



amb EROSKI



N. 337 / ANY XL  
2 EUROS

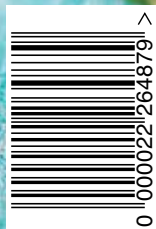
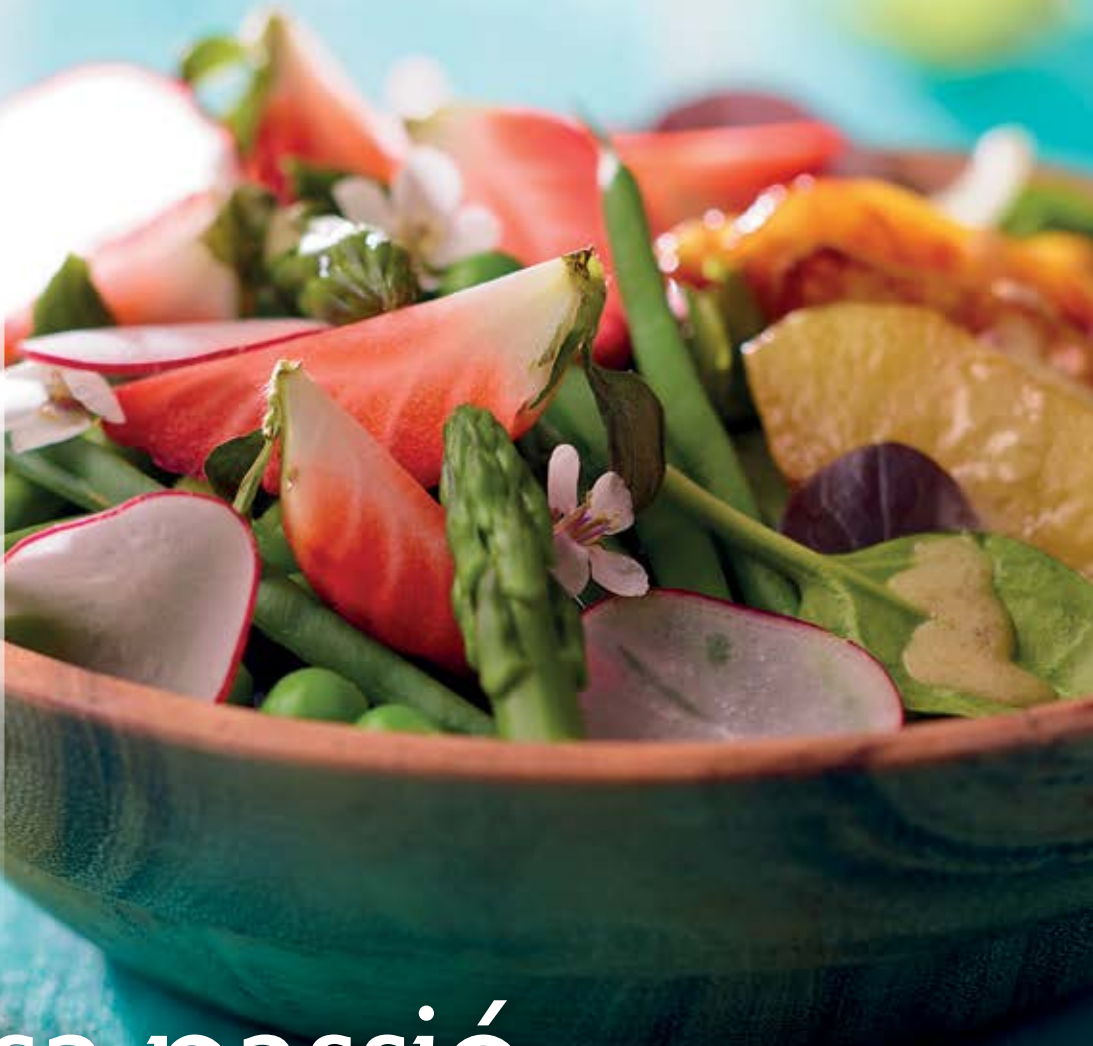
# sabor

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

**Amb les nostres  
marques pròpies**  
Un menú fresc  
i molt apetitós

**Cuina saludable**  
Alimentar  
el cervell

**Receptes amb nens**  
Camuflar  
les verdures



# Posa passió a la primavera



..... Més de 30 plats deliciosos per fer a 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





## Edició 337 Primavera 2017 Any XL

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

**Realització i edició:**  
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

**Direcció de projecte:**  
Frederico Fernandes

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

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Redacció:** Montse Barrachina, Cristina Benavides, Ana Blanca, Martina Rodríguez i Iris Osorio (traductora)

**Art i disseny:** Filipa Silva (directora d'art) i Bernardo Álvarez

**Fotografia:** Joan Cabacés

**Impressió:** Rotocayfo  
**Dipòsit legal:** M-46.635-2003

**Difusió controlada per OJD**

**Publicitat:** in-Store Media,  
Tel. +34 934 342 060  
**Coordinació comercial:** José Luis Targa i Teresa Sánchez Martín

**Foto de portada:**  
Beatriz de Marcos i Joan Cabacés



Aquesta revista està impresa amb paper que promou la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de Reconeixement de Sistemes de Certificació Forestal). Imprès amb paper ecològic.

## editorial

### Bones oportunitats

La primavera ja és aquí. Els dies es fan més llargs, la natura comença a despertar i les bones temperatures ens conviden a passar més temps a l'aire lliure i a sortir amb els amics, amb la família... És moment de pensar a preparar amanides ben bones i fresques, de realitzar receptes senzilles que puguis endur-te de pícnic, de convidar la teva parella a un sopar romàntic...

A la revista Sabor... trobaràs idees per viure aquesta primavera en tot el seu esplendor. A més de trobar-hi receptes, molt senzilles i saboroses, perquè els nens mengin les verdures sense adonar-se'n, també trobaràs plats amb aliments que t'ajudaran a millorar la memòria, suggeriments per presentar la deliciosa crema catalana d'una manera molt original... I per als que vulguin preparar un sopar especial amb la parella, hem creat diversos plats amb aliments afrodisíacs que, de ben segur, aixecaran passions.

**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING



La primavera també ha arribat a les nostres botigues. Estem molt orgullosos de la bona acollida que ha tingut en aquests dies la nostra campanya de "fruites lletges" contra el malbaratament alimentari. Hem demostrat als nostres clients que les fruites, malgrat que tinguin un aspecte més irregular del normal, mantenen el gust i les propietats nutricionals de sempre... I a més a un preu molt temptador!

I, tal com marquen els nostres valors, continuem donant suport a l'economia local. A les nostres botigues trobaràs més de 1.300 referències de productes de proximitat. Saborosos, de plena temporada i en el seu punt just de maduració. No deixis passar l'oportunitat de tastar-los.

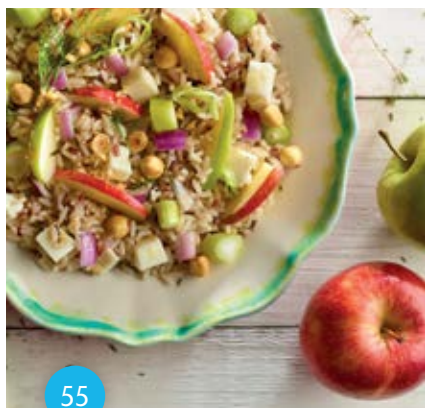
Bona primavera!

Caprabo al teu servei  
**902 11 60 60**

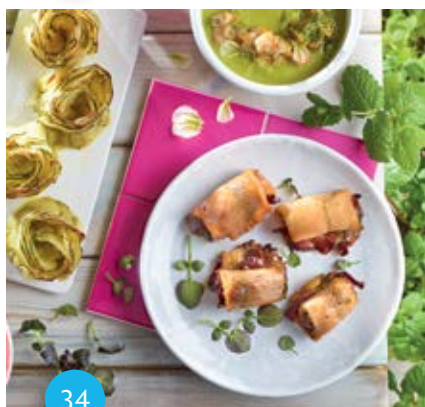
Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta El Meu Club Caprabo** i podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, a Sabor... també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i promocions d'El Meu Club Caprabo els trobaràs a [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

Consulta també les receptes de Sabor... a [chefcaprabo.com](http://chefcaprabo.com)



55



34



30

06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

12 EL CONVIDAT

14 NOTÍCIES

16 MARIDATGES

18 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...  
CARLES ABELLAN

**NOSALTRES: CAPRABO**

75 NOTÍCIES

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

●○○ DIA A DIA

20 **El meu sabor** Conversem sobre literatura i gastronomia amb l'escriptora Care Santos, última guanyadora del premi Nadal.

24 **Cuinar amb nens** Recettes amb vegetals camuflats perquè els nens mengin de manera més sana.

28 **Alimentació equilibrada** Menjant uns aliments determinats pots millorar la memòria o retardar algunes malalties neurodegeneratives.

32 **Cuina fàcil** Els espaguetis, a més de ser un producte molt fàcil de cuinar, es poden preparar de moltíssimes maneres i agraden a tothom. Te'n mostrem dues receptes delicioses.

34 **La teva compra intel·ligent** Aquesta primavera anima't a elaborar un menú saludable i molt apetitós amb les nostres marques pròpies. No et defraudaran!

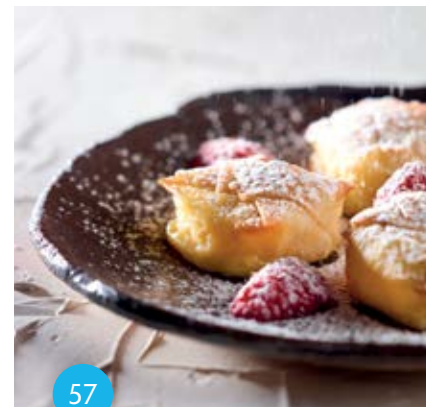
38 **Avui tenim...** Cruixents, saborosos i fresquíssims, els enciams es troben en el millor moment. Idees per omplir-te de vitamines.

42 **Trucs i consells** Les millors tècniques de cuina, les solucions més enginyoses, les claus perquè una recepta sempre surti perfecta...

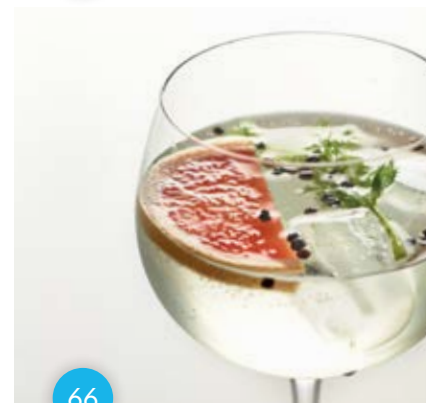
TOTES LES RECEPTES DE  
SABOR... A LA NOSTRA NOVA WEB:  
[WWW.CHEFCAPRABO.COM](http://WWW.CHEFCAPRABO.COM)



51



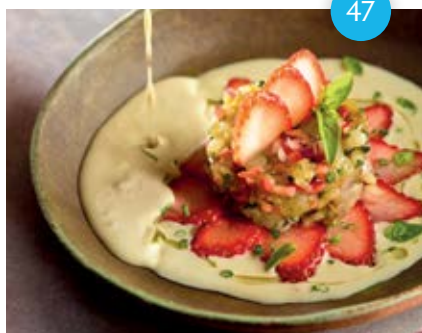
57



66

## ●●○ DIES ESPECIALS

44 **De temporada** Maduixes, xocolata, bitxo... Alguns aliments tenen fama de ser afrodisíacs. En aquestes pàgines trobaràs idees per preparar un sopar romàntic que encengui la passió.



47

52 **Idees dolces** Sorpren els teus amb uns maki sushi ben originals fets amb arròs amb llet. Són un petit caprici que causarà sensació. Veuràs com no en deixen ni les engrunes!

54 **Recepta de proximitat** Les pomes de Giropoma aporten un toc cruixent i de color a la nostra amanida d'arròs amb api i formatge de cabra.

56 **Tradicional o reinventada** La crema catalana, presentada a la cassoleta tradicional de fang o en uns farcelslets originals de pasta fil-lo, és tota una delícia. Tasta-la!

58 **Sabor del món** Viatgem fins a Xile per descobrir la seva gustosa cuina, fruit de la barreja de tradicions gastronòmiques.

## ●●● TENDÈNCIES

62 **Gastronomia i disseny** El restaurant Dos Pebrots indaga en l'origen de la cuina mediterrània i proposa a la carta tapes i platets sorprenents.

66 **Còctel & gourmet** Dues suggerències, una refrescant i una de més intensa, que seran el millor colofó a una vetllada entre amics.

68 **Beure** Una tarda de futbol, un moment de confidències o un sopar romàntic. Els millors vins per prendre en tres situacions habituals.

72 **Benestar** Respirar correctament proporciona vitalitat i energia, i contribueix a equilibrar el cos i la ment. Te'n donem les claus.

## ENTRANTS I PRIMERS

Ajoblanco amb tàrtar de gamba vermella	47
Amanida amb vegetals	30
Amanida de poma, api i formatge de cabra	55
Crema de pèsols amb escopinyes	36
Enciam en escabetx	40
Espaguetis amb calamars	33
Espaguetis amb salsa de poma i curri	32
Flors de patata i carbassó	37
Niu de carbassó a la bolonyesa	25
Raviolis de bolets amb llagostins i salsa de safrà	48
Salmorejo amb pernil ibèric i ou dur	21

## SEGONS

Cochinita pibil	50
Conill rostit amb pomes al gingebre	49
Filets de sardines amb guacamole	30
Llibrets d'albergínia	26



56



30

Pastís de choco	61
Truita amb herbes fresques i pinyons	64
Rotllets de truita farcits de pesto i pernil	37
Wrap de pollastre a l'estil tailandès	40

## POSTRES I BEGUDES

Bescuit de figues i nous amb salsa de xocolata	51
Còctel de fonoll i aranja	66
Còctel rus	67
Crema catalana tradicional	56
Parcellets de crema catalana	57
Gelat de tiramisú	37
Maki sushi dolç de creps de cacau i salsa de xocolata	52
Maki sushi dolç de creps i coulis de gerd	53
Smoothie iceberg	40

ALGUNS DELS INGREDIENTS QUE APAREIXEN EN AQUESTA REVISTA ES PODEN TROBAR A CAPRABO NOMÉS DURANT LA SEVA TEMPORADA.

Per entendre les receptes

### DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

### PREU PER PERSONA



menys d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

### TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

### RECETES VEGETARIANES



plats sense carn ni peix

### Agraïments

[www.menjasa.es](http://www.menjasa.es)

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

[www.habitat.net/es](http://www.habitat.net/es)

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

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



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



**Más información en [www.CompromisoGallo.es](http://www.CompromisoGallo.es)**

Periodo participación del 1-03-2017 hasta el 30-04-2017, ambos incluidos.

# el nostre menú...

## Un viatge pel món

Un menú ple de sabors exigeix a la taula un vi tot terreny que no s'imposi però que aguanti bé aquest univers variat. Viña Alberdi és un negre afruïtat i vellutat, de taní amable, amb bona acidesa, equilibrat i de fàcil gaudi.



**32** Espaguetis amb salsa de poma i curri



**50** Cochinita pibil



**52** Maki sushi dolç de creps de cacau i salsa de xocolata



**40** Wrap de pollastre a l'estil tailandès



**53** Maki sushi dolç de creps i coulis de gerds



**67** Còctel rus



**VIÑA ALBERDI CRIANZA**  
La Rioja Alta.  
DOCa Rioja.  
100% ull de llebre

## Visca la primavera

La garnatxa blanca és la gran varietat de la Terra Alta. Aquí es presenta en la vessant més jove i expressiva, mantenint el gust en boca potent i molt afruïtat, capaç d'acompanyar sense acovardir-se els rotllets de truita i aportant frescor a tot el menú.



**30** Amanida amb vegetals



**37** Rotllets de truita farcits de pesto i pernil



**37** Flors de patata i carbassó



**40** Smoothie iceberg



**VÍA TERRA BLANC**  
Edetària.  
DO Terra Alta.  
100% garnatxa 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.

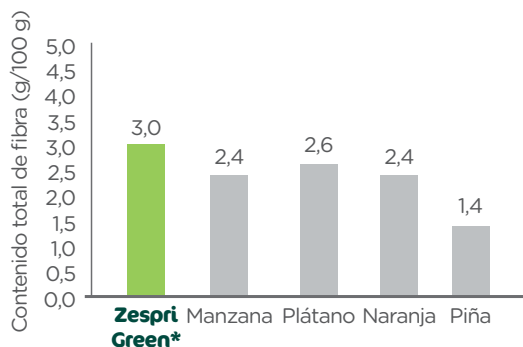
No olvides practicar ejercicio de forma regular y **tomar suficiente agua y alimentos frescos ricos en fibra cada día. Te ayudarán a conservar tu salud digestiva y a prevenir el estreñimiento y las digestiones pesadas.**



## 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](http://www.zespri.es)

Síguenos en:   

## Celebració especial

Un gran vi, de nas complex però sense aclaparar. Fa olor de fonoll i muntanya baixa, de fruita blanca amb un toc cítric, i a la boca llueix el caràcter untuós i elegant, amb el tradicional final una mica amarg. Recurs perfecte per a un menú de peix i marisc.



**47** Ajoblanco amb tàrtar de gamba vermella



**30** Filets de sardines amb guacamole



**48** Raviolis de bolets amb llagostins i salsa de safrà



**51** Bescuit de figues i nous amb salsa de xocolata

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



## Reunió familiar

Cava tradicional i de perfil clàssic, reflex viu de la història d'aquesta beguda, ja que va ser elaborat per primera vegada el 1897. Resulta elegant i cremós, amb una criança de 15 mesos, que el fan gastronòmic i bon company de múltiples menús.



**21** Salmorejo amb pernil ibèric i ou dur



**26** Llibrets d'albergínia



**33** Espaguetis amb calamars



**56** Crema catalana tradicional

**NON PLUS ULTRA RESERVA**  
Caves Codorniu.  
DO Cava.  
Xarel·lo, macabeu i parellada



## Taules plenes d'encant

Les verdures d'aquest menú agrairan el caràcter fresc i juvenil d'aquest negre de la DO Ribera del Duero. El caràcter expressiu, sense perdre potència, i el nas especiat i fruïter aniran de la mà del conill i la guarnició.



**36** Crema de pèsols amb escopinyes



**25** Niu de carbassó a la bolonyesa



**49** Conill rostit amb pomes al ginebre



**37** Gelat 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

“Cada dia s’enceten milers de blogs, i se n’abandonen milers per la necessitat de temps i constància.”

## La gastronomia a les xarxes socials

Luisa Ramos

Autora del blog Baco y Boca.

La comunicació ha canviat en els últims anys, i ho continua fent. Tenir un web o un blog que expliqui les experiències i difondre’l a les xarxes socials com Facebook, Instagram o Twitter ha provocat que l’aparador del que fem, on viatgem, què celebrem o què sentim sigui el món sencer.

Introduir-se en aquest nou món virtual és fàcil i, un cop dins, resulta absorbent. La gastronomia, en el seu sentit més ampli, és un dels temes que més èxit ha tingut. Cada dia s’enceten milers de blogs, i se n’abandonen milers precisament per aquesta necessitat de temps i constància. Perquè, si una cosa és bàsica per tenir èxit en la comunicació digital, és la tenacitat a l’hora de complir el calendari de les publicacions i donar resposta als seguidors que esperen conèixer quina serà l’última visita, l’últim producte llançat al mercat o l’última recepta cuinada.

En moltes ocasions, el que comença com a diversió pot plantejar-se com a professió. Per fer un símil, el que s’inicia com un diari personal (un blog és això per definició) pot acabar convertint-se en una enciclopèdia inacabable, en constant renovació,

especialment si tenim la complicitat de la tecnologia, que, en aquest sentit, ajuda i molt a no abaixar la guàrdia.

L’estètica d’un bon plat, l’aposta general del públic pel producte de proximitat i l’afició per cuinar a casa són tres pilars que ajuden a sustentar el plaer del bon menjar. Si, a més d’alimentar-nos per subsistir, podem fer-ho gaudint del moment, molt millor.

Elaborar una nova recepta pot fer que ens en sentim orgullosos, i per això l’ensenyem mitjançant un blog o a Facebook. Si anem a dinar a un bon restaurant i ens posen al davant un plat ben decorat i desitjable, sens dubte està cridat a ser fotografiat i penjat a Instagram. Si fem una activitat fora del nostre entorn, com anar a collir bolets per gaudir d’un producte fresc i agafat per nosaltres mateixos, farem una piulada per dir on som i el que acabem de trobar. Milers de fórmules o d’excuses serveixen cada dia per dir-li al món sencer què mengem, com ho fem o on ho fem.

Aquest és un món atractiu però aclaparador que sembla no tenir fi.



FOTOGRAFIA: 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.

Calidad  
**Pascual**

# agenda

## PRIMERA FIRA VEGGIEWORLD

1 I 2 D'ABRIL

La principal fira d'estil vegà a Europa, Veggieworld, se celebrarà l'1 i el 2 d'abril per primera vegada a Espanya, a l'espai La Cúpula del centre comercial Arenas de Barcelona. Aquesta edició rebrà **70 expositors nacionals i internacionals, que oferiran productes d'alimentació, moda i cosmètica.** La proposta es completarà amb un ampli programa de conferències i espectacles de cuina en viu.

## DIADA DE LA MADUIXA

30 D'ABRIL

Tothom qui vulgui delectar-se amb **els sabors i les aromes de les varietats de maduixes més típiques del Maresme** podrà acostar-se el proper 30 d'abril a la Fira i Diada de la Maduixa de Sant Cebrià de Vallalta (Barcelona). Les maduixes disponibles per a la degustació dels curiosos estaran acabades de collir de la planta i es trobaran en el punt idoni de maduració.

## FIRACÓC DE TÀRREGA

13 I 14 DE MAIG

La localitat de Tàrraga (Lleida) **convida cada any a conèixer una de les seves especialitats gastronòmiques, la coca d'Urgell,** i altres delícies del món de la fleca que s'elaboren a la comarca. I ho fa a la Firacóc, l'Aplec del Cóc i la Mostra de Productes de Fleca, que tindran lloc el 13 i 14 de maig.

## investigació

### Científics descobreixen un sisè gust

Un grup d'investigadors de la Universitat d'Oregó (EUA) ha descobert **que l'ésser humà pot apreciar un nou gust, el midó, procedent dels aliments rics en carbohidrats.** Segons aquesta investigació, publicada recentment a la revista *Chemical Senses*, als cinc gustos reconeguts fins ara —àcid, amarg, dolç, salat i *umami*— caldria afegir-n'hi un més. El gust de midó és difícil de definir, ja que la seva percepció gustativa varia segons el país i la cultura.

## salut

### La caipirinha, una beguda medicinal



A més de ser un còctel deliciós i refrescant, originàriament a la caipirinha se li atorgaven propietats curatives. Als esclaus del Brasil els agradava beure *guarapo*, un suc no fermentat de la canya de sucre al qual afegien mel, all i llimona. Durant les festes, es barrejava aquesta beguda amb l'aiguardent de canya. El resultat era un **tònic potent i un medicament per curar la grip, els refredats i el mal de coll.** Es va fer popular com a remei contra l'epidèmia de la grip que el país va patir el 1918.



## alimentació

### Curri, antioxidant natural

El curri és una barreja d'espècies seques en pols que prové de l'Índia i és molt preuada a la cuina asiàtica. Aquest condiment accepta nombroses variacions segons les espècies i les dosis triades, per la qual cosa adquireix una infinitat de matisos de colors, aromes i gustos. Però el curri també reuneix grans beneficis per a la salut, sobretot **gràcies a la presència de curcumina, un principi actiu i un potent antioxidant natural que es troba a la cúrcuma.** El consum facilita la digestió, és antiinflamatori, redueix les malalties cardíaques i combat les de tipus neurodegeneratiu com el mal d'Alzheimer.

## LLIBRES

### Grandes chefs en casa

336 pàgines; Planeta Gastro; preu: 28,50 €

A la intimitat de les seves llars i al davant de la càmera del fotògraf David Loftus, **32 dels millors cuiners del món ens mostren les seves receptes preferides,** lluny del tràfec dels seus restaurants. A través de diferents històries personals es descobreixen les seves facetes més curioses i desconegudes.



# ISABEL®

La Calidad  
se viste de Rosa



*Renovado por fuera  
mejorado por dentro*



[www.isabel.net](http://www.isabel.net)

# La parella perfecta

Tres combinacions de sabors que mariden a la perfecció.  
Per gaudir de la primavera en bona companyia.

## DONAR-SE EL CAPRICI

Formatge fresc i cremós, de textura lleugera i untuosa amb records de nata, la companyia perfecta per a aquest verdejo fruiter i de bona estructura.

### LA MILLOR SITUACIÓ

Petit regal per a un d'aquests moments "Perquè m'ho mereixo!".

FORMATGE  
**CAPRICE DES DIEUX**

VI **MARTIVILLÍ**  
RUEDA VERDEJO



## UNA UNIÓ ORIGINAL

Fruita madura i boca vellutada per a aquest negre que acompanya molt bé aquest formatge de sabor intens i una mica picant.

FORMATGE  
**MAHÓN-MENORCA**  
SEMICURAT  
COINGA

LA MONTESA  
CRIANZA,  
DOCa RIOJA

### LA MILLOR SITUACIÓ

Per sorprendre i quedar molt bé en una trobada informal.



## GAUDIR AMB LA DIETA

Cuidar-se no és avorrit! El gall dindi aporta una textura suau i sucosa en una picada d'ullet a aquesta Moritz de rendiment calòric baix i elaborada amb aigua mineral.

### LA MILLOR SITUACIÓ

Per no caure en la temptació si s'està fent règim.

PIT DE GALL DINDI  
**CAMPROFÓ**  
EXTRAJUGOSA

CERVESA  
**AIGUA DE MORITZ 0,0%**





TORRES



Coronas



[www.torres.es](http://www.torres.es)



EL VINO SÓLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN

# EN EL SEU MILLOR MOMENT



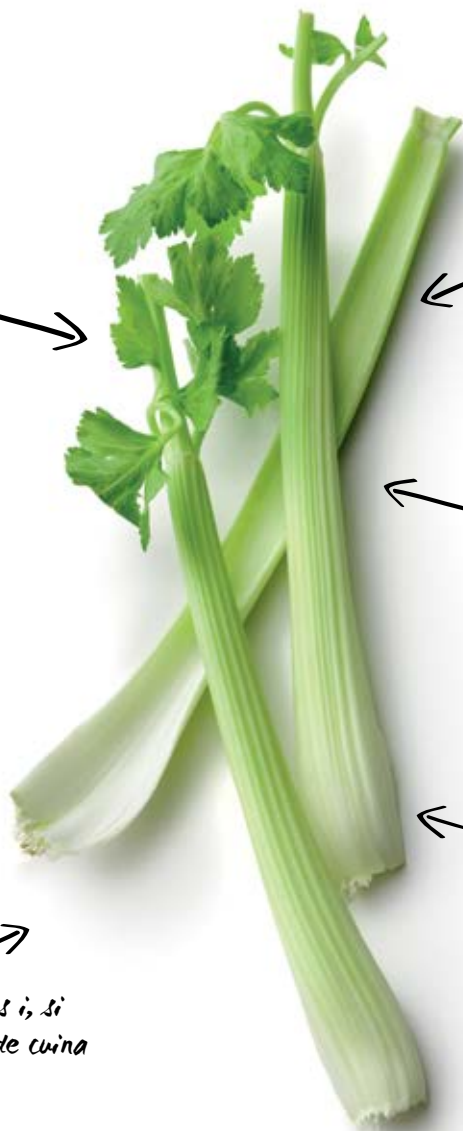
Amb l'arribada de la primavera, comencen a venir de gust plats lleugers, refrescants i plens de vitamines. Aquesta temporada inclou als teus menús aliments com l'api, les faves, els alls tendres, les cireres... Els gaudiràs!

## API

**EN COMPRAR:** tria els exemplars de tiges gruixudes, compactes, fermes, cruixents i de color verd. Les fulles verdes han d'estar una mica toves.

**VERSÀTIL:** amb les fulles es poden preparar broux depuratiu ben saborosos, i amb les penques, que resulten cruixents, amanides ben refrescants.

**CONSERVACIÓ:** a la nevera durant 2 o 3 dies i, si pot ser, embolicat en paper de cuina lleugerament humit.



**DIÜRÈTIC:** resulta un bon depuratiu, ja que afavoreix l'eliminació d'aigua i substàncies tòxiques.

**SABOR:** les fulles tenen un gust intens, lleugerament amarg. La tija, en canvi, és més suau i una mica anisada.

**ORÍGENS:** va ser considerat una simple planta aromàtica fins que Hipòcrates el va elogiar com a potent diürètic.

PRODUCTES  
de TEMPORADA  
març • abril • maig

VERDURES Bleda • All tendre • Carxofa • Api • Bròquil • Endívia • Espàrrec • Espinac • Pèsol • Fava • Mongeta tendra • Enciam • Patata  
FRUITES Alvocat • Cirera • Dàtil • Maduixot • Kiwi • Llimona • Poma • Nespra • Pera • Plàtan • Aranja  
CARNS I PEIXOS Seitó • Verat • Anyell de llet • Congre • Gall • Salmó



## LLIMONA

Molt rica en vitamina C i àcid cítric, la llimona ajuda a prevenir malalties infeccioses estimulant el sistema immunitari i reforçant les defenses de l'organisme.



**FAVES** De color verd pàl·lid o blanc cremós i amb un sabor lleugerament amarg, **les faves són delicioses** saltades amb pernil, amb botifarra negra, en minestres i amanides... Són riques en vitamines (B3 i C), minerals (potassi i magnesi) i fibra.

## SALUDABLES, MOLT GUSTOSES I VERSÀTILS

Riques en hidrats de carboni, sobretot fructosa, fibra, potassi i algunes vitamines, les cireres **destaquen per tenir un alt contingut en flavonoides (sobretot antocians, relacionats amb el color d'aquestes fruites) i polifenols, tots dos uns antioxidants excel·lents.** Gràcies a l'aportació de potassi, tenen un efecte diürètic beneficiós en cas de gota, càlculs renals o altres malalties associades a la retenció de líquids.



## CIRERES

A més de consumir-se fresques, les cireres poden ser les protagonistes de postres delicioses, com ara pastissos, mousses, sorbets... També suposen un acompanyament excel·lent per a la carn de porc i les aus, i en plats de caça. A l'hora de fer la compra, cal tenir en compte que les millors són les de color vermell fosc o negre viu, amb una pell ferma, brillant, sencera i sense trencaments ni imperfeccions. En general, les més grans són les més saboroses. Un cop a casa, es poden conservar a la nevera, sense rentar ni tapar, fins a dues setmanes.



**PLÀTANS** Dolços, saborosos i fàcils de menjar, els plàtans són una fruita molt popular, sobretot entre els nens. Són ideals en cas de diarrea, per la riquesa en **tanins d'acció astringent**, i per a les persones que pateixen hipertensió arterial, per l'elevat contingut en potassi.



**ALLS TENDRES** Deliciosos en **remenats, truites, minestres, com a guarnició de carns i peixos...**, els alls tendres es troben en el seu millor moment. Amb un gust més suau que l'all, resulten recomanables en persones que pateixen hipertensió o que tenen nivells alts de colesterol i triglicèrids.

el meu sabor

# Care Santos

La reconeguda escriptora viu envoltada de llibres i de plantes, dues de les seves grans passions. Hi conversem sobre literatura i cuina.

Text Montse Barrachina Fotografia Santi Medina

“M’agrada que els llibres m’acompanyin, conservar-los, subratllar-los, olorar-los... El llibre és un objecte perfecte.”

Parla amb la mateixa convicció amb què escriu. Care Santos (Mataró, 1970) mai va dubtar que el que havia de fer era explicar històries. Des dels 26 anys viu de l'escriptura, i ha rebut una infinitat de premis per les seves novel·les, tant les adreçades al públic adult com a l'infantil i el juvenil. Ara el seu nom brilla al costat d'escriptores com Ana María Matute o Carmen Martín Gaité, ja que amb *Media vida* ha aconseguit l'últim Premi Nadal.

#### Què va valorar el jurat de la teva novel·la?

Sé que van valorar la reconstrucció d'una època i l'homenatge a algunes dones nascudes als anys trenta i, per tant, educades en el franquisme, amb tota la seva mediocritat i repressió. I també en van considerar el ritme i la forma. Totes les meves novel·les tenen un plantejament formal important, tot i que en aquesta no és tan complex com en d'altres.

#### D'on sorgeix la història?

Mai no tens gaire clar d'on surt una història. Les preguntes sovint et porten a les històries que escrius. En aquest cas, valia la pena explicar el viatge que han fet cinc dones al llarg de la vida, des dels 14 anys fins als 45. També m'importava el perdó, un tema que m'inquieta. Vaig trobar una citació d'aquestes que et remouen per dins, del filòsof català Joan Carles Mèlich, i vaig començar a llegir-ne l'obra. I, finalment, hi ha la necessitat de parlar de l'entorn de les dones des del punt de vista d'una dona gens complaent.

#### Et molesta que et diguin que escrius per a dones?

No, perquè ara tots escrivim per a dones. Són el 85% dels lectors, així que no pot molestar a ningú. Sí que em molesta que diguin que només escric per a dones o que les novel·les juvenils són per a joves. >>



## Salmorejo amb pernil ibèric i ou dur



fàcil



1 a 3 €



25' + repòs

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 ous
- 1 kg de tomàquets madurs o de pera
- 1 gra d'all
- 200 g de pa amb bona molla
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de pernil ibèric
- Sal

### ELABORACIÓ

1. Posa els ous en un pot amb aigua salada i deixa'ls coure durant uns 10 minuts. Passat aquest temps, retira'ls de l'aigua, deixa'ls refredar i pela'ls. Reserva'ls.
2. Renta els tomàquets, pela'ls, retira'n el peduncle i les llavors, i talla'ls a quarts. Pela

l'all. Aboca els tomàquets i l'all al vas d'una batedora i tritura-ho fins que es formi una massa sense grumolls.

3. Esmicola el pa i afegeix-lo al vas de la batedora. Afegeix-hi la sal. Bat-ho tot junt a màxima potència i incorpora-hi l'oli d'oliva lentament fins a obtenir una massa de color ataronjat, homogènia i ben cremosa.

4. Introdueix la crema de tomàquet a la nevera i deixa-la refredar.

5. Talla l'ou dur en trossos petits i el pernil ibèric en encenalls.

6. Distribueix la crema de salmorejo ben freda en els bols i decora'ls al gust amb els trossos d'ou dur i els encenalls de pernil per sobre. Afegeix-hi un rajolí d'oli d'oliva i serveix-ho.

**Em fa ràbia que, mentre el món literari és cada cop més femení, el món acadèmic i de prestigi continua sent masculí.**

**» T'has sentit alguna vegada menyspreada pel fet de ser dona i escriptora?**

No, al contrari; m'he sentit molt valorada i compresa. Però mentre el món literari és cada cop més femení en tots els estrats, el món acadèmic i de prestigi continua sent masculí. I m'emprenya! Només cal mirar les llistes de premiats de qualsevol guardó: el Cervantes, el Nacional de Literatura... Ens mereixem que deixi d'existir un sector acadèmic que continua menyspreant la literatura de dones.

**També ets una reconeguda autora de literatura juvenil. Quines regles segueixes en l'escriptura adreçada a joves lectors?**

La primera regla és fer una bona novel·la i tenir-los en compte, sense tractar-los com a ximpls, ni explicar-los com han de viure, ni anar d'adult superior. Has de ser capaç de tractar-los amb respecte, de tu a tu, i conèixer-los prou com per explicar-los una història que els interessi. I en l'adolescència no és fàcil. Vaig a visitar-los constantment als instituts i ens escrivim. És imprescindible si vols escriure per a joves. Els conec molt bé perquè a casa en tinc tres.

**Ha canviat molt la manera de llegir de les noves generacions?**

No, en absolut. Criticuem constantment aquesta generació dient-los que no llegeixen, i no ens adonem que, gràcies a les noves tecnologies, aquests joves es passen el dia llegint i escrivint. Han sorgit fenòmens nous que estan recuperant coses que semblaven del segle XIX, com la poesia a Twitter o els *booktubers*. Aquestes tecnologies han fet molt pel món dels llibres i per acostar-los a la gent jove. Però llegir mai no ha estat una activitat ni massiva ni universal, sinó per a privilegiats.

**Què té el llibre en paper que no tingui el llibre digital?**

M'agrada que els llibres m'acompanyin, conservar-los, subratllar-los, olorar-los...



El llibre és un objecte perfecte. Per a mi, anar a la platja amb un llibre electrònic és patir: ara el trepitjaré, l'aixafaré, el perdré, se m'omplirà de sorra... M'hi emporto un llibre de butxaca i no penso en res d'això. No pesa, no ocupa espai, està sempre a punt, no te'l roben perquè no interessa a ningú... Tot són avantatges!

**La teva novel·la *Habitaciones cerradas* es va adaptar per a televisió. Escrius amb la ment posada en el mitjà audiovisual?**

Al contrari: escric pensant a desmarcar-me'n. En un món tan dominat per la imatge, pel cinema, per la televisió, pel videoclip..., els narradors tenim l'obligació de pensar

com ens en podem apartar, d'oferir alguna cosa diferent. I això és la mirada especial de la literatura.

**Al marge de la teva professió, quines altres passions tens?**

M'agrada molt cuinar i tenir cura de les plantes, ja que em fan molt feliç. I també passo molt de temps a casa fent coses en família. Els meus fills són uns cuinetes! També tinc quatre gats, que van venir. Però, a més, una de les meves manies és col·leccionar llibres que parlin de llibres. Tot i que no em considero una bibliòfila, de vegades em perdo als antiquaris buscant llibres del segle XIX, de determinades col·leccions... És un plaer.



### **D'on ve l'afició per cuinar?**

Pertanyo a una família de grans cuineres i sempre he vist cuinar tant l'àvia com la mare. Moltes vegades les passions es contagien més que si te les inculquen. Inculcar és una mala paraula. Sempre m'ha interessat aprendre, i d'adolescent ja em movia entre fogons, buscava receptes i m'equivocava, que és com s'aprèn.

### **I ets bona?**

M'agrada dir que cuino millor que no pas escric. Ha, ha, ha... De vegades als instituts els nois i noies em pregunten: "Si no fossis escriptora, què series?" Ummm... Amb un restaurant no sé si m'hi atreviria, però amb una grangeta per a servir els berenars, on

poguéss llegir i escriure, potser sí que m'hi animaria un dia.

### **Quina presència dones a la gastronomia a les teves novel·les?**

Moltíssima! Als meus llibres, els personatges sempre mengen i explico què mengen. Em posen de molt mal humor els escriptors que diuen: "Els personatges s'asseuen a la taula". A *Media vida* no només mengen, sinó que el sopar de retrobament de les cinc amigues se celebra en un restaurant d'una d'elles. Com que està ambientada en els anys vuitanta, Ada Parellada em va dissenyar el menú, que és espectacular, i jo mateixa vaig cuinar aquests plats abans d'aplicar-los a la novel·la.

### **Has escollit el salmorejo amb encenalls de pernil ibèric i ou dur com a plat preferit. Per què?**

La cuina té molt a veure amb els orígens de cadascú, però també amb la capacitat d'acostar-te a coses noves. La immensa majoria de plats que ara cuino no formen part de la nostra cultura, però vaig escollir el *salmorejo* perquè sóc filla d'andalús i de catalana, i és un plat molt celebrat a casa. El meu pare venia de fora i en aquella època les diferències gastronòmiques eren notables. Menjàvem escudella i fideus a la cassola, però també cigrons amb espinacs a l'andalusa; teníem sempre un pot de gaspatxo fresquet i assaboríem *torrijas* els dies de Setmana Santa.



cuinar amb nens


# Operació camuflatge... de les verdures

Si estàs tip que els petits de casa s'apartin les verdures del plat, no t'amoïnis. Et proposem dues receptes amb vegetals camuflats que els encantaran.

**Cuina** Victoria Turmo **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona  
**Nenes** Celia i Martina (filla i neboda d'Ana María Pastor, treballadora de Caprabo)







## Niu de carbassó a la bolonyesa



fàcil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTS PER A 4

- 3 carbassons

#### Per a la bolonyesa

- ½ ceba de Figueres
- 1 pastanaga
- Dauets de pernil serra
- 300 g de carn de vedella picada
- 1 llauana de tomàquet triturat
- 1 culleradeta de sucre morè
- Parmesà ratllat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Posa una olla al foc amb aigua abundant i un pessic de sal.

**2.** Renta bé el carbassó i talla'l a tires molt fines amb l'ajuda d'una mandolina o d'una espiral. Quan l'aigua comenci a bullir, incorpora-hi les tires de carbassó i escalda-les uns segons. Després, posa-les immediatament en un bol amb

gel. Cola-les i reserva-les.

**3.** Per a la bolonyesa, pica la ceba i la pastanaga, disposa-les en una paella amb una mica d'oli i daura-les lleugerament a foc lent. A continuació, afegeix-hi els daus de pernil serra, també picats molt petits, i sofregeix-ho.

**4.** Afegeix-hi la carn picada salpebrada i continua

sofregint-ho. Després, incorpora-hi el tomàquet triturat amb una mica de sucre per treure'n l'acidesa. Deixa-ho coure a foc lent uns 30 minuts. Passa-ho pel túrmix perquè els nens no hi trobin trossets.

**5.** Disposo les tires de carbassó al plat com si fossin un niu i afegeix-hi la salsa ben calenta i el formatge ratllat. Serveix-ho.



## Llibrets d'albergínia



mitjana 1 a 3 € 35'

### INGREDIENTS PER A 4

- 3 albergínies
- 3 talls de pernil dolç
- 3 talls de formatge emmental
- 1 ou
- Pa ratllat
- Oli d'oliva
- 20 g de festucs
- Sal



### ELABORACIÓ

- 1.** Renta les albergínies i talla-les a rodanxes fines. Col·loca les rodanxes en un plat i salpebra-les.
- 2.** Sobre una rodanxa d'albergínia afegeix-n'hi una altra de pernil dolç i una altra de formatge. A continuació, afegeix-hi un altre pis d'albergínia, un altre de pernil i un altre de formatge. Acaba-ho amb una rodanxa d'albergínia. Parteix el llibret per la meitat.
- 3.** Bat un ou en un bol i prepara en un plat el pa ratllat. Passa el llibret per l'ou i després pel pa ratllat.

- 4.** Escalfa l'oli en una paella i, amb l'ajuda d'una espàtula, fregeix-hi els trossos de llibret. Un cop ben daurats, col·loca'ls en un plat amb paper absorbent per retirar-ne l'excés d'oli.
- 5.** Pica els pistatxos perquè quedin en trossos petits i torra'ls en una paella fins que quedin daurats.
- 6.** Empolvora els llibrets amb els festucs i punxa'ls en una broqueta petita de fusta. Serveix-los.

# Tria bo, tria sa

Projecte educatiu  
Caprabo  
per a l'alimentació  
saludable



Si ja sou ambaixadors saludables, consulteu les bases del concurs a la pàgina web. [www.caprabo.es](http://www.caprabo.es). Animeu-vos a participar-hi!



# Pizza & Salsa



**CON UN SOBRE DE SALSAS  
EN SU INTERIOR**

**¡Disfruta del máximo sabor!**



alimentació equilibrada

# Idees per alimentar el cervell

Alguns aliments poden millorar la memòria, retardar l'aparició de malalties degeneratives, com l'Alzheimer, o ajudar a prevenir un ictus.

Text Raquel Puente  
Assessors nutricionals Menja Sa



## 10 ALIMENTS QUE T'AJUDARAN

**1 LLEGUMS**  
Tenen la virtut de millorar la capacitat per retenir informació i aporten proteïnes, molt beneficioses per al cervell. L'OMS recomana prendre'n entre dues i quatre vegades per setmana com a plat principal del menú.



**2 PEIX BLAU**  
Les sardines, el salmó, la tonyina i la truita són bones fonts de fòsfor i d'àcids grassos omega-3, que el nostre organisme és incapaç de produir i que ajuden a enfortir el cervell, sobretot pel que fa a la memòria.

**3 FRUITA SECA**  
Destaca per la quantitat d'àcids grassos omega-6 que contenen, necessaris perquè el cervell funcioni correctament. També són rics en vitamina B6, zinc i magnesi, elements relacionats amb els processos de memòria.



**4 OU**  
És una bona font de vitamina B12 i colina, dos nutrients que ajuden a mantenir joves les membranes cel·lulars de tots els òrgans i a prevenir malalties neurodegeneratives, com la demència senil i l'Alzheimer.

**5 TOMÀQUET**  
El licopè que conté és una substància amb gran poder antioxidant, que té un efecte protector i que podria prevenir fins a un 59% el risc de patir un ictus, segons un estudi publicat a la revista *Neurology*.



A l'hora de preparar una recepta o prendre una aliments determinats, sovint pensem en si aporten més o menys calories o si poden ajudar-nos a mantenir a ratlla el colesterol. Però no acostumem a tenir en compte les necessitats nutricionals del cervell: alguns aliments poden millorar la memòria o l'estat d'ànim, o fins i tot contribuir a retardar l'aparició de malalties degeneratives del sistema nerviós, com l'Alzheimer.

### Hidrats de carboni, font d'energia per a l'organisme

El cervell necessita proteïnes i hidrats de carboni. Les proteïnes són essencials per fabricar els neurotransmissors, unes substàncies que produeixen les neurones

## Les proteïnes per dinar afavoreixen l'agilitat mental i ajuden a estar més despert a la tarda



**6 ALVOCAT**  
Destaca per les propietats antioxidants (gràcies als greixos saludables i les vitamines A, C i E), que ajuden a prevenir l'envelliment, també del cervell. És font d'àcid fòlic, vitamina K, magnesi i vitamina B6. Potencia la creativitat i l'equilibri emocional.

**7 ESPINACS**  
Són rics en magnesi, que combat els problemes d'insomni, facilita les connexions entre neurones i, com a conseqüència, millora la memòria. Com a font de potassi, augmenta el flux de sang al cervell, les activitats cognitives i la concentració.



per comunicar-se entre elles, mentre que els hidrats de carboni són la principal font d'energia per a l'organisme, i això també inclou el cervell.

Cal consumir hidrats de carboni tant per dinar com per sopar, tot i que és preferible prendre'n més proporció al migdia. Consumits per sopar, afavoreixen la relaxació i el son, que són clau per tenir una bona memòria. Pel que fa a les proteïnes, es poden trobar en la mateixa quantitat en tots dos àpats. Al migdia afavoreixen l'agilitat mental i ajuden a mantenir-se més despert a la tarda. En el cas dels hidrats, és important tenir en compte que els d'absorció lenta, com els cereals integrals, mantenen uns nivells de glucosa estables, de manera que aporten energia de forma gradual i condueixen a una bona funció de la concentració i la memòria. Malgrat tot, els refinats (el pa blanc, la pasta...) són d'absorció ràpida i afavoreixen la somnolència i el baix rendiment intel·lectual, fet pel qual és millor reduir-ne el consum.

### Vitamines saludables

Per completar la dieta ideal per al nostre cervell, hi inclourem les vitamines del grup B (sobretot la B6, la B9 o àcid fòlic i la B12), que intervien en la major part de les seves funcions. De la mateixa manera, hi incorporarem minerals com el zinc, el magnesi i el ferro, així com greixos saludables. Tot això contribuirà a mantenir en bon estat la salut cerebral.



**8 POMA**  
La pell d'aquesta fruita conté un potent antioxidant anomenat *quercetina*, que millora la memòria i és molt eficaç en èpoques d'estudi. També és rica en vitamina B12, per la qual cosa ajuda a combatre els episodis d'insomni.

**9 OLI D'OLIVA**  
Aporta antioxidants, com els fenols, que protegeixen els teixits i eviten el dany causat pels radicals lliures, com la disminució de la memòria. Els àcids grassos que conté desenvolupen els teixits cerebrals.



**10 ENCIAM**  
És ric en àcid fòlic, un nutrient que s'ha comprovat que millora els problemes de memòria lleus i que evita la fatiga i la irritabilitat. Conté vitamina K, que té un paper molt important contra la malaltia d'Alzheimer.

## JOVES I EXÀMENS

Per cuidar la memòria, millorar la capacitat de concentració i el rendiment intel·lectual, el cervell també necessita una alimentació equilibrada, però encara **és més important no descuidar la recomanació de menjar 5 vegades al dia en aquesta època**. Així, els àpats resultaran més lleugers i fàcils de digerir. L'explicació d'això és que durant la digestió s'utilitza energia i, si les digestions són més pesades, gastarem l'energia en aquest procés en comptes de destinar-la al cervell.

## I PER A LA GENT GRAN...

Menjar sa i tenir una vida activa és la millor inversió per a la salut física i mental, ja que ajuda a controlar moltes afeccions, incloses les malalties del cervell com ara l'Alzheimer. No hem d'oblidar que **controlar el pes i la pressió arterial no només ajuda a tenir un cor sa, sinó que també contribueix a la salut del cervell**, ja que s'assegura un bon flux sanguini. Recorda: el que és bo per al cor és bo per al cervell.

## LES NOSTRES RECEPTES →



FONT  
D'ANTIOXIDANTS  
I VITAMINES

## Amanida amb vegetals

El consum regular d'espínacs contribueix a millorar la memòria.



fàcil 3 a 5 € 40'

### INGREDIENTS PER A 4

• 100 g de mongetes verdes rodones • 50 g de brots d'espínacs • 8 espàrrecs • 8 raves • 50 g de mesclum d'enciam • 200 g de pèsols en la beina • 8 maduixots • 2 pomes • Oli d'oliva verge extra

### Per a la vinagreta

• 100 g de nous pelades • 100 ml d'oli d'oliva verge extra • 30 ml de vinagre de poma • Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Renta les hortalisses i el mesclum. Pela els pèsols. Elimina els filaments exteriors de les mongetes. Descarta la part dura dels espàrrecs i talla'ls a trossets. Cou els pèsols, les mongetes i els espàrrecs per separat en aigua salada abundant durant uns minuts perquè quedin al dente. Escorre-ho i submergeix-ho en aigua glaçada per frenar-ne la cocció.

**2.** Talla els raves a rodanxes molt fines i els maduixots a quarts; reserva'ls. Pela les pomes, talla-les a mitges llunes i cou-les a foc suau en una paella amb un fil d'oli fins que estiguin tendres i

lleugerament daurades. Reserva-les.

**3.** Per a la vinagreta, barreja les nous, l'oli, el vinagre i una mica de sal. Tritura-ho i reserva-ho.

**4.** Disposa en plats el mesclum d'enciam juntament amb els espínacs i col·loca-hi a sobre i ben repartits la resta d'ingredients. Amaneix-ho amb la vinagreta i serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 505,5 kcal  
Proteïnes 9,5 g  
Hidrats de carboni 20,05 g; d'aquests, sucres 15,65 g  
Greixos 42,82 g; d'aquests, saturats 5,11 g  
Fibra 8,81 g  
Sal 0,83 g

\*PER RACIÓ

## Filets de sardines amb guacamole

Les sardines són un dels peixos més saludables, ja que ajuden a enfortir el cervell.



fàcil 3 a 5 € 40' + maceració

### INGREDIENTS PER A 4

• 1 llimona • 12 sardines netes, sense cap, budells ni espines • 25 g d'olives negres sense pinyol • 25 g d'olives verdes sense pinyol • 12 torrades • 50 g de germinats • Oli d'oliva verge extra

### Per al guacamole

• 2 alvocats • 4 tomàquets madurs • 2 cebes tendres • ½ llimona • Oli d'oliva verge extra • Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Ratlla una llimona, esprem-ne el suc i reserva'l. Fileteja les sardines netes, col·loca-les en un recipient i cobreix-les amb la ratlladura de llimona, el suc i l'oli. Deixa-ho marinar durant mitja hora. Escorre-ho i reserva-ho.

**2.** Per al guacamole, talla els alvocats per la meitat, treu-los el pinyol i extreu-ne la polpa. Pela els tomàquets i les cebes tendres, afegeix-hi els alvocats i pica-ho tot ben menut. Esprem el suc de mitja llimona. Col·loca-ho tot en un bol, barreja-ho i amaneix-ho amb el suc, una mica de sal i oli d'oliva. Remena-ho. Pica les olives i reserva-les.

**3.** Unta les torrades amb el guacamole, afegeix-hi les sardines i escampa-hi les olives picades i els germinats. Serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 377,1 kcal  
Proteïnes 26,2 g  
Hidrats de carboni 28,52 g; d'aquests, sucres 1,67 g  
Greixos 17,21 g; d'aquests, saturats 4 g  
Fibra 3,02 g  
Sal 2,66 g

\*PER RACIÓ

FONT DE  
MINERALS I  
ÀCIDS GRASSOS  
OMEGA-3



cuina fàcil

# Cuinar sense complicacions

## Espaguetis amb salsa de poma i curri



fàcil



1 a 3 €



30'

### ELABORACIÓ

1. Pela les pomes, treu-los el cor i talla-les a dauets. Reserva-les.
2. Renta el porro, elimina'n les arrels, la part verda i la primera capa, i talla'l en juliana.
3. Greixa una cassola àmplia amb 4 cullerades d'oli d'oliva i sofregeix el porro a foc lent fins que quedi ben cuit. Afegeix-hi els daus de poma i continua la cocció durant 5 minuts més. Afegeix-hi el curri, remena-ho i cobreix-ho amb la llet de coco i la fulla de llorer. Rectifica'n el punt de sal i deixa-ho coure a foc lent durant uns 15 minuts. Renta les fulles de menta, eixuga-les i afegeix-les a la cocció en l'últim moment. Reserva-ho.
4. Posa a bullir els espaguetis en una olla amb aigua salada abundant durant el temps que indiqui el fabricant, de manera que quedin al dente. Escorre'ls.
5. Barreja els espaguetis amb la salsa, decora-ho per sobre amb algunes fulles de menta i serveix-los.



### INGREDIENTS PER A 4

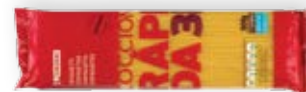
- 3 pomes golden • 1 porro • 1 cullerada de curri
- 200 ml de llet de coco per cuinar • 1 fulla de llorer • Unes fulles de menta fresca
- 300 g d'espaguetis EROSKI basic • Oli d'oliva verge extra • Sal



Spaghetti sense gluten amb quinoa (500 g). De Gallo.



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



Espaguetis cocció ràpida 3 minuts (500 g). D'EROSKI.



A més de ser un ingredient molt fàcil de preparar, els espaguetis agraden a tothom. Combinats amb poma i curri o amb calamarsets i verdures, queden deliciosos.

QUALITAT I PREU

Espaguetis (500 g) d'EROSKI basic i Spaghetti al Nero di Seppia (250 g) d'EROSKI SeleQtia.



## Espaguetis amb calamars



fàcil



5 a 7 €



45'

### ELABORACIÓ

1. Renta bé els calamars i deixa'ls eixugar. Reserva'ls.
2. Renta totes les hortalisses. Pela la ceba i la pastanaga, i pica-les. Talla la punta del carbassó i pica'l. Talla els tomàquets per la meitat i ratlla'n la polpa. Pica el julivert.
3. Greixa una paella amb 4 cullerades d'oli, sofregeix la ceba i la pastanaga a foc lent durant 5 minuts, afegeix-hi el tomàquet i sofregeix-ho durant 10 minuts.
4. Afegeix-hi els calamars i el carbassó, remena-ho i sala-ho. Continua la cocció a foc lent durant 5 minuts més fins que els calamars estiguin tendres i la salsa quedi lligada. Incorpora-hi el julivert picat i retira-ho del foc.
5. Bull els espaguetis en una olla el temps que marqui el fabricant perquè quedin al dente. Escorre'ls.
6. Barreja els espaguetis amb la salsa de calamars, de manera que el plat quedi ben distribuït. Decora'ls amb unes fulles de julivert i serveix-los.

500 g  
de calamars  
frescos

300 g  
d'Spaghetti  
al nero di seppia  
d'EROSKI  
SeleQtia

2  
tomàquets  
madurs

### INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de calamarsets frescos • 1 ceba • 1 pastanaga • ½ carbassó
- 2 tomàquets madurs • Unes branques de julivert • 300 g d'Spaghetti al nero di seppia d'EROSKI SeleQtia • Oli d'oliva verge extra • Sal

CUINA: BEATRIZ DE MARCOS; FOTOGRAFIA: JOAN CABACES; ESTILISME: ROSA BRAMONA

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIUS D'ESPAI.



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



Spaghettini a l'ou (500 g).  
De **Gallo**.



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



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

la teva compra intel·ligent

# Visca la primavera!

Aprofita l'arribada del bon temps per preparar un menú fresc, molt apetitós i amb algunes de les nostres marques pròpies. Anima-t'hi, segur que et farà quedar molt bé!

**Cuina** Beatriz de Marcos  
**Fotografia** Joan Cabacés  
**Estilisme** Rosa Bramona

1,50 €  
per persona

FLORS DE  
PATATA  
I CARBASSÓ  
RECEPTA PÀG. 37

GELAT  
DE TIRAMISÚ  
RECEPTA PÀG. 37

2,65 €  
per persona



3,50 €  
per persona

CREMA DE  
PESOLS AMB  
ESCOPINYES  
RECEPTA PÀG. 36

ROTILLET  
DE TRUITA  
FARCITS  
RECEPTA PÀG. 37

4,50 €  
per persona



# LLISTA DE LA COMPRA

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 BOSSA DE PATATES Eroski NATUR        | <input type="checkbox"/> 100 g DE PERNIL SERRÀ EN RODANXES EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 600 g DE PÈSOLS CONGELATS EROSKI basic | <input type="checkbox"/> 300 ml DE LLET SENCERA EROSKI            |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE BROTS D'ESPINACS EROSKI       | <input type="checkbox"/> 2 OUS EROSKI                             |
| <input type="checkbox"/> 500 ml DE BROU DE VERDURES EROSKI      | <input type="checkbox"/> 200 ml DE NATA LÍQUIDA EROSKI            |
| <input type="checkbox"/> 1 TERRINA DE MANTEGA EROSKI            | <input type="checkbox"/> 6 TERRINES DE TIRAMISÙ EROSKI SeleQtia   |
| <input type="checkbox"/> 1 POTET D'HERBES AROMÀTIQUES EROSKI    |   |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE NOUS SENSE CLOSCA EROSKI      | A MÉS A MÉS...  |
| <input type="checkbox"/> 1 GRA D'ALL Eroski NATUR               | <input type="checkbox"/> OLI D'OLIVA VERGE EXTRA EROSKI SeleQtia  |
| <input type="checkbox"/> UNES FULLES D'ALFÀBREGA EROSKI         | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI basic                         |
| <input type="checkbox"/> 4 TRUITES Eroski NATUR                 | <input type="checkbox"/> PEBRE                                    |

## LA TEVA COMPRA MÉS LLIURE



Còmoda, ràpida i molt visual, amb la nova app de Caprabo a casa podràs realitzar la teva compra de manera completa, inclòs el pagament, en qualsevol moment i a qualsevol lloc. Descarrega-te-la!



Descobreix les nostres marques EROSKI, EROSKI basic, EROSKI SeleQtia, EROSKI Sannia i Eroski NATUR. Estan pensades per fer-te la vida més fàcil.



Pèsols de la Huerta de Navarra (1 kg). D'EROSKI basic.

### Crema de pèsols amb escopinyes



fàcil



3 a 5 €



45' + remull

#### INGREDIENTS PER A 4

- 750 g d'escopinyes fresques
- 2 porros
- 1 patata Eroski NATUR
- 1 llima
- 600 g de pèsols frescos desgranats o congelats EROSKI basic
- 100 g de brots d'espínacs EROSKI
- 500 ml de brou de verdures EROSKI
- Oli d'oliva, sal i pebre rosa

#### ELABORACIÓ

1. Posa en remull les escopinyes en aigua salada abundant durant unes quantes hores perquè deixin anar la sorra. Passat aquest temps, renta-les bé i cou-les al vapor en una cassola perquè s'obrin. Separa la carn de les petxines i reserva-les.
2. Renta els porros i treu-ne les arrels, la part verda i la primera capa. Talla'ls en juliana. Pela la patata i talla-la a dauets. Ratlla una llima i reserva'n la ratlladura.
3. Greixa una olla amb

4 cullerades d'oli i sofregeix-hi els porros durant 5 minuts. Afegeix-hi la patata, els pèsols i els espinacs, i cobreix-ho amb el brou de verdures. Bull-ho durant 20 minuts a foc suau.

**4.** Rectifica'n el punt de sal, tritura-ho i cola-ho per aconseguir una textura molt fina. Disposa la crema en bols i col·loca-hi per sobre les escopinyes. Empolvora-hi pebre rosa molt i la ratlladura de la llima.



Patates  
(2 kg).  
D'Eroski  
NATUR.

## Flors de patata i carbassó



mitjana 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de patates Eroski NATUR
- 2 carbassons
- Mantega EROSKI
- Herbes aromàtiques EROSKI
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2.** Pela les patates i talla-les en làmines fines. Renta els carbassons, espunta'ls i talla'ls igual que les patates. Col·loca les làmines de patata i carbassó en una superfície de treball de manera que se superposin formant 12 files i enrotlla-les en forma de flor.
- 3.** Greixa amb mantega un motlle per a magdalenes o flam i

col·loca-hi les flors. Salpebra-les, ruixa-les amb oli i afegeix-hi un polsim d'herbes aromàtiques. Introdueix les flors al forn i cou-les durant 20 minuts aproximadament fins que quedin lleugerament daurades. Serveix-les.



Truita sencera.  
D'Eroski NATUR.

## Rotllets de truita farcits de pesto i pernil



mitjana 3 a 5 € 50'

### INGREDIENTS PER A 4

- 100 g de nous sense closca EROSKI
- 50 g de formatge parmesà ratllat
- 1 gra d'all Eroski NATUR
- Unes fulles d'alfabrega EROSKI
- 4 truites de riu Eroski NATUR senceres o tallades en filets
- 100 g de pernil serrà en talls EROSKI
- Oli d'oliva verge extra EROSKI
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2.** Introdueix en un got de batidora les nous, el formatge parmesà ratllat, el gra d'all, les fulles d'alfabrega, 50 ml d'oli d'oliva i una mica de sal. Tritura-ho fins a aconseguir una crema de pesto uniforme. Reserva-la
- 3.** Renta les truites, eixuga-les bé i talla-les a filets (retira'n les possibles espines). Parteix-les per la meitat i reparteix un cordill de pesto i unes rodanxes de pernil a cada filet. Enrotlla'ls i subjecta'ls



amb escuradents perquè no perdin la forma durant la cocció.

**4.** Disposa el peix en una safata de forn folrada amb paper vegetal. Enforna'l durant 15 minuts a 180 °C. Retira'l del forn i serveix-lo de seguida.

- 6 terrines de tiramisú EROSKI SeleQtia
- Cacao en pols
- Melindros (opcional)

### ELABORACIÓ

- 1.** Posa la llet en un cassó juntament amb els grans de cafè i bull-ho a foc suau durant 5 minuts perquè prengui aroma. Deixa-ho refredar i cola-ho.
- 2.** Bat els rovells amb el sucre fins a formar una crema. Aboca la nata en un recipient, afegeix-hi la llet i les terrines de tiramisú, i bat-ho fins a aconseguir una crema uniforme. Incorpora-hi de mica en mica la crema de rovells, remenant-ho perquè tots els ingredients quedin integrats. Aboca-ho en un altre recipient i deixa-ho reposar a la nevera un parell d'hores.
- 3.** Introdueix-ho al congelador. Durant una hora, cada 15 minuts treu-ho de la nevera i bat-ho per trencar els cristalls de gel i aconseguir una textura cremosa. Després, segueix aquest procés cada 30 minuts fins que estigui completament congelat i tingui una textura cremosa. Empolvora-hi cacao en pols. Si vols, acompanya-ho amb melindros.



Tiramisú.  
D'Eroski SeleQtia.

## Gelat de tiramisú



fàcil 1 a 3 € 40' + congelació

### INGREDIENTS PER A 4

- 300 ml de llet sencera EROSKI
- Uns grans de cafè
- 2 rovells d'ou EROSKI
- 50 g de sucre de canya
- 200 ml de nata líquida EROSKI

avui tenim...

# ENCIAMS

Reis de les amanides, els enciams ara estan cruixents, saborosos i... fresquíssims. A les nostres botigues en trobaràs una gran selecció.

**Cuina** Beatriz de Marcos **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona **Text** Toni Monné

FRANCÈS

ICEBERG

ROMÀ



## TRES VARIETATS CLÀSSIQUES

**1. Francès:** fulles molt tendres, curtes i molt unides a la tija. Sabor intens, lleugerament dolç. **2. Iceberg:** forma arrodonida i compacta amb les fulles molt atapeïdes i d'un color verd pàl·lid, semblant a un col. Textura molt cruixent i sabor suau i aquós. **3. Romà:** fulles allargades i cruixents que formen un cabdell al voltant d'un tronc central ample. Sabor dolç amb un punt amarg.



## UNA FORMA INSÒLITA DE RETIRAR-NE EL COR

El cor de l'enciam iceberg s'ha de retirar abans de fer-lo servir. Per evitar l'oxidació que produeix el ganivet, la forma més fàcil de fer-ho és aquesta:

1. Subjecta l'enciam per la part superior amb una mà.
2. Pica'l contra una superfície de treball amb un cop fort i sec a la base.
3. Retira'n el cor amb un moviment de rosca amb els dits; sortirà sencer.



## RETORNA LA FRESCOR ALS ENCIAMS

Et donem la solució perquè els teus enciams tornin a estar cruixents:

1. Omple un bol d'aigua i glaçons.
2. Submergeix l'enciam romà sencer o les fulles que necessitis al bol i deixa-les-hi 4 o 5 minuts.
3. Eixuga-les amb un drap net i fes-les servir o embolica-les en un paper de cuina lleugerament humit per conservar-les un altre cop a la nevera.

## WRAP DE POLLASTRE A L'ESTIL TAILANDÈS



1



2



3

1. Trosseja un pit de pollastre i salta'l en un wok amb dues cullerades d'oli juntament amb una ceba petita tallada en rodanxes fines, un gra d'all picat, mig pebrot verd tallat a tires i una pastanaga tallada a bastonets. 2. Amaneix-ho en l'últim moment amb dues cullerades de soja i unes fulletes picades d'alfabrega, cibulet, julivert o coriandre. 3. Reparteix la preparació en fulles d'enciam romà, afegeix-hi un grapat de fideus d'arròs prèviament escaldats en aigua bullent durant 1 minut, empolvora-ho amb llavors de sèsam i serveix-ho de seguida. Per a 4 persones.

## ENCIAM EN ESCABETX



1



2



3

1. Talla el cabdell d'un enciam francès en quatre parts i salta-les durant 3 minuts en una paella amb una cullerada d'oli. Reserva-les. 2. Escalfa un got d'oli amb tres grans d'all laminats sense que agafin color. Afegeix-hi cinc cullerades de vinagre de Xerès, una fulla de llozer i un bitxo. Salpebra-ho. Deixa-ho coure 1 minut més, retirar-ho del foc i deixa-ho refredar. 3. Reparteix una mica de l'escabetx sobre els enciams i empolvora-ho amb cibulet picat. Serveix-ho. Per a 4 persones.

## SMOOTHIE ICEBERG

A la nostra web Chef Caprabo trobaràs més receptes amb enciams, videoconsells i trucs per aprofitar-les millor.



1. Tritura en un robot quatre fulles d'enciam iceberg amb mitja poma granny smith i un got i mig d'aigua. 2. Afegeix-hi la meitat d'un alvocat trossejat, un plàtan tallat a rodanxes, tres glaçons i una culleradeta de canyella. 3. Continua triturant-ho fins a obtenir una consistència homogènia i cremosa. 4. Serveix-ho de seguida. Per a 2 persones.

## SABIES QUE...?

Acostuma't a utilitzar els enciams en tota mena de plats en comptes de fer-los servir únicament per preparar amanides. Són ideals en entrepans, sopes i cremes, saltats, a la planxa, a la brasa o com a veritables protagonistes de farciments i salses tot substituint altres verdures com els espinacs o les bledes.







SMOOTHIE  
ICEBERG  
RECEPTA PÀG. 40



ENCIAM  
EN ESCABETX  
RECEPTA PÀG. 40



WRAP DE  
POLLASTRE  
A L'ESTIL  
TAILANDÈS  
RECEPTA PÀG. 40

# TRUCS I CONSELLS



Les millors tècniques de cuina, els trucs més enginyosos, les claus perquè una recepta surti perfecta... En aquestes pàgines trobaràs solucions molt pràctiques per fer més fàcils el dia a dia i les ocasions especials.

## SAFRÀ: 2 REGLES D'OR



**1** Per fer-los servir en salses i picades, col·loca els brins de safrà dins d'un farcellet de paper sulfurat i escalfa'l lentament a foc moderat sobre una paella.

**2** Si els vols fer servir en guisats o paelles, dilueix-los directament en el líquid de cocció perquè hi aportin tot el sabor.

## BACALLÀ AL PIL-PIL

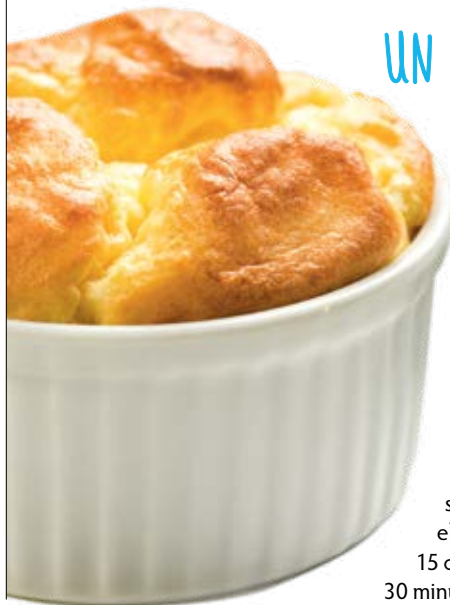
Escalfa l'oli uns instants amb un gra d'all i un bitxo. Deixa'l refredar, retira'n els alls i el bitxo, i col·loca-hi el bacallà amb la part de la pell cap amunt. Confità'l en l'oli 3 o 4 minuts i retira'l. Retira de la cassola una part de l'oli, tot deixant al fons la gelatina que haurà deixat anar el bacallà. Escalfa'l a foc molt suau sense deixar de remenar-ho amb l'ajuda d'un colador de malla fina. Vés afegint-hi l'oli restant sense deixar de batre-ho amb el colador fins que obtinguis la textura d'una maionesa lleugera. Afegeix-hi el bacallà en l'últim moment i escalfa'l uns instants.



## BISTEC TÀRTAR AL MINUT

Pots preparar-lo amb rellom, culatí o culata. Pica'l grollerament amb un ganivet ben esmolat, afegeix-hi cebes tendres, tàperes o cogombrets en vinagre segons el teu gust, i amaneix-lo amb un rovell d'ou, mostassa, salsa Perrins i una mica de sal i pebre acabat de moldre. I no t'oblidis d'afegir-hi unes gotes de Tabasco® si vols donar-li un toc picant!

## UN SUFLÉ PERFECTE



- Greixa lleugerament les parets del motlle que utilitzaràs, afegeix-hi un grapat de pa ratllat i fes voltar el motlle de manera que el pa ratllat quedi ben adherit a les parets. Aquesta operació farà que el suflé pugui amb més facilitat.

- Les clares batudes a punt de neu s'han d'incorporar en l'últim moment amb moviments circulars de dalt a baix per evitar que baixin gaire.

- Un suflé mai no ha d'esperar a ser servit; al contrari, sempre ha de ser el comensal qui s'espera. Calcula de 15 o 18 minuts per als individuals i 25 o 30 minuts per als de quatre persones.

## MUSCLOS AL VAPOR AL MICROONES

El més important és que els posis en un recipient apte per al microones en tongades de 500 g. Cobreix el recipient amb paper film i calcula 4 minuts a potència màxima.

Repeteix el procés les vegades que calgui. Et quedaran sucosos i al punt!



## PA DE PESSIC ESPONJÓS

El pa de pessic no et puja bé al forn i et queda baix i compacte? Anem per parts. **Els ous.** Si els poses sencers, recorda que els has de batre fins que tripliquin el volum. Si en separes les clares i els rovells, bat de la mateixa manera els rovells i afegeix-hi les clares batudes a punt de neu amb moviments circulars de dalt a baix. **El motlle.** Un de 22 cm de diàmetre és ideal per a un pa de pessic de 5 ous. **El forn.** Calcula 55 minuts al forn preescalfat a 175 °C. Però recorda que tots els forns són diferents: punxa'l al cap de 45 minuts per comprovar-ne la cocció només si la superfície és ferma. Si l'escradents encara surt mullat, continua la cocció 10 minuts més. Un cop enforat el pa de pessic, has de deixar-lo refredar sobre una reixeta.

## TÈCNICA

### COM TREURE LA PELL A UN LLENGUADO

A la peixateria te'l preparen sense problemes si ho demanes, però, de fet, no és tan difícil com pot semblar a primera vista. Requereix, això sí, una mica de pràctica.



**1** Neteja l'interior del llenguado tot retirant-ne les vísceres i col·loca'l en una superfície de treball amb la part blanca plana cap avall.

**2** Amb l'ajuda d'un ganivet ben esmolat practica dos talls de biaix allà on neix la cua.

**3** Aixeca lleugerament la pell subjectant-la amb l'ajuda d'un paper film o d'un drap de cuina. Vés estirant amb delicadesa de la pell cap a la part del cap, de manera que surti sencera com un guant.

**4** Repeteix l'operació al costat pla si vols separar els quatre lloms de peix. Si vols cuinar la peça sencera, no cal netejar aquesta part.



### COM SHAN DE PELAR ELS OUS DURS

El que cal fer és rodar l'ou sobre una superfície plana pressionant lleugerament amb el dors de la mà. Després, col·loca'l sota el raig de l'aixeta i retira'n la closca. Veuràs amb quina facilitat surt!





de temporada

# Encén la Passió

Qui no ha sentit alguna vegada els efectes poderosos de les ostres, de la xocolata o de les maduixes per encendre el desig sexual i convertir una cita romàntica en el preludi d'una nit especial?

**Cuina** Dani Muntaner **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona **Text** Cristina Benavides

**D**es de l'Antiguitat i en honor a Afrodita, la deessa que simbolitza la bellesa, l'amor, el desig, la luxúria, el sexe i la reproducció, es coneixen com a substàncies afrodisíaques totes les que contribueixen a augmentar la libido humana. Hi ha molts mites entorn dels productes afrodisíacs, ja siguin espècies, fruites, begudes... El que tots tenen en comú són unes certes propietats energitzants, revitalitzadores i estimulants. Alguns augmenten l'alliberament d'endorfines, fet que millora l'estat d'ànim; d'altres es poden menjar de forma sensual; d'altres tenen formes representatives que

recorden els òrgans genitals... Paraules com triptòfan, endorfines i serotonina estan relacionades amb la sensació de plaer i benestar que generen alguns aliments, però són força menys romàntiques que la màgia i la llegenda pròpies dels afrodisíacs.

Més enllà de si són una realitat o un mite, no hi ha cap recepta infal·lible per augmentar el desig sexual. Una bona dosi d'imaginació, la pràctica d'exercici i una alimentació equilibrada, a més d'un bon estat ànim, són alguns dels ingredients més importants per mantenir el foc de la passió encesa.

## LA SEDUCCIÓ QUE VE DEL MAR

La cultura popular atorga als mariscs i els mol·luscs un dels primers llocs al rànquing d'aliments amb propietats afrodisíaques. Les ostres, les gambes, les cloïsses i els musclos tenen un alt contingut en zinc, un mineral relacionat amb la producció de testosterona i estrogen, dues hormones que tenen un paper fonamental en el desig sexual.

## OLORS QUE ENCISEN I ENAMOREN

L'aroma suggeridora de l'alfàbrega com a guarniment de carns, la infusió de canyella, el gíngebre com a condiment en pastissos i bescuits, el bitxo i l'all per afegir un punt picant i l'aroma penetrant del pebre són alguns dels atributs de les espècies que la deessa Afrodita consideraria indispensables per a les arts amatòries i de seducció.

## TEMPTACIONS FRUITERES

La fruita fresca i seca es reparteixen a parts iguals el protagonisme. Les maduixes, els plàtans i l'alvocat posseeixen propietats energitzants i estimulants. En el cas de la fruita seca, la presència d'arginina, un derivat proteic que millora la circulació pèlvica, en aliments com les ametlles, les figues seques i les nous, les converteix en unes grans aliades a l'hora d'encendre la passió i la libido.

## DOLÇ PECAT

La xocolata i la mel tenen reservat un lloc d'honor a la cuina afrodisíaca. Les llavors de cacau contenen fenilalanina i teobromina, substàncies que combaten la fatiga i milloren la circulació sanguínia. A més, la xocolata és coneguda per augmentar els nivells de serotonina. En el cas de la mel, com que és rica en vitamina B, contribueix a elevar els nivells de testosterona a la sang.





## Ajoblanco amb tàrtar de gamba vermella



fàcil 3 a 5 € 25'

### INGREDIENTS PER A 2

- 1 gra d'all
- 60 g de pa blanc
- 75 g d'ametlla crua pelada
- 500 ml de brou de peix blanc
- 210 ml d'oli d'oliva verge extra
- 300 g de gamba vermella
- 1 escalunya
- 1 polsim de curri
- 1 polsim de cúrcuma
- 1 polsim de cibulet picat
- 1 polsim d'alfàbrega picada
- 1 culleradeta de vinagre de Mòdena
- 5-6 maduixes
- Sal i pebre blanc

### ELABORACIÓ

**1.** Pela els grans d'all i submergeix-los 3 vegades en aigua bullent i en aigua amb gel per blanquejar-los.  
**2.** Posa el pa, les ametlles i l'all al brou de peix i deixa'ls en remull durant 15 minuts. Després, tritura la preparació fins que quedi ben fina. Afegeix-hi una mica de sal i pebre blanc, i continua triturant-ho mentre afegeixes 200 ml d'oli fins que emulsioni. Reserva-ho a la nevera.  
**3.** Pela les cues de gamba, reservant-ne els caps, i picalles amb un ganivet; barreja-

les amb l'escalunya picada, el curri, la cúrcuma, el cibulet, l'alfàbrega, 3 maduixes picades, una culleradeta de vinagre i una culleradeta d'oli i sal. Aixafa els caps i passa'ls per un colador fi. Reserva-ho.  
**4.** Talla la resta de maduixes a làmines i disposa-les a la base de dos plats fondos. Posa-hi a sobre un motlle cilíndric i afegeix-hi el tàrtar. Després, aboca l'ajoblanco pertot i guarneix-ho amb unes fulles d'alfàbrega, unes gotes d'oli i del suc dels caps de les gambes, cibulet i sal en escates.

## Raviolis de bolets amb llagostins i salsa de safrà



mitjana



1 a 3 €



45' +  
maceració

### INGREDIENTS

#### PER A 12 RAVIOLIS

##### Per a la pasta fresca

• 125 g de farina • 1 ou • 1 mica de safrà mòlt • Sal

##### Per al farciment

• 1 escalunya • 100 g de bolets  
• 100 g de mató • 1 cullerada d'oli d'oliva verge • Sal i pebre

##### Per a la crema de mascarpone

• 200 g de formatge mascarpone  
• 1 polsim de brins de safrà • Sal

##### Per als llagostins

• 100 g de llagostins • 1 gra d'all  
• 1 branqueta de julivert  
• 2 cullerades d'oli d'oliva verge

### ELABORACIÓ

**1.** Barreja la farina amb l'ou, el safrà mòlt i un polsim de sal. Amassa-ho fins que

estigui ben amalgamat, embolica-ho amb paper film i deixa-ho reposar a la nevera durant mitja hora.

**2.** Pica l'escalunya i salta-la 5 minuts juntament amb els bolets amb una cullerada d'oli. Deixa-ho refredar i barreja-ho amb el mató.

**3.** Pela els llagostins. Pela l'all i pica'l. Renta el julivert i pica'l també.

**4.** Barreja el mascarpone amb una mica de sal i els brins de safrà. Reserva-ho.

**5.** Separa la massa en dues parts i estira-les amb un corró o una màquina laminadora

fins que quedi una làmina fina. Aboca unes culleradetes del farciment de bolets sobre la làmina de pasta i després cobreix-ho amb l'altra làmina. Talla els raviolis amb un tallapastes de formes i pressiona'n el contorn perquè quedin ben tancats.

**6.** Bull els raviolis en aigua salada durant 5 minuts. Salta les cues de llagostí amb oli, all i julivert. Escalfa la salsa de mascarpone al bany maria fins que estigui tèbia.

**7.** Serveix els raviolis amb la salsa de mascarpone i uns llagostins per sobre.





# Conill rostit amb pomes al ginebre



facil



1 a 3 €



45' +  
maceració

## INGREDIENTS PER A 2

- ½ conill trossejat
- 1 branqueta de romaní fresc
- 2 grans d'all
- 1 bitxo
- 2 cm d'arrel de ginebre fresc
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 250 ml de vi blanc
- 2 pomes
- 1 culleradeta de mantega
- ½ llimona
- Sal i pebre

## ELABORACIÓ

**1.** Disposa el conill en un recipient amb el romaní, l'all, el bitxo fresc tallat a rodanxes, la meitat del ginebre també a rodanxes, oli, sal i pebre. Deixa-ho marinar durant tota la nit.

**2.** L'endemà, col·loca el conill amb la marinada al forn i deixa'l rostir durant 20 minuts a 180 °C; afegeix-hi el vi blanc i rosteix-lo 15 minuts més.

**3.** Treu el cor de les pomes, talla-les a grills i salta-les durant 5 minuts en una paella amb mantega, el suc de mitja llimona i la resta de ginebre ratllat. Incorpora les pomes a la safata amb el conill els últims 5 minuts de rostir. Serveix-ho.



## Cochinita pibil



fàcil



3 a 5 €



3 h 10' +  
maceració

### INGREDIENTS PER A 2

- El suc d'1 taronja, 2 llimes i 1 llimona
- 2 cullerades de pebre vermell de la Vera
- 1 culleradeta de canyella mòlta
- 1 cullerada de comí mòlt
- 1 cullerada d'orenga
- 1 cullerada de farigola
- 400 g de secret de porc ibèric
- 1 ceba vermella
- 2 cullerades de vinagre
- 1 cullerada de *chiles jalapeños* en rodanxes
- 3 grans d'all
- 2 gotets d'arròs cuit salvatge amb basmati
- Coriandre fresc
- 1 alvocat
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Barreja la meitat del suc dels cítrics amb el pebre vermell, la canyella, el comí, l'orenga, la farigola, sal i pebre. Unta i amassa la carn amb aquesta barreja i deixa-la macerar a la nevera durant 6 hores.
2. Talla la ceba vermella en juliana, afegeix-hi la resta de suc de cítrics amb el vinagre, sal i els *jalapeños* i deixa-ho adobar a la nevera durant 6 hores.
3. Posa la carn amb la marinada i els grans d'all sencers en una cocotte o olla amb tapa apta per al forn i cou-l'hi a 170 °C durant 3 hores.
4. Escalfa l'arròs. Pica el coriandre. Pela l'alvocat i talla'l a rodanxes.
5. Acompanyar la carn esfilagarsada amb la ceba i els *jalapeños*, l'alvocat, el coriandre i l'arròs.



## Bescuit de figues i nous amb salsa de xocolata



mitjana



1 a 3 €



15' +  
maceració +  
congelació

### INGREDIENTS PER A 2

- 150 g de figues pajарeras
- 25 g de nous pelades
- 175 ml de vi Pedro Ximénez
- 4 rovells d'ou
- 2 cullerades de sucre
- 380 ml de nata per muntar
- 125 g de cobertura de xocolata
- Menta fresca

### ELABORACIÓ

- 1.** Talla les cues de les figues, reserva'n dues i parteix-ne la resta per la meitat. Posa-les a macerar en un recipient juntament amb les nous i el vi Pedro Ximénez durant 2 hores.
- 2.** Bat els rovells d'ou amb el sucre fins que doblin el

volum. Tritura les figues i les nous amb el vi de la maceració i barreja-ho amb els rovells batuts.

- 3.** Munta 330 ml de nata i incorpora-la a la barreja anterior lentament, amb moviments circulars. Omple els motlles de silicona amb

la preparació i reserva'ls al congelador durant 8 hores.

- 4.** Fon la cobertura de xocolata amb la resta de nata al bany maria i aboca-ho a la base de dos platets. Desemmotlla els bescurts i col·loca'ls sobre la xocolata. Guarneix-ho amb fulles de menta i rodanxes de figa.

idees dolces

# Original i diferent

Vols sorprendre els teus amb un dolç que causarà sensació? Prepara'ls aquests capritxosos makis i veuràs com no en deixen ni les engrunes.

Cuina Beatriz de Marcos Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona

## Maki sushi dolç de creps



mitjana

1 a 3 €

1 h +  
repòs

### RECEPTA BASE 36 UNITATS (18 DE CADA)

#### PER A LA MASSA DE CREPS.

Bat **farina (150 g)**, **llet (250 ml)**, **3 ous**, **1 cullerada de cacau**, **un polsim de sucre** i **un de sal** fins que es formi una crema uniforme. Deixa-ho reposar almenys durant 30 minuts a la nevera. Unta lleugerament una paella antiadherent amb una nou de mantega i afegeix-hi la massa per cuinar els creps per tongades, de manera que no quedin massa fins; així després no es trencaran. Reserva-ho.

#### PER A L'ARRÒS.

Posa **llet d'ametlles (750 ml)**, **1 branqueta de canyella** i la **pell de ½ taronja** en un cassó. Deixa-ho bullir a foc suau durant 10 minuts. Afegeix-hi **arròs de gra rodó (180 g)** i deixa-ho coure mentre remenes durant uns 25 minuts. Retira'n la taronja i la canyella, i deixa-ho refredar.

#### DE CACAU, FORMATGE CREMÓS, MANGO I SALSA DE XOCOLATA

Cobreix una estoreta per a sushi amb paper film. Talla la massa dels creps en forma rectangular i col·loca-la a sobre de l'estoreta. Estén una part de l'arròs deixant-hi un centímetre de marge. Unta una mica de **formatge cremós (150 g)** sobre l'arròs i forma una fila de tires amb **1 mango**. Tanca-ho amb l'ajut de l'estoreta i talla-ho amb un ganivet esmolat. Acompanya-ho amb **xocolata fondant (150 g)** i **crocant d'ametlla**. Serveix-ho.

DECALEG

Hola  
LLIURECOMPRADOR  
caprabo

art.

8

El comprador  
serà lliure  
de comprar  
des de casa  
i de sentir-se  
com a casa  
a les nostres  
botigues.



#### D'ARRÒS AMB LLET, MEL, FRUITES I COULIS DE GERDS

Per a la massa de creps, segueix la recepta anterior però sense afegir-hi el cacau. Per a l'arròs, substitueix la llet d'ametlles per **llet sencera de vaca (750 ml)** i la pell de taronja per una pell de llimona.

Talla **2 kiwis** i **8 maduixes** en làmines. Estén una part de l'arròs igual que a la recepta anterior. Unta l'arròs amb **una culleradeta de mel**, posa-hi les làmines de kiwi i maduixa, tanca-ho amb una estoreta i talla-ho. Per acompanyar el sushi: bull **gerds (100 g)**, **suc de llimona (2 cullerades)** i **sucre (3 cullerades)** en una olla a foc lent durant uns 10 minuts sense deixar de remenar-ho. Tritura-ho i cola-ho. Serveix-ho.



## Àlex Creixell

GERENT DE GIROPOMA COSTA BRAVA, SL

### EL NOSTRE OBJECTIU: UN PRODUCTE QUE MANTINGUI EL SABOR

**L**a història de Giropoma Costa Brava es remunta a l'any 1962, quan un grup d'agricultors emprenedors de la zona van situar les seves plantacions a les fèrtils valls de la província de Girona. Les terres, flanquejades pels parcs naturals de l'Alt i el Baix Empordà, proporcionaven una fruita singular gràcies al clima mediterrani i al fort contrast tèrmic entre el dia i la nit. Aquestes característiques pròpies de les seves pomes els han valgut el reconeixement europeu com a indicació geogràfica protegida Poma de Girona.

#### Quines característiques tenen les seves pomes?

Actualment Giropoma comercialitza la fruita de 30 productors de la província de Girona, amb una producció de 30 milions de quilos, i ho fa amb 6 varietats. Tota la producció està controlada per un departament tècnic que assessora els productors a l'hora de controlar les plagues i malalties de la forma més respectuosa amb el medi ambient, apropant-se als sistemes de producció biològica sempre que és possible, amb l'objectiu d'obtenir un producte natural que manté tot el sabor.

**Què opina del suport que Caprabo dona als productors locals?** Considerem que és una iniciativa molt apropiada i encertada per posar en valor el producte local. A més, és una manera de potenciar l'economia local en un món tan globalitzat com l'actual. D'aquesta manera, el consumidor també té a l'abast un producte fresc i de proximitat.

**Quins beneficis obté Giropoma?** Caprabo és un aparador per al nostre producte, ja que dona visibilitat a la nostra marca a Catalunya.



recepta de proximitat

## Fàcil i... amb bon resultat

Les pomes, a més de donar color i frescor a aquesta amanida d'arròs, li aporten un original toc cruixent. Tasta-la i... repetiràs!

**Cuina** Victoria Turmo  
**Fotografia** Joan Cabacés  
**Estilisme** Rosa Bramona

### VARIETATS PER A TOTS ELS GUSTOS

A Caprabo trobaràs les diferents varietats de les pomes que produeix i comercialitza Giropoma: gala, golden delicious, red delicious, granny smith, fuji i pink lady.

S'estableix el dret per al comprador de triar en plena llibertat productes de la seva terra.



## Amanida de poma, api i formatge de cabra



fàcil 1 a 3 € 20'

### INGREDIENTS PER A 4

• 200 g d'arròs per a amanides de 3 varietats • ½ ceba vermella • 100 g de formatge de cabra • 1 branca d'api • 25 g d'avellanes torrades  
• 1 poma verda • 1 poma vermella

### Per a la vinagreta

• 15 g d'avellanes torrades  
• 4 cullerades d'oli d'oliva  
• 1 cullerada de vinagre de poma  
• 1 làmina de ceba vermella picada

### ELABORACIÓ

**1.** Bull l'arròs en aigua salada durant uns 20 minuts. Transcorregut aquest temps, posa l'arròs en un colador i refresca'l amb aigua freda. Reserva'l.  
**2.** Pela la ceba vermella i talla-la a quadradets. Talla el formatge

de cabra a daus. Reserva-ho. Neteja l'api, treure-li la primera pell i trosseja'l a daus. Pela les avellanes.

**3.** Renta bé les pomes, eixuga-les i talla-les a mitges llunes amb la pell. Retira'n les llavors amb cura i disposa-les en un bol amb una mica de llimona perquè no s'oxidin. Reserva-les.

**4.** Per a la vinagreta, aboca l'oli en un recipient, afegeix-hi el vinagre de poma, la ceba i les avellanes pelades. Tritura-ho lleugerament,

procurant que quedin trossets d'avellanes.

**5.** Disposo l'arròs en un bol i afegeix-hi la ceba, el formatge, l'api i les avellanes senceres. Remena-ho bé. A continuació, posa-hi les pomes, aboca-hi la vinagreta per sobre i serveix-ho.



tradicional o reinventada

# Una delícia per al paladar

Presentada a la tradicional cassoleta de fang o en originals farcellets de pasta fil·lo, la crema catalana és un autèntic plaer gustatiu. No et perdís les nostres propostes!

Cuina Jordi Anglè Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona

## Crema catalana tradicional



fàcil



1 a 3 €



20'

### INGREDIENTS PER A 4

• 1 l de llet

• La pell d'1 llimona

• La pell d'1 taronja

• 1 branca de canyella

• 200 g de sucre

• 160 g de rovell d'ou

• 40 g de maizena

### ELABORACIÓ

**1.** Escalfa la llet, sense que bulli, i deixa-la infusonar juntament amb les pells dels cítrics, la branca de canyella i la meitat del sucre durant 2 minuts.

**2.** Barreja la resta del sucre juntament amb els rovells d'ou i la maizena.

**3.** Retira la canyella i les pells de la llet infusonada i afegeix-hi els rovells. Cou-ho fins que comenci a bullir. Mantingues-ho 30 segons al foc i distribueix-ho als recipients de fang.

**4.** Deixa refredar la crema i caramel·litza-la al moment cremant-la amb la pala de cremar o amb un bufador. Serveix-ho.





## Farcellets de crema catalana



mitjana 1 a 3 € 25' + congelació

### INGREDIENTS PER A 4

- 5 fulles de gelatina
- 1 l de crema de llet
- 2 branques de vainilla
- ½ branca de canyella
- La pell d'1 llimona
- La pell d'1 taronja

- 200 g de sucre
- 200 g de rovell d'ou
- 1 paquet de pasta fil·lo
- Sucre de llustre
- 100 g de fruites vermelles

### ELABORACIÓ

**1.** Remulla les fulles de gelatina en un bol amb aigua freda fins que estiguin toves.

**2.** Disposa la crema de llet en un cassó amb la vainilla, la canyella, les pells dels cítrics i la meitat del sucre, i deixa-ho infusonar durant 2 minuts. Posa-ho a

escalfar i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi la resta del sucre juntament amb els rovells.

Porta-ho a 85 °C. En aquest moment, afegeix-hi la gelatina ben escorreguda. Remena-ho.

**3.** Cola el preparat i aboca'l en motlles de 3 x 3 cm aproximadament (es poden fer servir safates per fer glaçons). Congela els motlles i, quan el preparat estigui glaçat, desemmotlla'ls.

**4.** Talla cada làmina de pasta fil·lo en porcions de 3 x 3 cm (n'han de sortir nou) i embolica el flam com un farcellet.

Reserva-ho al congelador fins al moment de servir.

**5.** Fregeix els farcellets en oli de gira-sol i col·loca'ls sobre paper absorbent perquè deixin anar tot l'oli. Empolvora-hi una mica de sucre de llustre i decora-ho amb les fruites vermelles. Serveix-ho.







# xile

sabor  
del món

El país andí ens convida a tastar la seva gustosa cuina, basada en una amalgama de productes i tècniques culinàries amb tanta diversitat com en el seu paisatge.

Text Montse Barrachina

Xile és el país més estret d'Amèrica del Sud; conté el desert d'Atacama, el més àrid de la Terra, i la seva costa està banyada per les aigües de l'oceà Pacífic. Tan variada com el paisatge és la cuina xilena, fruit de la barreja de tradicions gastronòmiques, principalment dels pobles indígenes i dels conqueridors espanyols. La influència de les cultures francesa, italiana i alemanya també es deixa sentir en aquesta rica gastronomia, que es coneix amb el nom de cuina criolla xilena.

Se sap que els pobles nadius seguien una dieta nutritiva i variada basada en els productes de la terra, com el *choclo* (blat de moro), la quinoa, les patates, els *porotos* (fesols), el *zapallo* (carabassa), l'*ají* (xili), la xirimoi o la maduixa xilena, entre molts d'altres. La seva empremta és innegable en plats com el saborós pastís de *choclo*, amb una deliciosa barreja de sabors, o les *humitas*, d'origen amerindi. També es troba en guisats exquisits, com la *carbonada*, una sopa amb trossos de verdures i carn, i el *charquicán*, una especialitat maputxe.

## Els pobles nadius seguien una dieta variada basada en els productes de la terra



©THINKPHOTO

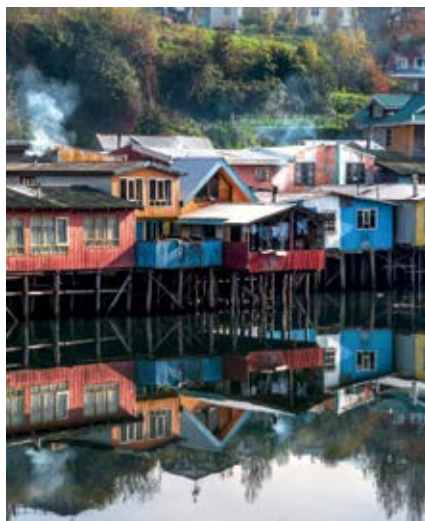


### Gaudir del sabor natural

Dels espanyols procedeixen cereals com el blat i les carns de *chancho* (porc), boví, pollastre i ovella, presents en multitud de receptes de la cuina popular xilena, poc donada a excedir-se en condiments o ingredients. El que es busca és que els aliments conservin el sabor natural.

Per als xilens, qualsevol excusa és bona per celebrar un dinar en família o amb amics. La imatge d'una taula tradicional consisteix en una cassola de carn rostida acompanyada amb amanides variades, sopa de *ajiaco* i pa de *marraqueta*, el més consumit al país. Poques vegades hi falta el pebre, una salsa de coriandre, ceba, all i xili, que es pot servir com a aperitiu.

La privilegiada diversitat d'espècies marines converteix Xile en un lloc perfecte per degustar-hi receptes de peix, marisc i algues. El peix fregit o al forn i els *caldillos* són les elaboracions més comunes entre els xilens. Però si es viatja a la costa, no cal deixar de provar el *curanto*, que es cou amb pedres calentes en un clot cavat a terra. Porta cloïsses, musclos, *choritos* (musclos xilens), *cholgas*, costella fumada, cuixes de pollastre i llonganissa. També cal tastar la *paila marina*, una sopa que es prepara amb vi blanc, cloïsses, *choritos*, *navajuelas* (navalles xilenes), *machas* (cloïsses rosades), *picorocos* (percebes) i *piures*, entre altres productes.



©THINKPHOTO



©ISTOCKPHOTO



©THINKPHOTO

Portada: Parc Nacional de les Torres del Paine, declarat Reserva de la Biosfera per la Unesco el 1978. En aquesta doble pàgina: a l'esquerra, la llacuna San Rafael, a la Patagònia; a la dreta, el desert d'Atacama, als Andes. A baix: a l'esquerra, l'Illa Gran de Chiloé, a la regió de Los Lagos; a la dreta, el barri històric del port de Valparaíso, Patrimoni de la Humanitat.

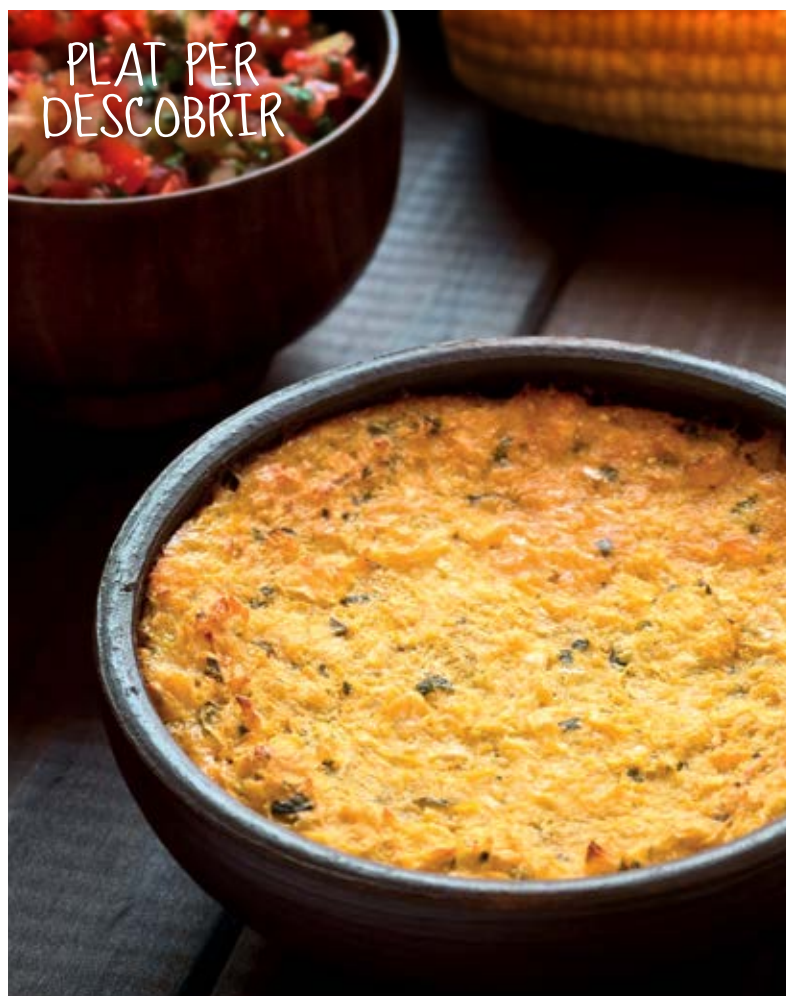
### L'hora del te xilena

Si hi ha un àpat representatiu de Xile és el costum de tomar *once*, equivalent a l'hora del te dels anglesos. Consisteix a beure una tassa de te o cafè acompanyada de pa pastat o torrat untat amb mantega, mermelada, alvocat, paté, formatge o ous. A moltes cases ha arribat a desplaçar al sopar. Al principi es prenia també *mate*, però ara aquest ha quedat pràcticament relegat a les zones rurals.

### Rebosteria amb influències

En l'elaboració de dolços i postres es nota tant l'herència alemanya com l'espanyola, amb els *alfajores* i *chilenitos*, la berlina, el braç de reina (com el braç de gitano espanyol, però amb dolç de llet, mermelada o fruites) i el pa de Pasqua. Així mateix, també hi és present l'aportació de cultures més llunyanes, com la que hi van deixar els immigrants xinesos, amb postres com el *chumbeque*.

Finalment, tot àpat xilè mereix un bon vi i el xilè s'ha guanyat amb mèrits propis un lloc entre els millors del món. I, com a begudes espirituoses, el país té dos còctels nacionals que destaquen per l'aroma i el sabor: el *pisco sour*, que es pren com a aperitiu, i el *cola de mono*, típic de Nadal.



## Pastís de choco



mitjana



1 a 3 €



1 h

### INGREDIENTS PER A 4

• 1 pit de pollastre • 3 ous durs • 1 ceba gran • 1 ceba mitjana • 600 g de carn picada • Oregana • Comí • 1 kg de blat de moro congelat • 2 fulles d'alfàbrega • 150 ml de llet • 20 g de mantega • 4 olives negres • Oli d'oliva • Pebre negre mòlt • Sucre • Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Posa el pollastre en aigua salpebrada i cou-lo durant 20 minuts en una cassola. Mentrestant, bull els ous durant 10 minuts i reserva'ls.  
**2.** Pica la ceba a daus petits i sofregeix-la en oli fins que quedi transparent. Afegeix-hi la carn picada. Amaneix-ho amb una

culleradeta d'orenga, comí i sal. Remena-ho. Deixa-ho coure a foc lent fins que quedi tot ben cuit. Reserva-ho i deixa-ho refredar.

**3.** Mol el blat de moro i l'alfàbrega fins a formar una pasta. Afegeix-hi una mica de llet si queda molt espessa. Escalfa la mantega i una cullerada d'oli en una paella. Afegeix-hi el blat de moro, remena-ho i aboca-hi la llet per evitar que s'enganxi o quedi massa espès. Assaona-ho al gust i cou-ho durant uns 20 minuts fins que espesseixi. Tasta-ho per comprovar que està cuit. Retira-ho del foc.

**4.** Pela els ous durs i pica'ls en cubets.

**5.** Afegeix quatre cullerades del sofregit de ceba i carn al fons de quatre plats de fang. Afegeix-hi un tros de pollastre, una oliva i una cullerada d'ou picat. Cobreix-ho amb la pasta de blat de moro. Empolvora-hi una culleradeta de sucre i posa-ho al forn durant 25 minuts perquè quedi daurat. Retira-ho i serveix-ho.

gastronomia i disseny

# Tapes amb origen

El restaurant **Dos Pebrots** indaga en l'origen de la cuina mediterrània, exquisida i sorprenent. El resultat és una reinterpretació d'antics receptaris, amb un gust contemporani i en format de tapa.

**Text** Montse Barrachina **Fotografia** Joan Cabacés



Les tres figures responsables que tot funcioni al Dos Pebrots: d'esquerra a dreta, Mario Torres, cap de sala; Albert Raurich, propietari, i Borja García Ordoño, cap de cuina.



**A**lgunes propostes traspassen l'horitzó dels conceptes gastronòmics tradicionals. És el cas del Dos Pebrots, inaugurat el passat mes de setembre al local que ocupava el mític Bar Raval, al barri canalla de Barcelona. Albert Raurich (dotze anys a El Bulli i artífex d'aquest projecte) ha volgut respectar l'esperit de l'establiment anterior. I el nom del nou espai ja suposa tota una declaració d'intencions. La voluntat és rastrejar el patrimoni gastronòmic de la Mediterrània per oferir, des del present, una proposta curiosa de tapes i platets, exhibida amb un aire desvergonyit i sense encotillaments.

L'espai físic també destil·la carisma, amb una organització subtil d'ambients. Just a l'entrada trobem el bar, amb la típica barra i les taules rodones, per a les

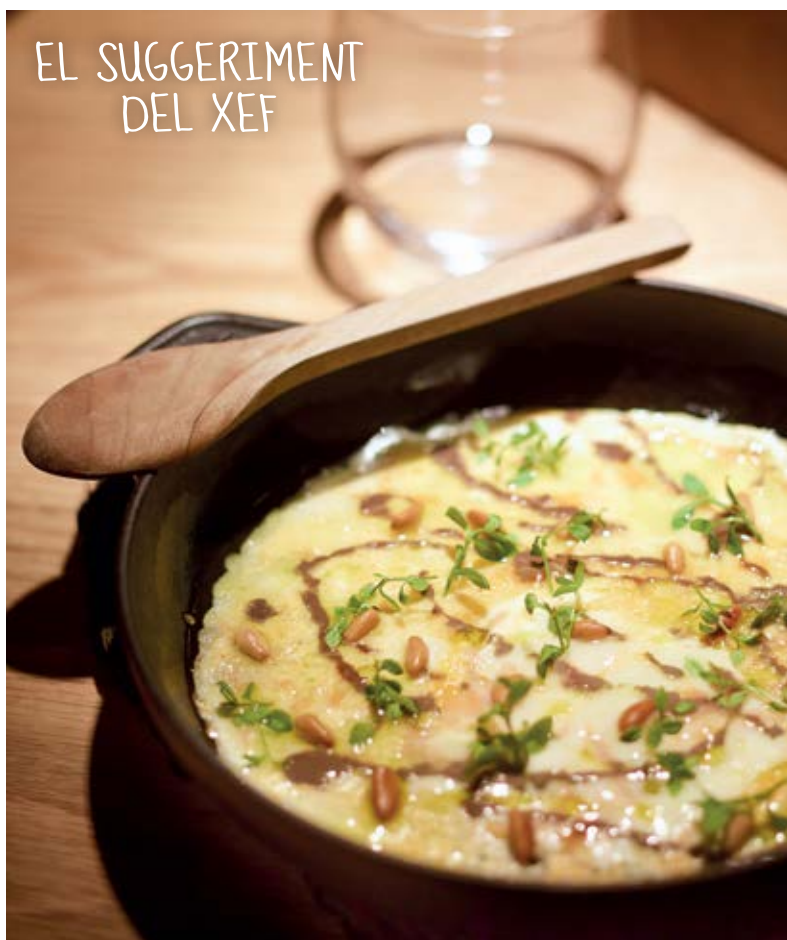
quals no cal reserva. Avancem una mica i, a la zona dissenyada com a restaurant, ens crida l'atenció la barra japonesa que envolta la cuina oberta a la sala, on els cuiners no només cuinen, sinó que també hi serveixen els plats. Si pugem a l'altell, una espectacular taula de fusta massissa

## El Dos Pebrots rastreja el patrimoni gastronòmic de la Mediterrània

presideix una àrea prevista per a grups. En qualsevol racó, els clients poden assaborir els mateixos plats per igual.

### Bar o restaurant?

"Al principi no sabíem ben bé com ens havíem de definir", confessa Albert Raurich. I es pregunta: "Quina és la diferència entre un bar celler i un restaurant? D'una banda, el restaurant té aquest embolcall de formalitat que nosaltres intentem superar, però, de l'altra, som un restaurant perquè servim menjar". Per a aquesta aventura, ha reclutat Borja García Ordoño, al capdavant dels fogons, i Mario Torres, cap de sala. Tots dos procedeixen del Dos Palillos, el bar de tapes asiàtiques que regenten ben a prop Raurich i la seva dona.



EL SUGGERIMENT  
DEL XEF

A la base d'aquest nou restaurant hi ha molt de coneixement. El seu concepte es va gestar mentre Albert Raurich desenvolupava els processos de la cuina japonesa per a la Bullipèdia del xef Ferran Adrià. Aquí s'ha dut a terme una tasca feixuga de recerca sobre l'origen dels plats, tècniques de cocció, productes principals i elaboracions intermèdies i finals. Així, s'han desenterrat receptaris de l'antiguitat, com el *De Re Coquinaria*, d'Apici, que data de la Roma imperial, per explicar com era la cuina dels nostres avantpassats.

### Sense paraules

A través d'una carta de plats infinits, vam descobrir que en un altre temps no era inusual cuinar amb llet d'ametlles o que, en el Renaixement, el *salpicón* era de vaca i el fricandó de peix. També ens deixen sense paraules altres propostes del Dos Pebrots, com ara els mugrons de truja, de Maldonado, o la truita de pinyons amb herbes fresques i salsa garum.

La carta de vins també val la pena, amb prop de cent referències que inclouen dades sobre l'origen i els tipus de vinificació. Els vins es poden assaborir en petits porrons amb l'objectiu de diversificar el tast a taula. El restaurant Dos Pebrots serà una grata experiència per als qui volen furgar en un llegat culinari gairebé oblidat.

## Truita amb herbes fresques i pinyons



mitjana



més de 7 €



30' +  
repòs

### INGREDIENTS PER A 4

#### Per a la truita

- 200 g d'ous • 100 g de brou de pollastre
- Oli d'oliva suau • Sal

#### Per a la guarnició

- 20 g de pinyons • Unes fulles de cerfull
- 30 g de garum (salsa de peix fermentada)
- Mel d'avet o similar • Pebre negre en gra

#### Per a l'oli de menta i julivert

- Unes fulles de julivert • Unes fulles de menta fresca • Oli de blat de moro

### ELABORACIÓ

**1.** Desfulla lleugerament el julivert i la menta, tot eliminant-ne l'excés de tiges. Posa'ls en una batidora elèctrica

juntament amb l'oli de blat de moro i tritura-ho. Passa-ho pel colador i un paper de cuina durant 12 hores fins a obtenir un oli cristal·lí i d'un color viu. Reserva-ho en un recipient amb tapa.

- 2.** Torra els pinyons i deixa'ls assecat sobre paper de cuina.
- 3.** Desfulla el cerfull reservant-ne les tiges petites. Conserva'l a la nevera amb paper humit per sobre.
- 4.** En un recipient, barreja els ous amb el brou de peix i la sal. Reserva-ho.
- 5.** Posa al foc una paella petita amb oli, deixa que s'escalfi bé i afegeix-hi 50 g de la preparació d'ous. Remena-ho una mica amb una cullera de fusta per trencar la capa d'ou que s'ha format. Afegeix-hi i reparteix per sobre els pinyons, el cerfull, uns tocs de garum, uns fils de mel, el pebre negre i unes gotes de l'oli de julivert i menta. Serveix-ho.



### DOS PEBROTS

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

**Tipus de cuina:** mediterrània contemporània d'origen

**Horari:** de dimecres a diumenge de 13:00 a 23:00 h





# Tu receta +k

Cuéntanos tu plato Kikkoman y gana fantásticos premios.

Infórmate y participa en:  
[www.kikkoman.es](http://www.kikkoman.es)

Promoción válida del 8 de febrero al 15 de marzo.  
Consulta las bases legales en [www.kikkoman.es](http://www.kikkoman.es)

salsa de soja

**kikkoman**

le da sabor a tu vida

FOLLOWUP

còctel & gourmet

# El millor punt i final

Després de sopar amb els amics sempre ve de gust allargar la nit amb un còctel deliciós. Aquestes dues idees, una de refrescant i una altra d'intensa, segur que triomfaran.

Recepta del còctel Victoria Turmo  
Fotografia Joan Cabacés  
Estilisme Rosa Bramona

## Còctel de fonoll i aranja



fàcil 1 a 3 € 15' + repòs

### INGREDIENTS PER A 1

- 100 ml de ginebra • ¼ fonoll a rodanxes
- 180 ml de tònica freda • 1 culleradeta de pebre negre en gra • 1 grill d'aranja
- Glaçons

### ELABORACIÓ

**1.** Introdueix la ginebra i les rodanxes de fonoll en un recipient i deixa-ho infusionar 8 hores aproximadament a la nevera. Transcorregut aquest temps, cola-ho.

**2.** Renta l'aranja, eixuga-la bé i talla-la a rodanxes amb la pell. Reserva-la.

**3.** Aboca la ginebra, la tònica i els grans de pebre negre en una copa baló. Remena-ho.

**4.** Incorpora una rodanxa d'aranja i una branqueta de fonoll a cada copa.

**5.** Afegeix-hi els glaçons, remena-ho i serveix-ho immediatament.



## Còctel rus



fàcil



1 a 3 €



10' +  
maceració

### INGREDIENTS PER A 1

- 5 glaçons • 30 ml de vodka
- 45 ml de licor de cafè
- 1 cullerada de llet d'anacards
- 1 culleradeta d'ametlles torrades (decoració)

### Per a la llet d'anacards

- 1 pessic de sal • ¼ litre d'aigua mineral • 1 beina de vainilla
- 40 g d'anacards

### ELABORACIÓ

1. Afegeix els glaçons en un got baix de còctel.
2. Introdueix-hi el vodka i el licor de cafè.
3. Per a la llet d'anacards, esbandeix-los en aigua freda, introdueix-los en aigua

mineral i deixa'ls en remull 1 hora. Passat aquest temps, disposa'ls en una batedora amb l'aigua, la vainilla i la sal. Tritura-ho. Si queda molt espès, s'hi pot afegir una mica més d'aigua mineral. Passa-ho per un colador de roba o un drap ben net.

4. Posa la llet d'anacards en una olla i escalfa-la fins que bulli i hi aparegui la nata.
5. Agafa una cullerada de nata

amb cura i disposa-la sobre els licors.

6. Decora el còctel amb les ametlles torrades i serveix-lo. Aquest combinat es remena amb una cullera abans de consumir-lo.

### MÉS RÀPID

Si no tens temps per fer la llet d'anacards, pots fer aquest còctel amb una mica de nata muntada.



beure

# Vins i moments

Els millors maridatges són els que enllacen situacions viscudes al voltant d'un vi amb les persones amb qui compartim aquestes copes.

**Text** Alicia Estrada

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona

## Primer moment

### TARDA DE FUTBOL

Vetllades de diversió compartida i amistosa. Es tracta de reunir-se per passar la tarda amb amics i amigues. A la tauleta davant del televisor, mentre es viu el partit de futbol, la safata d'embotits, la pizza i la truita arriben ben acompanyades de vins senzills i fàcils d'entendre. És el moment dels negres joves i frescos o d'un criança sense sorpreses, com aquests vins de La Rioja, que de tant beure'ls resulten amics de tota la vida.



#### Cap de Ruc negre

RONADELLES. DO MONTSANT  
100% GARNATXA NEGRA

Aquest negre representa bé el caràcter d'un montsant fàcil d'entendre però carregat d'autenticitat. La garnatxa sempre resulta amistosa i aquí es mostra fresca, lleugera i sense complicacions, perfecta per acompanyar l'amistat bulliciosa d'una tarda de gols.

GOAL



## Segon moment L'HORA DE LES CONFIDÈNCIES

Hi ha situacions en què ve de gust assegurar-se a parlar de la vida amb un bon amic, d'obrir l'ànima, de riure, de somiar... El menjar més lleuger, en forma d'amanides i de verdures, es torna, en aquests instants, company de confidències i xerrades animades, i ve de gust beure negres joves, blancs de tall fruiter o rosats amb un toc divertit.

### Gramona Gessamí

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

Un blanc de viticultura ecològica, ben perfumat en nas. Es diria que fa olor de passejades per les primaveres de Sevilla quan despunten el gessamí i la tarongina. En boca, el vi es vesteix de seda i de frescor, amb una suavitat untuosa i molt delicada.

### Ramón Bilbao Crianza

BODEGAS RAMÓN BILBAO.  
DOCA RIOJA  
100% ULL DE LLEBRE

Negre de La Rioja de llibre: aromes de fruita negra, amb records de regalèssia i unes notes de vainilla (record de la bóta de roure americà) que tant agraden als amants del rioja clàssic. La seva frescor i el seu taní agradable mariden a la perfecció amb un pica-pica al sofà.



FRIENDS



### Petjades Rosat

CAVAS TORELLÓ. DO PENEDES  
100% MERLOT. ECOLÒGIC

Merlot mediterrani, carregat de sol i de força. Rosat sí, però no un rosadet desmaiàt. El vi omple la boca de fruita vermella, amb records divertits de llaminadures, dolços de maduixa i piruletes infantils. En boca, la fruita es mostra llaminera sense perdre frescor.

## Tercer moment **SOPAR ROMÀNTIC**

La taula per a dos i l'aire es vesteix de desig. Sopars romàntics, parelles que busquen trencar rutines, trobades tòrrides... La importància de la trobada exigeix formalitat i marca el ritme de vins profunds, de caràcter i en bóta de fusta. Altres vegades seran caves vells i transcendentals que conviden al brindis repetit i cada vegada més insinuant.

### Gran Plus Ultra Brut Nature Reserva

CAVES CODORNIU. DO CAVA  
100% CHARDONNAY

Alternativa que marca l'esperit innovador amb l'elaboració del cava amb la varietat chardonnay. Les notes fruiteres destaquen en aquest cava, i la torrefacció es barreja amb notes de préssec sobre un fons amb records de forn i fruita seca. En boca és cremós i ampli com els petons.



LOVE



### Perelada 5 Finques Reserva

CAVAS DEL CASTILLO DE PERELADA  
DO EMPORDÀ  
MERLOT, GARNATXA, CABERNET SAUVIGNON,  
SIRÀ, ULL DE LLEBRE, CABERNET FRANC

Si l'amor coneix milers de tonalitats, passa el mateix amb aquest vi, elaborat amb una barreja sàvia de varietats de diferents finques del Castillo. Així, el negre es mostra ric en matisos i amb la maduresa que li aporten els 19 mesos en bóta. Bon aliat en les distàncies curtes!

# UNA AIGUA AIXÍ NOMÉS LA CREA LA NATURALES

Nascuda i embotellada en un únic  
brollador al paratge de Solán de Cabras,  
Espanya, on surt a una temperatura de  
21°C., durant tot l'any, des de fa més de  
225 anys.



Solan de Cabras



@Solan\_de\_Cabras



facebook/solandecabras



@solandecabras

[www.solandecabras.es](http://www.solandecabras.es)

## Parla l'experta

**H**i ha moltes tècniques i ritmes diferents per respirar correctament, ja que a través de la respiració es pot aconseguir una relaxació més gran o més dosi d'energia i vitalitat, però el punt en comú de tots els exercicis és prendre consciència de l'aire que entra i surt de l'organisme.

Què hi podem fer? Incorporar hàbits respiratoris saludables, practicar-los i interioritzar-los. Aquest exercici és molt senzill, comença amb un minut o dos. Practica'l a l'aire lliure o en un espai ventilat. Atura't. Col·loca't ben alineat, assegut o estirat, i centra't en el present. Tanca els ulls i només observa la teva respiració. Intenta respirar tranquil, de manera suau i silenciosa, sense forçar res. Veuràs com es tranquil·litza el ritme i s'intensifica la capacitat respiratòria. Ara visualitza un nadó dormint. Imita la seva respiració tranquil·la i ben compassada. El nadó respira pel nas. Quan inhala, se li infla l'abdomen (com si fos un globus) i, quan exhala, el contrau. Aquest exercici es pot practicar en qualsevol lloc i en qualsevol moment del dia: a l'autobús, davant de l'ordinador, al sofà o abans d'anar a dormir, i proporciona un descans plaçid i un despertament oxigenant.

Elisabet Surfís

PROFESSORA DE IOGA I SALUT LABORAL

**Reeducar els hàbits respiratoris millora el benestar i la salut en general**



# benestar Reaprendre a respirar

Respirar correctament proporciona vitalitat i energia, i contribueix a equilibrar el cos i la ment.

Text Cristina Benvides

És el primer que fem en néixer, però, tot i que és un gest natural, involuntari i indispensable per a la vida, la majoria dels adults no respirem bé i, a més, no en som conscients. Respirar no és només inhalar i exhalar; és un acte físic que un adult fa unes 23.000 vegades al dia i que, si es fa de forma conscient, és una eina poderosa per millorar la salut. El ritme de vida actual, que condueix inconscientment a una respiració entretallada i insuficient; les males postures, que redueixen la capacitat pulmonar, i determinats hàbits alimentaris, juntament amb la contaminació i les substàncies nocives com el tabac, són els principals causants d'una mala respiració.

### Els beneficis de respirar bé

Bàsicament es distingeixen 3 tipus de respiració: la clavicular, que s'associa a moments de nerviosisme i ansietat; la toràcica, la més comuna i automàtica, i la respiració abdominal o diafragmàtica, la més saludable, ja que millora l'oxigenació de l'organisme (vegeu columna).

La respiració està íntimament lligada a l'estat d'ànim. Per això, si aprenem a respirar

### Respiració i alimentació

**LES RESPIRACIONS LLARGUES i profundes uns 10 minuts abans d'un àpat preparen el cos per ingerir de forma òptima els aliments.**

**SEURE EN POSICIÓ DRETA, amb la columna recta, i evitar una posició inclinada afavoreix una bona oxigenació.**

**DESPRÉS DE MENJAR, una respiració tranquil·la facilitarà una millor digestió i evitarà l'acumulació de gasos i les digestions pesades.**

bé, tindrem més recursos per mantenir a ratlla l'estrès. També facilita la digestió, contribueix a combatre el restrenyiment i millora la capacitat de concentració i la connexió cos-ment. Aconseguir integrar una respiració profunda i conscient en el dia a dia millorarà la qualitat de vida i el benestar 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.

LISTO EN  
**2 MIN**

ENVASE PARA  
**MICRO**

NO NECESITA  
**FRÍO**

COMPROMISO  
CARRETILLA  
PROCESO EXCLUSIVO



carretilla.info

## PELL CUIDADA I DELICADA



A la primavera sembla que la pell s'adapta millor al canvi d'estació, allunyada dels excessos hivernals i estivals. Però no hem de baixar la guàrdia, perquè en qualsevol moment aquest òrgan tan fi se'n pot ressentir. Aquí et deixem algunes propostes específiques perquè ni el rostre ni el cos se't queixin.

### DE DIA I DE NIT

Utilitzades en combinació, les cremes de **Nivea Q10 Plus Antiarrugas FP15 Cuidado de Día y Cuidado de Noche** combaten els signes de l'envelliment del cutis des de l'interior. Estan enriquides amb creatina, un ingredient present de forma natural a la pell.



### SUAU COM LA SEDA

Així és com quedarà la teva pell cada dia després d'utilitzar els nous gels de dutxa Vita-Rich de la marca **Johnson's**. Pots triar entre dues versions del Gel de Ducha Efecto Seda: amb extracte de magrana o de papaia. Totes dues resulten tota una experiència per als sentits. També les pots combinar segons l'estat d'ànim i el dia de la setmana.



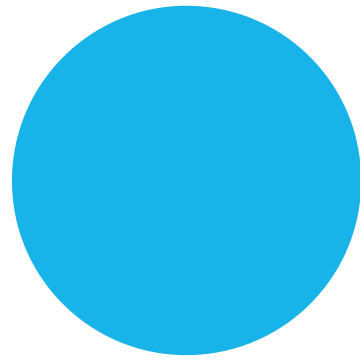
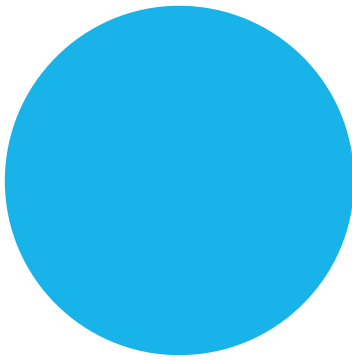
### HIDRATACIÓ EXÒTICA

L'aroma de la papaia verda i el color robí de la magrana et traslladaran a un ambient exòtic durant uns minuts. La Loción Corporal Vita-Rich Efecto Seda i la Loción Corporal Vita-Rich Iluminadora de **Johnson's** t'asseguraran una hidratació intensa i duradora al llarg del dia.

### REFERMADA

Dues solucions de **Nivea** per refermar la pell del cos. **Nivea Q10 Body Milk Reafirmante Piel Seca**, amb coenzima Q10, L-carnitina i creatina, actius que eleven l'energia cel·lular de la pell. I **Nivea Bajo la Ducha Loción Reafirmante Q10 Plus**, el primer refermant que s'activa sota l'aigua calenta. Amb microperles de Q10 i mentol.





## NOSALTRES

### notícies

# Per un planeta sense residus

Durant la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, Caprabo va desplegar una gran varietat d'activitats de sensibilització per a la reducció d'envasos, adreçades a diferents perfils de consumidors.



### XARXES SOCIALS

Per aprofitar l'impacte que les xarxes socials tenen en els consumidors, Caprabo va llançar la campanya "Jo em comprometo" de manera conjunta en diversos canals. Així, a Facebook es va dissenyar un joc en línia que deixava en evidència el malbaratament alimentari; a Twitter s'animava els consumidors a comprometre's amb els objectius de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus; a Club Client se'ls donava consells per minimitzar els residus, i a Web Caprabo se'ls encoratjava a donar roba o calçat i a participar en els diferents tallers.

Per cinquè any consecutiu, Caprabo va col·laborar en la Setmana Europea de la Prevenció de Residus a Catalunya en alguns dels seus supermercats amb diferents activitats de sensibilització. La iniciativa, que va tenir lloc del 19 al 27 de novembre, va ser impulsada per l'Agència de Residus de Catalunya i es va presentar sota el lema "Utilitza menys", amb l'ànim de conscienciar sobre la reducció d'envasos a la vida diària.

Una de les accions de conscienciació i sensibilització dutes a terme per Caprabo va ser "Donar una segona vida a la roba i les sabates" amb les entitats Humana i Roba Amiga. Es va fomentar entre els clients la reutilització i el reciclatge de residus tèxtils, amb l'objectiu de reduir l'impacte en abocadors i promoure programes socials com els horts urbans a Cornellà, en col·laboració amb Humana.

### Per a les famílies

Amb Humana, Caprabo també va realitzar el taller "Hi ha roba estesa" i, amb Ecoembes, la companyia va participar en el taller "Recicla-art", en què nens i nenes van crear targetes decoratives amb taps de plàstic. Per totes les iniciatives dutes a terme durant aquesta edició, Caprabo ha estat nominada en la categoria d'empresa al Premi Europeu de Prevenció de Residus.



## GRAN RECAPTE D'ALIMENTS

Un total de 323 botigues Caprabo van participar en la setena edició del Gran Recapte d'Aliments, que va tenir lloc els dies 25 i 26 de novembre. Els clients de Caprabo van donar una quantitat d'aliments de primera necessitat equivalent a més d'un milió d'àpats, principalment oli, conserves, cacau soluble i galetes, a través dels punts de recollida i de [www.capraboacasa.com](http://www.capraboacasa.com).



## ACTIVITATS DE BENVINGUT NADÓ

El programa Benvingut Nadó va tenir una presència destacada amb la zona Nadons Caprabo al Festival de la Infància de Barcelona, celebrat el Nadal passat. En aquest espai, mares i pares van gaudir de diferents activitats, van poder accedir a canviadors, escalfar les farinetes i rebre informació sobre el web [www.bienvenidamatrona.com](http://www.bienvenidamatrona.com).



## NOVA FRANQUÍCIA A BARCELONA

En règim de franquícia, Caprabo ha obert recentment un nou supermercat de proximitat a la ciutat de Barcelona, situat al carrer Foneria, 14, al barri de la Marina de Port. La botiga cobreix totes les necessitats de consum dels clients, disposa d'una superfície comercial d'uns 300 m<sup>2</sup>, dona feina a 6 persones i és oberta cada dia de 8:30 a 22:30 hores.



## Caprabo augmenta les vendes durant l'època nadalenca

**El marisc, l'anyell de llet, el cabrit, el pernil, el tortell de Reis i els vins escumosos i amb DO van ser els productes tradicionals amb més demanda.**

Els clients de Caprabo van gastar un 5% més de pressupost que l'any anterior a les compres d'alimentació per Nadal. Com és habitual, els productes tradicionals van ser els que van registrar un creixement de vendes més alt respecte els mesos previs.

Així, en peixateria van destacar el gambot, el llagostí, el llamàntol, el pop, la sípia i la cloïssa, mentre que en carns el garrí, l'anyell de llet i el cabrit van cobrar un protagonisme especial. Aus com la perdiu, la pularda, el capó i el pollastre de corral van augmentar de forma substancial la demanda per encàrrec,

igual que les preparacions per a plats farcits i rostits. En xarcuteria, el producte estrella va tornar a ser el pernil, acompanyat pels formatges internacionals, els embotits ibèrics, els patés i els fumats.

### El tortell de Reis triomfa

Als clàssics torrons cal sumar un altre dolç d'aquestes dates, el tortell de Reis, que ha triomfat amb un 25% més d'unitats venudes que l'any anterior. Finalment, la venda d'escumosos va pujar un 300% sobre la resta de l'any i la dels vins amb DO un 70%.



## Nou sistema d'autopagament per als clients

**Aquest mètode, que té com a objectiu principal millorar el servei al client, evita els temps d'espera i les cues que es puguin produir en les caixes.**

Caprabo ha incorporat el nou sistema d'autopagament, o *self-checkout*, als seus supermercats com a servei addicional al pagament tradicional per caixa i a la línia de pagament ràpida. Es tracta d'una eina innovadora per a comerços que permet finalitzar la compra de forma còmoda, ràpida i senzilla. A les botigues on s'ha instal·lat, el 30% dels pagaments ja es fan a través d'aquest mètode, que s'estendrà de forma progressiva als centres amb més superfície.

### Un procés guiat

La nova forma d'autopagament consta de quatre caixes, en què el client mateix passa els productes per l'escàner, sense limitació de quantitat, els col·loca en una bossa, genera el tiquet de compra i efectua el pagament directament. Una vegada que el client ha escanejat la compra, pot canviar els vals de descompte i triar si prefereix pagar en metàl·lic o amb targeta. Un treballador de Caprabo ofereix assistència durant tot el procés.

# Continuïtat per a les fires de proximitat

La iniciativa s'ampliarà en els propers anys, ja que aporta valor afegit als petits productors i als clients.

Més de 150 petits productors i cooperatives agroalimentaris van mostrar la seva producció a prop dels 10.000 consumidors que el 2016 van visitar les nou Fires de Productes de Proximitat organitzades per Caprabo a 11 comarques catalanes. Aquestes fires tenen com a objectiu donar a conèixer i fomentar el consum dels productes que es cultiven i ensaven a terres catalanes.

Fernando Tercero, responsable de Productes de Proximitat de Caprabo, afirma: "Es tracta d'una iniciativa que tindrà continuïtat i que volem ampliar perquè aporta valor afegit als petits productors i també als clients".



## Promoció a Andorra

D'altra banda, Caprabo continua amb la promoció dels productes de proximitat de Catalunya als supermercats que té a Andorra. Els productes de les Terres de Ponent són els més nombrosos als prestatges, amb un total de 37 referències, principalment oli, fruita seca, formatges, mel, xocolata, vins, caves i embotits. Aquesta acció posa de manifest que el compromís de Caprabo amb aquesta gamma de productes "va més enllà del propi territori i ahora ajuda els productors a ampliar el mercat, augmentar les vendes i, per tant, augmentar la competitivitat del negoci", assegura Tercero.



# Cap nen sense àpat!

El programa "Cap nen sense àpat!" ha aconseguit 254 beques, adreçades a nens i nenes en risc d'exclusió social.

Per cinquè any consecutiu, Caprabo va col·laborar en el programa d'ajuda a l'alimentació infantil "Cap nen sense àpat!", de la Creu Roja, a les passades festes de Nadal. En aquesta ocasió es va posar a la venda una estrelleta solidària, al preu d'1 €, per penjar a l'arbre de Nadal. El grau de compromís dels clients de Caprabo va ser, de nou, un èxit. I és que des de l'inici d'aquesta iniciativa s'han aconseguit 254 beques per a esmorzars, dinars i berenars durant el període escolar, adreçades a nens i nenes en risc d'exclusió social.

## A tots els supermercats

L'estrelleta estava disponible a la línia de caixa de tots els supermercats Caprabo i, com a novetat, a [www.capraboacasa.com](http://www.capraboacasa.com). Els petits de la casa la podien pintar com si fos un mandala, escriure-hi els records més bonics del 2016 i incloure-hi els seus millors



desitjos per a l'any 2017. Gràcies a campanyes solidàries com aquesta, Caprabo acaba de rebre un reconeixement de la Creu Roja per la seva tasca continuada en programes d'alimentació infantil.



## PREMI DE LA DOP SIURANA



El Consell Regulador DOP Siurana ha distingit Caprabo amb el Premi Entenedor 2016 per la tasca de divulgar i promoure aquest oli amb el reconeixement europeu de qualitat. Josep Barceló, director comercial de Caprabo, va recollir el guardó durant la 25a edició de la Nit del Comerç i el Turisme de Reus.



## CÍTRICS RESERVA DE LA BIOSFERA

Caprabo és el primer supermercat que ofereix taronges i mandamines

amb fulles que incorporen el segell Reserva de la Biosfera Terres de l'Ebre. És una certificació que acredita que el producte ha estat conreat en una

zona reconeguda per la UNESCO com a Reserva de la Biosfera.



## LLET I OUS DE CATALUNYA

Caprabo ven la llet en bric i els ous de marca pròpia produïts i envasats íntegrament a Catalunya. Amb aquesta iniciativa, la companyia demostra una aposta clara per la qualitat en els productes de proximitat, ahora que aporta valor a uns aliments bàsics i amb un preu competitiu.



## APRENDRE A CUINAR

Al Caprabo de L'Illa Diagonal (Barcelona) vam realitzar tallers de cuina ben divertits per a totes les edats. Amb els nostres xefs practicaràs receptes delicioses i senzilles, aprendràs tècniques culinàries i coneixeràs interessants secrets que sempre van de meravella. Entra a Chef Caprabo i apunta't a l'activitat que més t'agradi. T'hi esperem!



## QUÈ S'AMAGA A "SORPRÈN-TE"?

Cada mes, a Chef Caprabo et volem sorprendre. Potser ja ho has descobert però, si no ho has fet, quan arribis a la pàgina d'inici de Chef Caprabo, no deixis d'esbrinar què hi ha darrere del botó de cerca "Sorprèn-te". T'hi esperen meravelloses receptes que alimentaran els teus sentits. L'última sorpresa tenia l'aroma i el sabor de la xocolata!



## Apunta't al nou 'newsletter'

Modern i amb un disseny molt atractiu, el nostre nou newsletter mensual t'informarà de tots els continguts que pots trobar a Chef Caprabo.

La web Chef Caprabo és una gran aliada per a tots els amants de la cuina, ja siguin experts o principiants. És d'ús fàcil, molt intuïtiva, i està plena de receptes i de continguts interessants relacionats amb el món de la gastronomia. A partir d'ara, els seus seguidors tenen una nova fórmula per saber tot el que es s'hi cou: un newsletter molt pràctic.

### Què cal fer per rebre'l?

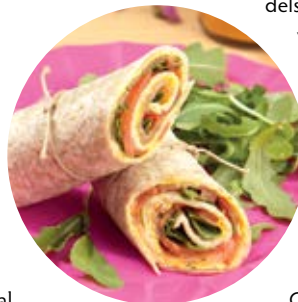
Molt fàcil. Només cal entrar a la pàgina d'inici de la web Chef Caprabo, fer clic sobre la pestanya "Subscriu-te al nostre newsletter", donar el nom i el correu electrònic i... ja està! A partir d'aquest moment, cada primera setmana del mes i de forma puntual, els usuaris rebran una interessant selecció de propostes culinàries, notícies i inspiracions que, de ben segur, interessaran a tothom. Descobriran receptes delicioses i molt fàcils de fer, consells, curiositats, articles de nutrició, notícies relacionades amb la gastronomia... Ah!, i també informació sobre els tallers que realitza Caprabo. T'ho perdràs?



## Les receptes més visitades

El wrap de salmó fumat i formatge i la recepta dels pastissets àrabs són les elaboracions més llegides a Chef Caprabo.

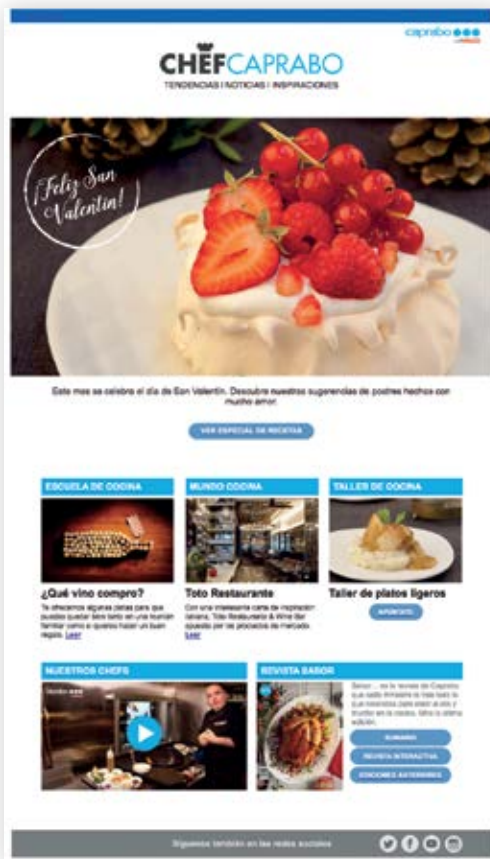
Amb més de 500 receptes que sempre surten perfectes, ja que estan aprovades pels cuiners de la revista Sabor..., i amb unes fotos molt atractives i seductores, Chef Caprabo és una web que, malgrat tenir pocs mesos de vida, està començant a rebre un gran nombre de visitants. Al febrer passat van ser molts els qui es van delectar amb l'original wrap de salmó fumat i formatge.



També va ser molt consultada la recepta dels pastissets àrabs i van tenir moltes visites l'amanida de verdures al vapor, l'arròs melós d'orada i carxofes, i les mandonguilles de peix.

Pel que fa a la recepta més impresa, l'escollida va ser l'exquisit *parfait* de iogurt de soja amb compota de fruites.

Entra a la nostra web Chef Caprabo i descobreix totes aquestes receptes i moltes més.

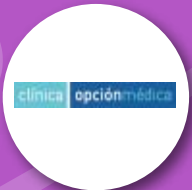


# T'AJUDEM A ESTALVIAR TAMBÉ FORA DE CAPRABO

0%  
DTE.  
PER A TU



Només per tenir la Targeta El Meu Club Caprabo  
rebràs descomptes i beneficis en diferents serveis  
d'oci, salut, benestar, bellesa...



Aviu estalvio i demà també.

Tots aquests avantatges per a tu a:  
[www.miclubcaprabo.com/promocions](http://www.miclubcaprabo.com/promocions)  
Gaudeix-les



## ENVÀS PRÀCTIC

El Celler del Masroig de la DO Montsant ens proposa els vins Rojalet, envasats en el format Bag-in-Box (bossa dins d'una caixa). Aquest sistema permet que el vi, un cop obert, no s'exposi a l'aire, la qual cosa evita que s'oxidi i aconseguim que totes les qualitats perdurin.



## ELEGANT I HARMONIÓS

Amb un final de boca llarg i refrescant, el cava Brut Real, dels cellers Mastinell, és un reserva de 36 mesos de criaça. Les fines bombolles el fan ideal per prendre'l en aperitius i còctels o amb carns blanques, peix i marisc.



## 100% NATURAL

Elaborades exclusivament amb productes de collita pròpia i seguint fidelment la recepta artesanal dels avis, les melmelades Blanch tenen un sabor únic i una qualitat excel·lent. La fruita emprada per preparar les melmelades es recull en el punt adequat de maduració i es neteja i pela a mà. Disponible en diversos sabors: poma, préssec, figa i pera.

## SANA I DELICIOSA

Situada al poble de Seròs, a la comarca del Segrià (Lleida), l'empresa Mel Can Toni ofereix una mel exquisida i d'alta qualitat. Pots prendre-la per endolcir el café amb llet, però també de postres, acompanyant fruites del temps, en canapès de formatge rocafort... Descobreix-la!



## SABOR A TRADICIÓ

Val la pena tastar les delicioses patates d'Olot d'El Salt del Sallent. Seguint una recepta tradicional de la comarca de la Garrotxa, les patates estan farcides de carn rostida i arrebossades amb clara d'ou.



## PER SENTIR-TE BÉ

Si vols incorporar més fruita i verdura a la dieta, l'empresa Zu t'ho posa més fàcil. D'una banda, ofereix la gamma Cold Pressed, una nova categoria de suc 100% premsats i envasats en fred. D'altra banda, hi ha la gamma Fruit & Veggies, combinacions de diferents fruites i verdures.







art.  
**1**

Tot comprador té la llibertat de gaudir de la varietat i d'escollir el que més li agradi.



**EROSKI**

## NETEJA PROFESSIONAL

Gràcies a la fórmula amb microgrànuls, que penetren en profunditat a les zones difícils, la pasta de dents Frozen Senses Limpieza Completa, de Licor del Polo, elimina la placa, proporciona una frescor intensa i neteja en profunditat. Arriba fins i tot on no arriba el raspall.



## AMB LLUM

El raspall dental educatiu d'EROSKI s'il·lumina durant 2 minuts i es para automàticament quan ha passat aquest temps per avisar els nens quan han de deixar de raspallar-se les dents. Amb filaments suaus que no danyen les genives.



## GENIVES SALUDABLES

Lliure d'alcohol i amb un suau gust de menta, el col·lutori Listerine® Cuidado Total Zero™ aconsegueix, gràcies a l'exclusiva fórmula, una boca més protegida en 2 setmanes. Elimina fins al 99% dels gèrmens que causen la placa bacteriana i el mal alè. Per a ús diari.

## DENTS MÉS FORTES

Amb fluor actiu per ajudar a reposar el calci a l'esmalt i enfortir les dents, Colgate Fuerza Esmalte segella l'esmalt amb una capa de calci, per obtenir més resistència i protecció contra els àcids, i neteja les dents en profunditat. Combina'l amb Colgate 360 Advanced, el raspall més avançat de Colgate, amb la millor tecnologia, que elimina els bacteris de tota la boca (dents, llengua, galtes i genives).



els 5 sentits de...

# Carles Abellan\*



## **GUST** Quin aliment et sedueix més pel seu sabor?

El que més em sedueix és la tòfona. Aquesta aroma, aquesta textura... És un dels productes més màgics d'aquest país.

## **Ets un capdavanter del concepte de cuina de Barcelona. Suggereix-nos una proposta bona per al paladar.**

Com a cuiner i barceloní, m'encanta evocar la cuina de Barcelona, i fins i tot diferenciar-la de la cuina catalana. Jo remarcaria els peus calçats, un plat que combina el concepte gastronòmic de mar i muntanya, un dels que més m'agrada.

## **OLFACTE** Quin paper té l'olfacte a la teva cuina?

El primer que faig amb un plat és veure'l, i després apropar-hi el nas per olorar-lo. Sempre s'ha de cuinar amb l'olfacte, sense tastar, perquè és el que t'ho diu tot.

## **Digues una aroma que t'evoqui alguna cosa especial.**

M'agrada molt recordar l'aroma d'una llesca de pa amb un munt de mantega i un altre munt de sucre per sobre, feta en un forn de llenya, en una casa que teníem fora quan era petit. Recordo aquesta torrada, l'escalfor d'aquesta cuina i la meva àvia.

## **OÏDA** Quins sons t'agrada escoltar mentre treballes?

Quan tothom roman en silenci a la cuina, cosa que és difícil, m'encanta escoltar els ganivets tallant, les varetes i les forquilles batent, el soroll de les cassoles...

**I fora dels fogons?** No hi ha cap so comparable al del mar. Si no tinc el mar, em falta alguna cosa.

## **TACTE** Amb quines textures prefereixes treballar?

Les textures han de venir donades, no les busco. M'agraden les textures dures perquè t'aporten més, ja que no només hi intervé el paladar, sinó també l'oida, l'olfacte... El que no m'agrada gens són les gelatines: les odio; però ja de petit, eh!

## **VISTA** Quines sensacions persegueixes en la composició visual d'un plat?

Que sigui molt sexi. El plat t'ha de posar, ha de ser desitjable pels colors, la densitat, etc. Pot ser divertit, graciós... Ara, per exemple, en un dels nostres restaurants estem fent un sandvitx gelat com a postres. Quan ho veus, ja dius: això és divertit.

## **De quin et sents més satisfet pel seu aspecte?**

De molts, però del que ara estic més content és del bullit de peix, un plat tradicional de les illes, que hem adaptat. És brutal! I és molt sexi.

\* Als 20 anys, **Carles Abellan** va entrar a l'Escola d'Hostaleria de Barcelona sense haver trobat encara la vocació. Va començar al restaurant Els Pescadors i va aprendre la professió amb un xef belga a L'Odisea. Amb El Bulli la seva carrera va despuntar, va aconseguir una estrella Michelin amb el desaparegut Comerç 24 i avui lidera un grup empresarial gastronòmic integrat per 11 restaurants. Més informació: [www.carlesabellan.com](http://www.carlesabellan.com).

Dr. Oetker



# Elige tu Momento

COMPRANDO  
PRODUCTOS  
DE REPOSTERÍA **3\***

## GRATIS

UNA  
Experiencia

Momento  
Relax



A disfrutar  
en Familia

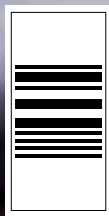


Momento  
deporte



¡Sube tu ticket de compra! en...

[www.momentoetker.es](http://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.