

• AL TEU COSTAT DES DE 1977 •



amb EROSKI



N. 339  
ANY XL  
1 EURO

# Sabor

**40**  
sabor  
ANYS

*Alimentació  
i aliments*

**40 ANYS  
D'EVOLUCIÓ**

*Llibres i pel·lícules  
per mirar, llegir  
i assaborir*

QUÈ VA PASSAR EL...

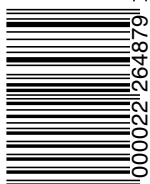
*40 dates que  
han canviat  
el món*

*Xefs i famosos*

**LES MILLORS  
ENTREVISTES  
I REPORTATGES**

# Special aniversari

*Més de 30 receptes, trucs i consells per recordar*



0 000022 264879 >

**CHÈF  
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.



Edició 339  
Tardor 2017  
Any XL

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

Realització i edició:  
LOFT – Content Agency  
www.loftworks.es

Direcció de projecte:  
Frederico Fernandes

Consell editorial:  
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial:  
Rosa Mestres

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

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

Fotografia: Joan Cabacés

Estilisme: Rosa Bramona

Impressió: Rotocayfo  
Depòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

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

Coordinació comercial: José Luis  
Targa i Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:  
Joan Cabacés



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

## EDITORIAL

# UN ANIVERSARI MOLT ESPECIAL

La revista *Sabor*... fa 40 anys i, per celebrar-ho, hem preparat un número molt especial, una edició que l'equip ha cuinat amb entusiasme i molta cura, perquè l'assaboreixis lentament.

A les primeres pàgines de la revista hem volgut ensenyar-te algunes de les portades més emblemàtiques de tots aquests anys. I qui millor que els nostres menuts (fills de treballadors) per ensenyar-les. Tal com mostren amb la cara, s'ho van passar d'allò més bé! Tampoc no hi podia faltar un reportatge sobre l'evolució de l'alimentació al país al llarg de tots aquests anys. Quins eren els nostres costums a taula? Quins aliments omplien el carretó de la compra? En aquestes pàgines t'ho ensenyerem.

També t'oferim una selecció de les millors receptes publicades a *Sabor*...: fàcils, sofisticades, tradicionals, innovadores..., juntament amb algunes de les nostres millors entrevistes, articles d'opinió i reportatges sobre gastronomia i restaurants.

Xavier Ramón

DIRECTOR DE MÀRQUETING



Segur que t'ajudaran a inspirar-te en els teus menús aquesta tardor. Quatre dècades donen per a molt, ja ho veuràs! Comprova-ho a la cronologia amb alguns dels esdeveniments més importants d'aquests anys. Prepara't per fer una volta pel món, per Caprabo i per la nostra revista.

Com a guinda final, tens la interessant trobada entre el nostre director general, Martín Gandiaga, i el fundador de La Fageda, Cristóbal Colón. Tots dos coincideixen que el futur rau en la força de la qualitat, la salut i el valor afegit.

Esperem que fullejant aquesta revista t'ho passis tan bé com nosaltres ens ho hem passat preparant-la per a tu.

Gràcies!

Caprabo al teu servei  
▶ 902 11 60 60

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

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

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



# Hola, 'Sa

La nostra revista celebra 40 anys...  
i ningú millor que els nostres petits  
per mostrar-ne algunes de les portades  
més emblemàtiques.



*Els protagonistes  
de la foto*  
(D'ESQUERRA A DRETA)

**Adrià**, fill de Josefina Morena, de l'Àrea Red; **Noa**, filla de Manuel Espinosa, de l'Àrea Red; **Sergi**, fill de Patricia Muriana, de la planta 28; **Claudia i Abril**, filles d'Esther Morales, de TIC; **Ian, Noa i Erin**, fills d'Estela Solana, de Màrqueting



# sabor...!

# sabor

ANYS



(desenvolupament de formats); **Carla**, filla de Pilar Puche, de la botiga de Granollers; **Laia**, filla d'Eva Rodríguez, de Màrqueting Digital, i **Eric**, fill de Manuel Espinosa, de l'Àrea Red.

**E**n 40 anys la nostra revista ha canviat molt i, evidentment, les portades d'aquesta també. Per ensenyar-les, vam convidar alguns nens (fills de treballadors) a posar amb algunes de les més representatives. N'hi ha que són molt dels setanta, com la de la dona amb maduixes al cap; n'hi ha de més publicitàries, com la de l'autobús de dos pisos amb el lema que encara es recorda "Bravo, Caprabo!"; de més commemoratives, com la de la torxa olímpica que celebrava que Barcelona havia estat triada com a seu dels Jocs Olímpics del 92; amb flors, per celebrar l'arribada de la primavera, o culinàries, com la del vistós cupcake de nabius. Els nens, entre rialles i xiuxiuejos, s'ho van passar d'allò més bé.

FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS



4



10



14

## 4 HOLA, SABOR...

La nostra revista fa 40 anys... i qui millor que els nostres menuts per ensenyar algunes de les portades més emblemàtiques.

## 10 PER MOLTS ANYS

T'expliquem tot el procés de creació del nostre pastís de portada, que han preparat especialment per a l'ocasió el reconegut pastisser Christian Escribà i la seva dona, Patricia Schmidt.

## 14 40 ANYS D'EVOLUCIÓ

Repassem els factors socials, econòmics i culturals de les darreres dècades que han influït en què mengem i com ho fem.

**Els 70.** L'altra transició espanyola. Canvis en els hàbits de consum i una

nova forma d'entendre la gastronomia gràcies a la *nouvelle cuisine*.

**Els 80.** La societat del benestar s'asseu a taula. La gent comença a tenir consciència del que menja i de com afecta la salut.

**Els 90.** Explosió creativa als fogons. Ferran Adrià lidera una revolució que canvia la manera de concebre la cuina.

**La 1a dècada del 2000.** Objectiu: comprar al millor preu. El consumidor es torna més cautelós amb les despeses,

i el cabàs de comprar no n'és una excepció.

**La 2a dècada del 2000.** Cerca dels productes naturals i ecològics. Cada vegada són més les persones interessades en l'alimentació saludable i en llegir i entendre la informació nutricional del que compra.

**I a partir d'ara, què?** La recerca en l'àmbit alimentari i les noves tecnologies revolucionaran la forma de menjar. Un món nou s'obre davant nostre.

## 28 RECEPTES PER RECORDAR

Fàcils, sofisticades, tradicionals, innovadores, vegetarianes... Una gustosa selecció de les millors receptes publicades a la revista *Sabor*... i dels trucs i els consells més efectius.

TOTES LES RECEPTES DE  
'SABOR...' A LA NOSTRA NOVA WEB:  
[WWW.CHEFCAPRABO.COM](http://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.laoladeregalos.com](http://www.laoladeregalos.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.laoladeregalos.com](http://www.laoladeregalos.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 GRANS XEFS I PERSONATGES

En tots aquests anys, ens han acompanyat un munt de cuiners i personatges populars. Recuperem algunes de les millors entrevistes, articles d'opinió i reportatges sobre restaurants.

## 72 40 LLIBRES I PELLÍCULES A BOCA QUÈ VOLS

Tant els llibres com les pel·lícules són capaços de fer-nos viure amb passió el món de la cuina. Te'n presentem una recopilació per llepar-se'n els dits.

## 78 40 DATES DE SABOR... I DEL MON

Proposem una cronologia en què s'entrecruen els moments que han canviat el rumb de la societat i els que

s'han produït a Caprabo i en aquesta publicació. Prepara't per fer la volta al món.

## 90 LES NOSTRES MARQUES TAMBÉ CELEBREN 40 ANYS

EROSKI, Eroski NATUR, Eroski SELEQTIA, EROSKI basic, EROSKI Sannia i belle són símbol de qualitat a bon preu. Te'n revelem tots els secrets.

## 94 CAPRABO I LA FAGEDA

El nostre director general, Martín Gandiaga, i el fundador de La Fageda, Cristóbal Colón, van conversar sobre com ha evolucionat el sector de l'alimentació en tots aquests anys, sobre la llibertat del consumidor a l'hora de comprar, sobre les estratègies empresarials... Una trobada ben interessant.

Per entendre  
les receptes

DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



menys  
d'1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



plats sense  
carn ni peix

AGRAÏMENTS







# El Snack Sano y Divertido



nickelodeon



Las imágenes y el contenido de esta campaña son de carácter informativo. No se garantiza la disponibilidad de los productos en todas las zonas. El precio puede variar sin previo aviso. Se reservan todos los derechos. © 2014 Pascual. Todos los derechos reservados.







**Sabor**  
ANYS



*Un pla fotogràfic  
del nostre logo  
d'aniversari, dolc  
i a punts  
de caramel*

*Per molts  
anys...*

I per celebrar-ho, res millor que encarregar un pastís deliciós de l'estil *naked* al conegudíssim pastisser Christian Escribà i la seva dona Patricia Schmidt per il·lustrar la nostra portada. Vols saber com es va fer? En aquestes pàgines trobaràs tot l'interessant procés de creació. Mmmm...!



**C**apрабо està de celebració. La nostra revista celebra 40 anys. Va començar l'any 1977 com a catàleg d'ofertes en què hi havia alguna recepta i, de mica en mica, amb els anys, s'ha convertit en una publicació plena de continguts i amb personalitat pròpia.

Per celebrar una data tan especial, no podíem deixar passar l'oportunitat

d'encarregar un pastís ben bonic que vestís la nostra portada. I qui millor que el mestre Christian Escribà, que ja havia preparat el dels 50 anys de Caprabo, per elaborar-lo?

Després d'algunes reunions es va decidir que el pastís que millor identificava l'esperit de la revista *Sabor...* era un *naked cake*, és a dir, un pastís nu. Se l'anomena així perquè es mostra tal com és, sense

recobriments ni cremes que el cobreixin. Així, l'interior queda exposat, de manera que s'hi poden apreciar els colors i les textures. El nostre *naked cake* és elegant i d'estil tradicional, amb diversos pisos d'un pa de pessic esponjós, però amb una decoració atrevida amb algunes fruites naturals (cireres, maduixots, magranes...) i d'altres elaborades amb pasta de sucre per

Patricia Schmidt a l'obrador d'Escribà.



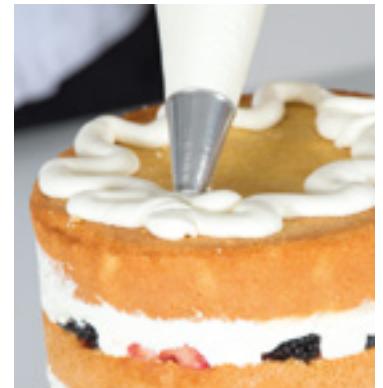
*Patricia Schmidt i Christian Escribà elaboran a quatre mans el pastís a l'obrador*

*En un pot es prepara l'almívar a la temperatura adequada per a la mussolina*





La preparació d'un  
pastís nu és un treball  
manual molt laboriós  
i creatiu



Amb uns motlles de  
silicona es dona forma a  
les fruites del bosc i a les  
closques de nou



Fixa't en les mores, en les figues o en les closques de les nous. Oi que semblen de fetes s'acoloreix amb un pigment alimentari i se li dona forma amb uns motlles que es deixen assecar. Ens va semblar un treball minuciós, creatiu i excitant.

Christian Escribà ens va explicar que "la pastisseria ha de sorprendre, emocionar i crear moments únics". I això va ser el que va succeir. Confiem que t'agradi la nostra portada i que et vingui de gust preparar aquest pastís amb la nostra recepta base. És un plaer per a la vista i... per al paladar.





*El mestre pastisser en plena acció i fent els últims retocs*



*Així de desitjable i d'original va quedar el nostre 'naked cake': diversos pisos de pa de pessic genovès de vainilla, mussolina de xocolata blanca, fruita fresca, i fruites i flors de sucre*



# NAKED CAKE

## Especial

### 40 aniversari

#### PA DE PESSIC GENOVÈS DE VAINILLA

##### INGREDIENTS

24 ous • 750 g de sucre normal  
• 750 g de farina

##### ELABORACIÓ

**1.** Bat els ous amb el sucre a la batedora amb el globus fins que tripliquin el volum. Retira-ho de la màquina i afegeix-hi la farina tamisada amb moviments circulars a mà per evitar els grumolls (fent servir una espàtula de silicona per no perdre el volum aconseguit).  
**2.** Omple els motlles, prèviament greixats i folrats amb paper de forn: 1 motlle de 20 cm de diàmetre i 1 motlle de 25 cm de diàmetre fins a  $\frac{2}{3}$  parts. **3.** Cou-los al forn a 160 °C durant 35-40 minuts segons el forn, fins que, en punxar-los amb un escuradents, aquest surti net. Deixa'ls refredar durant 10 minuts i després treu-los del motlle i col·loca'ls sobre una reixeta.

#### BUTTERCREAM MUSSOLINA DE XOCOLATA BLANCA

##### INGREDIENTS

120 g d'aigua • 400 g de sucre • 360 g de clares d'ou grans • 875 g de mantega • 720 g de xocolata blanca

##### ELABORACIÓ

**1.** En primer lloc, elabora un almívar. Per fer-ho, posa l'aigua i 330 g de sucre en un pot fins que arribi a 120-121 °C. Mentrestant, munta les clares amb 70 g de sucre. Un cop que l'almívar estigui a la temperatura adequada, incorpora'l en raigs ben fins sense deixar de batre a les clares muntades per fer una merenga.  
**2.** Quan la merenga estigui a punt i hagi baixat la temperatura,



afegeix-hi la mantega en pomada. Després, afegeix-hi la xocolata, prèviament fosa al bany maria.

#### CONFITURA DE GERDS

400 g de confitura de gerdos

#### ALMÍVAR (TANT PER TANT)

300 g d'aigua • 300 g de sucre

##### ELABORACIÓ

Escalfa l'aigua i el sucre en un cassó fins que es dissolgui el sucre. Deixa-ho refredar i reserva-ho.

##### PER AL MUNTATGE DEL PASTÍS

1 pa de pessic genovès de 20 cm • 1 pa de pessic genovès de 25 cm • 600 g d'almívar • 400 g de confitura de gerdos • 2,5 kg de crema mussolina de xocolata blanca • Fruites vermelles i fruita de temporada

**1.** Lamina els pans de pessic en capes de 2 cm de gruix fent servir un ganivet de serra. Pren una capa de pa de pessic i unta-la bé amb l'almívar.  
**2.** Cobreix-la amb una capa fina de confitura i distribueix una mica de la fruita triada per tota la superfície deixant-hi espais. **3.** Aboca la crema mussolina en una mànega de pastisseria i omple els buits que han quedat lliures entre les fruites, fent que en surti una mica pel lateral del pa de pessic. **4.** Cobreix-ho amb una altra capa de pa de pessic i repeteix l'operació tantes vegades com sigui necessari i de la mateixa manera a cada pis. **5.** Per a l'acabat final, col·loca la fruita restant a la part superior i serveix-ho.









*Costums a taula*

# 40 ANYS D'EVOLUCIÓ

Els factors socials, econòmics i culturals de les últimes dècades han influït en què mengem i com ho fem. Però aquesta evolució no es pot entendre sense el pes creixent de l'alta cuina espanyola, la qual, des de la importació de la *nouvelle cuisine*, ha protagonitzat una revolució creativa imparabile que ha fet canviar el concepte de gastronomia.

Text CRISTINA BENAVIDES  
Fotografia JOAN CABACÉS Estilisme ROSA BRAMONA

Els **70**

# L'ALTRA TRANSICIÓ ESPANYOLA

El **74%** dels habitatges espanyols tenia frigorífic el 1975.

Les famílies destinaven un **38%** del pressupost a l'alimentació.

L'esperança de vida el 1971 era de **69,57** anys per als homes i **75,06** per a les dones.



## LA CISTELLA DE LA COMPRA A CASA...

Plats tradicionals de la cuina espanyola coexistien amb l'arribada progressiva de productes frescos, amb noves fruites i verdures. Així, la carn d'olla, la fava, la paella i l'escudella s'asseien a taula amb els primers kiwis procedents de Nova Zelanda, la pinya fresca, les endívies i els avocats.

## ...I LA CARTA AL RESTAURANT

El còctel de gambes va ser, durant aquests anys i part de la dècada dels 80, sinònim de modernitat i sofisticació. Les graellades de peix, amb les rodanxes de llimona decoratives, també van passar a ocupar un lloc privilegiat a les cartes i els menús dels restaurants espanyols.

**E**ls últims anys de la dècada dels 70 van ser l'inici d'una nova etapa a Espanya, la transició democràtica. El 1976 Adolfo Suárez és nomenat president del Govern pel rei Joan Carles I; un any més tard tenen lloc les primeres eleccions democràtiques des de 1936, i el 1978 s'aprova en referèndum la Constitució.

En paral·lel a aquest clima de reformes, canvis i intensa activitat política que va caracteritzar el final de la dècada dels 70, es van viure anys de transformació en altres àmbits de la societat i la cultura que també eren reflex de la situació general del país. Un d'aquests àmbits va ser la gastronomia, que va experimentar la seva pròpia transició.

A l'Espanya de la postguerra i en els anys següents d'escassetat, la preocupació de les famílies era cobrir les necessitats bàsiques d'alimentació. Un cop que aquestes necessitats van estar cobertes per a la majoria de la gent, l'interès

es va dirigir a l'univers de la gastronomia i a la forma de fer-la més atractiva, saborosa i desitjable. Aquest canvi en la percepció de la cuina va ser el punt de partida d'una evolució i una transformació que continuen avui dia però que es van començar a gestar, tímidament, fa 40 anys.

## Canvi en els hàbits de consum

Molts dels canvis viscuts en aquesta època van tenir una repercussió més o menys directa en els hàbits de consum. La Transició va portar el desenvolupament d'una classe mitjana amb un perfil més consumista i amb més capacitat per gastar en la cistella de la compra. D'altra banda, la millora de les infraestructures i les comunicacions, especialment les carreteres, va facilitar la distribució i la varietat dels productes que arribaven als mercats. Tot i que encara era habitual anar a comprar als punts de venda propers a casa, va començar l'expansió dels supermercats. El concepte de l'autoservei,

que posava en mans del consumidor la decisió d'escollir marca i producte dels aliments, va ser tota una novetat.

## Arriba la 'nouvelle cuisine'

A la fi dels 60 i durant la dècada dels 70, França va ser l'escenari d'un nou moviment que canviaria el concepte de la gastronomia, la *nouvelle cuisine*. Aquesta nova forma de veure i entendre la cuina va arribar al nostre país de la mà d'una generació de cuiners bascos, entre els quals es trobaven Juan Mari Arzak i Pedro Subijana. S'apostava per una cuina més lleugera i sana, dedicant més atenció a la qualitat de la matèria primera, als productes de temporada i a la presentació i el muntatge del plat.

Durant aquests anys van conviure dos escenaris molt diferents: a les llars, la cuina tradicional encara era la principal protagonista dels menús familiars, mentre que en els cercles gastronòmics es començaven a albirar aires de canvi i modernització.

**TOT I QUE ENCARA ERA HABITUAL ANAR A COMPRAR ALS PUNTS DE VENDA PROPERS A CASA, VA COMENÇAR L'EXPANSIÓ DELS SUPERMERCATS**





**Sabor**  
ANYS

### LA MOTXILLA DE LA CANALLA

Els nens dels 70 van caure submisos davant els nous productes que van començar a fer-se lloc en aquella època i que han perdurat fins als nostres dies: Bony, Tigretón, Bollycao i Donuts van ser alguns dels protagonistes dels patis d'aquella època. Alguns anaven acompanyats de cromos i adhesius, com els que els explicaven "el perquè de les coses", una col·lecció de Bimbo que va tenir tant d'èxit que se'n van fer diversos lliuraments.

Els **80**

# LA SOCIETAT DEL BENESTAR SASSEU A TAULA

La penetració dels rentaplats a les llars espanyoles era del **10,8%**.

El **1981** la mitjana d'ingesta calòrica per dia era de **2.914** calories.

L'esperança de vida el 1981 era de **72,52** anys per als homes i **78,61** per a les dones.



## DISPONIBLES TOT L'ANY

Durant els anys 80, es va passar de consumir productes de temporada, molt estacionals, a tenir accés durant tot l'any a una varietat i una quantitat d'aliments desconeguts fins aleshores, gràcies a la importació i l'exportació en un mercat cada vegada més global i interdependent.

## PRODUCTES DE QUARTA GAMMA

Les fruites, les verdures i les hortalisses ja rentades, envasades i a punt per consumir-les (anomenades de quarta gamma) van irrompre a finals de la dècada i van ser des d'aleshores una tendència en alça gràcies a la presentació, la comoditat i l'estalvi de temps.

**D**esprés d'un intent fallit de cop d'estat, el PSOE guanya les eleccions el 1982 i es va consolidant l'estat del benestar. L'explosió social, cultural i intel·lectual d'aquesta època es va materialitzar en fenòmens com la Movida madrilenya, un moviment artístic i musical que va sorgir de manera espontània i que va unir rebel·lia i creativitat a parts iguals. Va ser una dècada de reivindicacions polítiques i de moviments culturals nous i transgressors. La integració d'Espanya a la Comunitat Econòmica Europea (CEE) va afavorir i impulsar l'obertura del país. En l'àmbit comercial, va facilitar l'intercanvi de mercaderies, fet que va tenir un efecte directe sobre l'alimentació. Es podien aconseguir amb més facilitat aliments que abans eren considerats exòtics, i el país va anar europeïtzant-se en molts hàbits de consum. En paral·lel, els ciutadans van adquirir drets i garanties en matèria de sanitat, educació,

pensions i seguretat, alhora que guanyaven en capacitat de consum.

## La cuina es fa visible

Els 80 són el punt de partida de l'apogeu gastronòmic que es viu actualment. És indiscutible que es tracta d'una dècada prodigiosa en què les influències de la *nouvelle cuisine* continuen ben presents en l'alta cuina.

El 1984 es produeix un fenomen mediàtic, el de la cuina televisada. Va ser amb un programa fresc i innovador, *Con las manos en la masa*, que es va començar a reivindicar la figura del cuiner com a divulgador dels coneixements gastronòmics, alhora que es donava una gran visibilitat a la cuina popular. Aquest programa va ser el pioner d'altres espais dedicats a la cuina que vindrien en el futur. La gastronomia es va convertir en un dels plats habituals de les graelles televisives i va començar a ocupar espais inexplorats fins aleshores. La premsa i els programes de ràdio i televisió es van fer ressò

de receptes i de nous cuiners que aportaven idees fresques, i tot això va contribuir a la dignificació d'aquesta professió.

Aquesta nova imatge del cuiner també es va deixar sentir als restaurants. Si abans el cuiner acostumava a quedar-se als fogons, llavors va traspassar la frontera del seu hàbitat natural per interactuar a la sala amb els comensals. Així, la cuina i la gastronomia van deixar de treballar de portes endins per començar a mirar cap enfora.

## La cura de la salut

Tot i que de forma tímida, en aquesta dècada va començar a haver-hi més consciència per seguir una dieta equilibrada i variada com a pilar per tenir una bona salut, alhora que es va recuperar el concepte i les bases de la dieta mediterrània. Els aliments *light* i baixos en calories van arribar per quedar-se, especialment perquè reforçaven la idea de disminuir la ingesta de calories per un motiu estètic, més enllà de l'estrictament nutricional.

**ELS 80 ES VAN CONVERTIR EN EL PUNT DE PARTIDA DE L'APOGEU GASTRONÒMIC QUE ES VIU ACTUALMENT**





**Sabor**  
40  
ANYS

### UNA MIRADA PRÒPIA A LA 'NOUVELLE CUISINE'

Les influències de la *nouvelle cuisine* van continuar vigents durant la dècada dels 80 entre els cuiners espanyols que van difondre aquest fenomen, cada vegada més estès entre la resta de professionals. Més que copiar aquesta tendència, la van reinterpretar prenent-la com a font d'inspiració a partir de les seves pròpies experiències culinàries i la manera d'entendre la gastronomia al país.

# Els 90

## EXPLOSIÓ CREATIVA ALS FOGONS

El **14%** de les llars espanyoles tenia microones.

El **1994** El Racó de Can Fabes va esdevenir el primer restaurant català que aconseguia 3 estrelles Michelin.

L'esperança de vida el 1991 era de **73,40** anys per als homes i **80,49** per a les dones.



### DELS CONFINIS DEL MÓN

Les millores en la logística i la lliure circulació de mercaderies a la CEE faciliten l'arribada de productes de països llunyans. A la cuina és cada vegada menys estrany veure fruites com la papaia, el mango i la banana, peixos com el salmó, o amaniments com el vinagre de Mòdena.

### ANUNCIS AMB GUST OLÍMPIC

La publicitat va augmentar amb les cadenes de televisió privades. Els nens volien tenir un cosí de Zumosol, Cola Cao els regalava col·leccionables del Cobi, el brou Avecrem de Gallina Blanca ens preguntava "¿Cueces o enriqueces?" i les mares asseguraven "Del Caserío, me fío".

**A** principis dels 90, el país continua amb l'imparable ascens com a destí turístic: només el 1992 —any en què se celebren els Jocs Olímpics de Barcelona i l'Expo de Sevilla— rep 53 milions de turistes estrangers. Malgrat tot, poc després, el país inicia un període de recessió. El gradual descontentament social amb el govern del PSOE, a causa de factors com l'augment de l'atur i la corrupció política, tenen com a resultat un canvi de color polític a les eleccions de 1996, amb la victòria del PP.

En l'escena gastronòmica, la dècada té uns ingredients que la converteixen en un període especialment intens. Quedava enrere la cultura gastronòmica a l'ombra de la cuina francesa o que bevia tan sols del receptari popular espanyol. L'ambient iniciat en els 80 cap a una manera pròpia d'entendre la cuina va cristal·litzar en una explosió de cuiners. La innovació n'és el motor i l'ingredient principal de les seves

propostes culinàries, que són trencadores i diferents.

### Reinventar les regles del joc gastronòmic

En aquests anys es viu una revolució gastronòmica; els cuiners tenen més llibertat per desenvolupar les seves idees i convertir-les en autèntiques experiències. El restaurant passa a un segon pla i els cuiners es converteixen en els veritables protagonistes del moment. És en els 90 quan salten a l'esfera pública i comencen a ser reconeguts per la gent.

El xef Ferran Adrià és qui lidera una revolució que canvia la manera de concebre la cuina i els límits que se li pressuposaven. Però no està sol, ja que grans cuiners com Juan Mari Arzak, Martín Berasategui, els germans Roca i Carme Ruscalleda, entre d'altres, l'acompanyen en aquesta nova aventura, cadascú a la seva manera.

S'hi sumaran al final de la dècada i en els anys següents nous cuiners, figures de primer nivell que tenen, sens dubte, un impacte en la

gastronomia mundial. Són els actors protagonistes de l'èxit de la cuina espanyola.

### Nous hàbits de consum

El model tradicional de família comença a canviar, ja que els joves s'emancipen cada vegada més tard, amb la qual cosa es retarda l'edat en què es tenen fills. Aquesta situació té un efecte directe en l'estructura familiar i en el cabàs de la compra. Els hipermercats guanyen terreny a les botigues de barri i fins i tot canvien el concepte d'oci de les famílies espanyoles, que veuen en l'hipermercat un espai lúdic per passar-hi la tarda.

### Menjar fora de casa

En aquesta dècada s'experimenta un creixement del nombre de restaurants i una ampliació de la diversitat gastronòmica. El model de restaurants de menjar ràpid es consolida i proliferen franquícies d'hamburgueseries, pizzeries i altres establiments multinacionals de *fast food*.

**FERRAN ADRIÀ LIDERA UNA REVOLUCIÓ QUE CANVIA LA MANERA DE CONCEBRE LA CUINA I ELS LÍMITS QUE SE LI PRESSUPOSAVEN**





**sabor**  
40  
ANYS

### UN MAG A LA CUINA

Ferran Adrià arriba a El Bulli el 1983 per fer-hi un brevíssim *stage* i, l'any següent, s'incorpora a la plantilla. És en els 90 quan, amb el seu soci Juli Soler, emprèn una recerca técnicoconceptual de la qual neixen les famoses escumes, els nous raviolis, el món gelat salat, les caramels-litzacions... El genial cuiner es converteix en el màxim exponent de la cuina molecular i el 1997 el restaurant obté tres estrelles Michelin.

La **1a**  
dècada  
del **2000**

**OBJECTIU:  
COMPRAR AL  
MILLOR PREU**

El primer any de l'euro va deixar indicis d'arrodoniments a l'alça en els preus de productes d'ús quotidià al carro de la compra d'entorn del

**18%.**

El 2001 una barra de pa rondava els

**30**

cèntims d'euro.

L'esperança de vida el 2001 era de anys per als homes i

**76,07**  
**82,82** per a les dones.



### ESTRELLES SOBRE PAPER

A través de les revistes especialitzades i les guies, els cuiners van aconseguir més visibilitat i projecció internacional. A les guies que ja existien, com la Michelin i la Repsol, s'hi va sumar la revista *Restaurant*, que publica des de 2002 una llista amb els millors restaurants del món.

### MÉS QUE UN IOGURT

La importància de l'alimentació com a pilar bàsic d'una bona salut condueix al desenvolupament dels aliments funcionals. Els iogurts amb bifidus, les llets enriquides amb calci o àcid fòlic, els ous enriquits amb omega-3 i els cereals amb àcid fòlic o amb fibra comencen a ser presents als supermercats.

**E**l país dona la benvinguda al segle XXI amb l'arribada de l'euro, unes eleccions generals en què torna a guanyar el PP i un boom econòmic inicial que, malgrat tot, desemboca el 2008 en una de les crisis més greus viscudes en les últimes dècades. En un món globalitzat, el país viu directament les conseqüències de la crisi financera, originada als Estats Units, i veu com s'acceleren altres problemes que ja hi havia abans: l'explosió de la bombolla immobiliària, la crisi bancària, l'augment de la desocupació i la precarietat laboral, entre d'altres.

### El cabàs de la compra, reflex de l'economia

En aquest context de crisi, el consumidor es torna més cautelós amb el pressupost, i aquesta contenció de la despesa és visible en tots els àmbits de la societat. El cabàs de la compra de les famílies espanyoles no n'és una excepció.

L'entrada en vigor de l'euro comporta una pujada generalitzada dels preus, que el consumidor

patirà especialment amb l'arribada de la crisi. La dècada s'acomiada amb un comportament més cautelós per part del consumidor, que passa a destinar un 10% més del temps a comprar amb l'objectiu d'estalviar i trobar el millor preu.

En la distribució proliferen les marques blanques, així com les ofertes de productes, ja sigui amb reduccions de preu, formats estalvi o 2 x 1, i apareixen supermercats de baix preu. En definitiva, el sector també respon al moment socioeconòmic del país.

### Els xefs obren nous camins

En aquesta dècada, la gastronomia espanyola viu un moment molt dolç i de reconeixement internacional gràcies a la tasca dels xefs, que aconsegueixen situar la cuina espanyola com la més innovadora i creativa del món. Al costat de noms imprescindibles de la dècada dels 90, fins i tot dels 80, es donen a conèixer entre el públic nous cuiners que destaquen

per la passió per continuar reinventant la cuina i crear un llenguatge nou en l'univers gastronòmic. Entre ells hi ha cuiners com Quique Dacosta, Albert Adrià, Eneko Atxa, Ramon Freixa, Dani García, Ángel León, Paco Pérez, Josean Alija i un llarg etcètera. Tots posen el seu gra de sorra perquè la cuina espanyola sigui, indiscutiblement, la número u del món i l'epicentre d'una nova forma d'entendre aquest art.

La gastronomia té un espai i una dedicació cada vegada més importants als mitjans, que contribueixen a difondre i donar a conèixer el sector. Amb l'arribada d'Internet, els mitjans es multipliquen en quantitat i en abast. També apareixen revistes especialitzades, amb continguts que abasten des de receptes fins a tendències gastronòmiques, passant pel món del vi i els esdeveniments del sector, que es multipliquen durant aquests anys com a cites ineludibles per compartir coneixements. Són el punt de trobada de professionals de primer nivell i crítics gastronòmics.

**L'ARRIBADA DE L'EUREO COMPORTA UNA PUJADA GENERALITZADA DELS PREUS. QUE EL CONSUMIDOR PATIRÀ ESPECIALMENT AMB L'ESCLAT DE LA CRISI.**





**Sabor**  
ANYS

## CIÈNCIA I GASTRONOMIA, BARREJA DE SABORS SORPRENENTS

La revolució de la cuina espanyola va tenir el seu motor en la innovació i, en aquest sentit, la ciència va aportar coneixements valuosos en els camps de la física, la química i la biologia. Aquesta tendència ha anat *in crescendo*. El 2009 es va crear el Basque Culinary Center, a Sant Sebastià, un referent internacional en formació, recerca i innovació a les diferents àrees del que s'anomena *ciències gastronòmiques*.

# La 2a dècada del 2000

## CERCA DELS PRODUCTES NATURALS i ECOLÒGICS

El **74%** de les llars espanyoles tenia connexió a Internet el 2014.

El **2010** Ferran Adrià va ser reconegut com a xef de la dècada per la revista *Restaurant* en el primer any que la publicació concedia aquest guardó.

L'esperança de vida el 2015 era de **80,10** anys per als homes i **85,80** per a les dones.



### TORNANT ALS ORIGENS

Fruïtes i hortalisses fresques de temporada, verdures de productors locals i cooperatives agrícoles, productes de quilòmetre 0 i de proximitat... El consumidor està cada vegada més conscienciat de l'origen dels aliments i el procés que han seguit fins a arribar a les seves mans.

### GASTRONOMIA OMNIPRESENT

La gastronomia traspassa els límits de la cuina i es converteix en un tema present en l'opinió pública. Els mitjans de comunicació reflecteixen aquesta situació amb seccions i nous formats pensats per la cuina i per a la cuina. Avui dia, molts nens somien convertir-se en cuiners.

**L**a progressiva recuperació econòmica que viu el país en aquesta dècada té un efecte directe en els hàbits de consum, tot i que encara hi ha indicadors, com l'elevada taxa d'atur, que mostren certes assignatures pendents per superar la crisi.

D'altra banda, les noves tecnologies comporten profundes transformacions, com ara les relacions personals en el comerç, les compres en línia i el consum de qualsevol servei o producte. Internet té un paper fonamental en una societat globalitzada i hiperconnectada. La gastronomia i la cuina també són participants d'aquest canvi de paradigma.

### Èxit internacional

Els cuiners espanyols emprenen un viatge a fogons més llunyans per donar a conèixer la seva gastronomia a tot el món. José Andrés als Estats Units, Martín Berasategui a la República Dominicana, Paco Roncero a Xangai, David Muñoz i Juan Mari Arzak a Londres,

Paco Pérez a Berlín i Carme Ruscalleda a Tòquio són exemples de xefs que han volgut anar més enllà i obrir nous camins amb la internacionalització de les seves cuines. Ho han fet ells mateixos o assessorant els equips dels restaurants que porten la seva signatura i la seva manera de veure, sentir i assaborir la cuina.

### Gastroturisme, més enllà del gust

Turisme i gastronomia es consoliden com un binomi guanyador a l'hora d'atraure turistes de tot el món. El 2016, dels 75 milions de turistes que van visitar Espanya, prop d'11 milions ho van fer per realitzar activitats gastronòmiques, segons dades del Ministeri d'Energia, Turisme i Agència Digital. I la gastronomia, a més de seure a taula per menjar, també inclou viure un altre tipus d'experiències culinàries, que van de les rutes gastronòmiques als tastos de vins i les visites a cellers, passant per les visites a llotges, mercats i rutes de

tapes. Totes van més enllà dels fogons i de les parets del restaurant.

### Interès per la vida sana

En aquests últims anys es popularitzen nous tipus de dietes i més consumidors adopten nous hàbits alimentaris amb l'objectiu de tenir una vida més sana i una alimentació respectuosa amb el medi ambient i l'entorn. Cada vegada hi ha més persones interessades en la dieta flexiteriana i en altres alternatives, com la dieta paleo o la *detox*.

La recerca de tot allò natural i ecològic en aliments no processats és una tendència cada vegada més gran entre la població. Proliferen els productes que contenen proteïnes alternatives a la carn i s'amplia l'oferta d'aliments funcionals, que, més enllà del valor nutricional, augmenten el benestar i prevenen malalties. En definitiva, el consumidor s'interessa per una alimentació saludable i per llegir i entendre la informació nutricional del que compra.

**TURISME I GASTRONOMIA ES CONSOLIDEN  
COM UN BINOMI GUANYADOR A L'HORA  
D'ATRAURE TURISTES DE TOT EL MÓN**





ISTOCK IMAGES

**sabor**  
ANYS

## 'FOODIES', ELS GASTROEXPLORADORS

La paraula *foodie* descriu una persona amant de la bona taula i de tot el que l'envolta. Els *foodies* no són crítics gastronòmics ni tampoc sibarites. Són un grup d'exploradors de la gastronomia i experts en tendències, llocs de moda, nous productes, xefs emergents que val la pena seguir i noms consagrats que no convé oblidar. I tot això ho copsen en fotos, blogs i articles que destil·len passió.

*J  
a partir  
d'ara,*

# QUÈ?

Les Nacions Unides estimen que el 2050 hi haurà 9.700 milions d'habitants al planeta, un 30% més que ara.

30%

Una solució per al 80% de la població que viurà en ciutats el 2050 pot ser el cultiu d'horts verticals.

80%

L'esperança de vida el 2050 serà de 86,9 anys per als homes i 90,7 per a les dones (segons l'INE).

86,9

90,7



## LES TAPES DEL FUTUR

Una ració d'insectes rica en proteïnes, un hamburguesa *in vitro* ben saborosa acompanyada d'una guarnició de meduses i microalgues, i unes postres de fruites encapsulades. Sembla el menú d'una pel·lícula de ciència ficció, però pot ser realitat en un futur no gaire llunyà.

## UNA IMPRESSORA 3D A LA CUINA

Els nous estris de cuina seran una autèntica revolució. El que ara són cartutxos de tinta a la impressora de l'oficina tindrà versió 3D als fogons: una impressora amb la qual es poden preparar plats col·locant els ingredients en un cartutx i programant la recepta.

**H**em arribat al futur. A partir d'ara, quan parlem de l'alimentació, també hem de tenir en compte altres paràmetres com la salut, la innovació, la tecnologia, la ciència, la responsabilitat social, la indústria, les xarxes socials, Internet... La gastronomia i el sector agroalimentari tenen, avui més que mai, un paper omnipresent en la societat, en els mitjans i en l'opinió pública, sense deixar de banda els efectes econòmics, socials i mediambientals que fan que l'alimentació sigui un tema prioritari per a governs i institucions públiques i privades. La innovació en un entorn altament tecnològic augura reptes interessants i grans possibilitats, però l'alimentació del futur també haurà de treballar per contribuir a un món més sostenible, just i global.

## Menús a la carta

La indústria agroalimentària i la comunitat científica tindran un paper protagonista per

desenvolupar nous aliments sans i saborosos. Tot i que canviï el menú del futur, la salut i el plaer continuaran presents a la cuina i es buscarà un sabor, un aspecte i una textura dels aliments com més naturals millor. El consumidor podrà personalitzar completament el seu menú, sigui per gustos personals o per salut, i la tecnologia farà possible que cada persona tingui un assistent virtual que l'aconsellarà, com un *coaching* nutricional, sobre la forma d'alimentar-se més adequada a les seves necessitats.

## Alimentació i genètica

En la diabetis, la hipertensió, el risc cardiovascular, la tendència a l'obesitat i el colesterol alt, per posar alguns exemples, els gens són determinants. La nutrigenòmica, que va sorgir com a conseqüència del descobriment de la seqüenciació del genoma humà, marcarà el futur de l'alimentació amb l'objectiu de detectar en els consumidors la predisposició

a determinades malalties i minimitzar-les o prevenir-ne el desenvolupament en la mesura del possible.

## Menjar: una necessitat bàsica

Quan es parla d'alimentació, un dels principals reptes per als propers anys és combatre situacions socials precàries, de manera que el menjar, com a necessitat bàsica, arribi a totes les persones, tenint en compte que els recursos escassegen cada vegada més i que la població no para de créixer. El poder mediàtic de la gastronomia i el paper dels cuiners han contribuït al desenvolupament d'iniciatives solidàries que combaten la pobresa alimentària. En paral·lel, el consumidor també està adquirint un compromís més alt a l'hora de comprar, triant productes sostenibles amb el medi ambient i que no comportin maltractament social o animal, mentre que la indústria agroalimentària també està treballant per allargar la data de caducitat i reduir el volum de residus.

**ELS TECNÒLEGS D'ALIMENTS. LA NANOBIOtecnologia i LA BIOECONOMIA SERAN PARAULES FREQUENTS DE L'ENTORN ALIMENTARI EN ELS PROPERES ANYS**



# UN SABOR CINCO ESTRELLAS



Mahou recomienda el  
consumo responsable. 5,5°







*D'ahir a avui*

# RECEPTES PER RECORDAR

Creada amb la intenció d'ajudar els lectors en l'alimentació diària, la nostra revista ha ofert des dels inicis receptes ben variades. Fàcils i sofisticades, tradicionals i innovadores, vegetarianes i amb carn... Aquí tens una gustosa selecció de tots aquests anys.

Text ROSA MESTRES Cuina DANI MUNTANER  
Fotografia JOAN CABACÉS Estilisme ROSA BRAMONA

## MENÚ ANYS 70-80

# Primer

A finals dels anys 70 les nostres receptes tenien una clara **influència de la cuina francesa**. Els plats contenien més mantega, nata..., com aquest exquisit pastís de verdures.



### PER A 4 PERSONES

Pela 4 taronges mitjanes i tallales a rodanxes fines. Segueix el mateix procés amb 4 cebes. Disposa la taronja i la ceba en un bol per a amanides. Amaneix-ho amb una cullerada d'oli i un

### RECEPTA DE CUINA

## AMANIDA DE TARONJA I CEBA

Recepta publicada el 1986, núm. 90

pessic de sal. Empolvora-hi nou moscada per sobre i serveix-ho. Si vols, hi pots afegir unes fulles d'enciam.

Recepta del restaurant Florian (Barcelona)

Recepta publicada el 1981, núm. 41

### "CAPRABO I LA BONA CUINA"

## CLOÏSSES AMB MONGETES

**O**bre les cloïsses (600 g) en una paella amb unes gotes d'oli i 2 grans d'all. Aboca-hi 1 copa de vi blanc i deixa'l reduir. Després, afegeix-hi les mongetes blanques (600 g) amb el suc, una branqueta de julivert picat i fumet de peix (250 ml). Deixa-ho coure uns minuts i serveix-ho.

Recepta publicada el 1988, núm. 119



## Pastís de verdures

Recepta de Pedro Subijana, del restaurant Akelarre (Sant Sebastià)



fàcil



1 a 3 €



1 h 50'



### PER A 4 PERSONES

- 3 pastanagues
- 2 porros
- 100 g d'espínacs
- 100 g de mongeta tendra
- 2 naps
- 2 raves
- 4 ous
- 3 cullerades de nata
- 3 cullerades de salsa de tomàquet
- Mantega
- Pa ratllat
- Oli d'oliva
- Sal

### PER A LA SALSA

- 2 cebes
- ¼ de kg de xampinyons
- ¼ de l d'aigua de coure els porros
- 100 ml de nata
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal

### ELABORACIÓ

1. Pela les pastanagues, pica els porros i els espínacs, i talla a daus la resta de verdures. Cou-les per separat. Retira les verdures de l'aigua de cocció i reserva la dels porros.
2. Trenca els ous en un bol, incorpora-hi la nata, la salsa de tomàquet i un pessic de sal. Bat-ho tot bé.
3. Unta un motlle allargat amb mantega i pa ratllat. Distribueix una de les verdures cuites en una capa i, després, afegeix-hi la barreja d'ou. Ves intercalant capes de verdures i ou, i deixa els espínacs per al final. Cou la preparació al forn al bany maria durant 1 hora i mitja a 200 °C. Si es daura més del compte, tapa-ho amb paper d'alumini.
4. Per a la salsa, ofega les cebes picadetes en una paella amb oli. Afegeix-hi els xampinyons, també picats. A mitja cocció, aboca-hi l'aigua dels porros i deixa-la reduir. Afegeix-hi la nata, amaneix-ho i deixa-ho reposar durant 1 hora. Passa la salsa per un tamís.
5. Serveix el pastís amb la salseta.





*Aquest exquisit pastís de verdures  
és molt pràctic perquè es pot  
deixar preparat amb temps.*

## MENÚ ANYS 70-80

# Segon

En aquest període triomfaven a les taules del país els **plats amb gust de tradició i preparats lentament en una cassola de fang**, com aquest conill amb peres i naps.



### PER A 4 PERSONES

Prepara 4 supremes de llobarro de 200 o 250 g cadascuna i sala-les. Aboca 200 ml de brou de verdures en una olla de cocció al vapor i disposa els lloms de llobarro sobre la reixeta de l'olla. Afegeix-hi també ½ kg d'espínacs i 100 g de gambetes. Tapa-ho i cou-ho al vapor durant 10 minuts.

A continuació, tritura els espínacs, passa'ls per un tamís i barreja'ls amb mantega (50 g) i nata líquida (300 ml). Amaneix-ho al gust. Posa la salsa d'espínacs al fons del plat i, a sobre, les supremes de llobarro i les gambetes.

Recepta del restaurant Arzak (Sant Sebastià)

### RECEPTA DE CUINA

Recepta publicada el 1986, núm. 94

## LLOBARRO AMB SALSA D'ESPINACS I GAMBETES

## Cassola de conill amb peres i naps

Recepta de Lola Pijoan, del restaurant Can Borrell (Meranges, Girona)



fàcil



3 a 5 €



1 h 50'

### PER A 4 PERSONES

- 4 peres
- 120 g de sucre
- 120 ml d'aigua
- 1 conill a trossos
- 200 ml de vi blanc
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- 2 naps
- 1 cullerada de farina
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

Recepta publicada el 1989, núm. 129

### ELABORACIÓ

1. Pela les peres, talla-les per la meitat i retira'n les llavors i el cor.
2. En un cassó, prepara un almívar amb aigua i sucre, i porta'l a ebullició. Afegeix-hi les peres partides i deixa que couguin durant 5 minuts. Retira-ho del foc amb cura i deixa-ho refredar en l'almívar.
3. Salpebra els trossos de conill i sofregeix-los en una cassola (si pot ser, de fang) fins que estiguin ben daurats. A continuació, ruixa'ls amb el vi blanc i deixa'ls coure 10 minuts. Retira els trossos de conill i reserva'ls en un plat sense llençar-ne l'oli.
4. Pela la ceba, els grans d'all, els tomàquets i els naps, i talla-ho tot a trossets. Talla finament 2 de les peres.
5. Disposa a la cassola, amb l'oli de daurar el conill, les verdures i les peres tallades a trossos. Afegeix-hi 1 cullerada de farina i sofregeix-ho tot junt. Remena-ho de tant en tant. Un cop que tot hagi agafat color, afegeix-hi aigua (si la salsa queda molt espessa) i l'almívar de les peres al gust. Afegeix-hi el conill i les peres restants, i deixa-ho coure a foc lent durant 1 hora.
6. Distribueix els trossos de conill, les peres i les verdures en els plats de servei amb una mica de salsa.

Article publicat el 1986, núm. 99

### CURIOSITATS

## LA MAIONESA

**D**urant la guerra dels Set Anys, la flota francesa, amb el mariscal Richelieu al capdavant, va assetjar el port de Maó (Menorca), que en aquesta època pertanyia als anglesos. Mentre esperaven per entrar en acció, el cuiner del mariscal va preparar una salsa a base d'ou i oli. La salsa li va agradar tant que li va posar el nom de maionesa en record de Maó.







*Una combinació de  
sabors ben original que  
agradarà a tothom.  
Tasta-la!*

## MENÚ ANYS 70-80

# Postres

Passava fa 40 anys i continua passant ara: en el moment d'acabar un bon àpat, **a tothom li agraden els sorbets**. Aquest, preparat amb menta, és deliciós.



### PER A 4 PERSONES

Aboca farina (450 g), sucre (400 g), ¼ de litre de llet i 3 ous en una batedora. Afegeix-hi la ratlladura d'1 llimona i barreja-ho bé amb una cullera de fusta. Posa la barreja al forn

calent i cou-la a temperatura mitjana durant 45 minuts. Abans de retirar-ho del forn, comprova que el plum cake estigui a punt. Per saber-ho, punxa'l amb un escuradents: si surt net, ja es pot retirar del forn.

### RECEPTA DE CUINA

Recepta publicada el 1978, núm. 13

## PLUM CAKE A LA LLIMONA

## Sorbet de menta

Recepta de Josep Mercader, del restaurant-hotel Empordà (Figueres, Girona)



fàcil



menys d'1 €



30' + congelació

### PER A 5/6 PERSONES

- 1 l d'aigua
- 400 g de sucre
- 1 manat gran de menta
- 3 llimones

### ELABORACIÓ

1. En un cassó, posa a escalfar l'aigua i el sucre per preparar un xarop. Quan comenci a bullir, afegeix-hi el manat de menta (reserva'n algunes fulletes per a la decoració) i allarga la cocció durant 10 minuts. Retira-ho, tapa-ho i deixa-ho reposar durant 10 o 12 hores.
2. Cola el líquid resultant i afegeix-hi un gotet de suc de llimona. Afegeix-hi unes fulles de menta picades molt fines.
3. Aboca el xarop en un recipient ample i deixa'l al congelador durant 3 hores, trencant cada 30 minuts els vidres de gel que s'hi vagin formant. Tritura-ho i torna-ho a congelar.
4. Serveix-ho en copes i decora-ho amb menta per sobre.

### TRUCS I CONSELLS

## CAVA I TEMPERATURA DE SERVEI

**A** bans de degustar una copeta de cava, és important parlar de la temperatura de servei. Sovint es comet el gran error de prendre el cava ben glaçat. La norma aquí és taxativa: la temperatura ha d'oscil·lar entre els 6 i els 8 o 9 °C com a màxim. Per sota d'aquesta temperatura, el cava perd absolutament les millors qualitats de sabor i de buquet. A més, quan es destapa l'ampolla, pot passar que el líquid, per excessiva violència del gas carbònic sotmès a baixes temperatures, sigui expulsat bruscamment i en perdem una part.



Article publicat el 1989, núm. 133







*Els trossets de menta  
aporten a aquest sorbet un  
toc molt gustós i refrescant.*

## MENÚ ANYS 90

# Primer

Versàtil i molt pràctica de preparar, **la pasta triomfava a les llars dels anys 90**. El prestigiós cuiner Juan Mari Arzak ens va proposar un exquisit ragú d'escamarlans amb espaguetis.



### PER A 4 PERSONES

Cou 12 plaques de canelons en abundant aigua bullent amb sal. Escorre-les i reserva-les. Neteja 2 pastanagues, 50 g d'espínacs i ¼ de coliflor i bull cada verdura per separat. Un cop cuites, pica-les ben fines. En una paella amb un raig d'oli, ofega-hi uns porros

picats i les hortalisses. Sala-ho i afegeix-hi 4 cullerades de beixamel. Remena-ho i retira-ho del foc. Farceix els canelons i arrebossa'ls amb ou batut i pa ratllat. Fregeix els canelons amb oli ben calent i disposa'ls sobre paper de cuina perquè deixin anar l'excés d'oli. Serveix-los.

### RECEPTA DE CUINA

## CANELONS ARREBOSSATS

Recepta publicada el 1998, núm. 230

### RECEPTA DE CUINA

## TOMÀQUETS FARCITS

**R**enta 4 tomàquets verds, parteix-los en dues meitats —la inferior una mica més gran—, buida'ls i reserva'n la polpa en un bol. Barreja la polpa de tomàquet amb el bonítol de 2 llaunes escorregut i esmicolat, 1 pebrot a quadrats, olives a rodanxes (200 g) i alfàbrega. Farceix cada meitat inferior de tomàquet amb aquesta barreja, cobreix-ho amb maionesa i tapa-ho amb la meitat superior. Serveix-los.

Recepta publicada el 1999, núm. 249



## Ragú d'escamarlans amb espaguetis

Recepta del restaurant Arzak (Sant Sebastià)



fàcil



5 a 7 €



30'

### PER A 4 PERSONES

- 2 kg d'escamarlans (24 peces)
- 200 g d'espaguetis
- 50 g de formatge idiazabal ratllat
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 20 g de mantega

### PER A LA VINAGRETA

- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre de xerès
- 1 cullerada de cibulet picat
- Sal i pebre

### PER A LA SALSÀ D'ESCALUNYES

- 2 escalunyes
- 20 g de mantega
- ½ copa de conyac
- ½ got de vi blanc
- Una mica de brou de verdura o aigua
- Sal

Recepta publicada el 1993, núm. 180

### ELABORACIÓ

1. Pela els escamarlans, reservant-ne els caps, i deixa'ls adobar en un recipient amb oli durant 30 minuts. Retira'ls, escorre'n l'excés d'oli i salta'ls en una paella amb la mantega.
2. Per a la salsa, pela les escalunyes, pica-les i sofregeix-les en una paella amb la mantega. Aixafa els caps dels escamarlans i afegeix-los a la paella. Incorpora-hi el brandi i el vi blanc i, un cop reduïts, afegeix-hi el brou de verdura o l'aigua. Cola-ho i amaneix-ho.
3. Prepara la vinagreta barrejant bé l'oli, el vinagre, el cibulet, la sal i el pebre.
4. Cou la pasta seguint les instruccions del fabricant fins que estigui al dente i salta-la uns quants minuts en una paella amb la vinagreta i el formatge ratllat.
5. Serveix la pasta amb 6 escamarlans a cada plat i la salsa de les escalunyes per sobre.





*Aquesta recepta de pasta  
és molt senzilla de fer, però et  
farà quedar com un autèntic xef.*

## MENÚ ANYS 90

# Segon

En aquesta dècada les taules s'omplien de **plats tradicionals**, però també hi començaven a aparèixer presentacions més innovadores i sofisticades. Dos exemples molt representatius en són el bacallà de quaresma i els farcelllets de vedella picada i xampinyons.



### PER A 4 PERSONES

Neteja espinacs (400 g), retira'n les tiges i trosseja'ls. Després, cou-los durant 5 minuts en una olla amb aigua salada. Retira'ls, escorre'ls i reserva'ls. Neteja musclos (200 g) i cou-los en una cassola amb un rajolí d'aigua i una fulla de llorer. Retira'n les closques i reserva'ls. Prepara una picada al morter amb 2 alls, 2 branquetes de julivert i 8 ametlles. Quan la picada sigui ben fina, barreja-la amb 1 litre d'aigua i una nou de mantega. Reserva-ho. Enfarina 4 trossos de bacallà i fregeix-los en una paella amb una mica d'oli d'oliva. Retira'ls a mitja cocció i reserva'ls en una cassola de fang. Pela una ceba, talla-la a grills i fregeix-la en el mateix oli

del bacallà. Quan estigui mig cuita, aboca-hi 1 culleradeta de brandi, 3 cullerades soperes de farina i la picada reservada. Remena-ho bé i incorpora-ho a la cassola amb el bacallà. Cou-ho a foc lent durant 3 minuts perquè la salsa espesseixi. Passats aquests minuts, afegeix al bacallà els espinacs bullits, un ou dur partit per la meitat i unes prunes seques (bullides en aigua durant 5 minuts). Incorpora-hi també els musclos reservats. Remena la cassola perquè la preparació no s'enganxi. Rectifica'n el punt de sal i serveix-ho immediatament.

Recepta del restaurant Chicoa (Barcelona)

### RECEPTA DE CUINA

Recepta publicada el 1990, núm. 137

## BACALLÀ DE QUARESMA

## Farcelllets de vedella

Recepta de "Caprabo i la bona cuina"



fàcil

1 a 3 €

35'

### PER A 4 PERSONES

- ¼ de kg de xampinyons
- 300 g de carn de porc picada
- 8 filets de tapa plana de vedella
- 1 copa de brandi
- 3 cebes mitjanes
- 50 g de pinyons
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Neteja els xampinyons, pica'ls i fregeix-los en una paella. Quan estiguin a punt, barreja'ls amb la carn picada i salpebrada.
2. Disposa els filets de vedella a la taula de treball i col·loca a sobre de cadascun un parell de cullerades de la barreja anterior. Tanca-ho en forma de farcell amb l'ajuda d'un fil de cuina o cibulet. Daura el farcell en una paella amb oli d'oliva. A continuació, aboca el brandi per sobre del farcell i flameja'l.
3. Quan el brandi s'hagi reduït, afegeix-hi la ceba tallada a làmines fines. Tapa-ho i deixa-ho coure a foc molt lent fins que la ceba estigui cuita.
4. Mentrestant, fregeix els pinyons en una paella amb unes gotes d'oli.
5. Distribueix els farcelllets amb la ceba als plats de servei, retira'n el fil (no cal si has fet servir cibulet) i escampa-hi els pinyons daurats.

Recepta publicada el 1990, núm. 143





*Amb filets de tapa plana de vedella es poden preparar aquests deliciosos farcellets.*



## MENÚ ANYS 90

# Postres

Propostes **per als més llaminers de casa**: la pannacotta, unes postres italianes que als anys 90 es començaven a servir als restaurants, i l'exquisida tulipa de plàtan amb Cointreau



### PER A 6 PERSONES

Aboca nata líquida (1 litre) en una cassola baixa i ampla, i escalfa-la sense que arribi a bullir. Afegeix-hi sucre (130 g) i remena-ho contínuament fins que es dissolgui. Remulla 10 fulls de gelatina en aigua freda, escorre-la i afegeix-la a la nata

líquida calenta sense deixar de remenar. Quan la gelatina s'hagi dissolt perfectament, aboca la nata en un recipient no gaire alt. Deixa-ho refredar i posa-ho a la nevera fins que espesseixi, durant 2 hores aproximadament.

Recepta del restaurant Lulaky (Barcelona)

### RECEPTA DE CUINA

## PANNACOTTA

Recepta publicada el 1998, núm. 231

## Tulipa de plàtan amb Cointreau i mel

Recepta de Cuinarama (Terrassa)



mitjana



menys d'1 €



35'

### PER A 4 PERSONES

#### PER A LA TULIPA

- 60 g de mantega
- 60 g de sucre
- 2 rovells d'ou
- 120 g de farina

#### PER AL FARCIMENT

- 3 plàtans
- 30 g de mantega
- 2 cullerades de sucre morè
- 50 ml de Cointreau
- 1 cullerada de mel
- Cacau en pols

#### ELABORACIÓ

**1.** Aboca la mantega a un bol, afegeix-hi sucre i barreja-ho bé. Munta els rovells d'ou. Tamisa la farina i afegeix-la a la mantega amb sucre. Remena-ho. Ves afegint els rovells, a poc a poc, fins a aconseguir una massa uniforme.

**2.** Forma discos d'uns 12 cm amb la massa i introdueix-los en una safata de forn folrada amb paper d'enfornar. Cou els discos a 200 °C durant 5 minuts. Retira'ls mentre estiguin calents i col·loca'ls sobre un gotet de cap per avall perquè prenguin la forma d'una tulipa.

**3.** Pela els plàtans, talla'ls a rodanxes i fregeix-los en una paella amb mantega. Disposa les rodanxes a dins de les tulipes. A la mateixa paella, flameja el licor amb el sucre morè i, després, afegeix-hi la mel fins que el líquid tingui forma de fils. Aboca-hi a sobre les rodanxes de plàtan. Empolvora els plats amb una mica de cacau en pols i serveix-los.

#### MÉS RÀPID

Per preparar aquestes postres en un obrir i tancar d'ulls, pots elaborar les tulipes amb pasta brisa envasada.

Recepta publicada el 1996, núm. 210

Article publicat el 1998, núm. 239

### CURIOSITATS

## LA VEREMA

**E**l trepig del raïm va ser practicat per tots els pobles de l'antiguitat des dels egipcis fins als grecs, des dels hebreus fins als romans o els gals. Es feia amb els peus descalços i s'adoptaven unes mesures d'higiene rigoroses. Els trepitjadors, per no relliscar, feien servir uns bastons llargs, s'aferraven a unes cordes o s'agafaven els uns als altres, la qual cosa donava lloc a una mena de dansa en honor de Bacus.





*Per al moment de les postres,  
una presentació molt vistosa que  
sorprenrà els teus convidats.*



## MENÚ 1A DÈCADA DEL 2000

# Primer

Els plats que provenien de racons llunyans del món es començaven a posar de moda, i els de la **cuina asiàtica** van ser els primers. Com a mostra, les tallarines xineses en brou.

## Tallarines xineses en brou

Recepta d'Adriana Ortemberg



fàcil



1 a 3 €



50'



### PER A 4 PERSONES

- 2 cebes
- 2 branques d'api
- 4 pastanagues
- 2 porros
- 1,2 l d'aigua
- 1 branca de farigola fresca
- 1 fulla de llorer
- 1 clau
- 200 g de tallarines d'ou
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 8 branquetes de coriandre
- 1 fulla d'alga nori
- Sal i pebre

Recepta publicada el 2008, núm. 304

### ELABORACIÓ

1. Pela les cebes i les branques d'api i trosseja-les. Ratlla les pastanagues. Talla els extrems dels porros i trosseja'ls.
2. Escalfa l'oli d'oliva en una olla i ofega-hi les verdures durant 5 minuts amb una mica de sal. Incorpora-hi l'aigua, la branca de farigola, la fulla de llorer i el clau.
3. Quan comenci a bullir, abaixa el foc, tapa-ho i cou-ho durant 40 minuts. Transcorregut aquest temps, cola-ho, salpebra-ho i apuja el foc fins que comenci a bullir de nou. Afegeix-hi les tallarines i cou-les 3 minuts o el temps que indiqui el fabricant.
4. Serveix les tallarines amb el brou, el coriandre i l'alga tallada a tires.

### RECEPTA DE CUINA

Recepta publicada el 2002, núm. 276

## ESPÀRRECS AMB MASSA DE PASTA DE FULL I FORMATGE

### PER A 4 PERSONES

Pela els troncs de 16 espàrrecs i salta'ls breument en una paella amb oli. Talla la massa de pasta de full en rectangles de 10 x 5 cm i punxa-la amb una forquilla. Posa els espàrrecs sobre la pasta de full sense que arribin a la vora. Disposa-ho en una safata de

forn i daura-ho a 170 °C. Pocs minuts abans de finalitzar la cocció, afegeix un tall de formatge brie per sobre de cada pasta de full i torna-ho a enfornar fins que el formatge s'hagi fos. Retira-ho del forn. Mentrestant, barreja dues cullerades d'oli amb una d'olivada i reparteix-ho per sobre de la pasta fullada. Serveix-ho.

Recepta de les fitxes d'El Bulli Taller

### TRUCS I CONSELLS

## Rebost a punt

Article publicat el 2004, núm. 289

**R**esulta molt pràctic reposar periòdicament els productes del rebost a mesura que es consumeixen. És molt important que els aliments rotin perquè no caduquin: convé evitar que el primer que hi entra sigui el primer que en surt. Procura, a més, tenir més a mà (a les lleixes de la part central) els productes que fas servir amb més freqüència (farina, sal, sucre, pasta, arròs...), mentre que a les parts superior i inferior del rebost pots col·locar els que tenen menys sortida. Un últim consell: conserva els llegums en pots de vidre que permetin veure'n el contingut.







*El gust d'aquestes tallarines  
et transportarà a l'Extrem  
Orient en un instant.*

## MENÚ 1A DÈCADA DEL 2000

# Segon

Durant la primera dècada del 2000, **la revista Sabor... va tenir un col·laborador de luxe: Ferran Adrià.** D'entre les seves propostes, destaquem aquest exquisit rap amb safrà.



### PER A 4 PERSONES

Cou les lletnies (400 g) en una olla a foc lent durant 1 hora i mitja amb 1 cabeça d'all, uns grills de ceba i molta aigua (les lletnies han d'estar sempre cobertes perquè no s'enganxin). Obre els musclos (500 g) al vapor en una cassola, amb unes cullerades d'aigua, un gotet de vi blanc i una fulla de llorer. Cola el brou i reserva'l. Ofega 1 ceba picada amb 1 cullerada de mantega i una altra

### RECEPTA DE CUINA

## LLENTIES AMB MUSCLOS I CURRI

Recepta  
publicada  
el 2003,  
núm. 285

d'oli fins que estigui transparent. Escampa-hi 1 cullerada rasa de farina i barreja-ho bé. Afegeix-hi 1 cullerada de curri i el brou dels musclos i cou-ho 5 minuts. Afegeix-hi 8 cullerades de nata i rectifica-ho de sal. Incorpora-hi els musclos sense closca i aboca-ho tot a l'olla amb les lletnies. Deixa-ho bullir uns quants minuts i serveix-ho.

Recepta de Marina Alcántara

## Rap al safrà

Recepta de Ferran Adrià



mitjana més de 7 € 40'

### PER A 4 PERSONES

- 4 patates mitjanes
- 1 g de fils de safrà
- 20 alls tendres
- 4 grans d'all
- 8 cuetes de rap
- 400 g d'oli d'oliva 0,4°
- Cerfull picat
- Sal

### PER A LA SALSÀ

- 125 ml de nata líquida
- 10 fils de safrà

### ELABORACIÓ

1. Pela les patates, talla-les a 24 rodanxes de 4 mm de gruix, amaneix-les i fregeix-les en l'oli a una temperatura de 70 °C. Afegeix-hi els fils de safrà i confita el conjunt durant 20 minuts. Retira les patates de l'oli, escorre-les bé i reserva-les.
2. Per a la salsà, aboca la nata líquida en un cassó, afegeix-hi els 10 fils de safrà i cou-la fins que la salsà quedi reduïda a la meitat. Incorpora-hi una mica de l'oli de confitar les patates. Amaneix-ho al gust.
3. Blanqueja els alls tendres i els grans d'all. Per fer-ho, introdueix-los en un cassó amb aigua bullent de 3 a 5 segons. Escorre'ls i refreda'ls en aigua amb gel. Talla'n la base de l'arrel i treu-ne la primera capa. Aboca'ls al mateix oli de les patates i confita'ls durant 10 minuts a la mateixa temperatura.
4. Sala les cues de rap i marca-les en una paella ben calenta. Retira-les del foc, talla-les a filets i confita-les durant 1 minut a una temperatura de 70 °C en l'oli de confitar les patates i els alls tendres.
5. En el moment de servir, col·loca 6 rodanxes de patata al plat i, a sobre, 4 filets de rap. Afegeix-hi 5 alls tendres i un gra d'all, i rega-ho amb la nata i l'oli de safrà. Decora-ho amb cerfull picat.

### TRUCS INFAL·LIBLES

## LA POMA

### LES CLAUS PER TRIAR-LES

Article  
publicat  
el 2006,  
núm. 296

**A** l'hora de comprar pomes, tingues en compte els consells següents: tria pomes que siguin fermes al tacte, sense rugositats ni parts toves. No et deixis impressionar per la brillantor, ja que no necessàriament implica una textura i un sabor bons. Un vell expert deia que s'esbrina amb un suau espetec amb els dits sobre la pell: si sona buit, bé; si el so és més opac, no tant.

Recepta  
publicada  
el 2005,  
núm. 292







*Aquesta recepta de rap és tan interessant que segur que la incorporaràs al teu receptari.*

## MENÚ 1A DÈCADA DEL 2000

# Postres

Els productes més **exòtics**, com el **te verd** o la **soja**, conviuen amb ingredients **clàssics**, com la massa de pasta de full que s'usa per elaborar aquests canonets de ricotta amb vainilla.

## Canonets de ricotta amb vainilla

Recepta d'Ana Torrontegui



fàcil

1 a 3 €

25'

### PER A 4 PERSONES

- 1 beina de vainilla fresca
- 1 terrina de ricotta
- 4 cullerades rases de sucre
- 1 paquet de massa de pasta de full
- 1 rovell d'ou
- Encenalls de xocolata

### ELABORACIÓ

1. Obre la vainilla al llarg, rasca'n l'interior i extreu-ne els grans. Barreja'ls amb la ricotta i el sucre. Cobreix-ho amb film transparent i reserva-ho a la nevera durant 30 minuts.
2. Estén la massa de pasta de full, talla-la a tires de 2 centímetres d'ample, prepara cons massissos de paper d'alumini i enrotlla-hi les tires de massa al voltant. Congela-ho 10 minuts.
3. Posa el forn a 200 °C, bat el rovell d'ou i pinta els rotlles. Enforna'ls seguint les instruccions de la massa (10 minuts a la part del mig). Deixa'ls refredar abans de retirar els cilindres de paper d'alumini.
4. Omple els cilindres amb la crema de ricotta, decora-ho amb encenalls de xocolata i serveix-ho.

Recepta publicada el 2007, núm. 300

### RECEPTA DE CUINA

## BATUT DE TE VERD I SOJA

Recepta publicada el 2008, núm. 304

### PER A 4 PERSONES

En un cassó, escalfa ½ litre d'aigua. Quan comenci a bullir, afegeix-hi 5 culleradetes de te verd i mantingues-ho al foc durant 3 minuts. Cola l'aigua i deixa-la refredar. Aboca la infusió al got de la batedora i afegeix-hi

½ litre de beguda de soja natural o de soja amb vainilla sense sucre i 3 cullerades de sucre integral de canya o de mel. Bat-ho bé i serveix-ho fred. Decora-ho amb fulles de menta fresca picada.

Recepta d'Adriana Ortemberg



### TRUCS I CONSELLS

## Ous

Article publicat el 2004, núm. 288

**T**ot el que volies saber sobre els ous i que mai ningú no t'ha explicat: com s'han de comprar, cuinar i conservar correctament.

**Comprar.** No compris ni facis servir ous amb la closca trencada, esquerpada o molt bruta. Hi ha diverses maneres de comprovar-ne la frescor. Pots submergir-los en un bol amb aigua: si és fresc, se'n va al fons; si no ho és, sura. **Cuinar.** Per obtenir més bons resultats, és recomanable treure els ous de la nevera i deixar que prenguin la temperatura ambient abans de cuinar-los. Per preparar ous durs, és important submergir-los en aigua freda immediatament després de la cocció. Així evitaràs que es formi una capa de color verdós al voltant del rovell, senyal que s'ha cuit més del compte. **Conservació.** Conserva els ous a l'envàs original o en un compartiment de la nevera que es pugui tancar amb tapa. Quan els desis, és millor col·locar-los amb la punta cap avall perquè els rovells es mantinguin centrats. Els ous durs amb closca es conserven fins a una setmana.







*Unes postres espectaculars  
que pots preparar per a una  
celebració ben especial.*

## MENÚ 2A DÈCADA DEL 2000

# Primer

En aquesta dècada, **el món vegetal adquireix un nou protagonisme** i a les llars es degusten plats tan originals com aquest hummus de remolatxa i pebrot.

## Hummus de remolatxa i pebrot

Recepta de Dani Muntaner



fàcil



1 a 3 €



10'



### PER A 4 PERSONES

- 1 gra d'all
- 1 llimona
- 1 pot petit de cigrons
- 1 paquet de remolatxa cuïta
- 1 pot petit de pebrots en conserva
- 1 cullerada de comí molt
- 1 cullerada de pebre vermell
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Menta fresca
- Pebre rosa
- Sèsam
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela el gra d'all. Esprem la llimona i passa-la per un colador per eliminar-ne les possibles llavors.
2. Escorre els cigrons i aboca'ls al vas de la batedora amb la remolatxa, el suc de llimona, l'all sencer i els pebrots en conserva. Tritura ben fi el comí molt i afegeix-lo al vas. Afegeix-hi també el pebre vermell, la sal i el pebre. Torna-ho a triturar perquè s'integrin tots els ingredients.
3. Aboca l'hummus en un bol i escampa-hi una mica de menta picada, pebre rosa i sèsam. Ruixa-ho amb oli d'oliva i serveix-ho.

### SUGGERIMENT

Aquest hummus de remolatxa es pot acompanyar amb uns bastonets de pa i crudités de verdures per sucuar. Els bastonets els pots comprar a les nostres botigues o preparar-los a casa. Per fer-los, talla 2 o 3 llesques de pa de fogassa a tires i torra-les al forn. Per a les crudités, pots tallar diferents verdures (pastanaga, cogombre, pebrot vermell...) a bastonets.

### RECEPTA DE CUINA

## BRÒQUIL AMB CURRI VERD

Recepta  
publicada  
el 2015,  
núm. 331



### PER A 4 PERSONES

Aboca 2 cullerades d'oli en un wok gran i sofregeix-hi 1 bitxo, 1 ceba i 1 gra d'all, tot picat, durant 5 minuts. Afegeix-hi un trosset de gingebre pelat i ratllat, la ratlladura d'1 llima, 1 culleradeta de coriandre molt i 1 culleradeta de comí molt. Sofregeix-ho 1 minut més. Després, aboca-hi llet de coco (400 ml) i cou-ho 5 minuts. Retira-ho del foc i afegeix-hi coriandre i julivert

picats. Reserva-ho. Mentrestant, pela 1 pastanaga i trosseja-la. Renta bròquil (800 g) i 1 carbassó, i trosseja'ls. Bull la pastanaga 15 minuts en un cassó amb aigua salada i afegeix-hi el carbassó i el bròquil els últims 5 minuts. Escorre-ho i incorpora-ho al wok amb la salsa. Escalfa-ho 3 minuts sense deixar de remenar. Serveix-ho.

Recepta de Dani Muntaner

Recepta  
publicada  
el 2016,  
núm. 335

### ELS 5 SENTITS

## DANIEL JORDÀ

Article  
publicat  
el 2016,  
núm. 334

**E**ls seus innovadors maridatges, la recerca de nous ingredients i l'ús de tècniques d'alta gastronomia han convertit Daniel Jordà en un referent en el món de la fleca. En l'entrevista que li vam fer ens ofería un consell: "A l'hora de comprar el pa, hem de tenir en compte tres coses: el tipus d'escorça, el color i la textura de la molla."







*La remolatxa aporta múltiples  
beneficis a l'organisme.  
Incorpora-la als teus menús.*

## MENÚ 2A DÈCADA DEL 2000

# Segon

Les receptes de tota la vida **continuen ocupant un lloc privilegiat** a les taules del país. N'és un bon exemple aquest arròs de muntanya primaveral.

### RECEPTA DE CUINA

## SALMÓ AMB SÈSAM I CÍTRICS

Recepta  
publicada  
el 2015,  
núm. 332

#### PER A 4 PERSONES

Renta bé les pells d'1 aranja, 1 llima i 1 taronja, i ratlla-les finament. Barreja sucre (500 g), sal (200 g) i les ratlladures dels cítrics. Aboca-ho en un recipient. Afegeix-hi 4 supremes de salmó (de 180 g cadascuna) i deixa-les marinar durant 3 hores. Després, retira la marinada i reserva el salmó. Acaba de pelar els cítrics i talla'ls a rodanxes molt fines. Deixa'ls reposar en una barreja

d'oli d'oliva (100 ml) i mel (50 ml) durant 5 minuts. Disposa el salmó en una safata de forn amb sèsam blanc per sobre (75 g). Deixa-ho coure a 180 °C durant 6-8 minuts. Distribueix el carpaccio de cítrics en una safata de servei i, a sobre, col·loca-hi el salmó. Salpebra-ho i decora-ho amb alfàbrega fresca.

Recepta de Jordi Angli



### ELS 5 SENTITS

## ALBERT ADRIÀ

Article  
publicat  
el 2014,  
núm. 325

**É**s un dels cuiners amb més prestigi del país. Inquiet, amant de la cuina dolça i molt creatiu, Albert Adrià va dedicar 24 anys de la seva vida professional a El Bulli. A l'entrevista ens va comentar que afegir una mica de sal o de sucre enriqueix qualsevol recepta. "En el cas dels cítrics, la xocolata o la fruita seca, afegir-hi sal ajuda a guanyar gust."

## Arròs de muntanya primaveral

Recepta de Dani Muntaner



mitjana



1 a 3 €



40'

#### PER A 4 PERSONES

- 300 g de costelles de xai
- 2 carxofes
- ½ pebrot vermell
- 1 tomàquet madur
- 2 alls tendres
- 1 branca de julivert
- 1 branca de romaní
- 4 tassetes d'arròs
- 10 tassetes d'aigua o brou
- 50 g de pèsols
- 12 brins de safrà
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

#### ELABORACIÓ

**1.** Trosseja les costelles de xai. Neteja les carxofes retirant-ne la tija, les puntes, el fenc de l'interior i les fulles exteriors; talla-les en 6 trossos. Renta el pebrot vermell, eixuga'l i retira'n el peduncle i les llavors; talla'l a dauets. Pela el tomàquet i trosseja'l. Pela els alls tendres i talla'ls a trossos. Renta el julivert i pica'l finament.

**2.** Escalfa tres cullerades d'oli d'oliva en una cassola i daura-hi els trossos de xai per tots els costats fins que adquireixin un color daurat. Afegeix-hi el tomàquet i el pebrot, i cou-ho 5 minuts més. Remena-ho.

**3.** Afegeix-hi els alls tendres, salpebra-ho, escampa-hi abundant julivert picat, afegeix-hi la branqueta de romaní i cou-ho 5 minuts més.

**4.** Incorpora-hi l'arròs i ofega'l una mica en el sofregit. Cobreix-lo amb aigua o brou i porta-ho a ebullició.

**5.** Quan trenqui el bull, afegeix-hi les carxofes i els pèsols. Rectifica-ho de sal, afegeix-hi els brins de safrà i deixa-ho coure a foc mitjà durant 17 minuts. Deixa-ho reposar tapat abans de servir-ho.

Recepta  
publicada  
el 2014,  
núm. 325





*Pràctic i molt versàtil, l'arròs és un ingredient que triomfa a totes les cases.*

## MENÚ 2A DÈCADA DEL 2000

# Postres

En aquesta segona dècada, els cuiners professionals i aficionats aposten per la creativitat. Les receptes **es fan molt visuals**, com aquests farcелlets de crema catalana.

### RECEPTA DE CUINA

## PÚDING DE XOCOLATA AL VAPOR

Recepta  
publicada  
el 2013,  
núm. 321

#### PER A 4 PERSONES

Fon xocolata negra (120 g) en un cassó al bany maria. Separa els rovells de les clares de 4 ous. Barreja mantega (120 g) a temperatura ambient amb el sucre de llustre (120 g), afegeix-hi els rovells un a un a mesura que es van integrant, i afegeix-hi la xocolata fosa i 1 cullerada de rom. Munta les clares d'ou i incorpora-les a la barreja. Reparteix la massa en



quatre motlles individuals untats amb mantega, tapa'ls amb paper d'enfornar, cobreix-ho tot amb paper d'alumini, tanca-ho i lliga-ho amb un cordill. Cou els motlles al vapor uns 30 minuts. Renta les cireres (200 g), espinyola-les i tritura-les amb una cullerada de sucre i unes fulles de menta. Serveix els púdings amb el coulis.

Recepta de Dani Muntaner

### ELS 5 SENTITS

## CHRISTIAN ESCRIBÀ

Article  
publicat  
el 2016,  
núm. 332

**A**mb una creativitat desbordant, Christian Escribà és considerat un geni de la pastisseria. Del seu taller sempre en surten creacions singulars. Sobre la xocolata ens va dir: "M'agraden totes, però per menjar-la sola, em quedo amb la negra. També m'agrada fer barreges, com ara la xocolata blanca amb àcids, com gerds o llimona."

## farcелlets de crema catalana

Recepta de Jordi Angli



mitjana

1 a 3 €

25' +  
congelació

#### PER A 4 PERSONES

- 5 fulles de gelatina
- 1 l de crema de llet
- 2 branques de vainilla
- ½ branca de canyella
- La pell d'1 llimona
- La pell d'1 taronja
- 200 g de sucre
- 200 g de rovells d'ou
- 1 paquet de pasta fil-lo
- Sucre de llustre
- 100 g de fruites vermelles

#### ELABORACIÓ

1. Remulla les fulles de gelatina en un bol amb aigua freda fins que estiguin toves.
2. Aboca la crema de llet en un cassó amb la branqueta de vainilla, la canyella, les pells dels cítrics i la meitat del sucre, i deixa-ho infusonar durant 2 minuts. Posa-ho a escalfar i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi la resta del sucre i els rovells d'ou. Porta-ho a 85 °C. En aquest moment, afegeix-hi la gelatina ben escorreguda. Remena-ho.
3. Cola la preparació i omple petits motlles de 3 × 3 cm aproximadament (es poden fer servir safates per fer glaçons). Congela els flamets i, quan estiguin a punt, desemmotlla'ls.
4. Talla cada làmina de pasta fil-lo en porcions de 3 × 3 cm (n'han de sortir 9 quadradets) i embolica el flam congelat en forma de farcелlet. Reserva'ls al congelador fins al moment de fer-los servir.
5. Fregeix els farcелlets de crema catalana en una paella amb oli de gira-sol i, després, col·loca'ls sobre paper absorbent perquè deixin anar tot l'oli.
6. Disposa els farcелlets en un plat, escampa-hi una mica de sucre de llustre i decora-ho amb les fruites vermelles. Serveix-ho.

Recepta  
publicada  
el 2017,  
núm. 337





*La crema catalana, presentada  
en farcellets de pasta fillo, és  
un autèntic plaer gustatiu.*

# 40

## *Grans xefs i personatges*

En aquests 40 anys han estat molts els cuiners i personatges coneguts que ens han acompanyat i que han compartit amb nosaltres il·lusions, anècdotes, nous projectes, receptes...

Recuperem algunes de les nostres millors entrevistes, articles d'opinió i reportatges sobre restaurants.

Quatre dècades donen per a molt.

Descobreix-ho!

Text ROSA MESTRES



PEDRO SUBIJANA

## "EM SENTO CUINER DE CAP A PEUS"



Article publicat el 2003, núm. 282

**A**nava per a metge fins que va contactar amb l'Escola d'Hostaleria de Madrid. A partir d'aleshores, Pedro Subijana no ha parat de crear i innovar sobre la cuina basca tradicional creant un estil propi que l'ha fet mereixedor de 3 estrelles Michelin. Des d'Akelarre, el seu restaurant a Sant Sebastià, ens va comentar: "Per a mi, la cuina és tota



la vida. La meva afició, la meva professió, els meus motius d'èxit i reconeixement. Em sento cuiner de cap a peus. La meva cuina és el resultat d'afegir a la cuina tradicional basca molts altres ingredients: modernitat, lleugeresa, sabor, tècnica de cuina... tot unit a les ganes de fer saltar de plaer a qui tasti un dels nostres plats."

Amb 3 estrelles Michelin, Subijana és considerat per molts com el millor cuiner del món. El seu secret? Procurar que la gent sigui feliç amb els seus plats.



TERESA CARLES

## PER A VEGETARIANS I FLEXITERIANS

**A**mb més de tres dècades d'experiència en cuina vegetariana, la xef Teresa Carles és una col·laboradora habitual de la revista *Sabor*... A més de proposar uns menús ben atrevits per Nadal els anys 2015 i 2016, també ens ha obert les portes dels seus restaurants a Barcelona: el Teresa Carles, vegetarià al 100%, i el Flax & Kale, *healthy flexiterià*.

MAYRA GÓMEZ KEMP

## "CUINANT M'ALLUNYO DE L'ESTRÈS"



Article publicat el 1999, núm. 245

**C**oneguda per les famílies del país perquè presentava el programa *Un, dos, tres* en els 80, Mayra ens explicava: "Cuinar per a mi és un acte de relaxació, una activitat creativa en què m'allunyo de l'estrès de la vida quotidiana."

I sobre Caprabo deia: "A les botigues de Caprabo hi trobo la varietat i, sobretot, la qualitat-preu. El millor és trobar un lloc on puguis fer la compra sabent que pots triar mides diferents, productes excel·lents i bons preus."



JOAN BAGUR

## MÈXIC EN ESTAT PUR

Vinculat a Mèxic des de fa 15 anys, el xef Joan Bagur sap transmetre com ningú l'essència de la cuina mexicana als seus plats. L'any 2016 vam publicar un reportatge del seu restaurant Oaxaca i la seva *mezcaleria*, i vam descobrir que les seves receptes tenen gust de terra mexicana, de les seves arrels més ancestrals i, com no, de la cuina de Titita, la seva "mare" mexicana, amb la qual va aprendre a estimar aquest bonic país.



ORIOL ROVIRA

## PROPOSTES ENGINYOSSES

Pork, boig per tu!, del xef Oriol Rovira, és un autèntic temple dedicat al porc. El restaurant, que vam visitar el 2014, atrapa el comensal per la singularitat i per la qualitat de la carn. Té una oferta enginyosa que barreja la tradició amb tocs creatius, una carta en què es pot degustar el porc en totes les variants gastronòmiques: fresc, curat, especiat, rostit...

## FERRAN ADRIÀ UN COL·LABORADOR DE LUXE



Fitxes de receptes col·leccionables, entrevistes, consells nutricionals... Ferran Adrià va aparèixer en nombroses seccions de la nostra revista.

Entre els anys 2000 i 2005, la nostra revista va tenir un col·laborador molt especial: el xef Ferran Adrià. El millor cuiner del món ens va concedir diverses entrevistes en què ens va parlar dels seus inicis: "Vaig començar de zero i vaig anar buscant-me un camí. Primer vaig començar copiant, després posant-hi una mica de mi." També ens va parlar de la cuina tradicional: "Sempre ha existit la cuina tradicional i la moderna. No hi ha tradició sense modernitat ni modernitat sense tradició. El món evoluciona i la cuina també." Sobre els hàbits alimentaris

de la societat, ens deia: "Hem de fer entendre a la gent que es triga el mateix a demanar una pizza per telèfon i que te la portin que a fer una bona amanida." Adrià també ens va regalar algunes de les seves receptes, primer en forma de fitxes col·leccionables i després en dues interessants seccions, anomenades "La cistella de Ferran Adrià" i "El menú de Ferran Adrià". Tot un luxe! Però la col·laboració amb Caprabo no va acabar aquí; el xef també va editar el llibre *Cuinar a casa amb Caprabo i Ferran Adrià* i va participar en els tallers 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 minutos



4 personas

## ¡BRAVO POR TI!



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

JUANJO PUIGCORBÉ

## “DE VIATGE, GAUDEIXO TASTANT-HO TOT”



Article publicat el 2001, núm. 265

L'actor Juanjo Puigcorbé ens va parlar dels seus projectes, de les seves pel·lícules preferides, del que li hauria agradat ser si no s'hagués dedicat a la interpretació, de l'afició que té de tastar-ho tot quan va de viatge... “Generalment —ens va

explicar—, gaudeixo tastant-ho tot. Bé, sempre hi ha coses que no, com les formigues, però m'agrada viure als llocs on vaig, és a dir, m'agrada seguir-ne els costums. Quan viatjo per feina, m'encanta menjar al ranxo al costat dels companys del país.”



JOSÉ ANDRÉS

## EXPERIÈNCIA EN TELEVISIÓ

El xef José Andrés ens explicava el 2006 una anècdota que li havia passat a la televisió: “Tot estava preparat i a l'ordre del director em vaig disposar a degustar una tapeta de fetge d'anec. El que no sabia és que havia tallat el fetge pel costat equivocat i que contenia una mica de fel. Vaig aguantar el tipus, però l'escena se'm va fer eterna.”

JUAN MARI ARZAK

## “SEMPRE ESTEM APRENTENT”



Article publicat el 2000, núm. 255



Amb 3 estrelles Michelin des de 1989, Juan Mari Arzak està considerat un dels cuiners espanyols més importants del moment i un dels principals artífexs i representants del moviment de la nova cuina basca. L'any 2000, ens va concedir una entrevista. Va parlar de la seva mare: “Ella em va influir en tot. Ha estat

una gran cuinera i em va ensenyar el que era l'afecte cap a la cuina i cap a la gent, cuinar per passió en comptes de per transmissió o professió.” I sobre el que cal per ser un bon cuiner: “El que cal fer és treballar, estudiar, preparar-se, estar sempre innovant i saber que sempre estàs aprenent.”

Entre aquestes dues imatges han passat 17 anys, però la filosofia de Juan Mari Arzak i de la seva filla Elena encara és la mateixa: treballar, innovar i continuar aprenent.



KOLDO ROYO

## “EL MILLOR LLIBRE DE CUINA ÉS EL CLIENT”



Article publicat el 2003, núm. 283



Vital fins a la medul·la, Koldo Royo és una persona que s'implica en tot el que fa. Amant de l'hostaleria des de la infantesa, va començar com molts d'altres a la cuina familiar, l'Antonio Bar, propietat del seu pare, a Sant Sebastià. Després, va tenir mestres de la talla de Juan Mari Arzak. A l'entrevista que li vam fer a la revista ens comentava:

“Per a mi, la cuina és una devoció, cosa que realment m'agrada. En treus coses meravelloses, però també grans disgustos.” I sobre els seus plats ens deia: “Abans de treure'ls al menjador, ho parlem entre nosaltres. Un cop fora, escolto el públic, perquè el millor llibre de cuina és el client. A partir d'aquí, continuo retocant els meus plats.”

Pioner dels *food trucks*, des de l'any 2013 Koldo posseeix dues furgonetes de menjar ràpid que estan tenint un èxit rotund i creant moda a tot Espanya.

DANIEL VÁZQUEZ

## EL CINEMA i EL MENJAR

L'escriptor i periodista Daniel Vázquez ens va parlar l'any 2014 del poder del cinema com a transformador de la forma de menjar. “El cinema —deia— és el principal generador de modes des que es va crear, i amb aquest poder persuasiu ens ha ensenyat a menjar de manera diferent de com ho feien els nostres avantpassats. Gràcies al cinema, no hi ha país al món que anem a visitar del qual ja no coneguem els mercats i els productes que l'integren.”



Article publicat el 2012, núm. 318



PACO RONCERO

## “L'AROMA DE PA TORRAT EM RELAXA”

Creatiu i inquiet, Paco Roncero és un dels millors xefs de la cuina d'avantguarda madrilenya. L'any 2012 va passar per la nostra entrevista a “Els 5 sentits”. Quan li vam demanar alguna aroma que recordés de forma especial, ens va dir: “Sempre em porta bons records l'aroma de pa torrat acabat de fer als matins. Em fa sentir bé. Em relaxa.” A més, ens va passar la recepta dels seus cards amb castanyes i tòfona.



# CHRISTIAN ESCRIBÀ UN PASTÍS. UN REGAL



**C**hristian Escribà ha col·laborat en diverses ocasions amb la revista *Sabor*... L'any 2008 ens va parlar de la seva professió i de la seva particular manera d'entendre-la. Segons ell, és un treball que transforma els desitjos de la gent en sorpreses, en regals. "Sempre parlo amb qui em fa l'encàrrec per conèixer el destinatari —ens deia— i ajudo

a dissenyar un dolç a mida, exclusiu [...]. El més important no és el dolç, sinó que el fet descobrir-lo resulti un moment irrepetible." El 2015 ens va parlar de la música. "És el mitjà de transport més màgic que mai ha existit. En el meu cas em transporta a mons fantàstics que posteriorment intento plasmar en els meus pastissos."

A més d'aparèixer a la revista, Escribà també ha creat els pastissos del 50è aniversari de Caprabo i de la nostra portada dels 40 anys (pàgina 10).



PACO PÉREZ

## "M'ENCANTA LOLOR DE MAR"

**G**ràcies a la constància, l'esforç i la cuina, inspirada en els productes de la Mediterrània, Paco Pérez s'ha convertit en un dels millors xefs del país. Sobre els seus records olfactius ens va dir que un dels seus preferits era l'aroma del mar. Era l'any 2013. "M'encanta un dia de llevant, amb la seva profunditat... , quan surts de bon matí i t'arriba aquesta aroma iodada que et porta als hiverns llargs amb passejades vora el mar."

NANDU JUBANY

## JUGAR AMB ELS CONTRASTOS DE SABOR

**I**nquiet però amb els peus ben arrelats a terra, el xef Nandu Jubany ha sabut trobar l'equilibri entre la cuina tradicional i la moderna. A "Els 5 sentits" ens va confessar: "M'agrada jugar amb els contrastos de sabor perquè en cada mossegada es noti alguna cosa diferent. Prefereixo els plats gustosos, amb personalitat..." També ens va ensenyar a preparar la seva coca de foie i poma caramel·litzada.

Article publicat el 2012, núm. 219







# lleugera



DESCOBREIX  
CALVO LLEUGERA



## Equilibri saludable

La nova tonyina clara Calvo lleugera té el mateix sabor i substància de sempre, amb la meitat de greix. És una forma senzilla de cuidar-se sense renunciar al plaer del menjar.

**A**ctualment es dóna una importància especial al fet d'aconseguir un **equilibri entre cos, ment i alimentació** de forma ràpida, pràctica i senzilla.

Des de fa alguns anys, els consumidors es preocupen cada cop més per la vida sana. Tant en l'aspecte físic com en l'emocional, els consumidors busquen productes que encaixin en un estil de vida on prevalen la salut i les solucions adaptades a les necessitats individuals de cada persona.

A Calvo responem a aquesta tendència amb **productes baixos en calories**, saludables i que aportin nutrients al nostre organisme, i per això llancem **la primera tonyina clara lleugera**, amb un 50% menys de greix que t'ajudarà a mantenir una dieta sana i equilibrada.

El consumidor pot escollir entre **dues varietats**: tonyina clara Calvo amb oli d'oliva i tonyina clara Calvo amb oli de gira-sol. Ambdues varietats li permetran seguir **gaudint sense renunciar al plaer i a la practicitat**.

Es seus avantatges són tan clars  
com la nostra tonyina



50% MENYS DE GREIX



AMB EL TOC JUST D'OLI



MANTÉ TOT EL SABOR I SUBSTÀNCIA



OBRRIR I SERVIR, SENSE NECESSITAT D'ESCORRER

### Tallarines vegetals de pastanaga i carbassó a la vinagreta de mostassa amb tonyina clara Calvo lleugera

🕒 45 minuts | Dificultat: fàcil | kcal/ració: 174

#### Ingredients (4 persones)

- 2 llaunes de tonyina clara Calvo lleugera amb oli d'oliva
- 2 pastanagues
- 1 carbassó gran
- 1 culleradeta de mostassa
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre
- 2 cullerades d'aigua
- Pebre negre
- 1 cullerada de julivert fresc picat
- Sal

#### Preparació

Pelem les pastanagues, rentem els carbassons i els assequem. Utilitzarem un espiralitzador de verdures per treure espirals fines d'ambdues hortalisses. Si no en tens, pots fer servir un pelador de verdures per fer-ne làmines fines. Reservem les espirals.

Barregem l'oli d'oliva, la mostassa, el vinagre i l'aigua amb una cullerada de julivert picat. Salem i adaptem el sabor de la vinagreta al nostre gust.

Just abans de servir, barregem les espirals en un bol amb la vinagreta i la tonyina i ho remenem amb suavitat per distribuir bé tots els sabors.

#### Presentació

Serveix cada amanida emplatada individualment i empolvora-la per sobre amb pebre negre acabat de moldre.



AMB EL TOC JUST D'OLI  
**50% MENYS DE GREIX**

Menys de **100 kcal.** per llaua

## MARTÍN BERASATEGUI

# “EL MÉS CAR NO ÉS SEMPRE EL MILLOR”



**M**algrat ocupar un lloc entre els millors cuiners del món, Berasategui és una persona amable, cordial i molt accessible. L'any 2002, la seva opinió sobre l'alimentació i els aliments era clara: “Els productes bons —deia— no són necessàriament els més cars, ni innovar vol dir cuinar aliments refinats. Pot quedar-nos tan bé

un plat amb llagosta i tòfones com un amb patata i una vinagreta. La cuina comença per una bona matèria primera, però no forçosament cara.” A “Els 5 sentits”, l'any 2013, va destacar l'alfàbrega en l'apartat de l'olfacte. “Em sembla una herba absolutament embriagadora i que desprèn unes aromes meravelloses.”

Al llarg del temps—entre aquestes dues imatges han passat 11 anys—hem vist com Martín Berasategui se situava al capdavant de la gastronomia.

## JOAN ROCA

# LA GASTRONOMIA I LA SEVA EVOLUCIÓ

**I**nfluenciat per la cuina tradicional catalana de la seva mare, Joan Roca ha sabut transformar-la amb noves tècniques apreses al llarg de la seva carrera. A “El convidat” l'any 2008 ens va parlar de la cuina catalana. “El curs de la història l'ha enriquit i li ha permès adoptar com a propis productes que li eren aliens en l'època antiga i medieval. N'és un bon exemple el tomàquet, imprescindible ara en totes les variants: tant cru, utilitzat en el pa amb tomàquet, com cuinat, base — juntament amb la ceba— del sofregit.”



## DR. EDUARD ESTIVILL

# “NO PODEM ESTAR SEMPRE ACTIVATS”



Article publicat el 2012, núm. 319

**P**ediatre, neurofisiòleg i especialista en medicina del son, a més d'autor de nombrosos llibres, el Dr. Estivill ens va donar la recepta per dormir bé. “Cal ser conscients que no podem estar activats i connectats tot el dia i pretendre que la son aparegui

de cop. Hem de desconnectar almenys tres hores abans d'anar a dormir, apagant el mòbil, l'ordinador i aturant qualsevol activitat relacionada amb el treball habitual. Si no ho fem així, no podem pretendre dormir bé.”



SANTI MILLÁN

## ELS OSCAR I LA TARGETA CAPRABO



Article publicat el 2002, núm. 278

L'actor Santi Millán ens va explicar una anècdota que li va succeir amb la Targeta Client de Caprabo: "Sergi Mas [col·laborador al programa de televisió *La Cosa Nostra*] va afirmar que havia entrat en un partit de futbol amb la Targeta de Caprabo. Andreu

Buenafuente em va proposar entrar als Oscar amb el mateix mètode i no m'ho vaig pensar dues vegades. No va ser complicat, ja que eren les 9 del matí i fins a les 4 de la tarda no entraven els famosos. Enmig de la confusió, m'hi vaig colar. Això sí, a les 12 em van fer fora."



## QUIQUE DACOSTA EL VALOR D'UNA IDEA

Creador de la nova cuina valenciana, sempre fent servir productes locals però amb una finestra oberta al món, a les cultures d'altres països, Dacosta ens va parlar l'any 2009 del coneixement a la cuina. "Els cuiners, quan fem alguna cosa nova, estem a la vora del coneixement, ja que el que és nou no s'estudia, sinó que es crea. El motor indiscutible de la cuina són les idees, els conceptes."



Article publicat el 2012, núm. 320

CARLES GAIG

## TRADICIÓ I AVANTGUARDA

Descendent d'una família dedicada a la gastronomia des de 1869, Carles Gaig ha sabut unir com ningú la cuina tradicional catalana amb la innovació. Quan li vam preguntar per la seva infantesa a l'antiga Fonda Gaig ens va comentar: "Recordo la meua mare estressada, molt de fum, la cuina de carbó i jo, molt petit, amb 6 o 7 anys enrotllant canelons." Actualment, el xef combina la feina al restaurant Gaig de l'Eixample de Barcelona amb altres projectes gastronòmics, com el Gaig Singapur que acaba d'inaugurar a Àsia o el nou espai de menjar per emportar, degustació, *show cooking* i esdeveniments Gaig a Casa.



Gaig se sent orgullós dels seus canelons de carn gratinats. "És un dels primers sabors que tinc fixats a la meua memòria culinària", va confesar.

CARLOS LATRE

## UN HUMORISTA ALS FOGONS



Article publicat el 2013, núm. 322

**M**olt conegut per la participació en el programa *Cròniques Marcianes* i per les imitacions als espais *Polònia* i *Crackòvia*, de TV3, Carlos Latre és una persona a la qual li agrada molt cuinar: “Sempre dic, i és cert, que em relaxa molt cuinar.

Si tinc un dia lliure i tinc temps, em fico a la cuina i preparo plats per a la família.” Sobre la seva recepta preferida ens va dir: “M’agrada l’arròs caldós. Sóc de Castelló de la Plana i allà és un dels plats base de l’alimentació.”



CARE SANTOS

## CUINA-FICCIO

**L**a reconeguda escriptora ens va confessar a “El convidat” l’any 2007 una de les seves passions, la cuina. “M’agrada trobar similituds entre el procés que dona lloc a una bona fideuà i el que et fa escriure una bona novel·la. En tots dos casos cal tenir cura de les matèries primeres, invertir moltes hores i molt d’afecte, ser original (però sense passar-se) i seguir certes regles [...]. No pretenguis aprendre a cuinar sense receptari ni a escriure sense guió.”

FINA PUIGDEVALL

## ÀNIMA VOLCÀNICA A LA GARROTXA

**X**ef i propietària de Les Cols, Fina Puigdevall ha creat una carta molt personal que reflecteix la seva manera de ser —intuïtiva, íntima i autèntica—, una carta que destil·la l’ànima volcànica de la Garrotxa. El 2009 ens va explicar: “No podem entendre la cuina com a especialització, com a mirada parcial de la realitat, sinó com a experiència de vida plena. Ha de transmetre la manera de ser i de viure de les persones que la practiquen.”



LA PUNTUAL

## CELLER TRADICIONAL ACTUALITZAT

**S**ituada en un edifici de 1872, el celler La Puntual, anomenat així per la novel·la *L’auca del senyor Esteve*, de Santiago Rusiñol, és un local modern però acollidor que sorprèn per l’interior espaiós i per la decoració acurada. La carta, creada pel xef Felipe Fernández, té una àmplia oferta gastronòmica, que inclou des de llaunes de conserves a arrossos d’autor, passant per una selecció de tapes, formatges i embotits, així com receptes de la cuina catalana, com ara el trinxat amb ou ferrat, un dels seus plats estrella.

Article publicat el 2015, núm. 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 el calcio ayuda al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.



Tu 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 hasta la última gota.

SERGI AROLA

## “ALS 13 ANYS EM VAIG POSAR A CUINAR”



**L**a gran majoria de cuiners sempre citen algun familiar que els va introduir en el món de la cuina, però, pel que sembla, Sergi Arola va ser, al principi, totalment autodidacta. Es va educar amb l'avi, un gurmet excel·lent però un cuiner pèssim.

Des dels 13 anys “era molt maniàtic a l'hora de dinar. Per una qüestió de supervivència, em vaig posar a cuinar jo mateix. Feia el que m'agradava i com m'agradava”. Ara mateix tots li agraïm aquest instint de supervivència.



SILVIA ABRIL

## “INTENTO QUE LA MEVA FILLA MENGI BÉ”

**C**òmica, atrevida, camaleònica... però també mare feliç i interessada a donar la millor alimentació a la seva filla. “Em preocupa molt que mengi de manera saludable —ens deia a l'estiu del 2015— i intento evitar-li coses com el sucre refinat i la pastisseria industrial. Menja molta fruita, cereals integrals, carn ecològica... Ara la cuina sana m'interessa moltíssim més.”

JOSÉ CORBACHO

## CROQUETES: SIMPLS PERÒ DELICIOSES

**A**mb l'humor i el bon rotllo que el caracteritzen, Corbacho va triar unes senzilles croquetes com a plat preferit. “Amb les croquetes —ens descobria al Nadal del 2013— tinc dos inputs. El primer és que la meua mare les fa molt bones. De tant en tant ens cuina carmanyoles de croquetes a la meua germana i a mi. D'altra banda, sempre he pensat que quan vas a un bar a prendre tapes, les croquetes són, probablement, l'indicador de qualitat.”



ADA PARELLADA

## INCANSABLE DIVULGADORA



**F**illa, neta i besneta de restauradors, Ada Parellada va abandonar els estudis de Dret per submergir-se entre fogons. Incansable divulgadora, és impulsora d'iniciatives gastronòmiques adreçades a adults i, especialment, al públic infantil. Amb la nostra revista ha col·laborat en diverses ocasions; la primera vegada, l'any 2003, ens proposava unes receptes per a nens ben originals i d'allò més divertides.





# PASTA LOVER

LA NUEVA FORMA DE COCINAR PASTA EN 



ES PASTA  
Y SALSA

100%  
ingredientes  
naturales

## CÓMO COCINAR TU PASTA LOVER



BENEDETTA TAGLIABUE

## "EL MEU PLAT, EL VITELLO TONNATO"



Article publicat el 2014, núm. 328

És una de les arquitectes més ben considerades dins i fora del país, i la veritat és que s'ho ha guanyat a pols. Des que va sortir de la seva Itàlia natal, Benedetta no ha parat de treballar. Primer, de la mà del seu company i mestre, l'arquitecte Enric Miralles, i

després, en solitari. Intuïtiva, propera, alegre... i també mare de família. "M'encanta cuinar per als meus fills, per a la família, per als amics... Si puc, els faig *vitello tonnato*, un plat que em porta records entranyables de la infància."



FERMÍ PUIG

## UN PAÍS GASTRONÒMIC

Fermí Puig, propietari del restaurant homònim a Barcelona, té una llarga trajectòria professional, entre la qual destaca haver treballat a El Bulli i haver guanyat una estrella Michelin. El xef ens va parlar l'any 2009 sobre la qualitat dels productes del país i el prestigi de l'alta cuina. Per a ell, "el seu prestigi contamina positivament el dels nostres productes, obre mercats i ajuda a certificar una imatge de marca col·lectiva atractiva".

DRA. MONTSE FOLCH

## ELS 4 FANTÀSTICS DE LA DIETA

Mediàtica, activa i incansable, la coneguda Dra. Folch ens va descobrir l'any 2014 els quatre fantàstics de la dieta.



"Per aprimar-se, jo recomano sempre la cua de cavall i l'extracte de carxofa. Tots dos serveixen per drenar i per sentir-nos més desinflatos.

La carxofa, a més, ajuda al drenatge del fetge, cosa que afavoreix la digestió i contribueix a eliminar greixos. Per a la salut, m'encanten l'omega-3 i el betacarotè."

PILARÍN BAYÉS

## "DIBUIXAVA PER NO ESCOMBRAR"



Article publicat el 2015, núm. 332

Acollidora, entranyable i plena de força: així és Pilarín. Als 76 anys, continua dibuixant amb la mateixa il·lusió i energia amb què va començar. Batejada per molts com l'àvia de Catalunya, molts nens han crescut amb les seves històries plenes de tendresa i

els seus personatges de galtes rosades i cara rodoneta. Què és dibuixar per a ella? "Jo sempre havia dit que dibuixava per no haver d'escombrar, fregar i cuinar, perquè són coses que em fan més mandra. En canvi, dibuixar m'agradava i m'agrada moltíssim."



DAVID PALLÀS

## UN GENI DE LA XOCOLATA



Article publicat el 2016, núm. 334

**C**reatiu, amb una infinitat de projectes al cap, gran divulgador... David Pallàs és tot un geni de la xocolata. Els primers records que té relacionats amb aquest menjar són entranyables: “Recordo fer el camí de l’escola a casa i parar-me a totes

les pastisseries que trobava per veure als aparadors les mones de Pasqua espectaculars que hi havia exposades. Altres nens de la meua edat anaven a veure cotxes i motos, però jo em quedava embadalit veient les creacions dels pastissers.”

ANDONI LUIS ADURIZ

## EL VALOR DEL MENJAR

**É**s, sense cap dubte, un dels xefs més influents d’aquest temps. Aduriz ha aconseguit la perfecta harmonia entre l’avantguarda i la cuina tradicional basca. A la secció “El convidat” (any 2010) es plantejava com s’acostaven les persones al menjar. Per les qualitats sensorials, pel contingut nutricional, per la història... “Unes simples patates fregides són molt més que fórmules, processos, maridatges o nutrients; són erudició i història, paisatge, riquesa [...]. Entendre el que mengem és vital per estimar-lo, i el que s’estima no desapareix.”



CARME RUSCALLEDA

## LA CUINA ÉS UN ART



**D**e formació essencialment autodidacta, Carme Ruscalleda ha aconseguit arribar al cim de la gastronomia gràcies a la cuina inspirada en els sabors de la mar Mediterrània i en l’exquisida horta del Maresme. El 2003 ens deia: “Per a mi la cuina és un art, una font inesgotable d’inspiració [...]. L’alta cuina és la cuina domèstica portada a un nivell superior per provocar que a la boca de la gent passin coses quan tasten els productes.”

La xef Carme Ruscalleda ha aparegut un munt d’ocasions a la nostra revista. Es podria dir que l’hem vist créixer professionalment.

EUDALD CARBONELL

## LA DIETA DE L'HOME PREHISTÒRIC

L'arqueòleg i director general de la Fundació Atapuerca, Eudald Carbonell, ens va donar una classe magistral sobre l'evolució de l'alimentació del primat humà. "Fa uns 2,8 milions d'anys, quan sorgeix el nostre gènere, Homo, érem vegetarians, però després ens vam tornar omnívors. A la prehistòria la ingesta de plantes, arrels, fruits, tiges, flors i fulles era sistemàtica; l'evolució de la tecnologia i el descobriment del foc van afavorir la caça i el consum de carn, ja al Paleolític. Després, amb les cultures neolítiques, es van aprendre els secrets de la fermentació i altres processos."

Article  
publicat  
el 2016,  
núm. 335



EVA ARGUIÑANO

## POMA i CANYELLA

Dolça com les postres que prepara, Eva Arguiñano és una cuinera que té cura de tots els detalls, fins i tot a casa, quan té convidats. A l'any 2011 ens deia: "Molt abans que vagin arribant a casa els convidats, hores abans que la taula s'ompli de menjar i que tots s'asseguin al voltant de les menges, m'ocupo d'impregnar la casa amb una aroma molt especial. Per a mi aquesta olor única és la de la poma amb la canyella. Em refereixo a l'ambient que crea la compota que es cuina a foc lent durant molta estona. Són unes postres lleugeres a les quals ningú no es podrà resistir."

RAMON FREIXA

## CUINA GUSTOSA i INNOVADORA

Treballador incansable, Ramon Freixa ofereix una cuina que captiva per les gustoses creacions, elaborades amb productes de qualitat. Quan li vam preguntar (any 2013) quines eren les seves plantes i flors preferides, ens va explicar: "Hi ha moltes plantes silvestres que m'encanten. Per exemple, m'agrada molt el gust lleugerament àcid i salat de la verdolaga. Entre les flors, em decanto per la flor de la sàlvia pinya (Salvia elegans), que és molt agradable en boca."



ARACELI SEGARRA

## UNA VIDA PLENA DE REPTES



Article  
publicat  
el 2014,  
núm. 325

Enamorada de l'alpinisme i de la vida a la muntanya, Araceli Segarra és la primera dona catalana i espanyola que va coronar el cim de l'Everest el 1996. Li vam preguntar què era el més estrany que havia menjat durant una de les seves escalades i ens va dir: "Un

dia, passejant per la glacera de Baltoro (Pakistan), vam trobar unes llaunes velles i congelades de menjar, restes d'alguna antiga expedició. Les vam dur a la tenda, les vam obrir i ens les vam menjar amb arròs. No sé què eren, però encara sóc viva."



# CUCA

*Pasión por la tradición*



*¡Eh! Buenísimo*

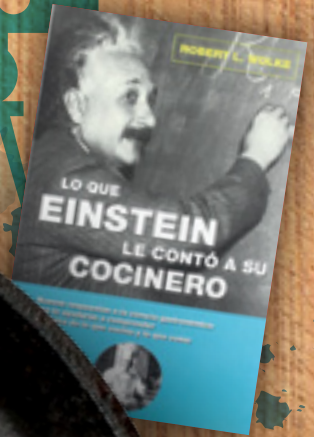
*Solo seleccionando los mejores mejillones  
y siguiendo los procesos artesanales  
conseguimos la calidad y el sabor CUCA.*

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





**Sabor**  
40  
ANYS



# 40

## *Libres i pel·lícules a boca què vols*

Al llarg dels anys, la gastronomia s'ha convertit en una font d'inspiració per al cinema i la literatura. Històries romàntiques o dramàtiques, reals o fictícies, actuals o d'èpoques remotes, amb un humor àcid o dolces com l'almívar... En aquestes pàgines et proposem un recull deliciós de 40 pel·lícules i llibres per mirar, llegir i... assaborir.

Text CRISTINA BENAVIDES





# LA CUINA ENTRE LLIBRES I NOVEL·LES



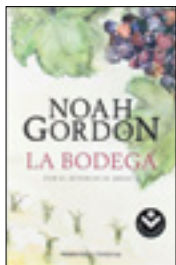
## Afrodita

Isabel Allende cuina un receptari estimulant en què, a més de proposar plats ben suggeridors, explica les propietats dels aliments.

ISABEL ALLENDE, 1996  
DEBOLSILLO

## El celler

Aquesta novel·la explica les aventures del Josep Álvarez, un jove viticultor que fuig a França a causa



de la situació política de la Catalunya de finals del segle XIX. Al país veí perfeccionarà la tècnica i, després de tornar, intentarà trobar la fórmula del millor vi.

NOAH GORDON, 2007  
ROCA BOLSILLO

## La cocinera de Himmler

Amb 105 anys, la Rose continua regentant un restaurant a Marsella i no dubta a fer justícia pel seu compte quan

apareix en escena algun personatge a qui considera enemic.

FRANZ-OLIVIER GIESBERT, 2014  
ALFAGUARA

## El arte de la cocina francesa

Molt més que un receptari, aquest llibre és una obra imprescindible per als amants de la gastronomia. L'autora, Julia Child, va ser una de les pioneres a l'hora de donar a conèixer la cuina francesa als Estats Units. El llibre, que es va popularitzar fa uns quants anys gràcies a la pel·lícula *Julie i Julia*, és un manual complet que explica les receptes amb tot detall. A més, recomana els millors estris de cuina per a cada ocasió i les tècniques culinàries més adients per a cada plat.

JULIA CHILD, 1961  
DEBAT

## Contra los gourmets

El polifacètic Manuel Vázquez Montalbán desgrana diferents estils de cuina i el comportament dels gourmets. També posa sobre la taula les modes passatgeres i reflexiona sobre el que per a ell són

plaers elementals: el pa, el vi i el formatge.

MANUEL VÁZQUEZ MONTALBÁN, 1990  
MONDADORI

## Festín de hielo y fuego

Els fans de la saga de *Joc de trons* van crear un blog de cuina en el qual compartien algunes de les receptes de l'obra de George R. R. Martin.

A partir de l'èxit del



blog, les autores van decidir posar-lo sobre paper i publicar aquest llibre amb més d'un centenar de receptes.

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

## La cocina del Quijote

El gastrònom Lorenzo Díaz recorre al seus orígens i als coneixements que té de la seva terra, la Manxa, per elaborar un receptari i una anàlisi profunda del paper de la gastronomia en una de les obres més importants de la literatura universal.

LORENZO DÍAZ, 2005  
ALIANZA EDITORIAL

## La cocinera

En un viatge des del Perú fins a Barcelona, la Constança Clavé porta un llibre de receptes com a únic equipatge. L'amor per la cuina farà



que freqüenti des dels ambients més selectes de finals del segle XVIII fins a d'altres de més subversius. Tot per esdevenir una gran cuinera.

COIA VALLS, 2015  
EDICIONES B

## Lazarillo de Tormes

En aquesta obra anònima l'absència de menjar es converteix en un element omnipresent. És, possiblement, una de les històries de la literatura espanyola en les quals es veu menys cuina. La fam que passa Lázaro de Tormes és cada cop més urgent a mesura que avança el relat, i aquesta absència hi és ben palpable.

ANÒNIM, 1554  
ANAYA

## Una chef con estrella

La Geòrgia ho té tot per sentir-se afortunada, però una crítica culinària injusta i la ruptura amb la seva parella l'empenyen a fer un gir a la vida. Quin destí pot ser millor que la Toscana per començar de nou?

JENNY NELSON, 2014  
MAEVA

## En Teo i l'alimentació

Els llibres infantils poden ajudar a

conscienciar sobre la necessitat que els petits de la casa segueixin una alimentació sana i variada. En aquest cas, Teo se'n va amb la seva família d'excursió i preparen un saborós esmorzar per afrontar el dia amb energia.

VIOLETA DENOÛ, 2006  
PLANETA

## Lo que Einstein le contó a su cocinero

Com es desballa una sopa? D'on li ve el color a la xocolata blanca? Preguntes interessants i respostes sorprenents que desmitifiquen velles creences i que faran les delícies del lector més curiós.

ROBERT L. WOLKE, 2002  
ROBIN COOK

## El gourmet solitario

Al manga també hi ha lloc per a històries sobre



gastronomia. Aquest còmic recull, al llarg de 19 relats, els plats típics de la cultura japonesa a partir dels viatges que un comerciant fa a Tòquio quan visita els seus clients. Per mitjà de descripcions, el protagonista fa un interessant retrat de la societat nipona.

JIRO TANIGUCHI Y  
MASAYUKI KUSUMI, 2000  
ASTIBERRI

# UNA CITA GASTRONÒMICA AL CINEMA



## El gran restaurant

L'actor Louis de Funès interpreta el senyor



Septime, un xef obsessiu d'un restaurant de luxe al centre de París. La visita d'un cap d'estat al restaurant i la seva desaparició alteren completament la rutina del cuiner i el converteixen en protagonista d'una comèdia d'embolics ben saborosa i entretinguda.

JACQUES BESNARD  
FRANÇA, 1966



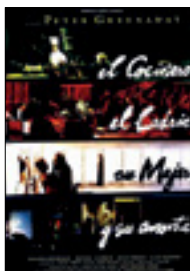
## La Grande Bouffe

Quatre amics es reuneixen en una mansió per menjar sense parar. Un pacte suïcida al voltant de la taula deixa entreveure una crítica a la societat burgesa i a la cultura de l'excés i l'opulència. Marcello Mastroianni i Ugo Tognazzi en són alguns dels protagonistes.

MARCO FERRERI  
FRANÇA-ITÀLIA, 1973

## El cuiner, el lladre, la seva dona i el seu amant

Un delinqüent que té un restaurant, la seva dona



i la relació que aquesta manté amb un client habitual de l'establiment provoquen al marit una reacció inesperada quan s'assabenta de la infidelitat de la seva dona. El que ell no sap és que la dona li prepara una venjança encara més sorprenent.

PETER GREENAWAY  
REGNE UNIT, 1989

## Jamón, jamón

Una de les pel·lícules més populars del director Bigas Luna, que reuneix dos dels seus temes més recurrents: el sexe i el menjar. Aquesta història, centrada en un triangle amorós, va ser el trampolí a la fama per a Penélope Cruz, Javier Bardem i Jordi Mollà.

BIGAS LUNA  
ESPANYA, 1992

## Maduixa i xocolata

Una commovedora història d'amistat entre dos joves cubans que tenen formes molt diferents de veure la realitat del país i interessos sexuals diferents. La pel·lícula està amanida amb una important dosi de denúncia social contra els prejudicis de la societat cubana dels 90 davant l'homosexualitat i la intolerància. És per ara l'única cinta del país nominada als Oscar.

TOMÁS GUTIÉRREZ ALEA  
I JUAN CARLOS TABÍO  
CUBA-ESPANYA-MÈXIC,  
1993

per sopar amb un desconegut i riure-se'n sense que el convidat ho sàpiga. La història fa un gir quan Pierre Brochant, un dels amfitrions, coneix François Pignon i el convida a sopar.

FRANCIS VEBER  
FRANÇA, 1998



## Chocolat

Els habitants del petit poble francès de Lansquenet, acostumats que no els passi res a la vida i amb una actitud reprimida i moralista, veuran com l'arribada d'una misteriosa dona, interpretada per Juliette Binoche, els altera la vida amb l'obertura d'una xocolateria.

LASSE HALLSTRÖM  
REGNE UNIT, 2000



## El sopar dels idiotes

Un grup d'amics es reuneix cada dimecres



## El festín de Babette

Babette, una dona francesa, arriba a un petit poble de Dinamarca i s'hi instal·la com a cuinera i minyona a casa de dues ancianes solteres. La gent del poble, molt puritana i reticent a mostrar qualsevol mena d'afecte en públic, veurà com l'arribada de la forastera els canvia l'actitud davant dels plaers senzills de la vida, sobretot en el moment en què els prepara un àpat fastuós.

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



## Tomàquets verds fregits

La Ninny, una dona gran que resideix en un asil, explica a l'Evelyn, una dona que està de visita, la seva joventut en un petit poble d'Alabama. La Ninny rememora la profunda amistat que va entaular amb una dona, els perills que va viure en un entorn marcat per l'alcoholisme i el racisme, i la valentia amb què va encaixar els moments més difícils. Tot i l'aparent duresa de la història, la pel·lícula i el llibre són un cant a la vida.

JON AVNET · ESTATS UNITS, 1991  
FANNIE FLAGG, 1987 · RBA





### Vatel

La pel·lícula, protagonitzada per Gerard Depardieu, Uma Thurman i Tim Roth, està basada en la vida de François Vatel, un cuiner francès del segle XVII al servei del príncep de Condé i creador de la famosa crema xantillí. La història se centra en una festa de tres dies que organitza el príncep de Condé per presentar els seus respectes al rei Lluís XIV i a la resta de la cort.

ROLAND JOFFÉ  
REGNE UNIT, 2000

### Un toc de canyella

Aquesta entranyable història gira entorn de la vida de Fanis,

un professor que viu a Atenes però que es veu forçat a visitar el seu avi a Istanbul després de més de 30 anys separats. Després de tornar, s'adonarà que la vida, igual que el



menjar, necessita una mica de sal i espècies per tenir un gust autèntic.

TASSOS BOULMETIS  
GRÈCIA, 2003

### Super Size Me

Durant un mes, el cineasta Morgan Spurlock es va alimentar exclusivament de menjar ràpid per posar a prova el cos i la salut. D'aquesta idea va sorgir el documental, que mostra l'evolució de Spurlock i té com

a objectiu denunciar l'alimentació del menjar ràpid.

MORGAN SPURLOCK  
ESTATS UNITS, 2004



### Tapes

El bar d'un petit barri de l'Hospitalet és el punt de trobada de tres personatges i les seves històries personals. Tot comença quan el propietari del bar és abandonat per la seva dona i contracta un cuiner xinès. L'home comprovarà amb sorpresa que el nou treballador té una habilitat especial a l'hora de preparar plats que tenen ben poc a veure amb la gastronomia oriental.

JOSÉ CORBACHO  
I JUAN CRUZ  
ESPANYA, 2005

### Ratatouille

La passió per la gastronomia també va contagiar Pixar, que va aconseguir amb *Ratatouille* un Oscar a la millor pel·lícula d'animació. La història té com a protagonista una simpàtica rata, Remy, que somia amb convertir-se en un dels xefs més populars de França.

BRAD BIRD  
EE. UU., 2007

### Sense reserves

Catherine Zeta-Jones interpreta una xef d'èxit d'un restaurant novaiorquès que no té temps per a res



excepte per a la feina. La vida li fa un gir de 180 graus quan s'ha de fer càrrec de la seva neboda i un altre

cuiner la substitueix temporalment. La nova situació li fa replantejar la vida i li porta algunes sorpreses més enllà dels plats que prepara.

SCOTT HICKS  
ESTATS UNITS, 2007



### Dieta mediterrània

Una història que defensa la llibertat a l'hora d'entendre l'art de la cuina, l'amor per la vida i les relacions personals més enllà de la parella. La protagonista femenina, interpretada per Olivia Molina, arribarà a un curiós pacte professional i sentimental amb el seu marit i el seu representant.

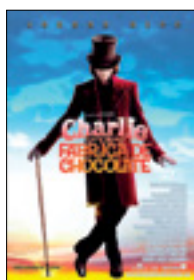
JOAQUÍN ORISTRELL  
ESPANYA, 2009



### Como agua para chocolate

Aquesta novel·la romàntica va aconseguir una fita ben poc freqüent: unir bones crítiques i tenir un èxit de vendes tant a les llibreries com al cinema. La gastronomia és el vehicle a través del qual s'expressa, de manera metafòrica, l'amor entre la Tita i el Pedro, els dos protagonistes. La història, ambientada a principis del segle XX durant la revolució mexicana, reflecteix l'ambient convuls de l'època.

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



### Charlie i la fàbrica de xocolata

Una fàbrica de xocolata i la invitació que el seu excèntric propietari fa a quatre nens perquè vagin a visitar-la és l'inici d'una història plena d'imaginació. Els petits, entre els quals es troba Charlie Bucket, el protagonista, viuran sorprenents aventures enmig de xiclets, nabius, nous, rajoles de xocolata... El llibre, tot i que va dedicat als nens, és apte per a tots els públics.

TIM BURTON · ESTATS UNITS, 2005  
ROALD DAHL, 1964 · ALFAGUARA



### Julie i Julia

Julie Powell, interpretada per Amy Adams, es proposa cuinar les receptes del llibre *El arte de la cocina francesa*, escrit per la famosa xef nord-americana Julia Child, a la qual dona vida la genial Meryl Streep. La pel·lícula narra la història de dues dones unides per un llibre, però separades 40 anys l'una de l'altra.

NORA EPHRON  
ESTATS UNITS, 2009

### Soul Kitchen

El Zinos, un jove turc establert a Hamburg, decideix anar a buscar la seva parella, que se n'ha anat a treballar a la Xina, i deixar el seu restaurant, Soul Kitchen, a les mans

del seu germà, un exconvicte amb poques ganes de treballar. Aquesta decisió li comportarà problemes i situacions divertides a parts iguals.

FATIH AKIN  
ALEMANIA, 2009

### Bon appétit

El Daniel, un jove i metòdic xef amb una carrera prometedora, es trasllada a Suïssa per treballar en un reconegut restaurant



de Zuric. L'alta cuina és l'escenari sobre el qual es courà a foc lent una amistat ben especial entre el jove, interpretat per l'actor Unax Ugalde, i la sommelier del restaurant, l'actriu Nora Tschimer.

DAVID PINILLOS  
ESPANYA, 2010

### Jiro, sueños de sushi

Tres estrelles Michelin per a un restaurant ubicat en una estació de metro a Tòquio amb capacitat per a 10 persones? El documental *Jiro, somnis de sushi* tracta, de la mà del



crític gastronòmic Yamamoto, l'obsessió de Jiro Ono, alma mater del Sukiyabashi Jiro, per preparar i servir el que probablement és el millor sushi del món.

DAVID GELB  
ESTATS UNITS, 2011

### La cuinera del president

Aquest film narra la història de Denièle Delpuech, l'única dona cap de cuina que

va tenir el president Françoise Mitterrand durant dos anys al Palau de l'Elisi. Tant en la realitat com en la ficció, Denièle va haver de lluitar contra el masclisme imperant en un món dominat per homes i reivindicar una posició que li va generar enveges i gelosia en els col·legues.

CHRISTIAN VINCENT  
FRANÇA, 2012

### El chef, la receta de la felicidad

La passió per la cuina uneix dos xefs aparentment molt diferents. El primer,



Alexandre Vauclair, interpretat per Jean Reno, és un xef reconegut i narcisista que s'enfronta a

una crisi creativa i a problemes seriosos amb els propietaris del restaurant on treballa. L'altre, Jacky Bonnot, és un cuiner autodidacta amb una situació econòmica precària però amb molt de talent i potencial.

DANIEL COHEN  
FRANÇA-ESPANYA, 2012



### Chef

Un xef d'un famós restaurant de Los Angeles que ha perdut la il·lusió per la cuina i que viu un moment personal difícil decideix emprendre un negoci pel seu compte: regentar un *food truck* de menjar cubà.

JON FAVREAU  
NOVA ZELANDA, 2014



### Menja, resa, estima

Una novel·la autobiogràfica que comença amb un viatge físic i metafòric, i que neix del desig de cercar la pròpia felicitat i de trencar una vida predictable. Aquesta és la història que va voler explicar l'autora del llibre, Elizabeth Gilbert, després de passar per un divorci i viure una crisi emocional. A la gran pantalla, Julia Roberts i Javier Bardem van protagonitzar una història que té com a escenaris Itàlia, l'Índia i Bali.

RYAN MURPHY · ESTATS UNITS, 2010  
ELIZABETH GILBERT, 2006 · AGUILAR



### Un viatge de deu metres

Deu metres és la distància que hi ha entre un luxós restaurant francès, amb una estrella Michelin, i un humil restaurant d'una família índia que acaba de traslladar-se de Bombai a la localitat francesa de Saint-Antonin-Noble-Val. Els Kadam aviat seran tema de conversa amb el seu negoci d'hostaleria i provocaran el recel de Madame Mallory, la xef que dirigeix el refinat restaurant.

LASSE HALLSTRÖM · ESTATS UNITS, 2014  
RICHARD C. MORAIS, 2010 · SEIX BARRAL





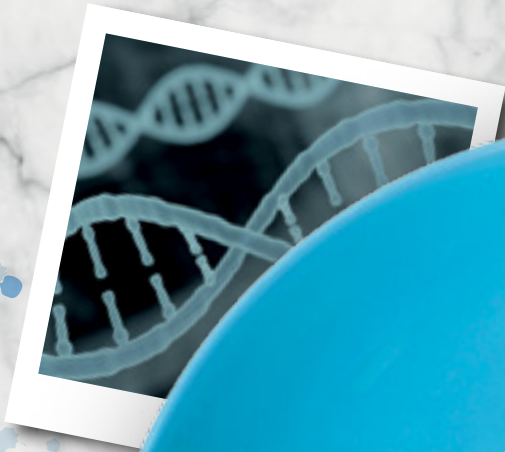
# La deliciosa Sin Lactosa de **PULEVA** ¡Ahora en Botella!



PULEVA MAÑANAS LIGERAS ESTÁ AVALADA  
COMO PRODUCTO SALUDIGESTIVO POR:



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



# 40

## *Dates de "Sabor..." i del món*

Una infinitat d'esdeveniments ens han acompanyat en el transcurs d'aquests anys: polítics, socials, científics, artístics... Hem crescut amb ells, o malgrat ells, i hem avançat amb pas ferm. Prepara't per fer una volta pel món, per Caprabo i per la nostra revista, i comprovaràs com hem canviat.

Text ESTHER CASTAÑO







## 1977

El país s'obre de nou a la democràcia amb les primeres eleccions generals en 41 anys.

Caprabo impulsa dues iniciatives pioneres: la creació de la Unió Esportiva Caprabo i la **revista adreçada als clients** dels supermercats. La publicació té aleshores un tiratge de 20.000 exemplars mensuals.



## 1980

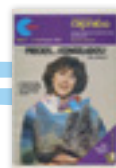
S'inaugura nova **seu** al carrer Ciències de l'Hospitalet de Llobregat. En l'àmbit sanitari, l'Organització Mundial de la Salut declara oficialment erradicat el virus de la verola a tot el planeta.



1978



1979



1981



## 1978

La notícia del naixement a Anglaterra de Louise Brown, el **primer nadó proveta**, fa la volta al món, i el país aprova la Constitució per mitjà d'un referèndum. D'altra banda, Caprabo defineix la seva imatge corporativa amb el disseny d'un nou logotip que acompanyarà la marca durant molt de temps: el famós menjaclosques del videojoc.

## 1979

Caprabo celebra els primers 20 anys d'història i de presència a Barcelona. Aquest mateix any, la mare Teresa de Calcuta és guardonada amb el **Premi Nobel de la Pau** per la seva tasca en la lluita contra la pobresa.



## 1981

La Revista guanya entitat i amplia continguts. En el terreny artístic, torna a Espanya la monumental pintura **El Guernica**, de Pablo Picasso, en referència al bombardeig sobre la població de Guernica durant la guerra civil espanyola.



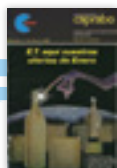
## 1982

En els anys 80 Caprabo ja aposta per la pràctica de l'esport, com s'observa en aquesta portada. Al Camp Nou s'inaugura el **Mundial de Futbol**, amb la mascota Naranjito com a símbol del torneig.



## 1985

**Steve Archibald**, jugador del FC Barcelona, protagonitza una de les campanyes més recordades de Caprabo. D'altra banda, se celebra el mític festival de música Live Aid per combatre la fam a l'Àfrica.



1983



1984



1986



## 1983

La forma d'escoltar música comença a canviar quan la Deutsche Grammophon edita el **primer enregistrament en CD** de la història: la *Simfonia alpina*, de Richard Strauss.

## 1984

Caprabo celebra el seu 25 aniversari amb una notòria campanya de publicitat amb l'eslògan "Bravo, Caprabo!". Un autobús londinenc promou les activitats de la companyia. I aquest any surt de la cadena de muntatge el **primer Seat Ibiza**, una icona de la indústria de l'automòbil al país.



## 1986

Es llança el primer producte amb marca Caprabo, un tabor de detergent, i es crea El Club, un servei de turisme exclusiu per als clients. Aquest mateix any, Espanya forma part de la Comunitat Econòmica 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, presentat per Jaume Pastallé. Així mateix, rep el guardó del **Premi a la Imatge, el Prestigi i l'Expansió**. Al món, els presidents Ronald Reagan i Mikhaïl Gorbatxov acorden eliminar les armes nuclears.



## 1990

La NASA posa en òrbita el telescopi espacial *Hubble*, que deixa observacions interessants del sistema solar i de galàxies llunyanes.



1988



1989



1991



## 1988

Mesos després que un equip d'expedicionaris instal·li la **primera base científica permanent** espanyola a l'Antàrtida, Caprabo patrocina el primer ascens d'un grup d'alpinistes catalans, amb Òscar Cadiach, al K2. El mal temps impedeix que arribin al cim.

## 1989

El Club de Màrqueting de Barcelona premia Caprabo per les campanyes promocionals orientades al client. El món canvia a passos de gegant: el científic britànic Tim Berners-Lee inventa la **World Wide Web** i cau el Mur de Berlín.



## 1991

El ciclista **Miguel Indurain** guanya el seu primer Tour de França. En l'àmbit polític, es dissol la Unió Soviètica, que passa a anomenar-se Federació Russa. Caprabo inaugura un nou magatzem logístic robotitzat i introdueix l'etiqueta 100, que permet als consumidors conèixer el valor real i net de cada producte.





## 1992

Mentre el nom de Barcelona fa la volta al món com a seu dels Jocs Olímpics, Caprabo crea l'emblemàtic programa d'ajuda a les famílies **Benvingut Nadó**.



## 1995

Caprabo és la primera companyia del sector a vendre llet infantil fora de les farmàcies i carburant en una estació de servei pròpia. A més, crea la Targeta Client, la **primera targeta de fidelització del mercat**, i el Servei d'Atenció al Client.



1993



1994



1996



## 1993

La Unesco declara el **Camí de Sant Jaume Patrimoni de la Humanitat**. Caprabo inaugura l'hipermercat de L'Illa Diagonal, el centre més gran i emblemàtic de tots, i obre el primer establiment en un mercat municipal, el de la Sagrada Família, a Barcelona.

TURISMO DE SANTIAGO

## 1994

Sud-àfrica consumeix la fi de l'apartheid amb l'**elecció de Nelson Mandela**, que aplica una política de reconciliació nacional durant el seu mandat.



DR



DR

## 1996

*La Revista* incorpora articles divulgatius sobre gastronomia, tradicions culturals i d'interès social. A Escòcia, els avenços científics porten la **clonació de l'ovella Dolly**. És la primera vegada que s'aconsegueix clonar un mamífer a partir d'una cèl·lula adulta



## 1997

El programa d'ajuda a les famílies Benvingut Nadó és reconegut amb el **Premi Família d'Acció Social i Familiar** del Grup d'Entitats Catalanes de la Família (GEC), per la rellevància en el foment dels valors familiars i ajuda a les famílies. Aquest any se signa el Protocol de Kyoto per reduir l'emissió de gasos d'efecte hivernacle.



## 2000

S'inaugura el **Club Social Caprabo**, un espai pensat per als clients en el qual es realitzen activitats relacionades amb la cuina i l'alimentació. En l'àmbit artístic, *Todo sobre mi madre*, de Pedro Almodóvar, guanya l'Oscar a la millor pel·lícula estrangera.



1998



1999



2001



DR

## 1998

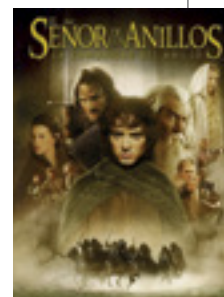
El porter del FC Barcelona, Ruud Hesp, col·labora en diverses campanyes de Caprabo i en la portada de Nadal. Aquest mateix any, neix **Google** de la mà de Sergey Brin i Larry Page.

## 1999

Caprabo celebra 40 anys consolidat com a referent de supermercats a Catalunya, el seu principal mercat estratègic. Des d'aquest any fins al 2004, patrocina el Club Esportiu Lleida Basquetbol, que la temporada 2001-2002 arriba a la primera divisió de la Lliga ACB. Entra en vigor el **Tractat d'Ottawa**, que prohibeix les mines antipersona.



DR



DR

## 2001

La Revista estrena tipografia i disseny i incrementa el nombre de continguts. Neix [www.capraboacasa.com](http://www.capraboacasa.com), el primer portal de venda d'alimentació per Internet al país. Dennis Tito, magnat nord-americà i exenginyer de la NASA, esdevé el primer turista espacial. S'estrena la primera pel·lícula de la **trilogia d'El senyor dels anells**, dirigida per Peter Jackson i basada en l'obra de J. R. R. Tolkien.



#DAELPASO  
LO RICO, MEJOR LIGER ♡



¡Con cuchara!  
↖

Bajo  
en  
Grasa





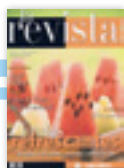
## 2002

L'any en què entra en circulació l'euro i abandonem la pesseta, *La Revista* celebra 25 anys. És l'època en què **Caprabo i Ferran Adrià** inicien una fructífera col·laboració amb propostes culinàries i la creació de diverses iniciatives amb contingut gastronòmic.



## 2005

Caprabo renova el web corporatiu i rep el premi **Estratègies de Disseny per al Reciclatge**, de l'Agència de Residus de Catalunya. El nord-americà Steve Fossett esdevé la primera persona que fa la volta al món en avió en solitari sense escales ni proveir-se de carburant. Mor el papa Joan Pau II.



2003



2004



2006



THINKSTOCK

## 2003

A l'entorn de les accions de responsabilitat social corporativa, Caprabo crea la Comissió de Medi Ambient amb l'objectiu d'aconseguir un model de desenvolupament sostenible. D'altra banda, la ciència arriba a una de les seves grans fites: **completar el mapa del genoma humà** dos anys abans del previst. El 2006 culmina el projecte quan es publica la seqüència de l'últim cromosoma humà.

## 2004

La capçalera *La Revista* canvia pel nom de *Sabor...* i estrena seccions que encara avui es mantenen. D'altra banda, l'investigador **Joan Oró** rep la medalla d'Or de la Generalitat de Catalunya en reconeixement a la seva dilatada i rellevant producció científica.



BR

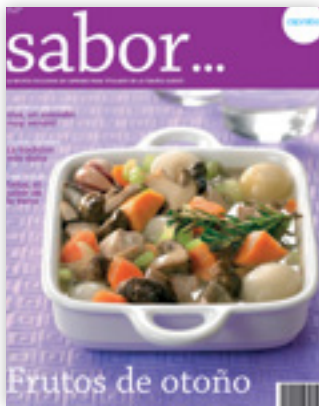


FEB

## 2006

La selecció espanyola de bàsquet rep la **primera medalla d'or de la seva història** al Mundial del Japó. D'altra banda, Caprabo incrementa el desenvolupament de polítiques socials de conciliació de la vida laboral i familiar entre els treballadors.





## 2007

Caprabo s'integra en el Grup Eroski, una cooperativa de referència en el sector de la distribució, amb més de 30.000 treballadors. Amb això, la companyia catalana incorpora els productes de la marca Eroski i dissenya un nou logotip comercial.



## 2010

Caprabo i els Bancs d'Aliments creen un **programa de microdonacions** en botiga. Així mateix, es comença a utilitzar un vehicle elèctric de repartiment a domicili. La dieta mediterrània és declarada Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la Unesco.



## 2008



## 2008

Caprabo llança una campanya per fomentar el reciclatge de plàstic i una altra per contribuir a l'estalvi d'aigua. Se celebra l'**Exposició Internacional de Saragossa**, amb l'eix temàtic "Aigua i desenvolupament sostenible", i Fidel Castro, després de 49 anys de mandat a Cuba, es retira de la vida pública per problemes de salut.



## 2009

## 2009

Caprabo celebra el primer mig segle de vida com a companyia de supermercats de referència. Alhora, neix el programa d'educació nutricional "Tria bo, tria sa", pioner en el sector de la distribució. En el terreny internacional, **Barack Obama** arriba a la presidència dels Estats Units.



## 2011

L'ONU declara el 2011 **Any Internacional dels Boscos** amb l'objectiu de conscienciar sobre l'ordenació, la conservació i el desenvolupament sostenible d'aquests paratges naturals.



## 2011

## 2012

Caprabo és el primer supermercat que incorpora a les botigues el **segell de proximitat** de la Generalitat de Catalunya. I, en col·laboració amb "la Caixa", porta al gran consum el nou sistema de pagament **Contactless**.



## 2014

La companyia llança una nova generació de supermercats Caprabo, crea el **Programa de Proximitat** per comarques i és pionera en el desenvolupament d'una **app** de compra completa.



## 2017

Un equip d'astrònoms descobreix un nou sistema solar amb 7 planetes de la grandària de la Terra. Caprabo llança una **newsletter mensual** vinculada als continguts del web Chef Caprabo. La companyia queda finalista del Premi Europeu de Prevenció de Residus.



## 2013



## 2013

Caprabo col·labora en el projecte "Ferran Adrià i la fàbrica de menjar solidari" per recollir fons per a l'associació Casal dels Infants. El papa Benet XVI renuncia al pontificat de l'Església catòlica. A finals d'any, s'inaugura l'**AVE Barcelona-París**.



## 2015

## 2015

Científics de la NASA troben proves de l'existència d'**aigua líquida a Mart**, condició indispensable perquè pugui haver-hi vida. La nostra companyia continua expandint-se per mitjà de franquícies i llança el nou format Caprabo Rapid. A més, és el primer supermercat que acull totes les denominacions d'origen catalanes, i crea l'innovador espai gastronòmic **Chef Caprabo**.



## 2016



## 2016

L'escriptor barceloní **Eduardo Mendoza** rep el Premi Cervantes de literatura en llengua castellana. Caprabo introdueix el nou format de franquícies Aliprox, incorpora el sistema d'autopagament i llança el primer servei **Click & Collect** i **Click & Drive** en el sector de l'alimentació a Catalunya.

## 2017



**LLET 100% ORIGEN CATALUNYA**

*És bo que sigui d'aquí*



**COMPROMESOS  
AMB ELS  
PRODUCTORS  
CATALANS**

caprabo ●●●

amb  **EROSKI**





# Les nostres marques també celebren 40 anys

Eroski és pionera en la introducció de productes de marca blanca al sector, tota una revolució a finals dels anys 70. Caprabo, després d'unir-se a Eroski, els incorpora a les seves botigues el 2008. Aquests productes no només s'han guanyat la fidelitat dels clients, sinó que constitueixen el millor símbol dels nostres valors. I això bé mereix una celebració.

**L**es marques blanques neixen el 1975 als Estats Units amb l'objectiu de vendre productes de qualitat en grans supermercats i a preus notablement més baixos que les marques comercials. Tot just n'han passat dos anys quan Eroski introdueix sis productes bàsics de marca blanca als seus establiments. Així, la companyia esdevé pionera en una iniciativa com aquesta al mercat espanyol. En aquell moment se'ls anomena *productes blancs* perquè tenen un envàs asèptic i de color blanc. No triguen a sumar-se a aquesta tendència altres companyies del sector.

A principis dels 80, Eroski desenvolupa línies de producte molt més àmplies, amb una imatge diferenciada per categories.

El 1989 la companyia va més enllà i inicia un procés en què els productes blancs adopten una marca pròpia. En aquest cas, passen a comercialitzar-se sota la marca EROSKI.

La transformació, que es duu a terme de manera gradual, conclou el 1994.

### Amb identitat pròpia

Poc temps després, Eroski enceta una nova fase amb la creació de marques que identifiquen les diferents famílies de productes. El primer llançament és Eroski NATUR, seguit d'Eroski SELEQTIA, EROSKI basic, EROSKI Sannia, belle, ecron, Visto Bueno i Romester. En conjunt representen més de 4.400 referències amb la millor relació qualitat-preu. Tenen

identitat pròpia i un disseny tan acurat que sovint supera el de les marques líders del sector. L'any 2008, Caprabo incorpora les sis primeres marques a les seves botigues.

Com que el que més importa és la satisfacció dels clients, Eroski actua de forma molt rigorosa amb la selecció dels productes que porten les seves marques. Per això, controla tot el canal de distribució, des de l'origen del producte fins que arriba a mans del consumidor.

En aquests 40 anys de marques pròpies, Eroski ha establert un vincle emocional tan sòlid amb els seus clients com el que uneix les millors famílies. Els seus envasos ja no són blancs, però darrere de cada producte encara hi ha els mateixos valors del primer dia.





1977



Eroski esdevé la primera cadena de supermercats a Espanya que llança productes de marca pròpia. Els anomena *productes blancs*.

1981

Crea un laboratori propi per controlar i garantir la qualitat dels seus productes. Ja té 200 referències i inicia un gran desplegament comercial.

1989

És la primera empresa espanyola del sector que retira els esprais amb CFC. Amb aquesta iniciativa contribueix a la preservació de la capa d'ozó. També inicia la transformació dels productes blancs en productes de la marca EROSKI.



1978



Afegeix a les etiquetes els quatre idiomes oficials de l'Estat: castellà, català, euskera i gallec.



1984-1985

Es consolida en el sector i crea productes blancs per a les seccions de basar i tèxtil. En aquesta època ja disposa de 800 referències.

1990

Garanteix la qualitat dels seus productes mitjançant certificacions dels fabricants. Els espàrrecs amb la DO Navarra són el seu primer producte de marca pròpia amb denominació d'origen.



*Marques que et fan la vida més fàcil*



Sota la marca EROSKI t'ofereix una àmplia gamma de productes amb la millor relació qualitat-preu i amb un disseny diferencial. Tenim més de 2.000 referències que compleixen totes les garanties i estan verificades per laboratoris propis i independents.



Amb EROSKI basic pots estalviar al màxim sense renunciar a la qualitat. És la nostra marca més competitiva en preu i et permet omplir el carretó de la compra amb tots els productes imprescindibles per al dia a dia.

1996

Llança Eroski NATUR, marca de productes frescos, lliures de conservants i additius, i amb les màximes garanties en el procés de producció.



2005

Els productes sense gluten d'Eroski apareixen per primera vegada a la *Llista d'aliments sense gluten aptes per a celíacs* que edita la FACE (Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya). Amb aquest organisme col·labora en el programa "Per una dieta sense gluten".



SIN GLUTEN

2009

Crea belle, una línia de productes de perfumeria per a home i dona.



2004

Elimina dels seus productes els organismes genèticament modificats (OGM).



2007

Apareix Eroski SELEQTIA, marca d'alimentació selecta. Incorpora el semàfor nutricional als envasos i retira els greixos vegetals parcialment hidrogenats dels productes.

2008

Caprabo incorpora a totes les seves botigues els productes de la marca EROSKI i, posteriorment, la resta de marques pròpies.



2010

Llança EROSKI basic, amb productes de consum bàsic a un preu molt assequible.

EROSKI

SELEQTIA

És la nostra marca gourmet i conceptualment la més innovadora. Professionals experts analitzen i proven ingredients i elaboracions finals per aconseguir uns productes aromàtics i saborosos sota una presentació molt elegant.



A les nostres prestatgeries trobaràs una acurada selecció de productes frescos de temporada (fruita, hortalisses, carn i peix) amb el millor sabor i sense conservants ni additius. Eroski NATUR supervisa el producte des de l'origen fins a l'arribada a botiga.





**2011**

Sensible amb la salut dels clients, comença a reformular els seus productes per reduir el contingut de sal.

**2013**

Aconsegueix uns productes cada vegada més equilibrats. A finals de 2016 ja ha eliminat dels ingredients 55 tones de sal, 368 de sucres i 749 de greixos.

**2016**

El Basque Culinary Center col·labora amb el Grup Eroski per analitzar el sabor i la qualitat dels productes Eroski SELEQTIA. Així mateix, s'incorpora a la línia de productes de proximitat la llet produïda i envasada a Catalunya i Navarra, així com ous de producció 100% catalana.



**2012**



Presenta EROSKI Sannia, productes amb menys sal, sucres i greixos, però rics en nutrients necessaris per a una alimentació saludable.

**2014**

Elimina els parabens de tots els productes belle. A Espanya, és pionera del sector a retirar aquests elements.



**2017**

Es converteix en el primer grup de supermercats que ofereix productes del mar amb l'ecoetiqueta MSC de pesca sostenible certificada a les seves peixateries. El bacallà skrei Eroski NATUR és la primera espècie que inclou amb aquest segell als seus taulells.



EROSKI Sannia és la millor aliada per seguir una alimentació equilibrada. Conté productes saludables baixos en sal, sucres i greixos, i amb una aportació específica de nutrients, com ara fibra, omega-3, fitosterols o betaglicans de civada.



És la marca d'higiene personal i cosmètica lliure de parabens, amb productes específics per a la dona i l'home. A belle pots triar maquillatge, tractaments per a la pell de la cara i del cos, i productes per a la cura dels cabells.



# Caprabo i

“COMPARTIM VALORS, VISIÓ

# La Fageda

Cristóbal Colón, fundador de La Fageda, i Martin Gandiaga, director general de Caprabo, conversen en una trobada amb motiu del 40è aniversari de Sabor...: “Els valors del passat són els valors amb més futur.”

Entrevista ROSA M. ANGUITA GARRIDO  
Fotografia JOAN CABACÉS



D'EMPRESA, VISIÓ DE FUTUR”



**C**aprabo i La Fageda van contactar per primera vegada als anys 90. La Fageda era una petita cooperativa local nascuda a principis dels anys 80 que venia iogurts de granja als comerços dels pobles de la Garrotxa. Caprabo era una empresa de supermercats, fundada el 1959, aleshores amb gairebé 40 anys de trajectòria i una marca molt consolidada a Catalunya, el seu principal mercat estratègic. L'any 1998, Caprabo va decidir obrir un supermercat a les Preses, un poble a només 8 quilòmetres de La Fageda d'en Jordà. Tenia tot el sentit que Caprabo fos també un dels comerços que vengués els iogurts de La Fageda. Caprabo no només va començar a vendre els seus iogurts, sinó que es va convertir en el principal distribuïdor del producte a Catalunya fins avui.

“La possibilitat de vendre els nostres iogurts a Caprabo ens va obrir el camí que hem recorregut fins avui. Ens va donar una dimensió que no teníem. Ens va obligar a reorganitzar-nos, a pensar en gran. Caprabo aleshores era l'única companyia de supermercats amb presència a tot Catalunya”, explica Cristóbal Colón, fundador i president de La Fageda, i psicòleg que un

dia va tenir la boja idea d'emprendre un negoci amb un grup de persones amb malaltia mental.

Per a Colón, un dels canvis importants en les últimes dècades ha estat passar del comerç a la gran distribució, la possibilitat de comprar més productes a més llocs. Aquest canvi essencial va impulsar La Fageda en el seu desenvolupament de la mà de Caprabo. Per a aquesta cooperativa va suposar un desenvolupament més gran, un creixement més fort i la possibilitat d'ajudar més persones. “Caprabo ens va empènyer a redimensionar-nos i a canviar la manera de treballar”, afirma Colón.

### Dues marques de referència

La vinculació empresarial i, avui dia, també emocional entre Caprabo i La Fageda, dues de les marques catalanes amb més reconeixement, es fa evident en una trobada entre Cristóbal Colón i Martin Gandiaga, director general de Caprabo, organitzada amb motiu del número especial de la revista *Sabor...* de Caprabo en el seu 40è aniversari.

A la trobada s'identifiquen una gran quantitat de coincidències entre totes dues empreses. “Compartim valors, visió d'empresa i visió de futur”, coincideixen a reconèixer Colón i Gandiaga.

Dos conceptes han estat el nucli de la trobada: d'una banda, la llibertat i la responsabilitat del consumidor i, de l'altra, la importància que les empreses aportin un valor afegit a la seva activitat.

“Hem de dir-li al consumidor que en el seu acte lliure de comprar té una enorme responsabilitat.” “No hi ha llibertat sense responsabilitat. El consumidor és responsable dels seus actes de llibertat.” I en el sector comercial en el qual es mouen aquestes dues empreses, aquesta afirmació, en la qual coincideixen tots dos directius, cobra un sentit cabdal.

Colón i Gandiaga es mostren convençuts que la qualitat i la salut són clau en el desenvolupament de les seves respectives empreses. Davant la implantació al mercat de propostes de poc valor a canvi de poc preu, Colón i Gandiaga defensen: “Tots hem de

**EL CONSUMIDOR AVUI ÉS MÉS LLIBRE,  
PERÒ PER AIXÒ TAMBÉ ÉS MÉS  
RESPONSABLE DE LES SEVES DECISIONS**







ser conscients que el que comprem té un cost i que la qualitat té un preu perquè hi ha un procés de producció del qual viuen persones com nosaltres.” Així de simple i de contundent és el missatge.

### **Llibertat i responsabilitat**

Les empreses han perdut poder a favor del consumidor. Però, alhora, aquest ha d'assumir més responsabilitat sobre els actes de compra que duu a terme. En aquesta mateixa línia, Cristóbal Colón explica: “La Fageda va néixer per reconèixer les persones amb discapacitat, fer-les visibles, reconèixer-ne les capacitats, fer-les responsables.”

De La Fageda s'expliquen un munt d'històries: una empresa de bojos gestionada per un psicòleg anomenat Cristóbal Colón. Ell mateix afirma: “El 60% de les persones que treballen a La Fageda tenen certificada alguna discapacitat. De la resta, estem en tràmits.” Ningú no explica la realitat de la discapacitat com ho fa Cristóbal Colón.

Martin Gandiaga, un professional amb gairebé 30 anys d'experiència en el sector de la

## **LA INCORPORACIÓ DE LA DONA A LA FEINA HA CANVIAT DE MANERA DETERMINANT LA FORMA DE COMPRAR**

distribució, identifica tres canvis importants en les últimes dècades amb un impacte clar en el sector comercial: “La incorporació de la dona al mercat laboral, que ha portat a una modificació substancial en els hàbits de compra, ha canviat els horaris de compra, els dies en què es fa i també la composició dels cabassos. En segon lloc, hi ha la irrupció dels productes de marca pròpia, que ha portat al mercat una proposta de bona qualitat a preus molt competitius. I, finalment, diria que la digitalització en conjunt és un altre canvi important i indiscutible de la nostra era.”

Sobre aquesta última qüestió, defensen: “La digitalització ha canviat de manera radical la forma



de relacionar-nos amb els clients. Ens ha portat a adaptar-nos de manera eficaç i ràpida per donar resposta a aquesta nova relació amb el consumidor.”  
“En la generació dels nostres pares hi havia persones

## TOTS DOS ASSEGUREN QUE HA ARRIBAT EL MOMENT DE CONSUMIR AMB RESPONSABILITAT

que no sabien llegir ni escriure. Avui podem trobar analfabets digitals.” Per a Gandiaga, el món digital constitueix una gran oportunitat.

Cristóbal Colón afirma que “el consumidor d’avui és exigent, té molta informació i només vol el millor. El consumidor no accepta empreses mediocres, només les que facin les coses bé. D’aquí ve la importància d’apostar per la qualitat en el futur. Ens trobem davant d’un canvi social important”. En aquest canvi d’època encara conviuen dues realitats: d’una banda, el baix cost acceptat comunament i, de l’altra, la qualitat com a clara aposta de diferenciació. “Aportar valor diferenciant-te de la resta és el camí.

A més, hem de ser capaços d’explicar al consumidor el valor de la qualitat”, coincideixen.

### Qualitat, valor afegit, salut

Davant l’evolució de les últimes dècades, Colón i Gandiaga fan les seves pròpies apostes de futur, en gran part coincidents: “Els valors del passat són els valors amb més futur.” Qualitat, valor afegit i salut. El més important en els seus respectius sectors és la necessitat de defensar un consum responsable.

Tots dos representen dues marques d’èxit, amb impacte diari en milers de consumidors. Només a Caprabo compren cada dia més de 200.000 clients. I La Fageda ven més de 70 milions de iogurts a l’any.

El concepte de fidelitat ha canviat. L’afinitat a la marca ha experimentat una transformació enorme. El client avui en dia no té inconvenient a canviar de proveïdor de serveis. Davant d’això, Cristóbal Colón i Martin Gandiaga coincideixen que el futur és en la força de la qualitat, la salut i el valor afegit. “Avui només cal fer les coses molt bé.” “Les coses ben fetes tenen mercat. El nivell d’exigència és molt elevat i hem d’apostar per ser a l’altura d’aquest nivell d’exigència.”

Tots dos coincideixen que la relació amb el consumidor ha d’anar més enllà d’una simple transacció econòmica. “Cal despertar en el consumidor la responsabilitat sobre el consum”, asseguren.



¡NUEVA GAMA!

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



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

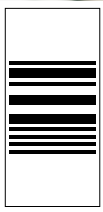
TENA Lady, tal como tú eres.

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

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







# CERO LÍMITES



& EDURNE

ColaCao  
0%  
Vamos