



amb **EROSKI**



Nº 321 / ANY XXXVII  
2 EUROS

# Sabor

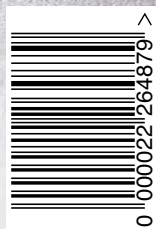
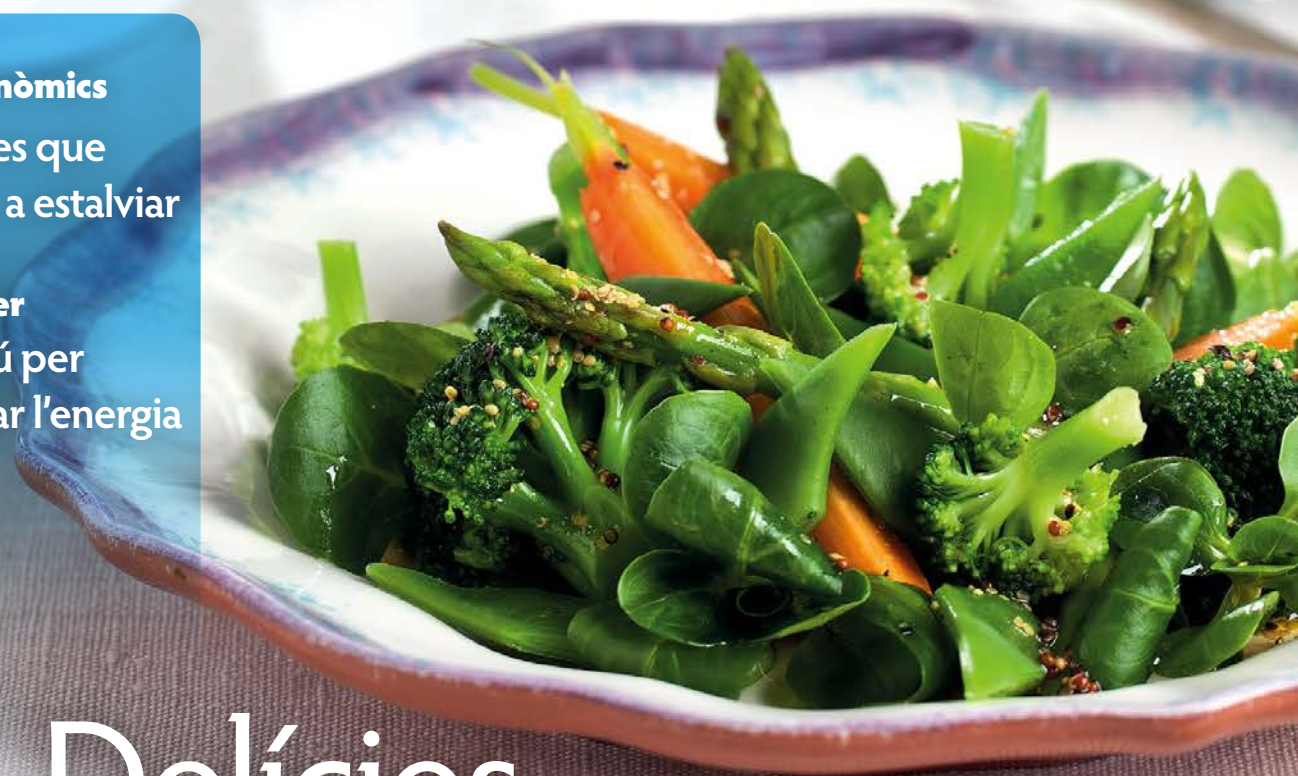
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

## Plats econòmics

Propostes que  
t'ajuden a estalviar

## Sa i lleuger

Un menú per  
recuperar l'energia



# Delícies primaverals

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

*Dóna't un  
respir!*  
**4** escapades  
inoblidables  
Descomptes exclusius  
per als lectors  
de SABOR...  
p.54





# Crème CROQUANTE

NOU



Deixa't portar per Nestlé Gold Crème Croquante

Un fi vaset de xocolata amb llet  
farcit d'una suau crema i una cruixent capa de galeta,  
coronat amb una deliciosa ametlla caramel·litzada.  
Una combinació incomparable de sabors i textures  
que sublimarà els teus sentits.

## ATREVEIX-TE A SENTIR MÉS





## Edició 321 Primavera 2013 Año XXXVII

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

**Realització i edició:**  
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

**Direcció de projecte:**  
Maurício Ribeiro

**Consell editorial:**  
Carlos García y Teresa Alós

**Coordinadora editorial:** Rosa Mestres

**Coordinadora producte i màrqueting:**  
Filipa Nascimento

**Redacció:** Ana Blanca.

**Art i disseny:**  
Celso Malvar, Filipa Silva y Frederico Fernandes

**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

# Temps de renovació

Ha arribat la primavera i el canvi d'estació ens anuncia que és temps de creixement, de renovació, de començar nous projectes. Si amb el fred hivernal ens venia de gust quedar-nos a casa i menjar plats calents, la calidesa primaveral ens anima a sortir, a canviar la nostra dieta, a menjar coses més sanes i lleugeres...

La revista *Sabor...* que tens a les mans ve carregada de receptes pensades especialment per a aquesta època de l'any. Apart d'incloure plats deliciosos, econòmics i molt fàcils, també ofereix idees molt sanes per a tota la família. No et perdís les nostres propostes de cuina al vapor, una de les tècniques de cocció més recomanades pels experts en nutrició, ni els suggeriments amb la nostra marca pròpia Eroski Sannia. Aquests productes, amb menys sal, sucres i greix, segur que t'ajudaran a menjar de forma més sana.

Ja saps que els nens tenen una secció pensada especialment per a ells. En aquesta

**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING



ocasió, hem apostat per un producte que els agrada molt: el pa de motlle. Cors, cuquets. A les nostres pàgines comprovaràs que amb aquest ingredient, tan versàtil, es poden fer receptes molt divertides.

Amb l'esperit de renovació i canvi de la primavera, et convidem a conèixer una de les nostres iniciatives a l'àmbit del compromís social: evitar el malbaratament d'aliments. Tot i que, segons els experts, l'any 2020 els europeus llençarem a les escombraries 126 milions de tones de residus alimentaris (un 40% més), encara som a temps d'evitar-ho. Estem convençuts que, entre tots, productors, botigues i consumidors, podem canviar aquesta tendència. Si tots posem el nostre granet de sorra, ho aconseguirem.

Feliç primavera!



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](http://www.caprabo.com)

Consulta també les receptes de *Sabor...* a:

[www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)



## ●○○ DIA A DIA

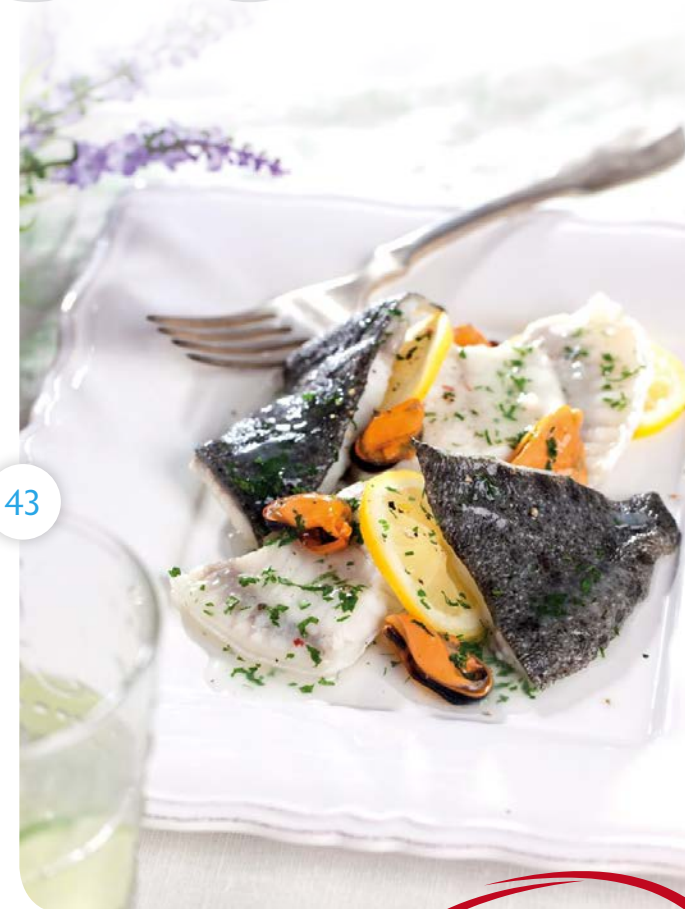
- 14 **El meu sabor** El taekwondista Joel González ens explica què va sentir en guanyar l'or olímpic.
- 18 **Cuinar amb nens** Idees originals per preparar amb pa de motlle.
- 22 **Sa i lleuger** Un menú deliciós pensat per combatre l'astènia primaveral.
- 25 **Sa i de tupper** Unes exquisides patates farcides per menjar fora de casa.
- 26 **L'hora del berenar** Bunyols de quaresma, un clàssic que li agradarà a tota la família.
- 28 **Per menys de 2 euros** Receptes econòmiques, saboroses i molt fàcils de fer.
- 30 **Molt saludable** Dues propostes molt saboroses amb els productes Eroski Sannia.
- 32 **Cuina ràpida** El tomàquet triturat Eroski bàsic és un gran recurs a la cuina.
- 34 **Idees dolces** Un deliciós pastís de pastanaga, nous i canyella.
- 36 **Lector Sabor...** Et presentem el plat preferit d'un dels nostres lectors.

## ●●○ DIES ESPECIALS

- 38 **De temporada** La cuina al vapor és un mètode de cocció molt sa i molt natural. Descobreix-la!
- 46 **La estrella de...** Els saludables espàrrecs són en el seu millor moment.
- 50 **Amb denominació d'origen** Fem un interessant recorregut per Jerez de la Frontera.
- 56 **Sabor del món** La gastronomia japonesa és un autèntic plaer per als sentits.

## ●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** La Bomba Rice Bar, un nou concepte de restaurant.
- 62 **Còctel & gourmet** Combinem un Daiquiri amb una broqueta de dàtil, bacó i pera.
- 64 **Beure** Els vins blancs són una aposta segura. T'oferim una interessant selecció.
- 66 **Bellesa** Consells per tenir unes cames maques i lleugeres.



43

Totes les receptes  
de SABOR... a:  
[www.tusreceptasconsabor.com](http://www.tusreceptasconsabor.com)

6 ÍNDEX RECEPTES

8 EL NOSTRE MENÚ

9 EL CONVIDAT

10 NOTÍCIES

12 SABER ESCOLLIR

80 EL XEF

### NOSALTRES: CAPRABO

69 NOTÍCIES

72 RESPONSABILITAT SOCIAL

74 CLUB SOCIAL. CLASSES DE CUINA AMB MIREIA CARBÓ

75 NOVETATS CAPRABO

78 LLISTA DE LA COMPRA

### Sabies que...

Amb un contigut calòric molt baix i una alta proporció d'aigua, els espàrrecs són molt adequats si segueixes una dieta d'aprimament.

Més a la pàgina 47





- ✓ 100% Natural
- ✓ + Sabor - Aceite
- ✓ Práctico Envase



A mí el atún me sale mejor



Prueba el NUEVO Atún Naturfresh® de Isabel, los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% natural.



## TAPES I SANDVITXOS

Broqueta de dàtil amb bacó, pera i menta fresca	62
Cors integrals amb gall dindi i formatge	18
Cuquets de pa de motlle farcits de pollastre	20
Sandvitx amb crema de cacau especial Mickey	21
Tempura de verdures amb algues	58

## PRIMERS

Amanida de verdures al vapor	40
Arròs a banda amb trossos de peix i escòrpora en tempura	61
Berza jerezana	53
Carbassó farcit de gambes i bacallà	36
Crema bicolor d'espàrrecs amb cruixent de carxofes	47
Crema de verdures amb formatge fresc i pipes	23
Dumplings al vapor	41
Gaspaxto suau de maduixots	30
Mussaca de tonyina, formatge i tomàquet	32
Parmentier de patates amb molles de pa fregit i xistorra	29
Pasta <i>al aglio</i> i carn adobada de porc	28
Patates farcides de salmó, espinacs i ametlles	25
Quiche d'espàrrecs i cansalada	49



34



47

## SEGONS

Farcellets d'enciam i vedella amb espècies	42
Llom de lluç amb tomàquet ajoarriero	33
Orada al forn amb patates	15
Ous al plat amb tonyina, formatge i samfaina de verdures	31
Pollastre al forn amb pomes, romaní i alls tendres	22
Remenat d'espàrrecs i gambes	48
Rèmol amb salsa de musclos i llimona	43

## POSTRES

Bunyols de quaresma	26
Crema d'arròs dolç i vainilla amb maduixots	24
Pastís de pastanaga i nous	34
Pastís de Santiago	74
Púding de xocolata al vapor	44

## BEGUDES

Batut de plàtan i maduixots	19
Daiquiri	63

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!



# caprabo el meu club

## Aquesta primavera estalvia amb El Meu Club Caprabo

**Comprovat! Amb la teva targeta El Meu Club Caprabo, pagues menys!**

Aprofita totes les facilitats que et dona Caprabo per estalviar. Cada quinzena tens centenars de productes pels quals pagues menys, només pel fet de tenir la teva targeta El Meu Club. Busca aquest distintiu a les botigues i veuràs els resultats al teu tiquet de la compra.



Recorda que les targetes client anteriors a El Meu Club Caprabo es beneficien dels mateixos avantatges que la targeta El Meu Club.

[www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)

**GAUDEIX AL MILLOR PREU**  
Qui ha dit que el benestar és un luxe a l'abast d'uns pocs?



Durant aquesta primavera, posa't guapa i en forma a un preu immillorable, mentre esperes que arribi l'estiu i el dia de posar-te el biquini. I és que els clients de Caprabo tenen promocions especials a centres de bellesa, spas i gimnasos (SpasMadrid, Cebado, Hydra, Cubo...). Consulta tots els avantatges i descomptes que la teva targeta El Meu Club Caprabo té per a tu i per als teus fora dels nostres establiments.

[www.miclubcaprabo.com/promocions](http://www.miclubcaprabo.com/promocions)

## CUPONS DESCOMPTE

**En cura personal i vins**

Aprofita cada mes els cupons del Club Mima't i El Meu Racó del Vi. És molt senzill.

- 1 **Entra a [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)**
- 2 **Registra't**
- 3 **Subscriu-te als clubs d'afinitat que més t'agradin**

Gaudiràs de trucs, consells, concursos i descomptes exclusius. I, el millor de tot, de manera gratuïta.



## ACUMULA ESTALVI

**Canvia els teus punts per xecs en euros o pràctics regals**

A cada compra\* acumules punts i, per ser client or, Caprabo els triplica. Canvia'ls de la manera més lliure:

- **Pel que vulguis:** escull xecs en euros o regals del catàleg Els Meus Capritxos.
- **Quan tu vulguis:** escull en quin moment vols canviar els teus punts.
- **De la manera més còmoda:** canvia sense moure't de casa, a través de [www.catalogocaprabo.com](http://www.catalogocaprabo.com) o trucant al 902 11 60 60.



\*A partir de 4€

Si actualment reps el teu xec trimestral, els teus punts es transformen cada trimestre en aquest xec. Per disposar dels teus punts sense haver d'esperar a que acabi el trimestre i poder accedir als regals del catàleg, truca al 902 11 60 60 o entra a [www.miclubcaprabo.com/xectrimestral](http://www.miclubcaprabo.com/xectrimestral).



## NOVA NEWSLETTER

Escull de què vols estar informat i El Meu Club t'envia les teves notícies personalitzades cada mes al teu e-mail. No et perdis la informació més actual d'ofertes, formes d'estalvi, receptes, productes recomanats, novetats, clubs d'afinitat...  
Subscriu-te gratis des del banner de [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com).



# El nostre menú...



48



22



74



23

## Harmònic

Equilibrat en boca, amb volum i caràcter fruïter, aquest vi és excepcional amb carns suaus i aromàtiques, com el pollastre amb poma i romaní.

- 23 Crema de verdures amb formatge fresc i pipes
- 48 Remenat d'espàrrecs i gambes
- 22 Pollastre al forn amb pomes, romaní i alls tendres
- 74 Pastís de Santiago



INURRIETA SUR  
Crianza. DO. Navarra



62



36



33



44

## Amb personalitat

Mineral, fruïter i floral al nas, amb un tacte molt delicat en boca i bona acidesa. Aquest vi aportarà matisos enriquidors als plats d'aquest menú.

- 62 Broqueta de dàtil amb bacó, pera i menta fresca
- 36 Carbassó farcit de gambes i bacallà
- 33 Llom de lluç amb tomàquet ajoarriero
- 44 Púding de xocolata al vapor



CAP DE RUC  
Garnatxa Blanca i Macabeu. DO. Montsant



58



41



34



43

## Fresc i agradable

Un albariño marcadament fruïter, amb un fons d'herbes aromàtiques i un toc salí fresc i agradable. Ideal per a la temperatura i immillorable amb el rèmol.

- 58 Tempura de verdures amb algues
- 41 Dumplings al vapor
- 43 Rèmol amb salsa de musclos i llimona
- 34 Pastís de pastanaga i nous



SEÑORÍO DE VALEI  
Albariño. Rías Baixas



# Apostar pels productes locals per salvar el planeta

*Slow Food* és una associació gastronòmica sense ànim de lucre que va néixer l'any 1989 per contrarestar la *fast food* i la *fast life*, impedir la desaparició de les tradicions gastronòmiques locals i combatre la manca d'interès general per les conseqüències de les nostres eleccions alimentàries.

Si en aquests darrers anys assistim a una reconsideració general sobre el paper dels aliments a la nostra salut, a la salut del planeta i a les condicions laborals dels que produeixen i venen menjar, és també gràcies a la feina que *Slow Food* duu a terme a tot el món amb els seus més de 100.000 membres actius, gairebé tots voluntaris. Sens dubte, malgrat trobar-nos en una crisi sense precedents (o, potser, gràcies a la crisi) es pot afirmar que cada cop hi ha més consciència per part del consumidor a l'hora d'escollir un producte bo, net, just i, sobretot, de producció local o km0. Un producte de qualitat, lliure de substàncies químiques, que permeti a qui el produeixi dur una vida digna i que no recorri molts kilòmetres contaminant el planeta.

A Espanya, al voltant del 80% de les compres d'aliments es fan a través dels anomenats «canals dinàmics», és a dir, la distribució en autoservei (supermercat, hipermercat i

*discount*) i només el 2,7% a les botigues tradicionals i l'11,2% a botigues especialitzades. Amb aquestes dades a la mà, resulta evident la importància del paper de la gran distribució per a què un producte *slow food* sigui present a les llars, a les cuines dels restaurants i als menjadors escolars. Hi ha exemples a d'altres països europeus (per exemple, a Alemanya i Itàlia) i als Estats Units, on les grans superfícies han sabut construir, de la mà dels productors i els consumidors, un "recorregut ètic" en benefici de tots. És una cadena alimentària en la qual el productor garanteix un sou digne als seus treballadors, respecta la salut, la seguretat, la llibertat sindical i el medi ambient; el venedor (botiga petita o gran superfície) garanteix un preu mínim i uns terminis de pagament raonables al productor i també l'ajuda a finançar projectes de desenvolupament i es compromet a establir relacions comercials a llarg termini; i el consumidor s'informa sobre les polítiques ètiques del venedor i el pressiona perquè els productes dels seus aparadors siguin cada cop més ecològics, de proximitat i de comerç just. D'aquesta manera, es pot mantenir un sistema en el qual tot el món surt guanyant.

“Cada cop hi ha més consciència per part del consumidor final a l'hora d'escollir un producte de producció km0.”

Daniele Rossi

President de *Slow Food* Barcelona



©NOUPHOTO

# agenda



## SALÓ DE GOURMETS

DEL 8 A L'11 D'ABRIL

Un any més, el Saló de Gourmets, fira professional de referència al sector de l'alimentació i begudes de qualitat que se celebra a Madrid, inclou dins la seva oferta d'activitats el **Taller dels Sentits**. Aquest espai, pensat per als **visitants no professionals**, oferirà interessants sessions teòrico-pràctiques sobre els aliments bàsics de la dieta mediterrània, xerrades d'experts, elaboracions i degustacions en directe... També comptarà amb el Gourmetformatges. Un espai exclusiu per als amants del formatge, en el qual es realitzaran activitats lúdiques, educatives i gastronòmiques.



## FIRA D'ESPÀRRECS

DEL 26 AL 28 D'ABRIL

Pensada inicialment com un concurs en el qual els agricultors mostraven les seves produccions d'espàrrecs, la Fira d'Espàrrecs de Gavà és, avui dia, una interessant **mostra agrícola, comercial i gastronòmica d'aquesta població** del Baix Llobregat (Barcelona).



## SETMANA DEL PINCHO

DEL 29 D'ABRIL AL 5 DE MAIG

Els seguidors de la cuina en miniatura estan de sort. Un any més se celebra a Pamplona i a diferents localitats navarreses la Setmana del Pincho. **Més de noranta bars donaran a conèixer un o dos pinchos de la seva creació** (2,40 euros, el pincho o 4,30 euros, la degustació de dos) i competiran per guanyar algun dels premis al millor pincho.

## salut

### Descobreixen un nou tipus de colesterol

Descobreixen un nou tipus de colesterol Recentment un equip de científics danesos ha demostrat que, apart del colesterol HDL (bo) i del colesterol LDL (dolent), hi ha un **tercer tipus de colesterol anomenat "el lleig", que intervé directament en el desenvolupament de la malaltia cardíaca coronària**. Segons diuen els experts, en una anàlisi de sang apareix el colesterol total, l'HDL i l'LDL, però la suma d'ambdós tipus no és igual al colesterol total. En aquest buit s'amaga el colesterol "lleig" o romanent, de densitat molt més baixa que el colesterol dolent.

## alimentació

### El menjar *Fast food* pot provocar asma i èczemes

El *Fast food* pot provocar asma i èczemes Un grup de científics de les universitat d'Auckland (Nova Zelanda) i de Nottingham (Regne Unit) ha descobert que el consum de l'anomenat menjar ràpid tres cops per setmana podria generar **malalties com l'asma i la dermatitis** en nens i adolescents. Aquestes dades van sortir després d'estudiar els patrons alimentaris de més de 500.000 nens de més de 50 països.



## Comportament

### Restaurants amb menús més sans

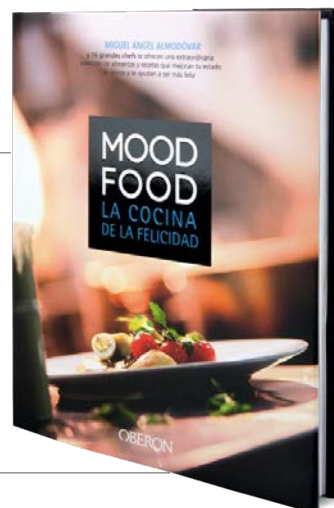
El 79% dels consumidors europeus consideren que la **qualitat nutricional dels menús és un factor decisiu a l'hora d'escollir un restaurant**, fins i tot abans que la proximitat de l'establiment al lloc de treball. Aquesta és la conclusió a la qual ha arribat el consorci europeu FOOD, coordinat per Edenred, sobre una enquesta realitzada a treballadors i restaurants de set estats membres del consorci (Bèlgica, Eslovàquia, Espanya, França, Itàlia, República Txeca i Suècia). L'enquesta revela que els empleats espanyols són els que més mengen a restaurants (48%), mentre que la mitjana europea és del 28%. Pel que fa als restaurants, aquests confirmen que els últims 12 mesos ha augmentat la demanda de menús saludables (22,3%) i de menjar per endur saludable (21,7%).

## LLIBRES

### Mood Food. La cocina de la felicidad

221 pàgines; Ed. Oberon. Preu: 19,95 euros

Setze grans xefs, amb l'ajuda de l'expert en nutrició Miguel Àngel Almodóvar, ofereixen una interessant col·lecció de receptes que t'ajudaran a millorar el **teu estat d'ànim i a ser més feliç**.





## gastronomia

### Dia Mundial de l'Aigua

El proper 22 de març se celebrarà el **Dia Mundial de l'Aigua**, que en aquesta ocasió tindrà com a tema principal la cooperació hídrica. L'aigua, element essencial per a la vida, és un bé cada cop més limitat i, a més, mal repartit. L'Assemblea General de les Nacions Unides pretén realitzar, amb aquesta celebració, una crida perquè els països puguin enfrontar-se als



reptes i desafiaments relacionats amb la gestió d'aquest valuós líquid. Es tractaran temes com l'educació, la gestió, el finançament i el plantejament de nous objectius que contribueixin al desenvolupament dels recursos hídrics sostenibles.

## ciència

### Quanta fibra hem de consumir?



Segons l'*Institute of Medicine* i la Federació Espanyola de Societats de Nutrició, Alimentació i Dietètica (FESNAD), els adults espanyols hauríem de consumir entre 26 i 38 grams de fibra al dia, unes xifres força superiors als 18-21 grams/dia que revelen les enquestes. El mateix succeeix amb els nens i adolescents. Mentre el consum de fibra recomanable s'estableix entre 19 i 38 grams diaris, la realitat és que els més joves de la casa prenen entre 11,5 i 17 grams.

## NÚMEROS

**18%**  
dels consumidors europeus no entenen la frase "consumir preferentment abans del".\*

**9,7**  
litres d'oli d'oliva va consumir cada espanyol, en terme mitjà, durant l'any 2011.

**925**

milions de persones al món corren risc de desnutrició.

\*Veure pàg. 73

# Con Santa Rita Harinas vuelve a disfrutar cocinando.



## Santa Rita®

Una forma diferente de hacer Harinas  
[www.santaritaharinas.com](http://www.santaritaharinas.com)

Las harinas preparadas más creativas, originales y divertidas del mercado.



Alimentaria 2010 BCN.

Santa Rita Harinas - Ctra. Perales, Km 52,00 - 19141 Loranca de Tajuña (Guadalajara)  
Tel. 949 29 46 83 - [info@santaritaharinas.com](mailto:info@santaritaharinas.com) - [www.santaritaharinas.com](http://www.santaritaharinas.com)



## Enciam

De fulles cruixents o mantegoses, de forma allargada o rodona, de gust lleugerament amarg o delicat... a la primavera, els enciams són en el seu millor moment. Tot i que el més habitual és consumir-los en refrescants amanides, els enciams combinen molt bé amb altres vegetals, per a l'elaboració de cremes i purés, o poden servir-se com a guarnició d'alguns plats de carn o de peix. A més d'aportar molt poques calories, els enciams són una font de substàncies antioxidants, més concretament de beta-carotè i vitamines C i E. Cal assenyalar que les seves fulles més externes són les que concentren la major part de vitamines i minerals. També se'ls atribueixen propietats anestèsiques, sedants i somníferes.

Al moment de la compra, cal seleccionar els enciams que presentin un color verd brillant i que tinguin fulles tendres, però fermes. No han de tenir taques ni les puntes cremades.

# En el seu millor moment

## PRODUCTES de TEMPORADA

març • abril • maig

### VERDURES

- Bleda
- Carxofa
- Bròquil
- Endívia
- Espàrrec
- Espinac
- Pèsol
- Fava
- Mongeta verda
- Enciam
- Patata

### FRUITES

- Alvocat
- Cirera
- Dàtil
- Maduixot
- Kiwi
- Llimona
- Poma
- Nespra
- Pera
- Plàtan
- Aranja

### CARNS I PEIXOS

- Seitó
- Verat
- Anyell de llet
- Congre
- Bruixa
- Salmó



## • Gall

De la família dels peixos plans, el gall és un peix blanc amb un contingut de greix molt baix, per la qual cosa resulta molt adequat per a les dietes hipocalòriques. Ric en proteïnes d'alt valor biològic, el gall destaca per la presència de vitamines del grup B i de minerals. Gràcies a la seva fina textura i al seu gust suau, aquest peix és ideal per als nens. Es pot preparar arrebossat, al forn, amb verduretes...





Per realçar el gust dels maduixots, empolsa'ls amb una mica de pebre o ruixa'ls amb suc de llimona o un bon vinagre.

## Maduixot

De color vermell intens i amb una aroma fragant, podem trobar maduixots durant tota la primavera i fins ben entrat l'estiu. Al moment de la compra, cal escollir els exemplars sencers i sense cops. Perquè es conservin durant més temps, és molt important que no els manipulem massa i que els rentem, sense treure la cua, just abans de servir-los. Mai no els hem de submergir, ja que perdrien el seu gust. A més de ser rics en fibra i poc calòrics, els maduixots es caracteritzen per ser una font excel·lent de vitamina C, amb un percentatge superior al de la taronja, i potassi.



Apart de fer-los servir per elaborar receptes dolces, els maduixots també s'utilitzen per donar un toc refrescant a les amanides o per acompanyar alguns plats de carn.

Els aliments de temporada, apart de ser més econòmics, són més gustosos i mantenen intactes totes les seves propietats nutricionals. Aquesta primavera no t'oblidis de comprar enciams, faves, maduixots, gall...

## Romaní

Planta mediterrània d'olor forta i agradable, el romaní combina meravellosament amb les carns, especialment amb la de xai. També queda molt bé en l'elaboració de guisats, sopes i salses. Està indicat en casos d'esgotament nerviós, astènia i alteracions digestives i hepàtiques.



## Faves

Amagades dins les seves beines o ja esgranades, les faves tendres són una de les delícies gastronòmiques amb les quals ens sorprèn la primavera. De color verd pàl·lid o blanc cremós i amb un gust lleugerament amarg, aquestes lleguminoses normalment duren molt poc després de comprar-les, per la qual cosa es recomana consumir-les en pocs dies. Tot i que una de les maneres més habituals de presentar-les és saltades amb pernil, també són molt gustoses en truita, en sopes o amanides tèbies. Pel que fa a les seves propietats per a la salut, les faves tenen molt poc valor calòric i un alt contingut en nutrients. Són molt riques en vitamines (B3 i C), minerals (potassi i magnesi) i fibra.



Amb 54 kcal per cada 100 grams, les faves fresques aporten quatre cops menys energia que la mateixa quantitat de grans secs. Si es cuinen de manera lleugera, són ideals per a dietes d'aprimament.

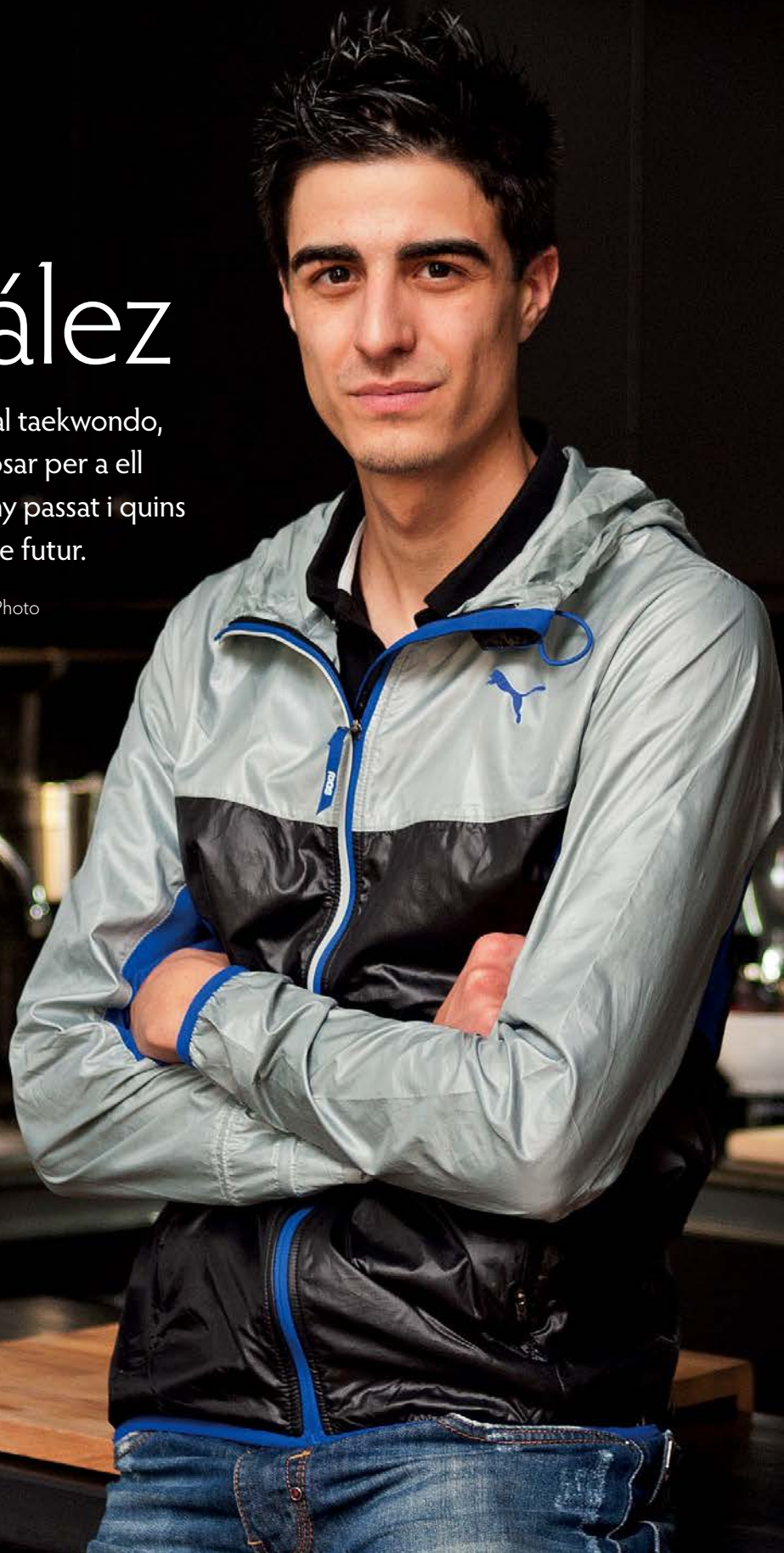


el meu sabor

# Joel González

Dedicat en cos i ànima al taekwondo, ens explica què va suposar per a ell guanyar l'or olímpic l'any passat i quins són els seus projectes de futur.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto





“Tot i que l'esport és la meva vida, penso que és molt important acabar els estudis.”

Per al Joel González, medalla d'or als Jocs Olímpics de Londres, el taekwondo és la seva vida i la seva gran passió. Aquest jove empordanès, simpàtic i amable a la vida diària, però fred i calculador quan és al tatami, ha arribat, amb tan sols 22 anys, a ser el número 1 del taekwondo mundial. Ara, uns mesos després d'aconseguir l'excel·lència olímpica, segueix treballant fort per seguir ocupant els llocs d'honor del taekwondo i perquè aquest esport sigui reconegut a tot arreu.

**De ser una persona desconeguda per al públic en general, has passat a la primera línia dels mitjans de comunicació. L'or olímpic t'ha canviat la vida?**

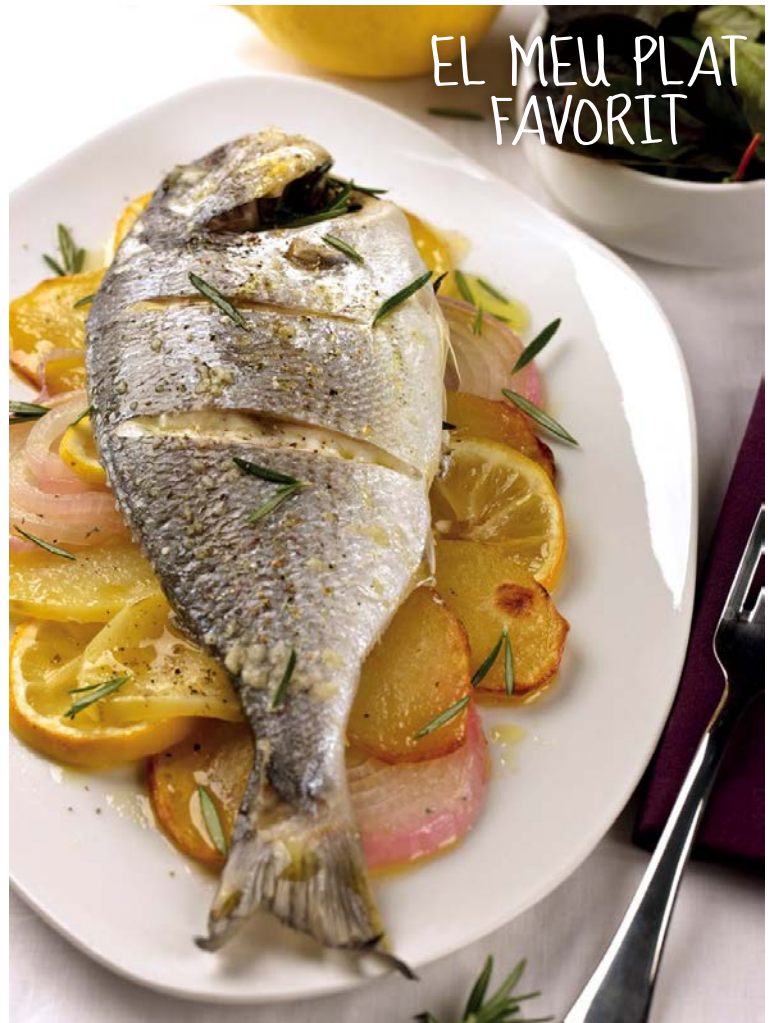
Una mica, però m'agrada. Abans, tot i que era campió del món, només era conegut per les persones aficionades al taekwondo. Ara, gràcies al ressò dels Jocs Olímpics, em coneix molta gent. Em paren pel carrer, em saluden i, el més important, reconeixen la meva feina.

**Segueixes estudiant?**

Sí, estic estudiant la carrera de Criminologia i la de Direcció i Administració d'Empreses. Si tot va bé, aquest any acabaré la de Criminologia. Penso que, tot i que l'esport és la meva vida, cal acabar els estudis per poder tenir un altre camí obert de cara al futur. Estic molt content perquè sóc a punt d'aconseguir-ho.

**Com és el teu dia a dia? A quina hora et lleves?**

Molt d'hora... Em llevo a les 6.30 del matí, entreno de 7 a 8.30 i després vaig a la Universitat Autònoma de Barcelona. Sort que la tinc a prop del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat! Després, depenent de si s'acosta algun campionat, mirem vídeos per veure les nostres errades o les dels contrincants. Estudiem els seus punts febles, mirem de quina manera hem de picar... Després de dinar, descanso una >>



CUINA: DANI MUNTANER. FOTOGRAFIA: ©NOUPHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA; PLATS: VB ESTUDI

## Orada al forn amb patates



fàcil



3 a 5 €



40'

### INGREDIENTS PER A 4

- 4 orades de ració
- 1 llimona
- Unes branquetes de romaní fresc
- 1 kg de patates
- 1 ceba de Figueres
- 1 copeta de vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Demana a la peixateria que et netegin bé les orades (que treguin les ganyes, les vísceres, tallin les aletes i raspin la pell per treure'n les escates). Salpebra-les per dins i per fora. Renta la llimona i talla-la a rodanxes. Col·loca dins de cada orada una rodanxa de llimona i una branqueta de romaní. Pela les

patates i la ceba i talla-les a rodanxes.  
**2.** Col·loca a una safata de forn les rodanxes de patata, la ceba i la resta de la llimona, salpebra, empolsa amb romaní i ruixa-ho amb l'oli d'oliva. Enfora-ho a 180 °C durant 10 minuts.  
**3.** Afegeix les orades a la safata i deixa-ho tot al forn 20 minuts més. Afegeix-hi el vi a mitja cocció. Serveix-ho calent.

**Veure les cares d'alegria de la meva família en guanyar l'or fou impagable.**

» mica i, de 6 a 8 de la tarda torno a entrenar. Són unes 5 o 6 hores diàries entre l'entrenament per guanyar força i resistència, l'estudi dels rivals i la pràctica pura del taekwondo. Després de sopar, la veritat és que no tinc ganes de fer altres coses.

**Fas 1,85 metres d'alçada. Com afecta això als teus moviments?**

Abans, el perfil que havia de tenir un taekwondista era completament el contrari del meu. Eren esportistes més baixets i amb una mica més de rapidesa i força... Jo he seguit una estratègia que vaig començar al gimnàs del meu pare, el TAE Esports, i que després vaig seguir amb els entrenadors del CAR, que m'ha funcionat molt bé.

**Una estratègia i un caràcter especial. Diuen que al tatami ets fred i calculador... Quin és el teu punt fort?**

Un dels meus punts forts és que sóc una persona que segueixo una estratègia i, si no em funciona, sóc capaç de canviar-la en molt poc temps. Això fa que els meus rivals es quedin una mica sorpresos.

**Als Jocs Olímpics, quan vas intuir que eres a punt de guanyar?**

Pensa que els combats tenen una durada de sis minuts i que, durant aquest temps, pot passar qualsevol cosa. Això fa que fins a l'últim moment no sàpigues si guanyaràs. A la final olímpica, després de donar-li el cop al cap al meu rival, vaig notar com perdia força. Llavors, just en aquell moment, quan faltaven 40 segons per al final, vaig veure que segurament seria campió.

**Com va ser l'experiència als Jocs Olímpics?**

Fantàstica! Crec que viure uns Jocs Olímpics és el més maco que li pot passar a un esportista que es dedica a la competició. L'ambient del pavelló era una



passada. A més, en aquell moment saps que t'està veient tot el món i que a Espanya molta gent és davant del televisor... I tu, com a esportista, vols que tot el món es contagii de l'esforç que estàs fent. Per sort, ho vam aconseguir...

**La teva família era a Londres?**

Sí, ells sempre m'acompanyen a tots els mundials i als europeus. Poder ser amb ells aquell dia i que tot sortís tan bé va ser fabulós. També hi era la meva germana, la meva xicota... Poder veure les seves cares d'alegria quan vaig guanyar va ser impagable.

**Sóc capaç de canviar la meva estratègia en pocs segons.**

**I, a partir d'ara, quines són les teves metes?**

Ara m'estic preparant per al proper mundial, després tenim l'europeu i, tot i que sembla que encara són molt lluny, els Jocs Olímpics de Rio ja són aquí. No parem! També vull donar a conèixer el meu esport i el meu treball. Vull que la gent se'n adoni que el taekwondo és un esport maco i que té un atractiu especial.

**El taekwondo et deixa temps per fer altres activitats d'oci?**

M'agrada fer submarinisme, esquiar, menjar bé... Per a mi, menjar és un dels plaers de la vida. Segueixo una dieta molt estricta durant la major part de l'any i, quan m'ho puc permetre, per a mi és un plaer menjar coses diferents.

**Pots recomanar-me algun plat?**

Sí. Hi ha un plat que m'agrada molt i que prepara la meva mare just abans de les competicions perquè és lleuger i ric en proteïnes d'alta qualitat. Es tracta de l'orada al forn. Preparada amb una base de patatetes és absolutament deliciosa.



# Maheso®

**ELEGIDO PRODUCTO DEL AÑO**  
GRAN PREMIO A LA INNOVACIÓN 2013

**APROBADO SABOR DEL AÑO**  
Producto probado por consumidores  
**2013**



[www.maheso.com](http://www.maheso.com)



[www.facebook.com/maheso](https://www.facebook.com/maheso)



[@Maheso\\_news](https://twitter.com/Maheso_news)



Producto ultracongelado

cuinar amb nens

# Amb el pa de motlle, ens llepem els dits!

Als petits gurmets de la casa els encanta el pa de motlle i, realment, tenen raó. És tovet, està boníssim i es pot farcir amb un munt de coses. Prepara'ls alguna de les nostres idees i segur que triomfaràs.

**Cuina** Ismael Grañó  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona



## Cors integrals amb gall dindi i formatge



fàcil



1 a 3 €



15'+  
congelació

### INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de maionesa
- 200 g de formatge cremós
- 1 culleradeta d'orenga
- 16 llesques de pa de motlle integral

- 120 g de pernil de gall dindi a talls
- 160 g formatge Havarti/Edam a talls

### ELABORACIÓ

**1.** Col·loca les llesques de pa al congelador durant 15 minuts. Passat aquest temps, treu-les del congelador i, amb l'ajuda d'un motlle, fes la forma de cor. Segueix el mateix procediment amb els talls de pernil i de formatge. Reserva les restes de pa, pernil i formatge per a una altra recepta (consulta el consell).

**2.** Posa la maionesa en un bol i barreja-la amb el formatge cremós. Afegeix-hi l'orenga i remena. Reserva-ho.

**3.** Suca vuit cors de pa amb aquesta barreja i col·loca-hi a sobre els talls de formatge i de pernil. Prepara els sandvitxos i torra'ls en una paella durant uns segons. Serveix-ho.

**CONSELL** Pots fer servir els trossets de pa, formatge i pernil que t'hagin sobrat per enriquir les teves sopes i cremes.

## OPCIÓ SANA ▶ Un batut deliciós

Si vols complementar el berenar dels teus fills amb una beguda molt bona i plena de vitamines, prova amb aquest batut. Pela un plàtan, talla'l i tritura'l amb 125 g de maduixots i un iogurt de coco. Si queda una mica àcid, afegeix-hi una culleradeta de sucre.

MOTLLE: NATURA CASA; PLAT: VB ESTUDI





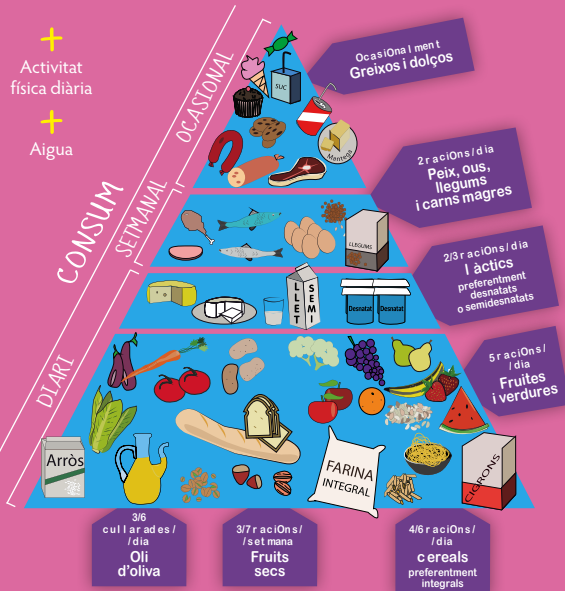
Tria bo, tria sa



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.

## VALOR NUTRICIONAL DE LA FARINA

Pols fina que s'obté dels cereals (blat, blat de moro, civada...), la farina és un ingredient bàsic per elaborar aliments tan importants com el pa, les galetes o la pasta. Rics en hidrats de carboni, els aliments que contenen farina aporten a l'organisme tota l'**energia** que necessita per realitzar les activitats diàries. També contenen **vitamines, minerals i fibra**. Es troben a la base de la piràmide de l'alimentació.





## Cuquets de pa de motlle farcits de pollastre



fàcil



1 a 3 €



40'+  
repòs

### INGREDIENTS PER A 4

- 20 llesques de pa de motlle blanc
- 2 cebes
- 8 ous
- 500 g de pit de pollastre
- 120 g de blat de moro dolç
- 120 g de pernil serrà
- 400 g de maionesa
- 2 ó 4 tomàquets cherry
- Olives negres i verdes
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Posa les llesques de pa durant 15 minuts al congelador. Un cop passat aquest temps, treu-les i, amb l'ajuda d'un motlle rodó, fes una circumferència a cada una de les llesques. Col·loca el pa a una paella i torra'l per les dues bandes. Reserva'l.
2. Pela les cebes, talla-les ben fines i fes-les coure a la paella a foc lent durant 20 minuts o fins



que estiguin ben caramel·litzades. Remena perquè no s'enganxin a la paella.

3. Posa els ous en un cassó amb aigua freda salada i, quan arrenqui el bull, fes-los coure durant 8 minuts. Refresca'ls, pela'ls i reserva'ls.
4. Salpebra el pit de pollastre i fes-lo coure a la paella amb poc oli i a foc molt suau. Deixa'l refredar i pica'l molt fi amb l'ajuda d'un ganivet esmolat. Reserva'l.
5. Escorre el blat de moro dolç i reserva'l.

6. Ratlla els dos ous durs i posa'ls en un bol. Afegeix-hi el pit de pollastre picat, el blat de moro, la ceba caramel·litzada i el pernil serrà, desgreixat i picat. Remena perquè es barregin bé tots els ingredients. Finalment, afegeix-hi la maionesa i reserva-ho a la nevera durant 20 minuts.
7. Renta els tomàquets, talla'ls per la meitat i reserva'ls.
8. Suca amb una mica del farciment cada un dels discs de pa (deixa dos sense farciment), posa un dels discs a sobre de la taula

i ves col·locant els altres a sobre (cada cuquet ha de tenir nou discs). Deixa sempre el farciment mirant cap amunt. Acaba la torre amb la llesca que no té farciment. A continuació, estira la torre i dóna-li l'aspecte de cuquet amb l'ajuda de les olives i els tomàquets cherry.

**CONSELL** Amb un motlle petit poden sortir tres o quatre circumferències per cada llesca de pa i, per tant, es poden fer més cuquets.





Deixa que els teus fills t'ajudin a preparar les receptes que proposem. Són per llepar-se'n els dits!



PLAT: NATURA CASA

## Sandvitx amb crema de cacau especial Mickey



fàcil



1 a 3 €



10'+  
congelació

### INGREDIENTS PER A 4

- 16 llesques de pa de motlle blanc de dos colors
- 240 g de crema de cacau de dos colors
- Mermelada de maduixa
- Pastilletes de xocolata

### ELABORACIÓ

1. Posa les llesques de pa de motlle blanc durant 15 minuts al congelador. Passat aquest

temps, treu-les i, amb l'ajuda d'un motlle, fes la cara del Mickey a la meitat de llesques. Reserva la part exterior del pa.

2. Suca l'altra meitat de llesques amb la crema de cacau fosca i tapa-les amb la part exterior reservada. Col·loca la crema de cacau blanca a una mànega de pastisseria amb boca petita i fes, amb molta cura, els ulls i la boca.

3. Suca la meitat de la llesca amb la cara del Mickey amb una crema i l'altra meitat, amb l'altra crema. Perquè els dos colors quedin més definits, fes servir també la mànega de pastisseria. Finalment, amb les pastilletes de colors i la mermelada de maduixa fes els ulls i la boca.



●○○ dia a dia

sa i lleuger

# Ànims amunt!

378 kcal

A la primavera, moltes persones se senten més cansades i decaigudes; amb aquest menú, podràs recuperar l'energia.

Cuina Dani Muntaner Fotografia NouPhoto  
Estilisme Rosa Bramona Assessors nutricionals Menja Sa

## consell SALUT

El romaní és una herba aromàtica que estimula el sistema immunològic de l'organisme i ajuda a recuperar l'ànim. Afegeix-lo als teus plats i et trobaràs molt millor.



# Pollastre al forn amb pomes, romaní i alls tendres



fàcil



3 a 5 €



45'

## INGREDIENTS PER A 4

- 1 pollastre (1,5 kg)
- 3 pomes Golden (600g)
- 100 g d'alls tendres
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 3 branquillons de romaní fresc
- 250 ml de vi blanc
- Sal i pebre

## ELABORACIÓ

1. Neteja el pollastre i talla'l a vuitens. Renta les pomes, treu el cor i talla-les a trossos. Neteja els alls tendres, treu-los la primera capa i les arrels i talla'ls a rodanxes. Preescalfa el forn a 180 °C.
2. Salpebra el pollastre i unta'l amb oli d'oliva. Tot seguit, fica'l al forn i rosteix-lo durant 15 minuts. Després, afegeix-hi les pomes, els alls tendres i el romaní i rosteix-ho durant 20 minuts. Mulla-ho amb el vi blanc a mitja cocció.
3. Serveix el pollastre amb les pomes, els alls tendres i els seus suc de cocció. Decora-ho amb una mica de romaní fresc.

## SUGGERIMENT

Si vols preparar aquest pollastre sencer, només has d'introduir les pomes i els alls, lleugerament saltats, dins el pollastre i rostir-lo entre 45 minuts i 1 hora. A mitja cocció, aboca-hi el vi blanc.



# Crema de verdures amb formatge fresc i pipes



fàcil



1 a 3 €



40'

## INGREDIENTS PER A 4

- 1 porro (100 g)
- 1 patata (180 g)
- 100 g de mongeta verda
- 300 g de bròquil
- 80 g de formatge fresc
- 200 g de pèsols
- Aigua mineral
- 20 g de pipes de gira-sol pelades

- 4 cullerades d'oli oliva
- Sal i pebre

## ELABORACIÓ

1. Neteja el porro, traient la primera capa, les arrels i la part verda de la tija, i talla'l a rodanxes. Pela la patata i talla-la a trossos. Renta la mongeta verda i talla-la a trossets. Renta el bròquil i talla'l a brots. Talla el formatge fresc a dauets.
2. Sofregeix el porro durant 5 minuts a un cassó amb dues cullerades d'oli d'oliva, afegeix-hi la patata, la mongeta, els pèsols i el bròquil, sofregeix-ho tot durant 5 minuts, salpebra-ho, cobreix-ho amb aigua, tapa-ho i fes-ho

bullir. Deixa-ho coure durant 20 minuts.

3. Tritura les verdures amb una part del brou de cocció, si la crema queda molt espessa, afegeix-hi més brou. Rectifica de sal i de pebre.
4. Serveix la crema calenta en bols i reparteix per sobre els dauets de formatge fresc, les pipes i un rajolí d'oli d'oliva.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 243,8 Kcal  
 Proteïnes 11 g  
 Hidrats de carboni 15 g; dels quals, simples 5,5 g  
 Greixos 15,6 g; dels quals, saturats 3,5 g  
 Fibra 8,4 g

VALOR NUTRICIONAL

Energia 377,7 Kcal  
 Proteïnes 38,5 g  
 Hidrats de carboni 21 g; dels quals, simples 20,5 g  
 Greixos 11 g; dels quals, saturats 2,8 g  
 Fibra 2,3 g



356kcal

## NUTRICIÓ

# ASTÈNIA PRIMAVERAL

Cansament, decaïment, fatiga, falta de concentració... són alguns símptomes de l'astènia primaveral, un trastorn lleu que afecta sobretot a les dones. Seguir uns hàbits de vida saludables i mantenir una alimentació sana i equilibrada són les claus per mitigar aquest problema.

### 1 MENJA DE MANERA SALUDABLE

Augmenta el consum de fruites i verdures, riques en vitamines, minerals i fibra, i redueix la ingesta de greixos i de dolços.

### 2 RESPECTA LES HORES DE SON

Intenta anar-te'n a dormir i llevar-te a la mateixa hora, perquè el teu cos s'acostumi a la rutina. Segons els experts, n'hi ha prou amb dormir entre set i vuit hores diàries.

### 3 FES EXERCICI MODERAT

Nedar, anar en bicicleta, ballar o caminar t'ajudarà a alliberar tensions i a afavorir el descans nocturn.

## Crema d'arròs dolç i vainilla amb maduixots



fàcil



1 a 3 €



70'+  
repòs

### INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de maduixots
- 1 beina de vainilla
- Unes fulles de menta fresca

- 4 cullerades de sucre
- 1 l de llet d'arròs
- 120 g d'arròs
- 1 rovell d'ou

### ELABORACIÓ

1. Renta els maduixots i talla'ls a quarts. Obre la beina de vainilla amb un ganivet esmolat i raspa l'interior per treure'n la polpa. Renta quatre fulles de menta, eixuga-les i pica-les molt finetes.
2. Barreja els maduixots amb la polpa de vainilla, dues cullerades

de sucre i la menta picada.

Deixa-ho macerar a la nevera.

3. Fes bullir la llet amb la beina de vainilla i dues cullerades de sucre, afegeix-hi l'arròs i fes-lo bullir a foc baix durant 50 minuts, remenant tot sovint perquè no s'enganxi al fons.
4. Treu la beina de vainilla, tritura-ho i passa-ho per un colador de malla fina, afegeix-hi el rovell d'ou i torna-ho a posar al foc molt baix durant 5 minuts, sense parar de remenar. Treu-ho del foc, deixa-ho refredar

i reserva-ho a la nevera.

5. Aboca la crema als bols i reparteix els maduixots amb el seu suc per sobre. Decora-ho amb fulles de menta fresca.

### VALOR NUTRICIONAL

Energia 356 Kcal

Proteïnes 5 g

Hidrats de carboni  
75 g; dels quals, simples  
42 g

Greixos 4,3 g; dels quals,  
saturats 0,8 g

Fibra 2,1 g



sa i de tupper

# Patates i companyia

L'èxit d'aquest plat rau en l'encertada combinació dels seus ingredients.

**Cuina** Dani Muntaner  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona  
**Assessors nutricionals** Menja Sa

## Patates farcides de salmó, espinacs i ametlles



fàcil



1 a 3 €



35'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de patates mitjanes
- 200 g d'espinacs
- 250 ml de brou de peix
- 20 g d'ametlla laminada
- 150 g de salmó fumat
- 200 g de brots d'enciam
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta les patates i fes-les bullir a foc suau durant 20 minuts. Tot seguit, deixa-les refredar, pela-les i talla-les per la meitat transversalment. Buida la part interior, de manera que quedin en forma de barqueta.  
**2.** Renta els espinacs i salta'ls 1 minut a la paella amb una cullerada d'oli. Afegeix-hi l'interior de la patata i el brou i fes-ho bullir. Salpebra-ho, treu-ho del foc i tritura-ho. Deixa-ho refredar.

**3.** Salta l'ametlla laminada a una paella fins que comenci a enrossir. Talla el salmó fumat a daus petits.  
**4.** Farceix les barquetes de patata amb la crema d'espinacs, reparteix el salmó i l'ametlla per sobre i guarda-ho al tupper. Serveix les patates amb un acompanyament d'enciam, amanit amb una cullerada d'oli i sal i, si vols, completa el plat amb un iogurt.

### VALOR NUTRICIONAL

**Energia** 408 Kcal  
**Proteïnes** 17,5 g  
**Hidrats de carboni** 39,5 g; dels quals, **simples** 3,6 g  
**Greixos** 20 g; dels quals, **saturats** 2,6 g  
**Fibra** 6,8 g

408 Kcal



l'hora del berenar

# Dóna't el gust!

Els bunyols de quaresma són més fàcils de preparar del que et penses. Atreveix-te a fer-los i gaudiràs de la seva exquisida dolçor.

**Cuina** David García  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona

## Bunyols de quaresma



fàcil



1 a 3 €



60'

### INGREDIENTS PER A 20-25 UNITATS

- 60 g de llevat
- 190 ml de llet
- 1 ou
- ½ kg de farina
- 7 g de sal
- 100 g de sucre + 1 cullerada per empolsar
- 50 g de mantega
- La ratlladura d'1 llimona
- Oli de gira-sol
- Una copeta d'anís

### ELABORACIÓ

1. Posa el llevat i la llet a un bol i barreja'ls bé. Tot seguit, afegeix-hi l'ou batut, remena un altre cop i afegeix-hi la resta d'ingredients menys l'anís i l'oli. Remena-ho amb les mans o amb la màquina fins que quedi una massa homogènia.
2. Col·loca la massa a un bol, tapa-la amb un drap de cuina i deixa-la en repòs a temperatura ambient fins que pràcticament dobli el seu volum (uns 30-45 minuts). Quan la massa hagi pujat, trenca-la i fes boletes d'uns 10-15 g. Deixa les boletes en repòs uns 10 minuts més.
3. Fregeix els bunyols a una paella fonda amb oli de gira-sol, sense que arribi a fumejar (180 °C), durant 3-4 minuts. Així, els bunyols quedaran cuits per dins, però no quedaran massa oliosos.
4. A mida que vagis fent els bunyols, col·loca'ls a un colador. Tot seguit, pinta'ls amb l'anís i, finalment, empolsa'ls amb una mica de sucre. Deixa'ls reposar fins que es refredin i serveix-los.







**CREA**  
CADA DÍA TU HISTORIA DE AMOR



PENNE & BASILICO  
INSEPARABLES

*Desde una comida en familia*



**PRUEBA OTRAS COMBINACIONES PERFECTAS**



**FARFALLE & RICOTTA**

Ingredientes para 4 personas  
 • 500g de Farfalle Barilla  
 • 400g de Pomodoro Ricotta Barilla

**Preparación**  
 Cocine la pasta al dente: 1l. de agua por 100g de pasta. Añadir sal cuando entre en ebullición (7g por 1l. de agua).

Mezcle la salsa Ricotta directamente con la pasta al dente en una sartén.  
 Cocine 1 minuto salteando la pasta.

**Trucos del Chef**  
 Para un plato succulento, añadir un toque con nueces o pistachos.

4 personas 12 min



**SPAGHETTI & PESTO**

Ingredientes para 4 personas  
 • 500g de Spaghetti N.5 Barilla  
 • 200g de Pesto alla Genovese Barilla

**Preparación**  
 Cocine la pasta al dente: 1l. de agua por 100g de pasta. Añadir sal cuando entre en ebullición (7g por 1l. de agua).

Mezcle el pesto en frío y remuévalo con la pasta. Puede diluir la salsa añadiendo una cucharita de agua de la cocción de la pasta.

**Trucos del Chef**  
 Para completar, saltear los gambas y añadir una ramita de tomillo y un chorrito de aceite de oliva.

4 personas 10 min

**FUSILLI & NAPOLETANA**

Ingredientes para 4 personas  
 • 500g de Penne Rigate Barilla  
 • 400g de Napoletana Barilla

**Preparación**  
 Cocine la pasta al dente: 1l. de agua por 100g de pasta. Añadir sal cuando entre en ebullición (7g por 1l. de agua).

Mezcle la salsa Napoletana directamente con la pasta al dente en una sartén.  
 Cocine 1 minuto salteando la pasta.

**Trucos del Chef**  
 Para completar el plato añada mozzarella de búfala y disfrute de un clásico Mediterráneo.

4 personas 12 min





per menys de 2 euros

# Receptes econòmiques

Si tens un pressupost ajustat o, simplement, vols reduir les despeses de casa, fixa't en aquestes idees.

**Cuina** Ismael Grañó y David García

**Fotografia** NouPhoto **Estilisme** Rosa Bramona

## Pasta al aglio i carn adobada de porc



fàcil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 160 g de ceba tendra
- 560 g de carn de porc adobada
- 3 grans d'all
- 500 g de tallarines
- 2 bitxos
- 100 g de formatge ratllat tipus *Filatto*
- Un branquilló de julivert
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba tendra i talla-la a la juliana. Reserva-la. Talla

la carn adobada de porc a quadradets petits i salta-la a una paella amb unes gotes d'oli d'oliva i la ceba a la juliana. Mentrestant, pela els alls i talla'ls a làmines.

**2.** Col·loca les tallarines a un cassó amb aigua salada abundant i deixa-les bullir el temps

que recomani el fabricant (és recomanable buscar el punt al dente). Escorre-les i reserva-les.

**3.** Quan la ceba comenci a enrossir-se, afegeix-hi més oli, els alls i el bitxo. Tot seguit, quan els alls comencin a enrossir-se, incorpora-hi la pasta bullida. Fes-ho saltar a foc viu. Afegeix-hi la sal, el pebre i el formatge ratllat, remena-ho i salta-ho 1 minut més. Incorpora-hi el julivert prèviament picat. Rectifica-ho de sal si cal i serveix-ho.



per menys  
**2€**  
per persona



## CURIOSITAT

El terme parmentier prové de l'agrònom i nutricionista Antoine-Augustin Parmentier (1737-1813), que va introduir la patata a França i a bona part d'Europa.



per menys  
**2€**  
per persona

## Parmentier de patates amb molles de pa fregit i xistorra



fàcil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de patata monalisa
- 100 g de mantega
- 200 g de xistorra

- 200 g de ceba
- 3 grans d'all
- 400 g de tomàquet
- 200 g de pa a llesques
- 1 got d'oli d'oliva
- ½ culleradeta de sucre
- 1 branquilló de julivert
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela les patates, posa-les a un cassó gran amb aigua salada i deixa-les coure durant 20 minuts o fins que estiguin tendres. Un cop passat el temps indicat, escorre-les,

passa-les pel passapuré i barreja-les amb la mantega. Rectifica-ho de gust i reserva-ho en calent.

**2.** Talla la xistorra a daus petits, col·loca-la en una paella amb unes gotes d'oli d'oliva i sofregeix-la durant uns minuts.

Tot seguit, incorpora-hi la ceba picada i ofega-la. Quan comenci a enrossir-se, afegeix-hi l'all picat i deixa que tregui la seva aroma.

**3.** Escalda els tomàquets en aigua durant un parell de minuts, treu-los la pell i les

llavors i talla la polpa a dauets. Afegeix al sofregit el tomàquet i deixa-ho coure lentament fins que estigui al punt. Assaona-ho amb sal, pebre i sucre. Reserva-ho.

**4.** Talla el pa a daus i fregeix-lo a una paella amb oli d'oliva.

Tritura'l per obtenir unes molles cruixents i reserva-les.

**5.** Col·loca el puré de patates a un plat soper i posa-hi al centre el sofregit de xistorra. Distribueix les molles de pa fregit al voltant i decora-ho amb una mica de julivert picat.

Amb les nostres marques pròpies

# Arriba el moment de cuidar-te!

## Gaspatxo suau de maduixots



fàcil



1 a 3 €



20' + repòs

### ELABORACIÓ

1. Aboca el gaspatxo a una batedora, afegeix-hi els maduixots rentats i tritura-ho. Afegeix-hi una mica de sal, un rajolí de vinagre i emulsiona amb una mica d'oli. Cola-ho i reserva-ho a la nevera.

2. Col·loca l'ametlla a una paella i torra-la a foc suau.

3. Col·loca el formatge d'untar en un bol i afegeix-hi l'all mòlt i l'ametlla torrada. Afegeix-hi la ceba fregida i remena tots els ingredients amb una espàtula. Tot seguit, afegeix-hi una mica de cibulet picat, torna-ho a remenar i posa-ho tot a una mànega pastissera.

4. Pela els llagostins, de manera que el cap quedi unit al cos. Reserva'ls. Talla el pa a dauets i torra'l al forn.

5. Col·loca un motlle al centre d'un plat soper i disposa al voltant de la vora els maduixots tallats a làmines molt fines (pots fer servir una mandolina). Col·loca-hi a dins la barreja de formatge. Decora-ho amb els llagostins, uns brots d'enciam i els dauets de pa de motlle. Desemmotlla i, just al moment de servir, afegeix-hi el gaspatxo.



600 ml

de gaspatxo suau de Eroski Sannia

130 g  
de formatge per untar light Eroski Sannia

2  
llesques de pa de motlle integral Eroski Sannia

### INGREDIENTS PER A 4

- 600 ml de gaspatxo suau Eroski Sannia • 300 g de maduixots
- 12 ml de vinagre de xerès o de fruites vermelles • 90 ml d'oli verge extra arbecuina
- 20 g d'ametlla granulada • 130 g de formatge per untar light Eroski Sannia • 4 g d'all sec mòlt
- Un pessic d'orenga seca • 20 g de ceba fregida • Uns branquillons de cibulet
- 12 llagostins cuits • 2 llesques de pa de motlle integral Eroski Sannia • Uns brots d'enciam

## Productes al teu servei:



Gaspatxo suau baix en sal (contingut net: 1 litre). De **Eroski Sannia**.



Pa de motlle integral sense crosta (pes net: 450 g). De **Eroski Sannia**.



Formatge per untar light (pes net: 200 g). De **Eroski Sannia**.



La nostra marca pròpia **Eroski Sannia** t'ofereix una gran varietat de productes, molt sans i equilibrats, perquè et puguis cuidar cada dia de la setmana sense que la teva butxaca se'n ressenti.

## ROVELL MÉS LÍQUID

Si vols gaudir d'un rovell més líquid i tovet, separa el rovell de la clara amb compte i col·loca a sobre de la samfaina només la clara. Deixa-la coure al forn el temps indicat i, a l'últim minut, afegeix-hi el rovell. Quedarà boníssim.



### INGREDIENTS PER A 4

- 2 safates de samfaina de verdures Eroski Sannia • 3 llaunetes de tonyina clara Eroski Sannia
- 4 làmines de formatge havarti Eroski Sannia • 4 ous • 1 bossa de panets integrals Eroski Sannia
- Un branquilló de cibulet

## Ous al plat amb tonyina, formatge i samfaina de verdures



fàcil



1 a 3 €



15'

### ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C. Col·loca la samfaina de verdures al microones i escalfa-la durant 1 minut, seguint les instruccions del fabricant. Un cop passat el temps indicat, aboca la samfaina a quatre cassoles individuals.
2. Esmicola la tonyina clara i col·loca-la sobre la samfaina de verdures. Fes la mateixa operació amb les làmines de formatge havarti.
3. Trenca els ous i col·loca un a cada cassola. Fica-les al forn i fes coure els ous durant 10 minuts.
4. Renta el cibulet a sota de l'aigua i talla'l ben fi amb l'ajuda d'unes tisores de cuina.
5. Al moment de servir el plat, empolsa'l amb una mica de cibulet picat per sobre. Acompanya-ho amb uns panets integrals.

2

safates de samfaina de verdures Eroski Sannia

4

làmines de formatge havarti Eroski Sannia

1

bossa de panets integrals Eroski Sannia

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



Samfaina de verdures amb oli de gira-sol (pes net: 250 g). De **Eroski Sannia**.



Tonyina clara en oli d'oliva (pes net: 240 g). De **Eroski Sannia**.



Panets torrats integrals (pes net: 200 g). De **Eroski Sannia**.



cuina ràpida

# Tomàquet triturat, un gran aliat

## Mussaca de tonyina, formatge i tomàquet



fàcil



1 a 3 €



25'

### ELABORACIÓ

**1.** Talla l'albergínia a rodanxes, salpebra-la i enrosseix-la per les dues bandes en una paella amb una mica d'oli. Col·loca les rodanxes sobre paper de cuina absorbent perquè deixin anar tot l'oli i reserva-les. Preescalfa el forn a 180 °C.

**2.** Posa la resta d'oli a una paella i, quan estigui calent, afegeix-hi l'all picat i fes-lo enrossir. Aboca-hi el tomàquet triturat i deixa'l coure durant 5 minuts a foc mig. A continuació, incorpora l'orenga, deixa-ho coure 2 minuts més i retira-ho del foc. Posa el tomàquet en un bol i afegeix la tonyina, que hauràs esmicolat i escorregut abans. Reserva-ho.

**3.** Posa una mica del farciment en una cassola petita de terrissa i vés intercalant capes d'albergínia, farciment i formatge emmental. Acaba amb una mica de farciment i afegeix el formatge parmesà. Posa-ho al forn durant 8 minuts. Serveix-ho de seguida.

### INGREDIENTS PER A 4

- 500 g d'albergínia • 3 grans d'all • 600 g de tomàquet triturat Eroski basic
- 1 culleradeta d'orenga seca • 280 g de tonyina en oli vegetal (pes escorregut)
- 150 g de formatge emmental • 50 g de formatge parmesà • 80 ml d'oli d'oliva • Sal i pebre

500 g  
d'albergínia



280 g  
de tonyina  
en oli vegetal  
(pes escorregut)

600 g  
de tomàquet triturat  
Eroski basic

A més a més,  
Caprabo  
t'ofereix:



Tomàquet  
pelat trossejat  
(pes net: 390 g)  
De Eroski.



Tomàquet  
natural triturat  
extra estil casolà  
(pes net: 400 g).  
De Orlando.



Purè de tomàquet  
sense pell  
ni llavors  
(pes net: 410 g).  
De Tomator.



El tomàquet triturat **Eroski basic** és un gran recurs a la cuina perquè, a més de ser molt pràctic de fer servir i d'ajudar-te a estalviar temps, és deliciós. Convé que el tinguis sempre a mà.

QUALITAT  
I PREU

Tomàquet al natural triturat (pes net: 400 g). De **Eroski basic**.



**25 g**  
de formatge parmesà

**4**  
lloms de lluç de 165 g

**400 g**  
de tomàquet triturat Eroski basic

**INGREDIENTS PER A 4**

- 4 lloms de lluç de 165 g • 3 grans d'all • 400 g de tomàquet triturat Eroski Basic
- Una branqueta d'alfàbrega fresca • 25 g de formatge parmesà • 60 g de ruca
- 15 g de ceba fregida deshidratada • 80 ml d'oli d'oliva • Sal i pebre

## Llom de lluç amb tomàquet ajoarriero



fàcil

1 a 3 €

25'

### ELABORACIÓ

1. Salpebra els lloms de lluç i enrosseix-los en una paella pels dos costats, amb una mica d'oli. Treu-los del foc i reserva'ls.
2. Pela els alls i talla'ls en làmines. Posa una mica més d'oli a la paella i enrosseix els alls uns minuts. Tot seguit, afegeix el tomàquet i cou-ho durant 5 minuts. Remena, afegeix l'alfàbrega i, a continuació, el lluç. Deixa-ho coure 1 minut més amb la paella tapada i a foc molt suau. Després, afegeix una cullerada de cafè de formatge parmesà ratllat. Rectifica de sal si cal.
3. Amaneix la ruca amb oli d'oliva, sal i pebre.
4. Disposa el lluç amb la pell cap amunt al plat per servir i col·loca-hi a sobre la ceba fregida. Afegeix la salsa de tomàquet i la ruca amanida. Decora-ho amb parmesà ratllat amb un microratlador.



Tomàquet triturat qualitat extra (pes net: 400 g). De **Apis**.



Tomàquet triturat 100% italià (pes net: 400 g). De **Mutti**.



Tomàquet natural triturat. Qualitat extra (pes net: 400 g). De **Carretilla**.



Tomàquet triturat tamisat extra (pes net: 390 g). De **Son Ria**.



idees dolces

# Una proposta triomfadora

Sota una exquisida cobertura de coco i formatge, s'amaga un interior molt sucós, amb pastanaga, nous i canyella, que t'encantarà.

**Cuina** Ismael Graño  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Nina Ros

## Pastís de pastanaga i nous



fàcil



1 a 3 €



50'+  
repòs

### INGREDIENTS PER A 8-10

- 200 g de farina de rebosteria
- 1 sobre de llevat en pols
- 5 g de canyella mòlta
- 400 g de pastanaga
- 70 g de nous

- 4 ous
- 200 g de sucre
- 40 g d'oli de gira-sol
- 2 g de sucre de vainilla
- 1 cullerada de farina
- 1 fulla de gelatina
- 75 ml d'aigua mineral
- 200 g de formatge d'untar *light*
- 60 g de sucre de llustre
- 25 g de margarina vegetal
- 60 g de coco ratllat

### ELABORACIÓ

1. Encén el forn a 180 °C. Col·loca la farina, el llevat i la canyella a un bol i barreja'ls

bé. Afegeix-hi la pastanaga ratllada i les nous picades. Torna a barrejar-ho perquè s'integrin tots els ingredients. Reserva-ho.

2. Posa els ous a un bol i bat-los amb el sucre. Quan estiguin escumats, afegeix-hi a poc a poc l'oli de gira-sol i el sucre de vainilla.

3. Uneix el batut de pastanaga amb la barreja dels ous i aboca-ho tot en un motlle, prèviament greixat i enfarinat. Introdueix-ho al forn i fes-ho coure durant 30 minuts.

Deixa refredar el pastís i desemmotlla'.

4. Per fer la cobertura, hidrata la fulla de gelatina en un bol amb aigua freda durant 5 minuts. Passat el temps indicat, escalfa una mica d'aigua i afegeix-hi la làmina de gelatina escorreguda.

5. Barreja el formatge amb el sucre de llustre, la margarina i el coco. Bat la barreja fins que quedi uniforme. Afegeix-hi la gelatina i deixa-ho reposar 10 minuts a la nevera. Cobreix el pastís amb la barreja i serveix-lo.



A close-up photograph of a slice of carrot cake. The slice is thick and rectangular, showing a moist, golden-brown interior studded with small pieces of walnuts. The top and sides of the slice are covered in a thick, white cream cheese frosting. A single walnut half is placed on top of the frosting. The slice is served on a white ceramic plate. In the background, another slice of the same cake is visible on a floral-patterned plate. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the cake and frosting.

*consell*  
**SALUT**

Rica en betacarotè, una substància que al nostre cos es transforma en vitamina A, la pastanaga és essencial per a la visió, per a la pell i per al nostre sistema de defenses.





**ANNA ROIG I XEVI BRAS**  
Girona

Apassionats de la cuina, l'Anna i en Xevi ens ofereixen aquesta deliciosa i fàcil recepta del seu bloc de cuina [www.plaersdeboca.blogspot.com](http://www.plaersdeboca.blogspot.com), feta amb la qualitat dels productes Caprabo.

# 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: **lestevsreceptesamsabor@caprabo.es**  
El nostre equip de cuiners en seleccionarà la millor  
Molta sort!

## Carbassó farcit de gambes i bacallà

### INGREDIENTS PER A 2

- 125 g de de gambes petites
- 1 ceba petita
- 1 carbassó gran (si és massa petit, no t'anirà bé per buidar-lo)
- 6 gambes mitjanes
- 80-100 g de bacallà dessalat
- 100 ml de vi blanc
- 1 rajolí de llet
- Formatge ratllat per gratinar
- Oli d'oliva, sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela les gambes, reserva les cues i cou els caps a un cassó amb oli d'oliva. Tot seguit, aixafa-les bé i cola l'oli. Reserva l'oli.
2. Pela la ceba, pica-la i sofregeix-la a una paella antiadherent amb oli d'oliva.
3. Talla el carbassó en quatre parts o cilindres (tenint en compte la mida del carbassó) i buida'ls per dins, deixant una mica de base de carbassó. Pica la polpa dels carbassons i afegeix-la a la ceba quan estigui una mica transparent. Deixa-ho coure tot junt uns minuts.
4. Talla les gambes pelades i el bacallà tallat a trossets petits i posa'ls a la paella. Deixa-ho coure tot junt un parell de minuts. Salpebra-ho i afegeix-hi un parell de cullerades de l'oli de gambes reservat perquè agafi més gust (cal vigilar amb el punt de sal, segons com estigui dessalat el bacallà).
5. Aboca-hi el vi blanc i deixa que es redueixi. Un cop reduït, afegeix-hi una mica de llet per lligar-ho tot (si veus que no està prou espès pots afegir-hi una mica de farina).
6. Per preparar els carbassons, fregeix els cilindres buits de carbassó uns 10-15 minuts i farceix-los amb el preparat anterior. Tot seguit, cobreix-los amb formatge ratllat per gratinar i posa'ls al forn uns 5 minuts o fins que estiguin al punt (a uns 160 °C). Finalment, gratina'ls un parell de minuts.
7. Per a la guarnició, fregeix les sis cues de gambes mitjanes pelades amb l'oli que hem fet servir per fregir els cilindres de carbassó.
8. Col·loca els cilindres de carbassó al plat i decora'ls amb una cua de gamba. Aboca-hi un rajolí de l'oli de gambes per sobre i serveix-los.

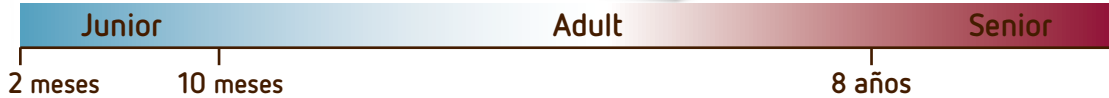




affinity

# ultima™ TU PRODUCTO DE ALTA GAMA EN TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL

## RAZAS PEQUEÑAS



## RAZAS MEDIANAS Y GRANDES



Entrega este cupón y consigue 2€ de descuento en la compra de Ultima comida seca para Perro



# 2€

\* Máximo de 3 unidades por cupón.  
 \* Promoción válida hasta el 31/05/2013 sólo en los establecimientos Caprabo.  
 \* Algunos centros no disponen de todos los productos por motivos de espacio.

de temporada

# *Cuina al vapor* Aliments en estat pur

Si amb l'arribada de la primavera vols apostar per una alimentació més sana i natural, no et perdis les nostres delicioses receptes preparades al vapor. T'encantaran!

**Cuina** Dani Muntaner **Fotografia** NouPhoto **Estilisme** Rosa Bramona







**A**rriba la primavera i, amb ella, una alenada d'aire fresc entra a les nostres vides.

És el moment de passejar pel camp, d'omplir la casa de flors, de començar nous projectes... La primavera també ens anima a depurar el nostre organisme, a beure suc natural, a menjar plats més lleugers...

Una tècnica de cocció que ens ajudarà a aconseguir aquest objectiu és la cuina al vapor. Aquest mètode, que desperta passions entre els amants de la cuina sana, basa el seu èxit en el fet que els aliments es couen sense entrar en contacte amb l'aigua i, un fet molt important, sense fer servir cap greix. Els aliments es col·loquen a un recipient tipus reixeta o perforat, que s'encaixa a una olla que conté aigua bullint al fons. Els vapors, que puguen quan bull el líquid i passen per la reixeta, van coent lentament els aliments. El resultat és espectacular. Els productes són deliciosos, conserven tots els seus nutrients i, a més, mantenen la seva aroma, el seu sabor i la seva textura originals.

La cocció al vapor és un mètode que admet gairebé qualsevol ingredient: verdures, carns, peixos... Però perquè aquests quedin gustosos cal tenir en compte que aquesta tècnica no barreja ni "disfressa" els sabors i, per tant, el producte que fem servir ha de ser fresc i de gran qualitat. També cal seguir les recomanacions següents:

- Cal tallar les **verdures** a trossos regulars, d'aquesta manera totes quedaran cuites alhora i tindran el mateix punt de cocció.
- Els **cereals** s'han de coure sobre una gasa de cotó perquè els granets no es colin pels forats del recipient.
- Les **carns** són molt bones si abans les macerem amb herbes i espècies i una mica d'oli.
- El **peix** es cuina millor si el deixem sencer o a trossos grans.
- L'aigua es pot **aromatitzar** amb espècies, herbes...



## Amanida de verdures al vapor



fàcil 1 a 3 € 15'

### INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de bròquil
- 200 g de mongeta verda
- 200 g d'espàrrecs verds
- 200 g de pastanaga
- 200 g de canonges
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre de xerès
- 1 culleradeta de mostassa antiga
- 1 culleradeta de mel
- Sal i prebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Talla el bròquil en poms petits, trosseja les mongetes i prepara les puntes dels espàrrecs. Pela les pastanagues i talla-les a bastonets.
- 2.** Fes coure totes les verdures al vapor durant 10 minuts i deixa-les refredar.
- 3.** Prepara una vinagreta barrejant l'oli, el vinagre, la mostassa, la mel, la sal i el pebre.
- 4.** Barreja les verdures amb els canonges, amaneix-ho amb la vinagreta i serveix-ho.







## Dumplings al vapor



difícil

1 a 3 €

40'  
+ repòs

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba tendra
- 1 all tendre
- Un branquilló de coriandre fresc
- 350 g de llagostins
- 1 culleradeta de gingebre fresc ratllat
- 100 g de farina
- 1 culleradeta d'oli de gira-sol
- 125 ml d'aigua mineral
- Salsa de soja
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i l'all tendre i pica'ls molt finets. Renta el coriandre, asseca'l i pica'l. Pela els llagostins, talla'ls a trossets molt petits i barreja'ls amb la ceba tendra, l'all tendre, el gingebre i el coriandre. Assaona-ho amb sal i pebre. Reserva-ho a la nevera. Posa l'aigua a bullir.

**2.** Barreja la farina amb l'oli de gira-sol i, tot seguit, aboca-hi poc a poc l'aigua bullint. Vés remenant fins que tot quedi ben barrejat i tinguis una massa compacta. Embolica-ho amb paper film transparent de cuina i deixa-ho refredar. Quan la massa estigui freda, amassa-la durant uns 10 minuts.

**3.** Talla la massa en 12 parts, forma boletes i estira-les amb un corró sobre una superfície untada amb oli. Reparteix el farciment i tanca els dumplings, donant-los forma de farcellet.

**4.** Cou els *dumplings* al vapor durant 10 minuts. Serveix-los al moment i acompanya'ls amb una mica de salsa de soja.





## Farcellets d'enciam i vedella amb espècies



mitjana



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de xampinyons
- 1 ceba tendra
- 1 gra d'all
- 1 branquilló de julivert
- 1 bitxo (opcional)
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 400 g de carn picada de vedella
- 4 fulles grans d'enciam
- 2 cullerades de curri
- 4 cullerades de maionesa
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta una mica els xampinyons, eixuga'ls i pica'ls. Pela la ceba tendra i l'all i pica'ls. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l. Pica el bitxo (opcional).
- 2.** Sofregeix la ceba, l'all i el bitxo a una paella amb dues cullerades d'oli durant 5 minuts, afegeix-hi els xampinyons i segueix sofregint 5 minuts més. Salpebra-ho i deixa-ho refredar, barreja-ho

amb la carn picada, una cullerada de curri i la meitat del julivert.

**3.** Cou les fulles d'enciam al vapor durant 1 minut, fes boles amb el preparat de carn i embolica-les amb les fulles d'enciam, formant farcellets. Deixa-ho coure al vapor durant 15 minuts.

**4.** Barreja la maionesa amb la resta del curri i del julivert. Serveix-ho amb els farcellets.





## Ròmol amb salsa de musclos i llimona



fàcil



3 a 5 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de musclos
- 1 fulla de llorer
- Uns grans de pebre
- 1 llimona
- 1 branquilló de julivert
- 800 g de ròmol
- 1 culleradeta de maicena
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Cou els musclos al vapor amb la fulla de llorer, el pebre en gra i un dit d'aigua. Quan s'obrin, treu-los del foc i deixa'ls refredar. Cola'ls, reserva el caldo obtingut i separa els musclos de les closques. Talla mitja llimona a rodanxes i esprema l'altra meitat. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l.
2. Demana a la peixateria que et separin els filets de ròmol de

l'espina i els tallin a supremes. Cou-los al vapor amb les rodanxes de llimona durant 12 minuts.

3. Barreja un got de brou dels musclos amb la maicena i escalfa'l al foc fins que comenci a espessir, afegeix-hi els musclos sense closca, el suc de llimona, dues cullerades d'oli, sal, pebre i el julivert picat.
4. Serveix les supremes amb la salsa de musclos i la llimona.

## Púding de xocolata al vapor



mitjana



1 a 3 €



40'

### INGREDIENTS PER 4

- 120 g de xocolata negra per desfer
- 4 ous
- 120 g de mantega
- 120 g de sucre de llustre
- 1 cullerada de rom
- 200 g de cireres
- 1 cullerada de sucre
- Unes fulles de menta fresca

### ELABORACIÓ

- 1.** Desfés la xocolata en un cassó al bany maria. Separa els rovells de les clares d'ou. Barreja la mantega a temperatura ambient amb el sucre llustre, afegeix-hi els rovells un a un a mida que es vagin integrant, afegeix-hi la xocolata desfeta i el rom.
- 2.** Munta les clares d'ou i incorpora-les a la barreja. Reparteix la massa en quatre

- motllos individuals untats amb mantega, tapa'ls amb paper d'enfornar, cobreix-los amb paper d'alumini i tanca'ls perquè quedin ben hermètics. Tot seguit, lliga'ls amb un cordill. Fes-los coure al vapor durant 30 minuts.
- 3.** Renta les cireres, desossa-les i tritura-les amb una cullerada de sucre i unes fulles de menta. Serveix els púdings amb aquest coulis.







## 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](http://www.costadaurada.info)



**COSTA DAURADA**



*Al teu estil*

Segueix-nos a:



facebook



twitter



l'estrella de la primavera

# Arriben els **ESPÀRRECS**

Sols, simplement cuits i amb oli d'oliva, com a ingredient principal a cremes i minestres o acompanyant ous, carns i peixos, els espàrrecs són una autèntica delícia per al paladar. Descobreix-los!

Text Rosa Mestres **Cuina** David García



Una de les hortalisses més gustoses amb què ens delecta la primavera és l'espàrrec. Originari de la conca del Tigris i l'Èufrates, on creixia de manera silvestre, l'espàrrec (*Asparagus officinalis* L.) fou molt apreciat pels egipcis, els grecs i els romans. Precisament foren aquests últims, grans entusiastes d'aquesta hortalissa i coneixedors de les seves qualitats organolèptiques i terapèutiques, els qui van començar a conrear-la i la van dur a Espanya.

Tot i que avui dia, gràcies als cultius en hivernacle, podem trobar aquest aliment durant tot l'any, el seu millor moment és a la primavera. Depenent del mètode de conreu, s'obtenen diferents tipus d'espàrrecs:

- **Verds:** creixen per sobre de la terra i estan totalment exposats a la llum del sol.
- **Blancs:** creixen tancats sota uns monticles de sorra perquè no els arribi la llum. També existeixen espàrrecs amb la punta morada o verda, que es recullen quan l'extrem sobresurt uns 4 cm de terra.
- **Espàrrecs silvestres o de marge:** pertanyen a un encreuament entre l'esparguera de conreu i la silvestre. Aquests espàrrecs són més prims, la seva tija és de color més fosc, tenen un gust amargant dolç i la seva textura és ferma i carnosa.

### Sans i lleugers

Gràcies al seu baix contingut calòric i a la gran proporció d'aigua, els espàrrecs són molt adequats si s'està fent una dieta per aprimar-se o de control del pes, ja que exerceixen a l'organisme una acció depurativa i diürètica.

Pel que fa a les vitamines i minerals, els espàrrecs contenen vitamines C, E i provitamina A, totes elles substàncies d'acció antioxidant, així com grans quantitats de potassi, ferro, fòsfor i iode.

Finalment, cal destacar el seu gran contingut en fibra.



FOTOGRAFIA: ©NOUPHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA; COTS: VB ESTUDI

## Crema bicolor d'espàrrecs amb cruixent de carxofes



fàcil



1 a 3 €



40'

### INGREDIENTS PER A 4

- 100 g de ceba de Figueres
- 2 manats d'espàrrecs verds
- 1 l de brou de pollastre
- 150 ml de nata líquida
- 2 manats d'espàrrecs blancs
- 2 carxofes
- 2 talls de pernil serrà
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela la ceba, col·loca-la a una paella amb oli d'oliva i fes-la coure fins que quedi ben tova. Divideix la ceba en dues parts.
2. Col·loca la meitat de la ceba a una paella, afegeix-hi els espàrrecs verds tallats a làmines i ofega'ls durant uns segons. Aboca-hi la meitat del brou i deixa-ho bullir fins que estigui ben cuit. Tritura-ho. Salpebra-ho i afegeix-hi una mica de nata líquida per donar-li textura. Reserva-ho.
3. Amb la resta de la ceba, prepara la crema d'espàrrecs blancs. Segueix el procés anterior i reserva-ho.
4. Neteja les carxofes, retira les fulles exteriors i talla-les a làmines fines. Fregeix les

làmines i, a mida que estiguin a punt, col·loca-les sobre un paper de cuina perquè deixin anar l'excés d'oli. Salpebra-les i reserva-les. Talla el pernil a tiretes i fregeix-lo fins que quedi ben torrat.

5. Aboca la crema d'espàrrecs verds amb compte en un got petit i, tot seguit, afegeix-hi l'altra crema. Col·loca el cruixent de carxofes i les tiretes de pernil sobre el gotet. Es pot prendre fred o calent.

### SUGGERIMENT

Aquesta crema bicolor també es pot presentar en un plat soper. Col·loca les cremes en dues gerres petites, agafa una gerra amb cada mà i aboca les cremes alhora sobre el plat.



consell  
**SALUT**

Els espàrrecs contenen asparagina, una substància que ajuda al desenvolupament i regeneració de les cèl·lules i minimitza els símptomes d'estrès.

## Remenat d'espàrrecs i gambes



fàcil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTS PER A 4

- 12 gambes vermelles
- 3 grans d'all
- 80 g de tomàquet madur
- 200 ml d'aigua mineral
- 100 g de ceba de Figueres
- 1 manat d'all tendres
- 1 manat d'espàrrecs
- 8 ous

- 150 ml de nata líquida
- 10 g de julivert
- 1 baguet
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela les cues de les gambes i retira el fil negre que tenen a dins amb l'ajuda d'un escuradents. Reserva les gambes i les closques per separat.
2. Col·loca els grans d'all a una paella i, quan estiguin enrossits, incorpora-hi el tomàquet a trossos o ratllat. Ofega-ho i afegeix-hi les closques de les gambes. Deixa-ho sofregir, aboca-hi l'aigua i deixa que vagi bullint durant 10 minuts.

- Un cop transcorregut el temps indicat, cola-ho, posa el líquid obtingut de nou a la paella i deixa que es redueixi fins obtenir una salsa de gust intens. Reserva-ho.
3. Pica la ceba i deixa-la que es cogui lentament a una paella amb oli d'oliva. Incorpora-hi els alls tendres laminats i deixa que es vagin coent, sense agafar color.
  4. Neteja els espàrrecs amb compte, talla les puntes i reserva-les. Talla la resta d'espàrrecs a tires fines. Afegeix aquestes tires a la paella amb la ceba i l'all tendre. Quan tot estigui ben cuit, salpebra-ho i reserva-ho a la mateixa paella.
  5. Marca les cues de les

gambes reservades a una paella amb unes gotes d'oli i salpebra-les. Fes el mateix amb les puntes dels espàrrecs. Treu-les del foc i reserva-les.

6. Talla el pa a làmines molt fines i torra'l al forn a 170 °C fins que estigui cruixent. Reserva'l.
7. Bat els ous i afegeix-los a la paella amb el sofregit reservat. Salpebra-ho i afegeix-hi la nata líquida i el julivert ben picat. Vés remenant amb una espàtula de fusta fins que el remenat estigui a punt.
8. Disposa el remenat als plats. Decora'l amb les puntes d'espàrrecs, les gambes, el cruixent de pa i la salseta de gambes.



# Quiche d'espàrrecs i cansalada amb verdures



fàcil



1 a 3 €



30'

## INGREDIENTS PER A 4

- 1 paquet de pasta brisa
- 80 g de cansalada
- 3 ous
- 180 ml de nata líquida
- 15 g de mantega

- 50 g de formatge gruyère
- ½ manat d'espàrrecs verds
- 1 pebrot vermell escalivat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre blanc

## ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 190 °C. Estira la massa amb un corró de cuina i folra els quatre motlles individuals per fer les quiches. Posa la massa a coure al forn durant 10 minuts. Talla la cansalada a tires i salta-la a una paella amb unes gotes d'oli d'oliva durant uns minuts.
2. Col·loca els ous a un bol i barreja'ls amb la

nata, la mantega, les tires de cansalada, el formatge gruyère, la sal i el pebre.

3. Reparteix aquesta barreja entre les quatre quiches i col·loca per sobre les puntes d'espàrrec i el pebrot vermell tallat a tires. Acaba de coure la quiche al forn a 180 °C entre 15 i 20 minuts. Serveix la quiche d'espàrrecs freda o tèbia.

## SUGGERIMENT

Si, en comptes de preparar quiches individuals, vols fer-ne una de gran, recorda que per al farciment has de duplicar les quantitats d'ingredients.



## COMPRAR...

- Quan comprem espàrrecs frescos hem de seleccionar els exemplars amb les puntes tancades i compactes, de tija recta i ferma. Convé rebutjar els que tinguin macadures.
- Cal evitar comprar els espàrrecs amb sorra entre les escates de la tija, perquè els haurem de rentar massa i perdran nutrients.

## ...I CONSUMIR

- Abans de coure els espàrrecs, cal rentar-los i tallar-los amb un ganivet o pelador especial, des de la punta fins la base. Tot seguit, el millor és coure'ls amb sal, una punteta de sucre i unes gotes de suc de llimona en un recipient alt, perquè la part superior no quedi coberta d'aigua i es cogui al vapor.
- Depenent de la seva mida, els espàrrecs es fan bullir durant 5 o 10 minuts. Per captar millor el seu gust, es recomana servir-los calents o tibis.

## Sabies que...

La primera recepta amb espàrrecs que es coneix es troba recollida al llibre *De re coquinaria*, escrit pel gastrònom romà Marc Gavi Apici al segle I de la nostra era.



amb denominació d'origen

# Buleries, cavalls, motos... i molt de vi

Jerez desprèn art pels quatre costats. El flamenc, els cavalls cartoixans i el vi són els seus signes d'identitat. Descobreix aquest paradís natural que ha assolit una fama que traspasa les nostres fronteres.

Text Ana Blanca



Una capa de vinyes de color verd intens entapissa el camp. Els seus ceps perfectament alineats conviuen amb oliveres, tarongers i d'altres arbres fruiters. Som a l'avantsala de Jerez, ciutat senyorial i plena de vida.

El centre, declarat Conjunt Monumental Históricoartístic, acull imponents esglésies, com la de San Miguel. O la majestuosa catedral de San Salvador, on es troba el crist de la Viga, la talla més antiga de Jerez, que data del segle XV. Des d'aquí, podem veure a la llunyania les esglésies de San Mateo i Santiago. A la part alta de la ciutat es troba l'alcàsser i la seva famosa torre octagonal, una antiga fortalesa del segle XI.

## Joies eqüestres

La fama dels cavalls cartoixans traspasa les nostres fronteres des de l'època

dels fenicis. Grecs, romans, musulmans i cristians han apostat, al llarg de la història, per millorar i encreuar les races.

Els monjos de la Cartuja es van encarregar de crear una casta de cavalls excepcionals, que va assolir un gran reconeixement. Reis, prínceps i nobles viatjaven a Jerez per comprar aquells prestigiosos i nobles animals. Des de llavors, el cavall ha estat molt unit a Jerez. De fet, a les festes sempre hi té un lloc privilegiat, per exemple a la Fira del Cavall o a les Festes de la Verema.

Actualment, l'espectacle de la Real Escuela Andaluza de Arte Ecuestre *Cómo bailan los caballos andaluces* i la Yeguada de la Cartuja són algunes de les principals atraccions de la ciutat gaditana. Cada una té un estil diferent. A la Yeguada de la Cartuja es poden visitar els estables,

Jerez de la Frontera és una de les destinacions més atractives d'Andalusia. Els elegants cavalls cartoixans, les motos del Circuit de Velocitat i les bodegues on s'elabora el seu famós vi són alguns dels signes d'identitat d'aquesta acollidora ciutat.

passejar per la devesa la Fuente del Suero i gaudir de l'exhibició de poltres. A la Real Escuela Andaluza de Arte Ecuestre es troba el Museu de l'Enganxall i el Museu de l'Art Eqüestre. A més, inclou l'entrada per a l'espectacle i una passejada pels jardins i el palau.

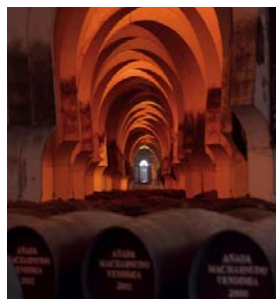
## Jerez, passió per les motos

El duet Jerez i motos és el binomi perfecte. El Circuit de Velocitat de Jerez acull cada primavera el Gran Premi d'Espanya de Motociclisme, una de les concentracions de motos més famoses d'Europa. Les xifres de l'any passat ho corroboren: 250.000









visitants i 50.000 motos en un cap de setmana. El de Jerez és un dels circuits més emblemàtics del Mundial. De fet, és el recorregut preferit per la majoria de pilots. El recinte té un aforament de 55.000 persones assegudes i pot arribar a acollir fins a 100.000 espectadors.

Si vols viure en primera persona un dels esdeveniments més esperats pels amants de les motos, tens una cita a Jerez del 3 al 5 de maig.

### Vins amb caràcter

Jerez fa olor de vi des de sempre. Al segle I a. de C. ja trobem les primeres notícies d'aquesta preuada beguda al llibre *Geografia (Llibre II)* del geògraf grec Estrabó.

Tanmateix, la seva època daurada va arribar al segle XII, quan els vins de Jerez, coneguts com "Sherish", eren molt preuats a Anglaterra.

Quatre segles més tard, fou el mateix William Shakespeare, consumidor habitual de xerès, qui va reflectir l'estima que tenia per aquest vi a algunes de les seves obres: *Ricard III*, *Enric VI*, *Les alegres comares de Windsor*, entre d'altres.

Palomino, Pedro Ximénez i Moscatell són les varietats de raïm amb les quals s'elaboren a les famoses bodegues de la zona (moltes ofereixen visites guiades) aquests vins amb Denominació d'Origen Jerez-Xérès-Sherry.

Existeix un tipus de Sherry per a cada plat; saber quin és el maridatge perfecte és la clau per valorar el seu gust. La parella ideal de la Manzanilla és el pescaïto frito. Però si prefereixes tastar un Fino, no oblidis servir a taula un plat de pernil ibèric, el seu aliat perfecte. L'Oloroso i el Palo Cortado són amics fidels dels formatges curats i les carns estofades. Si no saps amb

quin vi has d'acompanyar un risotto de bolets, atreveix-te amb un Amontillado, et sorprendrà l'explosió de sabors. Per als amants del curri, un suggeriment: acompanya aquest plat de tocs especiats amb l'equilibrada dolçor del Medium. El gust a fruites seques i panses del Cream es complementa perfectament amb el foie, potenciant el seu sabor.

I, per acabar, els més dolços de la casa: el Moscatell i el Pedro Ximénez ofereixen un final rodó, acompanyant postres i gelats. Un secret: prova a combinar Pedro Ximénez amb formatges blaus. La dolçor del vi atenua el gust agre del formatge i fa ressaltar la resta de propietats gustatives.

Quatre estampes típiques de Jerez de la Frontera. Les seves vinyes, plenes de ceps perfectament alineats, l'agitació de la Fira del Cavall, la Gran Bodega de Domecq, que rep el nom de La Mezquita, i el claustre de Santo Domingo.





## RUTES AMB MOLT D'ART

El bressol del l'art flamenc ens convida a conèixer els racons que han vist créixer els millors cantaores i bailaores. Un passeig pels temples més significatius de Jerez, tablaos flamencs i penyes que es troben al barri de San Miguel i de Santiago, d'on és originària la buleria. Si vols endinsar-te al cante jondo, vés fins al Centro Andaluz de Flamenco, al barri de Santiago.

## Berza jerezana



fàcil



1 a 3 €



2 hores  
+ remull

### INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de cigrons
- 200 g de mongetes
- 2 xoriços per guisar no picants
- 1 botifarró
- 70 g de papada de porc o cansalada
- 200 g de cap de llom o qualsevol carn magra
- 1 ceba
- Pimentó
- 2 clavells d'espècia
- Comí en pols
- 150 g de penques de bledes tallades ben fines
- 2 grans d'all
- Sal

**1.** Posa els llegums en remull tota la nit. Prepara la carn i els xoriços, fent els talls que serviràs a cada plat.

**2.** L'endemà, escorre els llegums i posa'ls en una cassola amb la ceba ben picada, la carn i els xoriços. Cobreix amb aigua i afegeix-hi una culleradeta de pimentó, un clavell d'espècia, una culleradeta de comí en pols i sal al gust. Fes-lo coure



durant 1 hora i mitja o 2 hores. Afegeix-hi el botifarró i les penques de bledes i posa-ho un altre cop a coure durant 15 minuts més, perquè deixin anar tot el gust. Comprova que els llegums siguin al punt i que el caldo quedi ben espès.

**3.** Fes una picada al morter o amb la batedora amb dos grans d'all, l'altre clavell d'espècia i uns cigrons, barreja-ho amb una mica de caldo d'escudella i afegeix-lo a la cassola perquè espesseixi. Serveix-lo molt calent.

**Consell** La berza jerezana quedarà més gustosa si la cuines un dia abans de servir-la.

### Suggeriment

Molt pàl·lid, amb tons daurats i reflexos verd oliva, el Fino Muy Seco Tio Pepe, de González Byass, és ideal per prendre a l'hora de l'aperitiu o per menjar tapes. Cal servir-lo sempre molt fred.



CUINA I ESTILISME: ESTER GARCÍA; FOTOGRAFIA: ©NOUPHOTO

## on menjar

### RESTAURANT-BAR JUANITO

C/ Pescadería Vieja, 8

Tel. 956 341 218

És el rei de les carxofes, el seu plat estrella, guardonat amb el Primer Premi Nacional de Tapes. Aquest referent culinari de Jerez ofereix, a més, fins a 52 tapes, entre les quals destaquen les papas aliñas, la tonyina amanida, la berza jerezana i la sangre encebollada. Preu mitjà: 22 €.

### TABANCO EL PASAJE

C/ Santa María, 8

Tel. 956 333 359

Antic despatx de vins on, des de l'any 1925, es poden tastar Finos, Amontillados i Olorosos de bodegues artesanes. Val la pena tastar el Palo Cortado de Maestro Sierra, amb una tapeta de carn entatxonada o chacina.

Preu mitjà: tapa (2 €), copa Palo Cortado (1,5 €).

### RESTAURANT EL GALLO AZUL

C/ Larga, 2

Tel. 956 326 148

La seva gran terrassa és una de les més buscades. Les seves famoses tapes es passen per l'emblemàtic edifici acompanyades de Finos i Manzanillas. Una cita ineludible si vols tastar una cuina andalusa actualitzada. Preu mitjà: 30 €.

### BAR MAYPA

C/ Cruz Vieja, 11

Tel. 956 316 048

El Maypa és conegut a tota la ciutat pel seu tortillón de patates. Tothom parla de les seves especialitats. Molt recomanable l'ensaladilla, amb una maionesa casolana inoblidable, la carn entatxonada o en manteca. Preu mitjà: 12 €.

Oferta exclusiva per als clients de Caprabo amb Weekendes.es

# 4 escapades inoblidables

Prepara les maletes, Caprabo i Weekendes.es, número 1 en caps de setmana i escapades, han escollit per a tu les millors idees per gaudir d'un viatge de somni...

...  
**ACONSEGUEIX  
 FINS A  
 UN 38% DE  
 DESCOMpte EN  
 ESCAPADES**  
 ...



ESCAPADA  
 CAPRABO  
 PER A DOS  
**79€**

1

## 1. ESCAPADA GASTRONÒMICA

**HOTEL ART HOTEL \*\*\*\***

**Andorra la Vella, Andorra**

**A on?** Al centre turístic d'Andorra la Vella, al costat del Parc Central.

**Hotel & Estil:** Aquest hotel d'arquitectura urbana i moderna disposa d'una nova zona de benestar, l'Aquarella SPA, de 300 m<sup>2</sup>, que inclou zona d'aigües amb gandules ergonòmiques, bany turc, sauna finlandesa, font de gel, pediluvi, dutxes de sensacions i sales de massatge. A més, l'spa es completa amb una zona de fitness.

**Cal destacar:** L'exquisida benvinguda, et sentiràs com a casa! Situació immillorable, a un dels carrers principals del centre i a sis kilòmetres de les pistes d'esquí.



1

**LA TEVA ESCAPADA RELAX CAPRABO PER A DOS:**

- ✓ Nit d'allotjament amb esmorzar
- ✓ Accés a l'spa
- ✓ Detall de benvinguda

Preu especial clients Caprabo per a dues persones **amb 31% dte.: 79€**



2

## 2. ESCAPADA AMB NENS

**HOTEL TERRADETS \*\*\***

**Cellers, Catalunya**

**A on?** A prop del llac de Terradets, a tan sols dues hores de Barcelona.

**Hotel & Estil:** La majoria de les habitacions tenen unes precioses vistes i estan equipades amb totes les comoditats: televisor de pantalla plana, telèfon, caixa forta, bany, assecador, servei de bugaderia, calefacció, aire condicionat i connexió Wi-Fi. Cada dimecres i dissabte, l'establiment organitza excursions de senderisme gratuïtes per als seus clients. També es pot practicar l'hipica, la caça, la pesca i el cicloturisme.

**Cal destacar:** La seva ubicació, en plena natura. Al seu restaurant es poden degustar plats de productes típics de la zona, ja sigui amb el menú a la carta o amb el menú bufet.

**LA TEVA ESCAPADA AMB NENS CAPRABO PER A DOS ADULTS I UN NEN:**

- ✓ Nit a l'àtic amb esmorzar
- ✓ Sopar

Preu especial clients Caprabo **amb 30% dte.: des de 112 €**





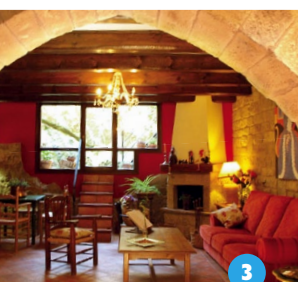
ESCAPADA  
CAPRABO  
PERA DOS  
**119€**

4

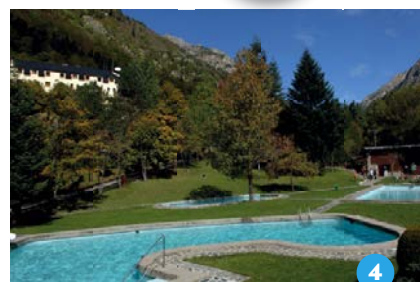


ESCAPADA  
CAPRABO  
AMB  
MENS DES DE  
**112€**

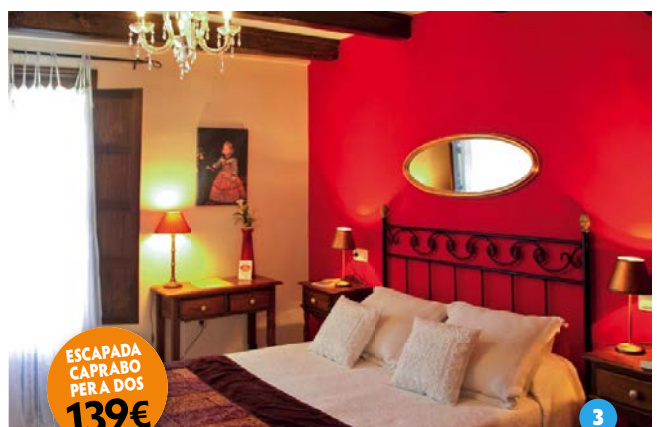
2



3



4



ESCAPADA  
CAPRABO  
PERA DOS  
**139€**

3

### 3. ESCAPADA RURAL

#### CASA DEL INFANZÓN

##### Sos del Rey Católico

**A on?** Al poble medieval de Sos del Rey Católico, província de Saragossa.

**Hotel & Estil:** Aquest establiment ofereix vistes panoràmiques impressionants de les muntanyes dels voltants. Les seves instal·lacions inclouen una sala amb llar de foc i un jardí amb terrassa que conviden al descans. Al restaurant es poden degustar plats tradicionals elaborats amb productes de qualitat i de temporada.

**Cal destacar:** Establiment d'encant rural, envoltat de natura.

##### LA TEVA ESCAPADA RURAL CAPRABO PER A DOS:

- ✓ Dues nits en habitació doble amb esmorzar especial infanzón
- ✓ Visita nocturna guiada «Guiatur»
- ✓ Degustació de productes aragonesos «Morricó Fino»
- ✓ Cava de benvinguda

Preu especial clients Caprabo per a dues persones **amb 31 % dte.: 139 €**

### 4. ESCAPADA RELAX

#### HOTEL MANANTIAL \*\*\*\*

##### Balneario Caldes de Boí

**A on?** A Caldes de Boí, Catalunya, al límit del Parc Natural d'Aigüestortes.

**Hotel & Estil:** Les seves habitacions, d'estil tradicional de muntanya, estan completament equipades. Els jardins disposen d'espais esportius com un camp de futbol, una pista de pàdel, un minigolf i un parc infantil.

**Cal destacar:** Les habitacions amb precioses vistes a la muntanya. El complet centre termal format per 37 fonts que oscil·len entre els 4 °C i els 56 °C.

##### LA TEVA ESCAPADA RELAX CAPRABO PER A DOS:

- ✓ Nit amb allotjament en habitació doble superior i esmorzar
- ✓ Circuit termal per a 2 persones de 70 minuts de durada
- ✓ Bombons i Aigua de Caldes de Boí a l'habitació
- ✓ 15% de descompte a tots els serveis termals i massatges

Preu especial clients Caprabo per a dues persones **amb 32 % dte.: 119 €**

**Weekendsk.es**  
n° 1 en fines y escapadas

### COM RESERVAR LA TEVA ESCAPADA

**1. Per internet:** Entra a [www.weekendsk.es/caprabo](http://www.weekendsk.es/caprabo) i escull l'hotel i la data per gaudir de la teva estada.

**2. Per telèfon:** Truca al **934 45 37 67**, de dilluns a divendres de 9 a 19 h, i dissabtes de 10 a 18 h (cost de trucada local).

\* Tarifes per estada en habitació doble per a dues persones i amb els serveis especificats inclosos en el preu, IVA inclòs. Descriptiu de les ofertes totalment detallat al portal [www.weekendsk.es/caprabo](http://www.weekendsk.es/caprabo). Ofertes vàlides fins esgotar existències per a cada data. Dates de reserva, des de l'01.04.2013 fins al 30.06.2013 per a dates de viatge des de l'01.04.2013 fins al 31.07.2013. Només s'accepten pagaments amb targeta de crèdit. Descomptes des del 30% sobre la millor tarifa disponible.



sabor del món

# japó

Harmonia, serenor, equilibri i refinament. La gastronomia japonesa ha aconseguit captivar els paladars més exigents d'Occident.

Text Ana Blanca







## Tempura de verdures amb algues



fàcil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTS PER A 4

- 50 g de farina
- 100 g de fècula de blat de moro
- 5 g de sal
- Paté d'algues (al gust)
- 200 g de gel
- 100 g de pastanaga
- 70 g de mongeta verda
- 100 g de carbassó
- 100 g de pebrot vermell
- 100 g de pebrot verd
- 1 manat de fulles d'alfàbrega
- 1 capseta de tomàquets cherry
- ½ l d'oli de gira-sol

*\* Perquè la fregiteb-la quedi bé, és important que l'oli no arribi a fumejar.*



CUINA: DAVID GARCÍA; FOTO GRAFIA: © NOUPHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA

**E**l menjar japonès està de moda. Sushi, maki i sashimi són els plats estrella, però la gastronomia nipona és molt més que peix cru.

Aquest art culinari és un plaer per a tots els sentits. La seva elegant senzillesa comença a degustar-se amb els ulls. Els plats són obres d'art que combinen productes frescos, tècniques de cocció, suggerents textures...

Les porcions són adequades per menjar amb bastonets i les seves formes fan mimetisme amb l'estilitzada vaixel·la. Tot un ritual simbòlic estudiat minuciosament.

La gastronomia japonesa té com a eix principal les estacions de l'any i es regeix per un calendari de festivitats. L'esperit de cada una d'elles es reflecteix al menjar.

L'arròs, les algues, els vegetals



© Y. SHIMIZU@JNTO





**1** Disposa la farina en un bol amb la fècula de blat de moro, la sal, el paté d'algues i el gel. Barreja-ho bé amb l'espàtula o amb la cullera de fusta i reserva en fred.



**2** Renta les verdures. Pela les pastanagues i despunta la mongeta verda. Tot seguit, talla les verdures a bastonets regulars i reserva-les.



**3** Renta les fulles d'alfabrega i els tomàquets cherry i fregeix-los a una paella fonda o a un cassó amb l'oli d'oliva. Reserva'ls sobre paper absorbent.



**4** Banya les diferents verdures amb la massa de tempura i fregeix-les per ordre a l'oli anterior. Vés col·locant les verdures sobre paper absorbent. Serveix-les.

## A més a més Caprabo t'ofereix:



Salsa de soja, de **Kikkoman**. Naturalment fermentada (contingut: 250 ml).



Oli refinat de gira-sol, de **Koipesol** (contingut: 1 litre).

## +FÀCIL

Senzilla, ràpida i fàcil d'elaborar, amb l'exquisida farina **Santa Rita** podràs donar a les teves tempures un toc de sabor molt especial. La seva composició no té ous ni llet.



© JAPAN RYOKAN ASSOCIATION/JNTO



© YASUJUMI NISHIJUNTO

(en tempura), la soja i el peix són la base de la seva alimentació.

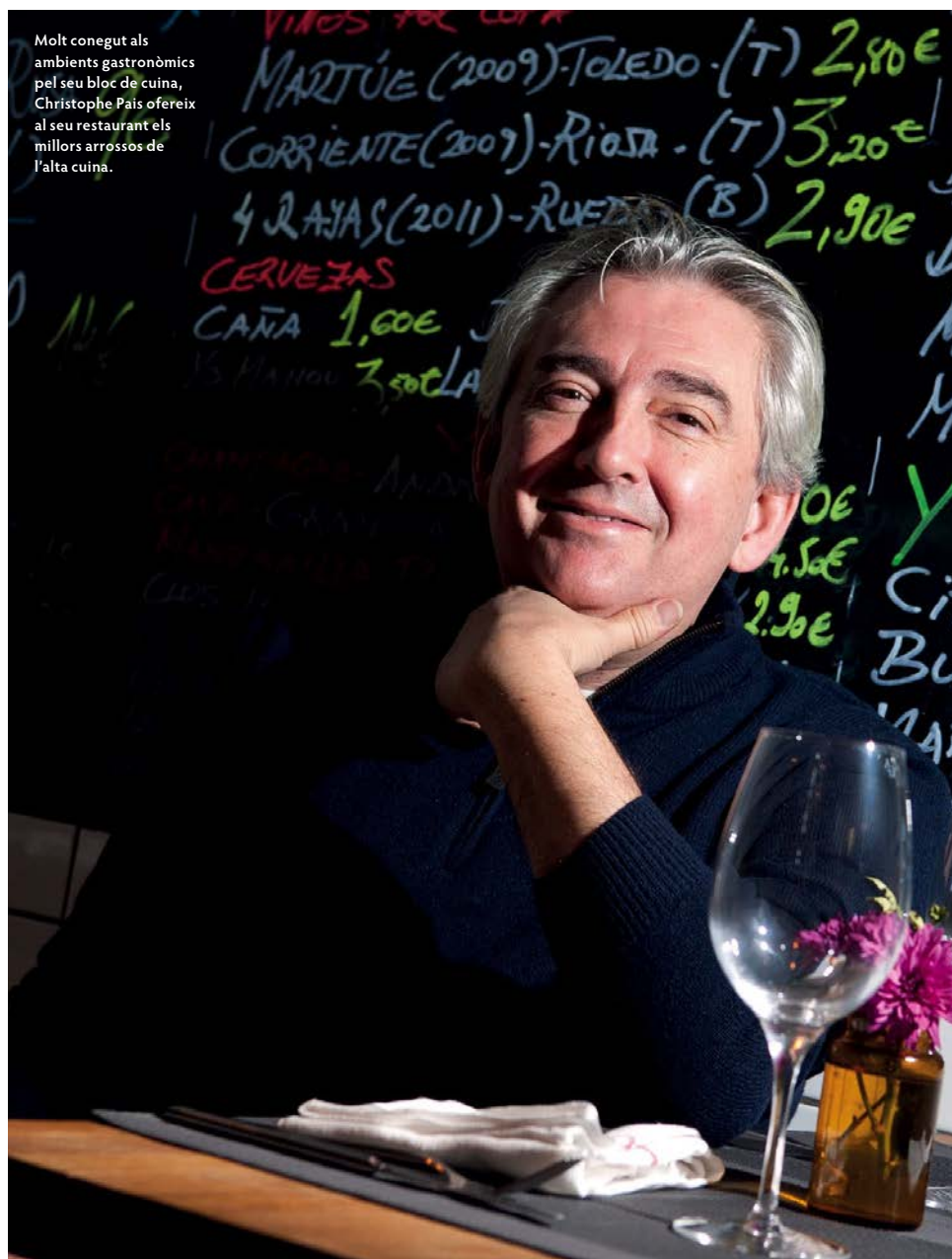
Tanmateix, el seu producte més anhelat és la carn de la raça wagyu. Considerada com "la millor del món", aquesta carn bovina es caracteritza per la seva deliciosa textura i sabor, i per tenir una massa muscular infiltrada amb greix blanc. Una singularitat que, segons els experts, és deguda a què els wagyu beuen cervesa i reben massatges per estovar la seva carn.

gastronomia i disseny

# Protagonista, l'arròs

Descobrim la **Bomba Rice Bar**, una arrosseria moderna i internacional situada al cor de Chueca, el barri més avantguardista, cosmopolita i de moda de Madrid.

Text Rosa Mestres



Molt conegut als ambients gastronòmics pel seu bloc de cuina, Christophe Pais ofereix al seu restaurant els millors arrossos de l'alta cuina.

Ubicat al barri madrileny de Chueca, just al davant del mercat de San Antón, la Bomba Rice Bar és un nou concepte de restaurant on l'arròs és el rei del local.

Creat per Christophe Pais, una persona molt coneguda al món de la gastronomia pel bloc [www.noselepuedellamarcocina.com](http://www.noselepuedellamarcocina.com), aquest petit local, decorat com un bistró de Nova York i amb només 20 coberts, té a la seva carta una gran varietat d'arrossos d'alta cuina. Des dels millors arrossos de la gastronomia espanyola fins a les elaboracions més exquisides d'altres cultures.

Les modernes tècniques que es fan servir per elaborar els fons i la precisió dels punts de cocció garanteixen una delicadesa de sabors difícil de superar. La casa té tanta seguretat en els seus fons, que ha introduït com a novetat servir una degustació del brou en què es cuina l'arròs, abans que aquest arribi a la taula.

Per la nit, l'oferta del local canvia, els arrossos passen a un segon pla i a la carta La Bomba La Nuit entren en joc nombrosos plats servits en racions per compartir.

Christophe ens avança que aviat obrirà un local una mica més gran a Madrid on, sense perdre els seus signes d'identitat ni la qualitat de la cuina, podrà augmentar la carta i oferir més confort.

© NOU PHOTO





## LA BOMBA RICE BAR

Augusto Figueroa 33, Madrid

Tel: 91 522 11 81

[www.ricebarlabomba.com](http://www.ricebarlabomba.com)

Tipus de cuina: arrosseria i bistró modern.

Horari: de dimecres a dissabte, de 13.30 h a 16.30 h i de 20.30 h a 24 h. Diumenges, dimarts i festius, de 13.30 h a 17 h. Dilluns tancat.

Preu mitjà: 38€

## EL SUGGERIMENT DEL XEF

# Arròs a banda amb trossos de peix i escòrpora en tempura



© LA BOMBA RICE BAR



mitjana 5 a 7 € 2 h + 10'

### INGREDIENTS PER A 4

#### Per al fons

- 100 g de rossellones • 100 g de cranc de riu • 100 g de gambes arroses • 400 g d'espines de rap
- 400 g d'espines de lluç • 400 g d'espines de gall • 1 tomàquet
- 1 ceba petita • 1 bulb de fonoll
- 1 porro • 1 gra d'all • Uns grans de pebre negre • 2 l i ¼ d'aigua
- Oli d'oliva

#### Per a l'arròs

- 1 gra d'all • 200 g de calamars
- 200 g de gambes pelades • polpa de tomàquet i de nyora • Uns brins de safrà • 400 g d'arròs bomba
- 1 escòrpora de 250-300 g
- 100 g de farina de tempura
- Oli d'oliva • Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Posa les espines dels peixos al forn a 180 °C durant 1 hora. Mentrestant, col·loca el cranc, les rossellones i les gambes a una paella amb quatre cullerades soperes d'oli. Quan estiguin fregides, afegeix-hi les verdures

picades, un gra d'all i el pebre i fes-ho coure lentament. Quan les espines estiguin rostides, afegeix-les a la paella i cobreix-ho amb aigua freda. Deixa-ho bullir durant 40 minuts i vés traient l'escuma.

No ho condimentis. Cola-ho i mantingues el brou calent.

**2.** Talla un gra d'all a làmines fines i salta'l a una paella sense que agafi color. Després, afegeix-hi els calamars picats i les gambes i sofregeix-ho lentament.

Incorpora-hi el tomàquet i deixa-ho reduir fins que quedi sec. Barreja-ho tot, afegeix-hi la nyora i el safrà i torna-ho a ofegar. Incorpora-hi l'arròs i sofregeix-ho uns minuts. Aboca el brou (1,2 l) bullint sobre la barreja anterior i deixa-ho coure 17 minuts i mig.

Els primers 7 minuts posa el foc gairebé al màxim, tasta el punt de sal i, tot seguit, baixa el foc a mig gas. Afegeix-hi una mica de brou si cal.

**3.** Sala l'escòrpora per dins i per fora, enfarina les aletes i les espines dorsals i fregueix-les a foc fort a una paella amb oli.

**4.** Un cop l'arròs estigui cuit, tapa'l i deixa'l reposar 7 minuts. Col·loca l'escòrpora per sobre de l'arròs i serveix-ho.

còctel & gurmè

# Autènticament cubà

Refrescant i amb un gust perfectament equilibrat, el **Daiquiri** és un dels còctels més demanats a les barres de tot el món. T'atreveixes a tastar-lo?

**Text** Rosa Mestres **Recepta còctel** Miriam Campa Barmaid, de Tírsa Cocktail Bar

La creació de la majoria de còctels està envoltada d'històries i llegendes, i el cas del Daiquiri no podia ser diferent. Segons la majoria de cronistes, per conèixer els orígens del Daiquiri hem de viatjar en el temps fins a finals del segle XIX i anar a la platja de Daiquiri, a prop de Santiago de Cuba. Sembla que va ser un enginyer nord-americà que treballava en una mina de ferro de la zona, Jennings Cox, qui va crear la beguda per casualitat. Tenia convidats a casa i, com se li va acabar la ginebra,

va haver de fer servir rom local. Cox, temorós de fer servir aquest rom, hi va afegir suc de llimona, sucre i una mica de gel per millorar-ne el gust. L'èxit va ser total i aviat el Daiquiri, nom que li va donar un altre enginyer que treballava amb Cox, va ser considerat pels oficials nord-americans, que aguantaven la calor i la humitat de Santiago, una autèntica aparició divina.

De tota manera, el Daiquiri no va aconseguir la seva fama definitiva fins que va arribar a la ciutat de l'Havana.

## I Hemingway el va tastar

Fou en aquesta ciutat, més concretament al bar restaurant El Floridita, on l'escriptor i periodista Ernest Hemingway el va descobrir i el va convertir en un dels seus còctels preferits. Li va agradar tant la beguda, que el propietari d'El Floridita, Constantino Ribalaigua, va crear per a ell el Daiquiri Papa Doble o Daiquiri Salvatge, sense sucre i amb el doble de rom. Una variant pensada especialment per als amants de les emocions fortes.

## Suggeriment

Amb una aroma equilibrada i una boca estructurada i saborosa, el rom blanc Havana Club Añejo 3 Años, de Pernod Ricard, és perfecte per crear tot tipus de còctels, sobretot el Daiquiri a l'estil cubà. És molt agradable al paladar.



## ASSABOREIX-LO AMB Broqueta de dàtil amb bacó, pera i menta fresca



fàcil



1 a 3 €



12'

### INGREDIENTS (12 UNITATS)

- 6 dàtils grans i molt frescos
- 100 g de formatge mascarpone
- 2 peres conference
- 12 fulles de menta fresca
- 100 g de pernil ibèric a talls

### ELABORACIÓ

**1.** Talla els dàtils per la meitat, treu-los l'os i omple el forat amb una mica de formatge mascarpone.

Talla en tires el pernil i reserva'l.

**2.** Pela les peres, talla-les en làmines gruixudes i, amb cada una de les làmines, fes un rectangle de la mida del dàtil. Col·loca el rectangle de pera a sobre del dàtil, afegeix-hi la fulla de menta i embolica-ho tot amb una tira de pernil.

**3.** Punxa dos dàtils a una broqueta de 15 cm y serveix-la.



# Daiquiri Frozen



fàcil



1 a 3 €



10'

## INGREDIENTS

- ¼ de suc de llimona
- ¾ de rom blanc Havana Club 3 Años
- 1 culleradeta de sucre
- Gel

## ELABORACIÓ

Posa el suc de llimona natural, ja colat, amb el sucre i el rom blanc a la batedora amb molt de gel. Tritura-ho durant uns segons i aboca el líquid a una copa Martini.

## CONSELL

Per preparar el Daiquiri a la coctelera, barreja tots els ingredients i agita'ls enèrgicament durant uns segons fins que la barreja es refredi. Tant al Daiquiri com al Daiquiri Frozen, s'hi pot afegir més sucre.





#### Club El Meu Racó del Vi

El Club El Meu Racó del Vi, t'acosta els millors maridatges amb cava i t'ofereix cupons de descompte en vi i cava. Registra't a [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com) i aprofita la informació i els preus especials per a membres del Club El Meu Racó del Vi.



beure

# El despertar dels blancs

Gràcies a les noves tècniques d'elaboració i a la recuperació d'algunes varietats autòctones, els vins blancs espanyols cada cop tenen una millor consideració. Són una aposta segura a la teva taula!

Text Marcos Aguilar



## BLANCS A LA TAULA

- **Mariscs crus, conserves, peixos a la brasa.** Un blanc salí i amb una bona acidesa, un bon Ribeiro o un xarel·lo del Penedès acompanyaran perfectament els productes del mar.
- **Carns blanques, plats de pasta i rostits.** Cal escollir grans blancs que destaquen per la seva complexitat i el seu caràcter.
- **Formatges.** Es poden servir amb vins blancs de caràcter profund, aromàtic i glicèric.



No hi ha cap dubte que tots els vins espanyols han experimentat una revolució en la seva qualitat a les últimes dècades, un canvi que encara és més palpable en el cas dels vins blancs.

Espanya mai s'ha considerat a ella mateixa terra de vins blancs, i això que a una regió tan emblemàtica com la Rioja la majoria del vi que es feia fins al segle XIX era blanc, o que la varietat de raïm més plantada a la península Ibèrica ha estat i segueix sent encara avui dia la blanca airén.

En qualsevol cas, un breu recorregut per les zones elaboradores més destacades ens permet contemplar en l'actualitat un paisatge que fins fa algunes dècades era inaudit. A Galícia, sens dubte la zona més consagrada a l'elaboració de vi blanc d'Espanya, les Rías Baixas s'han consolidat com una zona de referència mundial pel seu albariño, mentre que el Ribeiro, que està recuperant a marxes forçades el seu delicat treixadura, i el Valdeorras, que viu amb entusiasme la renaixença del godello, competeixen amb ella al mercat nacional cada dia amb més i millors arguments.

### Canvi de mentalitat

De la mateixa manera, és espectacular la nova vida que, gràcies al canvi climàtic i a les noves filosofies elaboradores, està experimentant el Txakolí, especialment a Vizcaya. Mentrestant, molt a prop, a la Rioja, resorgeix la garnatxa

blanca, al mateix temps que els enòlegs redescobreixen el raïm viura, que en èpoques passades va produir grans blancs, amb tècniques d'elaboració més modernes.

### Varietats autòctones recuperades

A zones de Catalunya com el Montsant, el Priorat o la Terra Alta, també trobem vins nous elaborats amb garnatxa blanca. Glicèrica i afruitada, aquesta varietat cada cop es troba més ben considerada pels experts. I no és l'únic fenomen de recuperació que s'ha produït en terres catalanes. El xarel·lo s'ha convertit ja en una varietat de referència al Penedès, mentre que el picapoll conquereix a poc a poc el seu espai al Pla de Bages.

Són només algunes pistes, a les quals hi hem de sumar el procés de recuperació del verdejo de Rueda per part de les millors bodegues de la zona, per distanciar-se una mica de la influència aclaparadora que aquesta varietat herbàcia i fresca havia experimentat per la invasió del francès sauvignon blanc. Una cosa semblant passa amb el chardonnay, que fins fa uns anys era el rei de la vinya espanyola sense ser autòcton i que cada cop va descobrint que hi ha certs llocs, com el Somontano o Navarra, on aconsegueix particularitats que el fan únic, sense necessitat de recórrer a aquells excessos de fusta que s'havien fet tan freqüents en ell.

## Blancs per a l'eternitat

Existeix el tòpic que els blancs s'han de consumir joves, però això no és més que una veritat a mitges. Els millors blancs produïts a Espanya han estat els de viura, dels quals encara es pot gaudir avui dia a alguna bodega de la Rioja –moltes dècades després d'haver-los elaborat!-. En el cas dels albariños, cada cop n'hi ha més que han estat creats per consumir-los un, dos o deu anys després de la seva collita.

### EL COTO. EL COTO DE RIOJA



Aromàtic i equilibrat, amb una bona acidesa i un agradable postgust herbaci, afruitat i floral. Ideal per a l'aperitiu i per acompanyar peixos de gust intens, com la truita.  
DENOMINACIÓ D'ORIGEN QUALIFICADA **Rioja.**

### VIÑA SOL TORRES



Viu 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 **Catalunya.**

### VI RUEDA BLANCO. MARQUÉS DE RISCAL



Intens en nas, amb notes afruitades, herbes aromàtiques i un record de fruita tropical. Ben equilibrat en boca, amb bona acidesa i un agradable regust afruitat.  
DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Rueda.**

### VI CHARDONNAY BARRICA. RAIMAT



Fresc i mineral, aquest vi està marcat pels records de fruites com les pomes i peres. Viu i àgil en boca, amb una grata acidesa que el manté i un toc cítric al final.  
DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Costers del Segre.**

### ERMITA D'ESPIELLS. JUVÉ Y CAMPS



Delicat i amb personalitat, amb marcades notes de fruita blanca sobre una base aromàtica floral. En boca és sumptuós i amb una bona acidesa. Perfecte per acompanyar mariscs cuits o carns d'au.  
DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Penedès.**

## Parla l'expert



Dra Adriana Ribé

METGE DERMOPATÒLOGA  
I DIRECTORA DE RIBE CLINIC

**A**proximadament un 60% de les dones de més de 35-40 anys tenen algun tipus de varius, en qualsevol de les seves formes de presentació: aranyes vasculares, varius grans... Eliminar-les és molt més fàcil des que es fan intervencions amb làser.

### MOLT EFICAÇ

Per combatre les antiestètiques aranyes vasculares o varius aconsello el làser Nd-YAG Elite MPXTM. Aquest tipus de làser, el més potent i efectiu del mercat, està indicat per eliminar aquests problemes gràcies al seu doble pols seqüencial de dues longituds d'ona, que permet fer servir dosis menors, la qual cosa es tradueix en un risc inferior i en una millor tolerància per al pacient.

### BONS RESULTATS

Amb aquest protocol s'obtenen resultats visibles des de la primera sessió, després de la qual s'aconsegueix una reducció del 50% de les varius. Si les varius són de gran diàmetre, la doctora combinarà el làser amb l'escleroteràpia o la tècnica de l'escuma.

**Amb el làser també es poden combatre eficaçment la cel·lulitis i els cúmuls de greix localitzat que poden aparèixer a les cames.**

## bellesa

# Cames maques i lleugeres

Tenir unes cames ben depilades, amb una pell sedosa i sense cel·lulitis és el somni de la majoria de dones. Aquesta primavera, ho aconseguiràs.

Text Sylvia Martín

Amb l'arribada del bon temps, les cames recuperen el protagonisme que han perdut durant l'hivern. És el moment de dir adéu a les mitges i pantalons i lluir-les amb tota la seva força: perfectament depilades, amb la pell llisa i sedosa i mantenint la cel·lulitis a ratlla. Apart de cuidar-les per una simple qüestió estètica, també és molt important fer-ho per salut. Determinats problemes, com els derivats de la mala circulació, s'agreguen amb la calor, els desplaçaments llargs en cotxe o avió i si estàs molta estona dempeus.

### Evitar l'excés de pes

Prevenir i combatre la mala circulació, responsable de les varius i, en part, de la cel·lulitis, requereix la pràctica d'uns hàbits de vida més saludables. És molt important controlar l'excés de pes, que acaba repercutint a les cames, i optar per consumir aliments amb poca sal, que no afavoreixin la retenció de líquids. Convé, a més, evitar dur roba massa ajustada, que dificulta el retorn venós, i optar per un calçat de menys de 5 centímetres de taló.

A les cames, la cel·lulitis, que afecta a 9 de cada 10 dones, respon també a un problema de circulació i es deixa notar principalment a la cara interna dels genolls i a l'externa de les cuixes. Per combatre-la amb armes cosmètiques, cal molta constància i realisme. Hem de ser conscients que amb aquests productes és difícil perdre centímetres, però poden millorar moltíssim la fermesa i l'aspecte de la pell. El punt final per poder presumir de pantalons curts i minifaldilles és una depilació perfecta. Tot i que la cera, les



### Tres suggeriments

- 1 Si fas servir un bon autobronzejador, aconseguiràs que les teves cames agafin un to molt maco. Abans d'aplicar-lo, convé exfoliar la pell per unificar i millorar la seva acció.
- 2 Els esports més adequats per tenir unes cames perfectes són la natació, l'aiguagim, anar en bicicleta, el golf i, evidentment, caminar.
- 3 Si estàs moltes hores asseguda, aixeca't i camina una mica. Així activaràs la circulació.

cremes depilatòries i la fulla d'afaitar, per a moments puntuals, són bones opcions, cada cop hi ha més dones que opten per la depilació de llarga durada del làser o la Llum Polsada Intensa (LPI o IPG, segons la sigla anglesa). Escollir un o altre mètode dependrà del tipus i de la quantitat de pèl i del gust de cada un. El que convé recordar és que el làser demana que la pell no estigui bronzejada, per la qual cosa convé fer el tractament quan les cames no estiguin exposades al sol.



# indasec®

## Compresas para pérdidas leves

**Aloe Vera**  
Antiinflamatorio y calmante

**Grosella negra**  
Omega 3 y Omega 6

**Extracto ambly**  
Regeneración celular

**x3**

TRIPLE CUIDADO  
DERMOPROTECT



Solicita tus muestras gratuitas  
en [www.indasec.com](http://www.indasec.com) · 902 180 074

Todas tus preguntas  
en nuestro blog  
[www.sabesloquequieres.com](http://www.sabesloquequieres.com)

 Siguenos en  
**facebook**  
[www.facebook.com/Indasec](http://www.facebook.com/Indasec)

**Club Mima't**

Senteix-te bé amb tu mateixa i amb la teva llar. Al Club Mima't no et perdís els millors consells en ambientació i cura de la llar. Participa al concurs del mes, on podràs obtenir un lot de productes de les millors marques. I descarrega't els cupons de descompte exclusius per als membres del Club Mima't.

Entra a [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)

caprabo | el meu club

Avui sí, Demà també



### ESPECIAL MICROONES

La cera segueix sent el mètode de depilació preferit per les espanyoles. Les noves presentacions i propostes, molt pràctiques, permeten aconseguir excel·lents resultats a casa. Aquesta cera de nova generació, a base de resines naturals, és especial per escalfar al microones i resulta eficaç fins i tot amb el pèl curt, de 2 mm de longitud. Cera divina, de **Taky**.

### EN ROLL-ON

Un format en roll-on que es connecta al corrent per fer la depilació amb cera tèbia molt més senzilla. El paquet inclou el dispositiu autoescalfable, un recanvi de 50 ml amb capçal roll-on dissenyat per a cames i braços i 12 bandes reutilitzables. Està formulat amb cera d'abella natural i el toleren bé les pells sensibles. EasyWax Roll-on elèctric, de **Veet**.



### SENSACIÓ DE FRESCOR

El mentol ajuda a alleujar a l'instant els símptomes de les cames cansades i es troba present a la majoria de les fórmules cosmètiques que combaten aquest problema. Es pot aplicar tants cops com es vulgui, però cal reforçar la seva acció amb gestos com pujar escales, caminar mitja hora al dia... Gel cames cansades amb mentol, de **Montplet**.

## UNES CAMES SEMPRE PERFECTES

Entre els bàsics del necesser de primavera, no hi poden faltar els anticel·lulítics. La cafeïna, amb propietats drenants que faciliten l'eliminació de líquids, és l'ingredient estrella de molts d'ells. Per treure'ls partit, cal aplicar-los amb un massatge circular i ascendent, que ajudi a una bona penetració del producte. Un altre focus d'atenció en aquestes dates són les cames. Un gel refrescant ajuda a combatre l'efecte cames cansades que s'agreuja amb la calor.

Inspirat en tu

### ADÉU A LA CEL·LULITIS

El secret de l'èxit dels productes anticel·lulítics i refermants és la constància. Es recomana fer-los servir durant tot l'any i no només quan arriba la temporada de platja. A la primavera i a l'estiu, són d'agrair els que produeixen un efecte fred que, a més de remodelar la silueta, alleugen les altes temperatures. **Belle** proposa un front d'atac amb tres productes complementaris: el Sèrum anticel·lulític liporegulador, la Crema corporal anticel·lulítica i el Gel crema refermant remodelador.



### AMB ROSA MOSQUETA

Enriquides amb oli natural de rosa mosqueta, les bandes depilatòries corporals **Belle** proporcionen uns resultats perfectes i de llarga durada (fins a 4 setmanes). La seva fórmula extrasuau és eficaç fins i tot amb el pèl més curt.



69

notícies

72

responsabilitat social

74

club social

75

novetats

## Gran Recapte d'Aliments

# Aconseguem un total d' 1.818.424 àpats!

Amb l'esforç sempre s'aconsegueixen bons resultats i a Caprabo ho hem demostrat amb el Gran Recapte d'Aliments 2012. A l'última campanya el compromís dels nostres clients va aconseguir aportar 1.818.424 àpats per a les persones més necessitades.



Caprabo, que col·labora al Gran Recapte d'Aliments de la Fundació Banc dels Aliments des de l'any 2009, ha aconseguit a la darrera edició la xifra de 455 tones de productes recollits, que en àpats representen 1.818.424. Cal destacar que aquest any, igual que l'any anterior, la nostra empresa ha estat el supermercat amb el major nombre de punts de recollida d'aliments. En aquesta edició, aportem a aquesta campanya un 50% més de punts de recollida que l'any anterior. A Catalunya, en concret, col·laborem amb 204 supermercats i més de 2.600 voluntaris. Pel que fa a altres zones on també tenim botigues, participem amb



les nostres 28 botigues de Navarra i 250 voluntaris, i amb 9 botigues de Madrid, amb voluntaris propis de la botiga i de les entitats.

Impulsat per la Fundació Banc dels Aliments, el Gran Recapte d'Aliments és una acció solidària que permet l'entrega d'aliments de primera necessitat a les persones que més ho necessiten. Aquest any s'hi han sumat dos altres Bancs d'Aliments, com la Fundació Banco de Alimentos de Navarra. Cal destacar que, al total de quilos recollits per la campanya, la nostra companyia va sumar un 10% en aliments.

Els productes recollits es van donar a la Fundació Banc dels Aliments a Catalunya, al Banco de Alimentos de Navarra al nord i a les entitats socials ja col·laboradores a les microdonacions de botigues a Madrid.



## LES DADES

### Zona Catalunya

A les 204 botigues Caprabo s'han recollit un total de 407.618 quilos, és a dir, 408 tones que equivalen a 1.630.472 menjars. I hem pogut ajudar a aconseguir 2.727 tones d'aliments per a la Fundació Banc dels Aliments.

### Zona nord

A les 28 botigues s'han recollit un total de 37.414 quilos, és a dir, 37 tones que equivalen a 149.656 àpats. I hem pogut ajudar a aconseguir 180 tones d'aliments per a la Fundació Banco de Alimentos de Navarra.

### Zona centre

A les 9 botigues s'han recollit un total de 9.574 quilos, és a dir, 10 tones que equivalen a 38.296 àpats per a les entitats a las quals es donen els excedents de les botigues.



## CONSOLIDEM EL NOSTRE MODEL DE FRANQUÍCIES

La nostra companyia suma, durant aquests primers mesos de l'any, un total de 21 botigues franquiciades i reforça el seu lideratge a Catalunya amb 276 supermercats.

Les nostres botigues en règim de franquícia segueixen creixent. En aquesta ocasió, acabem d'obrir set nous supermercats amb aquest sistema, a Barcelona, Girona, Lleida i Tarragona.

- **BARCELONA.** Ubicat a la Travessera de les Corts número 235, aquest local té 220 m<sup>2</sup> i dóna feina a 5 persones.
- **SANT MARTÍ DE TOUS (Barcelona).** Situat al carrer Escoles número 20, aquest establiment té 300 m<sup>2</sup> de superfície comercial i dóna feina a 6 persones.
- **MALGRAT DE MAR (Barcelona).** Aquesta botiga, ubicada al número 22-24 del carrer Pasada, té 280 m<sup>2</sup> de superfície i dóna feina a 5 persones.
- **SANT BOI DE LLOBREGAT (Barcelona).** Ubicada al número 4 del carrer Balmes, aquesta botiga té 396 m<sup>2</sup> de superfície i dóna feina a 6 persones.
- **ROSSELLÓ (Lleida).** Aquest local, situat al número 1 del carrer Escoles, té 150 m<sup>2</sup> de superfície i dóna feina a 4 persones.
- **VILA-SECA LA PINEDA (Tarragona).** Situat al carrer Amadeu Vives número 35, escala B, local 1, Edifici Los Juncos, aquest supermercat té 200 m<sup>2</sup> y dóna feina a 5 persones.
- **VILOBÍ D'ONYAR (Girona).** Aquesta nova botiga, ubicada al carrer Sant Antoni Maria Claret número 3, té 150 m<sup>2</sup> i dóna feina a 4 persones.

Com a tots els establiments amb segell Caprabo, a aquestes botigues es potenciarà l'oferta de productes frescos locals, el major assortiment per metre quadrat per facilitar als seus clients una major capacitat d'elecció i estalvi, la gamma de productes de marca pròpia i les promocions. També incorporaran els serveis de valor afegit de Caprabo, com el seu programa de fidelització amb la Targeta Client, el programa *Benvingut Nadó* i la revista *Sabor...*

## Objectiu: ajudar les famílies que més ho necessiten

Caprabo i Unilever destinen 19.500 euros per desenvolupar projectes d'ajuda a les famílies sense recursos.

Caprabo, en col·laboració amb Unilever, va lliurar recentment a les organitzacions Casal dels Infants i Save the Children 19.500 euros per contribuir als projectes que ambdues organitzacions desenvolupen amb l'objectiu d'ajudar a famílies sense recursos. Es tracta d'una iniciativa conjunta d'ambdues companyies, desenvolupada del 10 al 20 de gener, mitjançant la qual un 10% de les vendes d'algun producte de perfumeria de les marques *Dove*, *Dove Men*, *Signal*, *Timotei* o *Tresemmé* als nostres supermercats es destinava a aquesta acció d'ajuda.

Els fons recollits en aquesta interessant acció es dedicaran al projecte *Vincles* del



A la foto: Felipe Aragoneses, director de comptes d'Unilever; Toni Pérez, responsable de la delegació de Save the Children a Catalunya; Dani Jorquera, president del Casal dels Infants; Lluís Prats, vicepresident del Casal dels Infants i Josep Barceló, director comercial de Caprabo.

Casal dels Infants, que dóna suport a mares amb fills i filles de 0 a 3 anys, en situació de desempara i exclusió social, i a la campanya d'àmbit nacional *Centros Integrales de Protección* de Save the Children, dirigida a combatre la pobresa infantil.



## CAMPANYA ALDEAS INFANTILES SOS

Aquesta entitat durant l'any 2012 va realitzar 29 campanyes informatives a les nostres botigues.



Caprabo porta 14 anys col·laborant amb Aldeas Infantiles SOS a programes educatius per als nens més desfavorits de la nostra societat, oferint el nostre suport a les campanyes d'informació i sensibilització que duen a terme a les nostres botigues. Durant l'any 2012, l'entitat va realitzar 16 campanyes a Catalunya i va aconseguir que més de 60 clients decidissin col·laborar amb ella apadrinant l'Aldea Infantil de Sant Feliu de Codines. A Madrid, va dur a terme 13 campanyes i va aconseguir que 62 persones decidissin col·laborar apadrinant Aldeas Infantiles d'Espanya i Managua, apart de diferents donatius.



## CAPRABO EDUCA ELS NENS

Muntem un minisupermercat al Saló de la Infància de Barcelona.

Amb la intenció d'ajudar els nens a entendre que és important comprar aliments idonis per al seu desenvolupament, Caprabo va instal·lar aquest Nadal, al Saló de la Infància de Barcelona, un minisupermercat. En primer lloc, els nens escoltaven una xerrada sobre la piràmide nutricional i, tot seguit, simulaven una compra saludable amb diners ficticis.

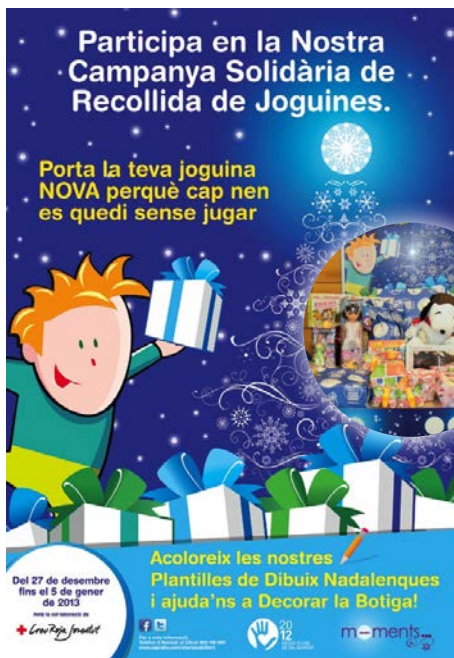






## Recollida de joguines noves

Caprabo va recollir, durant el passat Nadal, 3.344 joguines noves per regalar als nens de famílies desfavorides.



Caprabo va recollir, durant el passat Nadal, un total de 3.344 joguines noves per regalar als nens de famílies desfavorides. Aquest any, la campanya de recollida de joguines noves va ser un autèntic èxit. La nostra companyia va recollir, entre la seu i 58 botigues de Catalunya, Madrid i Navarra, un total de 3.344 joguines per distribuir, a través de Creu Roja i de Càritas, entre els nens i les nenes que viuen a famílies amb dificultats econòmiques.

La campanya, que promou una recollida de joguines noves de caràcter educatiu, no bèl·liques ni sexistes i que fomenten el joc compartit i el consum responsable, s'emmarca a les polítiques de Compromís Social Corporatiu de Caprabo. Cal destacar que la meitat dels nens en situació de vulnerabilitat no tenen materials per jugar a l'aire lliure i un 15% tampoc en té per jugar a casa, segons l'Observatori de la Vulnerabilitat de la Creu Roja.



## GRAN ÈXIT DE LA VENDA DE POLSERES SOLIDÀRIES

Des del començament de l'acció s'han venut 59.000 polseres. I encara queden existències!

La campanya *Cap nen sense menjador!*, realitzada per la nostra empresa en col·laboració amb la Creu Roja, ha tingut una molt bona acollida per part de tots els nostres clients. Des del començament de la campanya, a finals del mes de novembre de l'any passat, fins a mitjans de febrer, s'han venut més de 59.000 polseres, la qual cosa suposa que 42 nens en risc d'exclusió social es poden quedar a dinar a



la seva escola. L'acció, que estarà vigent fins a finals de març, es realitza a totes les botigues i franquícies de Catalunya, Madrid i Navarra (excepte Andorra). Si vols fer un gest solidari, encara hi ets a temps.



## COL·LABORACIÓ AMB TMB

Durant la campanya de Nadal *Mou-te contra la fam i la pobresa*, la nostra companyia va realitzar diverses accions amb TMB (Transports Metropolitans de Barcelona). A més a més de vendre 1.344 polseres solidàries a cinc punts TMB (centres d'atenció al ciutadà), aquesta empresa va col·laborar amb els seus clics a Facebook perquè tots els nens tinguin una alimentació completa i creixin sans i forts. Amb aquests clics per a un esmorzar, Caprabo va fer un donatiu de 1.000 € a cada una de les següents entitats: Creu Roja de Catalunya, Fundació Banc dels Aliments de Barcelona i Càritas Diocesana de Barcelona.



## Recollir taps de plàstic, una iniciativa molt solidària

La nostra companyia ha recollit taps de plàstic per ajudar a millorar la vida de dues nenes malaltes.

Durant l'any 2012, la nostra empresa ha col·laborat recollint taps, a la seu i a la botiga de Caprabo de Caldes de Montbui, per a dues accions solidàries:

- **Ajudar l'Ona!** Vam aconseguir una cadira de rodes per a aquesta nena. A la seu vam donar 22 quilos i a la botiga de Caldes de Montbui, 75 quilos.
- **Ajudar la Lucía!** Actualment estem col·laborant amb la Lucía, una nena que té neurofibromatosis (NF1). La botiga porta recollits 1.000 quilos de taps i, a la seu, 140 quilos. Els diners recollits es destinaran a la investigació d'aquesta malaltia.





### Malbaratament d'aliments

# Entre tots podem reduir el seu impacte

Tones de menjar en bon estat acaben a les escombraries degut als mals hàbits de consum i a una planificació errònia per part dels comerços, dels restaurants i dels ciutadans. Et donem algunes pistes per prevenir els residus i evitar aquest malbaratament.

## MICRODONACIONS A LA BOTIGA, UN ACTE SOLIDARI

**E**mpresa compromesa, amb la societat actual, Caprabo basa les seves actuacions socials en tres pilars fonamentals: salut/benestar, medi ambient i solidaritat. Concretament, a l'àmbit solidari, la nostra companyia compta amb un projecte del qual ens sentim molt orgullosos: la donació d'aliments als més necessitats. Així, l'any 2004 vam començar el lliurament de productes des dels nostres magatzems als bancs d'aliments i cada any donem, d'aquesta manera, l'equivalent a 1.000.000 d'àpats.

Aquest projecte solidari, nascut gràcies als treballadors de les botigues que, en veure persones buscant menjar entre els contenidors orgànics, van pensar que la nostra empresa els podria donar els productes aptes per al consum però no per a la venda, va ser acceptat de seguida per l'empresa i aviat va sorgir la idea de les microdonacions a les botigues, amb la col·laboració de la Fundació Banc dels Aliments. A mitjans de l'any 2009, vam començar a treballar al projecte i vam realitzar proves pilot a la zona de Sabadell. L'any 2010 el vam implantar a Pamplona i, durant l'any 2011, a la resta de botigues Caprabo. Va ser un procés llarg, ja que era molt important que cada botiga tingués una associació propera per poder ajudar les persones del barri, però ho vam aconseguir i, avui dia, col·laborem amb més de 250 entitats i lliurem anualment l'equivalent a 7.500.00 àpats.

Gràcies a la feina i a l'esforç de tots els que treballem a Caprabo, hem aconseguit que, el que abans era un somni, ara sigui una realitat.



La preocupació pel malbaratament alimentari augmenta dia a dia. A Europa, generem 89 milions de tones de residus, segons dades de la Comissió Europea. Les xifres són alarmants i poden créixer vertiginosament si no es prenen mesures preventives. De fet, els estudis indiquen que el malbaratament d'aliments arribarà a 126 milions de tones (un augment del 40%), l'any 2020.

Per combatre aquesta situació, el Parlament Europeu ha aprovat un informe en el qual exigeix mesures per reduir el malbaratament de menjar a la meitat per a l'any 2025.

La consciència social ha d'arribar, sobretot, al consumidor final, que produeix el 42% del que es desaprofita. El segueix la indústria (39%) i, molt per sota, trobem la restauració (14%) i el canal de la distribució (5%).

Des de la *World Cuisine Summit* que ha tingut lloc a la ciutat de Lió en el marc del *Saló Internacional de la Restauració, l'Hosteleria i l'Alimentació (SIRHA)*, celebrat del 26 al 30 de gener del 2013, s'ha demanat a tots els actors del sector que acabin amb el malbaratament d'aliments i que apostin pel desenvolupament sostenible perquè tots tinguem una vida millor.

**Comprar les quantitats adequades, organitzar millor la nevera i cuinar les sobres són alguns dels gestos que podem fer per evitar el malbaratament.**



# 40%

augmentarà el malbaratament alimentari a Europa l'any 2020, si no es prenen mesures preventives.

# 179kg

són els residus alimentaris anuals que, segons la Comissió Europea, generem els 27 estats membres.

### Factors a tenir en compte

El ritme de vida actual que fa que cada cop es planifiquin menys les compres i que comprem aliments que no combinen entre ells, pot ser un dels factors que provoca que els productes acabin caducant al rebost. D'altres causes poden ser determinades actituds culturals, com posar més menjar als convidats del que poden menjar per "quedar bé" o no aprofitar les sobres. La problemàtica també es trasllada al sector de la restauració (plats amb quantitats excessives, mala gestió dels estocs...).

Per evitar que vagin a les escombraries aliments en perfectes condicions, cal millorar l'eficiència a la cadena alimentària i fomentar el desenvolupament de la solidaritat, amb projectes solidaris com les microdonacions a les botigues Caprabo.

## CLAUS PER FRENAR EL MALBARATAMENT DE MENJAR



### PLANIFICA LA COMPRA DE LA SETMANA

Elabora un menú setmanal. Abans d'anar a comprar, revisa el frigorífic i fes una llista amb els productes necessaris.

### TINGUES EL FRIGORÍFIC ORDENAT

Ordena el rebost i el frigorífic tenint en compte la data de caducitat dels productes. En el cas del frigorífic, col·loca els productes al prestatge adequat a la temperatura que necessiten.

### APROFITA LES SOBRES

La creativitat a la cuina és una gran aliada. Les sobres de menjar del dia anterior et poden servir com a ingredients per preparar altres plats deliciosos

### CONGELA

Si normalment cuines en grans quantitats, acostuma't a congelar en tappers petits per evitar que el menjar es faci malbé.

### NO CONFONGUIS LA DATA DE CADUCITAT AMB LA DE CONSUM PREFERENT.

La data de caducitat indica el dia límit a partir del qual l'aliment no és adequat per al consum, des del punt de vista sanitari. La data de consum preferent, en canvi, fa referència al moment en el qual el producte pot començar a perdre característiques organolèptiques, sense que la seva ingesta suposi un risc per a la salut.

## 3 IDEES EXQUISIDES FETES AMB SOBRES

Amb les sobres i restes de menjar es poden preparar nous plats. T'ofereim algunes idees que, de ben segur, t'aniran molt bé.

**1 ARRÒS.** Si et sobra arròs bullit, el pots fer servir per preparar, per exemple, unes bombes d'arròs i formatge. Col·loca l'arròs (200-300 g) a un bol i barreja'l amb un ou, dues cullerades de farina, sal i pebre. Agafa petites porcions de la massa i aixafa-les. Posa una mica de formatge ratllat al centre i forma la bomba. Passa-ho per pa ratllat i fregeix-ho en oli d'oliva abundant.

**2 PASTA.** Els italians solen aprofitar les restes de pasta, generalment espagueti, per preparar delicioses frittates. Barreja la pasta bullida (200-300 g) amb mató (100 g). Bat sis ous amb espinacs o ruca (100 g) i una mica de formatge ratllat, afegeix-hi la pasta amb el mató i torna-ho a barrejar. Assaona-ho amb sal i pebre. Escalfa una paella amb una mica d'oli i cualla les frittates com si fossin truites.

**3 PEIX.** Amb les espines del peix i el cap del rap es poden fer saborosos brous o suquets per preparar sopes i arrossos. Fes un sofregit amb una ceba, un tomàquet, una pastanaga, un porro i una branqueta d'api, tallats a trossets. Quan el sofregit estigui a punt, afegeix-hi mig quilo d'espines. Segueix sofregint uns minuts i, tot seguit, cobreix-ho amb aigua. Deixa-ho coure durant mitja hora. Cola-ho i fes servir el brou resultant.



# APRÈN a CUINAR amb MIREIA CARBÓ

Si et ve de gust aprendre a preparar plats deliciosos que sorprendran la teva família i els teus amics, no et perdís les classes de cuina que la Mireia Carbó fa cada mes al Club Social Caprabo.

Receptes molt senzilles i elaborades amb productes de temporada

Classes amenes i divertides

Trucs de cuina molt pràctics

Horaris de matí, tarda i nit

**Reserva  
la teva plaça  
per només 5 €!**

**Truca al  
902 446 060**



## classes de cuina amb

CUINERA DEL CLUB SOCIAL CAPRABO

# Mireia Carbó

La nostra experta cuinera et descobreix les seves millors receptes



Des de fa més de deu anys, el Club Social Caprabo imparteix a Barcelona classes de cuina per apropar els nostres clients a la gastronomia pràctica i actual. Pots descobrir totes les activitats que es realitzen al nostre club a [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

### LA PROPOSTA DE GENER

FET A CLASSE



FOTOGRAFIA: © NOUPHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA; PLAT I SAFATA: VB ESTUDI

## Pastís de Santiago



fàcil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 5 ous
- 300 g de sucre
- 300 g d'ametlla en pols
- 2 cullerades de llevat
- ¼ pell de llimona ratllada
- 1 pessic de canyella
- Sucre de llustre per empolsar

### ELABORACIÓ

1. Separa les clares dels rovells.
2. Bat els rovells amb el sucre fins que quedin de color blanquinós i doblin el seu volum. Munta les clares a punt de neu.
3. Barreja l'ametlla amb el llevat, la llimona ratllada, el pessic de canyella, els rovells i dues cullerades de les clares muntades. Afegeix-hi la resta de les clares.
4. Aboca la massa a un motlle i fes coure el pastís al forn a 180 °C durant uns 15-20 minuts. Treu-lo del forn i deixa-ho refredar.
5. Empolsa'l amb sucre de llustre i serveix-lo.





## AL FORN DE PEDRA

Et ve de gust menjar una pizza? Amb Eroski SeleQtia ho tens molt fàcil. Als 5 formatges, de pollastre i verdures, a la barbacoa... les nostres tres exquisides propostes, preparades al forn de pedra, segur que t'encantaran. A més, estan llestes en 5 minuts.

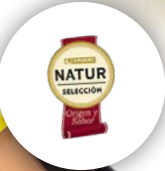


## BONA QUALITAT

De color intens i homogeni, el Salmó Noruec Eroski Basic (150 g) té una llesca de gruix uniforme i una intensitat aromàtica notable. Ofereix una agradable combinació de records fumats juntament amb els propis del peix.



Aquí totes les novetats de les nostres marques pròpies. No te les perdis!



## MOLT NATURAL

Alimentat amb productes totalment vegetals, amb un 65% de cereals, i criat durant un període mínim de 56 dies, el pollastre Eroski Natur té un sabor exquisit. El pit sencer o filetejat, pensat especialment per empanar, serà un gran recurs a la teva cuina.

## FORMATGES AMB MENYS GREIX

Dos suggeriments saludables i molt lleugers de Eroski Sannia. El Formatge per untar light, amb un 84% menys de greix que el Formatge per untar natural Eroski, i el Formatge havarti light, amb un 55% menys de greix i 45% menys sal que el Formatge havarti Eroski.





## CABELLERA MÉS DEFINIDA

Dissenyats per fer servir amb assecador i aguantar altes temperatures, els raspalls tèrmics de Belle et permetran modelar i allisar els cabells. Disponibles en tres mides diferents.



## MOLT FRESQUES

Belle té dos body spray corporals que t'encantaran. Rose Petals deixarà a la teva pell la seva delicada aroma de roses de Damasc i Blue Lagoon et seduirà amb la seva combinació de nenúfar i cítrics.



**!Inspirat en tu**



## SENSE ESTREBADES

Dues propostes de Belle per desenredar el cabell fàcilment i sense estrebades: el raspall raqueta i l'oval. Ambdós productes tenen les puetes dissenyades amb la punta arrodonida per entrar dins els cabells sense fer-los malbé.



## UNGLERES PERFECTES

Entre els seus complements per fer la manicura, Belle proposa la pràctica lima polidora en quatre passos: iguala, allisa, poleix i abrillanta.

## ELIMINA DURÍCIES

Amb la lima de pedicura Belle podràs eliminar suaument les durícies dels talons dels peus. Perquè puguis fer-la servir més fàcilment, té un mànec ergonòmic.



## DE COLORS

Gràcies a les seves puetes llargues i separades, amb puntes arrodonides, les noves pintes Belle t'ajudaran a pentinar-te en qualsevol moment. Disponibles en diferents colors. Porta-les sempre a mà!



# benvingut nadó



Al llarg de tots  
aquests anys,  
Caprabo ha lliurat  
a les famílies  
més d'1.150.000  
canastretes.

**Felicitats, pares!**

**Sol·licita  
la teva  
canastreta  
gratis**

durant els seus dos  
primers mesos  
de vida

**Coneix-ho  
tot sobre  
el teu nadó**

amb les nostres  
guies plenes de  
consells

**Vals  
descompte  
i regals**

per a aquesta  
etapa tan  
especial

## COM ACONSEGUIR LA CANASTRETA?

Per sol·licitar-la, podeu entrar a [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)  
o trucar al **902 22 60 60**.



## IDEAL PER A L'ESMORZAR

El nou Activia Fibra Plus, de Danone, és el teu complement ideal per a l'hora de l'esmorzar. Conté cereals i iogurt, dos dels tres elements claus que recomanen els experts per començar el dia amb bon peu.



## SUAUS I CRUIXENTS

Les focaccies tradicionals, de Tossini Recco, t'encantaran. Gustoses i d'alta qualitat, es preparen de manera fàcil i ràpida. Per assaborir-les en qualsevol ocasió i en qualsevol moment!

## EXQUISIDES COMBINACIONS

Milka acaba de treure dues noves referències que combinen la seva exquisida xocolata amb les galetes LU i TUC. No et resisteixis i gaudeix del plaer d'aquestes dues noves rajoles de xocolata.



## UNA SABOROSA EXPERIÈNCIA

Es seguidors de les natilles Danet estan de sort. A partir d'ara, també poden degustar les noves Danet 3D. La de xocolata i brownie és una experiència única per al paladar.

## DEL FORN A LES TEVES MANS

Amb la teva traça i la qualitat de les noves postres enforades de Royal, crear postres i pastissos saborosos serà molt fàcil. Dins aquesta línia, hi ha propostes per a tots els gustos. Des dels Do'Mix, amb els quals podràs preparar uns doughnuts autèntics, fins l'esponjosa Tarta de Chocolate con Milka. Si t'agraden els brownies, Royal també t'ajudarà a preparar aquestes delicioses postres, a les quals hi afegeix galetes Oreo. Segur que triomfaràs!







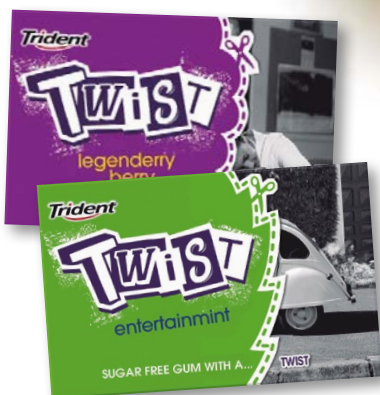
## AMB FRUITES MEDITERRÀNIES

Deliciós i amb una textura inigualable, el nou yogur Griego Mediterráneo et sorprendrà gratament. Combina el clàssic yogur grec amb les millors fruites mediterrànies: taronja, llimona i mandarina.



## CAFÈ INTENS

Fort, pur, captivador... arriba al mercat el cafè Onyx Noir nº 12, de Marcilla l'Arôme Espresso. La riquesa de la seva mescla i la seva aroma captivadora segur que conquerirà els amants del cafè express més pur i de major intensitat. T'atreveixes a deixar-te seduir per la seva força i noblesa?



## NOUS SABORS

Pensant en el públic adolescent, Trident amplia la seva gamma Twist amb dos nous sabors: Legenderry Berry, una combinació de fruites del bosc i síndria; i Entertainmint, una deliciosa menta dolça.

## ENDOLCIR AMB ESTÈVIA

En forma de comprimits, textura granulada o líquida, la gamma Natreen Stevia ofereix una nova manera d'endolcir sense aportar calories. Aquest edulcorant natural és una opció sana per a totes aquelles persones que pateixen diabetis o que volen dur un estil de vida sa i equilibrat.



# els 5 sentits de... Ramón Freixa\*



**GUST** Ens consta que ets un amant del dolç i que un dels teus somnis és muntar una pastisseria. Quin gust prefereixes, el dolç o el salat?

M'agraden tant els sabors dolços com els salats. Jo crec que, en gastronomia, és tan important el dolç com el salat.

**OLFACTE** Un dels teus mestres va ser Michel Bras i amb ell vas aprendre a cuinar amb plantes i flors. Quines són les teves preferides?

Hi ha moltes plantes silvestres que m'encanten. Per exemple, m'agrada molt el gust lleugerament àcid i salat de la verdolaga. Entre les flors, prefereixo la vistosa flor de la sàlvia pinya (Salvia elegans), que és molt agradable en boca, i l'all silvestre.

**Hi ha aromes que ens transporten al passat... Digues-me una olor que t'evocui alguna cosa especial.**

Una de les aromes que són a la meva memòria olfactiva és la del pa acabat de fer i la de les coques que sortien del forn dels meus avis materns. Només de pensar-hi em transporto a la meva infància.

**OÏDA** Ets dels que prefereixes escoltar música o els sorolls de la cuina? Les dues coses. D'una banda, quan estem preparant les receptes, m'agrada escoltar música. Des de música clàssica fins a Bruce Springsteen o, fins i tot, Madonna. Després, quan comencem amb el servei, la millor música és la de la cuina: tallar, servir...

**TACTE** Quin aliment et sedueix pel seu tacte? El rovell de l'ou. En boca, el rovell de l'ou té un tacte cremós, subtil, elegant... No hi ha cap altre aliment així, és inigualable.

**Quines textures et sedueixen a l'hora de presentar un plat?** M'agrada que els plats tinguin més d'una textura. Combinar aliments cruixents amb d'altres vellutats o líquids, és una autèntica delícia per als sentits. En temporada de tomàquets, per exemple, sorprenem els nostres clients amb "L'estudi del tomàquet". És un plat fet amb el cor, en el qual presentem el tomàquet de 10 maneres diferents. Per gaudir-ne!

**VISTA** Creus que és certa la frase "es menja pels ulls"? No massa. Crec que abans que res el plat ha de ser bo i, després, ja es buscarà que sigui vistós.

\* Enamorat del seu ofici, Ramón Freixa és un treballador incansable. El secret del seu èxit, ha aconseguit dues estrelles Michelin, es troba en oferir una cuina innovadora que captiva per les seves gustoses creacions, sempre elaborades amb productes de qualitat. Ramón Freixa Madrid, Claudio Coello, 67. Madrid. Per a reserves: 91 781 82 62



Amb  
**EROSKI** assegura  
i  
**el Meu Club  
Caprabo**



Avui sí. Demà també.

# Aconseguir els millors avantatges en les teves assegurances

Al millor  
preu

1er  
mes  
gratuït



Vals  
descompte  
a les teves  
compres

Còmodes  
quotes  
mensuals



Pròximament  
t'informarem  
o si ho prefereixes  
truca'ns ara al  
**900 841 077**



\*Recorda que amb qualsevol model de targeta client de Caprabo tens els mateixos avantatges que amb la targeta El meu Club Caprabo.

EROSKI hi actua com a auxiliar d'Aon Marketing Directo, SAU (AMD), agència d'assegurances vinculada, amb domicili al C/ Rosario Pino, 14-16, 28020, Madrid, amb CIF A-82782582, inscrita al Registre Mercantil de Madrid, al Tom 15.995, Foli 114, Secció 8, Full M-270.594, i inscrita al Registre Administratiu Especial de Mitjancers d'Assegurances de la Direcció General d'Assegurances, amb la clau AJ-0061, amb assegurança de Responsabilitat Civil concertada. ADM mitjança assegurances per a diverses entitats asseguradores, sobre les dades de les quals podem informar a sol·licitud del client.

# PROTEGE TU HOGAR DE LA CAL

Aunque los más afectados son los de la orilla mediterránea, un alto porcentaje de los hogares españoles sufre problemas con la cal, ¿podría ser tu caso?



Los signos de nuestro “enemigo invisible” van desde la obstrucción y oxidación en las tuberías a esos molestos rastros blancos en los lavabos y bañeras. **La cal es un problema que daña todas las superficies que están en contacto con el agua**, como la grifería y los desagües. Además, incide en la economía doméstica, ya que complica el aseo personal, el lavado de la ropa y la limpieza del hogar.

Puede que vivas en una zona de suelos calcáreos y agua dura, y no lo sepas. **Descúbrelo con el test que encontrarás al volver la página.** ¡Solo tardarás un minuto en hacerlo! Si sale positivo, recuerda que no hay nada como un buen producto antical para combatirla, como Viakal.

Viakal protege contra la cal 3X más tiempo que otros anticales\*

## ELIMINA

De una pasada los restos de cal y es implacable con las manchas a la vez que suave con tus superficies más delicadas. Sus ingredientes tensioactivos son los más eficaces en el suelo del baño.

## PROTEGE

Su Sistema de Polímeros exclusivo crea una protección que hace que el agua deslice e impida el depósito de cal.

**¡Recupera el brillo y lo mantiene 3x más tiempo!**

## AMBIENTA

Deja un aroma fresco y agradable.



\* probado con superficies cerámicas





# PROTEGE **3X** MÁS TIEMPO CONTRA LA CAL QUE OTROS ANTICALES\*

La cal se encuentra en zonas de agua dura, ¿sabes de qué tipo es la tuya? ¡Descúbrelo con este test en solo un minuto y protege tus superficies con Viakal!



## TEST DE DUREZA DEL AGUA

agua blanda



agua dura



1. Desenvuelve la tira y súmégela completamente, durante un segundo, en un vaso de agua del grifo.
2. Sácala del agua y sacude el exceso de esta.
3. Espera un minuto y verás cómo los cuadrados de la tira se van coloreando.
4. Comparando el resultado con los códigos de color que te mostramos, sabrás cuál es la dureza del agua en tu hogar.

**ARA**  
amb les teves **POPITAS**  
et regalem  
el millor cinema  
a casa\*

**wuaki.tv**  
Tu videoclub en casa

**POPITAS**<sup>®</sup>  
¡Si hay Popitas, hay plan!



**POPITAS 2.0**  
**SEGUEIX-NOS A...**

**f** fb.com/  
sinpopitastefaltaalgo

@pop\_pop\_popitas **t**

**www** popitas.com

**En només 4 senzills passos  
gaudeix d'una peli a casa**

- 1 OBRE EL TEU PACK DE POPITAS I TROBA EL CODI
- 2 ACCEDIX A WUAKI.TV
- 3 IDENTIFICA'T
- 4 SELECCIONA LA TEVA PEL·LÍCULA PREFERIDA DE LA LLISTA "PROMOCIÓ POPITAS" I CANVIA EL TEU CUPÓ PROMOCIONAL

\*Et convidem al lloguer d'una de les pel·lícules de la selecció Popitas a wuaki.tv per veure-la al teu ordinador, Smart TV, consola Xbox 360 o tauleta

CONSULTA LES BASES LEGALS A: WWW.POPITAS.ES  
PROMOCIÓ VÀLIDA DEL 15/01/13 FINS AL 30/05/13