàntols durant 8 minuts en aigua i sal. Retira'ls de l'aigua i col·loca'ls en aigua i gel perquè es refredin. Pela'l i reserva el corall dels caps.
2. Reserva la carn del llamàntol a la nevera, tapada amb un paper humit.
3. Bull cada verdura per separat fins que quedin al dente. Deixa-les refredar en aigua freda per fixar el color.
4. Escalda els tomàquets durant un parell de minuts per poder-los pelar.
5. Prepara una vinagreta amb el corall dels llamàntols, el suc de llima i l'oli d'oliva. Salpebra-ho, emulsiona-ho i reserva-ho.
6. Distribueix les verdures cuites a les copes i a sobre col·loca-hi l'escarola i l'endívia. Després, afegeix-li el llamàntol, tallat a trossos, i una mica més d'escarola. Salsa-ho amb la vinagreta i serveix-ho.



Foto de la pàg. 44

Minicreps de bou de mar amb crema de crustacis



mitjana 3 a 5 € 2 h

INGREDIENTS PER A 4

- 2 bous de mar • 200 g ceba picada
- 150 g de pastanaga picada • 100 g de porro picat • 1 fulla de llorer • 1 l de brou de crustacis • ½ l nata líquida • 100 g de formatge emmental • Oli d'oliva • Sal i pebre

Per a les creps

- ½ l de llet • 4 ous • 250 g de farina
- 20 g de sucre • 30 g de mantega • Sal

ELABORACIÓ

1. Bull els bous de mar durant 12 minuts. Deixa'ls refredar i retira tota la carn.
2. Escalfa la ceba lentament en una cassola i, quan estigui ben tendra, incorpora-hi la pastanaga i el porro. Afegeix-li el llorer i deixa-ho uns minuts. Després, afegeix-li la carn de bou, el brou de crustacis (200 ml) i la nata líquida (100 ml). Deixa-ho reduir fins a obtenir-ne una textura cremosa. Salpebra-ho.
3. Posa el brou i la nata líquida sobrants en un cassó i redueix-ho fins a obtenir-ne una salsa. Cola-ho i reserva-ho.
4. Bat els ingredients per fer les creps fins que quedi una pasta fina. Qualla-les en una paella amb una mica de mantega.
5. Omple les creps amb la farsa, enrotlla-les formant un caneló i talla-les a trossos. Posa-les en una safata de forn amb la salsa per sobre. Afegeix-li el formatge i gratina-ho.



Foto de la pàg. 44

Poma amb almívar de llet, galeta i vainilla



fàcil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 kg de poma Golden • 250 g de sucre
- 1 branca de canyella • 100 ml de brandi
- 200 g de gelat de vainilla • 1 pot d'almívar de llet • 100 g d'ametlla en pols • 100 g de farina
- 100 g de mantega • 50 g de galetes maria

ELABORACIÓ

1. Pela les pomes, talla-les a quarts i treu les llavors. Prepara un caramel amb el sucre (150 g) i la canyella. Un cop llest, incorpora-hi la poma i salta-la. Després, aboca-hi el brandi i acaba-ho de coure.
2. Per a la galeta, barreja l'ametlla, el sucre restant, la farina i la mantega i cou-ho al forn a 160 °C fins que estigui cruixent. Tritura les galetes i afegeix-les els últims cinc minuts de cocció.
3. Col·loca la galeta al plat i, a sobre, la poma. Acompanya-ho amb l'almívar de llet i el gelat.



EL NOSTRE SUGGERIMENT

Afruitat i intens en nas, amb notes de brioxeria fina, espècies, flors blanques i fruites seques. Al final mostra records de la seva criança.

**Gramona Imperial
Gran Reserva 2007. Cava**



Assaboreix l'estalvi aquest Nadal amb la nova gamma de fruita dessecada de Borges

2€
PVP
RECOMANAT



POPITAS[®]

Les crispetes més **sexys!**

I ♥ ZERO

Tot el sabor sense greixos afegits



100% sabor

0% greixos afegits

morenc i punt.

l'estrella de l'hivern

BESUC, el rei dels peixos

Ric en minerals,
proteïnes, vitamina B
i àcids omega 3,
el besuc és l'alternativa
amb menys calories
del menú nadalenc.

Text Evelyn López
Fotografia NouPhoto
Cuina Dani Muntaner
Estilisme Rosa Bramona

consell SALUT

Amb un baix contingut
calòric, el besuc és un
aliment indicat per a les
persones que fan dieta
d'aprimament.



Encara que el besuc és un peix que es troba i es menja durant tot l'any, el consum augmenta al nostre país de manera important durant l'època de Nadal, concretament al sopar de la nit de Nadal. Cada regió espanyola té una manera particular de cuinar-lo, però la recepta tradicional per excel·lència és el besuc al forn. És un plat saludable, i a més molt lleuger, ideal per a les persones que es preocupen per no fer excessos en els copiosos menjars nadalencs. No cal oblidar que té la meitat de calories que una ració de gall dindi farcit.

Propietats nutritives

Ric en minerals, com ara ferro, iode, fòsfor, sodi, magnesi i fluor, el besuc ajuda l'organisme a regular l'hemoglobina, a enfortir els ossos i les dents, a donar energia i a equilibrar els nivells d'aigua del cos. També aporta una gran quantitat de proteïnes i vitamina B, concretament B12, B3 i B6 i, a diferència d'altres peixos blancs, també vitamina A. Aquestes vitamines són necessàries per al funcionament correcte de l'organisme i entre les seves funcions hi ha la d'intervenir en el creixement i la divisió cel·lular, produir nombroses hormones, enzims i proteïnes importants per a l'organisme, mantenir en condicions el sistema nerviós, cuidar la salut mental, enfortir el sistema immunològic i una llarga llista de beneficis. Els seus àcids grassos omega 3 són protectors excel·lents del cor i de les artèries.

Com es pot reconèixer

En el moment de comprar, per saber si el peix és fresc cal fixar-se que els ulls siguin brillants i bombats, les brànquies han de ser de color vermell i la pell, ferma i esmunyadissa, amb les escates ben enganxades. L'olor ha de ser agradable, de mar.



Filets de besuc a la papillota



fàcil



3 a 5 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 besucs de 400 a 500 g
- 1 porro (150 g)
- 1 pastanaga (150 g)

- 200 g de mongeta verda
- Una pell de mitja taronja
- 4 fulles de llorer
- 1 culleradeta de pebre rosa
- 1 got de vi blanc
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Separa els filets del besuc prèviament nets de cap, escates i vísceres. Neteja el porro i les mongetes, pela la pastanaga i talla-ho tot a la juliana.

2. Prepara quatre sobres amb paper d'enfornar, reparteix els quatre filets, les verdures, el llorer, la pell de taronja, el pebre rosa, l'oli, el vi blanc i una mica de sal.

3. Doblega els costats del paper cap endins, pressiona perquè tanqui bé i enforna-ho 15 minuts a 190 °C. Deixa-ho reposar 5 minuts fora del forn, retira el paper amb compte per no cremar-te amb el vapor i serveix-ho de seguida.

SABOR EXQUISIT

El besuc es pot cuinar de moltes maneres, però les elaboracions més senzilles són les que en conserven el sabor i ens el deixen gaudir millor. Generalment, es prepara rostit al forn, a la planxa, a la graella, a la sal, etc. De qualsevol d'aquestes maneres, en mantindrem els nutrients i la textura característica.

De tota manera, perquè sigui realment exquisit, és important no passar-se en el temps de cocció. Si es cou durant massa temps, pot quedar ressec. Un dels indicadors per saber si el besuc és cuit és la textura i el color de la carn, que passa de translúcida a blanca. A més, la carn que hi ha al voltant de l'espina no solament ha hagut de canviar de color sinó que s'ha de separar amb facilitat amb un ganivet petit.

Els condiments que combinen amb el besuc són l'oli d'oliva, la sal o la llimona, que aporten un toc mediterrani a l'elaboració del plat i li donen un sabor extraordinari.

Sabies que...

El besuc rep diferents noms en diversos llocs d'Espanya, com ara voraz, panchito o pancho. A Catalunya i València es coneix com quelet, pixano, patxana i goràs. A Galícia li diuen buraz o ollomol i, al País Basc, albano, errosela o bixigu bixi. Andalúsos i castellans en diuen besugo de la pinta, en al·lusió a la taca fosca que té sobre les aletes.

Supremes de besuc amb tabule



mitjana



més de 7 €



40' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 1 besuc d'1 kg
- 1 ceba (150 g)
- ½ cogombre (75 g)
- ½ pebrot vermell (100 g)
- 1 tomàquet (100 g)
- 2 grans d'all
- 1 manat d'alfàbrega
- 2 llimones
- 200 g de cuscús
- 9 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja el besuc traient-li les escates, el cap i els budells. Separa els dos filets de l'espina amb un ganivet esmolat, retalla les puntes de la cua i la part de la ventresca. Talla en dos cada filet per tenir quatre supremes. Retira la pell dels trossos sobrants i talla la carn a dauets.
2. Pela la ceba i talla-la a dauets. Renta el cogombre, el pebrot i el tomàquet i talla-ho també a dauets. Pela i pica els alls. Renta l'alfàbrega, asseca-la i pica-la. Esprem les llimones per fer suc.
3. Barreja el peix a dauets amb el suc de llimona, reserva'n tres cullerades i deixa-ho reposar 5 minuts. Afegeix-li la ceba, el pebrot, el cogombre,

- el tomàquet, el cuscús, cinc cullerades d'oli, mig got d'aigua, sal, pebre i l'alfàbrega picada (i reserva'n una cullerada). Deixa-ho reposar 2 hores i remou-ho de tant en tant.
4. Confito l'all picat amb tres cullerades d'oli a foc suau durant 5 minuts, afegeix-li les tres cullerades de suc de llimona i la cullerada d'alfàbrega picada reservades. Salpebra-ho i reserva-ho.
 5. Escalfa una paella amb una cullerada d'oli, marca les supremes de besuc amb la pell cap amunt durant 5 minuts, dona'ls la volta i marca-les per l'altre costat durant 5 minuts.
 6. Serveix les supremes amb el tabule i la salsa de llimona i all.



MARCONA®

Nuestro Turrón



MENTOLIN®

Inspira  Respira



CUPÓN
DESCUENTO **0'50€**

MARCONA MENTOLIN

Entregando este cupón en tiendas **Caprabo**,
obtendrá un descuento inmediato de **0'50€** en la compra de
turrones Marcona o caramelos Mentolin.



Promoción válida hasta el 28-02-13 sólo en
establecimientos Caprabo. Descuento no
acumulable a otras ofertas, promociones o
descuentos en estos productos. Sólo se
aceptará un vale por producto adquirido.



Besuc al forn amb verduretes farcides



mitjana



més de 7 €



1 h +10'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 patates mitjanes (600 g)
- 4 tomàquets mitjans (400 g)
- 1 carbassó gran (250 g)
- 1 ceba (150 g)
- 2 grans d'all
- 50 g d'olives desossades
- 4 filets d'anxova en oli

- 1 besuc d'1 kg
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 100 g de pa ratllat
- Un branquilló de farigola
- Un branquilló de julivert
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les patates i bull-les amb pell durant 20 minuts, escorre-les i deixa-les refredar. Buida l'interior amb una cullereta. Renta els tomàquets, talla una rodanxa de la part superior i buida l'interior. Renta el carbassó, talla les puntes i parteix-lo en quatre trossos. Buida també l'interior.
2. Pela i pica la ceba i els alls.

Pica les olives, les anxoves i els interiors de la patata, el tomàquet i el carbassó.

3. Preparar un sofregit durant 5 minuts amb dues cullerades d'oli, la ceba i la meitat de l'all, afegeix-li el carbassó, sofregeix-ho 2 minuts i afegeix-li el tomàquet, la patata, les olives i les anxoves, sofregeix-ho 5 minuts. Salpebra-ho.

4. Farceix les verduretes amb el sofregit i col·loca'l en una safata de forn untada amb una cullerada d'oli d'oliva. Al centre disposa el besuc net de vísceres i escates. Salpebra'l.

5. Barreja el pa ratllat amb

l'all picat restant, la farigola i el julivert picat. Cobreix el peix i les verduretes farcides i ruixa-ho amb l'oli restant. Enforna-ho durant 20 minuts a 180 °C. Serveix-ho calent.

Sabies que...

Encara que el besuc és un peix blanc semigràs, durant els mesos de novembre a febrer augmenta el contingut en greixos i es considera un peix blau.

Amb
EROSKI assegura
i
el Meu Club
Caprabo



Avui sí. Demà també.

Aconseguix els millors avantatges en les teves assegurances

Al millor
preu

1er
mes
gratuït

Vals
descompte
a les teves
compres

Nits
d'Hotel
gratuïtes



Pròximament
t'informarem
o si ho prefereixes
truca'ns ara al
900 123 124



sabor del món

noruega

A més dels paisatges impressionants, dominats per la bellesa dels fiords, l'espectacularitat de les glaceres o l'altitud de les muntanyes, Noruega sedueix el visitant amb una rica gastronomia que no deixa indiferent a ningú.

Text Evelyn López i Anna Gavaldà



Lutefisk

(versió modernitzada)



fàcil



5 a 7 €



45'

INGREDIENTS PER A 4

- 700 g de bacallà remullat
- 1 culleradeta de sal
- 8 talls de bacó
- 4 patates (opcional)
- Sal i pebre

Per al puré de pèsols

- 1 porro gruyxut
- 30 g de mantega
- 800 g de pèsols
- 2 dl de brou vegetal

Para la salsa blanca

- 2 cebes
- 60 g de mantega
- 1 cullerada de farina
- 2 dl de brou vegetal
- 2 cullerades de iogurt natural sencer
- 200 ml de nata líquida
- Julivert, sal i pebre



6€
per persona

Pocs llocs del planeta tenen la força de la naturalesa tan viva com a Noruega. La bellesa del paisatge, dominat per les muntanyes, els fiords o les glaceres, és inigualable. Per no parlar de la màgica llum de les aurores boreals.

La gastronomia tradicional està profundament influenciada pel mar, que banya les costes i

pels rius que travessen les valls. A més del conegut salmó fumat, val la pena deixar-se sorprendre pel *gravlaks*, una espècie de salmó adobat amb una barreja de sal i sucre, assaonat amb anet, o el *rakfisk*, un peix, habitualment truita, que se sala i es deixa fermentar durant dos o tres mesos. Per als amants dels sabors forts, la millor opció és el *lutefisk*. Preparat





1 Preescalfa el forn a 200 °C. Esbandeix bé el bacallà sota l'aixeta, asseca'l bé amb paper absorbent i posa'l en una safata de forn, sobre la part de la pell. Assaona'l amb la culleradeta de sal, tapa'l amb paper d'enfornar i cou-lo durant uns 15 minuts.



2 Per al puré de pèsols, neteja el porro, talla'l a rodanxes fines i cou-lo en una cassola amb 30 g de mantega. Afegeix-li els pèsols i aboca-hi el brou vegetal. Deixa-ho coure uns 20 minuts. Reserva alguns pèsols per decorar el plat i la resta tritura'ls fins aconseguir un puré fi. Rectifica de sal. Reserva-ho.



3 Disposa els talls de bacó sobre una làmina de paper de forn i torra'ls sota el grill fins que estiguin ben cruixents (també es poden fer en un microones amb grill). Retira els talls de bacó i disposa'ls damunt d'un tros de paper absorbent de cuina perquè soltin tot el greix.



4 Pela les cebes, talla-les finament i enrosseix-les amb la mantega i la farina. Barreja-ho bé i afegeix-li el brou, el iogurt i la nata líquida. Rectifica la sal i continua la cocció 4-5 minuts. Afegeix a la salsa una mica de julivert picat i deixa-ho coure un parell de minuts. Serveix el bacallà amb el puré de pèsols, els cruixents de bacó, la salseta i, si vols, una patata al forn.

A més a més Caprabo t'ofereix:



Caldo de verdures baix en greix, de **Gallina Blanca** (quantitat neta: 1 litre).



Iogurt natural, d'**Eroski basic**, sense gluten (pes net: 125 g).



Pèsols fins collits al moment òptim i congelats immediatament, d'**Eroski basic** (pes net: 1 kg).



Mantega, d'**Eroski basic** (pes net: 250 g).



originàriament amb sosa càustica, aquest plat té tants adeptes com detractors.

A part del peix, Noruega ofereix al visitant plats saborosos a base de carn d'anyell i de caça, i riques postres amb fruites i baies que creixen a les valls d'aquest espectacular país. Segur que el sabor de les molte (mora àrtica) i de les maduixes deixaran al visitant un bon record al paladar.

gastronomia i disseny

Saviesa i tradició

El xef Carles Gaig i la seva dona Fina Navarro, mestra-sala de la **Fonda Gaig**, reuneixen tradició i modernitat en un projecte apte per a paladars exigents.

Text Lali Vila **Fotografia** Rosiel d'Assumpção

El restaurant Fonda Gaig, del xef Carles Gaig, està situat en ple barri de l'Eixample, el cor de la Barcelona més actual.



Carles Gaig (Barcelona, 1948) somriu àmpliament quan li preguntem per la seva infància a l'antiga Fonda Gaig. «Recordo la meua mare estressada, molt de fum, la cuina de carbó i jo, molt petit, amb 6 o 7 anys, enrotllant canelons», comenta. Un parell de dècades més tard, el 1979, aquest reconegut xef es va haver de posar al capdavant de la Fonda Gaig quan, en tornar del servei militar, els seus pares, ambdós diabètics, s'havien quedat cecs. Va ser una barreja de tradició familiar i vocació el que va impulsar Carles Gaig a fer-se càrrec del restaurant.

Gairebé 40 anys més tard, Gaig continua regentant la mítica fonda, fundada el 1869. Ara, les xifres parlen per si soles: 22 persones a la cuina i 16 a la sala, en total 38 empleats al seu càrrec en dos mons totalment oposats.

L'ambient a la cuina -sempre frenètic- contrasta amb el de la sala, on regna una atmosfera relaxant i confortable creada amb mà mestra per Fina Navarro, la dona de Gaig i mestra-sala. L'ambient té la clau en la decoració, que combina amb saviesa vermells amb crus i beix, que li donen un aire càlid i acollidor. La carta de la Fonda Gaig fusiona la cuina tradicional amb l'avantguardista, sumada a una curosa selecció dels millors vins catalans, espanyols i francesos, combinació que ofereix una gratificant experiència culinària per a paladars molt exigents.



FONDA GAIG

Còrsega 200, Barcelona

Tel. 93 453 20 20

www.fondagaig.com

Tipus de cuina: Tradicional catalana.

Horaris: De dimarts a dissabte de 13.30 a 15.30 h. i de 20.30 a 23.00 h. Diumenges i festius de 13.30 a 15.00. Dilluns tancat.

Preu mitjà: 40 €

EL SUGGERIMENT DEL XEF

Canelons gratinats



mitjana 5 a 7 € 2 h + 45'

INGREDIENTS PER A 4

- ½ kg de carn de porc
- ½ kg de carn de vedella
- 150 g de foie-gras d'ànec (fresc)
- ½ ceba mitjana
- 0,5 dl de vi ranci
- 12 plaques de caneló
- Formatge ratllat per gratinar
- Oli d'oliva i sal

Per a la salsa beixamel

- 1 l de llet
- 60 g de mantega
- 60 g de farina
- Sal, pebre i nou moscada

ELABORACIÓ

1. Talla la carn a daus i enrosseix-los en una cassola amb dues o tres cullerades d'oli a foc viu. Incorpora-hi el vi ranci, deixa'l reduir i afegeix-li la ceba tallada. Dóna-li unes voltes i deixa'l coure a foc lent. Afegeix-li de tant en tant

una culleradeta d'aigua. Quan la carn estigui ben melosa, incorpora-hi el foie gras tallat a daus i deixa-ho coure uns minuts més. Després, posa la carn en un colador amb un recipient a sota per recollir-ne el suc.

2. Per a la beixamel, fon la mantega en una paella, barreja-la amb la farina i remou-la durant 1 minut a foc mitjà. Després, afegeix-li la llet calenta i segueix remonent fins que es dissolguin els possibles grumolls. Deixa-ho coure, remonent-ho de tant en tant, uns 10 minuts o fins que la salsa s'espesseixi. Tira-hi sal, pebre i nou moscada.

3. Passa la carn per la picadora juntament amb el suc del rostit i unes cullerades de beixamel. Rectifica el punt de sal.

4. Bull les plaques de caneló i, quan estiguin al dente, disposa-les sobre una superfície plana. Després, emplena-les amb la carn i enrotlla-les. Col·loca els canelons en una safata de forn prèviament untada amb mantega i cobreix-los amb la beixamel i el formatge ratllat. Gratina-ho i serveix.

còctel & gurmè

No hi ha festa sense Cosmopolitan

Popularitzat per Madonna i per les protagonistes de *Sexe a Nova York*, el Cosmopolitan és un còctel que no pot faltar en les festes amb més glamur.

Text Evelyn López **Recepta còctel** Miriam Campa Barmaid, de Tirsà Cocktail Bar

Encara que no se sap amb certesa qui va crear aquest vistós còctel i són molts els bàrmans nord-americans que se n'atribueixen la paternitat, la veritat és que el Cosmopolitan no es va arribar a fer mundialment popular fins que Madonna, als anys noranta, es va convertir en el seu fan número u. Segons sembla, el bàrman Dale DeGroff, conegut com *King Cocktail* (Rei del Còctel) el va afegir al menú del *Rainbow Room*, el restaurant situat a la planta 65 del complex *Rockefeller Center*; i un dia, just

després dels Grammy, la cantant va ser fotografiada a la barra del restaurant prenent-ne un. Un cop publicades les fotos de Madonna amb el còctel a la mà, DeGroff va rebre trucades de bàrmans i propietaris de bars preguntant per la recepta. Tot el món volia preparar-la i... provar-la!

Beguda amb glamur

Uns anys més tard, el Cosmopolitan va aconseguir encara més esplendor de la mà de Carrie Bradshaw, la protagonista de la popular

sèrie de televisió *Sexe a Nova York*, encarnada per l'actriu Sarah Jessica Parker. En la famosa sèrie, ella i les seves amigues prenen aquesta beguda a les sortides nocturnes per la ciutat dels gratacels. L'agafaven entre les mans mentre seduïen, reien, xerraven, etc., i van aconseguir que s'associés aquest còctel a una beguda eròtica i altament *glamurosa*. El Cosmopolitan s'havia convertit, per dret propi, en el còctel femení amb més glamur.

Suggeriment

Obtingut mitjançant un procés de destil·lació de gra de sègol Dankowski, el vodka Premium Sobieski té un caràcter suau i equilibrat, que el fa molt apropiat per prendre sol amb gel o barrejat en còctels.



ASSABOREIX-LO AMB Broquetes de taronja i pernil d'ànec



fàcil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 taronja
- Unes tiges de cibulet
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de vinagre de xerès
- 100 g de pernil d'ànec Eroski SeleQtia
- 1 culleradeta de sèsam torrat
- Sal

ELABORACIÓ

1. Pela la taronja, divideix-la en grills i, amb l'ajuda d'un ganivet, vés retirant les fibres blanques fins que la taronja quedi totalment neta. Esprem les fibres per extreure'n el suc. Renta el cibulet, asseca'l i pica'l.
2. Barreja el suc de taronja amb l'oli d'oliva, el vinagre de xerès i una mica de sal.
3. Munta les broquetes alternant grills de taronja i pernil d'ànec. Amaneix-ho amb la vinagreta i empolsa-ho amb sèsam i cibulet.



Cosmopolitan



fàcil



3 a 5 €



10'

INGREDIENTS PER COPA

- 1,5 cl de Cointreau
- 1,5 cl de suc de llimona
- 1,5 cl de xarop o suc de nabius
- 4 cl de vodka
- 1 rodanxa de llima
- Gel

ELABORACIÓ

Barreja el Cointreau, el suc de llimona, el xarop o suc de nabius i el vodka a la coctelera amb molt de gel. Agita-ho enèrgicament durant uns segons i serveix-ho en una copa de còctel. Decora-ho amb una rodanxa de llima.

CONSELL Igual que el Margarita, aquest còctel es pot preparar a la batidora.



beure

Quin vi compro?

Segur que t'has plantejat aquesta pregunta durant aquests dies de festa. En aquestes pàgines t'oferim algunes pistes perquè puguis quedar bé tant en una reunió familiar com si vols fer un bon regal.

Text Marcos Aguilar



Club El Meu Racó del Vi

En aquest espai, pensat per als amants de l'enologia, trobaràs valoracions i recomanacions de vins. També podràs participar en sorteigs i beneficiar-te de promocions exclusives. Registra't al web www.miclubcaprabo.com i descobreix el que el Club El Meu Racó del Vi té preparat per a tu.



Fivvi si. Demà també

Mitja ampolla per comensal és la quantitat que recomanen els manuals d'hospitalitat.

Per als dies de Nadal, hi ha algunes claus senzilles que ens poden ajudar a escollir el millor vi per a cada ocasió. No és el mateix una reunió familiar o amb amics que un menjar de treball o una trobada íntima amb algú a qui volem sorprendre o impressionar. No és igual comprar un vi per sopar a casa que un altre per fer un bon regal.

El vi en família

El Nadal és temps de trobades i retrobades amb els qui són al nostre costat. Cada menjar o sopar és una festa i en totes aquestes festes les opinions i els gustos de familiars i amics conformen un ventall tan ampli i complex que fa que convingui optar pel més segur, el que mai no falla. Un bon albariño de les Rías Baixas, un verdejo de Roda o un chardonnay del Penedès, entre els vins blancs, ens oferiran sempre una companyia apropiada per als entrants i primers plats festius, mentre que un criança ferm i afruitat o un reserva més complex i poderós de qualsevol de les denominacions d'origen més clàssiques -Rioja, Ribera del Duero o el Priorat- acompanyaran amb èxit els plats més contundents del sopar.

L'originalitat i el risc

Una cosa diferent és comprar un vi per a una reunió social o de treball o per a un regal amb el qual pretenem

quedar bé. En aquests casos, els factors clau són l'originalitat, la sofisticació i el prestigi. La primera, podrem trobar-la en qualsevol de les zones productores de vins emergents del nostre país o en algunes de clàssiques que han començat a retrobar-se a si mateixes gràcies a la revolució experimentada pel vi les últimes dècades. És el cas del Ribeiro, de l'Empordà o del mateix Penedès, zones que estan redescobrint els seus raïms clàssics i elaborant grans vins blancs. Quant als negres, podem seguir diverses pistes molt interessants: el Bierzo, amb la varietat mencía; els vins de garnatxa de les diferents denominacions d'origen d'Aragó, Castella i Lleó, Priorat o Montsant; els nous vins de les Illes Balears o de Toro, basats en raïms autòctons... Tots són bons exemples de negres amb els quals sortirem d'allò convencional i aportarem un grau d'originalitat a qualsevol menjar en societat.

Que es tracta d'un regal per quedar bé? Afegim un grau de sofisticació a la nostra compra. Recorrem als grans noms que s'han guanyat el prestigi que tenen a força de bons vins. Que es tracta d'una trobada íntima? Banyem-la en escuma amb un bon cava: àgil i fresc a l'aperitiu, delicat i fragant al costat dels primers plats, ben estructurat al costat del plat principal de carn o peix i festiu a les postres.

El vi al sopar

El marisc cuit o cru demana un blanc fresc o un escumós que en potenciï els delicats matisos. Un fet similar ocorre amb els peixos blancs, en què optarem per un fermentat en bóta o un blanc de llarga criança que afegeixin complexitat al plat. Amb els peixos blaus, tan bon resultat pot oferir un blanc robust com un negre afruitat, una frontera en la qual es troben també les carns blanques, pastes i aus de corral, mentre que les carns vermelles agrairan un negre ben estructurat.



PROTOS. CRIANÇA

Aromes de fruites negres madures i espècies sobre un fons de notes torrades. Ben equilibrat i saborós en boca. Ideal per acompanyar plats de carn.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Ribera del Duero**



VIÑA ALBALÍ. RESERVA

Aromes de fruites vermelles amb abundants records especiats de la fusta. Lleuger en el pas de boca, marcat pels tanins del roure, amb un final llarg i gustós.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Valdepeñas**



RAIMAT CHARDONNAY

Fresc i mineral, marcat per les notes de fruita blanca (pomes i peres). Viu i àgil en el pas de boca, amb una grata acidesa que el sosté i un toc cítric al final.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Costers del Segre**



ANNA DE CODORNÍU

Elegant, fresc i delicat, amb una bombolla cremosa i notes de poma i flors blanques en nas. Vibrant en boca, lleuger i amb un final seductor.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Cava**



GRAN VIÑA SOL. TORRES

Intens i profund en nas, on es complementen la fruita blanca i els delicats records de la seva fusta. Ben estructurat en boca, amb una acidesa viva i volum.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Penedès**

bellesa: 24 hores perfecta

La teva agenda és plena i no tens temps de maquillar-te començant des de zero. No et preocupis: t'ensenyem a construir el teu look, per estar guapíssima del matí a la nit.

Text Sylvia Martín Fotografia NouPhoto



1 Bona cara al matí. Hidratant + maquillatge fluid amb protecció solar + corrector il·luminador + brillant de llavis to rosenude + rímel

Una pell neta i ben cuidada és fonamental per aconseguir un bon maquillatge. A partir dels 35 anys usa una hidratant capaç de prevenir les arrugues. Per sortir de casa amb bona cara n'hi ha prou amb un toc de pòlvore compactes que controli les brillantor, i l'aplicació d'un corrector il·luminador per dissimular les ulleres. El to ha de ser sempre el més semblant al de la teva pell, mai més fosc. Un brillant de llavis amb color i rímel d'efecte pestanyes extrallargues i... llesta!

AL NECESSER: Crema antiarrugues Caviar Therapy; maquillatge fluid amb protecció solar SPF 15; pinzell corrector il·luminador, to 01; brillantor de llavis to 02 (rosenude); rímel efecte pestanyes extrallargues. Tot de Belle & Make up.

2 Reunió de treball a la tarda. Ombra d'ulls en tons rosa + coloret + pintallavis to siena

Si has d'oferir una imatge cuidada i professional a la feina pots accentuar el teu maquillatge amb petits retocs mestres. Una mica d'ombra d'ulls mat, d'un color discret, aplicada solament sobre la parpella mòbil, il·luminarà la teva mirada. Per rejuvenir i refrescar el teu aspecte, aplica unes pinzellades ben difuminades de coloret en direcció a les temples. És el moment de canviar el brillant de llavis per un pintallavis de llarga durada i per un to una mica més pujat. En una reunió les teves mans saltaran a la vista: porta-les sempre cuidades i aplica't una base enduridora per protegir les ungles.

AL NECESSER: Ombra d'ulls acabat mat to 08 (topacio); coloret compacte to 03 (light pink); barra de llavis de llarga durada to 05 (siena); Tot de Belle & Make up.



3 Nit de festa. Maquillatge compacte + perfilador d'ulls + pintaungles to noir blue + pintallavis

Per tenir un rostre perfecte en aquest moment del dia és indispensable retocar el maquillatge fluid aplicat al matí. A continuació, per vestir els ulls de festa tens un aliat imprescindible: el perfilador d'ulls. Primer marca punts de referència entre les pestanyes i segueix després la línia sense estirar excessivament les parpelles, ja que en soltar-les el traç no quedaria al seu lloc. Un altre manament de la moda és pintar-se les ungles. El to 08 (grana) va bé amb tot però el must de la temporada és el blau negrós. Unes gotes de perfum afegiran seducció a la nit.

AL NECESSER. Perfilador d'ulls negre; maquillatge compacte; pintaungles to 02 (noir blue); pintallavis to 03 (escarlet). Tot de Belle & Make up.



PREMIADOS POR INNOVAR



Nueva **COBERTURA DE TACTO ALGODÓN**
Ofreciendo un tacto supersuave.

Nueva **FORMA ANATÓMICA**
Se adapta mejor, más cómoda

ÚNICA COMPRESA CON DERMOBANDAS protectoras de Aloe Vera, extracto de Ambiaty y ácidos esenciales.



NEUTRALIZACIÓN MÁS EFECTIVA DEL OLOR



Compresas para pérdidas leves

indasec

Sabes lo que quieres
www.indasec.com



Visita nuestro blog
Sabes lo que quieres
www.sabesloquequieres.com



Síguenos en
facebook
www.facebook.com/indasec



IDEES PER REGALAR I REGALAR-TE

Els perfums i els productes de bellesa són sempre una bona opció per regalar a Nadal. En aquesta pàgina i mostrarem tres estoigs amb fragàncies molt actuals per obsequiar cada membre de la família i una selecció dels nostres millors productes de bellesa i benestar perquè et puguis cuidar durant aquests dies i et sentis radiant i feliç.



COR FLORAL

Inspirada en els moviments més sensuals i exòtics de Shakira, la nova fragància **Elixir** té una sortida fresca i un cor floral molt femení. Per a noies que volen potenciar la seva part més misteriosa. L'estoig conté una fragància en vaporitzador i un desodorant en esprai.



FRAGÀNCIA TERRORÍFICA

Les **Monster High** són un autèntic fenomen entre el públic infantil. Ara, a més de poder jugar amb les seves nines, dur el seu material escolar o vestir amb els seus complements, les fans d'aquests personatges podran gaudir amb les seves fantàstiques fragàncies. L'estoig **Monster High** conté una eau de parfum i un desodorant.



MOLT MASCULÍ

Gran amant de les fragàncies orientals que tingun una sortida fresca, un cor dolç i un final amb tocs de fusta, David Bustamante ens proposa **Muy Mío Bustamante**. L'estoig és format per una fragància en vaporitzador i una loció de massatge.

MARQUES INSPIRADES EN TU

Dins de les nostres marques pròpies, **Belle** i **Eroski**, tens una gran varietat de productes de bellesa i benestar que t'ajudaran a sentir-te bé en qualsevol moment del dia. A més de línies específiques per al bany, com el **Gel Spa Eroski** amb aigua termal i extracte d'algues, la **Llet corporal hidratant Belle** amb oli d'ametlles i el **Gel exfoliant facial Belle** que neteja la pell en profunditat, també pots trobar fragàncies seductores, com l'elixir concentrat **Fresh Vainilla Belle**.

Inspirat en tu



Club Mima't

Pensat especialment per a tu, el **Club Mima't** és un espai en el qual podràs trobar els millors trucs de bellesa i benestar, promocions personalitzades, concursos amb premis exclusius i novetats. Registra't al web www.miclubcaprabo.com i descobreix el que el Meu Club Mima't té preparat per a tu.



Fivoli si. Demà també.

69

notícies

74

responsabilitat social

76

novetats

notícies

20 anys d'ajuda a les famílies



Caprabo commemora, en un acte al Palau de la Generalitat de Catalunya, els 20 anys del seu programa *Benvingut Nadó*.



Després de la gran festa del 20 aniversari de *Benvingut Nadó*, que va tenir lloc el passat mes de maig a Barcelona, Caprabo continua celebrant la creació i l'expansió d'aquest programa pioner d'ajuda a les famílies amb nous actes. Aquesta vegada la commemoració va tenir un caire més institucional i es va fer al Palau de la Generalitat de Catalunya. En l'acte, que va presidir la vicepresidenta de la Generalitat de Catalunya, Joana Ortega, i va comptar amb la presència d'Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, i l'investigador del CED (Centre d'Estudis Demogràfics) Marc Ajenjo, es va donar a conèixer l'informe *20 anys de Naixements a Catalunya*, elaborat a partir de les xifres del programa *Benvingut Nadó* de Caprabo des del 1992, i es va oferir una interessant anàlisi sociodemogràfica de les tendències sobre fecunditat i natalitat de les últimes dues dècades a Catalunya.



Marc Ajenjo, investigador del Centre d'Estudis Demogràfics; Ramon Terrassa, secretari de família de la Generalitat de Catalunya; Joana Ortega, vicepresidenta de la Generalitat de Catalunya, i Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, amb un grup de nens, fills de treballadors de Caprabo, que van representar tots els nens que s'han beneficiat del programa *Benvingut Nadó*.

El programa *Benvingut Nadó* de Caprabo, que -com va explicar Alberto Ojinaga- "va néixer en un moment en què pràcticament no hi havia orientació empresarial pel que fa a accions de compromís social", ha arribat a més d'un milió de nens les dues últimes dècades i ha ajudat les famílies amb més de 300 milions d'euros. Aquest programa d'ajuda a les famílies ha generat, al mateix temps, un registre de dades únic a Espanya, que s'ha convertit en font d'informació per a instituts estadístics i ha servit per analitzar tendències socials i demogràfiques al llarg dels anys. Alguns dels aspectes que s'han pogut analitzar són l'edat de les dones a l'hora de tenir fills o la incidència de la immigració.



CAMPANYA "CAP NEN SENSE MENJADOR!"

Amb la campanya "*Cap nen sense menjador*", Caprabo posa a la venda, a partir del 23 de novembre i fins a esgotar existències, unes polseres solidàries al preu d'1 euro, els beneficis de la qual aniran destinats a beques per a nens en risc d'exclusió social que no es poden quedar a menjar a la seva escola. L'acció, que es farà a totes les botigues i franquícies de Catalunya, Madrid i Navarra (excepte Andorra), es durà a terme en col·laboració amb la Creu Roja.



ELS BANCS D'ALIMENTS, PREMIATS

La Federació Espanyola de Bancs d'Aliments ha rebut el premi Príncep d'Astúries de la Concòrdia 2012.

Per Caprabo, que col·labora de manera habitual amb la Federació Espanyola d'Aliments, és una satisfacció que s'hagi reconegut la tasca que està fent aquesta entitat. Aquest mateix estiu, per exemple, vam participar en la campanya de recollida d'aliments a Navarra i, dels 68.711 quilos recollits, a les nostres botigues en vam recollir 8.352; i fa poques setmanes també vam col·laborar en la recollida d'aliments de la Costa Brava, on, dels 16.000 quilos recollits, a les nostres botigues en vam recollir 7.777.



CAPRABO, PREMI A LA RESPONSABILITAT SOCIAL



Caprabo ha estat guardonat per la ONGD Humana amb un dels seus tres premis a la responsabilitat social corporativa. El lliurament de la distinció va tenir lloc durant la jornada de portes obertes celebrada per aquesta entitat amb motiu de l'Humana Day 2012 i dintre de la celebració del XXV Aniversari de l'entitat. En el mateix acte, es van lliurar els III Premis Humana de Reciclatge Tèxtil, corresponent a l'àrea de Catalunya, a diverses entitats i organitzacions.

Caprabo, amb la producció agroalimentària catalana

Caprabo desenvolupa en els 270 supermercats que té a Catalunya una interessant campanya de promoció dels productes agroalimentaris catalans.



Donar a conèixer els productes catalans i apostar-hi forma part de la política de Caprabo des de fa anys i, per això, des de fa més de dues dècades, du a terme una important campanya de promoció d'aquests productes entre els clients.

Aquest any, Caprabo ha fet un pas més en aquesta política de promoció i ha incrementat un 17 % el nombre de referències de productes catalans als seus lineals. Els 270 establiments que Caprabo té a Catalunya tenen, en aquests moments, 730 referències de 120 proveïdors catalans i més de 40 categories de productes. A més, entre els productes de la campanya també s'inclouen els que tenen la indicació geogràfica protegida (IGP) i la denominació d'origen protegida (DOP). Pel que fa als vins, el 100 % dels vins que participen a la campanya són de denominació d'origen.

Cal esmentar que la companyia ven la quarta part de la totalitat de vi i cava catalans que es



A la foto, Josep Maria Pelegrí, conseller d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural, amb Alberto Ojinaga Cebrián, director general de Caprabo, i Josep Barceló Moles, director comercial de Caprabo.

comercialitza a Catalunya i que és pionera en iniciatives de promoció agroalimentària, com ara la venda de la carn de Provedella. A més, el 80 % de la pera i la poma que es ven a les botigues provenen de Lleida i Girona, respectivament. La meitat de la facturació de Caprabo correspon a productes de proveïdors amb seu a Catalunya. D'aquesta xifra, el 30 % correspon a proveïdors amb producte local i de proximitat del nostre país.



Ana María Tena López, Iris Milagrito Bardales Angulo, Patricia Jiménez Valdivieso, Cristina Moreno Moreno, Laura Pineda Germán i Lourdes Reyes García són les treballadores que han protagonitzat els vídeos de la nostra campanya de marques pròpies. Els pots veure al canal Caprabo de YouTube.

"Caprabo, Inspirat en tu"

Inspirades en tu i creades amb la intenció de satisfer les teves necessitats, les nostres marques pròpies són la millor opció per ajudar-te en el cistell de comprar.

Amb la intenció de promocionar totes les nostres marques pròpies, hem organitzat la campanya: "Caprabo, inspirat en tu". L'acció, que es podia seguir al web www.capraboinspiradoenti.es, ha comptat amb la col·laboració de sis empleades que s'han encarregat de mostrar als clients les diferents marques pròpies mitjançant uns vídeos que actualment podem veure a través del canal Caprabo de YouTube. A través d'una aplicació interactiva, els usuaris podien votar la marca pròpia que s'inspirava en ells triant un d'aquests vídeos, i així entraven en el sorteig de 10 xecs regal de 100 euros. Així mateix, podien enviar el seu vídeo, que havia d'explicar quina és la seva marca favorita, i guanyar un dels sis xecs d'1.000 euros en compres.

affinity

ultima™ TU PRODUCTO DE ALTA GAMA EN TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL

RAZAS PEQUEÑAS



Junior
2 meses 10 meses

Adult

RAZAS MEDIANAS Y GRANDES



Junior 2 meses 1 año
Adult 7 años
Senior



Entregando este cupón, obtendrás un descuento de 2€ en la compra de **ultima para perros***.

*Máximo de 3 unidades por cupón.

Promoción válida hasta el 15/02/2013 sólo en los establecimientos Caprabo.



2€



CAPRABO, AMB EL PROYECTO SALVAVIDAS SANFERMINES 2012



Caprabo va col·laborar durant els Sanfermines en la campanya Proyecto Salvavidas, que es va dur a terme a Pamplona i en altres poblacions.

Caprabo va col·laborar en la campanya Proyecto Salvavidas que es va dur a terme a Pamplona durant les festes de San Fermín. L'objectiu de la campanya era dotar de defibril·ladors i personal format per usar-los i convertir-la en el primer municipi d'Espanya a disposar de defibril·ladors repartits per la ciutat (centre històric), per complir les recomanacions europees de cardioseguretat.

L'acció va consistir a vendre durant els Sanfermines la "Pulsera salvavidas" o "Pulsera de la Fiesta" per tota la ciutat i voltants al preu d'1 euro, per després poder comprar defibril·ladors, que es quedaran de manera permanent a la ciutat per mantenir l'estàndard de seguretat durant la resta de l'any. Cal destacar que a Pamplona es van vendre 17.500 polseres, que es van transformar en set defibril·ladors, amb el curs de formació corresponent per utilitzar-los, i que a Tudela i Tafalla es van vendre 2.500 i 1.800 polseres, respectivament, fet que permet disposar d'un defibril·lador per a cada ciutat.

Dues noves botigues en franquícia

Amb la inauguració de dues noves franquícies, l'una a Barcelona i l'altra a Tarragona, Caprabo ja suma 15 botigues en aquest tipus de negoci.



El model de franquícies de Caprabo està consolidat i, prova d'això, és que cada vegada hi ha més emprenedors que se sumen a aquest sistema de negoci. La nostra empresa segueix creixent i, després de la inauguració recent d'una botiga a la localitat barcelonina de Santa Margarida i els Monjos i l'altra a Falset, la primera d'aquest tipus a Tarragona, ha arribat a les 15 botigues franquiciades.

Convé destacar que la botiga de Santa Margarida i els Monjos, situada a l'avinguda Cal Rubió, té 180 m² i dona feina a quatre

persones, i que la de Falset, al carrer Miquel Barceló, té uns 150 m² i dona feina a tres persones.

En ambdós establiments, a més de potenciar els productes de marca pròpia, les ofertes comercials i les promocions, s'apostarà pels productes frescos, l'assortiment més gran per metre quadrat i els serveis tradicionals de valor de Caprabo, com el seu programa de fidelització amb la Targeta Client Caprabo, el programa Benvingut Nadó i la revista de client Sabor...



Objectiu: fomentar el consum de fruites entre els nens

Caprabo va fer un regal molt especial a tots els nens que van anar als seus supermercats el passat 29 de setembre: una peça de fruita fresca.

Per a la nostra companyia és molt important fomentar el consum de fruita entre els més petits de la casa i per aquest motiu va lliurar, el passat 29 de setembre, 30.000 peces de fruita de temporada als nens que van passar per algun dels seus supermercats de Catalunya, Madrid, Navarra i Andorra.

Les fruites anaven dintre d'una caixeta amb missatges saludables que havien estat revisats pel Comitè Científic de 5 al dia, una associació sense ànim de lucre



la finalitat de la qual consisteix a fomentar el consum diari de fruites i hortalisses fresques.

"Tria bo, tria sa"

Aquesta iniciativa s'emmarca dins del programa "Caprabo per una Alimentació Saludable: Tria Bo, Tria Sa", que va arrencar el 2009 amb la col·laboració del Departament de Salut i el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. La finalitat és fomentar la difusió d'hàbits saludables en l'alimentació dels nens i contribuir perquè coneguin la importància d'una dieta equilibrada, que comença des de l'acte de comprar al supermercat. Fins avui, més de 22.000 nens han participat en aquest programa.

Estalvia aquest Nadal amb El Meu Club Caprabo

Descomptes exclusius, punts per obtenir regals i promocions en serveis d'oci... amb la targeta El Meu Club Caprabo tot són avantatges.

Arriben les festes de Nadal i a Caprabo volem que aprofitis totes les possibilitats d'estalvi que et brinda la teva targeta El Meu Club Caprabo. En aquests dies de celebracions, regals, temps d'oci..., ajuda la teva butxaca a no ressentir-se'n. Això sí, no et deixis a casa la teva targeta El Meu Club Caprabo.

www.miclubcaprabo.com

EL TEU REGAL DE NADAL

Programa de punts

Recorda que, amb la targeta El Meu Club Caprabo, acumules punts en totes les compres i podràs donar-te un capritx. No esperis que arribin els Reis Mags per tenir un regal aquest Nadal. Acumula punts i entra al web www.catalogocaprabo.com per canviar-los per xecs descompte, productes de la llar, productes infantils, tecnologia, etc. O, si ho prefereixes, desperta el teu esperit nadalenc canviant els teus punts per donacions solidàries.



PER GAUDIR DE LES FESTES

Clubs d'afinitat

Coneix com se serveix un bon cava, descobreix els millors trucs de bellesa... i gaudeix de les festes!



Club El Meu Racó del Vi

Si ets membre del Club El Meu Racó del Vi aconseguiràs cupons especials de descompte en cava. A més, durant tot el mes de desembre podràs accedir a trucs i consells sobre el cava i participar en concursos amb premis exclusius.



Rèplica del cupó a descarregar del web del Club durant el mes de desembre



Club Mima't

Si pertanyes al Club Mima't, tindràs cupons de descompte en marques de bellesa reconegudes. A més, accediràs a trucs i consells de bellesa interessants.

www.miclubcaprabo.com/elsmeusclubs

PAGA MENYS AMB LA TEVA TARGETA

Comença el nou any posant-te guapo o guapa

Durant el 2013 presenta la teva targeta El Meu Club Caprabo al teu centre Cebado i aconsegueix un 15% de descompte en qualsevol servei de perruqueria i/o bellesa.

Gaudeix amb els teus al millor preu

Amb la teva targeta El Meu Club Caprabo, les activitats amb els teus fills, les vetllades amb la teva parella i la teva operació "crematorrons" al gimnàs, et sortiran més barates.

Consulta totes les activitats amb descompte al web: www.miclubcaprabo.com/promocions

PAGA MENYS A LA BOTIGA

Descomptes

solament per a tu

Paga menys que ningú a Caprabo. Busca a la teva botiga els centenars de productes amb preu reduït només per a clients amb targeta El Meu Club Caprabo. A més, emporta't els teus cupons descompte personalitzats per estalviar en les pròximes compres.



Exemple real no vigent

La teva informació trimestral arriba a partir d'ara al teu domicili en un NOU FORMAT. Més còmode, més visual, més útil... Més com a tu t'agrada.





Microdonacions a les botigues

El nostre compromís: ajudar els més desafavorits

A Caprabo estem portant a terme un projecte solidari que està tenint una gran acollida, tant al nostre entorn social més pròxim com al si de la nostra empresa: les microdonacions a les botigues.

En temps de crisi, tots hem d'ajudar en la mesura de les nostres possibilitats i això és una cosa que a Caprabo sabem molt bé com fer-ho. La nostra empresa, a més de col·laborar estretament amb els bancs dels aliments, i d'organitzar reeixides campanyes de recollida de productes i donacions des dels nostres magatzems distribuïdors, fa alguns anys que està ajudant les persones que més ho necessiten amb un gran acte solidari: les microdonacions a les botigues.


Donar productes

que no es poden vendre

Aquesta iniciativa, que va sorgir gràcies a la nostra política de compromís amb la societat, a la inquietud interna dels treballadors i a la demanda d'algunes institucions, es basa a donar els productes que ja no es poden vendre a la botiga, però que encara són aptes per al consum/ús,

QUÈ SÓN ELS BANCS D'ALIMENTS

Es els bancs d'aliments són organitzacions sense ànim de lucre, basades en el voluntariat, que tenen com a objectiu lluitar contra la gana i finalment fer-los arribar a les persones més necessitades del nostre entorn més immediat, i al mateix temps s'evita que els aliments consumibles però no comercialitzables siguin destruïts. Tota l'acció dels bancs d'aliments es basa en la gratuïtat dels aliments que rep i la distribució justa a través de les entitats caritatives que atenen els beneficiaris finals. La Federació Espanyola de Bancs d'Aliments (FESBAL), membre de la Federació Europea de Bancs d'Aliments (FEBA), disposa de 50 bancs a Espanya.



Les microdonacions a les botigues és un interessant projecte solidari que, des de l'any 2010, està portant a terme Caprabo per ajudar els qui més ho necessiten.

En un moment com l'actual, en què cada vegada hi ha més gent a prop de la pobresa, les iniciatives solidàries són molt ben rebudes.



SABIES QUE...

Gràcies a la implicació dels nostres treballadors i de més de 250 entitats solidàries hem aconseguir que el nostre programa de microdonacions sigui tot un èxit.

A TOTES LES NOSTRES BOTIGUES Caprabo va començar el projecte pilot de microdonacions a les botigues al febrer del 2010 en quatre establiments de Sabadell i al novembre del 2010 en 28 de Navarra. Durant l'any 2011-2012 aquesta iniciativa s'ha ampliat a la resta de les 329 botigues Caprabo de Catalunya i Madrid.

UN SISTEMA EXEMPLAR

El nostre programa de microdonacions d'aliments ha estat considerat, segons una petició allotjada en la plataforma d'activisme www.change.org, un sistema de gestió exemplar.

Aquesta petició, creada per una ciutadana de Madrid, que reclama a les grans cadenes de supermercats d'Espanya que donin els aliments a punt de caducar a ONG i organitzacions socials, va rebre, durant el passat mes d'octubre, les signatures de més de 100.000 persones.

MÉS DE 250 ENTITATS IMPLICADES

El projecte, iniciat a Sabadell, té una gran envergadura i implica els bancs d'aliments de Barcelona, Girona, Lleida, Tarragona, Madrid i Navarra, i més de 250 entitats d'ajuda que es troben en la xarxa d'entitats registrades i col·laboradores dels bancs d'aliments.

a les ONG, associacions o menjadors socials que estiguin avalats pel banc d'aliments provincial. Els aliments són recollits directament per les entitats beneficiàries dels bancs d'aliments a la botiga mateixa, i per això no cal enviar-los al magatzem central dels bancs, de manera que es redueix el temps de lliurament i en facilita el consum immediat. Aquesta línia de treball permet, a més d'aprofitar els aliments, reduir residus, fet que comporta una gestió més responsable dels aliments.

Tots els treballadors, implicats

Aquest interessant projecte de les microdonacions ha estat possible gràcies a la implicació de tots els treballadors de la nostra empresa. Ells són, sense cap dubte, els màxims responsables dels bons resultats d'aquesta iniciativa. Cal destacar que des de l'any 2010, quan vam començar amb quatre

botigues a Sabadell, fins avui, quan totes les botigues ofereixen microdonacions, el nombre de treballadors implicats ha estat tot un rècord: més de 8.500.

Cadascun ha aportat el seu granet de sorra a la causa. Alguns, contactant amb les botigues perquè coneguessin les entitats socials que hi participaven; d'altres, revisant diàriament l'estat i la caducitat dels productes de les prestatgeries; d'altres, fent la donació a les més de 80 ONG amb les quals treballem, etc.

Els productes es revisen diàriament

El nostre personal revisa diàriament l'estat i la caducitat dels productes del magatzem i els que estan a la venda als lineals. Quan algun article té la caducitat o el consum preferent ajustat o ha patit algun cop o trencament, es retira de la venda. Si és apte per consumir s'introdueix en un carret, en una nevera o al congelador, segons les condicions de conservació del producte, i es guarda, amb

un cartell identificador, fins que l'entitat social del barri ve a recollir-lo per lliurar-lo als veïns que més ho necessiten.

Això fa que entre els treballadors, els veïns i les entitats socials es creï una relació molt estreta. Una relació en la qual les entitats s'han convertit en prescriptores del treball de Caprabo, i els treballadors, en improvisats voluntaris de l'entitat. Uns voluntaris que estan encantats amb la seva col·laboració.



PRÀCTIC

Si ets un fan del menjar italià, no et perdís la gamma de plats individuals preparats Completissimo de Buitoni. A punt per menjar solament en dos minuts, aquests plats es presenten en un format nou que permet menjar directament de l'envàs. A més, porten un cobert!

TOT SABOR

Sempre pensant a fer-te la vida més fàcil, La Cocinera llança dues novetats que segurament t'ajudaran a la cuina: un farciment de tonyina i carn per a crestes i empanades, i una gamma de pizzes elaborades amb el millor de la nostra terra.



NUTRICIÓ INTENSA

Si els teus cabells estan secs, danyats i sense brillantor, Garnier Fructis té una solució perfecta per a tu. Amb la gamma reparadora Nutri Repair 3 els teus cabells quedaran suaus, forts i brillants des de l'arrel fins a les puntes.



AGITAR I APLICAR

Palette Mousse Color, de Schwarzkopf, acaba de presentar la seva primera coloració permanent en textura mousse. Tan fàcil d'aplicar com un xampú, aporta als cabells un color lluent i una brillantor intensa. És ideal per cobrir cabells blancs.

MOLT RIQUES EN FIBRA

Farcides de cereals i llavors senceres, les noves galetes integrals Graneras de Cuétara et sorprendran pel seu sabor intens i gustós. Són tan bones que t'apetrirà menjar-ne tant a l'esmorzar i al berenar com al sopar. A la venda amb fruites vermelles i xocolata.



IRRESISTIBLE

Signature, de Carte d'Or, és una gamma premium de gelats inspirats en els clàssics de la pastisseria. Adreçada a un públic adult, la gamma té tres gustoses propostes artesanals: Xocolata Fondant, Apple Crumble i Crème Brûlée. Format de 450 ml.



ALTA QUALITAT

Elaborats amb ingredients 100 % naturals i sense conservants, els nous ravioli de Giovanni Rana agradaran a tota la família. Hi ha farcits per a tots els gustos: tonyina i tomàquet, pernil i formatge, xoriço i tomàquet, quatre formatges i vedella amb verdures i pernil.



PROPOSTES DELICIOSES

Danone acaba de llançar al mercat dos productes que faran les delícies de petits i grans. D'una banda, els saborosos batuts de maduixa de la sèrie infantil del moment FanBoy & ChumChum i, de l'altra, el nou Densia Forte que, gràcies a la seva fórmula exclusiva, ajuda a mantenir la densitat òssia.



TOT COR

Fontaneda amplia la gamma Belvita Desayuno amb el llançament d'una nova varietat farcida: Belvita Corazón Cremoso. Aquesta nova galeta afegeix a la recepta original un exquisit farciment disponible en dues varietats: amb iogurt i amb sabor de xocolata i avellanes.

els 5 sentits de... Mireia Carbó*



cuina de Carbó" és un programa molt proper i sempre tenim els telèfons oberts perquè els oïdors puguin "remenar" en el programa. Sovint escolto soroll de plats i olles o, simplement, comenten que just en aquell moment estan cuinant això o allò altre.

GUST Creus que usar productes de proximitat influeix en el sabor final del plat? Indiscutiblement, els productes de proximitat ens garanteixen frescor i bon gust, així com respecte pels productes de temporada i un suport als productors locals. Per no mencionar moltes altres qualitats indispensables i necessàries per poder preparar menjars plens d'aromes i sabors de la nostra terra. Tot s'acaba transmetent al plat.

La gent participa molt a les classes del Club Social de Caprabo? (Riu) Hi ha dies de tot. He de dir que el que més m'entusiasma del meu treball és la gent, el contacte, les preguntes, compartir trucs, receptes i maneres de fer... sempre hi ha calor, comentaris i riures, són classes de cuina molt vives!

OLFACTE Conta'm un record olfatiu de la teva vida. Hi ha moltíssimes olors que em vénen a la memòria, però una de les que més recordo és la del caramel per fer el flam que feia la meva mare. Un megafiam gegant que cuinava al forn durant hores. Aquella oloreta banyava tota la casa... era una cosa inseparable dels diumenges!

TACTE T'agrada introduir diferents textures als plats? Les textures variades són necessàries, ja que donen als plats un toc especial. És fonamental mantenir el paladar despert i jugar no solament amb els sabors, ja que també és molt important el que ens aporten les diferents textures.

OÏDA Treballes a La Xarxa Ràdio fent un programa de cuina. Creus que la gent t'escolta mentre està davant dels fogons? Sí, sé que és així. "La

VISTA Quin és el plat més espectacular que has fet? No sóc capaç de triar-ne un. Sempre busco receptes d'elaboració fàcil, amb ingredients normals i un resultat vistós. En realitat, qualsevol plat pot ser espectacular si dediquem uns instants a la presentació.



Mireia Carbó ens presenta les seves receptes, que podràs guardar i consultar amb aquestes fitxes col·leccionables:

No te les perdís!



LES RECEPTES DE MIREIA CARBÓ EXPLICADES PAS A PAS
Busca-les al canal Caprabo de YouTube

sabor 320

DELÍCIES TÈBIES D'ENDÍVIA

aperitiu



sabor 320

TÒFONES SALADES DE SALMÓ

aperitiu



DELÍCIES TÈBIES D'ENDÍVIA



fàcil



1 a 3 €



15'



→ SABOR NADAL N. 320 PÀG. 80

PRODUCTES AL TEU SERVEI



Endívies,
d'**Eroski Natur**.
Origen Espanya.
(pes net: 450 g).



Formatge
de Burgos,
d'**Eroski basic**
(pes net:
2 x 250 g).



Dauets de pernil
serrà, d'**Eroski**
(pes net: 2 x 75 g).

TÒFONES SALADES DE SALMÓ



fàcil



1 a 3 €



15' +
repoto



→ SABOR NADAL N. 320 PÀG. 80

PRODUCTES AL TEU SERVEI



Formatge per
untar light,
d'**Eroski Sannia**
(pes net: 200 g).



Salmó fumat
escocès a talls,
d'**Eroski**
(pes net: 130 g).



Sal marina fina,
d'**Eroski basic**
(pes net: 1 kg).

INGREDIENTS PER A 4

1 pera Conference
Eroski Natur

1 llimona

100 g de formatge fresc
Eroski basic

10 nous pelades Eroski

75 g de formatge gorgonzola

1 paquet d'endívies Eroski
Natur

75 g de dauets de pernil
Eroski

Oli d'oliva Eroski

Sal Eroski basic

ELABORACIÓ

1. Pela la pera, talla-la a daus petits i ruixa'ls amb el suc de llimona. Reserva-ho. Talla el formatge fresc a daus petits (similars als de la pera).
2. Trosseja les nous i barreja-les amb el formatge gorgonzola esmicolat, la pera, el formatge fresc i un pessic de sal. Farceix les fulles d'endívia amb aquesta pasta.
3. Posa el pernil en una paella amb oli d'oliva abundant i rosseja'l fins que quedi cruixent. Mulla l'endívia amb l'oli i els dauets encara calents. Serveix immediatament.

sabor 320

ORADA FARCIDA DE LLAGOSTINS

segon



sabor 320

FILET DE PORC AMB SALSA DE FOIE I BOLETS

segon



ORADA FARCIDA DE LLAGOSTINS



fácil



1 a 3 €



35'



→ SABOR NADAL N. 320 PÀG. 82

INGREDIENTS PER A 4

- 4 orades de ració Eroski Natur
- 30 unitats de llagostins crus Eroski
- 1 ceba
- 1 gra d'all Eroski Natur
- 1 copeta de brandi
- 3 cullerades de farina Eroski basic
- ½ l de brou de peix Eroski
- 1 branqueta de julvert fresc
- 1 llimona
- Oli d'oliva Eroski SeleQtia
- Sal Eroski basic

ELABORACIÓ

1. Demana a la peixateria que netegin les orades, retirant les escates, el cap i les vísceres, i les obrin per poder-les farcir.
2. Pela els llagostins, talla'ls en tres trossets i reserva'n vuit per decorar. Reserva els caps i les closques.
3. Ratlla la ceba i l'all. Posa els caps i les closques dels llagostins en una paella gran amb un raig d'oli d'oliva generós i salta'ls durant uns minuts. Afegeix-li la copeta de brandi i deixa-ho coure 2 minuts més. Un cop passat aquest temps, retira les closques.

4. A la mateixa paella, amb l'oli de saltar els llagostins, sofregeix la ceba i l'all. Quan estiguin transparents, incorpora-hi els llagostins tallats i la farina. Cou-ho durant 1 minut i afegeix-li el brou de peix, de manera que quedi un farciment espès i alhora cremós. Reserva-ho.
5. Sala les orades i farceix-les amb la crema dels llagostins. Col·loca-les sobre la safata del forn. Sobre cada orada fes dos talls amb un ganivet i introdueix els llagostins sencers reservats. Ruixa-les amb oli i cou-les a 180 °C durant uns 15 minuts.
6. Disposa les orades als plats i decora-les amb mitges llunes de llimona i julvert picat.

PRODUCTES AL TEU SERVEI



Orada neta, d'Eroski Natur. Garantia de frescor.



Llagostins crus, d'Eroski. Amb 40/48 unitats (pes net: 800 g).



Oli d'oliva verge extra fruitat d'Eroski SeleQtia (contingut net: 50 cl).

FILET DE PORC AMB SALSA DE FOIE I BOLETS



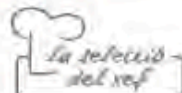
fácil



1 a 3 €



30'



→ SABOR NADAL N. 320 PÀG. 82

INGREDIENTS PER A 4

- 2 filets de porc
- 200 g de xampinyons frescos
- 2 cullerades de farina Eroski basic
- 400 ml de brou de pollastre Eroski basic
- 75 g de mousse de foie gras 80% d'ànec d'Eroski Maestro
- Oli d'oliva Eroski, sal Eroski basic i pebre Eroski

Per al saltat

- 1 poma Royal Gala Eroski Natur
- 6 prunes i 50 g de pinyons
- 2 cullerades de sucre Eroski
- ½ llimona

ELABORACIÓ

1. Talla els filets de porc a rodanxes i salpebra'ls. Després, marca'ls en una planxa o paella amb un raig d'oli ben calent, procurant que quedin vermells per dintre perquè després els puguis escalfar i acabar de cuinar, i evitar així que quedin ressecs. Reserva'ls sobre la safata del forn.
2. Salta els xampinyons en una paella gran amb un raig d'oli d'oliva. Quan estiguin cuits, afegeix-li la farina i cuina-la uns instants. Vés incorporant el brou i el foie, sense deixar de remoure. Tritura-ho fins a aconseguir una salsa fina i sense grumolls.

3. Talla la poma i les prunes a daus. En una paella fes un caramel amb el sucre i el suc de llimona. Afegeix-li la poma, la pruna i els pinyons i caramel·litza-ho uns instants.
4. Preescalfa el forn a 200 °C i, just abans de servir, escalfa els filets durant uns 10-15 minuts. Serveix la carn amb la salsa i el saltat.

PRODUCTES AL TEU SERVEI



Mousse de foie gras 80% d'ànec, d'Eroski Maestro (pes net: 100 g).



Poma, d'Eroski Natur Selección. Garantia de qualitat.



Brou de pollastre, d'Eroski basic, amb 25% menyys de sal (volum: 1 l).

ALMERÍA HUESCA LAS PALMAS DE GRAN CANARIA SANTANDER ÁVILA ALBACETE BARCELONA CEUTA MELILLA MADRID
 PAMPLONA/IRUÑA ALICANTE/ALACANT BADAJOZ A CORUÑA PALMA LOGROÑO BILBAO OVIEDO MURCIA CÁDIZ TERUEL SANTA
La Moneda de su Ciudad
 CRUZ DE TENERIFE BURGOS CIUDAD REAL GIRONA CASTELLÓN DE LA PLANA CASTELLÓ DE LA PLANA CÁCERES LUGO DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN
 CORDOBA ZARAGOZA LEÓN
CUARTA EMISIÓN
 TARRAGONA PONTEVEDRA HUELVA SALAMANCA TOLEDO JAÉN SEGOVIA MÁLAGA SORIA SEVILLA VALADOLID

MONEDAS DE COLECCIÓN EN PLATA DE LEY

52 MONEDAS DEDICADAS A LAS CAPITALES DE PROVINCIA Y CIUDADES AUTÓNOMAS

La Real Casa de la Moneda continúa con la serie de 52 Monedas de Colección, dedicada a las Capitales de Provincia y Ciudades Autónomas

Hasta ahora se han emitido 32 monedas: Almería, Huesca, Las Palmas de Gran Canaria, Santander, Ávila, Albacete, Barcelona, Ceuta, Melilla, Madrid, Pamplona/Iruña, Alacant/Alicante, Badajoz, A Coruña, Palma, Logroño, Bilbao, Oviedo, Murcia, Cádiz, Teruel, Santa Cruz de Tenerife, Burgos, Ciudad Real, Girona, Castellón de la Plana/Castelló de la Plana, Cáceres, Lugo, Donostia-San Sebastián, Córdoba, Zaragoza y León (*)

AHORA LES PRESENTAMOS LAS 10 SIGUIENTES



33. CUENCA



34. LLEIDA



35. VALENCIA



36. OURENSE



37. VITORIA/GASTEIZ



38. GRANADA



39. PALENCIA



40. GUADALAJARA



41. TARRAGONA



42. PONTEVEDRA



P.V.P.
36,30 €
 CADA MONEDA



En el anverso se reproduce el escudo de la Capital o Ciudad Autónoma

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

Diámetro: 33 mm
 Peso: 13,50 g
 Calidad: Proof



(*) Aún disponibles.

Precios válidos en el momento de publicación del anuncio, que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.

Solicite su colección en:

Tienda del Aeropuerto de Barajas-Madrid
 Terminal 1, Zona No Schengen
 Tel.: 91 305 55 29

La Tienda del Museo

Doctor Esquerdo, 36
 28009 - Madrid
 Tel.: 91 566 65 42
 91 566 67 92
 Fax: 91 566 66 96

Julián Llorente
 Espoz y Mina, 15
 28012 - Madrid
 Tel.: 91 531 08 41
 Fax: 91 531 10 92

Lamas Bolaño
 Gran Vía, 610
 08007 - Barcelona
 Tel.: 93 270 10 44
 Fax: 93 302 18 47

Edifil
 Bordadores, 8
 28013 - Madrid
 Tel.: 91 366 42 71
 Fax: 91 366 48 21

Diputació, 305
 08009 - Barcelona
 Tel.: 93 487 02 00
 Fax: 93 487 03 92

División de Venta a Distancia
 de El Corte Inglés
 Tel.: 902 103 010

FILATELIA. CORREOS
 Tel.: 902 197 197
 atcliente.filatelia@correos.com

ESTANCOS



Real Casa de la Moneda
 Fábrica Nacional
 de Moneda y Timbre

www.fnmt.es/seriecapitales

Tienda on line:
www.fnmt.es/tienda

AHORA TAMBIÉN A LA VENTA EN LAS OFICINAS DE CORREOS

EL BRUT NATURE
QUE ESTAVES ESPERANT



FREIXENET
CARTA NEVADA
BRUT NATURE

WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

el Vi només es GAUDEIX amb MODERACIÓ