

• A TU LADO DESDE 1977 •



con **EROSKI**



Nº 339
AÑO XL
1 EURO

Sabor

40
Sabor
AÑOS

*Alimentación
y alimentos*

**40 AÑOS
DE EVOLUCIÓN**

*Libros y películas
para ver, leer
y saborear*

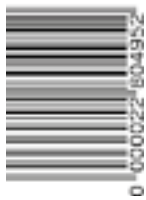
QUÉ PASÓ EN...

*40 fechas que
han cambiado
el mundo*

*Chefs
y famosos*

**LAS MEJORES
ENTREVISTAS
Y REPORTAJES**

Especial aniversario



Más de 30 recetas, trucos y consejos para recordar

**CHEF
CAPRABO
.COM**

¡AYUDA A TUS DEFENSAS
Y VITALIDAD CADA MAÑANA!
CON 3 **NUEVAS** COMBINACIONES ÚNICAS

**NUEVO
GRANADA**

ARÁNDANOS y extracto de MACA

*ACTIMEL ES FUENTE DE VITAMINAS D Y B6 QUE AYUDAN AL NORMAL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA INMUNITARIO. LA VITAMINA B6 TAMBIÉN AYUDA A DISMINUIR EL CANSANCIO Y LA FATIGA Y EL NORMAL METABOLISMO DE LA ENERGÍA. BENEFICIO EN POBLACIÓN QUE DESEA LLEGAR A LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE ESTAS VITAMINAS. CONSUMIR DENTRO DE UNA DIETA EQUILIBRADA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



Edición 339
Otoño 2017
Año XL

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

Realización y edición:
LOFT – Content Agency
www.loftworks.es

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

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

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

Fotografía: Joan Cabacés

Estilismo: Rosa Bramona

Impresión: Rotocayfo
Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060

Coordinación comercial: José Luis
Targa y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
Joan Cabacés



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

EDITORIAL

UN CUMPLEAÑOS MUY ESPECIAL

La revista *Sabor...* cumple 40 años, para celebrarlo, hemos preparado un número muy especial, una edición que el equipo ha cocinado con entusiasmo y mucho cariño, para que la saborees lentamente.

En las primeras páginas de la revista hemos querido mostrarte algunas de las portadas más emblemáticas de todos estos años. Y quién mejor que nuestros peques (hijos de trabajadores) para enseñarlas. Tal y como muestran sus caras... ¡se lo pasaron genial! Tampoco podía faltar un reportaje sobre la evolución de la alimentación en nuestro país a lo largo de todos estos años. ¿Cuáles eran nuestras costumbres en la mesa? ¿Qué alimentos llenaban la cesta de la compra? En estas páginas te lo mostramos.

También te ofrecemos una selección de nuestras mejores recetas publicadas en *Sabor...*: fáciles, sofisticadas, tradicionales, innovadoras..., junto con algunas de nuestras mejores entrevistas, artículos de opinión y reportajes sobre

Xavier Ramón

DIRECTOR DE MARKETING



gastronomía y restaurantes. Seguro que te ayudarán a inspirarte en tus menús este otoño. Cuatro décadas dan para mucho, ¡ya verás! Compruébalo con la cronología con algunos de los acontecimientos más importantes que han sucedido en estos años. Prepárate para dar una vuelta por el mundo, por Caprabo y por nuestra revista.

Como guinda final, tienes el interesante encuentro con nuestro director general, Martín Gandiaga, y el fundador de La Fageda, Cristóbal Colón. Ambos coinciden en que el futuro está en la fuerza de la calidad, la salud y el valor añadido.

Deseamos que al hojear esta revista te lo pases tan bien como nosotros nos lo hemos pasado preparándola para ti.

¡Gracias!

Caprabo a tu servicio
902 11 60 60

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

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

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

¡Flola, Sa

Nuestra revista cumple 40 años...
y quién mejor que nuestros peques
para mostrar algunas de sus portadas
más emblemáticas.



Los protagonistas
de la foto
(DE IZQUIERDA A DERECHA)

Adrià, hijo de Josefina Moreno, del Área Red; **Noa**, hija de Manuel Espinosa, del Área Red; **Sergi**, hijo de Patricia Muriana, de la planta 28; **Claudia y Abril**, hijas de Esther Morales, de TIC; **Ian, Noa y Erin**, hijos de Estela Solana, de Marketing

sabor...!

sabor

AÑOS



(Desarrollo formatos); **Carla**, hija de Pilar Puche, de la tienda de Granollers; **Laia**, hija de Eva Rodríguez, de Marketing Digital, y **Eric**, hijo de Manuel Espinosa, del Área Red.

En 40 años nuestra revista ha cambiado mucho y, evidentemente, sus portadas también. Y para enseñarlas invitamos a varios niños (hijos de trabajadores) para que posaran con algunas de las más representativas. Las hay muy setenteras, como la de la mujer con fresas en la cabeza; más publicitarias, como la del autobús de dos pisos con el (todavía) recordado lema '¡bravo! Caprabo'; conmemorativas, como la de la antorcha olímpica que celebraba que Barcelona había sido designada como sede de los Juegos Olímpicos del 92; con flores, para celebrar la llegada de la primavera, o culinarias, como la del vistoso cupcake de arándanos. Los niños, entre risas y cuchicheos, se lo pasaron genial.

FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS

sumario

OTOÑO
2017



4



10



14

4 ¡HOLA, SABOR...!

Nuestra revista cumple 40 años... y quién mejor que nuestros peques para mostrar algunas de sus portadas más emblemáticas.

10 CUMPLEAÑOS FELIZ

Te explicamos todo el proceso de creación de nuestro pastel de portada que han preparado especialmente para la ocasión el conocido pastelero Christian Escrivà y su mujer, Patricia Schmidt.

14 40 AÑOS DE EVOLUCIÓN

Repasamos los factores sociales, económicos y culturales de las últimas décadas que han influido en qué comemos y cómo lo hacemos.

Los 70. La otra transición española. Cambios en los hábitos de consumo

y una nueva forma de entender la gastronomía gracias a la *nouvelle cuisine*.

Los 80. La sociedad del bienestar se sienta a la mesa. La gente empieza a tener consciencia de lo que come y de cómo afecta a su salud.

Los 90. Explosión creativa en los fogones. Ferran Adrià lidera una revolución que cambia la manera de concebir la cocina.

La 1ª década del 2000. Objetivo: comprar al mejor precio. El consumidor

se vuelve más cauteloso con los gastos y la cesta de la compra no es una excepción.

La 2ª década del 2000. Búsqueda de lo natural y lo ecológico. Cada vez son más las personas interesadas en la alimentación saludable y en leer y entender la información nutricional de lo que compra.

Y a partir de ahora, ¿qué? La investigación en el ámbito alimentario y las nuevas tecnologías revolucionarán la forma de comer. Un mundo nuevo se abre ante nosotros.

28 RECETAS PARA RECORDAR

Fáciles, sofisticadas, tradicionales, innovadoras, vegetarianas... Una gustosa selección de las mejores recetas publicadas en la revista *Sabor...* y de los trucos y consejos más efectivos.

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



SIENTE EL SABOR*

Coca-Cola te trae una OLA DE REGALOS



1 Compra cualquier envase de estas marcas



1 EURO = 1 PUNTO

2 Entra y regístrate en:
www.laoladeregales.com

3 Sube tu ticket, acumula puntos y ¡PARTICIPA!

Promoción válida del 24 de agosto al 31 de octubre de 2017 para mayores de 14 años. Limitado a 30 puntos por ticket de compra. Límite de 5 premios por participante durante toda la promoción. Se podrán subir como máximo 3 tickets o 50 puntos al día. Bases depositadas ante Notario. Regalos disponibles: 220 unidades de la Categoría uno, 80 unidades de la Categoría dos, 115 unidades de la Categoría tres. Consulta más información sobre regalos, las categorías de regalos y sobre la promoción en www.laoladeregales.com. Teléfono de atención al participante: 902 551 774.

Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, la botella contour, el disco rojo, Fanta, Sprite, Aquarius, Nordic Mist, Powerade, Minute Maid, Schuss y Mare Rosso son marcas registradas de The Coca-Cola Company. NESTEA es una marca registrada de Société des Produits Nestlé S.A. licenciada a Beverage Partners Worldwide (Europa) A. G.



54



72



94

54 40 GRANDES CHEFS Y PERSONAJES

Son muchos los cocineros y personajes populares que nos han acompañado en todos estos años. Recuperamos algunas de las mejores entrevistas, artículos de opinión y reportajes sobre restaurantes.

72 40 LIBROS Y PELÍCULAS A PEDIR DE BOCA

Tanto los libros como las películas son capaces de hacernos vivir con pasión el mundo de la cocina. Presentamos una deliciosa recopilación.

78 40 FECHAS DE 'SABOR...' Y DEL MUNDO

Proponemos una cronología en la que se entrecruzan los momentos que han cambiado el rumbo de nuestra sociedad con los que se han producido en Caprabo

y en nuestra publicación. Prepárate para dar la vuelta al mundo.

90 NUESTRAS MARCAS TAMBIÉN CUMPLEN 40 AÑOS

EROSKI, Eroski NATUR, Eroski SELEQTIA, EROSKI basic, EROSKI Sannia y belle son símbolo de calidad a buen precio. Te revelamos todos sus secretos.

94 CAPRABO Y LA FAGEDA

Nuestro director general, Martín Gandiaga, y el fundador de La Fageda, Cristóbal Colón, conversaron sobre cómo ha evolucionado el sector de la alimentación en todos estos años, sobre la libertad del consumidor a la hora de comprar, sobre las estrategias empresariales... Un encuentro muy interesante.

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

AGRADECIMIENTOS





El Snack Sano y Divertido



nickelodeon



Los contenidos de este producto se elaboran con leche y azúcar. Se recomienda consumir este producto como parte de una dieta equilibrada.





40
Sabor
AÑOS



*Un plano fotográfico
de nuestro logo de
aniversario, dulce
y a punto de caramelo*

Cumpleaños feliz...

Y para celebrarlo, nada mejor que encargar un delicioso pastel estilo *naked cake* al conocidísimo pastelero Christian Escribà y a su mujer, Patricia Schmidt, para ilustrar nuestra portada. ¿Quieres saber cómo se hizo? En estas páginas te contamos todo el interesante proceso de creación. ¡Mmmm...!

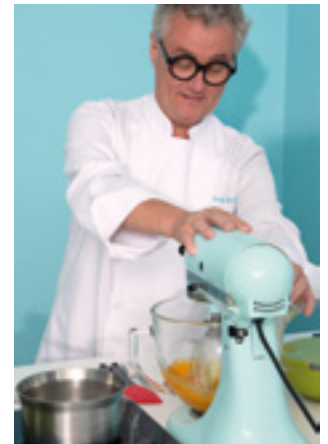
En Caprabo estamos de celebración: nuestra revista cumple 40 años. Comenzó en el año 1977 como un catálogo de ofertas en el que había alguna receta y, poco a poco, con los años, se ha convertido en una publicación llena de contenidos y con una personalidad propia.

Para festejar una fecha tan especial, no podíamos dejar pasar la oportunidad

de encargarnos un bonito pastel que vistiera nuestra portada. ¿Y quién mejor que el maestro Christian Escribà, quien ya había realizado el de los 50 años de Caprabo, para elaborarlo?

Después de algunas reuniones se decidió que el pastel que mejor identificaba el espíritu de la revista Sabor... era un *naked cake*; es decir, una tarta desnuda. Se la denomina así porque se muestra tal y

como es, sin recubrimientos ni cremas que la tapen. Así, queda expuesto el interior, por lo que se pueden apreciar colores y texturas. Nuestra *naked cake* es elegante y de estilo tradicional, con varios pisos de esponjoso bizcocho, pero con una decoración atrevida con algunas frutas naturales (cerezas, fresas, granadas...) y otras elaboradas con pasta de azúcar por Patricia Schmidt en el obrador de Escribà.



Patricia Schmidt y Christian Escribà elaboran mano a mano el pastel en su obrador

En un cazo se prepara el almíbar a la temperatura adecuada para la muselina





La preparación de un pastel desnudo es un trabajo manual muy laborioso y creativo



Con unos moldes de silicona se da forma a las frutas del bosque y a las cáscaras de nuez



Fíjate en las moras, en los higos o en las cáscaras de las nueces. ¿A que parecen de verdad? La pasta de azúcar con que están hechas se colorea con un pigmento alimentario y se le da forma con unos moldes que se dejan secar. Nos pareció un trabajo minucioso, creativo y excitante.

Christian Escribà nos explicó que “la pastelería debe sorprender, emocionar y crear momentos únicos”. Y esto fue lo que sucedió. Confiamos en que te guste nuestra portada y te apetezca realizar esta original tarta con nuestra receta base. Es un placer para la vista y... el paladar.



El maestro pastelero en plena acción y dando los últimos retoques



Así de apetecible y original quedó nuestro 'naked cake': varios pisos de bizcocho genovés de vainilla, muselina de chocolate blanco, fruta fresca y frutos y flores de azúcar



NAKED CAKE Especial 40 aniversario

BIZCOCHO GENOVÉS DE VAINILLA

INGREDIENTES

24 huevos • 750 g de azúcar normal
• 750 g de harina

ELABORACIÓN

1. Batir los huevos junto al azúcar en la batidora con el globo hasta que triplique su volumen. Retirar de la máquina y añadir la harina tamizada con movimientos envolventes a mano evitando grumos (utilizando una lengua para que no se pierda el volumen conseguido). **2.** Rellenar los moldes engrasados y forrados con papel de horno previamente: 1 molde de 20 cm de diámetro y 1 molde de 25 cm de diámetro hasta $\frac{2}{3}$ partes. **3.** Hornear a 160 °C durante 35-40 minutos dependiendo del horno, hasta que al pincharlo con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar durante 10 minutos para posteriormente desmoldar y colocar sobre una rejilla.

BUTTERCREAM MUSELINA DE CHOCOLATE BLANCO

INGREDIENTES

120 g de agua • 400 g de azúcar • 360 g de claras de huevo grandes • 875 g de mantequilla • 720 g de chocolate blanco

ELABORACIÓN

1. En primer lugar, elaborar un almíbar. Para ello poner el agua y 330 g de azúcar en un cazo hasta que llegue a 120-121 °C. Mientras tanto, montar las claras con 70 g de azúcar. Una vez el almíbar esté a su temperatura, incorporarlo a hilo fino a las claras montadas para hacer un merengue sin dejar de batir. **2.** Cuando el merengue esté listo y haya bajado la temperatura, añadir



la mantequilla en pomada. Luego, agregar el chocolate, previamente fundido al baño María.

CONFITURA DE FRAMBUESA

400 g de confitura de frambuesa

ALMÍBAR (TANTO POR TANTO)

300 g de agua • 300 g de azúcar

ELABORACIÓN

Calentar el agua y el azúcar en un cazo hasta que se disuelva el azúcar. Dejar enfriar y reservar.

PARA EL MONTAJE DE LA TARTA

1 bizcocho genovés 20 cm • 1 bizcocho genovés 25 cm • 600 g de almíbar • 400 g de confitura de frambuesa • 2,5 kg de crema muselina de chocolate blanco • Frutos rojos y fruta de temporada

1. Laminar los bizcochos en capas de 2 cm de grosor utilizando un cuchillo de sierra. Tomar una capa de bizcocho y untarla bien con almíbar. **2.** Cubrir por encima con una fina capa de confitura y repartir un poco de la fruta elegida en toda la superficie dejando espacio entre ella. **3.** Colocar la crema muselina en una manga pastelera y rellenar los huecos que nos han quedado libres entre las frutas, haciendo que aparezca un poco por el lateral del bizcocho. **4.** Cubrir con otra capa de bizcocho y repetir la operación de rellenado tantas veces como sea necesario y de igual manera en cada uno de los pisos. **5.** Para el acabado final, colocar la fruta restante en la parte superior y servir.





Costumbres en la mesa

40 AÑOS DE EVOLUCIÓN

Los factores sociales, económicos y culturales de las últimas décadas han influido en qué comemos y cómo lo hacemos. Pero esta evolución no se puede entender sin el peso creciente de la alta cocina española que, desde la importación de la *nouvelle cuisine*, ha protagonizado una revolución creativa imparables que ha hecho cambiar el concepto de la gastronomía.

Texto CRISTINA BENAVIDES
Fotografía JOAN CABACÉS Estilismo ROSA BRAMONA

Los 70

LA OTRA TRANSICIÓN ESPAÑOLA

El **74%** de las viviendas españolas tenía frigorífico en 1975.

Las familias destinaban un **38%** de su presupuesto a la alimentación.

La esperanza de vida en 1971 era de **69,57** años para los hombres y **75,06** para las mujeres.



LA CESTA DE LA COMPRA EN CASA...

Platos tradicionales de la cocina española coexistían con la progresiva llegada de productos frescos, con nuevas frutas y verduras. Así, el cocido, la fabada, la paella y la escudella se sentaban en la mesa con los primeros kiwis procedentes de Nueva Zelanda, la piña fresca, las endibias y los aguacates.

... Y LA CARTA EN EL RESTAURANTE

El cóctel de gambas fue, durante estos años y parte de la década de los 80, sinónimo de modernidad y sofisticación. Las parrilladas de pescado, con sus decorativas rodajas de limón, también pasaron a ocupar un lugar privilegiado en las cartas y menús de los restaurantes españoles.

Los últimos años de la década de los 70 fueron el inicio de una nueva etapa en España, la conocida como Transición democrática. En 1976 Adolfo Suárez es nombrado presidente del Gobierno por el Rey Juan Carlos I, un año más tarde tienen lugar las primeras elecciones democráticas desde 1936 y en 1978 se aprueba en referéndum la Constitución.

En paralelo a este clima de reformas, cambios e intensa actividad política que caracterizó el final de la década de los 70, se vivieron años de transformación en otros ámbitos de la sociedad y la cultura que también eran el reflejo de la situación general del país. Uno de esos ámbitos fue la gastronomía, que experimentó su propia transición. En la España de la posguerra y en los años siguientes de escasez, la preocupación de las familias era llegar a cubrir las necesidades básicas a la hora de alimentarse. En el momento en que esta necesidad estuvo cubierta para la mayoría de la gente, el

interés se dirigió al universo de la gastronomía y a cómo hacerla más atractiva, sabrosa y apetecible. Este cambio en la percepción de la cocina fue el punto de partida de una evolución y una transformación que continúan hoy en día pero que empezaron a gestarse, tímidamente, hace 40 años.

Cambio en los hábitos de consumo

Muchos de los cambios vividos en esta época tuvieron una repercusión más o menos directa en los hábitos de consumo. La Transición trajo consigo el desarrollo de una clase media con un perfil más consumista y con mayor capacidad para gastar en la cesta de la compra. Por otra parte, la mejora de las infraestructuras y las comunicaciones, especialmente las carreteras, facilitó una mayor distribución y variedad de los productos que llegaban a los mercados. Aunque seguía siendo habitual hacer la compra en los puntos de venta cercanos al hogar, empezó la expansión de los supermercados. El concepto

del autoservicio fue una novedad, al poner en manos del consumidor la decisión de escoger marca y producto de los alimentos.

La nouvelle cuisine

A finales de los 60 y durante la década de los 70, Francia fue el escenario de un nuevo movimiento que iba a cambiar el concepto de la gastronomía, la *nouvelle cuisine*. Esta nueva forma de ver y entender la cocina llegó a nuestro país de la mano de una generación de cocineros vascos, entre los que se encontraban Juan Mari Arzak y Pedro Subijana. Se apostaba por una cocina más ligera y sana, dedicando más atención a la calidad de la materia prima, a los productos de temporada y a la presentación y emplatado.

Durante estos años convivieron dos escenarios muy diferentes: en los hogares la cocina tradicional seguía siendo la principal protagonista de los menús familiares, mientras que en los círculos gastronómicos se empezaban a vislumbrar aires de cambio y modernización.

AUNQUE SEGUÍA SIENDO HABITUAL HACER LA COMPRA EN LOS PUNTOS DE VENTA CERCANOS AL HOGAR, EMPEZÓ LA EXPANSIÓN DE LOS SUPERMERCADOS



Sabor
AÑOS

LA MOCHILA DE LOS PEQUES

Los niños de los 70 cayeron rendidos ante los nuevos productos que empezaron a hacerse un hueco en aquella época y que han perdurado hasta nuestros días: Bony, Tigretón, Bollycao y los Donuts, que fueron algunos de los protagonistas de los recreos de aquella época. Algunos iban acompañados de cromos y pegatinas como las que les explicaban "el porqué de las cosas", una colección de Bimbo que tuvo tanto éxito que se hicieron varias entregas.

Los **80**

LA SOCIEDAD DEL BIENESTAR SE SIENTA A LA MESA

La penetración del lavavajillas en los hogares españoles era del **10,8%**.

En **1981** el promedio de ingesta calórica por día era de **2.914** calorías.

La esperanza de vida en 1981 era de **72,52** años para los hombres y **78,61** para las mujeres.



DISPONIBLES TODO EL AÑO

Durante los años 80, se pasó de consumir productos de temporada, muy estacionales, a tener acceso durante todo el año a una variedad y cantidad de alimentos hasta el momento desconocidas, gracias a la importación y exportación en un mercado cada vez más global e interdependiente.

PRODUCTOS DE CUARTA GAMA

Las frutas, verduras y hortalizas que ya están lavadas, envasadas y listas para su consumo (llamadas de cuarta gama), irrumpieron a finales de la década y fue desde ese momento una tendencia al alza gracias a su presentación, su practicidad y su ahorro de tiempo.

Tras un intento fallido de golpe de Estado, el PSOE gana las elecciones en 1982 y se va consolidando el Estado del Bienestar. La explosión social, cultural e intelectual de esta época se materializó en fenómenos como la Movida madrileña, un movimiento artístico y musical que surgió de forma espontánea y que aunó rebeldía y creatividad a partes iguales. Fue una década de reivindicaciones políticas y de nuevos y transgresores movimientos culturales.

La integración de España en la Comunidad Económica Europea (CEE) favoreció e impulsó la apertura del país. En el ámbito comercial, facilitó un mayor intercambio de mercancías y esto tuvo un efecto directo sobre la alimentación. Se podían conseguir con mayor facilidad alimentos considerados “exóticos” hasta el momento y el país fue europeizándose en determinados hábitos de consumo. En paralelo, los ciudadanos adquirieron derechos y garantías en

cuestiones de sanidad, educación, pensiones y seguridad, a la vez que iban cosechando una mayor capacidad de consumo.

La cocina se hace visible

Los 80 son el punto de partida del *boom* gastronómico que se vive en la actualidad en nuestro país. Es indiscutible que se trata de una década prodigiosa en la que las influencias de la *nouvelle cuisine* siguen bien presentes en la alta cocina.

En 1984 se produce un fenómeno mediático, el de la cocina televisada. Fue con un programa fresco e innovador, *Con las manos en la masa*, cuando se empezó a reivindicar la figura del cocinero como un divulgador de los conocimientos gastronómicos a la vez que se daba una gran visibilidad a la cocina popular. Este programa fue el pionero de otros espacios dedicados a la cocina que vendrían en el futuro. La gastronomía se convirtió en uno de los platos habituales de las parrillas televisivas y empezó a ocupar espacios inexplorados hasta el momento. La prensa y los

programas de radio y televisión se hicieron eco de recetas y de nuevos cocineros que aportaban ideas frescas, y todo ello contribuyó a la dignificación de esta profesión.

Esta nueva imagen del cocinero también se dejó sentir en el restaurante. Si antes el cocinero acostumbraba a quedarse en los fogones, entonces traspasó la frontera de su hábitat natural para interactuar en la sala con los comensales. Así, la cocina y la gastronomía empezaron a mirar hacia fuera y dejaron de trabajar de puertas para dentro.

El cuidado de la salud

Aunque de forma tímida, en esta década empezó a haber una mayor conciencia a la hora de seguir una dieta equilibrada y variada como pilar para tener una buena salud, a la vez que se recuperó el concepto y las bases de la dieta mediterránea. Los alimentos *light* y bajos en calorías llegaron para quedarse, especialmente porque reforzaban la idea de disminuir la ingesta de calorías por un motivo estético, más allá del estrictamente nutricional.

LOS 80 SE CONVIRTIERON EN EL PUNTO DE PARTIDA DEL 'BOOM' GASTRONÓMICO QUE SE VIVE EN LA ACTUALIDAD



Sabor
AÑOS

UNA MIRADA PROPIA A LA NOUVELLE CUISINE

Las influencias de la *nouvelle cuisine* siguieron vigentes en los 80 entre los cocineros españoles que difundieron este fenómeno, cada vez más extendido entre el resto de profesionales. Más que copiar esta tendencia, la reinterpretaron tomándola como fuente de inspiración a partir de sus propias experiencias culinarias y la manera de entender la gastronomía en nuestro país.

Los 90

EXPLOSIÓN CREATIVA EN LOS FOGONES

Un **14%** de hogares en España tenía microondas.

En **1994** El Racó de Can Fabes se convirtió en el primer restaurante catalán en conseguir 3 estrellas Michelin.

La esperanza de vida en 1991 era de **73,40** años para los hombres y **80,49** para las mujeres.



DE LOS CONFINES DEL MUNDO

Las mejoras en la logística y la libre circulación de mercancías en la CEE facilitan la llegada de productos de países lejanos. En la cocina cada vez extraña menos ver frutas como la papaya, el mango y la banana; pescados como el salmón, o aliños como el vinagre de Módena.

ANUNCIOS CON SABOR OLÍMPICO

La publicidad aumentó con las cadenas de televisión privadas. Los niños querían tener un primo de Zumosol, Cola Cao les regalaba coleccionables de Cobi, el caldo Avecrem de Gallina Blanca nos preguntaba si cocíamos o enriquecíamos y las madres aseguraban: "Del Caserío, me fío".

A principios de los 90, nuestro país continúa con su imparable ascenso como destino turístico: solo en 1992 –año en el que se celebran los Juegos Olímpicos de Barcelona y la Expo de Sevilla– recibe 53 millones de turistas extranjeros. Sin embargo, poco después, el país inicia un período de recesión. El gradual descontento social con el Gobierno del PSOE, debido a factores como el aumento del paro y la corrupción política, tienen como resultado un cambio de color político en las elecciones de 1996, con la victoria del PP.

En la escena gastronómica, la década tiene unos ingredientes que la convierten en un período especialmente intenso. Atrás quedaba una cultura gastronómica a la sombra de la cocina francesa o bebiendo tan solo del recetario popular español. El ambiente iniciado en los 80 hacia una manera propia de entender la cocina cristaliza en una explosión de cocineros para los que la innovación va a ser el

motor y el ingrediente principal de sus propuestas culinarias, rompedoras y diferentes.

Reinventar las reglas del juego gastronómico

En estos años se vive una revolución gastronómica en la que los cocineros disfrutan de mayor libertad para desarrollar sus ideas y convertirlas en auténticas experiencias. El restaurante pasa a un segundo plano y los cocineros se convierten en los auténticos protagonistas del momento. Es en los 90 cuando saltan a la esfera pública y empiezan a ser reconocidos por la gente.

El chef Ferran Adrià es quien lidera una revolución que cambia la manera de concebir la cocina y los límites que se le presuponían. Pero no está solo, pues grandes cocineros como Juan Mari Arzak, Martín Berasategui, los hermanos Roca y Carme Ruscalleda, entre otros, le acompañan en esta nueva aventura, cada uno a su manera.

A ellos se sumarán a finales de la década y en los años venideros nuevos cocineros, figuras de primer nivel que

tienen un indudable impacto en la gastronomía mundial, convirtiéndose en los actores protagonistas del éxito de la cocina española.

Nuevos hábitos de consumo

El modelo tradicional de familia empieza a cambiar, ya que los jóvenes se emancipan cada vez más tarde, con lo cual se retrasa la edad en la que se tienen hijos. Esta situación tiene un efecto directo en la estructura familiar y en la cesta de la compra. En esta los hipermercados le ganan terreno a las tiendas de barrio e incluso cambian el concepto de ocio de las familias españolas, que ven en el hiper un espacio lúdico donde pasar la tarde.

Comiendo fuera de casa

En esta década se experimenta un crecimiento del número de restaurantes y una mayor diversidad gastronómica. El modelo de restaurantes de comida rápida se consolida y proliferan franquicias de hamburgueserías, pizzerías y otros establecimientos de multinacionales de *fast food*.

FERRAN ADRIÀ LIDERA UNA REVOLUCIÓN QUE CAMBIA LA MANERA DE CONCEBIR LA COCINA Y LOS LÍMITES QUE SE LE PRESUPONÍAN



Sabor
AÑOS

UN MAGO EN LA COCINA

Ferran Adrià llega a elBulli en 1983 para un brevísimo *stage* y al año siguiente se incorpora a su plantilla. Es en los 90 cuando, con su socio Juli Soler, emprende una búsqueda técnico-conceptual de la que nacen las famosas espumas, los nuevos raviolis, el mundo helado salado, las caramelizaciones... El genial cocinero se convierte en el máximo exponente de la *cocina molecular* y, en 1997, el restaurante obtiene tres estrellas Michelin.

La **1a** década del **2000**

OBJETIVO: COMPRAR AL MEJOR PRECIO

El primer año del euro dejó indicios de redondeos de precios al alza en productos de uso cotidiano en el carrito de la compra de en torno al **18%**.

En 2001 una barra de pan rondaba los **30** céntimos de euro.

La esperanza de vida en 2001 era de **76,07** años para los hombres y **82,82** para las mujeres.



ESTRELLAS SOBRE PAPEL

A través de las revistas especializadas y las guías, los cocineros consiguieron mayor visibilidad y proyección internacional. A las guías que ya existían, como la Michelin y la Repsol, se sumó la revista *Restaurant*, que publica desde 2002 una lista con los mejores restaurantes del mundo.

MÁS QUE UN YOGUR

La importancia de la alimentación como pilar básico de una buena salud conduce al desarrollo de los alimentos funcionales. Yogur con bifidus, leche enriquecida con calcio o ácido fólico, huevos enriquecidos con omega 3 o cereales con ácido fólico o con fibra empiezan a estar presentes en los supermercados.

Nuestro país da la bienvenida al siglo XXI con la llegada del euro, con unas elecciones generales en las que vuelve a ganar el PP y un *boom* económico inicial que, sin embargo, desemboca en 2008 en una de las crisis más graves vividas en las últimas décadas. En un mundo globalizado, el país vive directamente las consecuencias de la crisis financiera que se origina en EE. UU. y ve cómo se aceleraran otros problemas que ya existían: la explosión de la burbuja inmobiliaria, la crisis bancaria, el aumento del desempleo y la precariedad laboral, entre otros.

La cesta de la compra, reflejo de la economía

En este contexto de crisis, el consumidor se vuelve más cauteloso con su presupuesto, y esta contención del gasto es visible en todos los ámbitos de la sociedad. La cesta de la compra de las familias españolas no es una excepción.

La entrada en vigor del euro comporta una subida generalizada de los precios,

que el consumidor sufrirá especialmente con la llegada de la crisis. La década se despide con un comportamiento más cauteloso por parte del consumidor, que pasa a destinar un 10 % más de su tiempo a comprar con el objetivo de ahorrar y encontrar el mejor precio.

En la distribución proliferan las marcas blancas, así como las ofertas de productos, ya sea con reducciones de precio, formatos ahorro o 2x1, y aparecen supermercados de bajo precio. En definitiva, el sector también responde al momento socioeconómico del país.

Los chefs abren nuevos caminos

En esta década, la gastronomía española vive un momento muy dulce y de reconocimiento internacional gracias a la labor de sus chefs, que consiguen situar a la cocina española como la más innovadora y creativa del mundo. Junto a nombres imprescindibles de la década de los 90, incluso de los 80, se dan a conocer entre el público nuevos cocineros con la pasión por seguir

reinventando la cocina y crear un lenguaje nuevo en el universo gastronómico. Entre ellos se encuentran cocineros como Quique Dacosta, Albert Adrià, Eneko Atxa, Ramón Freixa, Dani García, Ángel León, Paco Pérez, Josean Alija y un largo etcétera. Todos ponen su grano de arena para que la cocina española sea, indiscutiblemente, la número uno del mundo y el epicentro de una nueva forma de entender este arte.

La gastronomía tiene un espacio y dedicación cada vez mayores en los medios, que contribuyen a difundir y dar a conocer el sector. Unos medios que, con la llegada de Internet, multiplican la cantidad y su alcance. También aparecen revistas especializadas, con contenidos que abarcan desde recetas hasta tendencias gastronómicas, pasando por el mundo del vino y los eventos del sector, que se multiplican durante estos años como citas ineludibles para compartir conocimientos que son punto de encuentro de profesionales de primer nivel y críticos gastronómicos.

LA LLEGADA DEL EURO COMPORTA UNA SUBIDA GENERALIZADA DE LOS PRECIOS. QUE EL CONSUMIDOR SUFRIRÁ ESPECIALMENTE CON EL ESTALLIDO DE LA CRISIS



Sabor
AÑOS

CIENCIA Y GASTRONOMÍA, MEZCLA DE SABORES SORPRENDENTES

La revolución de la cocina española tuvo su motor en la innovación y, en este sentido, la ciencia aportó valiosos conocimientos en los campos de la física, la química o la biología. Esta tendencia ha ido *in crescendo*. En 2009 se creó el Basque Culinary Center, en San Sebastián, un referente internacional en formación, investigación e innovación en las diferentes áreas de lo que se denomina Ciencias Gastronómicas.

La 2ª década del 2000

BÚSQUEDA DE LO NATURAL Y LO ECOLÓGICO

Un **74%** de los hogares españoles tenía conexión a Internet en 2014.

En **2010** Ferran Adrià fue reconocido como chef de la década por la revista *Restaurant* en el primer año que la publicación concedió este galardón.

La esperanza de vida en 2015 era de **80,10** años para los hombres y **85,80** para las mujeres.



VOLVIENDO A LOS ORÍGENES

Frutas y hortalizas frescas de temporada, verduras de productores locales y cooperativas agrícolas, productos de km 0 y de proximidad... El consumidor está cada vez más concienciado con el origen de los alimentos y el proceso que han seguido hasta llegar a sus manos.

GASTRONOMÍA OMNIPRESENTE

La gastronomía traspasa los límites de la cocina y se convierte en un tema presente en la opinión pública. Los medios de comunicación reflejan esta situación con secciones y nuevos formatos pensados por y para la cocina. Hoy en día, muchos niños sueñan con convertirse en cocineros.

La progresiva recuperación económica que vive nuestro país en esta década tiene un efecto directo en los hábitos de consumo, aunque todavía hay indicadores, como la elevada tasa de desempleo, que muestran ciertas asignaturas pendientes para superar la crisis.

Por otro lado, las nuevas tecnologías conllevan profundas transformaciones, desde las relaciones personales al comercio, las compras *online* o el consumo de cualquier servicio o producto. Internet juega un papel fundamental en una sociedad globalizada e hiperconectada. La gastronomía y la cocina también van a ser partícipes de este cambio de paradigma.

Éxito internacional

Los cocineros españoles emprenden un viaje a fogones más lejanos, dando a conocer nuestra gastronomía alrededor del mundo. José Andrés en EE. UU., Martín Berasategui en República Dominicana, Paco Roncero en Shanghái, David Muñoz y Juan Mari

Arzak en Londres, Paco Pérez en Berlín y Carme Ruscalleda en Tokio son ejemplos de chefs que han querido ir más allá y abrir nuevos caminos con la internacionalización de sus cocinas. Lo han hecho ellos mismos o asesorando a los equipos de los restaurantes que llevan su firma y su manera de ver, sentir y saborear la cocina.

Gastroturismo, más allá del sabor

Turismo y gastronomía se consolidan como un binomio ganador a la hora de atraer a turistas de todo el mundo. En 2016, de los 75 millones de turistas que visitaron España, alrededor de 11 millones lo hicieron para realizar actividades gastronómicas, según datos del Ministerio de Energía, Turismo y Agencia Digital. Y por gastronomía, además de sentarse en la mesa a comer, también se entiende vivir otro tipo de experiencias culinarias, que van desde las rutas gastronómicas a las catas de vino y visitas a bodegas, pasando por las visitas a lonjas, mercados y rutas de tapas. Todas van más allá de los

fogones y de las paredes del restaurante.

Interés por la vida sana

En estos últimos años se popularizan nuevos tipos de dietas y un mayor número de consumidores adoptan nuevos hábitos alimentarios con el objetivo de llevar una vida más sana y una alimentación respetuosa con el medioambiente y el entorno. Cada vez hay más personas interesadas en la dieta flexiteriana y en otras alternativas como la dieta paleo o la *detox*.

La búsqueda de lo natural y lo ecológico en alimentos no procesados es una tendencia cada vez mayor entre la población. Proliferan aquellos productos que contienen proteínas alternativas a la carne y se amplía la oferta de alimentos funcionales que, más allá de su valor nutricional, aumentan el bienestar y previenen dolencias. En definitiva, el consumidor se interesa por una alimentación saludable y en leer y entender la información nutricional de lo que compra.

TURISMO Y GASTRONOMÍA SE CONSOLIDAN COMO UN BINOMIO GANADOR A LA HORA DE ATRAER A TURISTAS DE TODO EL MUNDO



ISTOCK IMAGES

Sabor
AÑOS

FOODIES, LOS GASTROEXPLORADORES

La palabra *foodie* describe a una persona amante de la buena mesa y de todo lo que le rodea. Los *foodies* no son críticos gastronómicos ni tampoco sibaritas. Son un grupo de exploradores de la gastronomía, expertos en tendencias, sitios de moda, nuevos productos, chefs emergentes a quien seguir y nombres consagrados de los que no olvidarse. Y todo ello lo plasman en fotos, blogs y artículos en los que destilan pasión.

Y a partir de ahora, ¿QUÉ?

Las Naciones Unidas estiman que en 2050 habrá 9.700 millones de habitantes en el planeta, un

30% más que en la actualidad.

Una solución para el **80%** de la población que vivirá en ciudades en 2050 puede ser el cultivo de huertos verticales.

La esperanza de vida en 2050 será de **86,9** años para los hombres y **90,7** para las mujeres (según el INE).



LAS TAPAS DEL FUTURO

Una ración de insectos rica en proteínas, una sabrosa hamburguesa *in vitro* acompañada de una guarnición de medusas y microalgas y un postre de frutas encapsuladas. Parece el menú de una película de ciencia ficción, pero puede ser realidad en un futuro no muy lejano.

UNA IMPRESORA 3D EN LA COCINA

Los nuevos utensilios de cocina serán una auténtica revolución. Lo que ahora son cartuchos de tinta en la impresora de la oficina tendrá su versión 3D en los fogones: una impresora con la que "cocinar" platos colocando los ingredientes en un cartucho y programando la receta.

Hemos llegado al futuro. A partir de ahora cuando hablemos de la alimentación también debemos tener en cuenta otros parámetros como la salud, la innovación, la tecnología, la ciencia, la responsabilidad social, la industria, las redes sociales, Internet... La gastronomía y el sector agroalimentario tienen, hoy más que nunca, un papel omnipresente en la sociedad, en los medios y en la opinión pública, sin dejar de lado los efectos económicos, sociales y medioambientales que hacen que la alimentación sea un tema prioritario para gobiernos e instituciones públicas y privadas. La innovación en un entorno altamente tecnológico augura interesantes retos y grandes posibilidades, pero la alimentación del futuro también deberá trabajar para contribuir a un mundo más sostenible, justo y global.

Menús a la carta

La industria agroalimentaria y la comunidad científica van a tener un papel protagonista

para desarrollar nuevos alimentos sanos y sabrosos. Aunque cambie el menú del futuro, salud y placer seguirán presentes en la cocina y se buscará un sabor, un aspecto y una textura de los alimentos lo más naturales posibles. El consumidor podrá personalizar completamente su menú, sea por gustos personales o por salud, y la tecnología hará posible que cada persona cuente con un asistente virtual que le aconsejará, como un *coaching* nutricional, para alimentarse de la forma más adecuada a sus necesidades.

Alimentación y genética

En la diabetes, la hipertensión, el riesgo cardiovascular, la tendencia a la obesidad y el colesterol alto, por poner algunos ejemplos, los genes son determinantes. La nutrigenómica, que surgió como consecuencia del descubrimiento de la secuenciación del genoma humano, marcará el futuro de la alimentación con el objetivo de detectar en los consumidores la predisposición a determinadas enfermedades y minimizarlas

o prevenir en la medida de lo posible su desarrollo.

Comer: una necesidad básica

Cuando se habla de alimentación, uno de los mayores desafíos para los próximos años es combatir situaciones sociales precarias y contribuir a que la comida, como necesidad básica, llegue a todas las personas, teniendo en cuenta que los recursos escasean cada vez más y la población no deja de crecer. El poder mediático de la gastronomía y el papel de los cocineros han contribuido a que se desarrollen iniciativas solidarias que combaten la pobreza alimentaria. En paralelo, el consumidor también está adquiriendo un mayor compromiso al comprar, optando por productos sostenibles con el medioambiente y que no conlleven maltrato social o animal, mientras que la industria agroalimentaria también está trabajando para alargar la fecha de caducidad y reducir el volumen de desperdicios.

LOS TECNÓLOGOS DE ALIMENTOS. LA NANOBIOLOGÍA Y LA BIOECONOMÍA SERÁN PALABRAS FRECUENTES DEL ENTORNO ALIMENTARIO EN LOS PRÓXIMOS AÑOS

UN
SABOR
CINCO
ESTRELLAS







De ayer a hoy

RECETAS PARA RECORDAR

Creada con la intención de ayudar a los lectores en su alimentación diaria, nuestra revista ha ofrecido desde sus inicios recetas de lo más variado. Fáciles y sofisticadas, tradicionales e innovadoras, vegetarianas o con carne... Aquí tienes una gustosa selección de todos estos años.

Texto ROSA MESTRES Cocina DANI MUNTANER
Fotografía JOAN CABACÉS Estilismo ROSA BRAMONA

MENÚ AÑOS 70-80

Primera

A finales de los años 70 nuestras recetas estaban claramente **influenciadas por la cocina francesa**. Los platos contenían más mantequilla, nata..., como este exquisito *Pastel de verduras*.



RECETA DE COCINA

Receta publicada en 1986, nº 90

ENSALADA DE NARANJA Y CEBOLLA

PARA 4 PERSONAS

Pelar 4 naranjas medianas y cortarlas en rodajas finas. Hacer el mismo proceso con 4 cebollas. Disponer la naranja y la cebolla en una ensaladera. Aliñar con una cucharada de aceite y un pellizco

de sal. Espolvorear nuez moscada por encima y servir. Si se desea, se pueden agregar unas hojas de lechuga.

Receta del restaurante Florian (Barcelona)

“CAPRABO I LA BONA CUINA”

ALMEJAS CON JUDÍAS

Abrir almejas (600 g) en una sartén con unas gotas de aceite y 2 dientes de ajo. Verter 1 copa de vino blanco y dejar hervir. Luego, agregar las judías blancas (600 g) con su jugo, una ramita de perejil picado y fumet de pescado (250 ml). Dejar cocer durante unos minutos y servir.

Receta publicada en 1988, nº 119



Pastel de verduras

Receta de Pedro Subijana, del restaurante Akelarre (San Sebastián)



fácil



1 a 3 €



1 h 50'



PARA 4 PERSONAS

- 3 zanahorias
- 2 puerros
- 100 g de espinacas
- 100 g de judías verdes
- 2 nabos
- 2 rábanos
- 4 huevos
- 3 cucharadas de nata
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- Mantequilla
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal

Receta publicada en 1981, nº 41

PARA LA SALSA

- 2 cebollas
- ¼ kg de champiñones
- ¼ l de agua de cocer los puerros
- 100 ml de nata
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar las zanahorias, picar los puerros y las espinacas y cortar en dados el resto de verduras. Cocer por separado. Retirar las verduras del agua de cocción, reservando la de los puerros.
2. Cascar los huevos en un bol, incorporar la nata, la salsa de tomate y sal, y batir bien.
3. Untar un molde de plum cake con mantequilla y pan rallado. Distribuir una de las verduras cocidas en una capa y, luego, agregar la mezcla de huevo. Ir intercalando capas de verduras y huevo, dejando las espinacas para el final. Cocer la preparación en el horno al baño María durante 1 hora y media a 200 °C. Si se dora demasiado, tapar con un papel de aluminio.
4. Para la salsa, rehogar las cebollas picaditas en una sartén con aceite. Agregar los champiñones, también picados. A media cocción, verter el agua de los puerros y dejar reducir. Añadir la nata, sazonar y dejar 1 hora. Pasar la salsa por un tamiz.
5. Servir el pastel con la salsita.



Este exquisito pastel de verduras es muy práctico porque se puede preparar con anterioridad.

MENÚ AÑOS 70-80

Segundo

En este periodo triunfaban en las mesas de nuestro país los platos con sabor a tradición y preparados lentamente en cazuela de barro, como este *Conejo con peras y nabos*.



PARA 4 PERSONAS

Preparar 4 supremas de lubina de 200-250 g cada una y sazonarlas con sal. Verter 200 ml de caldo de verduras en una olla de cocción al vapor y disponer los lomos de lubina sobre la rejilla de la olla. Añadir también ½ kg de espinacas y 100 g de quisquillas. Tapar y cocer al vapor durante unos 10 minutos.

A continuación, triturar las espinacas, pasarlas por un tamiz y mezclar con mantequilla (50 g) y nata líquida (300 ml). Sazonar al gusto. Colocar la salsa de espinacas en el fondo del plato y, encima, las supremas de lubina y las quisquillas.

Receta del restaurante Arzak (San Sebastián)

RECETA DE COCINA

Receta publicada en 1986, nº 94

LUBINA CON SALSA DE ESPINACAS Y QUISQUILLAS

Receta publicada en 1989, nº 129

Cazuela de conejo con peras y nabos

Receta de Lola Pijoan, del restaurante Can Borell (Meranges, Girona)



fácil



3 a 5 €



1 h 50'

PARA 4 PERSONAS

- 4 peras
- 120 g de azúcar
- 120 ml de agua
- 1 conejo troceado
- 200 ml de vino blanco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 2 nabos
- 1 cucharada de harina
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar las peras, partirlas por la mitad y retirar las semillas y el corazón.
2. Preparar un almíbar en un cazo con agua y azúcar y llevar a ebullición. Añadir las peras partidas y dejar que cuezan durante unos 5 minutos. Retirar del fuego con cuidado y dejar enfriar en el almíbar.
3. Sazonar los trozos de conejo con sal y pimienta y sofreírlos en una cazuela (si puede ser, de barro) hasta que estén bien dorados. A continuación, rociar con el vino blanco y dejar cocer unos 10 minutos. Retirar los trozos de conejo y reservarlos en un plato sin desechar el aceite.
4. Pelar la cebolla, los dientes de ajo, los tomates y los nabos, y cortarlo todo en trocitos. Cortar finamente 2 de las peras.
5. En la cazuela, con el aceite de dorar el conejo, disponer las verduras y las peras troceadas. Agregar 1 cucharada de harina y sofreírlo todo junto. Remover de vez en cuando. Una vez coja todo color, añadir agua (si la salsa queda muy espesa) y el almíbar de las peras al gusto. Agregar el conejo y las peras restantes y dejar cocer poco a poco durante 1 hora.
6. Distribuir los trozos de conejo, peras y verduras en los platos de servicio con un poco de salsa.

Artículo publicado en 1986, nº 99

CURIOSIDADES

LA MAHONESA

Durante la guerra de los Siete Años, la flota francesa, con el mariscal Richelieu al frente, sitió el puerto de Mahón (Menorca), que en esa época pertenecía a los ingleses. Mientras esperaban a entrar en acción, el cocinero del mariscal preparó una salsa a base de huevo y aceite. La salsa le gustó tanto que le puso el nombre de mahonesa en recuerdo de Mahón.





*Una original
combinación de sabores
que gustará a todo el
mundo. ¡Pruébala!*

MENÚ AÑOS 70-80

Postre

Pasaba hace 40 años y sigue pasando ahora: en el momento de terminar una buena comida **a todos nos gustan los sorbetes**. Este, preparado con *hierbabuena*, está delicioso.



PARA 4 PERSONAS

Disponer harina (450 g), azúcar (400 g), ¼ litro de leche y 3 huevos en una batidora. Agregar la ralladura de 1 limón y mezclar bien con una cuchara de madera. Verter la mezcla

en el horno caliente y hornear a temperatura media durante 45 minutos. Antes de retirar el horno, comprobar que el plum cake esté liso. Para ello, pinchar con un palillo: si sale limpio, ya se puede retirar del horno.

RECETA DE COCINA

PLUM CAKE AL LIMÓN

Receta publicada en 1978, nº 13

Sorbete de hierbabuena

Receta de Josep Mercader, del restaurante-hotel Ampurdán (Figueres, Girona)



fácil



menos de 1 €



30' + congelación

PARA 5/6 PERSONAS

- 1 l de agua
- 400 g de azúcar
- 1 manojo grande de hierbabuena
- 3 limones

ELABORACIÓN

1. En un cazo, poner a calentar el agua y el azúcar para preparar un jarabe. Cuando empiece a hervir, añadir el manojo de hierbabuena (reservar algunas hojitas para la decoración) y prolongar el hervor durante 10 minutos. Retirar, tapar y dejar reposar durante unas 10 o 12 horas.
2. Colar el líquido resultante y añadir un vasito de zumo de limón. Agregar unas hojitas de hierbabuena picadas muy finas.
3. Disponer el jarabe en un recipiente ancho y poner en el congelador durante 3 horas, rompiendo los cristales de hielo que se van formando cada 30 minutos. Triturar y volver a congelar.
4. Servir en copas y decorar por encima con hierbabuena.

TRUCOS Y CONSEJOS

CAVA Y TEMPERATURA DE SERVICIO

Antes de degustar una copita de cava es importante hablar de su temperatura de servicio. Con frecuencia se comete el craso error de tomar el cava bien helado. La norma aquí es taxativa: la temperatura debe oscilar entre los 6 y los 8-9 °C como máximo. Por debajo de esta graduación, el cava pierde absolutamente sus mejores cualidades de sabor y de bouquet. Además, al destapar la botella, puede suceder que el líquido, por excesiva violencia del gas carbónico sometido a bajas temperaturas, sea expulsado bruscamente y perdamos parte de él.

Artículo publicado en 1989, nº 133





*Los trocitos de hierbabuena
aportan a este sorbete un gustoso
toque refrescante.*

MENÚ AÑOS 90

Primera

Versátil y muy práctica de preparar, **la pasta triunfaba en los hogares en los años 90**. El prestigioso chef Juan Mari Arzak nos propuso un exquisito *Ragoût de cigalas con espaguetis*.



RECETA DE COCINA

Receta publicada en 1998, n° 230

CANELONES REBOZADOS

PARA 4 PERSONAS

Cocer 12 placas de canelones en abundante agua hirviendo con sal. Escurrirlas y reservarlas. Limpiar 2 zanahorias, 50 g de espinacas y ¼ de coliflor y cocer cada hortaliza por separado. Una vez cocidas, picarlas finamente. En una sartén, con un chorro de aceite, rehogar los puerros

picaditos y las hortalizas. Salar y agregar 4 cucharadas de bechamel. Remover y retirar del fuego. Rellenar los canelones con la mezcla, rebozarlos con huevo batido y pan rallado. Freír los canelones en una sartén con aceite bien caliente y disponerlos sobre papel de cocina para que suelten el exceso de aceite. Servir.

RECETA DE COCINA

TOMATES RELLENOS

Lavar 4 tomates verdes, dividirlos en dos partes –la inferior un poco más grande–, vaciarlos y reservar la pulpa en un bol. Mezclar la pulpa de tomate con bonito (2 latas) escurrido y desmigajado, 1 pimiento en cuadraditos, aceitunas en rodajas (200 g) y albahaca. Rellenar los tomates con esta mezcla, cubrirla con mahonesa y tapar con la parte superior. Servir.

Receta publicada en 1999, n° 249



Ragoût de cigalas con espaguetis

Receta del restaurante Arzak (San Sebastián)



fácil



5 a 7 €



30'

PARA 4 PERSONAS

- 2 kg de cigalas (24 piezas)
- 200 g de espaguetis
- 50 g de queso idiazabal rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 20 g de mantequilla

PARA LA VINAGRETA

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 1 cucharada de cebollino picado
- Sal y pimienta

PARA LA SALSA DE CHALOTAS

- 2 chalotas
- 20 g de mantequilla
- ½ copa de brandy
- ½ vaso de vino blanco
- Un poco de caldo de verdura o agua
- Sal

Receta publicada en 1993, n° 180

ELABORACIÓN

1. Pelar las cigalas, reservando las cabezas, y dejarlas adobar en un recipiente con aceite durante 30 minutos. Retirarlas, escurrir el exceso de aceite y saltearlas en una sartén con la mantequilla.
2. Para la salsa, pelar las chalotas, picarlas y sofreír las en una sartén con la mantequilla. Machacar las cabezas de las cigalas y añadir las a la sartén. Incorporar el brandy y el vino blanco y, cuando hayan reducido, agregar el caldo de verdura o el agua. Colar y sazonar.
3. Preparar la vinagreta mezclando bien el aceite, el vinagre, el cebollino, la sal y la pimienta.
4. Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante hasta que esté al dente y saltearla unos minutos con la vinagreta y el queso rallado.
5. Servir la pasta con 6 cigalas en cada plato y salsa de las chalotas por encima.



Esta receta de pasta es muy sencilla de hacer, pero te hará quedar como un auténtico chef.

MENÚ AÑOS 90

Segundo

En esta década las mesas se llenaban de **platos tradicionales**, pero también empezaban a aparecer presentaciones más innovadoras y sofisticadas. Dos ejemplos muy representativos son el *Bacalao de Cuaresma* y los *Hatillos de ternera rellenos de carne picada y champiñones*.



RECETA DE COCINA

Receta publicada en 1990, nº 137

BACALAO DE CUARESMA

PARA 4 PERSONAS

Limpier espinacas (400 g), retirarles los tallos y trocearlas. Luego, hervirlas durante unos 5 minutos en una olla con agua salada. Retirarlas, escurrirlas y reservarlas. Limpiar mejillones (200 g) y cocerlos en una cazuela con un chorrito de agua y una hoja de laurel. Quitarles las cáscaras y reservarlos. Preparar una picada en el mortero con 2 ajos, 2 ramitas de perejil y 8 almendras. Cuando la picada esté bien fina, mezclarla con 1 litro de agua y una nuez de mantequilla. Reservar. Enharinar 4 trozos de bacalao y freírlos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Retirarlos a medio freír y reservarlos en una cazuela de barro. Pelar una cebolla, cortarla

en gajos y freírla en el mismo aceite del bacalao. Cuando esté a medio freír, verter 1 cucharadita de brandy, 3 cucharadas soperas de harina y la picada reservada. Remover bien e incorporar a la cazuela con el bacalao. Cocer a fuego suave durante 3 minutos para que la salsa espese. Pasados estos minutos, agregar las espinacas hervidas, un huevo duro partido por la mitad y unas ciruelas secas (hervidas en agua durante 5 minutos) al bacalao. Incorporar también los mejillones reservados. Remover la cazuela para que la preparación no se pegue, rectificar el punto de sal y servir inmediatamente.

Receta del restaurante Chicoa (Barcelona)

Hatillos de ternera

Receta de "Caprabo i la bona cuina"



fácil



1 a 3 €



35'

PARA 4 PERSONAS

- ¼ de kg de champiñones
- 300 g de carne de cerdo picada
- 8 filetes de tapa plana de ternera
- 1 copa de brandy
- 3 cebollas medianas
- 50 g de piñones
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar los champiñones, picarlos y freírlos en una sartén. Cuando ya estén listos, mezclarlos con la carne picada, sazonada con sal y pimienta.
2. Disponer los filetes de ternera en la mesa de trabajo y colocar sobre cada uno un par de cucharadas de la mezcla anterior. Cerrarlos en forma de hatillo con ayuda de un hilo de cocina o de cebollino. Dorar el hatillo en una sartén con aceite de oliva. A continuación, verter el brandy por encima del hatillo y flamearlo.
3. Cuando el brandy se haya reducido, agregar la cebolla cortada en láminas finas. Tapar y dejarlo cocer a fuego muy lento hasta que la cebolla esté cocida.
4. Mientras, freír los piñones en una sartén con unas gotas de aceite.
5. Distribuir los hatillos con la cebolla en los platos de servicio, retirar el hilo y agregar por encima los piñones doraditos.

Receta publicada en 1990, nº 143



Con filetes de tapa plana de ternera se pueden preparar estos succulentos hatillos rellenos.



MENÚ AÑOS 90

Postre

Propuestas **para los más golosos de la casa.** La panna cotta, un postre italiano que en los 90 empezaba a servirse en los restaurantes, y la exquisita *Tulipa de plátano al Cointreau*.



PARA 6 PERSONAS

Verter nata líquida (1 litro) en una cazuela baja y ancha, y calentarla sin que llegue a hervir. Agregar azúcar (130 g) y remover continuamente hasta que se disuelva. Remojar 10 hojas de gelatina en agua fría, escurrirla y agregarla a la nata líquida

caliente sin dejar de remover. Cuando la gelatina se haya disuelto perfectamente, verter la nata en un recipiente no muy alto. Dejar enfriar y colocar en la nevera hasta que espese, unas 2 horas aproximadamente.

Receta del restaurante Lulaky (Barcelona)

RECETA DE COCINA

PANNA COTTA

Receta
publicada
en 1998,
n° 231

Tulipa de plátano al Cointreau con miel

Receta de Cuinarama (Terrassa)



media



menos
de 1 €



35'

PARA 4 PERSONAS

PARA LA TULIPA

- 60 g de mantequilla
- 60 g de azúcar
- 2 yemas de huevo
- 120 g de harina

PARA EL RELLENO

- 3 plátanos
- 30 g de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 50 ml de Cointreau
- 1 cucharada de miel
- Cacao en polvo

ELABORACIÓN

1. Disponer la mantequilla en un cuenco, agregar al azúcar y mezclar bien. Montar las yemas de huevo. Tamizar la harina y agregarla a la mantequilla con azúcar. Remover. Ir añadiendo las yemas, poco a poco, hasta conseguir una masa uniforme.
2. Formar discos de unos 12 cm con la masa e introducirlos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Cocer los discos a 200 °C durante 5 minutos. Retirarlos mientras estén calientes y colocarlos sobre un vasito boca abajo para que tomen la forma de una tulipa.
3. Pelar los plátanos, cortarlos en rodajas y freírlos en una sartén con la mantequilla. Disponer las rodajas dentro de las tulipas. En la misma sartén, flambear el licor con el azúcar moreno y, luego, agregar la miel hasta conseguir que el líquido tenga forma de hebras. Verter sobre las rodajas de plátanos. Espolvorear los platos con un poco de cacao en polvo y servir.

MÁS RÁPIDO

Para preparar este postre en un abrir y cerrar de ojos, puedes elaborar las tulipas con pasta brisa envasada.

Receta
publicada
en 1996,
n° 210

Artículo
publicado
en 1998,
n° 239

CURIOSIDADES

LA VENDIMIA

El pisado de la uva fue practicado por todos los pueblos de la Antigüedad desde los egipcios hasta los griegos, desde los hebreos hasta los romanos o los galos. Se hacía con los pies descalzos y se adoptaban rigurosas medidas de higiene. Los pisadores, para no resbalar, utilizaban largos bastones, se aferraban a unas cuerdas o se agarraban los unos a los otros, dando lugar a una especie de danza en honor a Baco.



Para el momento del postre, una presentación muy vistosa que sorprenderá a tus invitados.



MENÚ 1ª DÉCADA DEL 2000

Primero

Los platos que provenían de rincones lejanos del mundo se empezaban a poner de moda y los de la **cocina asiática** fueron los primeros. Como muestra, los *Tallarines chinos en caldo*.

Tallarines chinos en caldo

Receta de Adriana Ortemberg



fácil



1 a 3 €



50'



PARA 4 PERSONAS

- 2 cebollas
- 2 ramas de apio
- 4 zanahorias
- 2 puerros
- 1,2 l de agua
- 1 rama de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 clavo
- 200 g de tallarines al huevo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 ramitas de cilantro
- 1 hoja de alga nori
- Sal y pimienta

Receta publicada en 2008, n° 304

ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas y las ramas de apio y trocearlas. Raspar las zanahorias y quitar los extremos de los puerros, y trocearlos también.
2. En una olla, calentar el aceite de oliva y rehogar las verduras durante unos 5 minutos con una pizca de sal. Incorporar el agua, el tomillo, el laurel y el clavo.
3. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego, tapar y cocer durante 40 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, colar, salpimentar y subir el fuego hasta que comience a hervir de nuevo. Agregar los tallarines y cocerlos unos 3 minutos o el tiempo que indique el fabricante.
4. Servir los tallarines con el caldo, el cilantro y el alga cortada en tiras.

RECETA DE COCINA

ESPÁRRAGOS CON MASA DE HOJALDRE Y QUESO TIERNO

Receta publicada en 2002, n° 276

PARA 4 PERSONAS

Pelar los troncos de 16 espárragos y saltearlos brevemente en una sartén con aceite. Cortar la masa de hojaldre en rectángulos de unos 10x5 cm y pincharla con un tenedor. Colocar los espárragos encima del hojaldre sin llegar al borde. Disponer en una bandeja

de horno y dorar a 170 °C. Unos minutos antes de finalizar la cocción, agregar una loncha de queso brie por encima de cada hojaldre y volver a hornear hasta que el queso se haya fundido. Retirar del horno. Mientras, mezclar dos cucharadas de aceite con una de olivada y repartir por encima del hojaldre. Servir.

Receta de las fichas de elBulliTaller

TRUCOS Y CONSEJOS

Despensa a punto

Artículo publicado en 2004, n° 289

Resulta muy práctico reponer periódicamente los productos de la despensa a medida que se consuman. Es muy importante que los alimentos roten para que no caduquen: el primero que entra es el primero que sale. Procura, además, tener más a mano –en las baldas de la parte central– los productos que usas con más frecuencia (harina, sal, azúcar, pasta, arroz...), mientras que en las partes superior e inferior de la despensa puedes colocar aquellos que tienen menor salida. Un último consejo: guarda las legumbres en botes de cristal que permitan ver su contenido.





*El sabor de estos tallarines
te transportará al Lejano
Oriente en un instante.*

MENÚ 1ª DÉCADA DEL 2000

Segundo

Durante la primera década del 2000, **la revista Sabor...** contó con un colaborador de lujo: **Ferran Adrià**. De entre sus propuestas destacamos este exquisito *Rape al azafrán*.



PARA 4 PERSONAS

Cocer lentejas (400 g) en una olla a fuego lento durante 1 hora y media con 1 cabeza de ajos, unos gajos de cebolla y abundante agua (las lentejas deben estar siempre cubiertas para que no se peguen). Abrir mejillones (500 g) al vapor en una cazuela, con unas cucharadas de agua, un vasito de vino blanco y una hoja de laurel. Colar el caldo y reservar. Rehogar 1 cebolla picada con 1 cucharada

RECETA DE COCINA

Receta publicada en 2003, n° 285

LENTEJAS CON MEJILLONES AL CURRY

de mantequilla y otra de aceite hasta que esté transparente. Espolvorear con 1 cucharada rasa de harina y mezclar bien. Agregar 1 cucharada de curry y el caldo de los mejillones y cocer 5 minutos. Añadir 8 cucharadas de nata y rectificar de sal. Incorporar los mejillones sin concha y verterlo todo en la olla con las lentejas. Dejar hervir unos minutos y servir.

Receta de Marina Alcántara

TRUCOS INFALIBLES LA MANZANA

CÓMO ELEGIRLA

Artículo publicado en 2006, n° 296

A la hora de comprar manzanas, ten en cuenta los siguientes consejos: elige manzanas que estén firmes al tacto, sin rugosidades ni partes blandas. No te dejes impresionar por el brillo, ya que no necesariamente implica una buena textura y sabor. Un viejo experto decía que hay que catarlas con un suave chasquido sobre la piel: si suena hueco, bien; si el sonido es más opaco, no tanto.

Rape al azafrán

Receta de Ferran Adrià



media

más de 7 €

40'

PARA 4 PERSONAS

- 4 patatas medianas
- 1 g de hilos de azafrán
- 20 ajos tiernos
- 4 dientes de ajo
- 8 colitas de rape
- 400 g de aceite de oliva 0,4°
- Perifollo picado
- Sal

PARA LA SALSA

- 125 ml de nata líquida
- 10 hilos de azafrán

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas, cortarlas en 24 rodajas de 4 mm de grosor, sazonarlas y freírlas en el aceite a una temperatura de 70 °C. Agregar los hilos de azafrán y confitar el conjunto durante 20 minutos. Retirar las patatas del aceite, escurrirlas bien y reservar.
2. Para la salsa, disponer la nata líquida en un cazo, agregar los 10 hilos de azafrán y cocer hasta que la salsa quede reducida a la mitad. Incorporar un poco del aceite de confitar las patatas. Sazonar al gusto.
3. Blanquear los ajos tiernos y los dientes de ajo. Para ello, introducirlos en un cazo con agua hirviendo de 3 a 5 segundos. Escurrirlos y enfriarlos en agua con hielo. Cortar la base de la raíz y quitar la primera capa. Disponerlos en el mismo aceite de las patatas y confitarlos durante 10 minutos a la misma temperatura.
4. Salar las colas de rape y marcarlas en una sartén bien caliente. Retirarlas del fuego, cortarlas en filetes y confitarlas durante 1 minuto a una temperatura de 70 °C en el aceite de confitar las patatas y los ajos tiernos.
5. En el momento de servir, disponer 6 rodajas de patata en el plato y, encima, 4 filetes de rape. Agregar 5 ajos tiernos y un diente de ajo, y regar con la nata y el aceite de azafrán. Decorar con perifollo picado.

Receta publicada en 2005, n° 292



Esta receta de rape es tan interesante que seguro que la incorporarás a tu recetario.

MENÚ 1ª DÉCADA DEL 2000

Postre

Los productos más **exóticos**, como el té verde o la soja, conviven con ingredientes **clásicos**, como la masa de hojaldre que se usa para elaborar estos *Canutillos de ricota a la vainilla*.

RECETA DE COCINA

BATIDO DE TÉ VERDE Y SOJA

Receta publicada en 2008, n° 304

PARA 4 PERSONAS

En un cazo, calentar ½ litros de agua. Cuando empiece a hervir, agregar 5 cucharaditas de té verde y mantener al fuego unos 3 minutos. Colar el agua y dejar entibiar. Verter la infusión en el vaso de la batidora y añadir

½ litro de bebida de soja natural o de soja a la vainilla sin azúcar y 3 cucharadas de azúcar integral de caña o de miel. Batir bien y servir frío. Decorar con unas hojas de menta fresca picada.

Receta de Adriana Ortemberg



Canutillos de ricota a la vainilla

Receta de Ana Torrontegui



fácil



1 a 3 €



25'

PARA 4 PERSONAS

- 1 vaina de vainilla fresca
- 1 terrina de ricota
- 4 cucharadas rasas de azúcar
- 1 paquete de masa de hojaldre
- 1 yema de huevo
- Virutas de chocolate

Receta publicada en 2007, n° 300

ELABORACIÓN

1. Abrir la vainilla a lo largo, raspar su interior y extraer los granos. Mezclarlos con la ricota y el azúcar. Cubrir con film transparente y reservar en el refrigerador 30 minutos.
2. Extender la masa de hojaldre, cortar bandas de 2 centímetros de ancho, hacer conos macizos de papel de aluminio y enrollarles las bandas de masa a estos. Congelar 10 minutos.
3. Encender el horno a 200 °C, batir la yema de huevo y pintar los canutillos con ella. Hornear siguiendo las instrucciones de la masa (10 minutos en la parte media del horno). Dejar enfriar antes de retirar los cilindros de papel de aluminio.
4. Rellenar los cilindros con la crema de ricota, decorar con unas virutas de chocolate y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Huevos

Artículo publicado en 2004, n° 288

Todo lo que querías saber sobre los huevos y nunca nadie te contó: cómo comprarlos, cocinarlos y conservarlos correctamente.

Comprar. No compres ni utilices huevos que tengan la cáscara rota, agrietada o muy sucia. Hay varias maneras de comprobar su frescura. Una de ellas es sumergirlos en un cuenco con agua: si es fresco, se va al fondo, y si no, flota. **Cocinar.** Para obtener mejores resultados, es recomendable sacar los huevos de la nevera y dejar que tomen la temperatura ambiente antes de cocinarlos. En el caso de preparar huevos duros, es importante sumergirlos en agua fría inmediatamente después del tiempo de cocción. Así evitarás que se forme una capa de color verdoso alrededor de la yema, signo de que se ha cocido de más. **Conservar.** Guarda los huevos en su envase original o en un compartimento de la nevera que se pueda cerrar con una tapa. Al guardarlo, es mejor colocarlos con la punta hacia abajo para que las yemas se mantengan centradas. Los huevos duros con su cáscara se conservan hasta una semana.





*Un postre espectacular que
puedes preparar para una
celebración muy especial.*

MENÚ 2ª DÉCADA DEL 2000

Primera

En esta década **el mundo vegetal adquiere un nuevo protagonismo** y en los hogares se degustan platos tan originales como este *Hummus de remolacha y pimiento*.

Hummus de remolacha y pimiento

Receta de Dani Muntaner



fácil



1 a 3 €



10'



PARA 4 PERSONAS

- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 bote pequeño de garbanzos
- 1 paquete de remolacha cocida
- 1 bote pequeño de pimientos en conserva
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Menta fresca
- Pimienta rosa
- Sésamo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar el diente de ajo. Exprimir el limón y pasarlo por un colador para eliminar las posibles semillas.
2. Escurrir los garbanzos y disponerlos en el vaso de la batidora con la remolacha, el zumo de limón, el ajo entero y los pimientos en conserva. Triturar bien fino y agregar el comino molido, el pimentón, la sal y la pimienta. Volver a triturar para que se integren todos los ingredientes.
3. Disponer el hummus en un bol y espolvorear con un poco de menta picada, pimienta rosa y sésamo. Rociar por encima aceite de oliva y servir.

SUGERENCIA

Este hummus de remolacha se puede acompañar con unos bastones de pan y crudités de verduras para dipear. Los bastones los puedes comprar en nuestras tiendas o prepararlos en casa. Para ello, corta 2 o 3 rebanadas de pan de hogaza en tiras y tuéstalas en el horno. Para las crudités, puedes cortar distintas verduras (zanahoria, pepino, pimiento rojo...) en bastoncitos.

RECETA DE COCINA

BRÓCOLI AL CURRY VERDE

Receta publicada en 2015, nº 331

PARA 4 PERSONAS

Disponer 2 cucharadas de aceite en un wok grande y sofreír 1 guindilla, 1 cebolla y 1 diente de ajo, todo picado, durante 5 minutos. Añadir un trocito de jengibre pelado y rallado; la ralladura de 1 lima, 1 cucharadita de cilantro molido y otra de comino, también molido, y sofreír 1 minuto más. Luego, verter leche de coco (400 ml) y cocer 5 minutos. Retirar del fuego y

añadir unas ramitas de cilantro y de perejil picados. Reservar. Mientras, pelar 1 zanahoria y trocearla. Lavar brócoli (800 g) y 1 calabacín y trocearlos. Hervir la zanahoria 15 minutos en un cazo con agua salada, y el calabacín y el brócoli durante 5 minutos. Escurrir e incorporar en el wok con la salsa. Calentar 3 minutos removiendo. Servir.

Receta de Dani Muntaner.



Receta publicada en 2016, nº 335

LOS 5 SENTIDOS

DANIEL JORDÀ

Artículo publicado en 2016, nº 334

Sus innovadores maridajes, la búsqueda de nuevos ingredientes y el uso de técnicas de alta gastronomía han convertido a Daniel Jordà es un referente en el mundo de la panadería. En la entrevista que le realizamos nos ofrecía un consejo: "A la hora de comprar el pan hemos de tener en cuenta tres cosas: el tipo de corteza, el color y la textura de la miga".





*La remolacha aporta múltiples
beneficios al organismo.
Incorpórala a tus menús.*

MENÚ 2ª DÉCADA DEL 2000

Segundo

Las recetas de toda la vida **siguen ocupando un lugar privilegiado** en las mesas de nuestro país. Un buen ejemplo de ello es este *Arroz de montaña primaveral*.

RECETA DE COCINA

SALMÓN CON SÉSAMO Y CÍTRICOS

Receta
publicada
en 2015,
nº 332

PARA 4 PERSONAS

Lavar bien la piel de 1 pomelo, 1 lima y 1 naranja, y rallarlos finamente. Mezclar el azúcar (500 g), la sal (200 g) y las ralladuras de cítricos. Colocar en un recipiente. Agregar 4 supremas de salmón (de 180 g cada una) y dejar marinar 3 horas. Luego, retirar la marinada y reservar el salmón. Acabar de pelar los cítricos y cortarlos en rodajas muy finas. Dejarlos reposar en una

mezcla de aceite de oliva (100 ml) y miel (50 ml) 5 minutos. Disponer el salmón en una bandeja de horno con sésamo blanco por encima (75 g). Dejarlo a 180 °C unos 6-8 minutos. Distribuir el carpaccio de cítricos en una bandeja de servicio y, encima, colocar el salmón. Salpimentar y decorar con albahaca fresca.

Receta de Jordi Angli.



LOS 5 SENTIDOS

ALBERT ADRIÀ

Artículo
publicado
en 2014,
nº 325

Es uno de los cocineros con más prestigio dentro de nuestro país. Inquieto, amante de la cocina dulce y muy creativo, Albert Adrià dedicó 24 años de su vida profesional a elBulli. En la entrevista nos comentó que “añadir un poco de sal o de azúcar enriquece cualquier receta. En el caso de los cítricos, el chocolate o los frutos secos, agregar sal nos ayuda a ganar sabor”.

Arroz de montaña primaveral

Receta de Dani Muntaner



media

1 a 3 €

40'

PARA 4 PERSONAS

- 300 g de costillas de cordero
- 2 alcachofas
- ½ pimiento rojo
- 1 tomate maduro
- 2 ajos tiernos
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de romero
- 4 tacitas de arroz
- 10 tacitas de agua o caldo
- 50 g de guisantes
- 12 hebras de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Trocear las costillas de cordero. Limpiar las alcachofas retirando el tallo, las puntas, el heno del interior y las hojas exteriores; cortarlas en 6 trozos. Lavar el pimiento rojo, secarlo y retirar el pedúnculo y las semillas; cortarlo en cuadraditos. Pelar el tomate y trocearlo. Pelar los ajos tiernos y cortarlos en trozos. Lavar el perejil y picarlo finamente.
2. Calentar tres cucharadas de aceite de oliva en una cazuela y dorar los trozos de cordero por todos los lados hasta que adquieran un bonito color dorado. Añadir el tomate y el pimiento y cocer 5 minutos más. Remover.
3. Agregar los ajos tiernos, salpimentar, espolvorear con abundante perejil picado, agregar la ramita de romero y cocer 5 minutos más.
4. Incorporar el arroz y rehogarlo unos instantes en el sofrito. Cubrir con el agua o caldo y llevar a ebullición.
5. Cuando el líquido rompa el hervor, agregar las alcachofas y los guisantes. Rectificar de sazón, añadir las hebras de azafrán y dejar cocer a fuego medio durante 17 minutos. Dejar reposar unos instantes tapado antes de servir.

Receta
publicada
en 2014,
nº 325





Práctico y muy versátil, el arroz es un ingrediente que triunfa en todos los hogares.

MENÚ 2ª DÉCADA DEL 2000

Postre

En esta segunda década los cocineros, profesionales y aficionados apuestan por la creatividad. Las recetas **se hacen muy visuales**, como estos *Paquetitos de crema catalana*.

RECETA DE COCINA

PUDÍN DE CHOCOLATE AL VAPOR

Receta
publicada
en 2013,
nº 321

PARA 4 PERSONAS

Fundir chocolate negro (120 g) en un cazo al baño María. Separar las yemas de las claras de 4 huevos. Mezclar mantequilla (120 g) a temperatura ambiente con el azúcar glas (120 g), añadir las yemas una a una a medida que se van integrando y agregar el chocolate fundido y 1 cucharada de ron. Montar las claras de huevo e incorporarlas a la mezcla. Repartir la masa en cuatro

moldes individuales untados con mantequilla, tapar con papel de hornear, cubrir todo con papel de aluminio, cerrar y atar con un cordel. Cocer los moldes al vapor unos 30 minutos. Lavar las cerezas (200 g), deshuesarlas y triturarlas con una cucharada de azúcar y unas hojas de menta. Servir los pudines con el coulis.

Receta de Dani Muntaner



LOS 5 SENTIDOS

CHRISTIAN ESCRIBÀ

Artículo
publicado
en 2016,
nº 332

Con una creatividad desbordante, a Christian Escribà se le considera un genio de la pastelería. De su taller siempre salen creaciones singulares. Sobre el chocolate nos dijo: "Me gustan todos, pero para comerlo solo, me quedo con el negro. También me gusta hacer mezclas, como por ejemplo el chocolate blanco con ácidos, como frambuesas o limón".

Paquetitos de crema catalana

Receta de Jordi Angli



media



1 a 3 €



25' +
congelación

PARA 4 PERSONAS

- 5 hojas de gelatina
- 1 l de crema de leche
- 2 ramitas de vainilla
- ½ ramita de canela
- La piel de 1 limón
- La piel de 1 naranja
- 200 g de azúcar
- 200 g de yema de huevo
- 1 paquete de pasta filo
- Azúcar glas
- 100 g de frutos rojos

ELABORACIÓN

1. Remojar las hojas de gelatina en un cuenco con agua fría hasta que estén blandas.
2. Disponer la crema de leche en un cazo con la ramita de vainilla, la canela, las pieles de los cítricos y la mitad del azúcar, y dejar infundir durante 2 minutos. Poner a calentar y, cuando arranque el hervor, añadir el resto del azúcar junto con las yemas de huevo. Llevar a 85 °C. En ese momento, añadir la gelatina bien escurrida. Remover.
3. Colar el preparado y llenar pequeños moldes de 3x3 cm aproximadamente (se pueden usar unas bandejas para hacer cubitos de hielo). Congelar los flanecitos y, cuando estén listos, desmoldarlos.
4. Cortar cada lámina de pasta filo en porciones de 3x3 cm (han de salir 9 cuadraditos) y envolver el flan congelado como si de un paquetito se tratase. Volver a guardar en el congelador hasta el momento de usar.
5. Freír los paquetitos de crema catalana en una sartén con aceite de girasol y, luego, colocarlos sobre papel absorbente para que suelten todo el aceite.
6. Disponer los paquetitos en un plato, espolvorear con un poco de azúcar glas y decorar con los frutos rojos. Servir.

Receta
publicada
en 2017,
nº 337





*La crema catalana, presentada
en saquitos de pasta filo, es un
auténtico placer gustativo.*

40

Grandes chefs & personajes

En estos 40 años son muchos los cocineros y personajes conocidos que nos han acompañado y que han compartido con nosotros sus ilusiones, sus anécdotas, sus nuevos proyectos, sus recetas... Recuperamos algunas de nuestras mejores entrevistas, artículos de opinión y reportajes sobre restaurantes. Cuatro décadas dan para mucho, ¡descúbrelo!

Texto ROSA MESTRES

PEDRO SUBIJANA

“ME SIENTO COCINERO DE LOS PIES A LA CABELA”



Iba para médico hasta que contactó con la Escuela de Hostelería de Madrid. A partir de entonces, Pedro Subijana no ha parado de crear e innovar sobre la cocina vasca tradicional creando un estilo propio que le ha hecho merecedor de 3 estrellas Michelin. Desde Akelarre, su restaurante en San Sebastián, nos comentó: “Para mí, la cocina es



toda mi vida. Mi *hobby*, mi profesión, mis motivos de éxito y reconocimiento. Me siento cocinero de los pies a la cabeza. Mi cocina es el resultado de añadir a la cocina tradicional vasca muchos otros ingredientes: modernidad, ligereza, sabor, técnica de cocina... todo unido a las ganas de hacer saltar de placer a quien pruebe uno de nuestros platos”.

Con 3 estrellas Michelin, Subijana está considerado por muchos como el mejor cocinero del mundo. ¿Su secreto? Intentar que la gente sea feliz con sus platos.



TERESA CARLES

PARA VEGETARIANOS Y FLEXITERIANOS

Con más de tres décadas de experiencia en cocina vegetariana, la chef Teresa Carles es una colaboradora habitual de la revista *Sabor...* Además de proponer sus atrevidos menús en las Navidades de los años 2015 y 2016, también nos ha abierto las puertas de sus restaurantes de Barcelona: el Teresa Carles, vegetariano al 100 %, y el Flax & Kale, *healthy flexiteriano*.

MAYRA GÓMEZ KEMP

“AL COCINAR ME ALEJO DEL ESTRÉS”



Conocida por las familias de nuestro país por presentar el programa *Un, dos, tres* en los 80, Mayra nos explicaba: “Cocinar para mí es un acto de relajación, una actividad creativa en que me alejo del estrés de la vida cotidiana”. Y sobre Caprabo decía:

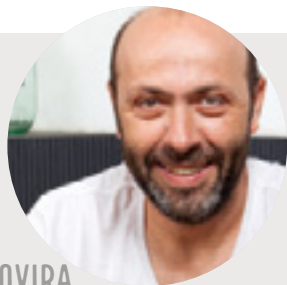
“En las tiendas de Caprabo encuentro la variedad y, sobre todo, la calidad-precio. Lo bueno es encontrar un sitio en donde puedas realizar la compra al mismo tiempo y sepas que puedes elegir diferentes tamaños, productos excelentes y a buen precio”.



JOAN BAGUR

MÉXICO EN ESTADO PURO

Vinculado a México desde hace 15 años, el chef Joan Bagur sabe transmitir como nadie la esencia de la cocina mexicana en sus platos. En el año 2016 publicamos un reportaje de su restaurante Oaxaca y su mezcalería, y descubrimos que sus recetas saben a la tierra mexicana, a sus raíces más ancestrales y, cómo no, a la cocina de Titita, su *madre* mexicana y con la que aprendió a amar este bonito país.



ORIOLO ROVIRA

PROPUESTAS INGENIOSAS

Pork, boig per tu!, del chef Oriol Rovira, es un auténtico templo dedicado al cerdo. El restaurante, que visitamos en 2014, atrapa al comensal por su singularidad y por la calidad de sus carnes. Cuenta con una oferta ingeniosa que mezcla lo tradicional con toques creativos. Una carta en la que se puede degustar el cerdo en todas sus variantes gastronómicas: fresco, curado, especiado, asado...

FERRAN ADRIÀ UN COLABORADOR DE LUJO



Fichas de recetas coleccionables, entrevistas, consejos nutricionales... Ferran Adrià apareció en numerosas secciones de nuestra revista.

Entre los años 2000 y 2005, nuestra revista contó con un colaborador muy especial: el chef Ferran Adrià. El mejor cocinero del mundo nos concedió varias entrevistas en las que nos habló de sus inicios: “Comencé de cero y fui buscándome un camino. Primero empecé copiando, después poniendo un poco de mí”; de la cocina tradicional: “Siempre ha existido la cocina tradicional y la moderna. No hay tradición sin modernidad ni modernidad sin tradición. El mundo evoluciona, la cocina, también”; o de los hábitos alimentarios de la sociedad:

“Hemos de hacer entender a la gente que se tarda lo mismo en pedir una pizza por teléfono y que te la traigan que hacer una buena ensalada”. Adrià también nos *regaló* algunas de sus recetas, primero en forma de fichas coleccionables y luego dentro de dos interesantes secciones, denominadas *La cesta de Ferran Adrià* y *El menú de Ferran Adrià*. ¡Todo un lujo!

Pero la colaboración con Caprabo no acabó aquí, el chef también editó el libro *Cocinar en casa con Caprabo y Ferran Adrià* y participó en los talleres del Club Social.



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 países



4 granos

¡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.

JUANJO PUIGCORBÉ

“DE VIAJE, DISFRUTO PROBÁNDOLO TODO”



El actor Juanjo Puigcorbé nos habló de sus proyectos, de sus películas preferidas, de lo que le hubiera gustado ser de no haberse dedicado a la interpretación, de su afición a probarlo todo cuando está de viaje... “Generalmente –nos explicó– disfruto

probándolo todo. Bueno, siempre hay cosas que no, como las hormigas, pero me gusta vivir en los sitios donde voy, o sea, que me gusta seguir sus costumbres. Cuando viajo por trabajo, me encanta comer en el rancho junto a los compañeros del país”.



JOSÉ ANDRÉS

EXPERIENCIA EN TELEVISIÓN

El chef José Andrés nos contaba en el 2006 una anécdota que le ocurrió en televisión: “Todo estaba preparado y a la orden del director me dispuse a degustar una tapita de hígado de pato. Lo que no sabía es que había cortado el hígado por el lado equivocado y que contenía algo de hiel. Aguanté el tipo, pero la escena se me hizo eterna”.

JUAN MARI ARZAK

“SIEMPRE ESTAMOS APRENDIENDO”



Con 3 estrellas Michelin desde 1989, Juan Mari Arzak está considerado uno de los cocineros españoles más importantes del momento y uno de los principales artífices y representantes del movimiento de la Nueva Cocina Vasca.

En el año 2000, nos concedió una entrevista. En ella nos habló de su madre: “Ella me influyó



en todo, ha sido una gran cocinera y me enseñó lo que era el cariño hacia la cocina y hacia la gente, cocinar por pasión en lugar de por transmisión o profesión”. Y sobre lo que se necesita para ser un buen cocinero: “Lo que hay que hacer es trabajar, estudiar, prepararse, estar siempre innovando y saber que siempre estás aprendiendo”.

Entre estas dos imágenes han pasado 17 años, pero la filosofía de Juan Mari Arzak y de su hija Elena sigue siendo la misma: trabajar, innovar y seguir aprendiendo.

KOLDO ROYO

“EL MEJOR LIBRO DE COCINA ES EL CLIENTE”



Artículo publicado en 2003, nº 283



Vital hasta la médula, Koldo Royo es una persona que se implica en todo lo que hace. Amante de la hostelería desde su niñez, empezó como tantos en la cocina familiar, el Antonio bar, propiedad de su padre en San Sebastián. Luego, tuvo maestros de la talla de Juan Mari Arzak. En la entrevista que le realizamos en la revista nos comentaba: “Para

mí, la cocina es una devoción, algo que realmente me gusta. De ella sacas cosas maravillosas, pero también grandes disgustos”. Y sobre sus platos nos decía: “Antes de sacarlos al comedor, lo hablamos entre nosotros. Una vez fuera, escucho al público, porque el mejor libro de cocina es el cliente. A partir de ahí, sigo retocando mis platos”.

Pionero del *Food Truck*, desde el año 2013 Koldo posee dos furgonetas de comida rápida que están teniendo un éxito rotundo y creando moda en toda España.

DANIEL VÁZQUEZ

EL CINE Y NUESTRA FORMA DE COMER

El escritor y periodista Daniel Vázquez nos habló en el año 2014 del poder del cine como transformador de nuestra forma de comer.



“El cine –decía– es el mayor generador de modas desde su creación y con ese poder persuasivo nos ha enseñado a comer de manera distinta de como lo hicieron nuestros ancestros.

Gracias al cine, no hay país en el mundo que vayamos a visitar del que ya no conozcamos sus mercados y los productos que lo integran”.

PACO RONCERO

“EL AROMA DE PAN TOSTADO ME RELAJA”

Creativo e inquieto, Paco Roncero es uno de los mejores chefs de la cocina de vanguardia madrileña. En el año 2012 pasó por nuestra entrevista de “los 5 sentidos”. Cuando le pedimos algún aroma de su vida que recordase de forma especial, nos dijo: “Siempre me trae buenos recuerdos el aroma a pan tostado recién hecho por las mañanas. Me hace sentir bien. Me relaja”. Además, nos pasó la receta de sus cardos con castañas y trufa.



Artículo publicado en 2012, nº 318



CHRISTIAN ESCRIBÀ UN PASTEL, UN REGALO



Christian Escribà ha colaborado en varias ocasiones con la revista *Sabor...* En el año 2008 nos habló de su profesión y de su particular manera de entenderla. Según él, es un trabajo que transforma los deseos de la gente en sorpresas, en regalos. “Siempre hablo con quien me hace el encargo para conocer el destinatario –nos decía–

y ayudo a diseñar un dulce a medida, exclusivo [...]. Lo más importante no es el dulce, sino que el descubrirlo resulte un momento irrepetible”. En 2015 nos habló de la música. “Es el medio de transporte más mágico que jamás ha existido. En mi caso me transporta a mundos fantásticos que posteriormente intento plasmar en mis pasteles”.

Además de aparecer en la revista, Escribà también ha creado los pasteles del 50º aniversario de Caprabo y de nuestra portada de los 40 años (página 10).



PACO PÉREZ

“ME ENCANTA EL OLOR A MAR”

Gracias a su constancia, a su esfuerzo y a su cocina, inspirada en los productos del Mediterráneo, Paco Pérez se ha convertido en uno de los mejores chefs de nuestro país. Sobre sus recuerdos olfativos nos dijo que uno de sus preferidos era el aroma del mar. Era el año 2013. “Me encanta un día de levante, con su profundidad..., cuando sales de buena mañana y te llega ese aroma iodado que te lleva a los inviernos largos con paseos cerca del mar”.

NANDU JUBANY

JUGAR CON LOS CONTRASTES DE SABOR

Inquieto pero con los pies bien arraigados en el suelo, el chef Nandu Jubany ha sabido encontrar el equilibrio entre la cocina tradicional y la moderna. En “los 5 sentidos” nos confesó: “Me gusta jugar con los contrastes de sabor para que en cada mordisco se note alguna cosa diferente. Prefiero los platos gustosos, con personalidad...”. También nos explicó cómo realizar su coca de foie y manzana caramelizada.

Artículo publicado en 2012, nº 219



Calvo® ligero



*Equilibrio
Saludable*

El nuevo aïón claro Calvo Ligero tiene el mismo sabor y jugosidad de siempre, con la mitad de grasa. Es una forma sencilla de cuidarse sin renunciar al placer de la comida.

En la actualidad se da especial importancia a conseguir un equilibrio entre cuerpo, mente y alimentación de forma rápida, práctica y sencilla.

Desde hace unos años, los consumidores se preocupan cada vez más por la vida sana. Tanto en el aspecto físico como emocional, los consumidores buscan productos que encajen en un estilo de vida donde priman la salud y las soluciones adaptadas a las necesidades individuales de cada persona.

En Calvo respondemos a esta tendencia con productos bajos en calorías, saludables y que aportan nutrientes a nuestro organismo lanzando el primer aïón claro ligero, con un 50% menos de grasa que ayudará a mantener una dieta sana y equilibrada.

El consumidor puede elegir entre dos variedades: "Aïón claro Calvo con aceite de oliva" y "Aïón claro Calvo con aceite de girasol" que permiten seguir disfrutando sin renunciar al placer y la practicidad.

*Sus ventajas son tan claras
como nuestro aïón*



50% MENOS DE GRASA



EN EL TIEMPO
JUSTO DE AÏÓN



MANTIENE TANTO EL
SABOR, COMO EL
TEXTURA



APOR. Y SABOR,
EN POCOS MINUTOS DE USO.



**DESCUBRE
CALVO LIGERO**

Tallarotes vegetales de zanahoria y calabacín a la vinagreta de mozzarella con aïón claro Calvo Ligero

431 calorías | 100g de producto | 100% vegetal

Ingredientes (4 personas)

- 2 litros de aïón claro Calvo Ligero con aceite de oliva
- 2 zanahorias
- 1 calabacín grande
- 1 cucharadita de mozzarella
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre
- 2 cucharadas de agua
- Pimienta negra
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal

Preparación

Potamos las zanahorias, lavamos los calabacines y los secamos. Utilizaremos un espiralizador de verduras para sacar pequeñas tiras de ambas hortalizas. Si no lo tienes, puedes utilizar un pelador de verduras para hacer finitas tiras. Reservamos las espirales.

Mezclamos el aceite de oliva, la mozzarella, el vinagre y el agua con una cucharada de perejil picado. Salaremos y adaptaremos la sazón de la vinagreta a nuestro gusto.

Justo antes de servir, mezclamos las espirales en un bol con la vinagreta y el aïón, y reservamos con sutileza para que se distribuya bien.

Presentación

Sirva esta ensalada empacada individualmente y espárrame con pimienta negra recién molida por encima.



**TOQUE
JUSTO
DE AÏÓN**

**50%
MENOS
GRASA**

**100%
vegetal**

MARTÍN BERASATEGUI “LO CARO NO ES SIEMPRE LO MEJOR”



A pesar de ocupar un lugar entre los mejores cocineros del mundo, Berasategui es una persona amable, campechana y muy accesible. En el año 2002, su opinión sobre la alimentación y los alimentos era clara: “Los productos buenos –decía– no son necesariamente los más caros ni innovar significa cocinar alimentos refinados. Puede

quedarnos tan bien un plato con langosta y trufas como uno con patata y una vinagreta. La cocina empieza por una buena materia prima, pero no forzosamente cara”. En “los 5 sentidos”, año 2013, destacó la albahaca en el apartado del olfato. “Me parece una hierba absolutamente embriagadora y que desprende unos aromas maravillosos”.

A lo largo del tiempo –entre estas dos imágenes han pasado 11 años– hemos visto como Martín Berasategui iba situándose en lo más alto de la gastronomía.

JOAN ROCA

LA GASTRONOMÍA Y SU EVOLUCIÓN

Influenciado por la cocina tradicional catalana de su madre, Joan Roca ha sabido transformarla con nuevas técnicas aprendidas a lo largo de su carrera. En “el invitado” en el año 2008 nos habló de la cocina catalana. “El curso de la historia la ha enriquecido y le ha permitido adoptar como suyos productos que le eran extraños en la época antigua y medieval. Un ejemplo es el tomate, imprescindible ahora en todas sus variantes: tanto crudo, utilizado en el pan con tomate, como cocinado, base –junto a la cebolla– del sofrito”.



DR. EDUARD ESTIVILL

“NO PODEMOS ESTAR SIEMPRE ACTIVADOS”



Artículo publicado en 2012, nº 319

Pediatra, neurofisiólogo y especialista en medicina del sueño, además de autor de numerosos libros, el Dr. Estivill nos dio la receta para dormir bien. “Hay que ser conscientes de que no podemos estar activados y conectados todo el día y pretender que

el sueño aparezca de golpe. Hemos de desconectar al menos tres horas antes de acostarnos, apagando el móvil, el ordenador y cesando cualquier actividad relacionada con el trabajo habitual. Si no lo hacemos así, no podremos pretender dormir bien”.

SANTI MILLÁN

LOS OSCARS Y LA TARJETA CAPRABO



Artículo publicado en 2002, nº 278

El actor Santi Millán nos explicó una anécdota que le sucedió con la Tarjeta Cliente de Caprabo: “Sergi Mas (colaborador en el programa de televisión *La Cosa Nostra*) afirmó que había entrado a un partido de fútbol con la Tarjeta de Caprabo. Andreu

Buenafuente me propuso entrar en los Oscars con el mismo método y no me lo pensé dos veces. No fue complicado, ya que eran las 9 de la mañana y hasta las 4 de la tarde no entraban los famosos. En medio de la confusión, me colé. Eso sí, a las 12 me echaron”.



QUIQUE DACOSTA

EL VALOR DE UNA IDEA

Creador de la nueva cocina valenciana, siempre con la utilización de productos locales pero con una ventana abierta al mundo, a las culturas de otros países, Dacosta nos habló en el año 2009 del conocimiento en la cocina. “Los cocineros, cuando hacemos algo nuevo, estamos al borde del conocimiento, ya que lo nuevo no se estudia, se crea. El motor indiscutible de la cocina son las ideas, los conceptos”.



Artículo publicado en 2012, nº 320

CARLES GAIG

TRADICIÓN Y VANGUARDIA

Descendiente de una familia dedicada a la gastronomía desde 1869, Carles Gaig ha sabido unir como nadie la cocina tradicional catalana con la innovación. Cuando le preguntamos por su infancia en la antigua Fonda Gaig, nos comentó: “Recuerdo a mi madre estresada, mucho humo, la cocina de carbón y yo, muy pequeño, con 6 o 7 años, enrollando canelones”. En la actualidad, el chef combina su trabajo en el restaurante Gaig del Eixample de Barcelona con otros proyectos gastronómicos como el Gaig Singapur recién inaugurado en Asia o el nuevo espacio de comida para llevar, degustación, *show cooking* y eventos Gaig a casa.



Gaig se siente orgulloso de sus canelones de carne gratinados. “Es uno de los primeros sabores que tengo fijados en mi memoria culinaria”, confesó.

CARLOS LATRE

UN HUMORISTA EN LOS FOGONES



Artículo
publicado
en 2013,
nº 322

Muy conocido por su participación en el programa *Crónicas Marcianas* y por sus imitaciones en los espacios *Polònia* y *Crackòvia*, de TV3, Carlos Latre es una persona a la que le gusta mucho cocinar: “Siempre digo, y es cierto, que me relaja mucho cocinar.

Si tengo un día libre y dispongo de tiempo, me meto en la cocina y preparo platos para mi familia”. Respecto a su receta favorita nos dijo: “Me gusta el arroz caldoso. Soy de Castellón de la Plana y allí es uno de los platos base de la alimentación”.



CARE SANTOS

COCINA-FICCIÓN

La reconocida escritora nos confesó en “el invitado” en el año 2007 una de sus pasiones: la cocina. “Me gusta encontrar similitudes entre el proceso que da lugar a una buena fideuá y el que te hace escribir una buena novela. En ambos casos hay que cuidar las materias primas, invertir muchas horas y mucho cariño, ser original (pero sin pasarse) y seguir ciertas reglas [...]. No pretendas aprender a cocinar sin recetario ni a escribir sin guion”.

FINA PUIGDEVALL

ALMA VOLCÁNICA EN LA GARROTXA

Chef y propietaria de Les Cols, Fina Puigdevall ha creado una carta muy personal que refleja su forma de ser: intuitiva, íntima y

auténtica, una carta que destila el alma volcánica de La Garrotxa. En 2009 nos explicó: “No podemos entender la cocina como una especialización, como una mirada

parcial de la realidad, sino como una experiencia de vida plena. Ha de transmitir la manera de ser y de vivir de aquellas personas que la practican”.



LA PUNTUAL

BODEGA TRADICIONAL ACTUALIZADA

Ubicada en un edificio de 1872, la bodega La Puntual, nombrada así en honor a la novela *L'Auca del senyor Esteve* de Santiago Rusiñol, es un local moderno pero acogedor que sorprende por su espacioso interior y por su cuidada decoración. La carta, creada por el chef Felipe Fernández, tiene una amplia oferta gastronómica, que incluye desde latas de conservas a arroces de autor, pasando por una selección de tapas, quesos y embutidos, así como recetas de la cocina catalana, como el trinxat con huevo frito, uno de sus platos estrella.

Artículo
publicado
en 2015,
nº 331



PULEVA

Vita Calcio

Más sano y vital a cualquier edad.*



* Fuente de Vitamina B12. La vitamina B12 contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga, y al estado mental al metabolismo de los nervios en condiciones normales.

To Puleva Calcio de siempre, ahora revitalizada para toda la familia. Su fórmula contiene **Calcio, Vitaminas D y K** para mantener los huesos siempre fuertes y también con **Fósforo y Vitamina B12**, para disfrutar la vida buena la última copa.



SERGI AROLA

“A LOS 13 AÑOS ME PUSE A COCINAR”



Artículo publicado en 2003, nº 280

La gran mayoría de los cocineros siempre citan algún familiar que les introdujo en el mundo de la cocina, pero, por lo que parece, Sergi Arola fue, en sus principios, totalmente autodidacta. Se educó con su abuelo, un excelente *gourmet*, pero un pésimo

cocinero. Desde los 13 años “era muy maniático a la hora de comer. Por una cuestión de supervivencia, me puse a cocinar yo mismo; hacía lo que me gustaba y como me gustaba”. Ahora mismo todos le agradecemos ese instinto de supervivencia.



SILVIA ABRIL

“INTENTO QUE MI HIJA COMA BIEN”

Cómica, atrevida, camaleónica..., pero también madre feliz e interesada en dar la mejor alimentación a su hija. “Me preocupa mucho que coma de manera saludable –nos decía en el verano del 2015– e intento evitarle cosas como el azúcar refinado y la bollería industrial. Come mucha fruta, cereales integrales, carne ecológica... Ahora la cocina sana me interesa muchísimo más”.

JOSÉ CORBACHO

CROQUETAS: SIMPLES PERO DELICIOSAS

Con el humor y el buen rollo que siempre le caracterizan, Corbacho escogió unas sencillas croquetas como plato favorito. “Con las croquetas –nos descubría en la Navidad del 2013– tengo dos *inputs*. El primero es que mi madre las hace muy buenas. De vez en cuando nos cocina *tuppers* de croquetas a mi hermana y a mí. Por otro lado, siempre he pensado que cuando vas a un bar a tomar tapas, las croquetas son, probablemente, el indicador de calidad”.



ADA PARELLADA

INCANSABLE DIVULGADORA



Artículo publicado en 2003, nº 285

Hija, nieta y bisnieta de restauradores, Ada Parellada abandonó sus estudios de Derecho para sumergirse entre fogones. Incansable divulgadora, es impulsora de iniciativas gastronómicas dirigidas a adultos y, en especial, al público infantil. En nuestra revista ha colaborado en varias ocasiones; la primera vez, en el año 2003, nos proponía unas originales y divertidísimas recetas para niños.



GALLO PASTA LOVER

LA NUEVA FORMA DE COCINAR PASTA EN **5min** 



ES PASTA
Y SALSA

100%
ingredientes
naturales

CÓMO COCINAR TU PASTA LOVER



Abre la tapa y
saca el accesorio
y la salsa.



Añade agua
hasta la raya.
Solo te queda!



Para el micro 5
minutos (600W).



Incórpora el
accesorio y mezcla
la pasta.



Añade la salsa y...
¡A disfrutar!

BENEDETTA TAGLIABUE

“MI PLATO, EL VITELLO TONNATO”



Artículo publicado en 2014, n° 328

Es una de las arquitectas mejor consideradas dentro y fuera de nuestro país, y la verdad es que se lo ha ganado a pulso. Desde que salió de su Italia natal, Benedetta no ha parado de trabajar. Primero, de la mano de su compañero y maestro, el arquitecto

Enric Miralles, y luego, en solitario. Intuitiva, cercana, alegre... y, también, madre de familia. “Me encanta cocinar para mis hijos, para mi familia, para mis amigos... Si puedo, les hago Vitello tonnato, un plato que me trae recuerdos entrañables de mi infancia”.



FERMÍ PUIG

UN PAÍS GASTRONÓMICO

Fermí Puig, propietario del restaurante homónimo en Barcelona, tiene una larga trayectoria profesional, entre la que destaca haber trabajado en elBulli y haber ganado una estrella Michelin. El chef nos habló en el año 2009 sobre la calidad que tienen los productos de nuestro país y el prestigio que tiene la alta cocina. Para él, “su prestigio contamina positivamente el de nuestros productos, abre mercados y ayuda a certificar una imagen de marca colectiva atractiva”.

DRA. MONTSE FOLCH

LOS 4 FANTÁSTICOS DE LA DIETA

Mediática, activa e incansable, la conocida Dra. Folch nos descubrió en el año 2014 los cuatro fantásticos de la dieta.



“Para adelgazar, yo recomiendo siempre la cola de caballo y el extracto de alcachofa. Los dos sirven para drenar y para sentirnos más deshinchados. La alcachofa, además,

ayuda al drenaje del hígado, que favorece la digestión y contribuye a eliminar grasas. Para la salud, me encanta el omega 3 y el betacaroteno”.

PILARÍN BAYÉS

“DIBUJABA PARA NO TENER QUE BARRER”



Artículo publicado en 2015, n° 332

Acogedora, entrañable y repleta de fuerza: así es Pilarín. A sus 76 años, sigue dibujando con la misma ilusión y energía con la que empezó. Bautizada por muchos como la abuela de Cataluña, muchos niños han crecido con sus historias llenas de ternura y

sus personajes de mejillas sonrosadas y cara redondita. Para ella, ¿qué significa dibujar? “Yo siempre había dicho que dibujaba para no tener que barrer, fregar y cocinar, porque son cosas que me dan más pereza. En cambio, dibujar me gustaba, y me gusta, muchísimo”.

DAVID PALLÀS

UN GENIO DEL CHOCOLATE



Creativo, con infinidad de proyectos en su cabeza, gran divulgador... David Pallàs es todo un genio del chocolate. Sus primeros recuerdos relacionados con este manjar son entrañables: “Recuerdo hacer el camino de la escuela a casa y pararme

en todas las pastelerías que encontraba para ver en los escaparates las espectaculares monas de Pascua que estaban expuestas. Otros niños de mi edad se iban a ver coches y motos, pero yo me quedaba embobado viendo las creaciones de los pasteleros”.

ANDONI LUIS ADURIZ EL VALOR DE LA COMIDA

Es, sin lugar a dudas, uno de los chefs más influyentes de nuestro tiempo. Aduriz ha logrado la perfecta armonía entre la vanguardia y la cocina tradicional vasca. En la sección “el invitado” (año 2010) se planteaba cómo se acercaban las personas a la comida. Por sus cualidades sensoriales, por su contenido nutricional, por su historia... “Unas simples patatas fritas son mucho más que fórmulas, procesos, maridajes o nutrientes; son erudición e historia, paisaje, riqueza [...]. Entender lo que comemos es vital para amarlo, y aquello que se ama no desaparece”.



CARME RUSCALLEDA

LA COCINA ES UN ARTE



De formación esencialmente autodidacta, Carme Ruscalleda ha conseguido alcanzar la cumbre de la gastronomía gracias a su cocina inspirada en los sabores del mar Mediterráneo y en la exquisita huerta del Maresme. En el 2003 nos decía: “Para mí la cocina es un arte, una fuente inagotable de inspiración [...]. La alta cocina es la cocina doméstica llevada a un nivel superior para provocar que en la boca de la gente pasen cosas cuando degusten los productos”.

La chef Carme Ruscalleda ha aparecido en numerosas ocasiones en nuestra revista. Se podría decir que la hemos visto crecer profesionalmente.

EUDALD CARBONELL

LA DIETA DEL HOMBRE PREHISTÓRICO

El arqueólogo y director general de la Fundación Atapuerca, Eudald Carbonell, nos dio una clase magistral sobre la evolución de la alimentación del primate humano. “Hace unos 2,8 millones de años, cuando surge nuestro género, *Homo*, éramos vegetarianos, pero luego nos volvimos omnívoros. En la prehistoria la ingesta de plantas, raíces, frutos, tallos, flores y hojas era sistemática; la evolución de la tecnología y el descubrimiento del fuego favorecieron la caza y el consumo de carne, ya en el Paleolítico. Luego, con las culturas neolíticas, se aprendieron los secretos de la fermentación y otros procesos”.

Artículo publicado en 2016, n° 335



EVA ARGUIÑANO

MANZANA Y CANELA

Dulce como los postres que prepara, Eva Arguiñano es una cocinera que cuida todos los detalles, incluso en casa, cuando tiene invitados. En el año 2011 nos decía: “Mucho antes de que vayan llegando a casa los invitados, horas antes de que la mesa se llene de comida y de que todos se sienten alrededor de los manjares, me ocupo de impregnar la casa con un aroma muy especial. Para mí ese olor único es el de la manzana con la canela. Me refiero al ambiente que crea la compota que se cocina a fuego suave durante largo rato. Se trata de un postre ligero al que nadie se podrá resistir”.

RAMON FREIXA

COCINA GUSTOSA E INNOVADORA

Trabajador incansable, Ramon Freixa ofrece una cocina que cautiva por sus gustosas creaciones, elaboradas con productos de calidad. Cuando

le preguntamos (año 2013) por sus plantas y flores preferidas, nos contó: “Hay muchas plantas silvestres que me encantan. Por ejemplo, me gusta mucho el sabor ligeramente ácido y salado de la verdolaga o lengua de gato. Entre las flores, me decanto por la flor de la salvia piña, que es muy agradable en boca”.



ARACELI SEGARRA

UNA VIDA LLENA DE RETOS



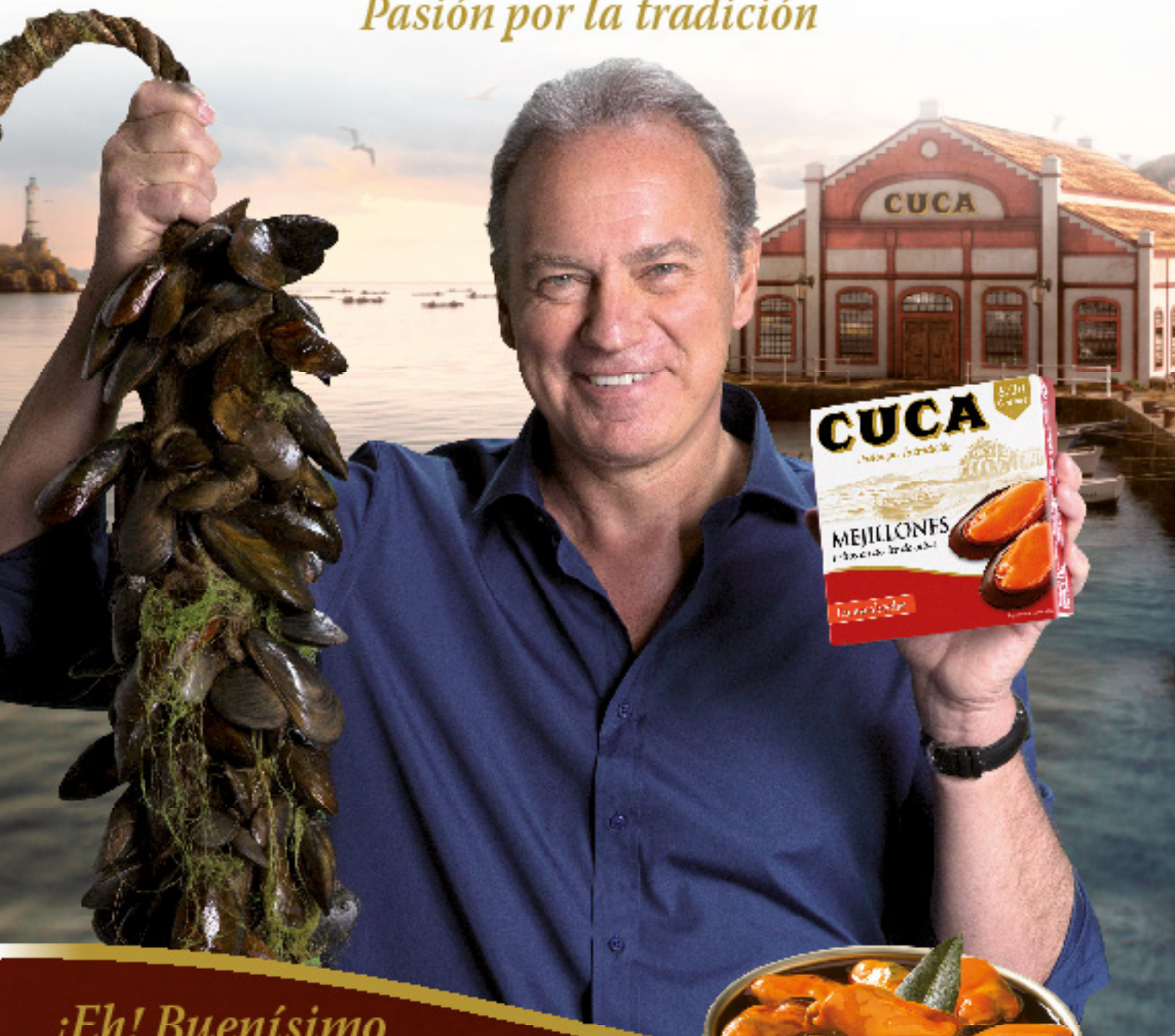
Artículo publicado en 2014, n° 325

Enamorada del alpinismo y de la vida en la montaña, Araceli Segarra es la primera mujer catalana y española que coronó la cumbre del Everest en 1996. Sobre la pregunta ¿qué es lo más extraño que has comido durante tus escaladas? nos dijo: “Un día, paseando

por el glaciar de Baltoro (Pakistán), encontramos unas latas viejas y congeladas de comida, restos de alguna antigua expedición. Las llevamos a la tienda, las abrimos y las comimos con arroz. No sé de qué eran, pero todavía estoy viva”.

CUCA

Pasión por la tradición

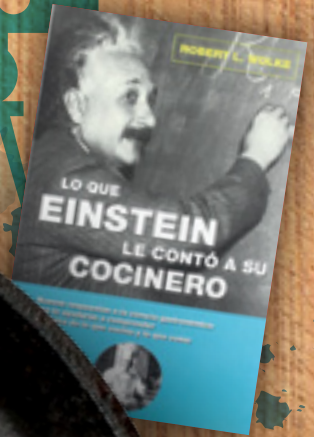


¡Eh! Buenísimo

*Solo seleccionando los mejores mejillones
y siguiendo los procesos artesanales
conseguimos la calidad y el sabor CUCA.*

www.conservascuca.com

Sabor
AÑOS



40

Libros y películas a pedir de boca

La gastronomía se ha convertido, a lo largo de los años, en una fuente de inspiración para el cine y la literatura. Historias románticas o dramáticas, reales o ficticias, actuales o de épocas remotas, con un humor ácido o dulces como el almíbar... Te proponemos una deliciosa recopilación de 40 películas y libros para ver, leer y... saborear.

Texto CRISTINA BENAVIDES



LA COCINA ENTRE LIBROS Y NOVELAS



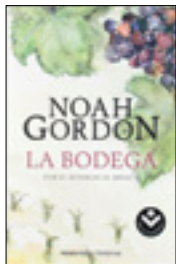
Afrodita

Isabel Allende cocina un estimulante recetario en el que, además de proponer sugerentes platos, explica las propiedades de los alimentos.

ISABEL ALLENDE, 1996
DEBOLSILLO

La bodega

Esta novela cuenta las aventuras de Josep Álvarez, un joven viticultor que huye a Francia debido a la



situación política de la Catalunya de finales del siglo XIX. En el país vecino perfeccionará su técnica y a su vuelta a España intentará encontrar la fórmula del mejor vino.

NOAH GORDON, 2007
ROCA BOLSILLO

La cocinera de Himmler

A sus 105 años, Rose sigue regentando un restaurante en Marsella y no duda en tomarse la justicia por su cuenta

cuando aparece en escena algún personaje a quien considera enemigo.

FRANZ-OLIVIER GIESBERT,
2014
ALFAGUARA

El arte de la cocina francesa

Mucho más que un recetario, este libro es una obra imprescindible para los amantes de la gastronomía. Su autora, Julia Child, fue una de las pioneras a la hora de dar a conocer la cocina francesa en EE. UU. El libro, que se popularizó hace unos años gracias a la película *Julie & Julia*, es un completo manual que explica con todo detalle las recetas y recomienda los mejores utensilios de cocina para cada ocasión y las técnicas culinarias más adecuadas para cada plato.

JULIA CHILD, 1961
DEBATE

Contra los gourmets

El polifacético Manuel Vázquez Montalbán desgana diferentes estilos de cocina y el comportamiento de los *gourmets*, además de poner sobre la mesa las modas pasajeras y reflexionar sobre lo

que para él son placeres elementales: el pan, el vino y el queso.

MANUEL VÁZQUEZ
MONTALBÁN, 1990
MONDADORI

Festín de hielo y fuego

Los fans de la saga de *Juego de tronos* crearon un blog de cocina en el que compartían algunas de las recetas de la obra de George R. R. Martin. A partir del éxito del blog, sus autoras



decidieron ponerlo sobre papel y publicar este libro con más de un centenar de recetas.

CHELSEA MONROE-CASSEL
Y SARIANN LEHRER, 2012
EL PAÍS AGUILAR

La cocina del Quijote

El gastrónomo Lorenzo Díaz recurre a su origen y al conocimiento que tiene de su tierra, La Mancha, para elaborar un recetario y un análisis profundo del papel de la gastronomía en una de las obras más importantes de la literatura universal.

LORENZO DÍAZ, 2005
ALIANZA EDITORIAL

La cocinera

En su viaje desde Perú hasta Barcelona, Constança Clavé lleva un libro de recetas como único equipaje. El amor por la cocina hará que



frecuente desde los ambientes más selectos de finales del siglo XVIII a otros más subversivos. Todo para convertirse en una gran cocinera.

COIA VALLS, 2015
EDICIONES B

Lazarillo de Tormes

En esta obra anónima la ausencia de comida se convierte en un elemento omnipresente. Es, posiblemente, una de las historias de la literatura española en la que menos cocina se ve, pero en la que más se siente la ausencia de ella y más acuciante es el hambre que pasa Lázaro de Tormes a medida que avanza el relato.

ANÓNIMO, 1554
ANAYA

Una chef con estrella

Georgia lo tiene todo para sentirse afortunada, pero una crítica culinaria injusta y la ruptura con su novio la empujan a dar un giro en su vida. ¿Y qué mejor destino que la Toscana para empezar de nuevo?

JENNY NELSON, 2014
MAEVA

Teo y la alimentación

Los libros infantiles pueden ayudar a concienciar sobre la necesidad de que los

pequeños de la casa sigan una alimentación sana y variada. En este caso, Teo se va con su familia de excursión y preparan un sabroso desayuno para afrontar el día con energía.

VIOLETA DENOUE, 2006
TIMUNMAS INFANTIL

Lo que Einstein le contó a su cocinero

¿Cómo desalar una sopa?, ¿de dónde le viene el color al chocolate blanco? Interesantes preguntas y sorprendentes respuestas que desmitifican viejas creencias y que harán las delicias del lector más curioso.

ROBERT L. WOLKE, 2002
ROBIN COOK

El gourmet solitario

En el manga también hay sitio para historias en torno a la



gastronomía. Este cómic recoge, a lo largo de 19 relatos, los platos típicos de la cultura japonesa a partir de los viajes que un comerciante hace en Tokio cuando visita a sus clientes. A través de sus descripciones, el protagonista hace un interesante retrato de la sociedad nipona.

JIRO TANIGUCHI Y
MASAYUKI KUSUMI, 2000
ASTIBERRI

UNA CITA GASTRONÓMICA EN EL CINE



El gran restaurante

El actor Louis de Funes interpreta al Sr. Septime,



un obsesivo chef de un restaurante de lujo en el centro de París. La visita de un jefe de Estado al restaurante y su desaparición alteran por completo la rutina del cocinero y le convierten en el protagonista de una comedia de enredo sabrosa y entretenida.

JACQUES BESNARD
FRANCIA, 1966



La Grande Bouffe

Cuatro amigos se reúnen en una mansión para comer sin parar. Un pacto suicida alrededor de la mesa que deja entrever una crítica a la sociedad burguesa y a la cultura del exceso y la opulencia. Marcello Mastroianni y Ugo Tognazzi son algunos de los protagonistas.

MARCO FERRERI
FRANCIA-ITALIA, 1973

El cocinero, el ladrón, su mujer y su amante

Un delincuente que tiene un restaurante, su mujer y la relación



que esta mantiene con un cliente habitual del establecimiento desencadenan una inesperada reacción del marido al enterarse de la infidelidad de su esposa. Lo que él no sabe es que su mujer le prepara una venganza todavía más sorprendente.

PETER GREENAWAY
REINO UNIDO, 1989

Jamón, jamón

Una de las películas más populares del director Bigas Luna, que reúne dos de sus temas más recurrentes: el sexo y la comida. Para Penélope Cruz, Javier Bardem y Jordi Mollà, esta historia, centrada en un triángulo amoroso, fue el trampolín a la fama.

BIGAS LUNA
ESPAÑA, 1992

Fresa y chocolate

Una conmovedora historia de amistad entre dos jóvenes cubanos que tienen formas muy diferentes de ver la realidad de su país e intereses sexuales distintos. La película está aderezada con una importante dosis de denuncia social por los prejuicios de la sociedad cubana de los 90 ante la homosexualidad y la intolerancia. Ha sido hasta el momento la única cinta del país nominada a los Oscar.

TOMÁS GUTIÉRREZ ALEA Y
JUAN CARLOS TABÍO
CUBA-ESPAÑA-MÉXICO,
1993

para cenar con un desconocido y reírse de él sin que el invitado lo sepa. La historia da un giro cuando Pierre Brochant, uno de los anfitriones, conoce a François Pignon y le invita a cenar.

FRANCIS VEBER
FRANCIA, 1998



Chocolat

Los habitantes del pequeño pueblo francés de Lansquenet, acostumbrados a que no pase nada en sus vidas y con una actitud reprimida y moralista, verán cómo la llegada de una misteriosa mujer, interpretada por Juliette Binoche, altera sus vidas con la apertura de una chocolatería.

LASSE HALLSTRÖM
REINO UNIDO, 2000



La cena de los idiotas

Un grupo de amigos se reúne cada miércoles



El festín de Babette

Babette, una mujer francesa, llega a un pequeño pueblo de Dinamarca y se instala como cocinera y criada en la casa de dos ancianas solteras. La gente del pueblo, muy puritana y reacia a mostrar cualquier tipo de afecto en público, verá como la llegada de la forastera cambiará su actitud ante los placeres sencillos de la vida. Sobre todo en el momento en el que les prepara una comida fastuosa.

GABRIEL AXEL · DINAMARCA, 1987
ISAK DINESEN, 1958 · NÓRDICA LIBROS



Tomates verdes fritos

Ninny, una anciana que reside en un asilo, explica a Evelyn, una mujer que está de visita, su juventud en un pequeño pueblo de Alabama. Ninny rememora la profunda amistad que entabló con otra mujer, los peligros que vivió en un entorno marcado por el alcoholismo y el racismo y la valentía con que encajó los momentos más difíciles. A pesar de la aparente dureza de la historia, la película, y el libro, son un canto a la vida.

JON AVNET · EE. UU., 1991
FANNIE FLAGG, 1987 · RBA



Vatel

La película, protagonizada por Gerard Depardieu, Uma Thurman y Tim Roth, está basada en la vida de François Vatel, un cocinero francés del siglo XVII al servicio del príncipe de Condé y creador de la famosa crema chantillí. La historia se centra en una fiesta de tres días que organiza el príncipe de Condé para agasajar al rey Luis XIV y al resto de la corte.

ROLAND JOFFÉ
REINO UNIDO, 2000

Un toque de canela

Entrañable historia que gira en torno a la vida de Fanis, un profesor que vive en Atenas pero que se ve forzado a visitar a

su abuelo en Estambul tras más de treinta años separados. A su regreso se dará cuenta de que la vida, al igual que la comida, necesita un poco de sal y especias



para que tenga un sabor auténtico.

TASSOS BOULMETIS
GRECIA, 2003

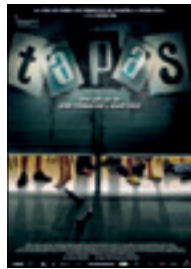
Super Size Me

Durante un mes, el cineasta Morgan Spurlock se alimentó exclusivamente de comida rápida para poner a prueba su cuerpo y su salud. De esta idea surgió el documental, que muestra la evolución de Spurlock y tiene como objetivo denunciar la alimentación *fast food*.

MORGAN SPURLOCK
EE. UU., 2004

Tapas

El bar de un pequeño barrio de L'Hospitalet, en Barcelona, es el punto de encuentro de unos



personajes y de sus tres historias personales. Todo empieza cuando el propietario del bar es abandonado por su mujer y contrata a un cocinero chino. El hombre comprobará con sorpresa que su nuevo trabajador tiene una habilidad especial a la hora de preparar platos que poco tienen que ver con la gastronomía oriental.

JOSÉ CORBACHO Y JUAN CRUZ
ESPAÑA, 2005

Ratatouille

La pasión por la gastronomía también contagió a Pixar, que

consiguió un Oscar con *Ratatouille* a la mejor película de animación. La historia tiene como protagonista a una simpática rata, Remy, que sueña con convertirse en uno de los chefs más populares de Francia.

BRAD BIRD
EE. UU., 2007

Sin reservas

Catherine Zeta-Jones interpreta a una exitosa chef de un restaurante neoyorquino que no tiene tiempo para nada, excepto para su trabajo. Su vida da un giro de 180 grados cuando se tiene que hacer



cargo de su sobrina y cuando un nuevo cocinero la sustituye temporalmente. La

nueva situación le hace replantearse su vida y le trae algunas sorpresas más allá de los platos que prepara.

SCOTT HICKS
EE. UU., 2007

Dieta mediterránea



Una historia que defiende la libertad a la hora de entender el arte de la cocina y el amor por la vida y las relaciones personales, más allá de la pareja. La protagonista femenina, interpretada por Olivia Molina, llegará a un curioso pacto profesional y sentimental con su marido y su representante.

JOAQUÍN ORISTRELL
ESPAÑA, 2009



Como agua para chocolate

Esta novela romántica consiguió un logro poco frecuente: aunar buenas críticas y cosechar un éxito de ventas tanto en las librerías como en el cine. La gastronomía es el vehículo a través del que se expresa, de forma metafórica, el amor entre Tita y Pedro, los dos protagonistas. La historia, ambientada a principios del siglo XX en la época de la revolución mexicana, refleja el ambiente convulso de la época.

ALFONSO ARAU · MÉXICO, 1992
LAURA ESQUIVEL, 1989 · DEBOLSILLO



Charlie y la fábrica de chocolate

Una fábrica de chocolate y la invitación que su excéntrico dueño hace a cuatro niños para que vayan a visitarla es el inicio de una historia rebotante de imaginación. Los pequeños, entre los que se encuentra Charlie Bucket, el protagonista, vivirán sorprendentes aventuras en medio de chicles, arándanos, nueces, tabletas de chocolate... El libro, aunque va dedicado a los niños, es apto para todos los públicos.

TIM BURTON · EE. UU., 2005
ROALD DAHL, 1964 · ALFAGUARA



Julie & Julia

Julie Powell, interpretada por Amy Adams, se propone cocinar las recetas del libro *Dominando el arte de la cocina francesa*, escrito por la famosa chef norteamericana Julia Child, a la que da vida la genial Meryl Streep. La película narra la historia de ambas mujeres unidas por un libro, pero separadas 40 años la una de la otra.

NORA EPHRON
EE. UU., 2009

Soul Kitchen

Zinos, un joven turco afincado en Hamburgo, decide ir a buscar a su novia, que se ha ido a trabajar a China, y dejar en manos de su hermano, un exconvicto con pocas ganas de

trabajar, su restaurante, Soul Kitchen. Esta decisión le comportará problemas y situaciones divertidas a partes iguales.

FATIH AKIN
ALEMANIA, 2009

Bon appétit

Daniel, un joven y metódico chef con una prometedora carrera, se traslada a Suiza para trabajar en un reconocido restaurante de Zúrich. La alta cocina



es el escenario sobre el que se cocerá a fuego lento una amistad muy especial entre el joven, interpretado por el actor Unax Ugalde, y la sumiller del restaurante, la actriz Nora Tschimer.

DAVID PINILLOS
ESPAÑA, 2010

Jiro, sueños de sushi

¿Tres estrellas Michelin para un restaurante ubicado en una estación de metro en Tokio y con capacidad para 10 personas? El documental *Jiro, sueños de sushi* acerca, de la mano del



crítico gastronómico Yamamoto, la obsesión de Jiro Ono, *alma mater* del Sukiyabashi Jiro, por preparar y servir el que probablemente es el mejor sushi del mundo.

DAVID GELB
EE. UU., 2011

La cocinera del presidente

Este filme narra la historia de Denièle Delpuech, la única mujer jefa de cocina

que tuvo el presidente François Mitterrand durante dos años en el Palacio del Eliseo. Tanto en la realidad como en la ficción, Denièle tuvo que luchar contra el machismo imperante en un mundo dominado por hombres y reivindicar una posición que le generó envidias y celos por parte de sus colegas.

CHRISTIAN VINCENT
FRANCIA, 2012

El chef, la receta de la felicidad

La pasión por la cocina une a dos chefs aparentemente muy diferentes. El



primero, Alexandre Vauclair, interpretado por Jean Reno, es un reconocido y narcisista chef que se enfrenta a

una crisis creativa y a problemas serios con los propietarios del restaurante en el que trabaja. El otro, Jacky Bonnot, es un cocinero autodidacta con una precaria situación económica, pero con mucho talento y potencial.

DANIEL COHEN
FRANCIA-ESPAÑA, 2012



Chef

Un chef de un famoso restaurante de Los Ángeles que ha perdido la ilusión por la cocina y que vive un momento personal difícil decide emprender un negocio por su cuenta: regentar una *food truck* de comida cubana.

JON FAVREAU
NUEVA ZELANDA, 2014



Come, reza, ama

Una novela autobiográfica que empieza con un viaje físico y metafórico, y que nace del deseo de buscar la propia felicidad y de romper una vida predecible. Esta es la historia que quiso explicar la autora del libro, Elizabeth Gilbert, al pasar por un divorcio y vivir una crisis emocional. En la gran pantalla Julia Roberts y Javier Bardem protagonizaron una historia que tiene como escenarios Italia, la India y Bali.

RYAN MURPHY · EE. UU., 2010
ELIZABETH GILBERT, 2006 · AGUILAR



Un viaje de diez metros

Diez metros es la distancia que hay entre un lujoso restaurante francés, que cuenta con una estrella Michelin, y un humilde restaurante de una familia india que acaba de trasladarse de Bombay a la localidad francesa de Saint-Antonin-Noble-Val. Los Kadam pronto darán que hablar con su negocio de hostelería y provocarán el recelo de madame Mallory, la chef que dirige el refinado restaurante.

LASSE HALLSTRÖM · EE. UU., 2014
RICHARD C. MORAIS, 2010 · SEIX BARRAL



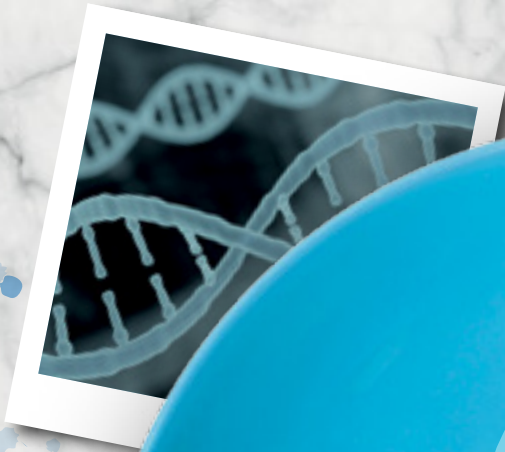
La deliciosa Sin Lactosa de **PULEVA** ¡Ahora en Botella!



PULEVA MAÑANAS LIGERAS ESTÁ AVALADA
COMO PRODUCTO SALUDIGESTIVO POR:



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



40

Fechas de "Sabor..." y del mundo

Un sinfín de acontecimientos nos han acompañado en el transcurso de estos años: políticos, sociales, científicos, artísticos... Hemos crecido con ellos, o a pesar de ellos, y hemos avanzado con paso firme. Prepárate para dar una vuelta por el mundo, por Caprabo y por nuestra revista, y comprobarás cómo hemos cambiado.

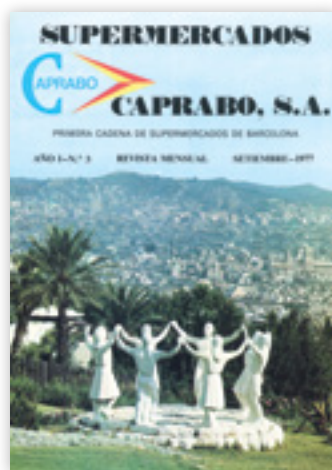
Texto ESTHER CASTAÑO





1977

Nuestro país se abre de nuevo a la democracia con las primeras elecciones generales en 41 años. Caprabo impulsa dos iniciativas pioneras: la creación de la Unión Deportiva Caprabo y la **revista dirigida a los clientes** de los supermercados. La publicación tiene entonces una tirada de 20.000 ejemplares mensuales.



1980

Se **inaugura nueva sede** en la calle Ciències de L'Hospitalet de Llobregat. En el ámbito sanitario, la Organización Mundial de la Salud declara oficialmente erradicado el virus de la viruela en todo el planeta.



1978



1979



1981



1978

La noticia del nacimiento en Inglaterra de Louise Brown, el **primer bebé probeta**, da la vuelta al mundo, y en nuestro país se aprueba la Constitución a través de un referéndum. Por su parte, Caprabo define su imagen corporativa con el diseño de un nuevo logotipo que acompañará a la marca durante largo tiempo: el famoso "comecocos".

1979

Caprabo celebra sus primeros 20 años de historia y de presencia en Barcelona. Este mismo año, la Madre Teresa de Calcuta es galardonada con el **Premio Nobel de la Paz** por su labor en la lucha contra la pobreza.



1981

La Revista gana entidad y amplía contenidos. En el terreno artístico, regresa a España el monumental cuadro **El Guernica**, de Pablo Picasso, cuyo título alude al bombardeo sobre la población de Guernica durante la Guerra Civil.



1982

En los 80 Caprabo ya apostaba por la práctica de deporte, como se observa en esta portada. En el Camp Nou de Barcelona se inaugura el **Mundial de Fútbol**, con la mascota Naranjito como símbolo del torneo.



1985

Steve Archibald, jugador del FC Barcelona de la época, protagoniza una de las campañas más recordadas de Caprabo. Por otro lado, se celebra el mítico festival de música Live Aid para combatir el hambre en África.



1983



1984



1986



1983

La forma de escuchar música comienza a cambiar cuando la Deutsche Grammophon edita la **primera grabación en CD** de la historia: la *Sinfonía Alpina* de Richard Strauss.

1984

Caprabo celebra su 25 aniversario con una notoria campaña de publicidad bajo el eslogan "¡bravo!, Caprabo". Un autobús londinense promociona las actividades de la compañía. Y este año sale de la cadena de montaje el **primer Seat Ibiza**, un icono de la industria del automóvil en el país.



1986

Se lanza el primer producto con marca Caprabo, un tambor de detergente, y se crea El Club, un servicio de turismo exclusivo para los clientes. Este mismo año, España forma parte de la Comunidad Económica Europea.

PULEVA

Max

Energía +
Crecimiento



La NUTRICIÓN INTELIGENTE

Para FAVORECER SU
CORRECTO DESARROLLO
FÍSICO e INTELECTUAL



PULEVA colabora con:



Desde

3
años

le va, le va, le va



1987

Caprabo patrocina el programa *Bona Cuina* de TV3, presentado por Jaume Pastallé. Asimismo, es galardonada con el **Premio a la Imagen, Prestigio y Expansión**. En el mundo, los presidentes Ronald Reagan y Mijail Gorbachov acuerdan eliminar las armas nucleares.



1990

La NASA pone en órbita el telescopio espacial *Hubble*, que deja interesantes observaciones del sistema solar y de galaxias lejanas.



1988



1989



1991



CSIC/COMUNICACIÓN

1988

Meses después de que un equipo de expedicionarios instale la **primera base científica permanente** española en la Antártida, Caprabo patrocina el primer ascenso de un grupo de alpinistas catalanes, con Óscar Cadiach, al K2. El mal tiempo impide que alcancen la cima.

1989

El Club de Marketing de Barcelona premia a Caprabo por sus campañas promocionales orientadas al cliente. El mundo cambia a pasos agigantados: el científico británico Tim Berners-Lee inventa la **World Wide Web** y cae el Muro de Berlín.



DR



DR

1991

El ciclista **Miguel Indurain** gana su primer Tour de Francia. En el ámbito político, se disuelve la Unión Soviética, que pasa a llamarse Federación Rusa. Caprabo inaugura un nuevo almacén logístico robotizado e introduce la etiqueta 100, que permite a los consumidores conocer el valor real y neto de cada producto.



1992

Mientras el nombre de Barcelona da la vuelta al mundo como sede de los Juegos Olímpicos, Caprabo crea el emblemático programa de ayuda a las familias “**Bienvenido Bebé**”.



1995

Caprabo es la primera compañía del sector en vender leche infantil fuera de las farmacias y carburante en una estación de servicio propia. Además, crea la Tarjeta Cliente, la **primera tarjeta de fidelización del mercado**, y el Servicio de Atención al Cliente.



1993



1994



1996



TURISMO DE SANTIAGO

1993

La Unesco declara el **Camino de Santiago Patrimonio de la Humanidad**. Caprabo inaugura el hipermercado de L'Illa Diagonal, el centro más grande y emblemático de cuantos tiene, y abre el primer establecimiento en un mercado municipal, el de Sagrada Familia, en Barcelona.

1994

Sudáfrica consume el fin del *apartheid* con la **elección de Nelson Mandela**, que aplica una política de reconciliación nacional en su mandato.



DR



DR

1996

La Revista incorpora artículos divulgativos sobre gastronomía, tradiciones culturales y de interés social. En Escocia, los avances científicos traen consigo la **clonación de la oveja Dolly**. Es la primera vez que se consigue clonar un mamífero a partir de una célula adulta.



1997

El programa de ayuda a las familias "Bienvenido Bebé" es reconocido con el **Premio Familia de Acción Social y Familiar** por el Grupo de Entidades Catalanas de la Familia (GEC), por su relevancia en el fomento de los valores familiares y ayuda a las familias. Este año se firma el Protocolo de Kioto para reducir la emisión de gases de efecto invernadero.



2000

Se inaugura el **Club Social Caprabo**, un espacio pensado para los clientes en el que se realizan actividades relacionadas con la cocina y la alimentación. En el ámbito artístico, *Todo sobre mi madre*, de Pedro Almodóvar, conquista el Oscar a la mejor película extranjera.



1998



1999



2001



DR

1998

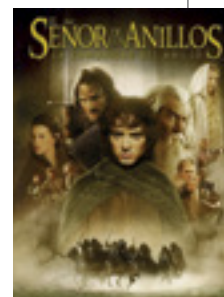
El guardameta del FC Barcelona Ruud Hesp colabora en varias campañas de Caprabo y en la portada de Navidad. Ese mismo año nace **Google** de la mano de Sergey Brin y Larry Page.

1999

Caprabo cumple 40 años consolidado como un referente de supermercados en Catalunya, su principal mercado estratégico. Desde este año hasta el 2004, patrocina el Club Esportiu Lleida Basquetbol, que la temporada 2001-2002 llegó hasta la primera división de la Liga ACB. Este año entra en vigor el **Tratado de Ottawa**, que prohíbe las minas antipersona.



DR



DR

2001

La Revista estrena tipografía y diseño e incrementa el número de contenidos. Nace www.capraboacasa.com, el primer portal de venta de alimentación por Internet en nuestro país. Dennis Tito, magnate estadounidense y exingeniero de la NASA, se convierte en el primer turista espacial. Se estrena la primera película de la **trilogía de El señor de los anillos**, dirigida por Peter Jackson y basada en la obra de J. R. R. Tolkien.

#DAELPASO
LO RICO, MEJOR LIGERO ♡



¡Con cuchara!
↖

Bajo
en
Grasa





2002

El año en que entra en circulación el euro y abandonamos la peseta, La Revista cumple 25 años. Es la época en que **Caprabo y Ferran Adrià** inician una fructífera colaboración con propuestas culinarias y la creación de diversas iniciativas con contenido gastronómico.



2005

Caprabo renueva la web corporativa y recibe el premio **Estratègies de Disseny per al Reciclatge**, de l'Agència de Residus de Catalunya. El estadounidense Steve Fossett se convierte en la primera persona que, en solitario, da la vuelta al mundo en avión sin escalas ni repostaje. Fallece el papa Juan Pablo II.



2003



2004



2006



THINKSTOCK

2003

En el entorno de las acciones de Responsabilidad Social Corporativa, Caprabo crea la Comisión de Medio Ambiente con el objetivo de lograr un modelo de desarrollo sostenible. Por su parte, la ciencia alcanza uno de sus grandes hitos: **completar el mapa del genoma humano**, y lo hace dos años antes de lo previsto. En 2006 culmina el proyecto al publicarse la secuencia del último cromosoma humano.

2004

La cabecera La Revista cambia por el nombre de Sabor... y estrena secciones que aún hoy se mantienen. Por otro lado, el investigador **Joan Oró** recibe la medalla de Oro de la Generalitat de Catalunya en reconocimiento a su dilatada y relevante producción científica.



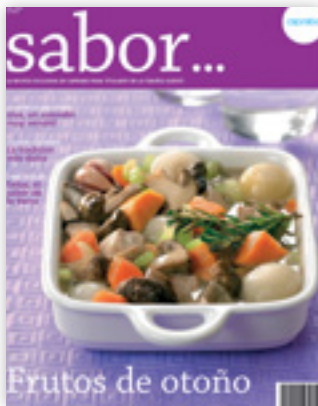
ES



FEB

2006

La selección española de baloncesto conquista la **primera medalla de oro de su historia** en el Mundial de Japón. Por su parte, Caprabo incrementa el desarrollo de políticas sociales de conciliación de la vida laboral y familiar entre sus empleados.



2007

Caprabo se integra en Grupo Eroski, una cooperativa de referencia en el sector de la distribución, con más de 30.000 trabajadores. Con ello, la compañía catalana incorpora los productos de marca Eroski y diseña un nuevo logotipo comercial.



2010

Caprabo y los Bancos de Alimentos crean un **programa de microdonaciones** en tienda. Asimismo, se empieza a utilizar un vehículo eléctrico de reparto a domicilio. La dieta mediterránea es declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.



2008



2008

Caprabo lanza una campaña para fomentar el reciclaje de plástico y otra para contribuir al ahorro de agua.

Se celebra la **Exposición Internacional de Zaragoza**, cuyo eje temático gira alrededor del tema "Agua y desarrollo sostenible", y Fidel Castro, después de 49 años de mandato en Cuba, se retira de la vida pública por problemas de salud.



2009

2009

Caprabo cumple su primer medio siglo de vida como compañía de supermercados de referencia. Al mismo tiempo, nace el programa de educación nutricional "Elige bueno, elige sano", pionero en el sector de la distribución. En el terreno internacional, **Barack Obama** llega a la presidencia de los EE. UU.



2011

La ONU declara 2011 **Año Internacional de los Bosques** con el objetivo de concienciar sobre la ordenación, la conservación y el desarrollo sostenible de estos parajes naturales.



2011

2012

Caprabo es el primer supermercado en incorporar en sus tiendas el **sello de proximidad** de la Generalitat de Catalunya. Y, en colaboración con "la Caixa", lleva al gran consumo el nuevo sistema de pago **contactless**.



2014

La compañía lanza una nueva generación de supermercados Caprabo, crea el **Programa de Proximidad** por comarcas y es pionera en desarrollar una **app** de compra completa.



2017

Un equipo de astrónomos descubre un nuevo sistema solar con 7 planetas del tamaño de la Tierra. Caprabo lanza una **newsletter mensual** vinculada a los contenidos de la web Chef Caprabo. La compañía queda finalista del Premio Europeo de Prevención de Residuos.



2013



2013

Caprabo colabora en el proyecto "Ferran Adrià y la fábrica de comida solidaria" para recaudar fondos para la asociación Casal dels Infans. El papa Benedicto XVI renuncia al pontificado de la Iglesia católica. A finales de año, se inaugura el **AVE Barcelona-París**.



2015

2015

Científicos de la NASA hallan pruebas de la existencia de **agua líquida en Marte**, condición indispensable para que pueda haber vida. Nuestra compañía continúa su expansión por medio de franquicias y lanza el nuevo formato Caprabo Rapid. Además, es el primer supermercado en contar con todas las Denominaciones de Origen catalanas, y crea el innovador espacio gastronómico Chef Caprabo.



2016



2016

El escritor barcelonés **Eduardo Mendoza** recibe el Premio Cervantes de literatura en lengua castellana. Caprabo introduce el nuevo formato de franquicias Aliprox, incorpora el sistema de autopago y lanza el primer servicio **Click&Collect** y **Click&Drive** en el sector de la alimentación en Catalunya.

2017

LECHE 100% CATALUÑA Y NAVARRA

Es bueno que sea de aquí



caprabo ●●●

con  EROSKI



Nuestras marcas también cumplen 40 años

Eroski es pionera en la introducción de productos de marca blanca en el sector, toda una revolución a finales de los años 70. Caprabo, tras unirse a Eroski, los incorpora en sus tiendas en 2008. Estos productos no solo se han ganado la fidelidad de nuestros clientes, sino que constituyen el mejor símbolo de nuestros valores. Y esto bien merece una celebración.

Las marcas blancas nacen en 1975 en EE. UU. con el objetivo de vender productos de calidad en grandes supermercados y a precios notablemente más bajos que las marcas comerciales. Apenas han transcurrido dos años cuando Eroski introduce seis productos básicos de marca blanca en sus establecimientos. La compañía se convierte así en pionera en una iniciativa de esta índole en el mercado español. Por aquel entonces se les llama *productos blancos* porque muestran un envase aséptico y de color blanco. No tardan en sumarse a esta tendencia otras compañías del sector.

A principios de los 80, Eroski desarrolla líneas de producto mucho más amplias, con una imagen diferenciada

por categorías. En 1989 la compañía va más allá e inicia un proceso en que los productos blancos adoptan una marca propia. En este caso, pasan a comercializarse bajo la marca EROSKI. La transformación, que se realiza de forma paulatina, concluye en 1994.

Con identidad propia

Poco tiempo después, Eroski aborda una nueva fase con la creación de marcas que identifican las distintas familias de productos. El primer lanzamiento es Eroski NATUR, le siguen Eroski SELEQTIA, EROSKI basic, EROSKI Sannia, belle, ecron, Visto Bueno y Romester. En conjunto representan más de 4.400 referencias con la mejor relación calidad-precio. Disponen de identidad

propia y un diseño tan cuidado que, en ocasiones, supera al de las marcas líderes del sector. En el año 2008, Caprabo incorpora las seis primeras marcas Eroski en sus tiendas.

Como lo que más importa es la satisfacción de los clientes, Eroski actúa de forma muy rigurosa con la selección de los productos que llevan sus marcas. Por ello, controla todo el canal de distribución, desde el origen del producto hasta que este llega a manos del consumidor.

En estos 40 años de marcas propias, Eroski ha logrado establecer un vínculo emocional tan sólido con sus clientes como el que une a las mejores familias. Sus envases ya no son blancos, pero detrás de cada producto permanecen los mismos valores del primer día.



1977

Eroski se convierte en la primera cadena de supermercados en España que lanza productos de marca propia. Los denomina *productos blancos*.



1981

Crea un laboratorio propio para controlar y garantizar la calidad de sus productos. Cuenta con 200 referencias e inicia un gran despliegue comercial.

1989

Es la primera empresa española del sector en retirar los sprays con CFC. Con esta iniciativa contribuye a la preservación de la capa de ozono. Al mismo tiempo inicia la transformación de los productos blancos en productos de marca EROSKI.



1978

Añade en las etiquetas los cuatro idiomas oficiales del Estado: castellano, catalán, euskera y gallego.



1984-1985

Se consolida en el sector y crea productos blancos para las secciones de bazar y textil. En esta etapa ya dispone de 800 referencias.

1990

Garantiza la calidad de sus productos mediante certificaciones de los fabricantes. Los espárragos con DO Navarra son su primer producto de marca propia con denominación de origen.



Marcas que te hacen la vida más fácil



Bajo la marca EROSKI te ofrecemos una amplia gama de productos con la mejor relación calidad-precio y con un diseño diferencial. Contamos con más de 2.000 referencias que cumplen todas las garantías y están verificadas por laboratorios propios e independientes.



Con EROSKI basic puedes ahorrar al máximo sin renunciar a la calidad. Es nuestra marca más competitiva en precio y te permite llenar el carro de la compra con todos los productos imprescindibles para el día a día.

1996

Lanza Eroski NATUR, marca de productos frescos, libres de conservantes y aditivos y con las máximas garantías en su proceso de producción.



2005

Los productos sin gluten de Eroski aparecen por primera vez en la *Lista de alimentos sin gluten aptos para celíacos* que edita la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España). Con este organismo colabora en el programa "Por una dieta sin gluten".



2009

Crea belle, una línea de productos de perfumería para hombre y mujer.



2004

Elimina de sus productos los organismos genéticamente modificados (OGM).



2007

Aparece Eroski SELEQTIA, marca de alimentación selecta. Incorpora el semáforo nutricional en sus envases y retira las grasas vegetales parcialmente hidrogenadas de sus productos.

2008

Caprabo incorpora los productos de marca EROSKI en todas sus tiendas y, posteriormente, el resto de marcas propias.



2010

Lanza EROSKI basic, con productos de consumo básico a un precio muy asequible.



SELEQTIA

Es nuestra marca *gourmet* y conceptualmente más innovadora. Profesionales expertos analizan y prueban ingredientes y elaboraciones finales para conseguir unos productos aromáticos y sabrosos bajo una presentación muy elegante.



En nuestras estanterías encontrarás una cuidada selección de productos frescos de temporada (fruta, hortalizas, carne y pescado) con el mejor sabor y sin conservantes ni aditivos. En Eroski NATUR supervisamos desde el origen del producto hasta la llegada a tienda.



2011

Sensible a la salud de los clientes, empieza a reformular sus productos para reducir el contenido de sal.

2013

Consigue unos productos cada vez más equilibrados. A finales de 2016 ya ha eliminado 55 toneladas de sal, 368 de azúcares y 749 de grasas de los ingredientes.

2016

El Basque Culinary Center colabora con Grupo Eroski para analizar el sabor y la calidad de los productos Eroski SELEQTIA. Asimismo, dentro de la línea de productos de proximidad, se incorpora la leche producida y envasada en Catalunya y Navarra, además de huevos de producción 100 % catalana.



2012



Presenta EROSKI Sannia, productos con menos sal, azúcares y grasas, pero ricos en nutrientes necesarios para una alimentación saludable.

2014

Elimina los parabenos de todos los productos belle. En España, es pionera del sector en retirar estos elementos.



2017

Se convierte en el primer grupo de supermercados que ofrece productos del mar con la ecoetiqueta MSC de pesca sostenible certificada en sus pescaderías. El bacalao skrei Eroski NATUR es la primera especie que incluye este sello en los mostradores.



En EROSKI Sannia tienes la mejor aliada para seguir una alimentación equilibrada. Son productos saludables bajos en sal, azúcares y grasas, y con un aporte específico de nutrientes como fibra, omega 3, fitoesteroles o betaglucanos de avena.



Es la marca de higiene personal y cosmética libre de parabenos, con productos específicos para la mujer y el hombre. En belle puedes seleccionar tratamientos para la piel del rostro y del cuerpo, el cuidado del cabello y el maquillaje.

Caprabo y “COMPARTIMOS VALORES, VISIÓN La Fageda

Cristóbal Colón, fundador de La Fageda, y Martin Gandiaga, director general de Caprabo, conversan en un encuentro con motivo del 40 aniversario de Sabor...: “Los valores del pasado son los valores con más futuro”.

Entrevista ROSA M. ANGUITA GARRIDO
Fotografía JOAN CABACÉS

DE EMPRESA, VISIÓN DE FUTURO”



Caprabo y La Fageda contactaron por primera vez en los años noventa. La Fageda era una pequeña cooperativa local nacida a principios de los años ochenta que vendía yogures de granja en los comercios de los pueblos de La Garrotxa. Caprabo era una empresa de supermercados, fundada en 1959, entonces con casi 40 años de trayectoria y una marca muy consolidada en Catalunya, su principal mercado estratégico. En el año 1998, Caprabo decidió abrir un supermercado en Les Preses, un pueblo a escasos 8 kilómetros de La Fageda d'en Jordà. Tenía todo el sentido que fuera también Caprabo uno de los comercios en los que vender los yogures de La Fageda. Caprabo no solo empezó a venderlos, sino que se convirtió en el mayor distribuidor de este producto en Catalunya hasta hoy.

“La posibilidad de vender nuestros yogures en Caprabo nos abrió el camino que hemos recorrido hasta hoy. Nos dio una dimensión que no teníamos. Nos obligó a reorganizarnos, a pensar en grande. Caprabo era entonces la única compañía de supermercados con presencia en toda Catalunya”, explica Cristóbal Colón, fundador y presidente de

La Fageda, y psicólogo que un día tuvo la loca idea de emprender un negocio con un grupo de personas con enfermedad mental.

Para Colón uno de los cambios importantes en las últimas décadas ha sido pasar de “comercio” a “gran distribución”, la posibilidad de comprar más productos en más sitios. Este cambio esencial impulsó a La Fageda en su desarrollo de la mano de Caprabo. Para esta cooperativa supuso mayor desarrollo, mayor crecimiento y la posibilidad de ayudar a más personas. “Caprabo nos empujó a redimensionarnos y a cambiar nuestra manera de trabajar”, afirma Colón.

Los marcas de referencia

La vinculación empresarial y, hoy día, también emocional entre Caprabo y La Fageda, dos de las marcas catalanas con mayor reconocimiento, se hace evidente en un encuentro entre Cristóbal Colón y Martin Gandiaga, director general de Caprabo, organizado con motivo del número especial de la revista *Sabor...* de Caprabo, en su 40 aniversario.

Del encuentro se identifican una gran cantidad de coincidencias entre las dos empresas. “Compartimos valores, visión de empresa, visión de futuro”, coinciden en reconocer Colón y Gandiaga.

Dos conceptos han estado en el núcleo de este encuentro. Por una parte, la libertad y la responsabilidad del consumidor. Y, por otra, la importancia de que las empresas aporten un valor añadido a su actividad.

“Tenemos que decirle al consumidor que en su acto libre de comprar tiene una enorme responsabilidad”. “No hay libertad sin responsabilidad. El consumidor es responsable de sus actos de libertad”. Y en el sector comercial en el que se mueven ambas empresas esta afirmación, en la que coinciden los dos directivos, cobra el mayor de los sentidos.

Colón y Gandiaga se muestran convencidos de que la calidad y la salud son clave en el desarrollo de sus respectivas empresas. Ante la implantación en el mercado de propuestas de poco valor a cambio de poco



**EL CONSUMIDOR HOY ES MÁS LIBRE,
PERO POR ESO TAMBIÉN ES MÁS
RESPONSABLE DE SUS DECISIONES**



precio, Colón y Gandiaga defienden: “Todos tenemos que ser conscientes de que lo que compramos tiene un coste y de que la calidad tiene un precio porque hay un proceso de producción del que viven personas como nosotros”. Así de simple y contundente es el mensaje que quieren transmitir.

Libertad y responsabilidad

Las empresas han perdido poder en favor del consumidor. Pero al mismo tiempo, este tiene que asumir mayor responsabilidad sobre los actos de compra que realiza. En esa misma línea, Cristóbal Colón explica: “La Fageda nació para reconocer a las personas con discapacidad, hacerlas visibles, reconocer sus capacidades, hacerlas responsables”.

De La Fageda se cuentan una gran cantidad de cosas. Una empresa de *locos* gestionada por un psicólogo llamado Cristóbal Colón. Y él mismo afirma: “El sesenta por ciento de las personas que trabajan en La Fageda tiene certificada alguna discapacidad. Del resto, estamos en trámites”. Nadie cuenta la realidad de la discapacidad como lo hace Cristóbal Colón.

LA INCORPORACIÓN DE LA MUJER AL TRABAJO HA CAMBIADO DE MANERA DETERMINANTE LA FORMA DE COMPRAR

Martin Gandiaga, un profesional con casi 30 años de experiencia en el sector de la distribución, identifica tres cambios importantes en las últimas décadas con un impacto claro en el sector comercial: “La incorporación de la mujer al mercado laboral, que ha llevado a una modificación sustancial en los hábitos de compra; ha cambiado los horarios de compra, los días en que se realiza esta y también la composición de las cestas. En segundo lugar, la irrupción de los productos de marca propia, que ha traído al mercado una propuesta de buena calidad a precios muy competitivos. Y, finalmente, diría que la digitalización en su conjunto es otro importante e indiscutible cambio de nuestra era”.



Sobre esta última cuestión, defiende: “La digitalización ha cambiado de manera radical la forma de relacionarnos con nuestros clientes. Nos ha llevado a adaptarnos de manera eficaz y rápida para dar respuesta a esta nueva relación con el consumidor”. “En la generación de nuestros padres había personas

AMBOS ASEGURAN QUE HA LLEGADO EL MOMENTO DE CONSUMIR CON RESPONSABILIDAD

que no sabían leer ni escribir. Hoy podemos encontrar analfabetos digitales”. Para Gandiaga el mundo digital constituye una gran oportunidad.

Cristóbal Colón afirma que “el consumidor de hoy es exigente, tiene mucha información y solo quiere lo mejor. El consumidor no acepta empresas mediocres, solo aquellas que hagan las cosas bien. De ahí la importancia de apostar por la calidad en el futuro. Estamos ante un cambio social importante”. Un cambio de época en el que todavía conviven dos realidades. Por una parte, el bajo coste aceptado comúnmente, y por otra, la calidad como clara apuesta de diferenciación”. “Aportar valor diferenciándote de los demás es el

camino. Además, debemos ser capaces de explicar al consumidor el valor de la calidad”, coinciden.

Calidad, valor añadido, salud

Ante la evolución de las últimas décadas, Colón y Gandiaga realizan sus propias apuestas de futuro, en gran parte coincidentes: “Los valores del pasado son los valores con más futuro”. Calidad, valor añadido y salud. Y lo más importante en sus respectivos sectores: la necesidad de defender un consumo responsable.

Ambos representan dos marcas de éxito, con impacto diario en miles de consumidores. Solo en Caprabo compran cada día más de doscientos mil clientes. Y La Fageda vende más de setenta millones de yogures al año.

El concepto de fidelidad ha cambiado. La afinidad a la marca ha experimentado una enorme transformación. El cliente hoy en día no tiene reparo en cambiar su proveedor de los servicios. Ante esto, Cristóbal Colón y Martin Gandiaga coinciden en que el futuro está en la fuerza de la calidad, la salud y el valor añadido. “Hoy solo cabe hacer las cosas muy bien”. “Las cosas bien hechas tienen mercado. El nivel de exigencia es muy elevado y debemos apostar por estar a la altura de ese nivel de exigencia”.

Ambos coinciden en que la relación con el consumidor debe ir más allá de una simple transacción económica. “Hay que despertar en el consumidor la responsabilidad sobre el consumo”, aseguran.

¡NUEVA GAMA!

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



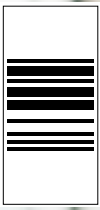
La **nueva Gama Discreet** de TENA Lady ahora un 20% más fina gracias a la innovadora tecnología microPROTEX: increíblemente segura y sorprendentemente discreta.*

TENA Lady, tal como tú eres.

Llama al 900 816 074 o visita www.TENA.es y solicita tu muestra gratuita. Además, descubre descuentos, promociones y contenido exclusivos visitando centradaenti.es

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





CERO LÍMITES



& EDURNE

ColaCao
0%

Vamos