

caprabo

amb  EROSKI



N. 338 / ANY XL  
2 EUROS

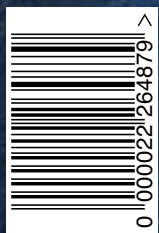
# Sabor

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

**Menú d'estiu**  
Amb les nostres  
marques pròpies

**Avui tenim**  
Musclos, cloïsses  
i escopinyes

**Receptes  
amb nens**  
Originals  
cons salats



# Anem de tapes!

**CHEF**  
CAPRABO  
.COM

..... Descobreix més de 500 receptes al nostre web Chef Caprabo

Bebamos  
de la  
Naturaleza



A gusto con la vida



**Edició 338**  
**Estiu 2017**  
**Any XL**

Dept. Màrqueting 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, Diana Rodríguez, Martina Rodríguez i Iris Osorio (traductora)

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

**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:**  
Dani Muntaner 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). Impres amb paper ecològic.

## editorial

### Un estiu per somiar

És temps de vacances, de descans, de sol, de platja... L'estiu ens recarrega les piles per suportar la rutina de la resta de l'any. És una època amb gust de lleure i aire lliure que ens permet relaxar-nos amb les persones més estimades.

Volem que gaudeixis de cada moment. Per això hem preparat una revista plena de receptes de temporada delicioses i una gran varietat de trucs culinàries que t'ajudaran a complir tots els teus somnis. Pots aprofitar les festes de Sant Joan i Sant Fermí per ajuntar els amics, delectar-los amb unes tapes exquisides i sorprendre'ls amb un còctel refrescant; o passar una tarda divertida creant cons farcits i gelats amb fruites variades amb els petits de casa; o elaborar plats ben saborosos amb arròs, cuinar amb bacallà, conèixer com tractar els musclos, les cloïsses i les escopinyes... T'ofereim una infinitat d'idees!



**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MÀRQUETING

I perquè posis en pràctica totes aquestes receptes, Caprabo posa a la teva disposició la gamma de productes de proximitat més àmplia, amb totes les DOP i les IGP del nostre territori. ORIGEN I GUST, així són els nostres productes NATUR, frescos, al punt òptim, seleccionats amb cura i procedents de les millors zones geogràfiques. Tasta'ls! Descobreix també tota la varietat de cerveses artesanals, sense additius i amb una aroma i un sabor únics, que podràs trobar a moltes de les nostres botigues.

Per acabar, tria un enclavament idíl·lic, obre les nostres pàgines i deixa't encisar amb l'entrevista al Mag Lari o amb el xou del restaurant El Mama y La Papa.

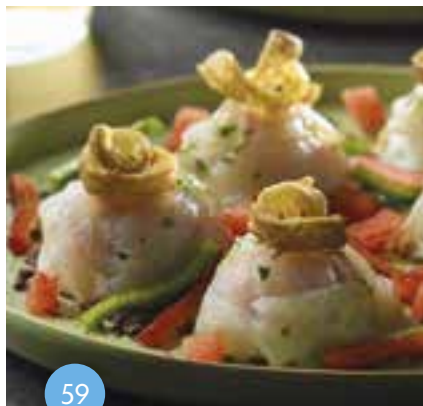
Bon estiu!

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 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)



59



40



68

06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

12 EL CONVIDAT

14 NOTÍCIES

16 MARIDATGES

18 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...  
DAVID ANDRÉS

NOSALTRES: CAPRABO

75 NOTÍCIES

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

●○○ DIA A DIA

20 **El meu sabor** El Mag Lari ens rep a casa seva, a Tàrrrega, i ens parla del món de la màgia, de com va començar, del futur...

24 **Cuinar amb nens** Durant les vacances, prepara amb els teus fills uns cons salats ben originals. Us encantaran!

28 **Alimentació equilibrada** Tothom parla de la dieta crudivegana. Te n'expliquem els pros i els contres.

32 **Cuina fàcil** Versàtil i fàcil de cuinar, l'arròs és boníssim tant en les versions salades com en les dolces. Te'n mostrem dues receptes delicioses.

34 **La teva compra intel·ligent** Anima't a preparar un menú estival i molt apetitós amb la nostra àmplia gamma de marques pròpies.

38 **Avui tenim...** Els musclos, les cloïsses i les escopinyes ara es troben en el seu millor moment. Gaudeix-los al màxim amb les nostres receptes!

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... AL NOSTRE NOU WEB:  
[WWW.CHEFCAPRABO.COM](http://WWW.CHEFCAPRABO.COM)



52



30



56

## ●●○ DIES ESPECIALS

- 46 **De temporada** Barquetes amb formatge ricotta, pop amb salsa de bitxo, ensalada russa... En aquestes pàgines trobaràs idees gustoses per preparar un dinar de tapes amb els amics.

- 54 **Idees dolces** Et proposem un vistós i refrescant pastís gelat de coco i pinya que deixarà tothom entusiasmat i... amb ganes de repetir.
- 56 **Recepta de proximitat** Amb l'exquisit suc de poma de MOOMA preparem un vistós ponx estiuenc.
- 58 **Tradicional o reinventada** Si l'esqueixada és el teu plat estrella de l'estiu, no te'n perdís la nostra versió actualitzada. Tasta-la!
- 60 **Sabor del món** Coneix un pont entre els continents d'Europa, Àsia i Àfrica. Viatgem fins a Xipre per descobrir la seva gustosa gastronomia, amb més de 5.000 anys d'història.

## ●●● TENDÈNCIES

- 64 **Gastronomia i disseny** El restaurant El Mama y La Papa sorprèn perquè va més enllà de la bona cuina i s'endinsa de ple en el terreny de l'espectacle.
- 68 **Còctel & gourmet** Una proposta que no deixarà ningú indiferent. Sembla un gelat senzill i, en canvi, és un còctel de mango i vodka.
- 70 **Beure** Totalment naturals, sense additius i amb una aroma i un sabor únics, les cerveses artesanals cada dia tenen més adeptes.
- 72 **Benestar** Un bon descans diari és la clau per mantenir una salut òptima, tant física com emocional. No et perdís els nostres consells.



## ENTRANTS I TAPES

Barquetes amb formatge ricotta i carxofa	49
Barquetes amb formatge ricotta i sardina	49
Cloïsses en salsa verda	40
Cons de pizza	25
Ensalada russa	52
Espàrrecs amb envoltini de pernil i pasta de full	50
Minibroquetes de pollastre marinat	53
Minicons de surimi	26
Pop amb salsa de bitxo	51



37

Wok d'arròs i verdures amb cansalada i llagostins	32
---	----

## PRIMERS

Amanida d'albergínies (melitzanosalata)	63
Crema de meló, pernil i menta	21
Espaguetis ai frutti di mare	40
Espaguetis d'hortalisses amb salsa de mango	30
Farcellets de carbassó	30
Gaspaxo amb formatge feta i crackers de pa	37

33



## SEGONS

Empanada d'escopinyes	40
Esqueixada de bacallà	58
Ous ranxers	37
Raviolis de bacallà	59
Vieires XL amb cansalada i pèsols	66

## POSTRES I BEGUDES

Arròs amb llet, poma i mascarpone	33
Còctel gelat de mango, groselles i vodka	68
Fruïtes amb almívar i gelat	37
Llimonada amb glaçons de menta	36
Pastís gelat de coco i pinya	54
Ponx de suc poma, móres i ginebra	56

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

Per entendre  
les receptes

### DIFICULTAT



fàcil



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

### RECEPTES VEGETARIANES



plats sense  
carn ni peix

### Agraïments



www.menja.es



www.vbestudi.com

### TOCA FUSTA

tocafusta@wanadoo.es



www.naturaselection.com



www.acmehosteleria.com



# PASTA LOVER

LA NUEVA FORMA DE COCINAR PASTA EN  
INVENTADA POR GALLO



RÁPIDO, CÓMODO,  
Y LIMPIO

## CÓMO PREPARAR TU PASTA LOVER

- 

1 Abre la tapa y separa el escurridor y la salsa.
- 

2 Añade agua.
- 

3 Pon al micro 5 minutos.
- 

4 Incorpora el escurridor y escurre la pasta.
- 

5 Añade la salsa y... ¡¡A disfrutar!!



100%  
ingredientes  
naturales



# el nostre menú...

## Bojos per les tapes!

La cuina de les tapes convida al caràcter informal i alegre a les reunions, com aquest negre, que harmonitza el caràcter afruitat i fresc de la joventut amb la complexitat que li aporten sis mesos de criança. Té potència, però ofereix una boca sedosa i un taní.



**49** Barquetes amb formatge ricotta



**50** Espàrrecs amb envoltini de pernil i pasta de full



**53** Minibroquetes de pollastre marinat



**40** Cloïsses en salsa verda



**52** Ensalada russa



**51** Pop amb salsa de bitxo

**VALTRAVIESO ROBLE**  
Bodegas Valtravieso. DO Ribera del Duero. 90% ull de llebre, 5% cabernet sauvignon i 5% merlot.



## Amb gust de mar

La varietat picapoll regna sobre la vinya del Pla de Bages, i aquest Artium, tot i que fruit de la Catalunya interior, lliga bé amb les aromes de mar. Si hi afegim la frescor i les aromes afruitades i elegants, tenim un imprescindible de la cuina estiuenca.



**21** Crema de meló, pernil i menta



**40** Espaguetis ai frutti di mare



**40** Empanada d'escopinyes



**33** Arròs amb llet, poma i mascarpone

**PICAPOLL ARTIUM**  
Celler Cooperatiu d'Artés. DO Pla de Bages. 100% picapoll.





# 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)

## Un menú vegetarià

Aquesta delicada proposta agraeix el caràcter elegant d'aquest rosat, que es presenta fresc sense perdre caràcter gastronòmic. Ofereix una fruita vermella molt delicada ben matisada amb algunes notes de vainilla, fruit d'una criança parcial en fusta.



**36**  
Llimonada  
amb glaçons  
de menta



**30**  
Espaguetis  
d'hortalisses amb  
salsa de mango



**30**  
Farcelllets  
de carbassó



**37**  
Fruites  
amb almívar  
i gelat

**VIÑAS DE ANNA. FLOR DE ROSA**  
Cavas  
Codorniu.  
DO Catalunya.  
Pinot noir  
i trepat.



## Per menjar en família

Els millors vins són els que dibuixen a la copa els paisatges on has nascut. Així és aquest vi, retrat viu d'una finca de terres negres i pissarroses, als contraforts del Pirineu. Amb una criança de 22 mesos, resulta intens, elegant i molt expressiu.



**37**  
Gaspatxo  
amb formatge feta  
i crackers de pa



**32**  
Wok d'arròs i  
verdures amb  
cansalada i llagostins



**37**  
Ous ranxers



**54**  
Pastís gelat  
de coco i pinya

**FINCA ESPOLLA**  
Perelada.  
DO Empordà.  
Sirà, cabernet  
sauvignon  
i garnatxa.



## Reunió amb amics

El cava brut nature sempre és un bon aliat a taula. Les notes cítriques i de poma acompanyen molt bé la cuina de sabors de mar. El caràcter de reserva el dota d'una bona estructura per afrontar amb èxit aquest menú.



**26**  
Minicons  
de surimi



**66**  
Vieires XL  
amb cansalada  
i pèsols



**59**  
Raviolis  
de bacallà



**68**  
Còctel gelat  
de mango,  
groselles i vodka

**LAVIT BRUT NATURE**  
Cavas Segura  
Viudas.  
DO Cava.  
Macabeu  
i parellada.



# PULEVA

## OMEGA 3

Corazón Sano\*

¿Sabías que...?

El **35%** de la población adulta española no consume el **OMEGA 3** recomendado y tu cuerpo no es capaz de producirlo?

**Se recomienda**

3-4 raciones de pescado a la semana



y en España sólo tomamos 1 ración a la semana



Por eso **PULEVA** te ofrece:

**PULEVA OMEGA 3** que te ayuda a mantener el corazón sano y a regular el colesterol, ya que ha eliminado la grasa saturada e incluido ácidos grasos esenciales Omega 3 y Oleico.



Cada día más personas quieren tener un corazón contento

Para los que quieren seguir cuidándose sin renunciar al sabor,

**PULEVA OMEGA 3**

lanza sus nuevas variedades:



Y para aquellos a los que no le sienta bien la leche, ahora la nueva **PULEVA OMEGA 3 SIN LACTOSA**

**Nuevas variedades**

1 vaso al día

1 vaso de leche **PULEVA OMEGA 3** aporta el **50%**

de la cantidad diaria recomendada de **OMEGA 3**



“La inquietud per mostrar el cos i el canvi d’hàbits alimentaris són dos dels problemes habituals.”

## Afrontar l'estiu sense complexos

Neus Nuño

Psicòloga de la salut de Menja Sa

L'estiu convida a la calma, a la relaxació i a la cura d'un mateix. També és una època en la qual normalment viatgem més, canviem les rutines i ens movem de l'entorn habitual. Totes aquestes característiques fan que el període estiuenc sigui una època molt esperada per molts i alhora, justament per aquestes característiques, molt temuda per d'altres.

Durant aquest període de l'any ens trobem amb dues consultes molt freqüents i que sovint s'entrellacen. Una és la preocupació excessiva pel cos. Com que estem més exposats físicament tant a nosaltres mateixos com als altres, surten a la llum els complexos i les preocupacions al voltant de la silueta. No és que durant l'hivern no hi hagi complexos, sinó que és a l'estiu quan es fan més evidents i no és tan senzill ocultar-los.

La millor recomanació és que no evitem exposar el cos. Si ho evitem, el que aconseguirem serà sentir-nos cada vegada més insegurs i augmentar els complexos. L'exposició gradual al cos i el treball d'acceptació seran primordials per aconseguir

que no sigui un impediment per gaudir de l'estiu.

Una altra qüestió que sol preocupar en aquestes dates està relacionada amb l'alimentació, ja que a l'estiu moltes persones canvien els horaris i l'entorn, fet que provoca que se sentin insegures a l'hora d'organitzar els àpats. A més, sovint tenim la percepció que estem més exposats a aliments que considerem no saludables, ja que sortim més a menjar fora. Tot això, sumat a la preocupació pel cos, pot fer que mengem amb por pel descontrol o que intentem restringir les quantitats d'aliment.

Si procurem tenir el rebost ple d'aliments saludables, ens serà molt més fàcil improvisar els àpats sense necessitat de recórrer als plats preparats. No saltar-nos cap àpat i intentar que cada àpat principal contingui tots els grups d'aliments també ens assegurarà una alimentació variada i unes quantitats adequades. Cal ser flexible, adaptar-se a aquest nou ritme, permetre's sortir de les normes sense sentiments de culpabilitat i ser capaç de gaudir dels aliments.





# Si, XEF!

Cuina amb Helios®

**T'atreveixes a cuinar amb mi?**

Penja les teves receptes elaborades amb productes Helios i participa en el nostre concurs

Hi ha més de  
**10.000** €  
en premis

Tres categories per escollir:

 <i>Tomàquets per donar i per vendre</i>	 <i>De l'hort al plat</i>	 <i>Directe a la carmanyola</i>
--	--	---

Més informació a [heliosesvida.es](http://heliosesvida.es)



# agenda

## ROMESCADA DE SANTA COLOMA DE QUERALT

15 DE JULIOL

El bacallà és l'ingredient principal del romesco de Santa Coloma de Queralt (Tarragona), un plat tradicional al voltant del qual s'organitza tota una jornada festiva. **La cita arrenca amb balls tradicionals, seguits d'un concurs gastronòmic i d'una romescada popular**, a la qual tothom està convidat. El ball i la festa duren fins ben entrada la nit.

## SONS DEL MÓN

1-30 DE JULIOL

Un any més, l'Empordà es vesteix amb les millors gales estiuenques per oferir **un aparador ben atractiu de música, patrimoni cultural i, no cal dir-ho, vins de primera categoria**. Cantallops, la Ciutadella de Roses o Mollet de Peralada, juntament amb alguns dels cellers de la DO Empordà, seran els bells escenaris per a un cartell ple d'artistes destacats, com Tom Jones, Rosanna o Els Amics de les Arts.

## FESTA DE LES CARABASSES GEGANTS

9 DE SETEMBRE

Carabasses de fins a 300 quilos jalonen la plaça dels Furs de la localitat navarresa de Valtierra en una festa que sorprèn cada any tant els nadius com els estranys. **Es tracta d'una jornada festiva en què competeixen els exemplars més grans**, portats de tots els punts de la geografia espanyola. A més, s'hi fan tallers, balls de gegants...

## recerca

### Per què l'efecte io-io de les dietes?

En moltes ocasions, després d'aprimar-nos gràcies a una dieta, el cos recupera el pes perdut i fins i tot supera el que tenia abans de començar-la: és el temut efecte io-io. Segons experts de l'Institut de Ciències Weizmann, d'Israel, **la causa es troba a la flora intestinal**. L'estudi que han fet amb rosegadors ha demostrat que tots els sistemes corporals recuperen el funcionament normal..., tret del microbioma, que conserva una mena de memòria del pes anterior.

## bellesa

### Aliments antiarrugues



No es pot lluitar contra el pas del temps, però sí contra els efectes d'aquest. **L'aparició d'arrugues es pot alentir amb l'ajuda d'alguns aliments**. Podem destacar-ne el tomàquet, que inclou licopè, un antioxidant molt poderós; els nabius, amb desenes de components antioxidants i antiocina; la soja, rica en isoflavones, un antioxidant i formador de col·lagen; el bròquil, amb una quantitat enorme de vitamines, especialment la C, i, per descomptat, l'aigua.



## alimentació

### La ciència incideix en el valor de l'esmorzar

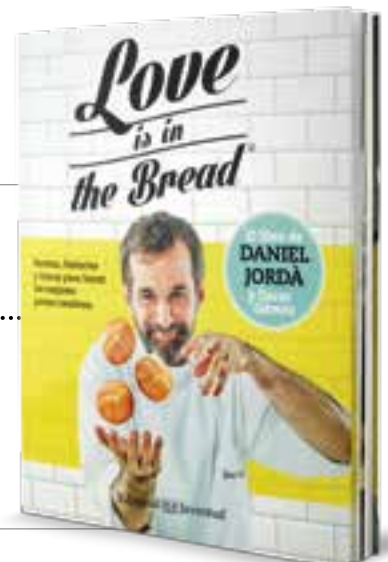
Un quart de l'energia diària que necessitem s'ha d'obtenir de l'esmorzar, en el qual es recomana incloure hidrats de carboni i proteïnes. Esmorzar és un costum molt saludable i, recentment, dos nous estudis ho han ratificat. D'una banda, un estudi realitzat per la Universitat de Pennsilvània, EUA, insisteix que a l'hora d'esmorzar cal **apostar per les proteïnes**, per exemple, amb ous, embotits baixos en greixos, etc. De l'altra, un informe de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició indica que els nens que no esmorzen o que ho fan poques vegades per setmana tenen més probabilitat de patir obesitat.

## LLIBRES

### Love is in the Bread

148 pàgines, Edicions Joventut. Preu: 19,90 €

El mestre forner Daniel Jordà i el periodista gastronòmic Òscar Gómez ens conviden a un viatge atractiu i suculent per conèixer els pans més deliciosos del món. Les receptes que conté són originals i perfectes per a tothom a qui li agradi tastar sabors i textures nous.



# snatt's



Los  
**SNACKS**  
con un **plus**

# La parella perfecta

Tres combinacions de sabors que mariden d'allò més bé. Anima't a tastar-les!

## PLAER NATURAL

Un formatge extremeny semicurat, perfumat amb romaní, acompanyat d'un blanc que destaca pel caràcter gras i estructurat.

### LA MILLOR SITUACIÓ

Un gran aperitiu artesà per a gurmets exigents!

FORMATGE DE CABRA IBERQUÉS

VI PURA VIDA, DO COSTERS DEL SEGRE



## NOVES HARMONIES

Al pèril li escauen molt bé les aromes reductives d'un cava envellit 15 mesos en rima. I l'efecte desgreixant encara el fa més desitjat.

DELÍCIES D'ENCEBALL IBÈRIQUES AZUAGA

CAVA RESERVA MONT MARÇAL BRUT NATURE

### LA MILLOR SITUACIÓ

A la llum de les espelmes, un recurs ben útil per a una vetllada romàntica.



## 'BIERGARTEN'

Cervesa de blat, suau, d'un color tèrbol característic i amb aromes de fleca. I per als que es cuiden, en companyia d'una sana mortadella de gall dindi.

### LA MILLOR SITUACIÓ

Una bona excusa per celebrar qualsevol dia la festa de la cervesa.

MORTADELLA DE GALL DINDI EL POZO

CERVESA FRANZISKANER WEISSBIER





# UN SABOR CINCO ESTRELLAS



# EN EL SEU MILLOR MOMENT



Les altes temperatures de l'estiu vénen acompanyades de fruites i verdures molt hidratants. Aprofita per cuinar plats lleugers i frescos amb tomàquets, cogombres, síndries, prunes, préssecs... Exquisits!

## COGOMBRE

### COMPRA:

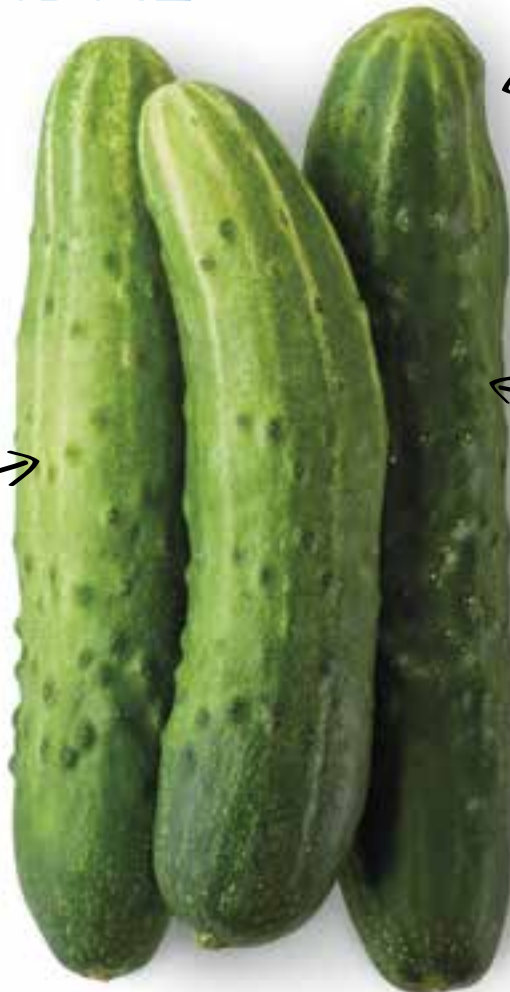
tria exemplars fermes, no gaire amples, amb la pell verd fosc i sense taques groguenques.

### PROPIETATS:

posseeix fibra, vitamina C, provitamina A, vitamina E, vitamines del grup B i betacarotè.

### CONSERVACIÓ:

a la nevera de 3 a 5 dies. Per conservar-lo en trassos, cal embolicar-los en plàstic transparent perquè no captin alors.



### LLEUGER:

és una hortalissa amb una aportació calòrica baixa, pel poc contingut d'hidrats i l'elevada quantitat d'aigua.

### PERFECTE:

és un ingredient fonamental en l'elaboració del gaspatxo i el salmorejo.

### CURIOSITAT:

en alguns països es consumeix cuit com a acompanyament de carns i, fins i tot, se n'elaboren dolços amb xarop ensucrat.

### PRODUCTES de TEMPORADA

juny • juliol • agost

**VERDURES** Albergínia • Bleda • Carbassa • Carbassó • Cogombre • Col de cabdell • Enciam • Mongeta tendra • Pastanaga • Pebrot de morro de bou • Porro • Remolatxa • Tomàquet **FRUITES** Albercoc • Bacora • Cireres • Gerds • Groselles • Meló • Nectarina • Pera groga • Plàtan • Préssec • Pruna • Síndria **CARNS I PEIXOS** Cap-roig • Cloïsses • Congre • Pintada • Seitons • Sorell • Tonyina

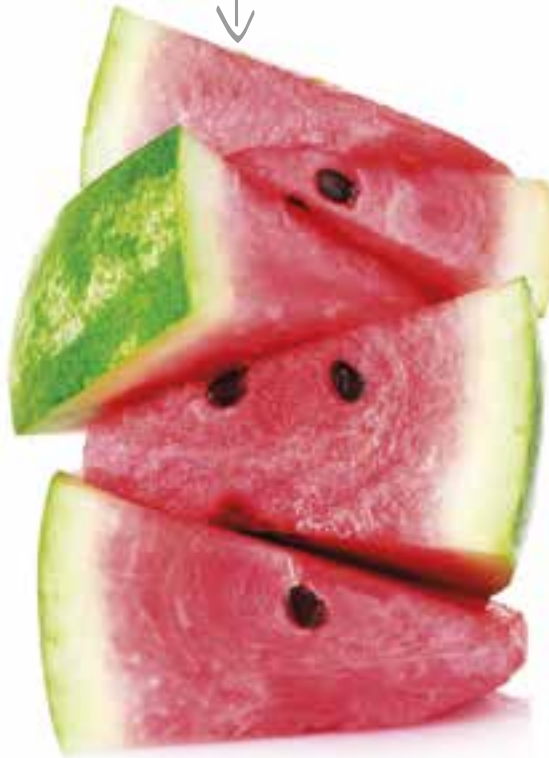


## ACCIÓ LAXANT

Un esmorzar ideal per combatre el restrenyiment i protegir la mucosa de l'intestí ha de contenir prunes fresques, seques, en compota o en forma de melmelada.

## REFRESCANT, DOLÇA I SABOROSA

La temporada d'aquesta fruita no és gaire extensa, així que convé aprofitar-la amb diferents receptes. Com a entrant, per exemple, se'n pot fer un gaspatxo de síndria deliciós i, per postres, podem gaudir d'unes begudes refrescants en forma de suc (amb taronja i pinya), sorbet o granissat. A més, consumir aquest aliment funcional pot tenir **implicacions importants en la prevenció i el tractament de malalties cardiovasculars i cerebrovasculars, i de la síndrome metabòlica.**



## SÍNDRIA

És una de les fruites més grans, ja que pot arribar fins als 10 quilos de pes. L'elevada aportació d'aigua fa que sigui un hidratant potent i una fruita ideal a les dietes hipocalòriques (se'n pot consumir el doble de quantitat sense que augmentin les calories). A més, com que és diürètica, és interessant menjar-la en abundància després d'un dia d'excessos alimentaris, ja que afavoreix l'eliminació de substàncies de rebuig i és perfecta com a desintoxicant. Resulta fàcil de pair, tot i que pot resultar indigesta per a algunes persones si la consumeixen després dels àpats.



## ALBERGÍNIES

Les més saboroses són les més tendres i fermes, amb la **pell llisa i brillant**, de color morat fosc i de més pes en proporció a la mida. Per saber si és al punt, pressiona'n una mica la pell: si els dits hi deixen empremta, l'albergínia és madura.



## PEBROT

Els de morro de bou són gruixuts, carnosos i de grans dimensions. Com que tenen un sabor suau, es poden consumir crus o cuits en guisats i estofats. Són **una bona font de caroté i molt rics en vitamina C**, sobretot els de color vermell. Es comercialitzen frescos, dessecats i en conserva.



## ALVOCATS

Com que no són dolços de gust, s'acostumen emprar com a hortalisses o verdures, fet que permet combinar-los amb molts plats. Si s'elaboren receptes amb alvocats, cal recordar **tirar-hi la sal just abans de consumir-los** perquè no s'enfosqueixin.



el meu sabor

# Mag Lari

Viu a Tàrrrega envoltat d'objectes fascinants i misteriosos,  
i també de grans il·lusions, com no podia ser menys en un mag.

Text Montse Barrachina Fotografia Joan Cabacés

“ La dona entén que això de la màgia és un joc i passa de la tonteria d'intentar sorprendre els altres. ”

Assegura que fora dels escenaris i els platós no s'assembla al Mag Lari i que això sorprèn la gent quan el coneix. Malgrat que no pugui seguir el ritme i el to que caracteritzen el seu personatge, el Josep Maria Lari Viaplana (Barcelona, 1973) és igual de guapo i elegant, se li intueix un fi sentit de l'humor i se li endevina una força mental increïble per ubicar-se en tants projectes alhora. Cosa de mags.

#### Si el que fas és il·lusionisme, per què en diem màgia?

És el mateix. Màgia és una paraula que engloba més coses, i *il·lusionisme* és més concreta i bonica. Quan dius que ets il·lusionista tothom té molt clar que no pretens enganyar, sinó il·lusionar, perquè els fas veure coses que no passen en la realitat normalment.

#### Vas començar a fer petits trucs als 14 anys. Com eres aleshores?

Un nen tímid a qui la màgia li va servir per obrir-se. Amb la màgia et converteixes en el centre d'atenció molt fàcilment. Quan estàs en un grup, si treus les cartes i comences a fer un joc de mans que ningú sap com va, automàticament ets el rei de la festa.

#### Com va néixer el personatge del Mag Lari?

Va néixer al Llantíol el 1994, quan amb la Meritxell Huertas ens vàiem Mag Lari & Secundida. Jo era un mag que feia aparèixer coloms i no parlava, i ella interpretava una *partenaire* sense ganes de treballar. Un dia la Meri es va posar malalta. Vaig trucar per dir que no hi podíem anar i em van contestar: "No pot venir ella, però el mag ets tu. Agafa el micro i fes la carta de la taronja". Actuàvem a mitjanit i havies de ser molt fort per tornar tot el que el >>



RECEPTA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA; COPERES: VB ESTUDI

## Crema de meló, pernil i menta



fàcil



1 a 3 €



35'  
+ nevera

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 meló
- Unes fulles de menta
- 10 g de formatge parmesà
- ½ llimona
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- 3 talls de pernil serrà
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela el meló, retira'n totes les llavors i talla'l a trossos (reserva'n quatre triangles per decorar). Posal al vas de la batedora. Reserva'l a la nevera.
2. Renta 3 fulles de menta. Pica el formatge parmesà ben fi. Esprem la ½ llimona.

3. Cola el suc de llimona i aboca'l al vas de la batedora amb els trossos de meló. Afegeix-hi el formatge parmesà, l'oli d'oliva i les fulles de menta, i tritura-ho fins que quedi una crema fina. Si cal, afegeix-hi ½ got d'aigua. Salpebra-ho lleugerament.

4. Passa la crema pel colador xinès perquè no hi quedin trossos i deixa-la a la nevera durant 1 hora. Ha d'estar ben freda.
5. Per al cruixent de pernil, escalfa el forn a 160 °C. Col·loca en una safata un tros de paper d'enfornar i, a sobre, els talls de pernil serrà. Deixa que es daurin durant uns minuts. Un cop freds, pica'ls.
6. Punxa amb una broqueta els triangles de meló reservats.
7. Aboca la crema en copetes i afegeix-hi el pernil serrà i unes fulles de menta. Acompanya-ho amb la broqueta de meló.

## “Quan veig manifestacions al carrer amb tanta gent, quan veig la seva bondat..., m’emociona i penso que ho fan perquè els surt de dins.”

» públic et deia, així que em vaig inventar un personatge que sortia a actuar de mal humor, molt antipàtic... Amb els anys ho vaig anar suavitzant fins al que és ara, amb aquest humor agre i agressiu, però ahora molt còmic.

### Quins mags han influït en el teu estil?

En aquella època m’agradava molt el Màgic Andreu, per aquest contrast que tenia entre l’estètica clàssica i l’espontaneïtat. També em va influir conèixer l’Enric Magoo i quedava enlluernat amb el David Copperfield, per a mi el mag més complet. Tot el que fa és espectacle, i a més és guapo, simpàtic...

### Un mag és capaç de sorprendre's davant d'un gran truc?

No. És el peatge que paguem. Perds tota la il·lusió perquè, tot just començar, ja saps com està fent el número aquest mag. Però gaudeixes veient com el presenta, el millora o en perfecciona la tècnica.

### I fora de la teva professió, què et sorprèn o t’emociona?

M’emocionen moltes coses, sobretot les que tenen com a motor la passió o l’amor... Quan veig manifestacions al carrer amb tanta gent, quan veig la seva bondat..., m’emociona i penso que ho fan perquè els surt de dins.

### Què has fet per amor?

Per amor ho faig tot, sobretot en parella. I a la feina encara em trobo en aquest punt de fer les coses sense pensar, sinó que les faig perquè les sento. En un nou espectacle que es diu *Dolce Vita!* se m’ha anat l’olla; tot el que portem no cap en un camió i n’hem de fer servir dos, cosa molt poc intel·ligent. Però tenia ganes de fer-ho.

### Dius que la màgia és autodidacta, però a Espanya hi ha algunes escoles, no?

És a un nivell molt aficionat o no tan estructurat com a mi m’agradaria. Bé, l’escola que porta l’Ana Tamariz a Madrid



crec que està bé. Al setembre obriré una escola a Barcelona, amb una línia d’extraescolars, perquè hi ha nens als quals, quan ens veuen actuar, se’ls desperta alguna cosa a dins, i dues línies adreçades a adults: una per als qui volen fer màgia com a afició i una altra per als qui s’hi volen dedicar professionalment.

### Per què gairebé no hi ha dones en aquesta professió?

Ufff! Crec que l’home, per naturalesa, és més juganer que la dona o no se sap desprendre tan fàcilment de l’època infantil. La dona entén que això de la màgia és un joc i passa de la tonteria d’intentar sorprendre els altres. Quan faig un joc de màgia amb un grup, les

persones que després vénen per saber com ho he fet sempre són homes.

### I elles, com entenen la màgia?

Tendeixen a entendre-la com una especialitat teatral, i jo també la considero així. Els seus espectacles són més visuals, més teatrals, més bonics. Jo ara no sóc mag perquè vulgui veure la cara de flipada de la gent; el que em mola és muntar el xou i divertir.

### A Joan Brossa li apassionava la màgia. No trobes a faltar figures com ell, que s’interessin més per aquesta disciplina?

Sí, però preferiria que la màgia fos una eina al servei de l’artista més que un art en si mateix. M’agradaria, per



exemple, que els actors tinguessin una assignatura de manipulació d'objectes quan es formen. El joc de mans brilla molt més quan qui el defensa té un talent especial.

**Sents adoració pel Michael Jackson.  
Què admiraves d'ell?**

Tenia 12 anys quan em van regalar un dels seus discos. Crec que jo era molt obsessiu de petit, perquè tant amb el Michael Jackson com amb la màgia m'hi vaig llançar de cap. És un personatge amb moltes cares i totes m'agraden. Tot el que feia es convertia en un fenomen, fins i tot les polèmiques.

**Ha influït molt en els teus espectacles?**  
Totalment. I més des de *Splenda*, un muntatge dedicat a ell i inspirat en la seva

música, el seu vestuari, els seus moviments tan marcats i la il·luminació dels seus espectacles, perquè el que ell feia era més un espectacle que no pas un concert. Jo he volgut fer el mateix: convertir la màgia en espectacle.

**Sovint col·labores en televisió...**

És que els teatres no s'omplen sols! M'agrada alternar televisió i teatre perquè es retroalimenten. Amb el Javier Cárdenas sento que sóc el convidat a casa i em dona molta màniga ampla.

**Quins altres projectes tens?**

Actualment tenim quatre espectacles de gira: *Ozom*, que hem començat a portar fora de Catalunya, *Una nit amb el Mag Lari*, *Dolce Vita!* i *Lari Poppins*. A finals

d'any estrenarem al Condal una mena d'autohomenatge amb el que he fet fins ara.

**Què fas per desconnectar?**

Quedar-me a casa. També m'ocupa força temps la meva col·lecció de Michael Jackson, que és molt xula. A més, estic intentant crear un museu, tot i que això és a més llarg termini.

**Tens traça a la cuina?**

M'agrada menjar molt sa i evito les salses, però no cuino. És que sóc un desastre! Tinc la sort que el meu xicot cuina molt bé. No és que jo l'hi demani, sinó que em veu fent coses a la cuina i em diu: "Va, que ja t'ho faig jo". Per exemple, la crema de meló, que m'encanta, no la preparo jo, però hi col·laboro.



cuinar amb nens

# SORPRESA!

Els cons salats són molt originals i sempre agraden a tothom. Aquest estiu prepara'ls amb els fills i farceix-los amb surimi, amb una pizza de xistorra o amb el que ells vulguin. La diversió està assegurada!

**Cuina** Victoria Turmo **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona  
**Nena** Akane (filla de Fernando Tercero, treballador de Caprabo)



CISTELL: VBESTUDI





## Cons de pizza



mitjana 1 a 3 € 45'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba fresca
- 1 gra d'all
- 1 llauana de tomàquet cru
- 1 massa de pizza
- Oli d'oliva
- Sal, sucre i orenga

### Per al farciment

- 1 xistorra
- 50 g de mozzarella ratllada

### ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i els alls, talla'ls a daus i sofregeix-los a foc lent

en una paella amb una mica d'oli fins que quedin daurats. 2. Talla el tomàquet a trossos i incorpora'l a la paella.

Afegeix-hi una mica de sal, una culleradeta de sucre i un pessic d'orenga. Deixa-ho coure a foc lent uns 20 minuts.

3. Talla la xistorra a rodanxes i sofregeix-la amb una mica d'oli en una paella. Reserva-la sobre paper absorbent de cuina.

4. Estén la massa de pizza sobre un paper de cuina i talla-la a la mesura que vulguis. Col·loca les porcions sobre el motlle en forma de con i tanca-les.

5. Preescalfa el forn amb grill a uns 180 °C. Posa paper de forn sobre la safata i, a sobre, els cons de pizza. Cou-los durant 10-15 minuts aproximadament. Quan comencin a daurar-se,

retira'ls i deixa'ls refredar. Després, desemmotlla'ls. 6. Omple tres quartes parts del con amb la salsa de tomàquet freda i després afegeix-hi la mozzarella ratllada i els trossos de xistorra. Escampa-hi l'orenga. 7. Introdueix els cons al forn, sempre en vertical, i escalfa'ls uns 10 min perquè es fongui la mozzarella. Serveix-los.

### SUGGERIMENT

Per mantenir els cons en vertical al forn, pots utilitzar una reixeta especial. També pots posar paper d'alumini al voltant dels cons i prémer-lo perquè quedin ben subjectes i no caiguin.



## Minicons de surimi



fàcil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTS PER A 6 UNITATS

- 1 nou de mantega
- 6 hòsties per a crestes
- 1 ou

### Per al farciment

- 60 g de surimi ratllat
- 40 g de maionesa

- 1 ou dur
- 3 anxoves
- 1 tall de salmó fumat
- 1 tall de pernil
- 2 llagostins bullits

### ELABORACIÓ

- 1.** Unta uns motlles d'acer inoxidable amb una mica de mantega perquè no s'hi enganxi la massa. Envolta els motlles amb les hòsties per a crestes i tanca'ls.
- 2.** Bat l'ou i, amb l'ajuda d'un pinzell, pinta els cons.
- 3.** Escalfa el forn a 160 °C, posa paper específic sobre la safata i posa-hi els cons de costat. Enforna'ls durant 7 minuts aproximadament (cal vigilar-los

perquè es couen de seguida). Retira'ls i deixa'ls refredar. Després, desemmotlla'ls i reserva'ls.

**4.** Talla l'ou dur a quadradets i una anxova a trossos petits.

**5.** Disposa el surimi ratllat en un bol i afegeix-hi l'ou, els trossos d'anxova i la maionesa. Barreja-ho bé.

**6.** Talla la resta d'anxoves, el salmó fumat i el pernil a tires. Treu el cap als llagostins i pela'ls, però deixa'n la punteta de la cua.

**7.** Omple els cons amb la barreja de surimi i col·loca-hi a sobre un llagostí o una treta de salmó, anxova o pernil. Serveix-los.

## Tria bo, tria'sa

Projecte educatiu  
Caprabo  
per a l'alimentació  
saludable



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



Dicen que quererse a uno mismo hace que quieras más a los demás.  
**¿Por qué no probamos?**

Ricos en fibra y con alto contenido en vitamina C

  
*Kiwifruit*  
| Que sean Zespri |

alimentació equilibrada

# Dieta crudivegana: 100% natural

Aquest corrent proposa prendre només aliments vegetals crus, sense cocció prèvia. Els seus seguidors asseguren que així es preserven tots els nutrients.

**Text** Raquel Puente

**Assessors nutricionals** Menja Sa

A la recerca d'una alimentació més saludable i lleugera, alguns es van fer vegetarians; després, a la preocupació per la salut es va sumar l'amor als animals i la recerca d'un estil de vida més sostenible, i així va arribar la dieta vegana. El pas següent ha estat la dieta crudivegana o raw (que vol dir 'cru'), que proposa prendre els aliments vegetals sense cuinar i també sense refinar ni pasteuritzar.

## Evitar carències

Seguir un tipus d'alimentació o un altre és una opció molt personal, però moltes vegades pot ser que l'elecció sigui únicament fruit d'una moda passatgera i no se'n coneguin bé les conseqüències. Dades com aquesta resulten preocupants: segons un estudi recent sobre hàbits saludables, el 79% dels espanyols reconeix ignorar la quantitat diària de nutrients que l'organisme necessita i només consumeix el 58% de la quantitat de fruita i verdura que hauria de prendre, o sigui, que hi falta gairebé la meitat.

En el cas de la dieta crudivegana, la quantitat de fruites i verdures queda àmpliament coberta, però aconseguir menús variats en una dieta exclusivament



a base de vegetals crus no sempre resulta fàcil i es poden donar més fàcilment mancances. Per exemple, cal prendre suplementos o productes enriquits amb vitamina B12 per evitar-ne el dèficit, ja que aquest nutrient només s'obté d'aliments d'origen animal. En qualsevol cas, cal recordar que la dieta s'ha d'adaptar a cada persona i que mai no sobra, sigui quina sigui l'opció, consultar-ho amb un professional que proporcioni la informació necessària perquè la salut no se'n ressenti.

#### Avantatges...

- **Enzims:** com que els aliments no es couen, conserven els enzims, que són proteïnes amb una gran varietat de funcions a l'organisme. Contribueixen, per exemple, al bon funcionament del sistema digestiu, ja que aconseguen que l'aliment sigui més fàcil de digerir i proporcionen més energia i nutrients.
- **Minerals i vitamines:** els vegetals no cuits també mantenen millor els minerals i les vitamines, especialment les hidrosolubles, que es perden quan bullim l'aliment o el deixem en remull. Per no perdre aquests i altres nutrients, és important rentar i tallar els vegetals en el moment de preparar-los.

#### ... i desavantatges

- **Fibra:** els vegetals crus aporten una quantitat de fibra elevada i, si no hi estem acostumats, poden provocar gasos i

**Com que els aliments no es couen, conserven els enzims, els minerals i les vitamines**

inflor. Amb alguns vegetals, es recomana començar prenent-los en suc (així perden la fibra i resulten més fàcils de digerir); després es pot anar augmentant la proporció de verdures crues.

- **Cocció:** tot i que aquest procés comporta una pèrdua de nutrients, té molts aspectes positius. Per exemple, els aliments contenen substàncies antinutritives que afecten la capacitat d'assimilació d'alguns nutrients, i amb una cocció adequada s'eliminen o inactiven aquests compostos (com en el cas de les saponines dels llegums o l'àcid oxàlic de les verdures i les hortalisses). També permet aprofitar alguns antioxidants, com el licopè dels tomàquets o el betacarotè de les pastanagues, que s'absorbeixen millor i fins i tot són més actius després de coure l'aliment.
- **Varietat:** com més quantitat d'aliments diferents, més nutrients i menys possibilitats de qualsevol dèficit.

#### El descobriment del foc

Els entesos asseguren que amb la dieta crudivegana no s'ha inventat res de nou, ja que recupera la forma d'alimentació anterior al descobriment del foc. De fet, prenem plats crudivegans sovint: una amanida verda, un suc, etc., malgrat que no els qualifiquem com a tal. No obstant això, el foc va marcar un abans i un després en l'evolució de l'alimentació humana. La cocció va suposar una predigestió dels nutrients més complexos, com el midó o les proteïnes. Aquest fet va permetre als nostres avantpassats necessitar menys temps per mastegar i digerir i, per tant, incrementar l'aportació calòrica de la dieta. En estudis recents, aquest increment s'ha relacionat amb l'augment de la mida del cervell: aquest òrgan té una despesa calòrica elevada, de manera que, segons investigadors de la Universitat d'Oxford, no hauríem pogut evolucionar si la dieta no hagués canviat.

D'altra banda, la cocció va contribuir a la seguretat alimentària, ja que s'eliminen toxines i microorganismes, i es poden evitar malalties com la salmonel·losi, les gastroenteritis bacterianes, la parasitosi o el botulisme, entre d'altres.

Per últim, cuinar afegeix sabor i el menjar calent resulta reconfortant: l'organisme de moltes persones no és capaç d'aguantar el fred menjant només aliments crus.

## 3 TÈCNiques PER ENRIQUIR MENÚS 'RAW'

### 1 FERMENTACIÓ

Pa, formatge, iogurt, vi, quefir... És una de les tècniques més antigues per allargar la conservació dels aliments i té l'avantatge que és barata, fàcil i molt adequada quan no es pot optar per la congelació. Diferents fongs i bacteris són els encarregats d'aquesta transformació, que a més proporciona un sabor i unes propietats diferents. Els aliments fermentats són més fàcils de digerir i reforcen el sistema immunitari.



### 2 DESHIDRATACIÓ

Per assecar-los, els aliments s'escalfen a 40-45 °C perquè mantinguin els nutrients i els enzims. Per fer-ho, es fa servir un aparell anomenat *deshidratador*, que simula la dessecació al sol. Els deshidratadors s'empren per fer panses, orellanes, tomàquets secs...



### 3 GERMINACIÓ

La germinació multiplica el contingut en minerals i vitamines de moltes llavors, però té encara més avantatges. Per exemple, permet que alguns aliments, com els llegums, es puguin menjar crus i resultin més digestius. Els d'alfals i blat també són molt valorats.



LES NOSTRES RECEPTES →



FONT D'ANTIOXIDANTS I DE FIBRA

## Espaguetis d'hortalisses amb salsa de mango



Una recepta original que agradarà a tots per la combinació de colors.



fàcil 3 a 5 € 30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 carbassó
- 2 pastanagues
- 1 nap
- 1 cogombre

### Per a la salsa

- Unes fulles de menta fresca
- 1 mango
- La polpa de ½ coco

- El suc d'1 llima
- ½ culleradeta de gingebre en pols
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

1. Renta bé totes les hortalisses i eixuga-les. Espunta el carbassó i el cogombre. Pela les pastanagues i el nap. Amb l'ajuda d'un espiralitzador, fes tires de totes les hortalisses. Posa-les en un bol i barreja-les amb cura perquè no es trenquin.
2. Per a la salsa, renta les fulles de menta i eixuga-les. Pela el mango i col·loca'n la polpa tallada a trossets en un vas de batidora,

juntament amb la polpa del coco, el suc de la llima, les fulles de menta, el gingebre, oli d'oliva verge extra i un pessic de sal. Tritura-ho fins a aconseguir una salsa uniforme i sense grumolls.

3. Barreja la salsa de mango amb els espaguetis d'hortalisses i serveix-ho.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 389,43 kcal  
 Proteïnes 3,27 g  
 Hidrats de carboni 12,23 g; d'aquests, sucres 11,9 g  
 Greixos 36,38 g; d'aquests, saturats 12,42 g  
 Fibra 6,7 g  
 Sal 0,87 g

\*PER RACIÓ

## Farcellets de carbassó



El pesto de tomàquets secs, amb alls i pinyons, donarà a aquests raviolis un toc exquisit.



fàcil



3 a 5 €



40' + remull

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 carbassó
- Unes fulles de barreja d'enciams

### Per al pesto de tomàquets secs

- 8 tomàquets secs
- 1 gra d'all
- 60 g de pinyons
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

1. Renta el carbassó, espunta'l i, amb l'ajuda d'una mandolina, talla'l a làmines molt fines. Estira-les en una superfície de treball i superposa-les perquè quedin en forma de creu.
2. Per al pesto, deixa els tomàquets secs en remull almenys durant 4 hores. Passat aquest temps, escorre'ls, eixuga'ls bé i col·loca'ls en un vas de batidora juntament amb el gra d'all pelat, els pinyons, l'oli d'oliva i un pessic de sal. Tritura-ho fins a aconseguir un compost uniforme.
3. Col·loca al centre de cada carbassó una cullerada de pesto de tomàquets secs i tanca'l formant un ravioli. Reparteix les fulles d'enciam als plats, col·loca-hi a sobre els raviolis de carbassó i amaneix-ho al gust.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 365,75 kcal  
 Proteïnes 4 g  
 Hidrats de carboni 3,86 g; d'aquests, sucres 2,36 g  
 Greixos 36,28 g; d'aquests, saturats 4,22 g  
 Fibra 2,79 g  
 Sal 0,77 g

\*PER RACIÓ



FONT  
D'ANTIOXIDANTS  
I DE FIBRA



cuina fàcil

# Arròs per a tots els gustos

## Wok d'arròs i verdures amb cansalada i llagostins



fàcil



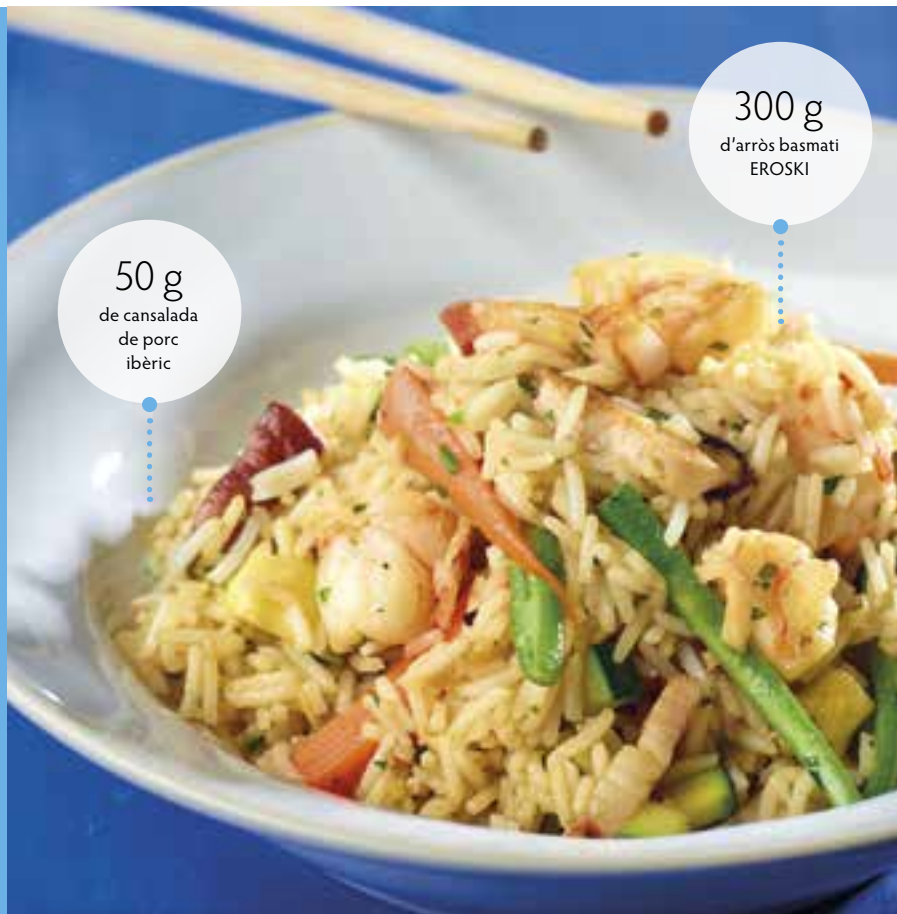
3 a 5 €



20'

### ELABORACIÓ

1. Disposa l'arròs en una olla amb aigua i sal, i deixa'l bullir el temps indicat pel fabricant. Cola'l, deixa'l refredar i reserva'l.
2. Renta les verdures i talla-les de formes diferents perquè no siguin totes iguals. Reserva-les.
3. Per a la picada aromàtica, pica el gingebre, el julivert i el coriandre, i barreja'ls en un bol amb oli de gira-sol. Reserva-ho.
4. Pela els llagostins amb cura i reserva'n les cues (conserva els caps per a una altra preparació).
5. Disposa les verdures al wok i salta-les a foc intens durant 2 minuts i mig. Afegeix-hi les cues dels llagostins i la cansalada. Finalment, afegeix-hi la picada de gingebre, julivert i coriandre. Quan se'n desprengui l'aroma, afegeix-hi l'arròs bullit. Salta el conjunt, aboca-hi la salsa de soja i serveix-ho.



### INGREDIENTS PER A 4

- 300 g d'arròs basmati EROSKI • 100 g de ceba • 50 g de pastanaga • 50 g de mongetes verdes
- 50 g de carbassó • 120 g de bolets xiitake • 12 llagostins • 50 g de cansalada de porc ibèric

### Per a la picada

- 20 g de gingebre • 20 g de julivert • 20 g de coriandre • 50 ml d'oli de gira-sol



Arròs extra  
(1 kg).  
De Nomen.



Arròs extra  
(1 kg).  
De Montsià.



Arròs integral  
tradicional  
(1 kg). De SOS.



Versàtil i fàcil de cuinar, l'arròs és boníssim tant en les versions salades com en les dolces. En aquestes pàgines et proposem dues receptes exquisides amb les quals gaudiràs.

## QUALITAT I PREU

Arròs rodó (1 kg) d'**EROSKI basic** i Arròs basmati especial guarnició (1 kg) d'**EROSKI**.



## Arròs amb llet, poma i mascarpone



fàcil



1 a 3 €



1 h

### ELABORACIÓ

1. Bull la llet amb el sucre, les pells dels cítrics (reserva'n una mica de ratllada per a la decoració) i la canyella. Retira'n les espècies i cou-hi l'arròs a foc lent. Quan estigui cuit, cola'l. Afegeix 200 g de mascarpone a la llet, incorpora-l'hi bé i torna-hi a afegir l'arròs. Tapa-ho per contacte perquè no s'hi faci crosta.
2. Pela la poma, talla-la a daus de ½ cm i salta-la en mantega amb una mica de sucre. Després, aboca una mica de licor a la paella i remena-ho per recuperar les restes caramelitzades (desglaçar). Decanta-ho i deixa-ho refredar.
3. Disposa l'arròs al fons dels gotets, col·loca-hi a sobre la poma, afegeix-hi una mica més d'arròs i acaba-ho amb la poma. Deixa-ho refredar a la nevera.
4. Decora-ho amb una mica de mascarpone i ratlladura de cítrics. Serveix-ho fred.

240 g  
de formatge  
mascarpone

50 g  
d'arròs rodó  
EROSKI

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 l de llet • 80/100 g de sucre • La pell d'1 taronja i la d'1 llimona • 1 branca de canyella
- 50 g d'arròs rodó EROSKI • 240 g de formatge mascarpone • 400 g de poma golden
- 50 ml de brandi o rom

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



Arròs bomba  
(1 kg).  
De **La Fallera**.



Arròs basmati  
brajma (1 kg).  
De **Nomen**.



Arròs llarg  
(1 kg).  
D'**EROSKI basic**.



Arròs integral  
(1 kg).  
D'**EROSKI Sannia**.

la teva compra intel·ligent

# Cuina amb les nostres marques

A les nostres botigues trobaràs una àmplia gamma de productes propis amb els quals pots realitzar plats molt saborosos. Ja hi pots comptar!

**Cuina** Beatriz de Marcos

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona

2,40€  
per persona

OUS  
RANXERS  
RECEPTA PÀG. 37

LLIMONADA  
AMB GLAÇONS  
DE MENTA

RECEPTA PÀG. 36

1,02 €  
per persona

GASPATXO AMB  
FORMATGE FETA I  
'CRACKERS' DE PA

RECEPTA PÀG. 37

2,80 €  
per persona

4,10 €  
per persona

FRUITES  
AMB ALMÍVAR  
I GELAT

RECEPTA PÀG. 37

## LLISTA DE LA COMPRA

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> AIGUA EMBOTELLADA EROSKI <i>basic</i>     | <input type="checkbox"/> 1 POT DE COMÍ MOLT EROSKI                      |
| <input type="checkbox"/> 200 ml DE CONCENTRAT DE LIMONA EROSKI     | <input type="checkbox"/> 1 POT DE PEBRE VERMELL PICANT EROSKI           |
| <input type="checkbox"/> 1 LIMONA                                  | <input type="checkbox"/> 1 POT DE CANYELLA EROSKI                       |
| <input type="checkbox"/> 1 l DE GASPATXO SUAU EROSKI <i>Sannia</i> | <input type="checkbox"/> OLI D'OLIVA VERGE EXTRA EROSKI <i>SeleQtia</i> |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE FORMATGE FETA                    | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI <i>basic</i>                        |
| <input type="checkbox"/> 1 POT D'ORENGA EROSKI                     | <input type="checkbox"/> 3 PRÉSSECS Eroski NATUR                        |
| <input type="checkbox"/> 4 OUS EROSKI                              | <input type="checkbox"/> ½ SÍNDRIA                                      |
| <input type="checkbox"/> 4 GRANS D'ALL Eroski NATUR                | <input type="checkbox"/> ½ MELÓ GÀL-LIA                                 |
| <input type="checkbox"/> 3 TOMÀQUETS MADURS Eroski NATUR           | <input type="checkbox"/> ½ MELÓ DE CANTALUP                             |
| <input type="checkbox"/> 3 PEBROTS (VERMELL, VERD I GROC)          | <input type="checkbox"/> 400 ml DE GELAT DE VAINILLA EROSKI             |

## 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.



## Llimonada amb glaçons de menta



fàcil



1 a 3 €



15' + congelació

### INGREDIENTS PER A 4

- Unes fulles de menta fresca
- 1 l d'aigua embotellada EROSKI basic
- 1 llimona
- 200 ml de concentrat de llimona EROSKI
- 50 g de sucre de canya

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta les fulles de menta i col·loca'n la meitat al vas de la batedora amb 300 ml d'aigua molt freda. Tritura-ho bé.
- 2.** Reparteix la resta de fulles en un motlle per a glaçons, aboca-hi l'aigua de menta i deixa-ho al congelador almenys durant 3 hores, fins que s'hagin format els glaçons.
- 3.** Renta bé la llimona i ratlla'n la pell. Aboca la pell en un recipient amb la resta de l'aigua, el concentrat de llimona i el sucre. Remena-ho bé fins que s'hagi dissolt el sucre i

refrigera-ho durant unes 2 hores. Serveix-ho amb els glaçons de menta.



Gaspatxo suau (1 l). D'EROSKI Sannia.

## Gaspatxo amb formatge feta i 'crackers' de pa



mitjana 1 a 3 € 40' + fermentació

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 l de gaspatxo suau EROSKI Sannia
- 100 g de formatge feta

### Per als crackers de pa casolans

- 10 g de llevat de forner
- 100 ml d'aigua embotellada EROSKI
- 200 g de farina de força
- 50 g d'olives negres de l'Aragó
- Unes fulles d'alfàbrega
- 1 cullerada d'orenga EROSKI
- 50 g de llavors de sèsam
- Sal EROSKI basic
- Oli d'oliva verge extra EROSKI

### ELABORACIÓ

**1.** Per als crackers de pa, mescla el llevat amb aigua tèbia en un bol. Incorpora-hi la farina tamisada, treballant-ho primer amb una espàtula i després amb les mans. En l'últim moment, afegeix-hi un polsim de sal i 50 ml d'oli. Amassa-ho fins que la massa quedi elàstica i no s'enganxi a les mans.

**2.** Forma una bola, cobreix-la amb un drap i deixa-la reposar durant unes 4 hores, fins que hagi triplicat el volum.

**3.** Espinyola les olives negres i pica-les. Renta les fulles d'alfàbrega i pica-les.

**4.** Quan la massa estigui a punt, incorpora-hi les olives, l'orenga, l'alfàbrega i les llavors de sèsam. Amassa-ho bé.

**5.** Col·loca la massa en una superfície de treball enfarinada, estén-la amb un corró i talla-la en tires fines. Col·loca les tires en una safata de forn deixant separació entre elles. Cobreix-les de nou amb un drap i deixa-les reposar 15 minuts. Cou-les al forn, preescalfat a 200 °C, fins que quedin uns crackers daurats. Retira'ls del forn i deixa'ls refredar.

**6.** Serveix el gaspatxo amb el formatge feta esmicolat i els crackers aromàtics.



Ous frescos categoria A (12 unitats). D'EROSKI.

## Ous rangers



fàcil 1 a 3 € 45'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba
- 4 grans d'all Eroski NATUR
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot groc
- 3 tomàquets madurs Eroski NATUR
- 1 fulla de llorer
- ½ culleradeta de comí mòlt EROSKI
- ½ culleradeta de pebre vermell picant EROSKI
- 4 ous EROSKI
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic



### ELABORACIÓ

**1.** Renta les hortalisses. Pica la ceba i els alls. Retira les llavors i les nervadures interiors dels pebrots i talla'ls a dauets. Pela els tomàquets i pica'ls.

**2.** Sofregeix la ceba i els alls en una paella amb oli a foc molt suau durant 5 minuts. Incorpora-hi els pebrots i el llorer, i cou-ho 5 minuts més.

**3.** Afegeix-hi el tomàquet i les espècies, assaona-ho i continua la cocció fins que s'hagi absorbit l'excés d'aigua. Retira'n el llorer.

**4.** Trenca els ous i col·loca'ls sobre les hortalisses. Cou-ho fins que la clara hagi quallat i el rovell quedi sucós. Serveix-ho.

## Fruites amb almívar i gelat



fàcil 3 a 5 € 30' + maceració

### INGREDIENTS PER A 4

- 3 préssecs Eroski NATUR
- ¼ de síndria
- ½ meló gál·lia
- ½ meló de cantalup
- 400 ml de gelat de vainilla EROSKI

### Per a l'almívar

- 1 llima
- 200 ml d'aigua embotellada EROSKI
- 4 cullerades de sucre integral
- 1 beina de vainilla
- 1 branqueta de canyella EROSKI

### ELABORACIÓ

**1.** Renta la llima, ratlla'n la pell i esprem-ne el suc. Aboca'l en un cassó amb l'aigua, el sucre integral i les espècies. Cou-ho a foc lent durant uns 15 minuts. Retira-ho del foc i deixa-ho refredar.

**2.** Pela els préssecs i retira les llavors de la síndria i el meló. Forma boletes amb les fruites amb l'ajuda d'una cullera per fer boles de gelat. Col·loca-les en un bol i aboca-hi l'almívar. Deixa-ho reposar a la nevera durant 2 hores.

**3.** Serveix les boletes de fruita amb el gelat de vainilla.



Gelat de vainilla (495 g). D'EROSKI basic.



avui tenim...

# Musclos, cloïsses i escopinyes

Es preparen en un moment i són el comodí perfecte per donar el toc mariner a qualsevol plat. T'oferim trucs i receptes perquè puguis gaudir-ne al màxim.

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



1



2



3

## BIVALVES: INSTRUCCIONS D'ÚS

**1. Musclos:** recorda rebutjar els exemplars trencats o els que no s'hagin obert després de la cocció. **2. Cloïsses:** no utilitzis les que romanguin obertes després de deixar-les en remull en aigua i sal. Si no es tanquen en tocar-les, no les has d'utilitzar. **3. Escopinyes:** rebutja les que romanguin obertes després de deixar-les en remull. Si són fresques, l'olor et recordarà el mar.



1



2



3

## OBRIR LES CLOÏSSES

T'expliquem una nova forma d'obrir els mol·luscs.

**1.** Porta a ebullició una cassola amb aigua abundant. Quan trenqui el bull, afegeix-hi les cloïsses.  
**2.** Deixa-ho coure en l'aigua bullent durant uns 15 segons, depenent de la mida de les cloïsses. Després, retira-les amb una escumadora.  
**3.** Acaba d'obrir-les amb un ganivet de punta i amaneix-les amb una salsa al teu gust.



1



2



3

## ESCOPINYES SENSE SORRA

No te la juguis i pren nota d'aquest consell.

**1.** Deixa les escopinyes en remull durant 30 minuts en un bol a la nevera.  
**2.** Passat aquest temps, afegeix-hi un grapat generós de sal i deixa-les reposar de nou a la nevera 1 hora més com a mínim.  
**3.** Retira-les de l'aigua amb una escumadora, sense remoure la sorra del fons ni abocar-ho en un colador.

## EMPANADA D'ESCOPINYES



**1.** Pica 1 ceba, 1 all, 1 pebrot verd i 1 de vermell. Sofregeix-ho a foc lent amb 3 cullerades d'oli durant 15 minuts. Afegeix-hi 4 cullerades de tomàquet fregit, salpebra-ho, afegeix-hi una mica de pebre vermell i julivert picat. **2.** Cou 1,5 kg d'escopinyes en una paella amb tres cullerades d'aigua. Tapa-ho i, quan s'obrin, escorre-les, retira'n les valves i barreja les escopinyes amb el sofregit. **3.** Reparteix el farciment sobre una làmina de massa d'empanada, tapa-ho amb una altra làmina d'empanada i pinzella'n la superfície amb ou batut. Fes-hi unes incisions amb un ganivet, cou-ho al forn a 180 °C durant 40 minuts i serveix-ho. Per a 6 persones.

## ESPAGUETIS 'AI FRUTTI DI MARE'



**1.** Sofregeix la ceba amb 3 cullerades d'oli durant 10 minuts. Afegeix-hi 1 all picat, 200 g d'anells de calamar, 4 cullerades de tomàquet fregit i 1 gotet de vi blanc. Tapa-ho i cou-ho durant 15 minuts. Afegeix-hi 100 g de cues de gambes pelades, cou-ho 1 minut més, salpebra-ho i reserva-ho. **2.** Obre 1 kg de musclos i 500 g de cloïsses al vapor per separat i barreja'ls amb el sofregit. **3.** Bull la pasta 9 minuts, escorre-la, barreja-la amb el sofregit, empolvora-ho amb julivert i serveix-ho. Per a 4 persones.

## CLOÏSSES EN SALSA VERDA

Ràpid de cuinar i fa patxoca. Aquest plat és perfecte per als dies en què no tens gaire temps per cuinar però vols quedar bé.



**1.** Sofregeix 3 grans d'all picats amb 4 cullerades d'oli en una paella. Afegeix-hi 1 culleradeta de farina i remena-ho. **2.** Aboca-hi ½ gotet de vi blanc i 1 got d'aigua, i porta-ho a ebullició. **3.** Afegeix-hi 1 kg de cloïsses, tapa la paella i cou-ho uns 3 o 4 minuts o fins que s'hagin obert totes. Empolvora-hi julivert, remena-ho i serveix-ho de seguida. Per a 4 persones.



## MÉS RECEPTES, TRUCS, IDEES...

Si busques suggeriments de noves receptes, trucs i consells enginyosos per cuinar o si et ve de gust llegir articles relacionats amb la gastronomia i la nutrició, entra al nostre web Chef Caprabo. Tant si ets un expert com si tot just comences a posar-te davant dels fogons, segur que hi trobaràs tot el que necessites. Prepara't per assaborir-lo!





CLOÏSSES  
EN SALSA  
VERDA  
RECEPTA PÀG. 40

EMPANADA  
D'ESCOPINYES  
RECEPTA PÀG. 40

ESPAGUETIS  
'AI FRUTTI  
DI MARE'  
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.

## APROFITA LA TEMPORADA:



## PURÉ DE TOMÀQUET EN DAUS I CONGELAT

**1** Practica un tall en creu a la base dels tomàquets amb l'ajuda d'un ganivet i submergeix-los durant 2 minuts en una cassola amb aigua bullent.

**2** Retira'ls i refresca'ls en un bol gran amb aigua molt freda. Després, pela'ls, retira'n les llavors de l'interior i trosseja'ls.

**3** Tritura'ls fins que obtinguis una preparació homogènia.

**4** Omple amb aquest puré bossetes o safates de glaçons i introdueix-los al congelador durant un parell d'hores.

**5** Retira els glaçons de puré de les bossetes o les safates, reparteix-los en bosses per congelar i reserva'ls de nou al congelador per emprar-los quan vulguis.



## EL SECRET DEL CARPACCIO

**P**ots preparar-lo amb carn de vedella, magret d'ànec, peix cru, verdures... L'únic secret consisteix a presentar els aliments tallats a làmines molt fines i amanits amb una vinagreta o amb alguna altra salsa del teu gust. Tallar les verdures a làmines fines no és difícil, sobretot si utilitzes una mandolina o un ganivet ben esmolat. Però amb les carns i els peixos pot resultar més complicat aconseguir el resultat ideal. Un truc? Només cal reservar els aliments al congelador durant 10 o 15 minuts perquè la textura sigui més compacta un cop semicongelats. Ja veuràs que després et resulta molt més fàcil tallar-los a làmines ben fines!

## PER QUÈ EL RISOTTO NO EM SURT BÉ?



**Intenta-ho de nou seguint aquests senzills consells:**

- Utilitza arròs de les varietats arborio o carnaroli, ja que els grans queden sencers malgrat que vagis remenant durant la cocció.
- Afegeix el brou en diverses tongades i sempre ben calent, si pot ser bullent, per no aturar la cocció de l'arròs.
- Afegeix-hi una nou de mantega i unes cullerades de formatge parmesà ratllat en l'últim moment per donar-li aquest punt cremós tan característic com deliciós.
- Serveix-ho de seguida.



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.

## LA MOSTASSA, L'ÚLTIMA DE LA CLASSE

La salsa de mostassa és molt fàcil i ràpida de preparar. Resulta ideal per acompanyar carns i aus, com el porc, el gall dindi o el pollastre, i fins i tot alguns peixos, com el rap o el llenguado. Només has de portar a ebullició un bric de nata líquida per cuinar i afegir-hi en l'últim moment unes cullerades de mostassa.



## CARLOTA: FOLRAR EL MOTLLE

Talla la base dels melindros, amara'ls molt lleugerament amb almívar, suc o licor i col·loca'ls al motlle amb la part tallada cap amunt (així, quan tombis la carlota per desemmotllar-la, es veuran les puntes arrodonides). La part bombada dels melindros ha de quedar cap a les parets del motlle. Si vols tapar amb melindros la part superior de la carlota, talla un dels extrems de cada melindro de biaix formant una punta i col·loca les puntes des del centre cap a l'exterior en forma d'estrella. Després, afegeix-hi el farciment que hagi triat. Perquè es desemmotlli més fàcilment, introdueix la carlota al congelador 10 minuts.

## TÈCNICA

### TEMPURA: 4 CONSELLS PER NO FALLAR

És l'arrebossat ideal: cruixent per fora i sucós per dins. T'expliquem com aconseguir-lo.



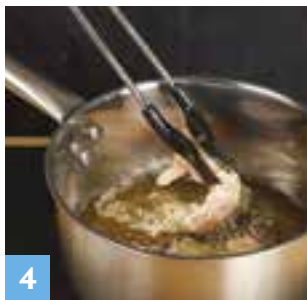
1



2



3



4

**1** Refreda l'aigua al congelador o afegint-hi glaçons de gel. És important que estigui molt freda.

**2** Bat 5 g de farina i un rovell d'ou en un got d'aigua molt freda. No batis gaire... Si queden grumolls, millor!

**3** Trosseja bé els aliments que hagi triat (verdures, peixos, gambes...) i passa'ls per la massa d'arrebossar preparada.

**4** Fregeix-los per tongades en una paella o un wok amb oli abundant i ben calent (pocs cada vegada perquè l'oli no perdi temperatura). Deixa'ls escórrer en paper absorbent i serveix-los amb salsa de soja.



### IMPREScindIBLES PER A L'ESTIU

En amanides, plats de pasta, vinagretes o formant part de la pizza capritxosa, les tàperes són les protagonistes secundàries de molts plats. Combinen bé amb els tomàquets, els carbassons, les albergínies..., i queden molt bé amb carns fredes, com el vitello tonnato.

**NUEVA**

PASCUAL SIN LACTOSA

**SABE  
TAN BIEN  
COMO TE SIENTA**



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

**Pascual**



de temporada

# En format mini

L'èxit d'una bona tapa s'aconsegueix amb l'equilibri entre la vista i el paladar. Són receptes tradicionals en miniatura que ens conviden a gaudir del menjar casolà i que s'han convertit en un veritable reclam turístic.

**Cuina** Dani Muntaner **Fotografia** Joan Cabacés  
**Estilisme** Rosa Bramona **Text** Diana Rodríguez



# Trenca la monotonia

Un talent gastronòmic plasmat en forma de tapes, pintxos i banderilles.



**P**er sortir victoriosos de les altes temperatures, no hi ha res com seure en una terrassa a prendre una beguda refrescant mentre tastem una tapa deliciosa. Aquesta petita porció de menjar amaga veritables obres d'art culinàries, defineix un estil de vida molt nostre i és una de les insígnies de la cuina espanyola al món.

## Una mica d'història

La tapa posseeix una infinitat de llegendes en què apareixen diversos personatges il·lustres i històries indocumentades. Es pot començar per Alfons X El Savi, del qual es diu que, a causa d'una malaltia, ordenava que li servissin una mica de menjar amb el vi. N'hi ha que asseguruen que la tapa va sorgir arran d'una anècdota d'Alfons XIII quan va visitar Cadis: el rei va demanar una copa de vi i, perquè no li entrés sorra de la platja, el cambrer la va tapar amb un tall de pernil. Tanmateix, es creu que la tradició prové de les anomenades botigues de

montañés. Durant el segle XIX, en aquests establiments es venien productes i servien alcohol i menjar. Oferien embotit, peix fregit, truita i rosquilles. Estaven regentats per càntabres emigrats a Andalusia, els quals, de mica en mica, van començar a obrir locals a les principals ciutats espanyoles.

## Tapa, pintxo i banderilla

La similitud és clara: són petites racions de menjar. Però en què es diferencien? Les tapes són platerets i es mengen amb coberts. Els pintxos se serveixen sobre un tros de pa i els ingredients van subjectes amb un escuradents; es mengen amb les mans. I les banderilles són porcions de menjar unides per un escuradents; són semblants a una broqueta, però més petites.

## RECURS RÀPID

Gràcies a la combinació d'embotits, conserves i vegetals, podem realitzar idees exquisides sense necessitat de cuinar gaire. Aposta per les barquetes fredes amb resultats increïbles!

## SEMPRE A MÀ

La pasta fullada és una aliada perfecta dels espàrrecs verds. Amb aquest ingredient tan versàtil es poden fer petits mossos farcits de filet o minicoques amb verduretes i anxoves.

## POP PERFECTE

És important congelar-lo abans de coure'l perquè se'n trenquin les fibres. Per aconseguir una bona cocció, hem de tenir en compte el temps i el pes de la peça: 25 minuts per quilo.

## MOTLLES PER EMLATAR

Per a una representació més polida, fes servir un motlle de cuina cilíndric. Utilitza'l també per emplatar amanides alemanyes, d'arròs, de pasta... Mostra a les tapes el teu costat més creatiu!

## BROQUETES SUCOSES

Poden ser de carn, de marisc o de peix. Perquè les broquetes quedin ben saboroses, submergeix els ingredients en adob un parell d'hores abans de muntar-les i cou-les a la brasa. Boníssimes!



# Barquetes amb formatge ricotta



fàcil



més  
d'1 €



25' +  
congelació

## INGREDIENTS PER A 6 BARQUETES

- 1 cullerada de tàperes
- Alfàbrega fresca
- 250 g de formatge ricotta
- 200 g de sardines
- 2 grans d'all
- Oli d'oliva
- Vinagre blanc
- Pa de barra
- 6 piparres
- 6 tomàquets cirerol
- Sal i pebre

## ELABORACIÓ

**1.** Pica les tàperes i l'alfàbrega. Barreja-les amb el formatge ricotta i una mica de sal i pebre.

**2.** Separa els filets de les sardines del cap i l'espina amb un ganivet afilat. Retira'n amb unes pinces totes les espines que hi quedin. Congela-ho durant 48 hores.

**3.** Talla l'all a làmines. A continuació, escalfa l'oli d'oliva amb l'all en una paella. Quan comenci a daurar-se, retira'l del foc i afegeix-hi el vinagre. Cobreix de seguida els filets de sardina amb aquest escabetx calent durant 5 minuts.

**4.** Talla llesques de pa i reparteix-les sobre la barreja de ricotta. Col·loca un filet de sardina sobre cada llesca i punxa-hi un escuradents amb una piparra i un tomàquet cirerol.

## VARIANT

Reparteix la barreja de ricotta sobre la llesca de pa i posa-hi al damunt uns cors de carxofa al natural. Punxa-hi un escuradents amb un filet d'anxova enrotllat i un gra d'all confitat.



## Espàrrecs amb envoltini de pernil i pasta de full



fàcil



més  
d'1 €



30'

### INGREDIENTS PER A 12 UNITATS

- 12 espàrrecs verds
- 6 talls de pernil serrà
- 1 massa de pasta de full
- 10 glaçons
- 1 ou
- Llavors de sèsam
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta els espàrrecs i neteja'ls bé. Talla'n l'extrem dur del tronc i rebutja'l.
- 2.** Bull els espàrrecs durant 1 minut en aigua salada. Escorre'ls i submergeix-los en un bol amb aigua i glaçons perquè es refredin. Reserva'ls.
- 3.** Talla la massa de pasta de full i de pernil en tires fines i llargues. A continuació, enrotlla cada espàrrec amb una tira de pernil i una tira de pasta de full en forma de molla.
- 4.** Bat un ou i pinta cada rotllet d'espàrrec. Escampa-hi llavors de sèsam.
- 5.** Enforna els espàrrecs en una safata durant 15 minuts a 180 °C, fins que quedin cruixents i daurats. Retira'ls i serveix-los immediatament.



## Pop amb salsa de bitxo



fàcil



3 a 5 €



45'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de pop
- 2 grans d'all
- 1 bitxo fresc
- Julivert
- Oli d'oliva verge
- ½ llimona
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Bull el pop en abundant aigua salada durant 25 minuts. Escorre'l i deixa'l refredar.
- 2.** Pela els alls i pica'ls. Talla el bitxo a rodanxes. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l.
- 3.** Posa a escalfar una paella amb 4 cullerades d'oli. Afegeix-hi l'all i el bitxo, i sofregeix-los durant 1 minut.

Retira'ls del foc i afegeix-hi el suc de mitja llimona i el julivert picat. Reserva aquesta salseta.

- 4.** Separa les potes del pop de la resta del cos i cou-les en una graella o a la brasa durant 5 minuts a foc viu. Quan estiguin cuites, talla-les a trossos amb unes tisores. Ruixa-les amb la salseta i serveix-les immediatament.





## Ensalada russa



fàcil



1 a 3 €



40' + nevera

### INGREDIENTS PER A 6

- 1 kg de patates
- ½ kg de pastanagues
- 200 g de mongetes tendres
- 250 g de pèsols
- 6 ous
- 1 pot de tonyina del nord en oli d'oliva
- 10 cogombrets

### Per a la maionesa

- 2 ous
- Unes gotes de suc de llimona
- 250 ml d'oli d'oliva

- Julivert picat
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta les patates, pela les pastanagues i espunta les mongetes tendres. Bull les patates amb pell en una cassola amb aigua durant 25 minuts. Passats 10 minuts, afegeix-hi les pastanagues. Uns 8 minuts després, afegeix-hi les mongetes.

Al cap de 2 minuts, afegeix-hi els pèsols. Al cap de 5 minuts, retira'n les verdures i deixa-les refredar. Després, pela les patates i trosseja totes les verdures. Reserva-les.

**2.** Bull 6 ous durant 9 minuts. Deixa'ls refredar i, a continuació, pela'ls i trosseja'ls. Reserva'ls.

**3.** Escorre la tonyina i trosseja-la. Escorre els cogombres i talla'ls a

rodanxes. Reserva-ho.

**4.** Per a la maionesa, bat dos ous al túrmix afegint-hi unes gotes de suc de llimona, sal, pebre i oli d'oliva, a poc a poc, fins que emulsióni.

**5.** Barreja els ingredients reservats amb la maionesa casolana i introdueix-ho a la nevera durant 1 hora o fins al moment de servir-ho.

**6.** Disposa l'ensalada als plats i decora-la amb julivert.



## Minibroquetes de pollastre marinat



fàcil



més d'1 €



25' + adob

### INGREDIENTS PER A 6 UNITATS

- 6 contracuixes de pollastre
- 2 grans d'all
- 2 branquetes de romaní
- 2 branquetes de farigola
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### Per a la salsa

- 1 branqueta de romaní i 1 branqueta de farigola (aprofitades de l'adob)
- 200 g d'olives
- ½ llimona
- 2 branquetes de julivert
- 2 cullerades de vinagre de sidra
- 5 cullerades d'oli d'oliva

### ELABORACIÓ

**1.** Talla les contracuixes de pollastre a tirs llargues. Pica

dos grans d'all. Posa el pollastre en adob durant 2 hores amb l'all picat, les branquetes de romaní i farigola, un pessic de sal i de pebre i 2 cullerades d'oli d'oliva.

**2.** Punxa les tires de pollastre a les broquetes fent ziga-zaga.

**3.** Per a la salsa, retira les branquetes de romaní i de farigola de l'adob i pica-les.

Espinyola les olives i pica-les. Ratlla mitja llimona. Pica el julivert. Aboca-ho tot en un bol i barreja-ho amb la ratlladura de mitja llimona, 5 cullerades d'oli d'oliva i 2 cullerades de vinagre de sidra. Reserva-ho.

**4.** Cou les broquetes en una planxa amb unes gotes d'oli durant 5 minuts per cada costat. Serveix-les amb la salsa d'olives.

idees dolces

# Espectacular!

Atreveix-te a fer aquest original pastís gelat que et proposem. És vistós, molt refrescant i té un deliciós gust de pinya i coco que deixarà tothom entusiasmats i... amb ganes de repetir.

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



## Pastís gelat de coco i pinya



mitjana



3 a 5 €



1 h +  
congelació

### INGREDIENTS PER A 8

- 150 g de galetes de tipus digestive
- 25-30 g de mantega a temperatura ambient
- 1 pinya fresca madura

- 500 ml de llet de coco
- 50 g de coco ratllat
- 100 g de gerds
- 2 kiwis
- 50 g de fruita seca picada

### ELABORACIÓ

**1.** Esmicola les galetes i barreja-les amb la mantega fosa. Cobreix la base d'un motlle rectangular amb la barreja de galeta i mantega, i conserva-la a la nevera durant 1 hora.

**2.** Pela la pinya, talla-la a trossos i bat-ne la meitat juntament amb la llet de coco i el coco ratllat fins a aconseguir un compost uniforme i sense grumolls. Aboca la barreja en un recipient i deixa'l al congelador almenys durant 3 hores. Cada 15 minuts treu la barreja del congelador i trenca els cristalls de gel amb una batidora de mà.

**3.** Col·loca la meitat del gelat sobre la base de

galeta, disposa-hi la resta de trossos de pinya per sobre i finalitza-ho amb una altra capa de gelat. Introdueix el pastís de nou al congelador durant unes 2 hores.

**4.** En el moment de servir, talla la fruita que triïs (en aquest cas kiwis i gerds) a trossets. A continuació, desemmotlla el pastís gelat amb cura, escampa-hi la fruita per sobre i finalitza-ho amb la fruita seca picada.

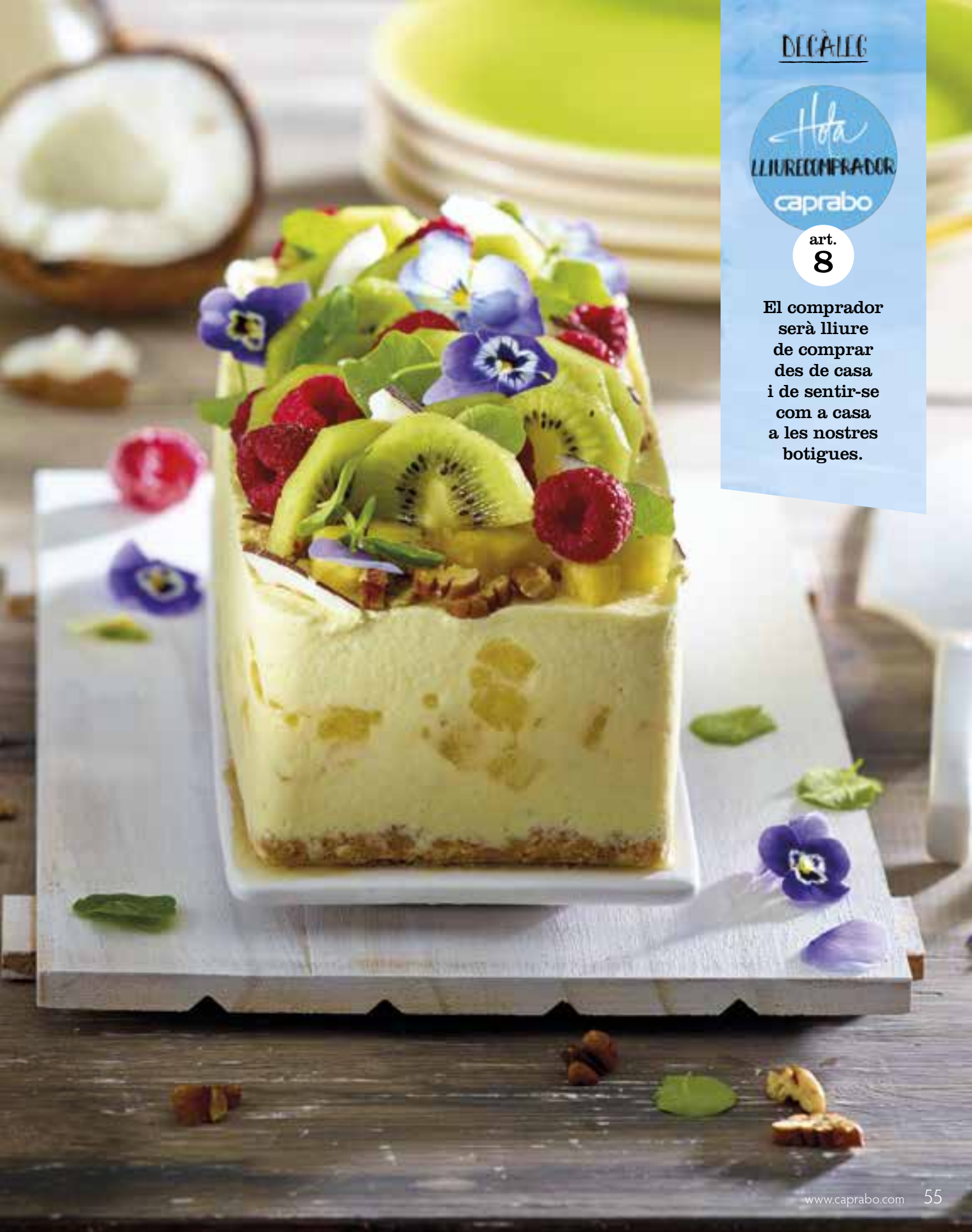
DECÀLEG

*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.





**Pau Frigola**

DIRECTOR COMERCIAL DE MOOMA

## L'APOSTA DE CAPRABO ENFORTEIX ELS PRODUCTES LOCALS

**D**e la fusió de Montgrí i la paraula poma va néixer MOOMA, una empresa fructícola creada el 2013 per Agroalimentària Mas Saulot amb el desig de donar una segona vida a les pomes que la família Frigola recol·lecta des de fa tres generacions. Els seus sucus són cent per cent naturals i produïts en un sistema sostenible. La matèria primera procedeix de les plantacions pròpies situades al municipi de Palau-sator, a la comarca del Baix Empordà (Girona), on també es troba la masia familiar Mas Saulot.

**Com són els vostres sucus?** Són sucus de poma monovarietals, sense aigua, conservants, colorants ni sucres afegits. Cada varietat de poma es recol·lecta en el punt òptim. La composició de cada suc és única per satisfer tots els paladars. El suc gala és el més dolç, ideal per als més petits, i s'elabora amb la varietat royal gala, mentre que el suc fuji és més suau i equilibrat i presenta un toc d'acidesa.

**Què us sembla l'aposta de Caprabo pels productes de proximitat?** És una tasca completament necessària per enfortir els productes locals. El nostre territori disposa de productes excel·lents que no tenen res a envejar als que es poden trobar a l'altra banda de l'oceà.

**Quins beneficis us ofereix aquest suport?**

Ens permet donar-nos a conèixer i arribar a un nombre més alt de persones.

**I quins avantatges proporciona al consumidor?**

Té la possibilitat de comprar productes que normalment no es troben en grans superfícies. Així, pot incorporar a la dieta els beneficis nutricionals d'aquests productes naturals.



recepta de proximitat

# Visca la festa!

Sol o formant part principal d'un ponx estiuenç, el suc de poma de MOOMA és exquisit. Tasta'!

**Cuina** Beatriz de Marcos

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona

## DE PRIMERA QUALITAT

Els sucus varietals de poma gala i fuji de MOOMA estan elaborats amb una matèria primera de la millor qualitat. El resultat és un producte amb un gust i una aroma inigualables.



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



## Ponx de suc de poma, móres i ginebra



fácil



3 a 5 €



20' + nevera

### INGREDIENTS PER A 6-8

- 1 llima
- 1 cullerada de pebre rosa en gra
- 3 flors d'anís estrellat
- ½ branca de canyella
- 200 ml d'aigua
- 2 cullerades de sucre integral
- 300 g de móres fresques
- 500 ml de suc de poma
- 150 ml de ginebra
- 1 poma royal gala

### Per a la vora de la copa

- Ratlladura de 2 llimes
- 2-3 cullerades de sucre blanc

### ELABORACIÓ

**1.** Renta la llima, ratlla'n la pell i esprem-ne el suc. Aboca el suc en un cassó, juntament amb les espècies i l'aigua. Deixa-ho infusonar durant 3 minuts a foc suau. Deixa-ho refredar i cola-ho.

Seguidament, endolceix-ho amb el sucre integral.

**2.** Bat les móres (100 g) amb el suc de poma i cola-ho. Barreja-ho amb la infusió i la ginebra, i refreda-ho a la nevera durant 2 hores.

**3.** Banya les vores de les copes amb una barreja de sucre i ratlladura de llima, reparteix la resta de móres i algunes làmines de poma. Serveix-ho.

tradicional o reinventada

# Una recepta que triomfa

Si l'esqueixada és el teu plat estrella de l'estiu, no te'n perdis la nostra versió actualitzada. És tan bona que la incorporaràs al teu receptari particular.

Cuina Jordi Anglè Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona



## Esqueixada de bacallà



fàcil



5 a 7 €



15'

### INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de bacallà esqueixat
- 50 g de pebrot vermell
- 50 g de pebrot verd
- 100 g de ceba vermella
- 200 g de tomàquet en branca
- 16 olives negres
- 50 ml d'oli d'oliva
- 20 ml de vinagre blanc
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Esmicola el bacallà i deixa'l al punt de sal tot mantenint-lo en un recipient amb aigua freda. Escorre'l bé.
2. Renta els pebrots, pela la ceba i escalda i pela el tomàquet. Talla tots els vegetals a dauets.
3. Barreja les verdures amb el bacallà i condimenta-ho amb sal, pebre, vinagre i oli d'oliva. Macera el conjunt a la nevera durant 2 hores com a mínim. Abans de servir-ho, treu-ho de la nevera quan falti ½ hora perquè el plat perdi la fredor.
4. Col·loca l'esqueixada de bacallà en un plat, afegeix-hi les olives i serveix-ho.



## Raviolis de bacallà



mitjana 5 a 7 € 30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de bacallà amb pell
- 50 g de pebrot vermell
- 50 g de pebrot verd
- 100 g de ceba vermella
- 200 g de tomàquet en branca
- 50 g d'olivada
- Julivert picat
- 50 ml d'oli d'oliva

- 20 ml de vinagre
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Dessala el bacallà, eixuga'l bé i posa'l al congelador. Quan estigui ferm, talla'l a làmines ben fines amb l'ajuda d'un tallaembotits o un ganivet afilat. Reserva'n la pell.

**2.** Renta els pebrots i eixuga'ls. Pela la ceba. Escalda el tomàquet, pela'l i treu-li les

llavors. Talla tots els vegetals a dauets. Condimenta-ho tot amb sal, pebre, vinagre i oli d'oliva.

**3.** Col·loca una làmina de bacallà com a base. Posa-hi a sobre les verdures tallades i després una altra làmina de bacallà. Tanca-ho en forma de ravioli i dóna-li forma rodona amb l'ajuda d'un petit cèrcol.

Fes uns 5 raviolis per ració.

**4.** Talla la pell del bacallà a tires, passa-la per una mica de farina i fregeix-la en oli ben calent. Reserva-la.

**5.** Pinta els plats de servei amb l'olivada i disposa-hi a sobre els raviolis. Decora-ho amb la pell del bacallà fregida, algunes verdures i una mica de julivert picat.



sabor del món

# xipre

Pont entre els continents d'Europa, Àsia i Àfrica, Xipre és un país de contrastos que recull l'herència cultural i gastronòmica de més de 5.000 anys d'història.

Text Cristina Benavides



Xipre, terra de mites i llegendes, és la tercera illa més gran del Mediterrani, després de Sicília i Sardenya. Situada a la part oriental d'Europa, pocs llocs concentren tanta diversitat i multiculturalitat com aquesta illa, d'aigües temperades i turqueses i de ruïnes arqueològiques de gran riquesa històrica. Fenicis, grecs, romans, àrabs, turcs i anglesos, entre d'altres civilitzacions, hi han deixat petjada i han contribuït que Xipre destil·li una barreja cultural ben interessant, que també es deixa veure i assaborir en els plats. Com no podia ser d'una altra manera, la gastronomia xipriota és un reflex fidel d'aquesta amalgama històrica i cultural. La influència que hi tenen les cuines grega i turca és innegable, amb productes tan reconeixible com el iogurt o els kebabs. Les reminiscències de la tradició culinària de l'Orient Mitjà es deixen veure en els *mezzes*, imprescindibles en qualsevol taula xipriota. Segons explica la tradició, aquest plat és en realitat un conjunt

## A Xipre la influència de les cuines grega i turca és innegable



©THINKPHOTO

de fins a 30 plats diferents amb les especialitats que s'han cuinat en un restaurant o una taverna al llarg del dia. El *mezze*, el plat més popular de la gastronomia de l'illa, consisteix en petites racions d'amanides especiades, *hummus*, olives, patés d'ous de peix, *moussakas* i altres aperitius típics de la zona, com la *spanakopita* (empanada d'espínacs, formatge feta i ou), que demostren que el pica-pica no és propi només de la gastronomia espanyola.

### Banyats per la Mediterrània

Els sabors de la cuina mediterrània també són presents a la cuina xipriota, amb el

consum d'una quantitat important de verdures i hortalisses, amb les albergínies i els tomàquets com a protagonistes. El formatge és un dels aliments imprescindibles a totes les cases, i el *halloumi* n'és el més típic. S'elabora amb llet d'ovella i de cabra, i és un formatge semblant al feta que es pot menjar fred o calent. Una de les formes tradicionals de preparar-lo és fregit en oli d'oliva i acompanyat de fulles de menta i llimona.

El costum de condimentar carns i peixos hi està molt arrelat, a causa de la influència grega i turca. Els plats de xai i de porc, com l'*afelia* (porc estofat en vi negre), el *souvla* (broquetes de xai o



©THINKPHOTO



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

Portada: Port de Kyrenia, al nord de Xipre. En aquesta doble pàgina: a l'esquerra, Roca d'Àfrodita; a la dreta, ciutat de Famagusta. A baix: a l'esquerra, ruïnes de Kourion, a Limassol; a la dreta, gent passejant per un carrer del centre de Nicòsia.

porc cuites a foc lent) o el *kleftiko* (xai amb verdures), són alguns dels plats estrella d'una cuina que es caracteritza per combinar la tradició i la fusió. Pel que fa al peix, el pop al vi ocupa una posició d'honor en dels plats típics del país.

### El vi més antic del món

Com a país mediterrani, el vi no pot faltar a cap taula xipriota. De fet, un dels seus vins més populars, el *commandaria*, és segons arqueòlegs i historiadors el més antic del món. És un vi ideal per acompanyar postres com el *baklava*, un pastís fet amb nous i mel, o el *kataifi*, amb fruita seca, cremes de diferents classes i mel.

### El cafè es beu... i es llegeix

El cafè tradicional xipriota, elaborat amb gra molt bullit, rep diferents noms en funció de com de dolç es prengui. El tradicional és el que no porta sucre, i es coneix com a *sketto*. Els que vulguin un cafè menys intens i més suau poden demanar el *metrio* (mitjà) o el *glyko* (dolç). I per als més curiosos, en algunes de les cafeteries tradicionals de l'illa, un vilatà us podrà llegir els pòsits del cafè, una tradició molt arrelada a Xipre i un exemple més que alguns costums del passat encara perduren.

## PLAT PER DESCOBRIR



RECEPTA: BEATRIZ DE MARCOS

## Amanida d'albergínies (melitzanosalata)



fàcil



1 a 3 €



1 h

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 albergínies grans
- 2 grans d'all
- 50 g de molla de pa
- 2 cullerades de julivert fresc picat
- 50 g d'ametlla picada
- El suc d'1 llimona
- Oli d'oliva verge extra
- 1 tija de ceba tendra
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta les albergínies, espunta-les i cou-les a foc viu o al forn durant 30 minuts aproximadament, fins que estiguin toves. Deixar-les temperar, pela-les i pica-les.
- 2.** Pela els grans d'all, elimina'n el nervi interior perquè no repeteixi i pica'ls juntament amb la molla de pa lleugerament torrada.
- 3.** Col·loca en un bol l'albergínia, afegeix-hi l'all i la molla picats, el julivert i l'ametlla. Remena-ho bé i amaneix-ho amb una culleradeta de sal, el suc de llimona i un bon raig d'oli d'oliva. Torna a remenar-ho fins que tots els ingredients estiguin integrats.
- 4.** Distribueix l'albergínia en bols i decora-ho amb unes tiges de ceba tendra picats i una fulla de julivert. Serveix-ho.

gastronomia i disseny

# Cuina & espectacle

L'aposta d'**El Mama y La Papa** sorprèn perquè va més enllà de la bona cuina i s'endinsa de ple en el terreny de l'espectacle. Una combinació poc habitual en l'oferta gastronòmica de Barcelona. Senyors, passin, vegin i... mengin.

Text Montse Barrachina Fotografia Joan Cabacés



Óscar Narváez, xef executiu d'El Mama y la Papa, ha creat una carta que sorprèn el client amb versions ben particulars de receptes tradicionals.





El ritme gastronòmic del barri de Sant Antoni, a Barcelona, no para de créixer. Al passatge de Pere Calders, carreró que deu el nom a un escriptor màgic i irònic, es troba un dels punts més palpitants. Al final d'aquesta via, on abans hi havia un magatzem de conserves d'anxoves, el passat mes de setembre va obrir El Mama y La Papa, un espai que juga de forma premeditada amb l'ambigüitat i que uneix l'alta gastronomia amb l'espectacle. No serveixen ni tapes ni platerets, sinó "tapes llargues", i ofereixen un xou al més pur estil *burlesque*.

Amb uns immensos vidres, aquest local impressiona amb 700 metres quadrats i un sostre inabastable del qual penja una bola de miralls que pesa més de 2 tones. També crida l'atenció

l'espantant butaca de color vermell de l'entrada. A un costat, hi ha una *raw bar*, on se serveixen tapes fredes, i a l'altre, una petita botiga de queviures especialitzada en l'elaboració de confitats i fumats. Al fons, en una barra de mixologia es preparen destil·lats d'autor i, al pis superior, el *secret bar* és

**El local uneix alta gastronomia amb espectacle. Un xou al més pur estil 'burlesque'**

per als qui, després de sopar, no es volen perdre res del que passa al local.

#### **Artistes i comensals**

"Aquí tot passa alhora: els artistes actuen amb els comensals i aquests formen part de l'espectacle", explica Óscar Narváez, xef executiu d'El Mama y La Papa. I hi afegeix: "Entenem que el simple fet d'oferir gastronomia ja no és suficient". Trapezistes, mags, cantants... cada dia cohabitaven amb els clients en un xou que dura des de les 9 del vespre fins a la mitjanit. Fins a aquesta hora funciona El Mama, el restaurant pròpiament dit, la carta del qual proposa un viatge gastronòmic al voltant del món, que sorprèn el client amb la seva versió particular de receptes tradicionals. Més tard, amb l'ambient ja escalfat, entra



EL SUGGERIMENT  
DEL XEF

## Vieires XL amb cansalada i pèsols



mitjana



més de 7 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 12 vieires grans (35 g aprox. cadascuna)
- 620 g de pèsols
- 40 g de cansalada ibèrica tallada molt fina
- 20 g de germinats de vene cress
- 4 g de fulles de shiso morat
- 4 g de sal en escates
- Oli d'oliva
- 10 g de bicarbonat
- 20 g de sal

### ELABORACIÓ

**1.** Disposa una part dels pèsols (500 g) en una olla amb aigua, afegeix-hi la sal

i el bicarbonat, i deixa'ls bullir fins que estiguin tendres. Passa'ls pel colador xinès o el passapuré. Reserva-ho.

**2.** Salta la resta de pèsols en una paella amb una mica d'oli d'oliva. Reserva'ls.

**3.** Renta molt bé les vieires. Posa-les a la brasa amb una mica d'oli d'oliva i marca-les, de manera que continuïn tendres per dins. Reserva-les.

**4.** En el moment d'emplatjar-ho, posa tres punts de puré de pèsols (uns 10 g) a cada plat. Posa una vieira sobre cada punt i a sobre afegeix-hi la cansalada molt fina (crua) i els pèsols saltats.

**5.** Decora el plat amb germinats de vene cress, fulles de shiso i sal en escates. Serveix-ho.

en escena La Papa, una cocteleria on el bàrman elabora mil i una combinacions.

La proposta culinària s'adapta a cada estació. Óscar Narváez reconeix: "No arribem a ser un *slow food*, però ens agrada treballar amb producte de temporada i de proximitat". Les tapes estan pensades perquè el client "tasti i comparteixi 4 o 5 elaboracions i quedi saciat", diu el xef del restaurant. També cal tenir en compte la cura amb què tracten la carta de vins, que consta de més de 60 referències.

### Plats que sorprenen

Com a plats que no deixen indiferents, val la pena assaborir l'amanida de burrata amb taronja sanguina, el divertit dònut tebi de *king crab*, el *bun-bao* al vapor d'ànec o de mar, originari de Taiwan, i les vieires XL amb cansalada i pèsols del Maresme, per als més exquisits. I per postres, cal tastar el plàtan en textures.

Per als diumenges, El Mama y La Papa ha introduït el concepte de *brunchmut*, una fusió entre el *brunch* d'estil novaiorquès i el vermut català. Es tracta d'un menú de 9 plats, dos postres i barra lliure de vermut. Hi destaca el tastet d'arròs del senyoreta, que els cambriers treuen sense descans de la cuina mentre una banda de músics toca versions dels anys 70, 80 i 90. És millor anar-hi a veure-ho.



## EL MAMA Y LA PAPA

Passatge de Pere Calders, 2, Barcelona

Tel.: 934 417 662

Tipus de cuina: mediterrània i de fusió

Horari: de dimarts a divendres de 20:00 a 03:00 h, dissabte de 12:00 a 03:00 h i diumenge de 12:00 a 19:00 h.

# ¡Nueva Caballa al Grill de Isabel!



*Filetes de Caballa  
ya cocinadas al Grill,  
todo lo bueno del pescado azul,  
¡con un sabor sorprendente!*

**ISABEL**

¡Hoy también! ¡Qué bien!

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



còctel & gurmè

# Només per a adults!

Per a les revetlles d'aquest estiu, un còctel que no deixarà ningú indiferent. Malgrat l'aparença d'un senzill gelat de gel, és un còctel exquisit de mango i vodka. T'hi atreveixes?

**Recepta del còctel** Victoria Turmo

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona

## Còctel gelat de mango, groselles i vodka



mitjana



1 a 3 €



25' +  
congelació

### INGREDIENTS PER A 6 UNITATS

- 1 mango
- 1 llimona
- 100 g de sucre
- 500 ml d'aigua
- 1 capseta de groselles
- 10 ml de vodka

### ELABORACIÓ

**1.** Pela el mango, espinyola'l i talla'l en trossos petits per triturar-lo millor. Esprem la llimona i cola'n el suc per eliminar-ne les llavors, que podrien donar un gust amarg.

**2.** Aboca aquests ingredients amb el sucre i l'aigua al vas de la batidora i tritura-ho a velocitat

màxima. Conserva-ho a la nevera.

**3.** Separa les groselles de la branqueta i reserva-les.

**4.** Barreja el suc de mango i el vodka en una coctelera. Agita-ho bé.

**5.** Omple fins a la meitat uns motlles de gelat, introdueix-hi les groselles i acaba'ls d'omplir amb la resta del còctel. Tanca'ls hermèticament.

**6.** Congela'ls durant unes 2 hores o fins al moment de consumir-los.



beure

# Pugen com l'escuma

Totalment naturals, sense additius i amb una aroma i un sabor únics, les cerveses artesanals tenen cada vegada més adeptes. Te'n ve de gust una de ben fresqueta?

**Text** Alicia Estrada **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona



## MONTSENY

### Escuma de muntanya

**Montseny Blat, ampolla 33 cl**

Totes les cerveses de Montseny s'elaboren amb aigua del massís del mateix nom, que és d'una gran puresa i qualitat. No es pasteuritzen per conservar els llevats i totes les vitamines, així que resulten productes integrals i naturals. La Blat és una cervesa lleugera de blat d'estil alemany. Beure-la suposa un petit viatge a la Baviera estival. Combina una gran frescor amb un caràcter aromàtic i una graduació baixa (4% vol.), fet pel qual resulta una aliada perfecta per als estius més calorosos.

**Montseny Malta, ampolla 33 cl**

En l'elaboració d'aquesta cervesa, de tipus *pale ale* i d'alta fermentació, es fan servir llevats que actuen a temperatures elevades i que durant el procés puguen a la superfície, la qual cosa crea una cresta abundant al fermentador. Aquest estil d'elaboració és molt habitual entre els cervesers britànics. Resulta perfecta per als amants de les cerveses més potents, de bon cos i amb sabors intensos. S'ha de prendre sempre menys freda que les cerveses més lleugeres.



## BRUTUS THE BEER

### Eix germanocatalà

**Brutus Lager, ampolla 33 cl**

És un projecte nascut a Sitges però elaborat a Alemanya, en una de les fàbriques de cerveses bavareses més antigues del món, amb una història de set segles d'experiència. Es tracta d'una cervesa tradicional, lleugera, amb poc cos i un color daurat pàl·lid, gairebé transparent. És molt recomanable per als que s'inicien en el món de la cervesa i per als amants dels sabors suaus. Val la pena destacar el caràcter cridaner de l'etiqueta i l'embalatge.



## ESPIGA

### Elixir de vida

**Blonde Ale, ampolla 33 cl**

Cervesa elaborada en terra de vins, a l'Alt Penedès. Es tracta d'una *pilsner* lleugera, de color daurat pàl·lid i amb una escuma persistent. D'aroma intensa i afruitada, en nas hi trobem tocs cítrics i fruiters, fins i tot amb un lleuger record de raïm blanc, com si el territori hi imposés la personalitat. En boca destaca per la frescor amb notes de fruita exòtica. És una cervesa sense pasteuritzar i sense gluten, apta per a celíacs.

**Pale Ale, ampolla 33 cl**

És un estil de cervesa més potent que l'anterior, però fàcil de beure. Agradarà als que busquen cerveses amb bona estructura i plenes de sabor. De color ambre brillant, ofereix un gran equilibri entre la malta i el caràcter dels llúpols que la integren. És una cervesa sense pasteuritzar, saborosa, refrescant, amb notes cítriques i records laminers de caramel i vainilla. El seu caràcter la fa ideal per portar-la a taula acompanyant plats potents, com ara carns vermelles, magret d'anec, etc.



## SABIES QUE...

Les cerveses artesanes són productes totalment naturals. En l'elaboració només intervien cereals maltats de primera qualitat, habitualment ordi, a més d'aigua, llúpols i llevat. No porten additius, ni cereals de farciment com l'arròs o el blat de moro, ni potenciadors industrials d'escuma, color o sabor. Moltes es presenten sense pasteuritzar, fet que assegura que el sabor i l'aroma naturals es mantenen intactes i alhora evita que es perdin les propietats nutritives que ofereixen els cereals emprats en l'elaboració.



## BARCELONA BEER COMPANY

### Esperit urbà

**Barcelona, ampolla 33 cl**

Els amants de les *craft beers*, o cerveses artesanes, busquen sovint el gust que defineix millor el caràcter local. Aquest és precisament l'esperit que mou els productors d'aquesta cervesa: elaborar una *pale ale* que parli de l'esperit d'una ciutat oberta i creativa com Barcelona, amb una bona barreja de malts i llúpols, com la fusió que presenta la ciutat. L'etiqueta, d'inspiració modernista i amb un toc atrevit, continua mirant a Barcelona. Producte sense pasteuritzar.



## LYBICA CERVESA ARTESANA DE Cerdanya

### Petit reducte

**Lybica lager, ampolla 33 cl**

Llívia és un poble petit de la Cerdanya, una illa de Girona en territori francès. És on Josep Pous elabora la cervesa Lybica, nom que recorda l'origen romà del poble. Lybica és una cervesa de tipus *lager*, però presenta algunes característiques que la fan diferent. De color palla pàl·lid, es presenta molt fresca, per les notes cítriques i florals amb records de sidra, que en boca tenen notes de poma i de cítrics dolços, amb molt poca amargor.



## CERVESES LA GARDENIA

### Rossa i suggeridora

**Rosita Original, ampolla 33 cl**

La seductora etiqueta, en la qual es veu una jove amb una espiga a la mà, és un homenatge a la filla de Jaume Comte, propietari de la fàbrica de lleixius La Gardenia de Tarragona i casat per amor amb una costurera. Van haver de fugir a Cuba i, després de tornar, van iniciar l'elaboració de la seva cervesa Rosita. Rossa, elegant, de carbònic fi, amb una bona persistència i un pas per boca complex però fresc i llaminer.



## Aliments per dormir

Cal que els ingredients dels sopars incloguin triptòfan, l'aminoàcid essencial en la regulació del son. Conèixer quins aliments en contenen pot contribuir al descans diari.



**LLET:** una tassa de llet tèbia abans de dormir pot ajudar en els diferents cicles del son.

**FRUITA SECA:** els anacards i les nous són els que en tenen en quantitats més altes. Es poden afegir en amanides vegetals o de pasta.

**SALMÓ:** és una gran font de vitamina B6 (promou la producció de triptòfan) i és ric en proteïnes.



**POLLASTRE:** la combinació amb arròs, quinoa o patates proporciona l'equilibri perfecte.

**ESPINACS:** tenen una llarga llista de nutrients. Es poden incorporar frescos en un batut o saltats a la paella juntament amb una proteïna.



**LLEGUMS:** pèsols, llenties, cigrons... Una ració d'un d'aquests tresors mediterranis proporciona la meitat de la ingesta recomanada d'aquest aminoàcid.

**Canviar els hàbits alimentaris pot ser una bona eina contra l'insomni**

benestar

## Somnis d'una nit d'estiu

Un bon descans diari és la clau per mantenir una salut òptima, tant física com emocional.

Text Diana Rodríguez

L'estat de repòs que assolim quan dormim ens ajuda a recuperar l'organisme i a restablir la ment. Es considera que el son és reparador quan ens llevem amb energia i amb sensació de descans. Aquest temps que invertim a dormir varia en funció de l'edat i la persona (en un adult se situa entre les 7 i 9 hores, i en un nadó en 16 hores). Però no n'hi ha prou de dormir; ho hem de fer bé.

### Son de qualitat

"Dormir profundament nodreix la vida." Aquest és el lema que proposa l'Associació Mundial de Medicina del Son per destacar la importància del descans. Vivim tan envoltats de responsabilitats que se'ns oblidava que el cos també necessita estones de relaxació. També és cert que, en les èpoques de calor, aconseguir un somni plaent resulta un xic més complicat. És important no perdre la calma i prendre mesures per gaudir d'un descans saludable:

- **Establir una rutina.** Malgrat que estiguem de vacances, l'ideal és llevar-se i anar a dormir a la mateixa hora perquè l'organisme s'autoreguli.
- **Practicar esport.** És imprescindible, però és millor fer-ho al matí. Produïx un augment de la temperatura que no és benvingut les nits més caloroses.
- **Preparar el llit.** Cal triar un matalàs de



### Els secrets de la migdiada

**INELUDIBLE PER ALS NENS.** Els aporta tranquil·litat i els ajuda a assimilar el que han après durant el dia.

**ALIADA DE LA SALUT PSÍQUICA.** Ens fa estar més positius i de més bon humor. És un antidepressiu natural.

**RESSALTA LA BELLESA.** Manté la pell lluminosa i fresca.

materials naturals, amb llençols de cotó i que suporti el pes sense deformar-se.

- **Refrescar l'habitació.** És important ventilar l'habitació i posar un ventilador o aire condicionat una hora abans de dormir.
- **Prescindir dels sopars copiosos.** Hem de sopar aliments lleugers i rics en triptòfan, com a mínim 90 minuts abans d'anar a dormir.
- **Beure líquids durant el dia.** Cal prendre begudes (infusions i suc) sense excitants ni cafeïnes.
- **Apagar el llum i els aparells electrònics.** Són una font d'escalfor. A més, la llum de les pantalles confon la glàndula pineal, que és l'encarregada de segregar la melatonina.



¿Sabías que **NO** todas  
las aguas minerales son iguales?

MINERALIZACIÓN  
MUY DÉBIL

28 mg/l  
RESIDUO SECO

MINERALIZACIÓN  
DÉBIL

Desde  
50 mg/l  
500 hasta  
mg/l  
RESIDUO SECO

Bezoya es un agua de mineralización  
**mu**y débil con **mu**y bajo residuo seco.

**BEZOYA** MINERALIZACIÓN  
**mu**y débil

## HIDRATA I PROTEGEIX

La loció solar **Silk Hydration de Hawaiian Tropic** és l'única del mercat amb cintes de seda hidratants que contenen proteïnes de seda naturals, antioxidants i glicerina. Té una textura lleugera i una fragància tropical, que hidratan la pell durant 12 hores i protegeixen contra els raigs UVA / UVB.



## BRONZEJAT RADIANT

Aquesta temporada llueix una pell suau i un bronzejat profund i daurat amb **Hawaiian Tropic**. Els nostres bronzejadors contenen una fórmula enriquida amb vitamines C i E per a una protecció eficaç contra els raigs UVA / UVB. A més, aporten hidratació durant tot el dia, són hipoal·lergègens i resistent a l'aigua, i posseeixen una exclusiva fragància tropical. Què esperes per provar-los?



## DEPILACIÓ RÀPIDA

La maquineta **Gillette Venus Breeze** permet una depilació ràpida, perfecta i acurada en una sola passada. No cal afegir-hi cap gel. Només cal incorporar-hi aigua per crear una escuma lleugera i gaudir d'una pell suau. És ideal per portar de viatge.



## CURES ESPECÍFIQUES

En l'època estival, la rutina cosmètica no pot ser la mateixa que en els mesos de fred perquè, entre d'altres, la radiació solar i la calor són molt més actives en el dia a dia. És important cuidar, hidratar i protegir la pell i els cabells amb productes de qualitat orientats a aquesta temporada. Pren-ne nota!

## RESULTAT MIRACULÓS

El sol, el mar, la piscina... Els cabells necessiten cures extra. Les **Ampollas Rescate de Pantene Pro-V** protegeixen contra les agressions externes i reparen els danys de 6 mesos en 1 minut. Aquest tractament revolucionari es presenta en un envàs de 3 pràctiques monodosis.



## PEUS MIMATS

Cuida't i repara't els peus amb la **Crema Talones Agrietados de Scholl**. Està clínicament provada, redueix les molèsties de manera eficaç, amb resultats visibles en 3 dies, i conté ingredients que ajuden a reactivar el procés de reparació de la pell. Aquest estiu ofereix als teus peus ben bé allò que necessiten.



### ESSÈNCIES AMB ESTIL

La moderna fragància masculina Axe You t'ajuda a expressar allò que et fa únic. Amb l'essència Axe Adrenaline arrençaràs el dia amb l'adrenalina pels núvols. Dues proteccions fresques i duradores que revitalitzen el teu estil.



### PELL NETA, SUAU I HIDRATADA

Aconseuix una pell neta i lliure d'impureses amb el gel Arcillas Puras. Calma, desmaquilla i suavitza amb el tònic de Flores Delicadas i l'Agua Micelar. I mantingues-la hidratada durant 72 hores amb les cremes d'absorció ràpida Hydra Genius. Una àmplia gamma de productes L'Oréal recomanats per a pells sensibles de normals a seques.



### 48 HORES

Combat la suor de l'estiu amb Rexona Antibacterial Fresh. Els actius antitranspirants, la fragància cítrica i la tecnologia MotionSense™ potencien una sensació constant de frescor i 48 hores de protecció.



### NOVA COL·LECCIÓ

Inspirada en la suavitat i la delicadesa del caixmir, la nova col·lecció de Dove està especialment pensada per a pells seques. Cashmere Comfort restaura i hidrata en profunditat i està disponible en loció, crema corporal i tractament de mans.

### MENYS INGREDIENTS QUÍMICS

Nou gel de dutxa ZERO% Anti-Pollution per a la cara i el cos, amb acció exfoliant, que elimina les impureses i revitalitza la pell. Amb 0% parabens, 0% colorants i 0% sabó. Combina'l amb el nou desodorant Natur Protect Invisible, el primer amb mineral d'alum antitaques blanques a la roba.



### JUGAR I ESTALVIAR

Gràcies als simpàtics adhesius màgics de Pipiyó, podreu dir adéu als bolquers. Ajuden de forma divertida a deixar-los i ensenyen els grans a no embrutar el lavabo. Tria el personatge que més t'agradi!





EROSKI  
SELEQTIA®

## CORS TENDRES

EROSKI SeleQtia et presenta una selecció dels millors ingredients amb l'elaboració més acurada. Així són aquests cors de carxofa amb oli d'oliva. Un producte elaborat a Navarra i testat pel Basque Culinary Center, pensat per oferir-te el millor sabor i la millor qualitat. Tasta'ls!

## BURGERS EXCEL·LENTS

Hamburdehesa és el resultat de sumar qualitat, devesa i innovació. Carn de boví criat en llibertat i desenvolupada per Embutidos Jabugo. L'envasament ofereix una durada llarga i una conservació excel·lent.



NOMÉS DISPONIBLE A LES BOTIGUES DE CATALUNYA

DECALEG



art.  
**1**

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

**Llista de la compra**

EROSKI



## TONYINA DE MÀXIMA QUALITAT

La tonyina clara en oli d'oliva EROSKI és un veritable plaer per als sentits. El tractament del producte (pescat amb canya) minimitza l'esforç de la tonyina durant la pesca, fet que manté més reserves d'energia i menys àcid làctic al múscul. El resultat és una textura més tendra i un sabor espectacular.

## SARDINES DEL CANTÀBRIC

La textura de les sardines EROSKI SeleQtia en oli d'oliva verge extra és tendra però ferma. Presenten un sabor delicat i natural, i compleixen tots els criteris organolèptics que s'atribueixen a la sardina de qualitat del Cantàbric.



EROSKI  
SELEQTIA®



EROSKI  
SELEQTIA®

## VERDURES EXQUISIDES

La minestra de verdures seleccionades EROSKI SeleQtia està composta de pèsols, espàrrecs blancs i mongeta tendra. Un producte saludable, elaborat a Navarra, que podràs fer servir en receptes o degustar com una exquisida guarnició.

els 5 sentits de...

## David Andrés\*



**OÏDA Com és la banda sonora dels teus moments creatius a la cuina?** Sempre treballo amb la música de les olles sobre els fogons, de la brasa espetarregant... Això és el millor perquè el cervell comenci a activar-se.

**TACTE Hi ha cap producte que et sedueixi pel tacte?** El peix em porta molt bones sensacions: el fet de netejar-lo, de tractar-lo... Em recorda la primera partida que vaig tocar quan vaig entrar a treballar al restaurant Abac.

**Amb quines textures t'agrada treballar?** Amb el cruixent. Crec que és la textura que aconseguix concentrar més sabors.

**VISTA Com descriuries la teva cuina des d'una perspectiva visual?** Busco que sigui fresca, elegant, minimalista i divertida. M'agraden els plats amb pocs productes i sense fer gaire popurri, perquè el client percebi realment el que està menjant.

**El disseny del teu restaurant Somiatrutes és obra del teu germà. Com heu unit arquitectura i gastronomia?** Vam voler fer un projecte per connectar amb la gent d'Igualada. El meu germà va saber adaptar-se molt bé al barri industrial on som, el Rec, d'antics adobers de pell. L'estètica de l'espai és molt industrial i la cuina és molt econòmica, fresca i divertida.

**GUST Et vas proclamar dues vegades millor cuiner d'Espanya i Portugal al certamen San Pellegrino Young Xef. Com eren els teus plats estrella?** La primera vegada va ser una ceba farcida, que és el plat típic d'Igualada. La farcim d'una sopa fumada de ceba. I la segona va consistir en unes costelletes amb carxofes a la brasa. La gràcia és que eren receptes molt tradicionals amb uns sabors que tots tenim gravats a la memòria.

**OLFACTE Hi ha aromes que ens evoquen moments especials. Quina seria la teva?** Les aromes de l'hort, de les herbes fresques, de les tomaqueres... em transporten a la infància, a una passió i al bon producte. I una altra aroma extremadament especial és la del foc, des del moment d'encendre la llenya fins a la cocció.

**Quin aliment et desperta més sensacions olfactives?** Sens dubte, la fruita i la verdura, perquè són la base de la nostra cuina i de l'alimentació saludable. Des de petit he après que la diferència olfactiva entre un vegetal de màxima qualitat i un d'industrial és abismal.

\* Amb 21 anys, **David Andrés** va decidir abandonar la carrera d'Arquitectura per treballar al restaurant Abac després d'assaborir-ne el menú degustació. Avui, als 30 anys, és el segon xef d'aquest espai amb dues estrelles Michelin, a més de copropietari del restaurant Somiatrutes (Igualada). Segons la revista *Forbes* és un dels joves més influents d'Europa. Més informació: 93 319 66 00 (Abac) i 93 803 66 26 (Somiatrutes).

¡NUEVA GAMA!

¿Que las pérdidas me digan qué ponerme?  
Gracias a TENA Lady yo digo,  
**¡VENGA YA!**



La **nueva Gama Discreet** de TENA Lady ahora un 20% más fina gracias a la innovadora tecnología microPROTEX: increíblemente segura y sorprendentemente discreta.\*

TENA Lady, tal como tú eres.

Llama al 900 816 074 o visita [www.TENA.es](http://www.TENA.es) y solicita tu muestra gratuita. Además, descubre descuentos, promociones y contenido exclusivos visitando [centradaenti.es](http://centradaenti.es)

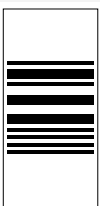
\*Comparando con la versión anterior de TENA Lady Mini y la actual de TENA Lady Normal.





# EL SABOR DE SIEMPRE.

HECHO COMO SIEMPRE CON HORTALIZAS FRESCAS Y SABROSOS TOMATES DE NUESTRA HUERTA.



SÓLO INGREDIENTES NATURALES. Y NADA MÁS.