



con EROSKI



Nº 337 / AÑO XL
2 EUROS

sabor

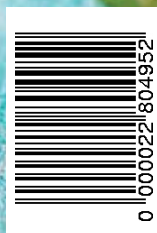
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**Con nuestras
marcas propias...**

**Un menú fresco
y muy apetitoso**

**Cocina saludable
Alimentar
el cerebro**

**Recetas con niños
Camuflar
las verduras**



Pon pasión a la primavera



..... Más de 30 platos para confeccionar en casa



#DAELPASO

NUEVO



#ligero #concuchara #bajoengrasa



Inma Soria
cohuco
8.235likes

SIGUIENDO

cohuco Me gusta, me encanta, no puedo parar!!! 😍😂😄 #kslmix @kaikusinlactosa #kaikusinlactosa #daelpaso #cohuco #bajoengrasa

natalie_nat Está buenísimo! 😍

bb_moon Dulce y sano!!!

whitedemiss Es mi momento, yo tb doy el paso #ksl #foodlovers

❤️ indica que te gusta





Edición 337 Primavera 2017 Año XL

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

Realización y edición:
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacción: Montse Barrachina,
Cristina Benavides, Ana Blanca, Martina
Rodríguez y Álvaro Martín (corrector)

Arte y diseño: Filipa Silva (directora arte)
y Bernardo Álvarez

Fotografía: Joan Cabacés

Impresión: Rotocayfo
Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060
Coordinación comercial: José Luis Targa
y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
Beatriz de Marcos y Joan Cabacés



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de Reconocimiento de Sistemas de Certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

editorial

Buenas oportunidades

La primavera ya está aquí. Los días se hacen más largos, la naturaleza empieza a despertarse y las buenas temperaturas nos invitan a estar más tiempo al aire libre y a salir con los amigos, con la familia... Es momento de pensar en preparar ricas y frescas ensaladas, de realizar recetas sencillas que puedas llevarte de pícnic, de invitar a tu pareja a una cena romántica...

En la revista *Sabor*... encontrarás ideas para "vivir" esta primavera en todo su esplendor. Además de encontrar en ella recetas, muy sencillas y sabrosas, para que los niños coman las verduras sin darse cuenta, también hallarás platos con alimentos que te ayudarán a mejorar tu memoria, sugerencias para presentar la deliciosa crema catalana de una forma muy original... Y para los que quieran preparar una cena especial con la pareja, hemos creado varios platos con alimentos afrodisíacos que, seguro, levantarán pasiones.

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



La primavera también ha llegado a nuestras tiendas. Estamos muy orgullosos de la buena acogida que ha tenido en estos días nuestra campaña de "frutas feas" contra el despilfarro alimentario. Hemos demostrado a nuestros clientes que las frutas, aunque tengan un aspecto más irregular de lo normal, mantienen el mismo sabor, las mismas propiedades nutricionales... ¡y además con un precio muy tentador!

Y como marcan nuestros valores, seguimos apoyando a la economía local. En nuestras tiendas encontrarás más de 1.300 referencias de productos de proximidad. Sabrosos, de plena temporada y en su punto justo de maduración. No dejes pasar la oportunidad de probarlos.

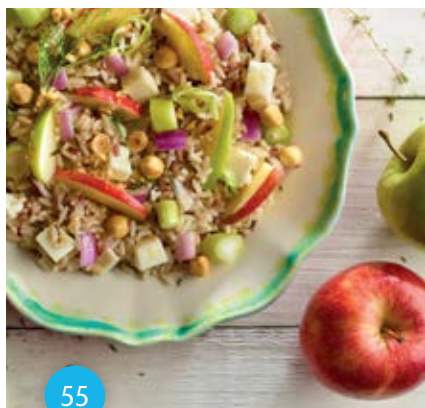
¡Feliz primavera!

Caprabo a tu servicio
902 11 60 60

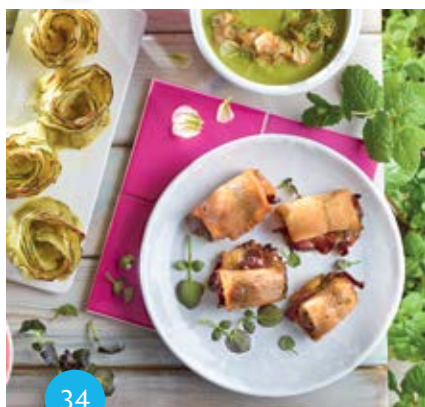
Sabor... es otra ventaja más de **Mi Club Caprabo**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Mi Club** y podrás disfrutar de recetas sabrosas, sencillas y económicas. Además, en *Sabor*... también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado Caprabo.

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor*... en www.chefcaprabo.com



55



34



30

- 06 ÍNDICE RECETAS
- 08 NUESTRO MENÚ
- 12 EL INVITADO
- 14 NOTICIAS
- 16 MARIDAJES
- 18 SABER ELEGIR
- 82 LOS 5 SENTIDOS DE...
CARLES ABELLAN

NOSOTROS: CAPRABO

- 75 NOTICIAS
- 78 WEB CHEF CAPRABO
- 80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

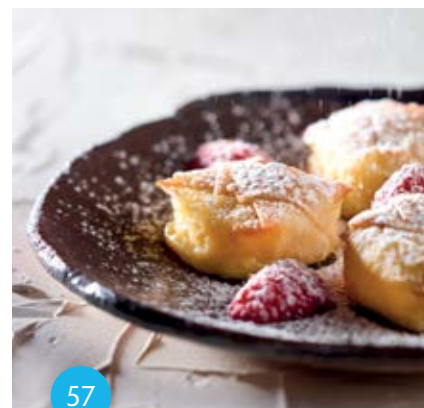
- 20 **Mi sabor** Conversamos sobre literatura y cocina con la escritora Care Santos, última ganadora del Premio Nadal.
- 24 **Cocinar con niños** Recetas con vegetales "camuflados" para que los niños coman de forma más sana.
- 28 **Alimentación equilibrada** Comiendo ciertos alimentos puedes mejorar la memoria o retrasar ciertas enfermedades neurodegenerativas.

- 32 **Cocina fácil** Los espaguetis, además de ser un producto muy fácil de preparar, pueden elaborarse de muchísimas maneras. Te mostramos dos recetas deliciosas.
- 34 **Tu compra más inteligente** Esta primavera animate a elaborar un menú saludable y muy apetitoso con nuestras marcas propias. ¡No te defraudarán!
- 38 **Hoy tenemos...** Crujientes, sabrosas y fresquísimas, las lechugas están ahora en su mejor momento. Ideas para llenarte de vitaminas.
- 42 **Trucos y consejos** Las mejores técnicas de cocina, las soluciones más ingeniosas, las claves para que una receta siempre salga perfecta...

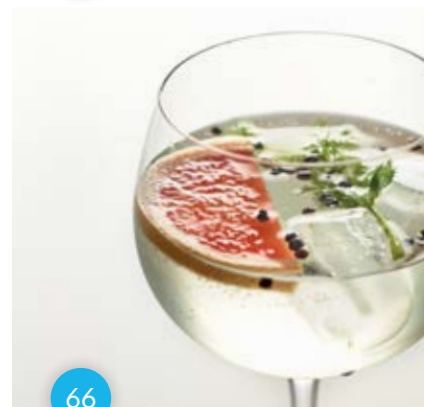
TODAS LAS RECETAS DE
 SABOR... EN NUESTRA NUEVA WEB.
WWW.CHEFCAPRABO.COM



51



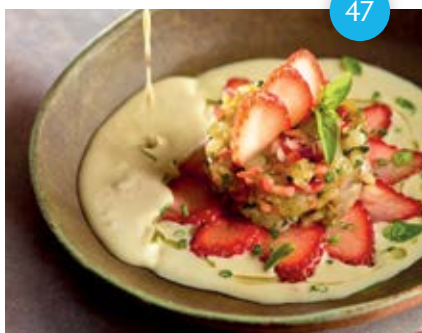
57



66

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 44 **De temporada** Fresas, chocolate, guindilla... Ciertos alimentos tienen fama de ser afrodisíacos. En estas páginas encontrarás ideas para preparar una cena romántica que encienda la pasión.



47

- 52 **Ideas dulces** Sorprende a los tuyos con unos originales maki sushi realizados con arroz con leche. ¡Son unos pequeños caprichos que causarán sensación!
- 54 **Receta de proximidad** Las manzanas de Giropoma aportan un toque crujiente y de color a nuestra ensalada de arroz.
- 56 **Tradicional o reinventada** La crema catalana, presentada en la tradicional cazuelita de barro o en originales saquitos de pasta filo, es toda una delicia. ¡Pruébala!
- 58 **Sabor del mundo** Viajamos hasta Chile para descubrir su gustosa cocina, fruto de la mezcla de tradiciones gastronómicas.

●●● TENDENCIAS

- 62 **Gastronomía y diseño** El restaurante Dos Pebrots indaga en el origen de la cocina mediterránea y propone en su carta sorprendentes tapas y platillos.
- 66 **Cóctel & gourmet** Dos propuestas, una refrescante y otra más intensa, que serán el mejor colofón a una velada entre amigos.
- 68 **Beber** Una tarde de fútbol, un momento de confidencias o una cena romántica. Los mejores vinos para tomar en tres situaciones habituales.
- 72 **Bienestar** Respirar correctamente proporciona vitalidad y energía, y contribuye a equilibrar el cuerpo y la mente. Te damos las claves.

ENTRANTES Y PRIMEROS

Ajoblanco con tartar de gamba roja	47
Crema de guisantes con berberechos	36
Ensalada con vegetales	30
Ensalada de manzana, apio y queso de cabra	55
Espaguetis con chipirones	33
Espaguetis con salsa de manzana y curry	32
Flores de patata y calabacín	37
Lechuga en escabeche	40
Nido de calabacín con boloñesa	25
Ravolis de setas con langostinos y salsa de azafrán	48
Salmorejo con jamón ibérico y huevo duro	21

SEGUNDOS

Cochinita pibil	50
Conejo asado con manzanas al jengibre	49
Filetes de sardinas con guacamole	30



56



30

Libritos de berenjena	26
Pastel de choclo	61
Rollitos de trucha rellenos de pesto y jamón	37
Tortilla con hierbas frescas y piñones	64
Wraps de pollo al estilo thai	40

POSTRES Y BEBIDAS

Biscuit de higos y nueces con salsa de chocolate	51
Cóctel de hinojo y pomelo	66
Cóctel ruso	67
Crema catalana tradicional	56
Helado de tiramisú	37
Maki sushi de creps de cacao y salsa de chocolate	52
Maki sushi de creps y coulis de frambuesas	53
Paquetitos de crema catalana	57
Smoothie "iceberg"	40

ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN ESTA REVISTA PUEDEN ENCONTRARSE EN CAPRABO SOLO EN SU TEMPORADA.

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos

menja sa
www.menjasa.es

V&B PORCELLANA BLANCA
www.vbestudi.com

habitat
www.habitat.net/es

natura
www.naturaselection.com

ACME
DIVISION HOSTELERIA
ACTIVIDADES MEDIAS, S.L.
www.acmehosteleria.com



**NO SE PASA, NO SE PEGA
O TE DEVOLVEMOS EL DINERO**



Más información en www.CompromisoGallo.es
Periodo participación del 1-03-2017 hasta el 30-04-2017, ambos incluidos.

nuestro menú...

Un viaje por el mundo

Un menú lleno de sabores exige en la mesa un vino todoterreno que no se imponga pero que aguante bien este universo variado. Viña Alberdi es un tinto frutal y aterciopelado, de tanino amable, con buena acidez, equilibrado y de fácil disfrute.



32 Espaguetis con salsa de manzana y curry



50 Cochinita pibil



52 Maki sushi de creps de cacao y salsa de chocolate

VIÑA ALBERDI CRIANZA
La Rioja Alta.
DOCa Rioja.
100 % tempranillo



40 Wraps de pollo al estilo thai



53 Maki sushi de creps y coulis de frambuesas



67 Cóctel ruso

Viva la primavera

La garnacha blanca es la gran variedad de la Terra Alta. Aquí se presenta en su vertiente más joven y expresiva manteniendo su boca potente y muy frutal, capaz de acompañar sin amilanarse los rollitos de trucha y aportando frescura a todo el menú.



30 Ensalada con vegetales



37 Rollitos de trucha rellenos de pesto y jamón



37 Flores de patata y calabacín



40 Smoothie "iceberg"

VÍA TERRA BLANCO
Edetària.
DO Terra Alta.
100 % garnacha blanca





El kiwi, más fibra y más sabor en todos tus platos



¿Te resulta difícil incluir hábitos saludables en tu ritmo de vida? Mantener una vida sana es más sencillo de lo que parece. Para ello, es fundamental seguir una alimentación rica

y equilibrada durante todo el año y practicar deporte regularmente. En la lista de la compra de toda la familia no pueden faltar alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra como frutas, verduras y legumbres, ya que aportan nutrientes esenciales para llevar a cabo las actividades diarias de pequeños y mayores.

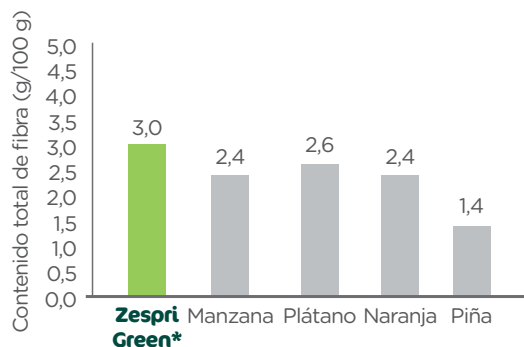
No olvides practicar ejercicio de forma regular y **tomar suficiente agua y alimentos frescos ricos en fibra cada día. Te ayudarán a conservar tu salud digestiva y a prevenir el estreñimiento y las digestiones pesadas.**



El kiwi, una de las frutas con mayor contenido en fibra

El kiwi es uno de los alimentos estrella por ser rico en fibra alimentaria soluble e insoluble, ya que se encuentra entre las frutas de consumo habitual con mayor contenido de este nutriente.

De las diferentes variedades de kiwi disponibles en el mercado, el kiwi verde, el Zespri Green, es el que más fibra contiene.



Fuente: USDA Nutrient Database 2015 (Release 28)
*New Zealand FOODfiles 2014 Version 01

Incorporar dos kiwis Zespri Green diarios a tu alimentación te aportará sensación de ligereza y bienestar, y te ayudará a mantener el confort digestivo. Tómalos solo o inclúyelo en entrantes, platos principales o postres.

Puedes encontrar más información y recetas en: www.zespri.es

Síguenos en:   

Celebración especial

Un gran vino, de nariz compleja sin apabullar. Huele a hinojo y monte bajo, a fruta blanca con un toque cítrico, y en la boca luce su carácter untuoso y elegante con su tradicional final algo amargo. Recurso perfecto para un menú de pescado y marisco.



47 Ajoblanco con tartar de gamba roja



30 Filetes de sardinas con guacamole



48 Raviolis de setas con langostinos y salsa de azafrán



51 Biscuit de higos y nueces con salsa de chocolate

JOSÉ PARIENTE VERDEJO
Bodegas José Pariente.
DO Rueda.
100 % verdejo



Reunión familiar

Cava tradicional y de perfil clásico, reflejo vivo de la historia de esta bebida, pues fue elaborado por primera vez en 1897. Resulta elegante y cremoso, con una crianza de 15 meses que lo hacen gastronómico y buen compañero de múltiples menús.



21 Salmorejo con jamón ibérico y huevo duro



26 Libritos de berenjena



33 Espaguetis con chipirones



56 Crema catalana tradicional

NON PLUS ULTRA RESERVA
Bodegas Codorniu.
DO Cava.
Xarel.lo, macabeo y parellada



Mesas llenas de encanto

Las verduras de este menú agradecerán el carácter fresco y juvenil de este tinto de la DO Ribera del Duero. Su carácter expresivo sin perder potencia y su nariz especiada y frutal irán de la mano del conejo y su guarnición.



36 Crema de guisantes con berberechos



25 Nido de calabacín a la boloñesa



49 Conejo asado con manzanas al jengibre



37 Helado de tiramisú

PROTOS ROBLE
Bodegas Protos.
DO Ribera del Duero.
100 % tinta del país





NISSIN

Soba

YAKISOBA®
- El Original -

Descubre el Original



Nº 1 en JAPON en VENTAS*

¡No te pierdas el Soba Park!



@SobaGalloNissin



www.facebook.com/SobaGalloNissin



Soba de Gallo Nissin



www.gallonissin.com



Grup FGC

*Fuente: INTAGE SRI data 2015

“Miles de blogs se empiezan cada día y miles se abandonan por la necesidad de tiempo y constancia.”

La gastronomía en las redes sociales

Luisa Ramos

Autora del blog Baco y Boca.

La comunicación ha cambiado en los últimos años, y lo sigue haciendo. Tener una web o un blog que detalle las experiencias y difundirlo en las redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter, ha provocado que el escaparate de lo que hacemos, dónde viajamos, qué celebramos o qué sentimos sea el mundo entero.

Introducirse en este nuevo mundo virtual es fácil y, una vez dentro, absorbente. La gastronomía, en su más amplia definición, es uno de los temas que más éxito ha tenido. Miles de blogs se empiezan cada día y miles se abandonan precisamente por esa necesidad de tiempo y constancia.

Porque si hay algo básico en la comunicación digital para tener éxito es el tesón imprescindible para cumplir el calendario de las publicaciones y dar respuesta a los seguidores que esperan conocer cuál será la última visita, el último producto lanzado al mercado o la última receta cocinada.

En muchas ocasiones, lo que empieza como una diversión puede plantearse como una profesión. Para hacer un símil, lo que se inicia como un diario personal (un blog es eso por definición) puede acabar convirtiéndose en una enciclopedia inacabable, en

constante renovación. Más aún si tenemos la complicidad de la tecnología que, en este sentido, ayuda y mucho a no bajar la guardia.

La estética de un buen plato, la apuesta general del público por el producto de proximidad y la afición por cocinar en casa son tres pilares que ayudan a sustentar el placer del buen comer. Si además de alimentarnos para subsistir podemos hacerlo disfrutando del momento, mucho mejor.

Elaborar una nueva receta puede hacer que nos sintamos orgullosos, y por eso la enseñamos mediante un blog o en Facebook. Si vamos a comer a un buen restaurante y nos ponen delante un plato bien decorado y apetecible, sin duda está llamado a ser fotografiado y colgado en Instagram. Si realizamos una actividad fuera de nuestro entorno, como ir a coger setas para disfrutar de un producto fresco y cogido por nosotros, haremos un tweet diciendo dónde estamos y lo que acabamos de encontrar. Miles de fórmulas o de excusas sirven cada día para que le digamos al mundo entero qué comemos, cómo lo hacemos o dónde.

Este es un mundo atractivo pero acaparador que parece no tener fin.



FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS

NUEVA

PASCUAL SIN LACTOSA

**SABE
TAN BIEN
COMO TE SIENTA**



No apta para alérgicos a la proteína de leche de vaca. Leche Pascual recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. (*) Estudio organoléptico AMBER octubre 2016.

Pascual

agenda

PRIMERA FERIA VEGGIEWORLD

1 Y 2 DE ABRIL

La mayor feria de estilo vegano en Europa, Veggieworld, se celebrará el 1 y 2 de abril por primera vez en España, en el espacio La Cúpula del centro comercial Arenas de Barcelona. Esta edición contará con **70 expositores nacionales e internacionales que ofrecerán productos de alimentación, moda y cosmética.** La propuesta se completará con un amplio programa de conferencias y shows de cocina en vivo.

DIADA DE LA MADUIXA

30 DE ABRIL

Todo aquel que desee deleitarse con **los sabores y aromas de las variedades de fresas más típicas del Maresme,** podrá acercarse el próximo 30 de abril a la Fira i Diada de la Maduixa de Sant Cebrià de Vallalta (Barcelona). Las fresas disponibles para la degustación de los curiosos estarán recién recogidas de la planta y en su punto idóneo de maduración.

FIRACÓC DE TÁRREGA

13 Y 14 DE MAYO

La localidad de Tárrega (Lleida) **invita cada año a conocer una de sus especialidades gastronómicas, la coca de Urgell,** y otras delicias del mundo de la panadería que se elaboran en la comarca. Y lo hace alrededor de la Firacóc, el Aplec del Cóc y la Mostra de Productes de Fleca, que tendrán lugar el 13 y 14 de mayo.

investigación

Científicos descubren un sexto sabor

Un grupo de investigadores de la Universidad de Oregón (EE. UU.) ha descubierto que **el ser humano puede apreciar un nuevo sabor, el almidón, proveniente de los alimentos ricos en carbohidratos.** Así se ha publicado recientemente en la revista *Chemical Senses*, por lo que a los cinco sabores reconocidos hasta ahora —ácido, amargo, dulce, salado y *umami*— habría que añadir uno más. El sabor a almidón es difícil de definir, puesto que varía su percepción gustativa según el país y la cultura.

salud

La caipiriña, una bebida medicinal



Además de ser un cóctel sabroso y refrescante, en su origen a la caipiriña se le otorgaron propiedades curativas. En Brasil, a los esclavos les gustaba beber guarapo, un jugo no fermentado de la caña de azúcar al que le añadían miel, ajo y limón. Durante las fiestas, se mezclaba esta bebida con la cachaza y resultaba **un potente tónico y medicamento para curar la gripe, los resfriados y el dolor de garganta.** Se hizo popular como remedio contra la epidemia de gripe de 1918 en el país.



alimentación

Curry, antioxidante natural

El curry es una mezcla de especias secas en polvo, que proviene de la India y es muy apreciada en la cocina asiática. Este condimento acepta numerosas variaciones en función de las especias y de las dosis seleccionadas, por lo que adquiere un sinfín de matices de colores, aromas y sabores. Pero el curry también reúne múltiples beneficios para la salud, sobre todo **gracias a la presencia de curcumina, un principio activo y potente antioxidante natural que se encuentra en la cúrcuma.** Su consumo facilita la digestión, es antiinflamatorio, reduce las enfermedades cardíacas y combate las de tipo neurodegenerativo como el mal de Alzheimer.

LIBROS

Grandes chefs en casa

336 páginas, Planeta Gastro. Precio: 28,50 €

En la intimidad de sus hogares y frente a la cámara del fotógrafo David Loftus, **32 de los mejores cocineros del mundo nos revelan sus recetas favoritas,** lejos del trasiego de sus restaurantes. A través de diversas historias personales nos descubren sus facetas más curiosas y desconocidas.



ISABEL®

La Calidad
se viste de Rosa



*Renovado por fuera
mejorado por dentro*



www.isabel.net

La pareja perfecta

Tres combinaciones de sabores que maridan a la perfección.
Para disfrutar de la primavera en buena compañía.

DARSE EL CAPRICHO

Queso fresco y cremoso, de textura ligera y untuosa con recuerdos de nata, la perfecta compañía para este verdejo frutal y de buena estructura.

LA MEJOR SITUACIÓN

Pequeño regalo para un momento de esos "¡Porque yo lo valgo!".

QUESO CAPRICE DES DIEUX

VINO MARTIVILLÍ RUEDA VERDEJO



UNA UNIÓN ORIGINAL

Fruta madura y boca aterciopelada para este tinto que acompaña muy bien este queso de sabor intenso y algo picante.

QUESO MAHÓN-MENORCA SEMICURADO COINGA

LA MONTESA CRIANZA, DOCa RIOJA

LA MEJOR SITUACIÓN

Para sorprender y quedar muy bien en un encuentro informal.



DISFRUTAR CON LA DIETA

¡Cuidarse no es aburrido! El pavo aporta una textura suave y jugosa, guiño para esta Moritz de bajo rendimiento calórico y elaborada con agua mineral.

LA MEJOR SITUACIÓN

Para no caer en la tentación si se está en medio de una dieta.

PECHUGA DE PAVO CAMPROFÍO EXTRAJUGOSA

CERVEZA AIGUA DE MORITZ 0,0 %



TORRES



Coronas



www.torres.es

 **WINEinMODERATION.com**
Art de Vivero
EL VINO BÉLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN

EN SU MEJOR MOMENTO



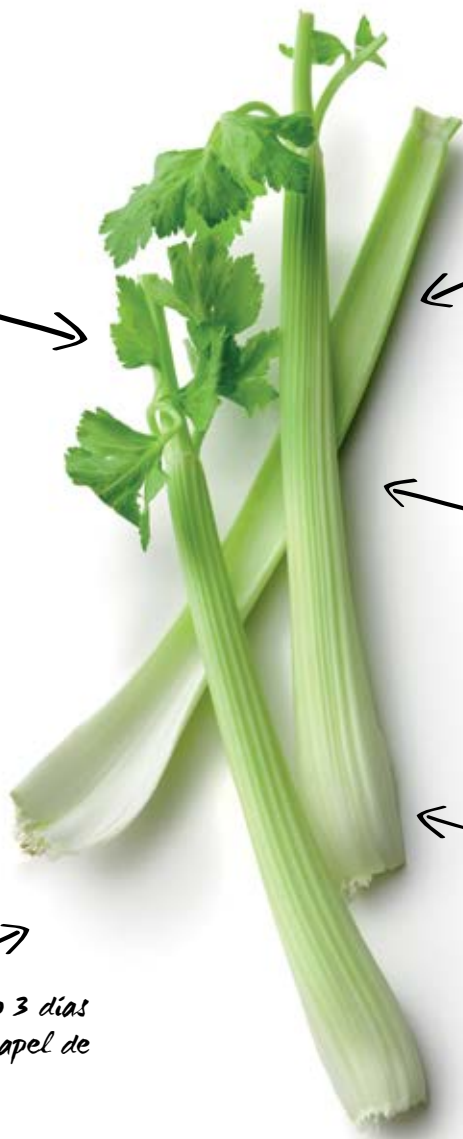
Con la llegada de la primavera empiezan a apetecer platos ligeros, refrescantes y llenos de vitaminas. Esta temporada incluye en tus menús alimentos como el apio, las habas, los ajos tiernos, las cerezas... ¡Los vas a disfrutar!

APIO

AL COMPRAR: elige los ejemplares de tallos gruesos, compactos, firmes, crujientes y de color verde. Las hojas verdes deben estar levemente blandas.

VERSÁTIL: con sus hojas se pueden preparar sabrosos caldos depurativos y con sus crujientes pencas, refrescantes ensaladas.

CONSERVACIÓN: en el frigorífico durante 2 o 3 días y, si puede ser, envuelto en papel de cocina ligeramente húmedo.



DIURÉTICO: resulta un buen depurativo, ya que favorece la eliminación de agua y sustancias tóxicas.

SABOR: sus hojas tienen un gusto intenso, ligeramente amargo. El tallo, en cambio, es más suave y algo anisado.

ORÍGENES: fue considerado una simple planta aromática hasta que Hipócrates lo elogió como potente diurético.

PRODUCTOS de TEMPORADA
marzo • abril • mayo

VERDURAS Acelga • Ajo tierno • Alcachofa • Apio • Brócoli • Endibia • Espárrago • Espinaca • Guisante • Haba • Judía verde • Lechuga • Patata
FRUTAS Aguacate • Cereza • Dátil • Fresón • Kiwi • Limón • Manzana • Níspero • Pera • Plátano • Pomelo
CARNES Y PESCADOS Boquerón • Caballa • Cabrito lechal • Congrio • Gallo • Salmón



LIMÓN

Muy rico en vitamina C y ácido cítrico, el limón ayuda a prevenir enfermedades infecciosas, estimulando el sistema inmunitario y reforzando las defensas del organismo.

SALUDABLES, MUY GUSTOSAS Y VERSÁTILES

Ricas en hidratos de carbono, sobre todo fructosa, fibra, potasio y algunas vitaminas, las cerezas **destacan por tener un alto contenido en flavonoides (sobre todo antocianos, relacionados con el color de estas frutas) y polifenoles, ambos excelentes antioxidantes.** Gracias a su aporte de potasio, poseen un efecto diurético beneficioso en caso de gota, cálculos renales u otras enfermedades asociadas a la retención de líquidos.



CEREZAS

Además de consumirse frescas, las cerezas pueden ser las protagonistas de deliciosos postres, tartas, mousses, sorbetes... También suponen un excelente acompañamiento para la carne de cerdo y las aves, y en platos de caza. A la hora de hacer la compra, hay que tener en cuenta que las mejores son las de color rojo oscuro o negro vivo, de piel firme, brillante, entera y sin roturas ni imperfecciones. Por lo general, las de mayor tamaño son las más sabrosas. Una vez estén en casa, se pueden conservar en la nevera, sin lavar ni tapar, hasta dos semanas.



HABAS De color verde pálido o blanco cremoso y con un sabor ligeramente amargo, **las habas están deliciosas** salteadas con jamón, con butifarra negra, en menestras, ensaladas... Son ricas en vitaminas (B3 y C), minerales (potasio y magnesio) y fibra.



PLÁTANO Dulces, sabrosos y fáciles de comer, los plátanos son una fruta muy popular, sobre todo entre los niños. Son ideales en caso de diarrea, por su riqueza en **taninos de acción astringente**, y para aquellas personas que sufren hipertensión arterial, por su elevado contenido en potasio.



AJOS TIERNOS Deliciosos en **revueltos, tortillas, menestras, como guarnición de carnes y pescados...** los ajos tiernos están en su mejor momento. De sabor más suave que el ajo, resultan recomendables en personas que padezcan hipertensión o que tengan niveles altos de colesterol y triglicéridos.

mi sabor

Care Santos

La reconocida escritora vive rodeada de libros y de plantas, dos de sus grandes pasiones. Con ella conversamos sobre literatura y cocina.

Texto Montse Barrachina Fotografía Santi Medina

“ Me gusta que los libros me acompañen, conservarlos, subrayarlos, olerlos... El libro es un objeto perfecto. ”

Habla con la misma convicción con la que escribe. Care Santos (Mataró, 1970) nunca dudó de que lo suyo era contar historias. Desde los 26 años vive de ello y ha recibido un sinnúmero de premios por sus novelas, tanto las dirigidas al público adulto como al infantil y juvenil. Ahora su nombre brilla al lado de escritoras como Ana María Matute o Carmen Martín Gaité, pues con *Media Vida* se ha hecho con el último Premio Nadal.

¿Qué valoró el jurado de tu novela?

Sé que valoraron la reconstrucción de una época y el homenaje a unas mujeres nacidas en los años 30, y, por tanto, educadas en el franquismo, con toda su mediocridad y represión. Y también consideraron el ritmo y la forma. Todas mis novelas tienen un planteamiento formal importante aunque en esta no es tan complejo como en otras.

¿De dónde surge la historia?

Nunca tienes muy claro de dónde sale una historia. Las preguntas muchas veces te llevan a las historias que escribes. En este caso valía la pena explicar el viaje que han hecho cinco mujeres a lo largo de su vida, desde los 14 hasta los 45 años. También me importaba el perdón, un tema que me inquieta. Encontré una cita de esas que te remueven por dentro, del filósofo catalán Joan Carles Mèlich, y empecé a leer su obra. Y, por último, está la necesidad de hablar del entorno de las mujeres desde el punto de vista de una mujer nada complaciente.

¿Te molesta que te digan que escribes para mujeres?

No, porque ahora todos escribimos para mujeres. Son el 85 % de los lectores, así que no puede molestar a nadie. Sí me molesta que digan que solo escribo para mujeres o que las novelas juveniles son para jóvenes. >>



Salmorejo con jamón ibérico y huevo duro



fácil



1 a 3 €



25' + reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 2 huevos
- 1 kg de tomates maduros o de pera
- 1 diente de ajo
- 200 g de pan con buena miga
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de jamón ibérico
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner los huevos en un cazo con agua salada y dejarlos cocer durante unos 10 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirarlos del agua, dejarlos enfriar y pelarlos. Reservar.
2. Lavar los tomates, pelarlos, retirarles

el pedúnculo y las semillas y cortarlos en cuartos. Pelar el ajo. Agregar los tomates y el ajo al vaso de una batidora y triturarlos hasta que se forme una masa sin grumos.

3. Desmenuzar el pan en trocitos y añadirlo al vaso de la batidora. Agregar la sal. Batir todo junto a máxima potencia e incorporar el aceite de oliva poco a poco hasta obtener una masa de color anaranjado, homogénea y bien cremosa.

4. Introducir la crema de tomate en el frigorífico y dejar enfriar.

5. Cortar el huevo duro en pequeños trozos y el jamón ibérico en virutas.

6. Distribuir la crema de salmorejo bien fría en los boles y decorar al gusto con los trocitos de huevo duro y el jamón por encima. Agregar un chorrito de aceite de oliva y servir.

“ Me da rabia que, mientras el mundo literario es cada vez más femenino, el mundo académico y de prestigio continúa siendo masculino. ”

» **¿Por el hecho de ser mujer y escritora te has sentido alguna vez menospreciada?**

No, al contrario, me he sentido muy valorada y comprendida. Pero mientras el mundo literario es cada vez más femenino y en todos los estratos, el mundo académico y de prestigio continúa siendo masculino. ¡Y me da rabia! Solo hace falta mirar las listas de premiados de cualquier galardón: el Cervantes, el Nacional de Literatura... Nos merecemos que deje de existir un sector académico que continúa menospreciando la literatura de mujeres.

También eres una reconocida autora de literatura juvenil. ¿Qué reglas sigues en la escritura dirigida a jóvenes lectores?

La primera regla es hacer una buena novela y tenerlos en cuenta, no tratándolos como a tontos, ni explicándoles cómo tienen que vivir, ni yendo de adulto superior. Tienes que ser capaz de tratarlos con respeto, de tú a tú, y conocerlos lo suficiente como para explicarles una historia que les interese. Y en la adolescencia no es fácil. Con ellos mantengo una frecuente e intensa relación. Voy a visitarlos constantemente a los institutos y nos carteamos. Es imprescindible si quieres escribir para jóvenes. Los conozco muy bien porque en casa tengo tres.

¿Ha cambiado mucho la manera de leer de las nuevas generaciones?

No, en absoluto. A esta generación la criticamos constantemente diciéndole que no lee, y no nos damos cuenta de que, gracias a las nuevas tecnologías, estos jóvenes se pasan el día leyendo y escribiendo. Han surgido fenómenos nuevos que están recuperando cosas que parecían del siglo XIX, como la poesía en Twitter, o los *booktubers*. Estas tecnologías han hecho mucho por el mundo de los libros y por acercarlos a la gente joven. Pero leer nunca ha sido una actividad ni masiva ni universal, sino para privilegiados. Por suerte, ahora está al alcance de todos y quien no es privilegiado es porque no quiere.



¿Qué tiene el libro en papel que no tenga el libro digital?

Me gusta que los libros me acompañen, conservarlos, subrayarlos, olerlos... El libro es un objeto perfecto. Para mí ir a la playa con un e-reader es sufrir: ahora lo pisaré, lo chafaré, lo perderé, se me llenará de arena... Me llevo un libro de bolsillo y no pienso en nada de esto. No pesa, no abulta, está siempre a punto, no te lo roban porque no interesa a nadie...

Tu novela *Habitaciones cerradas* se adaptó para televisión. ¿Escribes con la mente puesta en el medio audiovisual?

Al contrario: escribo pensando en desmarcarme de él. En un mundo tan

dominado por la imagen, por el cine, por la televisión, por el videoclip... los narradores tenemos la obligación de pensar en cómo nos apartamos de esto, de ofrecer algo diferente. Y esto es la mirada especial de la literatura.

Al margen de tu profesión, ¿cuáles son tus otras pasiones?

Me gusta mucho cocinar y cuidar de las plantas, pues me hacen muy feliz. Y paso mucho tiempo en casa haciendo cosas en familia. ¡Mis hijos son unos cocinillas! También tengo cuatro gatos, que vinieron de dos en dos. Pero además una de mis manías es coleccionar libros que hablen de libros. Aunque no me considero una bibliófila, a veces me pierdo en los



anticuarios buscando libros del siglo XIX, de determinadas colecciones...

¿De dónde viene la afición por cocinar?

Pertenezco a una familia de grandes cocineras y siempre he visto cocinar tanto a mi abuela como a mi madre. Muchas veces las pasiones se contagian más que si te las inculcan. Inculcar es una mala palabra. Siempre me ha interesado aprender, y de adolescente ya me movía entre fogones, buscaba recetas y me equivocaba, que es como se aprende.

¿Y eres buena?

Me gusta decir que cocino mejor que escribo. Ja, ja, ja... A veces en los institutos me preguntan: "Si no fueras escritora, ¿qué

serías?". Ummm... Con un restaurante no sé si me atrevería, pero con una pequeña granja para merendar, donde leer y escribir, a lo mejor sí me animaría un día.

¿Qué presencia le das a la gastronomía en tus novelas?

¡Muchísima! En mis libros los personajes siempre comen y explico qué comen. Me ponen de muy mal humor aquellos escritores que dicen: "Los personajes se sientan a la mesa". En *Media Vida* no solo comen, sino que la cena de reencuentro de las cinco amigas se celebra en un restaurante de una de ellas. Como está ambientada en los 80, Ada Parellada me diseñó el menú, que es espectacular, y yo misma cociné esos platos antes de aplicarlos a la novela.

Has escogido el salmorejo con virutas de jamón ibérico y huevo duro como plato preferido. ¿Por qué?

La cocina tiene mucho que ver con tus orígenes, pero también con la capacidad de acercarte a cosas nuevas. La inmensa mayoría de platos que ahora cocino no forman parte de nuestra cultura, pero escogí el salmorejo porque soy hija de andaluz y de catalana, y es un plato muy celebrado en casa. Mi padre venía de fuera y en aquella época las diferencias gastronómicas eran notables. Comíamos escudella y fideos a la cazuela, pero también garbanzos con espinacas a la andaluza, teníamos siempre un bote de gazpacho fresquito y saboreábamos torrijas en los días de Semana Santa.




cocinar con niños

Operación camuflaje... de las verduras

Si estás cansada de que los peques de la casa aparten las verduras del plato, no te preocupes. Te proponemos dos recetas con vegetales “camuflados” que les van a encantar.

Cocina Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona
Niñas Celia y Martina (hija y sobrina de Ana María Pastor, trabajadora de Caprabo)





Nido de calabacín con boloñesa



fácil 1 a 3 € 40'

INGREDIENTES PARA 4

- 3 calabacines

Para la boloñesa

- ½ cebolla de Figueras
- 1 zanahoria
- Taquitos de jamón serrano
- 300 g de carne de ternera picada
- 1 lata de tomate triturado
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Parmesano rallado
- Aceite de oliva
- Sal y pimenta

ELABORACIÓN

1. Poner una olla al fuego con abundante agua y un pellizco de sal.
2. Lavar bien el calabacín y cortarlo en tiras muy finas con la ayuda de una mandolina o de una espiral. Cuando el agua empiece a hervir, incorporar las tiras de calabacín y escaldarlas unos segundos. Luego, ponerlas

inmediatamente en un cuenco con hielo. Colar y reservar.

3. Para la boloñesa, picar la cebolla y la zanahoria, disponerlas en una sartén con un poco de aceite y dorarlas ligeramente a fuego lento. A continuación, agregar los tacos de jamón serrano, también picados muy pequeños, y sofreír.

4. Añadir la carne picada

salpimentada y seguir sofrriendo. Luego, incorporar el tomate triturado con un poco de azúcar para quitar el ácido. Dejar cocer a fuego lento unos 30 minutos. Pasar por el túrmix para que los niños no encuentren trocitos.

5. Disponer los zoodles en el plato como si fuera un nido y añadir la salsa bien caliente y el queso rallado. Servir.



Libritos de berenjenas



media

1 a 3 €

35'

INGREDIENTES PARA 4

- 3 berenjenas
- 3 lonchas de jamón de York
- 3 lonchas de queso emmental
- 1 huevo
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- 20 g de pistachos
- Sal

Elige bueno,
elige **sano**

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



Si ya sois embajadores saludables, consultad las bases del concurso en la página web www.caprabo.es. ¡Animaos a participar!

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar las berenjenas y cortarlas en lonchas finas. Colocar estas lonchas en un plato y salpimentarlas.
- 2.** Sobre una loncha de berenjena agregar otra de jamón de York y otra de queso. A continuación, añadir otro piso de berenjena, otro de jamón y otro de queso. Acabar con una berenjena. Partir el "librito" por la mitad.
- 3.** Batir un huevo en un bol y preparar en un plato el pan rallado. Pasar el librito por el huevo y luego por el pan rallado.

- Rebozar bien toda la base para que quede bien cubierta.
- 4.** Calentar el aceite en una sartén y, con la ayuda de una espátula, freír los libritos. Una vez estén bien dorados, colocarlos en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
 - 5.** Picar los pistachos para que queden en trocitos pequeños y tostarlos en una paella hasta que estén doraditos.
 - 6.** Espolvorear los libritos con los pistachos y pincharlos con una brocheta de madera pequeña. Servir.

alimentación equilibrada

Ideas para alimentar el cerebro

Determinados alimentos pueden mejorar nuestra memoria, retrasar la aparición de enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, o ayudar a prevenir un ictus.

Texto Raquel Puente
Asesores nutricionales Menja Sa



10 ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN

1 LEGUMBRES
Tienen la virtud de mejorar la capacidad para retener información y aportan proteínas, muy beneficiosas para el cerebro. La OMS recomienda tomarlas de dos a cuatro veces por semana como plato principal del menú.



2 PESCADO AZUL
Las sardinas, el salmón, el atún o la trucha son una fuente de fósforo y de ácidos grasos Omega 3, que nuestro organismo es incapaz de producir y que ayudan a fortalecer el cerebro, sobre todo en lo que se refiere a la memoria.

3 FRUTOS SECOS
Destacan por contener ácidos grasos Omega 6, necesarios para el correcto funcionamiento del cerebro. También son ricos en vitamina B6, cinc y magnesio, elementos relacionados con los procesos de memoria.



4 HUEVO
Es una buena fuente de vitamina B12 y colina, dos nutrientes que ayudan a mantener jóvenes las membranas celulares de todos los órganos y a prevenir enfermedades neurodegenerativas, como la demencia senil y el Alzheimer.

5 TOMATE
El licopeno que contiene es una sustancia con gran poder antioxidante, que ejerce un efecto protector y que podría prevenir hasta un 59 % el riesgo de sufrir un ictus, según un estudio publicado en la revista *Neurology*.



A la hora de preparar una receta o tomar determinados alimentos a menudo pensamos en si aportan más o menos calorías o si pueden ayudarnos a mantener a raya el colesterol. Sin embargo, no solemos tener en cuenta las necesidades nutricionales de nuestro cerebro: algunos alimentos pueden mejorar nuestra memoria, nuestro estado de ánimo o incluso contribuir a retrasar la aparición de enfermedades degenerativas del sistema nervioso, como el Alzheimer.

Hidratos de carbono, fuente de energía para el organismo

El cerebro necesita proteínas e hidratos de carbono. Las proteínas son esenciales para fabricar los neurotransmisores, unas sustancias que producen las neuronas para

comunicarse entre sí, mientras que los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo, y eso incluye también el cerebro.

Los hidratos de carbono deben consumirse tanto en la comida del mediodía como en la cena, si bien es preferible incluir una mayor proporción al mediodía. Consumidos para cenar, favorecen la relajación y el sueño, algo clave para tener una buena memoria. En cuanto a las proteínas, estas pueden encontrarse en la misma cantidad en ambas comidas. Al mediodía favorecen la agilidad mental y ayudan a mantenerse más despierto por la tarde.

En el caso de los hidratos, es importante tener en cuenta que los de absorción lenta, como los cereales integrales, mantienen unos niveles de glucosa estables, por lo que aportan energía de forma gradual y conducen a una mejor función de la concentración y la memoria. Sin embargo, los refinados (pan blanco, pasta...) son de absorción rápida y favorecen la somnolencia y el bajo rendimiento intelectual, por lo que es mejor reducir su consumo.

Vitaminas saludables

Para completar la dieta ideal para nuestro cerebro, incluiremos las vitaminas del grupo B (sobre todo la B6, la B9 o ácido fólico y la B12), que intervienen en la mayoría de sus funciones. De igual modo, incorporaremos minerales como el cinc, el magnesio o el hierro, y grasas saludables. Todo ello contribuirá a mantener en buen estado nuestra salud cerebral.

JÓVENES Y EXÁMENES

Una de las claves en periodo de exámenes es la dieta. Para cuidar la memoria, mejorar la capacidad de concentración y el rendimiento intelectual, el cerebro también necesita una alimentación equilibrada, pero **es aún más importante no descuidar la recomendación de comer 5 veces al día en esta época.** Así, las comidas resultarán más ligeras y fáciles de digerir. La explicación para ello es que durante la digestión se utiliza energía, y si las digestiones son más pesadas, gastaremos esa energía en este proceso en lugar de destinarla al cerebro.

Y LOS MÁS MAYORES...

Comer sano y llevar una vida activa es la mejor inversión para la salud física y mental, ya que ayuda a mantener a raya muchas afecciones, entre ellas también enfermedades del cerebro como el Alzheimer. No hay que olvidar que **vigilar el peso y la presión arterial no solo ayudan a tener un corazón sano, también contribuyen a la salud del cerebro,** ya que aseguran un buen flujo sanguíneo. Recuerda: lo que es bueno para tu corazón, es bueno para tu cerebro.

NUESTRAS RECETAS →

Las proteínas en la comida del mediodía favorecen la agilidad mental



6 AGUACATE

Destaca por sus propiedades antioxidantes (gracias a sus grasas saludables y vitaminas A, C y E), que ayudan a prevenir el envejecimiento, también del cerebro. Es una fuente de ácido fólico, vitamina K, magnesio y vitamina B6. Potencia la creatividad y el equilibrio emocional.



7 ESPINACAS

Su riqueza en magnesio combate los problemas de insomnio, facilita las conexiones entre neuronas y, como consecuencia, mejora la memoria. Como fuente de potasio, aumenta el flujo de sangre al cerebro, las actividades cognitivas y la concentración.



8 MANZANA

La piel de esta fruta contiene un potente antioxidante llamado quercetina, que mejora la memoria y es muy eficaz en épocas de estudio. También es rica en vitamina B12, por lo que ayuda a combatir los episodios de insomnio.

9 ACEITE DE OLIVA

Aporta antioxidantes, como los fenoles, que protegen los tejidos y evitan el daño causado por los radicales libres, como la disminución de la memoria. Sus ácidos grasos desarrollan los tejidos cerebrales.



10 LECHUGA

Es rica en ácido fólico, un nutriente que se ha comprobado que mejora los problemas de memoria leves y cuya carencia, además, puede provocar fatiga o irritabilidad. Contiene vitamina K, que ejerce un papel muy importante frente a la enfermedad de Alzheimer.



FUENTE DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS

Ensalada con vegetales

El consumo regular de espinacas contribuye a mejorar la memoria.



fácil 3 a 5 € 40'

INGREDIENTES PARA 4

- 100 g de judías verdes redondas
- 50 g de brotes de espinacas
- 8 espárragos
- 8 rabanitos
- 50 g de mezclum de lechuga
- 200 g de guisantes en su vaina
- 8 fresones
- 2 manzanas
- Aceite de oliva virgen extra

Para la vinagreta

- 100 g de nueces peladas
- 100 ml de aceite de oliva

virgen extra • 30 ml de vinagre de manzana • Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las hortalizas y el mezclum. Pelar los guisantes. Eliminar los filamentos exteriores de las judías. Descartar la parte dura de los espárragos y cortarlos en trocitos. Cocer los guisantes, las judías y los espárragos por separado en abundante agua salada durante unos minutos para que queden al dente. Escurrir y sumergir en agua helada para frenar la cocción.
2. Cortar los rabanitos en rodajas muy finas y los fresones en cuartos, y reservar. Pelar las manzanas, cortarlas en medias lunas y cocerlas a fuego suave

- en una sartén con un hilo de aceite hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Reservar.
3. Para la vinagreta, mezclar las nueces, el aceite, el vinagre y una pizca de sal. Triturar y reservar.
 4. Disponer en platos el mezclum junto con las espinacas y colocar encima y bien repartidos el resto de ingredientes. Aliñar con la vinagreta y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 505,5 kcal
 Proteínas 9,5 g
 Hidratos de carbono 20,05 g; de los cuales, azúcares 15,65 g
 Grasas 42,82 g; de las cuales, saturadas 5,11 g
 Fibra 8,81 g
 Sal 0,83 g

*POR RACIÓN.

Filetes de sardinas con guacamole

Las sardinas son uno de los pescados más saludables, pues ayudan a fortalecer el cerebro.



fácil 3 a 5 € 40' + maceración

INGREDIENTES PARA 4

- 1 limón
- 12 sardinas limpias, sin cabeza, tripas ni espinas
- 25 g de olivas negras sin hueso
- 25 g de olivas verdes sin hueso
- 12 tostadas
- 50 g de germinados
- Aceite de oliva virgen extra

Para el guacamole

- 2 aguacates
- 4 tomates maduros
- 2 cebolletas
- ½ limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Rallar un limón, exprimir su zumo y reservar. Filetear las sardinas limpias, colocarlas en un recipiente y cubrir las con la ralladura de limón, el zumo y el aceite. Dejarlas marinar durante media hora. Escurrir y reservar.
2. Para el guacamole, cortar los aguacates por la mitad, eliminar el hueso y extraer la pulpa. Pelar los tomates y las cebolletas, añadir los aguacates y picarlo todo menudo. Exprimir el zumo de medio limón. Colocarlo todo en un bol, mezclarlo y aliñarlo con el zumo, una pizca de sal y aceite de oliva. Remover. Picar las olivas y reservar.
3. Untar las tostadas con el guacamole, añadir las sardinas, espolvorear con las olivas picadas y los germinados y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 377,1 kcal
 Proteínas 26,2 g
 Hidratos de carbono 28,52 g; de los cuales, azúcares 1,67 g
 Grasas 17,21 g; de las cuales, saturadas 4 g
 Fibra 3,02 g
 Sal 2,66 g

*POR RACIÓN.



FUENTE DE
MINERALES Y
ÁCIDOS GRASOS
OMEGA 3



cocina fácil

Cocinar sin complicaciones

Espaguetis con salsa de manzana y curry



fácil



1 a 3 €



30'

ELABORACIÓN

1. Pelar las manzanas, descorazarlas y cortarlas en taquitos. Reservar.
2. Lavar el puerro, eliminar las raíces, la parte verde y la primera capa, y cortarlo en juliana.
3. Engrasar una cazuela amplia con 4 cucharadas de aceite de oliva y sofreír el puerro a fuego lento hasta que quede bien pochado. Agregar los taquitos de manzana y proseguir la cocción durante 5 minutos más. Añadir el curry, remover y cubrir con la leche de coco y la hoja de laurel, rectificar el punto de sal y dejar cocinar a fuego suave durante unos 15 minutos. Lavar las hojas de menta, secarlas y agregarlas a la cocción en el último momento. Reservar.
4. Poner a hervir los espaguetis en una olla con abundante agua salada durante el tiempo que indique el fabricante, de manera que queden al dente. Escurrir.
5. Mezclar los espaguetis con la salsa, decorar por encima con algunas hojas de menta y servir.



INGREDIENTES PARA 4

- 3 manzanas golden • 1 puerro • 1 cucharada de curry
- 200 ml de leche de coco para cocinar • 1 hojita de laurel • Unas hojas de menta fresca
- 300 g de espaguetis EROSKI basic • Aceite de oliva virgen extra • Sal



Spaghetti sin gluten con quinoa (500 g). De Gallo.



Spaghetti integrale n.5 (500 g). De Barilla.



Espaguetis cocción rápida 3 minutos (500 g). De EROSKI.

Además de ser un ingrediente muy fácil de preparar, los espaguetis gustan a todo el mundo. Combinados con manzana y curry o con chipirones y verduritas están deliciosos.

CALIDAD Y PRECIO

Espaguetis (500 g) de **EROSKI basic** y Spaghetti al nero di seppia (250 g) de **EROSKI SeleQtia**.



Espaguetis con chipirones



fácil



5 a 7 €



45'

ELABORACIÓN

1. Lavar bien los chipirones y dejarlos secar. Reservar.
2. Lavar todas las hortalizas. Pelar la cebolla y la zanahoria y picarlas. Despuntar el calabacín y picarlo. Cortar los tomates por la mitad y rallar su pulpa. Picar el perejil.
3. Engrasar una sartén con 4 cucharadas de aceite, sofreír la cebolla y la zanahoria a fuego suave durante 5 minutos, agregar el tomate y cocinar durante 10 minutos.
4. Agregar los chipirones y el calabacín, remover y salar. Proseguir la cocción a fuego suave durante 5 minutos más hasta que los chipirones estén tiernos y la salsa ligada. Incorporar el perejil picado y retirar.
5. Hervir los espaguetis en una olla el tiempo que marque el fabricante para que queden al dente. Escurrir.
6. Mezclar los espaguetis con la salsa de chipirones, de manera que el plato quede bien distribuido. Decorar con unas hojas de perejil y servir.

500 g
de chipirones
frescos

300 g
de spaghetti
al nero di seppia de
EROSKI SeleQtia

2
tomates
maduros

INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de chipirones frescos • 1 cebolla • 1 zanahoria • ½ calabacín
- 2 tomates maduros • Unas ramas de perejil • 300 g de spaghetti al nero di seppia de EROSKI SeleQtia • Aceite de oliva virgen extra • Sal

PUEDA QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.



Spaghettini (500 g).
De **Garofalo**.



Spaghettini al huevo (500 g).
De **Gallo**.



Spaghettoni n.7 (500 g).
De **Barilla**.



Spaghetti al nero di seppia (500 g).
De **La Molisana**.

tu compra más inteligente

¡Viva la primavera!

Aprovecha la llegada del buen tiempo para preparar un menú fresco, muy apetitoso y con algunas de nuestras marcas propias. ¡Anímate, seguro que te hará quedar muy bien!

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

1,50 €
por persona

FLORES DE
PATATA Y
CALABACÍN
RECETA PÁG. 37

HELADO DE
TIRAMISU
RECETA PÁG. 37

2,65 €
por persona



3,50 €
por persona

**CREMA DE
GUISANTES CON
BERBERECHOS**
RECETA PÁG. 36



**ROLLITOS
DE TRUCHA
RELLENOS**
RECETA PÁG. 37

4,50 €
por persona



LISTA DE LA COMPRA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 BOLSA DE PATATAS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 100 g DE JAMÓN SERRANO EN LONCHAS EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 600 g DE GUI SANTES CONGELADOS EROSKI basic | <input type="checkbox"/> 300 ml DE LECHE ENTERA EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE BROTES DE ESPINACAS EROSKI | <input type="checkbox"/> 2 HUEVOS EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 500 ml DE CALDO DE VERDURAS EROSKI | <input type="checkbox"/> 200 ml DE NATA LÍQUIDA EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 1 TARRINA DE MANTEQUILLA EROSKI | <input type="checkbox"/> 6 TARRINAS DE TIRAMISÚ EROSKI SeleQtia |
| <input type="checkbox"/> 1 POCITO DE HIERBAS AROMÁTICAS EROSKI | |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE NUECES SIN CÁSCARA EROSKI | Y ADEMÁS... |
| <input type="checkbox"/> 1 DIENTE DE AJO Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EROSKI SeleQtia |
| <input type="checkbox"/> UNAS HOJAS DE ALBAHACA EROSKI | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI basic |
| <input type="checkbox"/> 4 TRUCHAS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> PIMIENTA |

TU COMPRA MÁS LIBRE



Cómoda, rápida y muy visual, con la nueva app de Capraboacasa podrás realizar tu compra de forma completa, incluido el pago, en cualquier momento y lugar. ¡Descárgatela!



Descubre nuestras marcas EROSKI, EROSKI basic, EROSKI SeleQtia, EROSKI Sannia y Eroski NATUR. Están pensadas para hacerte la vida más fácil



Guisantes de la Huerta de Navarra (1 kg). De EROSKI basic.

Crema de guisantes con berberechos



fácil



3 a 5 €



45' + remojo

INGREDIENTES PARA 4

- 750 g de berberechos frescos
- 2 puerros
- 1 patata Eroski NATUR
- 1 lima
- 600 g de guisantes frescos desgranados o congelados EROSKI basic
- 100 g de brotes de espinacas EROSKI
- 500 ml de caldo de verduras EROSKI
- Aceite de oliva, sal y pimienta rosa

ELABORACIÓN

1. Poner en remojo los berberechos en abundante agua salada durante unas horas para que suelten la arena. Transcurrido ese tiempo, lavarlos bien y cocerlos al vapor en una cazuela para que se abran. Separar la carne de las conchas y reservar.
2. Lavar los puerros y eliminar las raíces, la parte verde y la primera capa. Cortar en juliana. Pelar la patata y cortarla en taquitos.

Rallar una lima y reservar la ralladura.

3. Engrasar una olla con 4 cucharadas de aceite y sofreír los puerros durante 5 minutos. Agregar la patata, los guisantes y las espinacas, y cubrir con el caldo de verduras. Hervir durante 20 minutos a fuego suave.

4. Rectificar el punto de sal, triturar y colar para conseguir una textura muy fina. Disponer la crema en boles y por encima colocar los berberechos. Espolvorear con pimienta rosa molida y la ralladura de la lima.



Patatas (2 Kg). De Eroski NATUR.

Flores de patata y calabacín



media 1 a 3 € 40'

INGREDIENTES PARA 4

- * 300 g de patatas Eroski NATUR
- * 2 calabacines
- * Mantequilla EROSKI
- * Hierbas aromáticas EROSKI
- * Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- * Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Precaentar el horno a 200 °C.
- 2.** Pelar las patatas y cortarlas en láminas finas. Lavar los calabacines, despuntarlos y cortarlos igual que las patatas. En una superficie de trabajo, colocar las láminas de patata y calabacín de forma que se superpongan formando 12 filas y enrollar cada una dándole la forma de una flor.
- 3.** Engrasar con mantequilla

un molde para muffins o flan y colocar las láminas. Salpimentar, rociar con aceite y agregar una pizca de hierbas aromáticas. Introducir en el horno y hornear durante unos 20 minutos hasta que las flores queden ligeramente doradas. Servir.



Trucha entera. De Eroski NATUR.

Rollitos de trucha rellenos de pesto y jamón



media 3 a 5 € 50'

INGREDIENTES PARA 4

- * 100 g de nueces sin cáscara EROSKI
- * 50 g de queso parmesano rallado
- * 1 diente de ajo Eroski NATUR
- * Unas hojas de albahaca EROSKI
- * 4 truchas Eroski NATUR enteras o asalmonadas ya en filetes
- * 100 g de jamón serrano en lonchas EROSKI
- * Aceite de oliva virgen extra EROSKI
- * Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Precaentar el horno a 200 °C.
- 2.** En un vaso de batidora introducir las nueces, el queso parmesano rallado, el diente de ajo, las hojas de albahaca, 50 ml de aceite de oliva y una pizca de sal. Triturar hasta conseguir un compuesto de pesto uniforme. Reservar.
- 3.** Lavar las truchas, secalas bien y cortarlas en filetes (retirar las posibles espinas). Partirlos por la mitad y repartir un cordón de



pesto y unas lonchas de jamón por cada filete. Enrollar y sujetar con un palillo para que no pierda la forma durante la cocción.

4. Disponer el pescado en una fuente de horno forrada con papel vegetal. Hornear durante 15 minutos a 180 °C. Retirar y servir enseguida.

- * 200 ml de nata líquida EROSKI
- * 6 tarrinas de tiramisú EROSKI SeleQtia
- * Cacao en polvo
- * Bizcochos de soletilla (opcional)

ELABORACIÓN

- 1.** Colocar la leche en un cazo junto con los granos de café y hervir a fuego suave durante 5 minutos para que se aromatice. Dejar enfriar y colar.
- 2.** Batir las yemas de huevo con el azúcar hasta formar una crema. Colocar la nata en un recipiente, agregarle la leche y las tarrinas de tiramisú, y batir hasta conseguir un compuesto uniforme. Incorporar poco a poco la crema de las yemas, removiendo para que todos los ingredientes queden integrados. Colocar en otro recipiente y dejar reposar en la nevera un par de horas.
- 3.** Introducir en el congelador y dejar durante una hora. Sacar cada 15 minutos y batir para que se rompan los cristales de hielo y conseguir una textura cremosa. Continuar el mismo proceso cada 30 minutos hasta que esté completamente congelado y cremoso. Espolvorear con cacao en polvo. Acompañar, si se desea, con unos bizcochos.



Tiramisú. De EROSKI SeleQtia.

Helado de tiramisú



fácil 1 a 3 € 40' + congelación

INGREDIENTES PARA 4

- * 300 ml de leche entera EROSKI
- * Unos granos de café
- * 2 yemas de huevo EROSKI
- * 50 g de azúcar de caña



hoy tenemos...

LECHUGAS

Reinas de las ensaladas, las lechugas están ahora crujientes, sabrosas y... fresquísimas. En nuestras tiendas encontrarás una gran selección.

Cocina Beatriz de Marcos · Fotografía Joan Cabacés · Estilismo Rosa Bramona · Texto Toni Monné



TRES VARIETADES CLÁSICAS

1. Trocadero: hojas muy tiernas, cortas y muy unidas al tallo. Sabor intenso, ligeramente dulzón. **2. Iceberg:** forma redondeada y compacta con las hojas muy prietas y color verde pálido, parecida a un repollo. Textura muy crujiente y sabor suave y acuoso. **3. Romana:** hojas alargadas y crujientes formando un cogollo en torno a un tronco central ancho. Sabor dulzón con un punto amargo.



UNA FORMA INSÓLITA DE RETIRAR EL CORAZÓN

El corazón de la lechuga iceberg debe retirarse antes de utilizarla. Para evitar la oxidación que produce el cuchillo, la forma más fácil de hacerlo es la siguiente:

1. Sujeta la lechuga por su parte superior con una mano.
2. Golpéala sobre una superficie de trabajo con un golpe fuerte y seco en la base.
3. Retira el corazón con un movimiento de rosca con los dedos; saldrá entero.



DEVUELVE EL FRESCOR A TUS LECHUGAS

Te damos la solución para que tus lechugas vuelvan a estar crujientes:

1. Rellena un bol con agua y cubitos de hielo.
2. Sumerge la lechuga romana entera o las hojas que desees en el bol y déjalas 4-5 minutos.
3. Sécalas con un paño limpio y utilízalas o envuélvelas en papel de cocina ligeramente humedecido para guardarlas de nuevo en la nevera.

WRAPS DE POLLO AL ESTILO THAI



1



2



3

1. Trocear una pechuga de pollo y saltearla en un wok con dos cucharadas de aceite junto con una cebolla pequeña cortada en lonchas finas, un diente de ajo picado, medio pimiento verde cortado en tiras y una zanahoria cortada en bastoncitos. **2.** Aliñar en el último momento con dos cucharadas de soja y unas hojitas picadas de albahaca, cebollino, perejil o cilantro. **3.** Repartir la preparación en hojas de cogollo de lechuga romana, agregar un puñadito de fideos de arroz previamente escaldados en agua hirviendo durante 1 minuto, espolvorear con semillas de sésamo y servir enseguida. Para 4 personas.

LECHUGA EN ESCABECHE



1



2



3

1. Cortar el cogollo de una lechuga trocadero en cuatro partes y saltearlas durante 3 minutos en una sartén con una cucharada de aceite. Reservarlas. **2.** Calentar un vaso de aceite con tres dientes de ajo laminados sin que tomen color, añadir cinco cucharadas de vinagre de Jerez, una hoja de laurel y una guindilla. Salpimentar. Dejar cocer 1 minuto más, retirar del fuego y dejar entibiar. **3.** Repartir un poco del escabeche sobre las lechugas y espolvorearlas con cebollino picado. Servir. Para 4 personas.

SMOOTHIE "ICEBERG"

En nuestra web Chef Caprabo encontrarás más recetas sobre lechugas, videoconsejos y trucos para aprovecharlas mejor.



1. Triturar en un robot cuatro hojas de lechuga iceberg con media manzana granny smith y un vaso y medio de agua. **2.** Añadir la mitad de un aguacate troceado, un plátano cortado en rodajas, tres cubitos de hielo y una cucharadita de canela. **3.** Continuar triturando hasta obtener una consistencia homogénea y cremosa. **4.** Servir enseguida. Para 2 personas.

¿SABÍAS QUE?

Acostúmbrate a utilizar las lechugas en todo tipo de platos en vez de usarlas únicamente para preparar ensaladas. Son ideales en sándwiches, sopas y cremas, salteadas, a la plancha, braseadas o como verdaderas protagonistas de rellenos y salsas sustituyendo a otras verduras como espinacas o acelgas.





SMOOTHIE
"ICEBERG"
RECETA PÁG. 40



LECHUGA
EN ESCABECHE
RECETA PÁG. 40



WRAPS DE
POLLO AL
ESTILO THAI
RECETA PÁG. 40

TRUCOS Y CONSEJOS



Las mejores técnicas de cocina, los trucos más ingeniosos, las claves para que una receta salga perfecta... En estas páginas encontrarás soluciones muy prácticas para hacer más fácil el día a día o las ocasiones especiales.

AZAFRÁN: 2 REGLAS DE ORO



1 Para usar las hebras en salsas y picadas: colócalas dentro de un paquetito de papel sulfurizado y calienta este lentamente a fuego moderado encima de una sartén.

2 Si las usas en guisos, arroces o paellas: dilúyelas directamente en el líquido de cocción para que aporten todo su sabor.

BACALAO AL PIL-PIL

Calienta el aceite unos instantes con un diente de ajo y una guindilla. Déjalo enfriar, a continuación retira los ajos y la guindilla y coloca el bacalao con la piel hacia arriba. Confítalo en el aceite 3-4 minutos y retíralo. Saca parte del aceite y deja en el fondo la gelatina que habrá soltado el bacalao. Caliéntalo a fuego muy suave sin dejar de remover con... un colador de malla fina. Añade el aceite restante sin dejar de batir con el colador hasta que obtengas una mayonesa ligera; añade el bacalao en el último momento y caliéntalo unos instantes.



STEAK TARTAR AL MINUTO

Puedes prepararlo con solomillo, tapilla o culata. Pícalo groseramente con un cuchillo bien afilado, añade a tu gusto cebolletas, alcapparras o pepinillos en vinagre y aliñalo con una yema de huevo, mostaza, salsa Perrins y unas pizcas de sal y pimienta recién molida. ¡Y no te olvides de añadirle unas gotas de Tabasco® si quieres darle un toque picante!

UN SUFLÉ PERFECTO



- Engrasa ligeramente las paredes del molde que vayas a utilizar, añade un puñado de pan rallado y voltear el molde para que se adhiera bien a las paredes. Con esta operación el suflé subirá con más facilidad.

- Recuerda que las claras montadas a punto de nieve deben incorporarse en el último momento con movimientos envolventes de abajo hacia arriba para evitar que se bajen demasiado.

- Un suflé nunca debe esperar a ser servido; al contrario, siempre debe ser el comensal quien espere. Calcula entre 15-18 minutos para los individuales y 25-30 minutos para los de cuatro personas.

MEJILLONES AL VAPOR EN EL MICROONDAS

Lo más importante es que los pongas en un recipiente apto para el microondas en tandas de 500 g cada vez. Cubre el recipiente con papel film y calcula 4 minutos a potencia máxima. Repite el proceso las veces que sean necesarias. ¡Te quedarán jugosos y en su punto!



BIZCOCHOS ESPONJOSOS

Toma nota de estos consejos y conseguirás unos bizcochos deliciosos y con una presentación impecable. **Los huevos:** si los utilizas enteros, recuerda que debes batirlos hasta que tripliquen su volumen. Si separas claras y yemas bate de igual forma las yemas, y agrega las claras a punto de nieve con movimientos envolventes de abajo hacia arriba. **El molde:** uno de 22 cm de diámetro es ideal para un bizcocho de 5 huevos. **El horno:** calcula 55 minutos en el horno precalentado a 175 °C. A los 45 minutos, pincha el bizcocho para comprobar la cocción únicamente si la superficie está firme. Si el pincho sale aún mojado, continúa la cocción 10 minutos más. Una vez horneado el bizcocho debes dejarlo enfriar encima de una rejilla.

TÉCNICA

CÓMO QUITAR LA PIEL A UN LENGUADO

En nuestra pescadería lo preparan sin problemas si lo pides, pero en realidad no es tan difícil como puede parecer a primera vista. Requiere, eso sí, un poco de práctica.



1 Limpia el interior del lenguado retirando las vísceras y colócalo en una superficie de trabajo con la parte blanca plana hacia abajo.

2 Con ayuda de un cuchillo bien afilado practica dos cortes al bies en el nacimiento de la cola.

3 Levanta ligeramente la piel sujetándola con ayuda de un papel film o un trapo de cocina. Ve tirando con delicadeza de la piel hacia la parte de la cabeza, de forma que salga entera como un guante.

4 Repite la operación en el lado plano si deseas retirar los cuatro lomos del pescado. Si quieres cocinar la pieza entera, no es necesario limpiar esta parte.



CÓMO PELAR LOS HUEVOS DUROS

Simplemente hazlos rodar sobre una superficie plana presionándolos ligeramente con el dorso de la mano. Luego, colócalos debajo del chorro del grifo y retira la cáscara. ¡Verás con qué facilidad sale!





de temporada

Enciende tu pasión

¿Quién no ha escuchado alguna vez los poderosos efectos de las ostras, del chocolate o de las fresas para encender el deseo sexual y convertir una cita romántica en el prelude de una noche especial?

Cocina Dani Muntaner **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona **Texto** Cristina Benavides

Desde la Antigüedad y en honor a Afrodita, la diosa que simboliza la belleza, el amor, el deseo, la lujuria, el sexo y la reproducción, se conocen como sustancias afrodisíacas todas aquellas que contribuyen a aumentar la libido humana. Existen muchos mitos en torno a los productos afrodisíacos, ya sean especias, frutas, bebidas... Lo que tienen todos en común son unas ciertas propiedades energizantes, revitalizadoras y estimulantes. Algunos aumentan la liberación de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo; otros se pueden comer de forma sensual; otros tienen formas representativas que recuerdan a

los órganos genitales... Palabras como triptófano, endorfinas y serotonina están relacionadas con la sensación de placer y bienestar que generan algunos alimentos, pero son bastante menos románticas que la magia y la leyenda que encierran los afrodisíacos.

Más allá de si son realidad o mito, no hay receta infalible para aumentar el deseo sexual. Una buena dosis de imaginación, la práctica de ejercicio y una alimentación equilibrada, además del buen humor, son algunos de los ingredientes más importantes para mantener el fuego de la pasión encendido.

LA SEDUCCIÓN QUE VIENE DEL MAR

La cultura popular otorga a los mariscos y moluscos uno de los primeros puestos en el ranking de alimentos con propiedades afrodisíacas. Ostras, gambas, almejas y mejillones tienen un alto contenido en cinc, mineral relacionado con la producción de testosterona y estrógeno, dos hormonas que juegan un papel fundamental dentro del deseo sexual.

OLORES QUE HECHIZAN Y ENAMORAN

El sugerente aroma de la albahaca como aderezo de carnes, la infusión de canela, el jengibre como condimento en pasteles y bizcochos, la guindilla y el ajo para añadir un punto picante y el penetrante aroma de la pimienta son algunos de los atributos de las especias que la diosa Afrodita consideraría indispensables para sus artes amorosas y de seducción.

TENTACIONES FRUTALES

Los frutos frescos y secos se reparten a partes iguales su protagonismo. Las fresas, los plátanos y el aguacate poseen propiedades energizantes y estimulantes. En el caso de los frutos secos, la presencia de arginina, un derivado proteico que mejora la circulación pélvica, en alimentos como almendras, higos secos y nueces, los convierte en unos grandes aliados a la hora de encender la pasión y la libido.

DULCE PECADO

El chocolate y la miel tienen reservado un puesto de honor en la cocina afrodisíaca. Las semillas de cacao contienen fenilalanina y teobromina, sustancias que combaten la fatiga y mejoran la circulación sanguínea. Además, el chocolate es conocido por aumentar los niveles de serotonina. En el caso de la miel, al ser rica en vitamina B contribuye a elevar los niveles de testosterona en la sangre.





Ajoblanco con tartar de gamba roja



fácil 3 a 5 € 25'

INGREDIENTES PARA 2

- 1 diente de ajo
- 60 g de pan blanco
- 75 g de almendra cruda repelada
- 500 ml de caldo de pescado blanco
- 210 ml de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de gamba roja
- 1 chalota
- 1 pizca de curry
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 pizca de cebollino picado
- 1 pizca de albahaca picada
- 1 cucharadita de vinagre de Módena
- 5-6 fresas
- Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

1. Pelar los dientes de ajo y sumergirlos 3 veces en agua hirviendo y en agua con hielo para blanquearlos.
2. Poner el pan, las almendras y el ajo en el caldo de pescado y dejarlos en remojo durante 15 minutos. Luego, triturar la preparación hasta que quede bien fina. Añadir un poco de sal y pimienta blanca y seguir triturando mientras se añaden 200 ml de aceite hasta que emulsione. Reservar en la nevera.
3. Pelar las colas de gamba, reservando las cabezas,

y picarlas con el cuchillo; mezclarlas con la chalota picada, el curry, la cúrcuma, el cebollino, la albahaca, 3 fresas picadas, una cucharadita de vinagre y una cucharada de aceite y sal. Aplastar las cabezas y pasarlas por un colador fino. Reservar.

4. Cortar el resto de fresas en láminas y disponerlas en la base de dos platos hondos. Colocar un molde cilíndrico encima y agregar el tartar. Luego, verter el ajoblanco alrededor y decorar con hojitas de albahaca, unas gotas de aceite y de jugo de las cabezas de las gambas, cebollino y sal en escamas.

Raviolis de setas con langostinos y salsa de azafrán



media



1 a 3 €



45' +
maceración

INGREDIENTES PARA 12 RAVIOLIS

Para la pasta fresca

- 125 g de harina • 1 huevo
- 1 pizca de azafrán molido • Sal

Para el relleno

- 1 chalota • 100 g de setas
- 100 g de requesón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen • Sal y pimienta

Para la crema de mascarpone

- 200 g de mascarpone • 1 pizca de hebras de azafrán • Sal

Para los langostinos

- 100 g de langostinos • 1 diente de ajo • 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Mezclar la harina con el huevo, el azafrán molido

y una pizca de sal. Amasar hasta que esté bien amalgamado, envolver con papel film y dejar reposar en la nevera media hora.

2. Picar la chalota y saltearla 5 minutos junto con las setas con una cucharada de aceite. Dejar enfriar y mezclar con el requesón.

3. Pelar los langostinos.

Pelar el ajo y picarlo. Lavar el perejil y picarlo también.

4. Mezclar el mascarpone con un poco de sal y las hebras de azafrán. Reservar.

5. Separar la masa en dos partes y estirar cada una

con un rodillo o máquina laminadora hasta que quede una lámina fina. Colocar unas cucharaditas de relleno de setas sobre la lámina de pasta y cubrir luego con otra. Cortar los raviolis con un cortapastas de formas y presionar el contorno para que queden cerrados.

6. Hervir los raviolis en agua salada durante 5 minutos. Saltear las colas de langostino con aceite, ajo y perejil. Calentar la salsa de mascarpone al baño María hasta que esté templada.

7. Servir los raviolis con la salsa de mascarpone y unos langostinos por encima.



Conejo asado con manzanas al jengibre



fácil



1 a 3 €



45' +
maceración

INGREDIENTES PARA 2

- ½ conejo troceado
- 1 ramita de romero fresco
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 2 cm de raíz de jengibre fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 250 ml de vino blanco
- 2 manzanas
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer el conejo en un recipiente con el romero, el ajo, la guindilla fresca cortada en rodajas, la mitad del jengibre también en rodajas, aceite, sal y pimienta. Dejar macerar durante toda la noche.

2. Al día siguiente, colocar el conejo con su marinada en el horno y dejarlo asar durante 20 minutos a 180 °C; añadir el vino blanco y continuar asando 15 minutos más.

3. Descorazonar las manzanas, cortarlas en gajos y saltearlas en una sartén con mantequilla, el zumo del medio limón y el resto de jengibre rallado durante 5 minutos. Incorporar las manzanas a la bandeja con el conejo los últimos 5 minutos de asado. Servir.



Cochinita pibil



fácil



3 a 5 €



3 h 10' +
maceración

INGREDIENTES PARA 2

- El zumo de 1 naranja, 2 limas y 1 limón
- 2 cucharadas de pimentón de la Vera
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de tomillo
- 400 g de secreto de cerdo ibérico
- 1 cebolla morada
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de chiles jalapeños en rodajas
- 3 dientes de ajo
- 2 vasitos de arroz cocido salvaje con basmati
- Cilantro fresco
- 1 aguacate
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Mezclar la mitad del zumo de los cítricos con el pimentón, la canela, el comino, el orégano, el tomillo, sal y pimienta. Untar y masajear la carne con esta mezcla y dejar macerar en la nevera durante 6 horas.
2. Cortar la cebolla morada en juliana, añadir el resto de zumo de cítricos con el vinagre, sal y los jalapeños y dejar encurtir en la nevera durante 6 horas.
3. Poner la carne con todo el macerado y los dientes de ajo enteros en una cocotte u olla con tapa apta para horno y hornear a 170 °C durante 3 horas.
4. Calentar el arroz. Picar el cilantro. Pelar el aguacate y cortarlo en rodajas.
5. Acompañar la carne deshilachada con la cebolla y los jalapeños, el aguacate, el cilantro y el arroz.





Biscuit de higos y nueces con salsa de chocolate



media



1 a 3 €



15' +
maceración +
congelación

INGREDIENTES PARA 2

- 150 g de higos pajareros
- 25 g de nueces peladas
- 175 ml de vino Pedro Ximénez
- 4 yemas de huevo
- 2 cucharadas de azúcar
- 380 ml de nata para montar
- 125 g de cobertura de chocolate
- Menta fresca

ELABORACIÓN

- 1.** Cortar los rabitos de los higos, reservar dos y el resto partírlos por la mitad. Ponerlos a macerar en un recipiente junto con las nueces y el vino Pedro Ximénez durante unas 2 horas.
- 2.** Batir las yemas de huevo con el azúcar hasta que doblen

su volumen. Triturar los higos y las nueces con el vino de la maceración y mezclar con las yemas montadas.

- 3.** Montar 330 ml de nata e incorporar a la mezcla anterior poco a poco, con movimientos envolventes. Rellenar unos moldes de silicona con el

preparado y reservar en el congelador durante unas 8 horas.

- 4.** Fundir la cobertura de chocolate con el resto de nata al baño María y verter en la base de dos platitos. Desmoldar los biscuits y colocarlos encima del chocolate. Decorar con hojas de menta y rodajitas de higo.

ideas dulces

Original y diferente

¿Quieres sorprender a los tuyos con un dulce que causará sensación?
Prepáralos estos caprichosos makis y verás como no dejan ni un granito de arroz.

Cocina Beatriz de Marcos Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona

Maki sushi dulce de creps



media



1 a 3 €



1 h +
reposo

RECETA BASE 36 UNIDADES (18 DE CADA)

PARA LA MASA DE CREPS.

Batir **harina (150 g)**, **leche (250 ml)**, **3 huevos**, **1 cucharada de cacao**, una **pizca de azúcar** y una de **sal** hasta conseguir un compuesto uniforme. Dejar reposar al menos durante 30 minutos en la nevera. Untar ligeramente una sartén antiadherente con una nuez de mantequilla y agregar la masa para cocinar en tandas los creps, de modo que no queden demasiado finos y evitar así que se rompan. Reservar.

PARA EL ARROZ. Colocar **leche de almendras (750 ml)**, **1 ramita de canela** y la **piel de ½ naranja** en un cazo, y dejar que hierva a fuego suave durante 10 minutos. Agregar **arroz de grano redondo (180 g)** y cocinar removiendo durante unos 25 minutos. Retirar la naranja y la canela y dejar enfriar.

DE CACAO, QUESO CREMA, MANGO Y SALSA DE CHOCOLATE

Forrar una esterilla para sushi con papel film. Cortar la masa de los creps de forma rectangular y colocar encima de la esterilla. Extender una parte del arroz dejando un centímetro de margen. Untar un poco de **queso crema (150 g)** sobre el arroz y hacer una fila de tiras con **1 mango**. Cerrar con la ayuda de una esterilla y cortar con un cuchillo muy afilado. Acompañar con **chocolate fondant (150 g)** y **crocante de almendra**. Servir.

El comprador será libre de comprar desde casa y de sentirse como en casa en nuestras tiendas.



DE ARROZ CON LECHE, MIEL, FRUTAS Y COULIS DE FRAMBUESA

Para la masa de creps, seguir la receta anterior pero no añadir cacao. Para el arroz, sustituir la leche de almendras por **leche entera de vaca (750 ml)** y la piel de naranja por una **piel de limón**.

Cortar **2 kiwis** y **8 fresas** en láminas. Extender una parte del arroz igual que en la receta anterior. Untar el arroz con **una cucharadita de miel**, poner las láminas de kiwi y fresas, cerrar con una esterilla y cortar. Para acompañar el sushi: hervir **frambuesas (100 g)**, **zumo de limón (2 cucharas)** y **azúcar (3 cucharas)** en una olla a fuego lento durante unos 10 minutos sin dejar de remover. Triturar y colar. Servir.



Àlex Creixell

GERENTE DE GIROPOMA COSTA BRAVA SL

NUESTRO OBJETIVO: UN PRODUCTO QUE MANTENGA SU SABOR

La historia de Giropoma Costa Brava se remonta al año 1962, cuando un grupo de agricultores emprendedores de la zona situaron sus plantaciones en los fértiles valles de la provincia de Girona. Las tierras, flanqueadas por los parques naturales del Alt y Baix Empordà, proporcionaban una fruta singular gracias al clima mediterráneo y al fuerte contraste térmico entre noche y día. Esas características propias de sus manzanas les han valido el reconocimiento europeo como Indicación Geográfica Protegida "Manzana de Girona".

¿Qué características tienen sus manzanas? Actualmente Giropoma comercializa la fruta de 30 productores de la provincia de Girona, con una producción de 30 millones de kilos y lo hace con 6 variedades. Toda la producción está controlada por un departamento técnico que asesora a los productores a la hora de controlar las plagas y enfermedades de la forma más respetuosa con el medioambiente, acercándose a los sistemas de producción biológica siempre que es posible, con el objetivo de obtener un producto natural que mantiene todo su sabor.

¿Qué opina del apoyo que Caprabo da a los productores locales? Consideramos que es una iniciativa muy apropiada y acertada para poner en valor el producto local, ya que, además, es una manera de potenciar la economía local en un mundo tan globalizado como el actual. De esta manera, el consumidor también tiene al alcance un producto fresco y de proximidad.

¿Qué beneficios obtiene Giropoma? Caprabo es un escaparate para nuestro producto, ya que da visibilidad a nuestra marca en Catalunya.



receta de proximidad

Fácil y... resultona

Las manzanas, además de dar color y frescura a esta ensalada de arroz, le aportan un original toque crujiente. Pruébala y... ¡repetirás!

Cocina Victoria Turmo

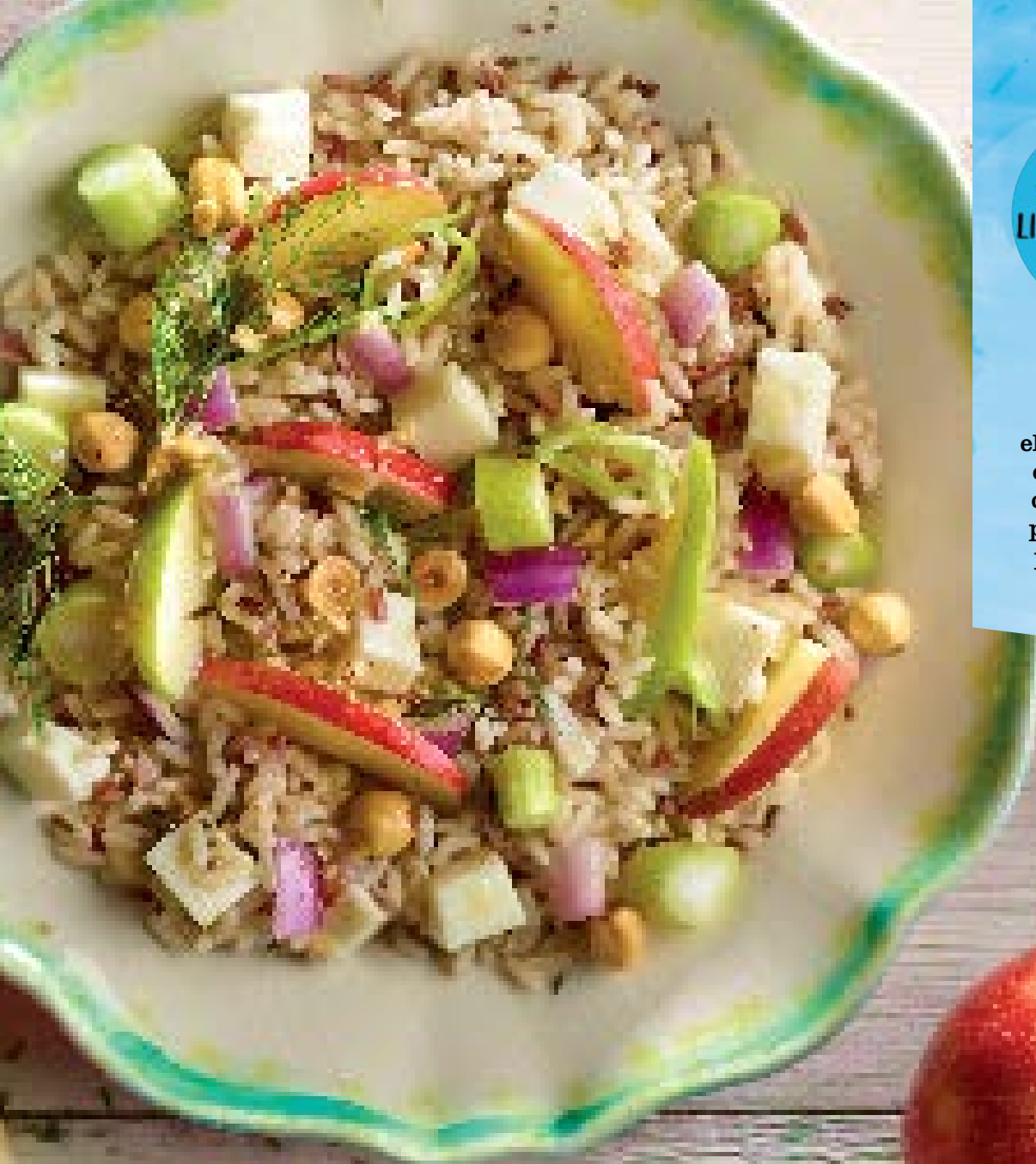
Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

VARIEDADES PARA TODOS LOS GUSTOS

En Caprabo encontrarás las diferentes variedades de las manzanas que produce y comercializa Giropoma: Gala, Golden Delicious, Red Delicious, Granny Smith, Fuji y Pink Lady.

Se establece el derecho para el comprador de escoger en plena libertad productos de su tierra.



Ensalada de manzana, apio y queso de cabra



fácil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

• 200 g de arroz para ensaladas de 3 variedades • ½ cebolla roja • 100 g de queso de cabra • 1 rama de apio • 25 g de avellanas tostadas • 1 manzana verde • 1 manzana roja

Para la vinagreta

- 15 g de avellanas tostadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 lámina de cebolla roja picada

ELABORACIÓN

- 1.** Hervir el arroz en agua salada durante unos 20 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, poner el arroz en un colador y refrescarlo con agua fría. Reservar.
- 2.** Pelar la cebolla roja y cortarla en cuadraditos. Cortar el queso

de cabra en cubitos.

Reservar. Limpiar el apio, quitarle la primera piel y trocearlo en daditos. Pelar las avellanas.

- 3.** Lavar bien las manzanas, secarlas y cortarlas en medias lunas con la piel. Retirar las semillas con cuidado y disponerlas en un cuenco con un poco de limón para que no se oxiden. Reservar.
- 4.** Para la vinagreta, colocar el aceite en un recipiente, agregar el vinagre de manzana, la cebolla

y las avellanas peladas. Triturar ligeramente, procurando que queden trocitos de avellanas.

- 5.** Disponer el arroz en un cuenco y agregar la cebolla, el queso, el apio y las avellanas enteras. Remover bien. A continuación, colocar las manzanas, verter la vinagreta por encima y servir.

tradicional o reinventada

Una delicia para el paladar

Presentada en la tradicional cazuelita de barro o en originales saquitos de pasta filo, la crema catalana es un auténtico placer gustativo. ¡No te pierdas nuestras sugerencias!

Cocina Jordi Anglís Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona

Crema catalana tradicional



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 l de leche
- La piel de 1 limón
- La piel de 1 naranja
- 1 rama de canela
- 200 g de azúcar
- 160 g de yema de huevo
- 40 g de maicena

ELABORACIÓN

- 1.** Calentar la leche, sin hervir, y ponerla en infusión junto con las pieles de los cítricos, la rama de canela y la mitad del azúcar durante 2 minutos.
- 2.** Mezclar el resto del azúcar junto con las yemas de huevo y la maicena.
- 3.** Retirar la canela y las pieles de la leche infundada y añadir las yemas. Cocinar hasta que empiece a hervir. Mantener 30 segundos en el fuego y distribuir en los recipientes de barro.
- 4.** Dejar enfriar la crema y caramelizar al momento quemando con la pala de quemar o con un soplete. Servir.



Paquetitos de crema catalana



media

1 a 3 €

25' +
congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 5 hojas de gelatina
- 1 l de crema de leche
- 2 ramitas de vainilla
- ½ ramita de canela
- La piel de 1 limón
- La piel de 1 naranja

- 200 g de azúcar
- 200 g de yema de huevo
- 1 paquete de pasta filo
- Azúcar glas
- 100 g de frutos rojos

ELABORACIÓN

- 1.** Remojar las hojas de gelatina en un cuenco con agua fría hasta que estén blandas.
- 2.** Disponer la crema de leche en un cazo con la vainilla, la canela, las pieles de los cítricos y la mitad del azúcar, y dejar infundir durante 2 minutos. Poner a

calentar y, cuando arranque el hervor, añadir el resto del azúcar junto con las yemas. Llevar a 85 °C. En ese momento, añadir la gelatina bien escurrida. Remover.

- 3.** Colar el preparado y llenar pequeños moldes de 3x3 cm aproximadamente (se pueden usar unas bandejas para hacer cubitos de hielo). Congelar los flanecitos y, cuando estén listos, desmoldarlos.

- 4.** Cortar cada lámina de pasta

filo en porciones de 3x3 cm (han de salir 9 cuadraditos) y envolver el flan como si de un paquetito se tratase. Guardar en el congelador hasta el momento de usar.

- 5.** Freír los paquetitos en aceite de girasol y colocarlos sobre papel absorbente para que suelten todo el aceite. Espolvorear con un poco de azúcar glas y decorar con los frutos rojos. Servir.







chile

sabor
del mundo

**El país andino nos invita a probar su gustosa
cocina, basada en una amalgama de productos
y técnicas culinarias con tanta diversidad
como su paisaje.** Texto Montse Barrachina

Chile es el país más angosto de América del Sur; alberga el desierto de Atacama, el más árido de la tierra, y su costa está bañada por las aguas del océano Pacífico. Tan variada como el paisaje es la cocina chilena, fruto de la mezcla de tradiciones gastronómicas, principalmente de los pueblos indígenas y de los conquistadores españoles. La influencia de las culturas francesa, italiana y alemana también se deja sentir en esta rica gastronomía que se conoce con el nombre de "cocina criolla chilena".

Se sabe que los pueblos nativos seguían una dieta nutritiva y diversa sustentada en los productos de la tierra, como el choclo (maíz), la quinoa, las papas, los porotos (frijoles), el zapallo (calabaza), el ají o chile, la chirimoya o la frutilla chilena, entre otros muchos. Su huella es innegable en platos como el sabroso pastel de choclo, con una deliciosa mezcla de sabores, o las humitas, de origen amerindio. También se encuentra en exquisitos guisos, como la carbonada, una sopa con trozos de verduras y carne, y el charquicán, una especialidad mapuche.

Los pueblos nativos seguían una dieta diversa sustentada en los productos de la tierra



©THINKPHOTO



Disfrutar del sabor natural

De los españoles proceden cereales como el trigo y las carnes de chanco (cerdo), vacuno, pollo y oveja, presentes en multitud de recetas de la cocina popular chilena, poco dada a excederse en condimentos o ingredientes. Lo que se busca es que los alimentos conserven el sabor natural.

Para los chilenos, cualquier excusa es buena para celebrar una comida en familia o con amigos. La imagen de una mesa tradicional consiste en una cazuela de carne asada acompañada con ensaladas variadas, sopa de ajiaco y pan de marraqueta, el más consumido en el país. Pocas veces falta el pebre, una salsa de cilantro, cebolla, ajo y ají, que se puede servir como aperitivo. La privilegiada diversidad de especies

marinas convierte a Chile en un lugar perfecto para degustar recetas de pescado, marisco y algas. El pescado frito o al horno y los caldillos son las elaboraciones más comunes entre los chilenos. Pero si se viaja a la costa, no hay que dejar de probar el curanto, que se cuece con piedras calientes en un hoyo cavado en tierra. Lleva almejas, mejillones, choritos, cholgas, costilla ahumada, muslos de pollo y longaniza. Ni tampoco la paila marina, una sopa que se prepara con vino blanco, almejas, choritos, navajuelas, machas, picorocos (percebes) y piures, entre otros productos.

La hora del té chilena

Si existe una comida representativa de Chile es la costumbre de "tomar once",



©THINKPHOTO



©ISTOCKPHOTO



©THINKPHOTO

Portada: Parque Nacional de las Torres del Paine, declarado Reserva de la Biosfera por la Unesco en 1978. En esta doble página: a la izquierda, Laguna San Rafael, en la Patagonia; a la derecha, desierto de Atacama, en los Andes. Abajo: a la izquierda, Isla Grande de Chiloé, en la región de Los Lagos; a la derecha, barrio histórico del puerto de Valparaíso, Patrimonio de la Humanidad.

equivalente a "la hora del té" de los ingleses. Consiste en beber una taza de té o café acompañada de pan amasado o tostado untado con mantequilla, mermelada, aguacate, paté, queso o huevos. En muchos hogares ha llegado a desplazar a la cena. Al principio se tomaba también mate, pero ahora este ha quedado prácticamente relegado a las zonas rurales.

Repostería con influencias

En la elaboración de dulces y postres se nota tanto la herencia alemana como la española, con los alfajores y chilenitos, el Berlín, el brazo de reina (como el brazo de gitano español, pero con dulce de leche, mermelada o frutas) y el pan de Pascua. Asimismo, también está presente la aportación de culturas más lejanas, como la que dejaron los inmigrantes chinos, con postres como el chumbeque.

Por último, toda comida chilena merece un buen vino y el chileno se ha ganado con merecimiento un lugar entre los mejores del mundo. Y como bebidas espirituosas, el país cuenta con dos cócteles nacionales que destacan por su aroma y sabor: el pisco sour, que se toma como aperitivo, y el cola de mono, típico de Navidad.



Pastel de choclo



media 1 a 3 € 1 h

INGREDIENTES PARA 4

• 1 pechuga de pollo • 3 huevos duros
 • 1 cebolla grande • 1 cebolla mediana
 • 600 g de carne picada • Orégano • Comino
 • 1 kg de maíz congelado • 2 hojas de albahaca • 150 ml de leche • 20 g de mantequilla • 4 aceitunas negras • Aceite de oliva • Pimienta negra molida • Azúcar • Sal

ELABORACIÓN

1. Disponer el pollo en agua salpimentada y cocerlo durante 20 minutos en una cazuela. Mientras tanto, hervir los huevos durante 10 minutos y reservar.
2. Picar la cebolla en dados pequeños y sofreírla en aceite hasta que quede transparente. Agregar la carne picada. Aliñar con una cucharadita de orégano,

comino y sal, y remover. Dejar cocer a fuego lento hasta que quede todo bien hecho. Reservar y dejar enfriar.

3. Moler el maíz y la albahaca hasta formar una pasta. Agregar un poco de leche si se nota muy espesa. Calentar la mantequilla y una cucharada de aceite en una sartén. Agregar el maíz, remover y echar leche para evitar que se pegue o quede muy espeso. Sazonar al gusto y cocinar durante unos 20 minutos hasta que espese. Probar para comprobar que está cocido. Retirar del fuego.

4. Pelar los huevos duros y picarlos en forma de cuadritos.

5. Agregar cuatro cucharadas del sofrito de cebolla y carne en el fondo de cuatro platos de barro, añadir un trozo de pollo, una aceituna y una cucharada de huevo picado. Cubrir con la pasta de maíz. Espolvorear con una cucharadita de azúcar y poner al horno durante 25 minutos para que quede dorado. Retirar y servir.

gastronomía y diseño

Tapas con origen

El restaurante **Dos Pebrots** indaga en el origen de la cocina mediterránea, exquisita y sorprendente. El resultado es una reinterpretación de antiguos recetarios, con un gusto contemporáneo y en formato tapa.

Texto Montse Barrachina Fotografía Joan Cabacés



Las tres figuras responsables de que todo funcione en el Dos Pebrots: de izquierda a derecha, Mario Torres, jefe de sala; Albert Raurich, propietario, y Borja García Ordoño, jefe de cocina.



Algunas propuestas traspasan el horizonte de los conceptos gastronómicos tradicionales. Es el caso del Dos Pebrots, inaugurado el pasado mes de septiembre en el local que ocupaba el mítico Bar Raval, en el barrio canalla de Barcelona. Albert Raurich (doce años en El Bulli y artífice de este proyecto) ha querido respetar el espíritu del anterior establecimiento. Y el nombre del nuevo espacio ya supone toda una declaración de intenciones. La voluntad es rastrear en el acervo gastronómico del Mediterráneo para ofrecer, desde el presente, una curiosa propuesta de tapas y platos, exhibida con un aire desvergonzado y sin encorsetamientos.

El espacio físico también destila carisma, con una organización sutil de ambientes.

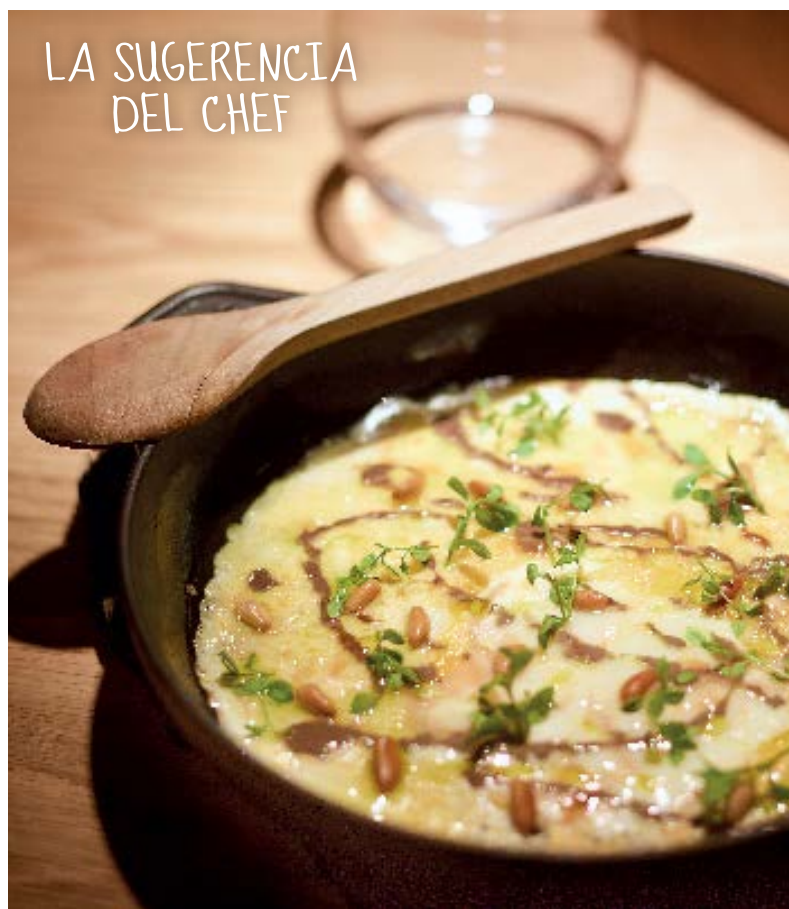
Justo al entrar encontramos el bar, con su típica barra y mesas redondas, en las que no se necesita reserva. Avanzamos y en la zona diseñada como un restaurante nos llama la atención la barra japonesa que bordea la cocina abierta a la sala, donde los cocineros no solo cocinan, sino que también sirven los platos. Al subir al attillo, una espectacular

Dos Pebrots rastrea en el patrimonio gastronómico del Mediterráneo

mesa de madera maciza preside un área prevista para grupos. En cualquier rincón, los clientes pueden saborear los mismos platos por igual.

¿Bar o restaurante?

"Al principio no sabíamos muy bien cómo definirnos", confiesa Albert Raurich. Y se pregunta: "¿Cuál es la diferencia entre un bar bodega y un restaurante? Por un lado, el restaurante tiene esa envoltura de formalidad que nosotros intentamos superar, pero por otro, somos un restaurante porque damos de comer". Para esta aventura ha reclutado a Borja García Ordoño, al frente de los fogones, y a Mario Torres, jefe de sala. Ambos proceden del Dos Palillos, el bar de tapas asiáticas que muy cerca regentan Raurich y su mujer.



LA SUGERENCIA DEL CHEF

En la base de este nuevo restaurante hay mucho "conocimiento". Su concepto se gestó mientras Albert Raurich desarrollaba los procesos de la cocina japonesa para la Bullipedia del chef Ferran Adrià. Aquí se ha llevado a cabo una ardua labor de investigación sobre el origen de platos, técnicas de cocción, productos principales y elaboraciones intermedias y finales. Así, se han desempolvado recetarios de la antigüedad, como el *De Re Coquinaria*, de Apicius, que data de la Roma imperial, para explicar cómo era la cocina de nuestros ancestros.

Sin palabras

A través de una carta de platos infinitos, descubrimos que en otro tiempo no era inusual cocinar con leche de almendras o que, en el Renacimiento, el salpicón era de vaca y el fricandó de pescado. También nos dejan sin palabras otras propuestas del Dos Pebrots, como los pezones de cerda, de Maldonado, o la tortilla de piñones con hierbas frescas y salsa garum.

La carta de vinos también merece la pena, con alrededor de cien referencias sobre las que se incluyen datos sobre su origen y los tipos de vinificación. Los vinos se pueden saborear en pequeños porrones con el objetivo de diversificar la cata en la mesa. Dos Pebrots será una grata experiencia para quienes desean escarbar en un legado culinario casi olvidado.

Tortilla con hierbas frescas y piñones



media



más de 7 €



30' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

Para la tortilla

• 200 g de huevos • 100 g de caldo de pollo • Aceite de oliva suave • Sal

Para el topping

• 20 g de piñones • Unas hojas de perifollo
• 30 g de garum (salsa de pescado fermentada) • Miel de abeto o similar
• Pimienta negra en grano

Para el aceite de menta y perejil

• Unas hojas de perejil • Unas hojas de menta fresca • Aceite de maíz

ELABORACIÓN

1. Deshojar ligeramente el perejil y la menta eliminando el exceso de tallos. Poner en una batidora eléctrica, junto

con el aceite de maíz, y triturar. Pasar por el colador y un papel de cocina durante 12 horas hasta obtener un aceite cristalino y colorido. Guardar en un recipiente con tapa.

2. Tostar los piñones y dejar que se sequen sobre papel de cocina.

3. Deshojar el perifollo reservando los tallos pequeños. Guardar en la nevera con papel húmedo por encima.

4. En un recipiente mezclar los huevos con el caldo de pollo y la sal. Reservar.

5. Poner al fuego una sartén pequeña, echar aceite, dejar que se caliente bien y añadir 50 g del preparado de huevos. Mover un poco con una cuchara de madera para romper la capa de huevo que se ha formado. Añadir y repartir por encima los piñones, el perifollo, unos toques de garum, unos hilos de miel, la pimienta negra y algunas gotas del aceite de perejil y menta. Servir.



DOS PEBROTS

Doctor Dou, 19, Barcelona
Tel.: 938 539 598

Tipo de cocina: Mediterránea contemporánea de origen

Horario: De miércoles a domingo de 13:00 a 23:00 h



Tu receta +k

Cuéntanos tu plato Kikkoman y gana increíbles premios.

¡Inscríbete y participa en
www.kikkoman.es

Presentable del 1 de Mayo al 31 de mayo.
*Premios sujetos a disponibilidad



cóctel & gourmet

El mejor punto y final

Después de cenar con los amigos siempre apetece alargar la noche con un cóctel delicioso. Estas dos ideas, una refrescante y otra intensa, seguro que triunfarán.

Receta cóctel Victoria Turmo

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

Cóctel de hinojo y pomelo



fácil



1 a 3 €



15' +
reposo

INGREDIENTES PARA 1

- 100 ml de ginebra • ¼ hinojo en rodajas
- 180 ml de tónica fría • 1 cucharadita de pimienta negra entera • 1 gajo de pomelo
- Cubitos de hielo

ELABORACIÓN

1. Introducir la ginebra y las rodajas de hinojo en un recipiente y dejar infusionar unas 8 horas aproximadamente en la nevera. Transcurrido el tiempo indicado, colar.
2. Lavar el pomelo, secarlo bien

y cortarlo en rodajas con la piel. Reservar.

3. Verter la ginebra, la tónica y los granos de pimienta negra en una copa de balón. Remover.
4. Incorporar una rodaja de pomelo y una ramita de hinojo en cada copa.
5. Añadir los cubitos de hielo, remover y servir inmediatamente.



Cóctel ruso



fácil



1 a 3 €



10' +
maceración

INGREDIENTES PARA 1

• 5 cubitos de hielo • 30 ml de vodka • 45 ml de licor de café • 1 cucharada de leche de anacardos • 1 cucharadita de almendras tostadas (decoración)

Para la leche de anacardos

• 1 pizca sal • ¼ litro de agua mineral • 1 vaina de vainilla
• 40 g de anacardos

ELABORACIÓN

1. Añadir los cubitos de hielo en un vaso bajo de cóctel.
2. Introducir el vodka y el licor de café.
3. Para la leche de anacardos, enjuagar estos en agua fría, introducirlos en agua mineral

y dejarlos en remojo 1 hora. Pasado el tiempo indicado, disponerlos en una batidora con el agua, la vainilla y la sal. Triturar. Si queda muy espeso, se puede añadir un poco más de agua mineral. Pasar por un colador de tela o un trapo bien limpio.

4. Colocar la leche de anacardos en una olla y calentar hasta que hierva y aparezca la nata.

5. Coger una cucharada de nata con cuidado y disponerla sobre los licores.

6. Decorar el cóctel con las almendras tostadas y servir. Este combinado se agita con una cuchara antes de tomarlo.

MÁS RÁPIDO

Si no tienes tiempo para hacer la leche de anacardos, puedes hacer este cóctel con un poco de nata montada.



beber

Vinos y momentos

Los mejores maridajes son aquellos que enlazan situaciones vividas en torno a un vino con las personas con quienes compartimos esas copas.

Texto Alicia Estrada

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

Primer momento

TARDE DE FÚTBOL

Veladas de diversión compartida y amistosa. Se trata de reunirse para echar la tarde con amigos y amigas. En la mesa baja frente al televisor y mientras se vive el partido de fútbol, la bandeja de embutidos y la pizza o la tortilla llegan bien acompañadas de vinos sencillos y fáciles de entender. Es el momento de los tintos jóvenes y frescos o de un crianza sin sorpresas como esos vinos riojanos que de tanto beberlos resultan amigos de toda la vida.



Cap de Ruc negro

RONADELLES. DO MONTSANT
100% GARNACHA NEGRA

Este tinto representa bien el carácter de un montsant fácil de entender pero cargado de autenticidad. La garnacha siempre resulta amistosa y aquí se muestra fresca, ligera y sin complicaciones, perfecta para acompañar la amistad bulliciosa de una tarde de goles.

Segundo momento **LA HORA DE LAS CONFIDENCIAS**

Hay situaciones en las que apetece sentarse a hablar de la vida con un buen amigo, de abrir el alma, de reír, de soñar... La comida más ligera, en forma de ensaladas y de verduras, se torna en esos instantes compañera de confidencias y charla animada, y con ella apetece beber tintos jóvenes, blancos de corte frutal o rosados con su toque divertido.

Gramona Gessamí

BODEGAS GRAMONA. DO PENEDES
50 % MUSCAT, 35 % SAUVIGNON BLANC,
15 % GEWURZTRAMINER

Un blanco de viticultura ecológica, bien perfumado en nariz. Se diría que huele a paseos por las primaveras de Sevilla cuando despuntan el jazmín y el azahar. En boca, el vino se viste de seda y frescura, con una suavidad untuosa y muy delicada.

Ramón Bilbao Crianza

BODEGAS RAMÓN BILBAO.
DOCA RIOJA
100 % TEMPRANILLO

Tinto riojano de libro: aromas de fruta negra, con recuerdos de regaliz y esas notas de vainilla (recuerdo de su estancia en roble americano) que tanto gustan a los amantes del rioja clásico. Su frescura y su tanino agradable maridan a la perfección con un pica-pica en el sofá.



**F
R
I
E
N
D
S**



Petjades Rosat

CAVAS TORELLÓ. DO PENEDES
100 % MERLOT. ECOLÓGICO

Merlot mediterránea, cargada de sol y de fuerza. Rosado sí, pero no "un rosadito" desmayado. El vino llena la boca de fruta roja, con recuerdos divertidos de chuches, gominolas de fresa y palotes infantiles. En boca, la fruta se muestra golosa sin perder frescura.

Tercer momento **CENA ROMÁNTICA**

Mesa para dos y el aire se viste de deseo. Cenas románticas, parejas que buscan romper rutinas, encuentros tórridos... La trascendencia del encuentro exige formalidad y marca el ritmo a vinos profundos, de carácter y marcadas estancias en madera, y otras veces serán cavas viejos y trascendentes que invitan al brindis repetido y cada vez más insinuante.

Gran Plus Ultra Brut Nature Reserva

CAVES CODORNIU. DO CAVA
100 % CHARDONNAY

Alternativa que marca espíritu innovador al elaborar cava con la variedad chardonnay. Las notas frutales destacan en este cava y sus tostados se mezclan con notas de melocotón sobre un fondo de recuerdos de panadería y frutos secos. En boca es cremoso y amplio como los besos.



LOVE



Perelada 5 Finques Reserva

CAVAS DEL CASTILLO DE PERELADA.
DO EMPORDÀ
MERLOT, GARNACHA, CABERNET SAUVIGNON,
SYRAH, TEMPRANILLO, CABERNET FRANC

Si el amor conoce miles de tonos, lo mismo ocurre con este vino elaborado con una mezcla sabia de variedades de distintas fincas del Castillo. Así el tinto se muestra rico en matices y con la madurez que le aportan sus 19 meses de barrica. ¡Buen aliado en las distancias cortas!

UN AGUA ASÍ SOLO LA CREA LA NATURALEZA

Nacida y embotellada en un único manantial en el Paraje de Solán de Cabras, España, donde brota a una temperatura de 21°C., durante todo el año, desde hace más de 225 años.



Solan de Cabras



@Solan_de_Cabras



facebook/solandecabras



@solandecabras

www.solandecabras.es

Habla la experta

Existen numerosas técnicas y diferentes ritmos para respirar correctamente, ya que a través de la respiración se puede conseguir una mayor relajación o mayores dosis de energía y vitalidad, pero el punto en común de todos los ejercicios es tomar conciencia del aire que entra y sale de nuestro organismo.

¿Qué podemos hacer? Incorporar hábitos respiratorios saludables, practicarlos e interiorizarlos. Este ejercicio es muy sencillo, empieza con un minuto o dos. Prácticalo al aire libre o en un espacio ventilado. Párate. Colócate bien alineado, sentado o estirado, y céntrate en el presente. Cierra los ojos y solo observa tu respiración. Intenta respirar tranquilo, de forma suave y silenciosa, sin forzar nada. Verás como se tranquiliza el ritmo y se intensifica la capacidad respiratoria. Ahora visualiza un bebé durmiendo. Imita su respiración tranquila y bien acompañada. El bebé respira por la nariz. Cuando inhala, se le hincha el abdomen (como si fuera un globo), y cuando exhala, lo contrae. Este ejercicio se puede practicar en cualquier lugar y momento del día: en el autobús, delante del ordenador, en el sofá o antes de ir a dormir, y proporciona un descanso placido y un despertar oxigenante.

Elisabet Surrís

PROFESORA DE YOGA Y SALUD LABORAL

Reeducar los hábitos respiratorios mejora el bienestar y la salud en general



bienestar Reaprendiendo a respirar

Respirar correctamente proporciona vitalidad y energía y contribuye a equilibrar el cuerpo y la mente.

Texto Cristina Benvides

Es lo primero que hacemos al nacer, pero a pesar de que es un gesto natural, involuntario e indispensable para la vida, la mayoría de los adultos no respiramos bien y, además, no somos conscientes de ello. Respirar no es solo inhalar y exhalar, es un acto físico que un adulto hace unas 23.000 veces al día y que, si se hace de forma consciente, es una poderosa herramienta para mejorar la salud. El ritmo de vida actual, que conduce inconscientemente a una respiración entrecortada e insuficiente; una mala postura, que reduce la capacidad pulmonar; y determinados hábitos alimenticios, junto con la contaminación y sustancias nocivas como el tabaco, son los principales causantes de una mala respiración.

Los beneficios de respirar bien

Básicamente se distinguen 3 tipos de respiración: la clavicular, que se asocia a momentos de nerviosismo y ansiedad; la torácica, la más común y automática; y la respiración abdominal o diafragmática, la más saludable, ya que consigue una mayor oxigenación del organismo (ver columna).

La respiración está íntimamente ligada al estado de ánimo. Por ello, si aprendemos

Respiración y alimentación

LAS RESPIRACIONES LARGAS y profundas unos 10 minutos antes de una comida preparan el cuerpo para ingerir de forma óptima los alimentos.

SENTARSE EN POSICIÓN ERGUIDA, con la columna recta, y evitar una posición inclinada favorecen una correcta oxigenación.

AL ACABAR DE COMER, una respiración tranquila facilitará una mejor digestión y evitará la acumulación de gases y las digestiones pesadas.

a respirar bien, tendremos más recursos para mantener a raya el estrés. También facilita la digestión, contribuye a combatir el estreñimiento y mejora la capacidad de concentración y la conexión cuerpo-mente. Conseguir integrar una respiración profunda y consciente en el día a día mejorará la calidad de vida y el bienestar general.

Disfruta
la gran variedad
de Platos Listos
Carretilla



Invítate a comer bien

Más de 60 platos con ingredientes naturales, prácticos
y muy ricos, para disfrutar donde y cuando quieras.

2 MIN
🕒

COMER EN
MICRO
📺

NO SE
FRIO
❄️

COMPROMISO
CARRETILLA
PROCESO EXCLUSIVO



carretilla.lite

PIEL MIMADA Y DELICADA

En primavera parece que la piel se adapta mejor al cambio de estación, alejada de los excesos invernales y estivales. Pero no debemos bajar la guardia, porque en cualquier momento este fino órgano se puede resentir. Aquí te dejamos algunas propuestas específicas para que ni tu rostro ni tu cuerpo se quejen.



DE DÍA Y DE NOCHE

Utilizadas en combinación, las cremas de Nivea Q10 Plus Antiarrugas FP15 Cuidado de Día y Cuidado de Noche combaten los signos del envejecimiento del cutis desde el interior. Están enriquecidas con creatina, un ingrediente presente de forma natural en la piel.



SUAVE COMO LA SEDA

Así es como quedará tu piel cada día tras utilizar los nuevos geles de ducha Vita-Rich de la marca Johnson's. Puedes escoger entre dos versiones del Gel de Ducha Efecto Seda: con extracto de granada o de papaya. Ambas resultan toda una experiencia para los sentidos. También las puedes combinar según tu estado de ánimo y el día de la semana.



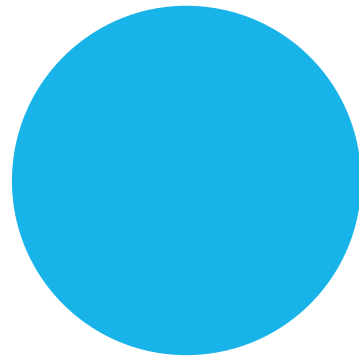
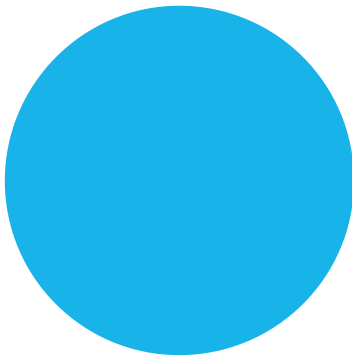
HIDRATACIÓN EXÓTICA

El aroma de la papaya verde y el color rubí de la granada te trasladarán a un ambiente exótico durante unos minutos. La Loción Corporal Vita-Rich Efecto Seda y la Loción Corporal Vita-Rich Iluminadora de Johnson's te asegurarán una hidratación intensa y duradera a lo largo de todo el día.

REAFIRMADA

Dos soluciones de Nivea para reafirmar la piel del cuerpo. Nivea Q10 Body Milk Reafirmante Piel Seca, con Coenzima Q10, L-Carnitina y Creatina, activos que elevan la energía celular de la piel. Y Nivea Bajo la Ducha Loción Reafirmante Q10Plus, el primer reafirmante que se activa bajo el agua caliente. Con micro-perlas de Q10 y Mentol.





NOSOTROS

noticias

Por un planeta sin residuos

Durante la Semana Europea de la Prevención de Residuos, Caprabo desplegó una gran variedad de actividades de sensibilización para la reducción de envases, dirigidas a diferentes perfiles de consumidores.



REDES SOCIALES

Para aprovechar el impacto que las redes sociales tienen en los consumidores, Caprabo lanzó la campaña "Jo em comprometo" (Yo me comprometo) de forma conjunta en varios canales. Así, en Facebook se diseñó un juego en línea que dejaba en evidencia el derroche alimentario; en Twitter se animaba a los consumidores a comprometerse con los objetivos de la Semana Europea de la Prevención de Residuos; en Club Client se les daba consejos para minimizar los residuos; y en Web Caprabo se les alentaba a donar ropa o calzado y a participar en los distintos talleres.

Por quinto año consecutivo, Caprabo colaboró en la Semana Europea de la Prevención de Residuos en Catalunya en algunos de sus supermercados con diferentes actividades de sensibilización. La iniciativa, que se celebró del 19 al 27 de noviembre, fue impulsada por la Agencia de Residuos de Catalunya y se presentó bajo el lema "Utilitza menys" (Utiliza menos), con el ánimo de concienciar sobre la reducción de envases en nuestra vida diaria.

Una de las acciones llevadas a cabo por Caprabo fue "Donar una segona vida a la roba y les sabates" (Dar una segunda vida a la ropa y a los zapatos) con las entidades Humana y Roba Amiga. Entre los clientes se fomentó la reutilización y el reciclaje de residuos textiles, con el objetivo de reducir el impacto en vertederos y promover programas sociales como los huertos urbanos en Cornellà en colaboración con Humana.

Para las familias

Con Humana, Caprabo también realizó el taller "Hi ha roba estesa" (Hay ropa tendida) y con Ecoembes, la compañía participó en el taller "Recicel-art", en el que niños y niñas crearon tarjetas decorativas con tapones de plástico. Por todas las iniciativas llevadas a cabo durante esta edición, Caprabo ha sido nominada en la categoría de empresa al Premio Europeo de Prevención de Residuos.



GRAN RECOGIDA DE ALIMENTOS

Un total de 323 tiendas Caprabo participaron en la séptima edición de la Gran Recogida de Alimentos, que tuvo lugar los días 25 y 26 de noviembre. Los clientes de Caprabo donaron una cantidad de alimentos de primera necesidad equivalente a más de 1 millón de comidas, principalmente aceite, conservas, cacao soluble y galletas, a través de los puntos de recogida y de www.capraboacasa.com.



ACTIVIDADES DE BIENVENIDO BEBÉ

El programa Bienvenido Bebé tuvo una presencia destacada con la zona Bebés Caprabo en el Festival de la Infancia de Barcelona, celebrado las pasadas Navidades. En este espacio, madres y padres disfrutaron de diferentes actividades, pudieron acceder a cambiadores, calentar las papillas y recibir información sobre la web www.bienvenidamatrona.com.



NUEVA FRANQUICIA EN BARCELONA

En régimen de franquicia, Caprabo ha abierto recientemente un nuevo supermercado de proximidad en la ciudad de Barcelona, situado en la calle Fonería, 14, en el barrio de La Marina de Port. La tienda cubre todas las necesidades de consumo, dispone de una superficie comercial de unos 300 m², emplea a 6 personas y abre todos los días de 8:30 a 22:30 horas.



Caprabo aumenta las ventas durante la época navideña

Mariscos, cordero lechal, cabrito, jamón, roscón de Reyes y vinos espumosos y con DO fueron los productos tradicionales con mayor demanda.

Los clientes de Caprabo gastaron un 5 % más de presupuesto que el año anterior en las compras de alimentación para Navidad. Como es habitual, los productos tradicionales fueron los que registraron mayor crecimiento de ventas sobre los meses previos.

Así, en pescadería destacaron el gambón, el langostino, el bogavante, el pulpo, la sepia y la almeja, mientras que en carnes el cochinito, el cordero lechal y el cabrito cobraron especial protagonismo. Aves como la perdiz, la pularda, el capón y el pollo de corral aumentaron de forma sustancial la demanda por encargo, igual

que las preparaciones de rellenos y asados. En charcutería, el producto estrella volvió a ser el jamón, acompañado por los quesos internacionales, los embutidos ibéricos, los patés y los ahumados.

El roscón de Reyes triunfa

A los clásicos turroneos hay que sumar otro dulce de estas fechas, el roscón de Reyes, que ha triunfado con un 25 % más de unidades vendidas que el año anterior. Por último, la venta de espumosos subió un 300 % sobre el resto del año y un 70 % la de los vinos con DO.



Nuevo sistema autopago para el cliente

Este método, que tiene como objetivo principal mejorar el servicio al cliente, evita los tiempos de espera y las colas que se puedan producir en las cajas.

Caprabo ha incorporado el nuevo sistema de autopago, o *self-checkout*, en sus supermercados como un servicio adicional al pago tradicional por caja y a la línea de pago rápida. Se trata de una innovadora herramienta para comercios que permite finalizar la compra de forma cómoda, rápida y sencilla. En aquellas tiendas Caprabo donde se ha instalado, el 30 % de los pagos ya se realiza a través de este método, que se extenderá de forma progresiva en los centros de mayor tamaño.

Un proceso guiado

La nueva forma de autopago consta de cuatro cajas en las que el propio cliente pasa los productos por el escáner, sin limitación de cantidad, los coloca en una bolsa, genera su ticket de compra y efectúa el pago sin más. Una vez que el cliente ha escaneado la compra, puede cambiar sus vales de descuento y escoger si prefiere pagar en metálico o en tarjeta. Un empleado de Caprabo ofrece asistencia durante todo el proceso.

Continuidad para las ferias de proximidad

La iniciativa se ampliará en los próximos años porque aporta valor añadido a los pequeños productores y a los clientes.

Más de 150 pequeños productores y cooperativas agroalimentarios mostraron su producción a cerca de 10.000 consumidores que, en 2016, visitaron las nueve Ferias de Productos de Proximidad organizadas por Caprabo en 11 comarcas catalanas. Estas ferias tienen como objetivo dar a conocer y fomentar el consumo de los productos que se cultivan y envasan en tierras catalanas.

Fernando Tercero, responsable de Productos de Proximidad de Caprabo, afirma: "Se trata de una iniciativa que tendrá continuación y que queremos ampliar porque aporta valor añadido a los pequeños productores y también a los clientes".



Promoción en Andorra

Por otro lado, Caprabo sigue con la promoción de los productos de proximidad de Catalunya en los supermercados que tiene en Andorra. Los productos de Terres de Ponent son los más numerosos en las estanterías, con un total de 37 referencias, principalmente aceite, frutos secos, quesos, miel, chocolate, vinos, cavas y embutidos. Esta acción pone de manifiesto que el compromiso de Caprabo con esta gama de producto "va más allá de su propio territorio, a la vez que ayuda a los productores a ampliar mercado, aumentar ventas y, por tanto, aumentar la competitividad del negocio", asegura Tercero.



¡Ningún niño sin comida!

El programa ¡Ningún niño sin comida! ha conseguido 254 becas, destinadas a niños y niñas en riesgo de exclusión social.

Por quinto año consecutivo, Caprabo colaboró en el programa de ayuda a la alimentación infantil ¡Ningún niño sin comida!, de Cruz Roja, en las pasadas fiestas navideñas. En esta ocasión se puso a la venta una estrellita solidaria, al precio de 1 €, para colgar en el árbol de Navidad. El grado de compromiso de los clientes de Caprabo fue, de nuevo, un éxito. Y es que, desde el inicio de esta iniciativa, se han conseguido 254 becas para desayunos, comidas y meriendas durante el periodo escolar, destinadas a niños y niñas en riesgo de exclusión social.

En todos los supermercados

La estrellita estaba disponible en la línea de caja de todos los supermercados Caprabo y, como novedad, en www.capraboacasa.com. Los pequeños la podían colorear como si fuera un mándala, escribir en ella los recuerdos más bonitos del 2016 e incluir



sus mejores deseos para el 2017. Gracias a campañas solidarias como esta, Caprabo acaba de recibir un reconocimiento de Cruz Roja por su labor continuada en programas de alimentación infantil.



PREMIO DE LA DOP SIURANA



El Consejo Regulador DOP Siurana ha distinguido a Caprabo con el Premi Entenedor 2016 por su labor en divulgar y promover este aceite con el reconocimiento europeo de calidad. Josep Barceló, director comercial de Caprabo, recogió el galardón durante la XXV edición de la Noche del Comercio y Turismo de Reus.



CÍTRICOS RESERVA DE LA BIOSFERA

Caprabo es el primer supermercado que ofrece naranjas y mandarinas con hojas que incorporan el sello Reserva de la Biosfera Terres de l'Ebre. Es una certificación que avala que el producto ha sido cultivado en una zona reconocida por la UNESCO como Reserva de la Biosfera.



LECHE Y HUEVOS DE CATALUÑA

Caprabo vende la leche en brik y los huevos de su propia marca producidos y envasados íntegramente en Catalunya. Con esta iniciativa, la compañía demuestra su clara apuesta por la calidad en los productos de proximidad, al tiempo que aporta valor a unos alimentos básicos y con un precio competitivo.



APRENDER A COCINAR

En el Caprabo de L'Illa Diagonal (Barcelona) realizamos divertidos talleres de cocina para todas las edades. Con nuestros chefs practicarás recetas deliciosas y sencillas, aprenderás técnicas culinarias y conocerás interesantes secretos que siempre vienen de fábula. Entra en Chef Caprabo y apúntate a la actividad que más te guste. ¡Te esperamos!



¿QUÉ SE ESCONDE EN "SORPRÉNDETE"?

Cada mes, en Chef Caprabo te queremos asombrar. Quizás ya lo has descubierto, y si no, cuando llegues a la página de inicio de Chef Caprabo, no dejes de averiguar qué hay detrás del botón de búsqueda "Sorpréndete". Te esperan maravillosas recetas que alimentarán tus sentidos. ¡La última sorpresa tenía el aroma y el sabor del chocolate!



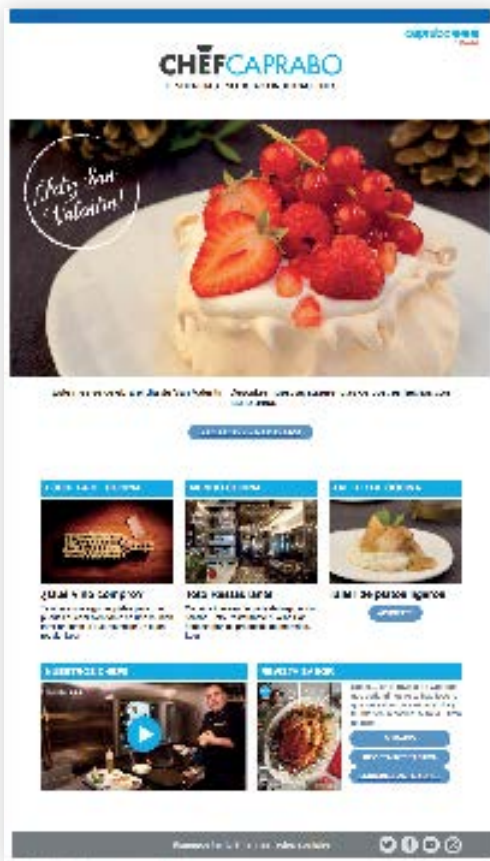
Apúntate a la nueva 'newsletter'

Moderna y con un diseño muy atractivo, nuestra nueva newsletter mensual te informará de todos los contenidos que puedes encontrar en Chef Caprabo.

La web Chef Caprabo es una gran aliada para todos los amantes de la cocina, ya sean expertos o principiantes. Es de uso fácil, muy intuitiva y está llena de recetas y de contenidos interesantes relacionados con el mundo de la gastronomía. A partir de ahora, sus seguidores tienen una nueva fórmula para saber todo lo que se "cuece" en ella: una práctica newsletter.

¿Qué hacer para recibirla?

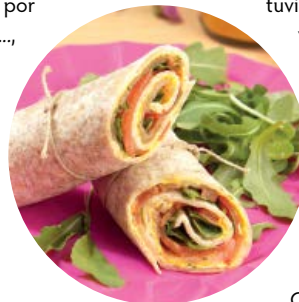
Muy fácil. Solo hay que entrar en la home Chef Caprabo, clicar sobre la pestaña "Suscríbete a nuestra newsletter", dar el nombre y el correo electrónico y... ¡listo! A partir de ese momento, cada primera semana del mes, y de forma puntual, los usuarios recibirán una interesante selección de propuestas culinarias, noticias e inspiraciones que, seguro, van a interesar a todos. Descubrirán recetas deliciosas y muy fáciles de hacer, consejos, curiosidades y artículos de nutrición, noticias relacionadas con la gastronomía... ¡Ah! y también información sobre los talleres que realiza Caprabo. ¿Te lo vas a perder?



Las recetas más visitadas

El wrap de salmón ahumado y queso y la receta de los pastelitos árabes son las elaboraciones más leídas en Chef Caprabo.

Con más de 500 recetas que siempre salen perfectas, ya que están testadas por los cocineros de la revista *Sabor...*, y con unas fotos muy atractivas y seductoras, Chef Caprabo es una web que, pese a tener pocos meses de vida, está empezando a contar con un gran número de visitantes. En febrero pasado fueron muchos los que se deleitaron con el original wrap de salmón ahumado y queso. También fue muy



consultada la receta de los pastelitos árabes y tuvieron muchas visitas la ensalada de verduras al vapor, el arroz meloso de dorada y alcachofas y las albóndigas de pescadilla. Por lo que se refiere a la receta más impresa, la escogida fue el exquisito parfait de yogur de soja con compota de frutas. Entra en nuestra web Chef Caprabo y descubre todas estas recetas y muchas más.

TE AYUDAMOS A AHORRAR TAMBIÉN FUERA DE CAPRABO

0%
DTOS.
PARA TI



Sólo por tener la Tarjeta Mi Club Caprabo recibirás descuentos y beneficios en diferentes servicios de ocio, salud, bienestar, belleza...



Hoy de nuevo y mañana también.

Todas estas ventajas para ti en:
www.miclubcaprabo.com/promociones
Disfrútalas



PRÁCTICO ENVASE

El Celler El Masroig de la DO Montsant nos propone los vinos Rojalet envasados en el formato Bag-in-Box (bolsa dentro de una caja). Este sistema permite que el vino una vez abierto no se exponga al aire, evitando así su oxidación y consiguiendo que perduren sus cualidades.



ELEGANTE Y ARMONIOSO

Con un final de boca largo y refrescante, el cava Brut Real, de las bodegas Mastinell, es un reserva de 36 meses de crianza. Sus finas burbujas lo hacen ideal para tomar en aperitivos y cócteles, o con carnes blancas, pescados y mariscos.



100 % NATURAL

Elaboradas exclusivamente con productos de cosecha propia y siguiendo fielmente la receta artesanal de sus abuelos, las mermeladas Blanch tienen un sabor único y una calidad excelente. La fruta usada para preparar las mermeladas se recoge en el punto adecuado de maduración y se limpia y pela a mano. Disponible en varios sabores: manzana, melocotón, higo y pera.

SANA Y DELICIOSA

Situada en el pueblo de Serós, en la comarca del Segrià (Lleida), la empresa Mel Can Toni ofrece una miel exquisita y de alta calidad. Puedes tomarla para endulzar el café con leche, pero también en postres, acompañando frutas del tiempo, en canapés de queso roquefort... ¡Descúbrela!



SABOR A TRADICIÓN

Vale la pena probar las deliciosas patatas de Olot de El Salt del Sallent. Siguiendo una receta tradicional de la comarca de la Garrotxa, las patatas están rellenas de carne rustida y rebosadas con clara de huevo.



PARA SENTIRTE BIEN

Si quieres incorporar más fruta y verdura a tu dieta, la empresa Zü te lo pone más fácil. Por un lado ofrece la gama Cold Pressed, una nueva categoría de zumos 100 % prensados y envasados en frío, y por otro, la Fruit & Veggies, combinaciones exquisitas de distintas frutas y verduras.





art.
1

Todo comprador tiene la libertad de disfrutar de la variedad y de escoger lo que más le guste.



EROSKI

LIMPIEZA PROFESIONAL

Gracias a su fórmula con microgránulos que penetran en profundidad en las zonas difíciles de alcanzar, el dentífrico Frozen Senses Limpieza Completa, de Licor del Polo, elimina la placa y proporciona frescor intenso y limpieza en profundidad. Llega incluso donde no lo hace el cepillo.



CON LUZ

El cepillo dental educativo de EROSKI se ilumina durante 2 minutos y se para automáticamente transcurrido ese tiempo para avisar a los niños cuando deben dejar de cepillarse los dientes. Con filamentos suaves que no dañan las encías.

lista de la compra



ENCÍAS SALUDABLES

Libre de alcohol y con un suave sabor a menta, el nuevo enjuague bucal Listerine® Cuidado Total Zero™ consigue, gracias a su exclusiva fórmula, una boca más protegida en 2 semanas. Elimina hasta el 99 % de los gérmenes que causan la placa bacteriana y el mal aliento. Para uso diario.

DIENTES MÁS FUERTES

Con flúor activo para ayudar a reponer calcio en el esmalte y fortalecer los dientes, Colgate Fuerza Esmalte sella el esmalte con una capa de calcio para una mayor resistencia y protección frente a los ácidos y limpia los dientes en profundidad. Combina tu lavado con Colgate 360 Advanced, el cepillo más avanzado de Colgate con la mejor tecnología que elimina las bacterias de toda la boca (dientes, lengua, mejillas y encías).



los 5 sentidos de... Carles Abellan*



OÍDO ¿Qué sonidos te gusta escuchar mientras trabajas?

Cuando todo el mundo está en silencio en la cocina, algo que es difícil, me encanta escuchar los cuchillos cortando, las varillas y los tenedores batiendo, el ruido de las cacerolas...

¿Y fuera de los fogones? No existe ningún sonido comparable al del mar. Si no tengo el mar, me falta algo.

TACTO ¿Con qué texturas prefieres trabajar? Las texturas tienen que venir dadas, no las busco. Me gustan las texturas duras porque te aportan más, ya que en ellas no solo interviene el paladar, sino también el oído, el olfato... Lo que no me gusta nada son las gelatinas: las odio; pero ya de pequeño, ¡eh!

VISTA ¿Qué sensaciones persigues en la composición visual de un plato? Que sea muy sexy. El plato te tiene que poner, tiene que ser apetecible por los colores, la densidad, etc. Puede ser divertido, cachondo... Ahora, por ejemplo, en uno de nuestros restaurantes estamos haciendo un sándwich helado como postre. Cuando lo ves, ya dices: esto es cachondo.

¿De cuál te sientes más satisfecho por su aspecto? De muchos, pero del que ahora estoy más contento es del bullit de peix, un plato tradicional de *les illes*, que hemos adaptado. ¡Es brutal! Y es muy sexy.

GUSTO ¿Qué alimento te seduce más por su sabor? El que más me seduce es la trufa. Ese aroma, esa textura... Es uno de los productos más mágicos de este país.

Eres un abanderado del concepto Cocina de Barcelona. Sugiérenos una propuesta rica para el paladar. Como cocinero y barcelonés, me encanta evocar la cocina de Barcelona e incluso diferenciarla de la cocina catalana. Yo remarcaría los peus calçats, un plato que combina el concepto gastronómico de "mar y montaña", uno de los que más me gusta.

OLFATO ¿Qué papel juega el olfato en tu cocina? Lo primero que hago con un plato es verlo y luego acercar la nariz para olerlo. Siempre se debe cocinar con el olfato, sin probar, porque es el que te lo dice todo.

Dinos un aroma que te evoque algo especial. Me gusta mucho recordar el aroma de una rebanada de pan con un montón de mantequilla y otro montón de azúcar por encima, hecha en un horno de leña, en una casa que teníamos fuera cuando era pequeño. Me acuerdo de ese tostado, del calor de esa cocina y de mi abuela.

* A los 20 años, **Carles Abellan** entró en la Escuela de Hostelería de Barcelona sin haber encontrado aún su vocación. Empezó en el restaurante Els Pescadors y aprendió la profesión con un chef belga en L'Odissea. Con El Bulli su carrera despegó, logró una estrella Michelin con el desaparecido Comerç 24 y hoy lidera un grupo empresarial gastronómico integrado por 11 restaurantes. Más información: www.carlesabellan.com.

Dr. Oetker



Elige
tu
Momento

COMPRANDO
PRODUCTOS
DE REPOSTERÍA

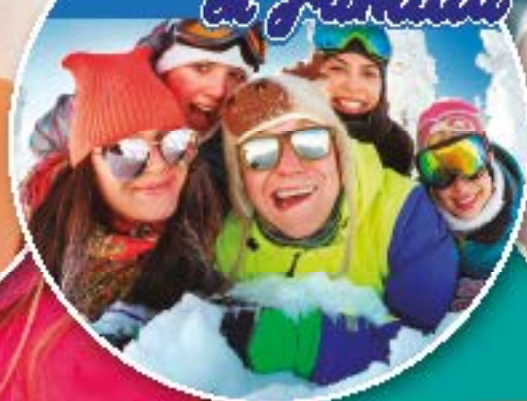
3

GRATIS
UNA
Experiencia

Momentos
Relax



A disputar
en Familia

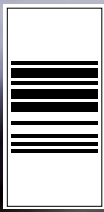


Momentos
deporte



¡Sube tu ticket de compra! en...

www.momentoetker.es



N°1 EN ITALIA*

¿COMEMOS JUNTOS?



Spaghetti con Salsa Basilico

Calentar en una sartén la salsa Basilico.
Cocer los Spaghetti Barilla al dente en abundante agua con sal. Escurrir la pasta y mezclarla con la salsa Basilico. Añadir queso Parmesano y pimienta al gusto.
Decorar con las hojas de albahaca.

Ingredientes:

- 500gr. de Spaghetti
- 1 bote de salsa Basilico Barilla
- 2 hojas de albahaca
- Sal y pimienta
- Queso Parmesano



20 minutos



4 personas

¡BRAVO POR TI!



La pasta Barilla está hecha con una variedad de trigo duro de alta calidad, cuidadosamente seleccionado por nuestros agricultores. Por eso, siempre queda al dente y nunca se pega.