



con **EROSKI**



Nº 341 / AÑO XLI
2 EUROS

Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**Con nuestras
marcas propias**
Un menú muy
primaveral

Cocina fácil
Recetas con
yogur

Ideas dulces
Tarta de
gin-tonic



Un mundo de ensaladas



..... Descubre más de 650 recetas en nuestra web Chef Caprabo



Carbonell

-1866-

*Carbonell más de 150 años
acompañando nuestros platos.*

Cada plato tiene un sabor único. Pero todos tienen algo en común: el cariño con el que se cocinan y se comparten en la mesa. Carbonell, lleva toda la vida a tu lado acompañando tus mejores momentos y reivindicando el auténtico sabor de la cocina de casa.



Edición 341
Primavera 2018
Año XLI
Dpto. Marketing Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

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

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacción: Montse Barrachina, Ana Blanca, Martina Rodríguez, Alicia Estrada (vinos) y Álvaro Martín (corrector)

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

Fotografía: Joan Cabacés

Estilismo: Rosa Bramona

Impresión: Rotocayfo

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

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

Coordinación comercial: José Luis Targa y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
Beatriz de Marcos y Joan Cabacés



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

editorial

Tu supermercado de confianza

En Caprabo queremos facilitarte las cosas y que el momento de la compra sea agradable, sin agobios... Por eso en nuestras nuevas tiendas te sentirás como en casa y encontrarás una amplia variedad de productos y marcas a precios muy competitivos. Además, con nuestra tarjeta Mi Club Caprabo, podrás ahorrar con descuentos exclusivos solo para ti al pasar por caja...

Recientemente hemos rediseñado nuestro supermercado *online*: a partir de ahora podrás hacer todas tus compras habituales de forma más fácil y rápida que nunca con la calidad del Caprabo de siempre. Haz tu compra habitual en menos de 1 minuto y decide si quieres recogerla en tienda o que te la llevemos a casa. Además, ahora podrás activar todos tus descuentos

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



personalizados en nuestra tienda *online*: descuentos exclusivos, cupones... Y si prefieres hacerlo desde tu móvil, también podrás con la *app* capraboacasa. Descárgatela y ahorra tiempo y trabajo. Con Caprabo todo son facilidades.

Y para que puedas realizar platos exquisitos con todo lo que compras en nuestras tiendas, aquí tienes la revista *Sabor*... Desde las mejores ensaladas del mundo hasta una original tarta de *gin-tonic*, más de 25 recetas deliciosas para celebrar la llegada de la primavera.

¡A disfrutar!



Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 60 60

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

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor*... en

www.chefcaprabo.com



- 06 ÍNDICE RECETAS
- 08 NUESTRO MENÚ
- 12 LA INVITADA
- 14 NOTICIAS
- 16 SABER ELEGIR
- 82 LOS 5 SENTIDOS DE...
HIDEKI MATSUHISA

NOSOTROS: CAPRABO

- 73 NOTICIAS
- 75 ENTREVISTA AMPANS
- 76 WEB CHEF CAPRABO
- 78 WEB CAPRABOACASA
- 80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

- 20 **Mi sabor** Conversamos con el conocido actor y director de teatro Josep Maria Pou sobre su carrera, sus proyectos y la vida.
- 24 **Cocinar con niños** Huevos rellenos de mascarpone, nidos de merengue... Ideas originales para celebrar la Pascua.
- 28 **Alimentación equilibrada** Propuestas deliciosas y saludables para la hora del desayuno.

- 32 **Sano y de tupper** ¿Por qué no llevar al trabajo una paella de calamares, almejas y ajos tiernos? Te sentirás en el séptimo cielo.
- 34 **Vegetariana** Fáciles de hacer y para todos los públicos, las pizzas son una buena manera de incorporar más vegetales a tu dieta. Con alcachofas están muy ricas. ¡Toma nota!
- 36 **Cocina fácil** Con el yogur se pueden elaborar una gran variedad de recetas. Te mostramos dos sugerencias, una dulce y otra salada, que gustarán a toda tu familia.
- 38 **Tu compra más inteligente** Esta primavera ámate a preparar un menú sano y muy apetitoso con nuestras marcas propias.

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



47



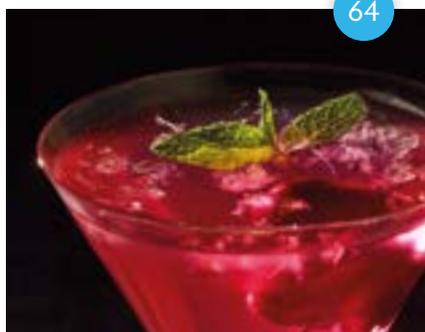
50



55

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 42 **De temporada** ¿Te gustaría dar una vuelta al mundo probando las mejores ensaladas de cada continente? Desde África hasta Asia, pasando por Oceanía, América y Europa. ¡A disfrutar!



64

- 50 **Ideas dulces** Sorprende a los tuyos con una original tarta de *gin-tonic*. Es refrescante, nada empalagosa y su suave sabor te seducirá.
- 52 **Receta de proximidad** El tomate pelado en conserva de Cal Valls aportará un reconfortante sabor casero a todos tus platos. Con albóndigas de atún está exquisito.
- 54 **Tradicional o reinventada** Si en casa os gustan los guisantes con jamón clásicos, no os podéis perder nuestra versión actualizada. ¡Os va a entusiasmar!
- 56 **Sabor del mundo** Tailandia es uno de los países asiáticos más visitados por la hospitalidad de sus gentes, sus paisajes y su seductora gastronomía.

●●● TENDENCIAS

- 60 **Gastronomía y diseño** El restaurante Yakumanka nos transmite el ambiente de una auténtica cebichería limeña, con una cocina basada en productos del mar.
- 64 **Cóctel & gourmet** Ideal para tomar a la hora del aperitivo, el vermut también puede formar parte de llamativos combinados.
- 66 **Beber** Cada queso con su vino. Proponemos los mejores vinos para acompañar el brie, el gouda y el queso de oveja curado.
- 70 **Belleza** Para preservar las propiedades naturales de la piel es importante seguir unos consejos básicos a la hora de la ducha.

DESAYUNOS, ENTRANTES Y PRIMEROS

Cappuccino de guisantes con jamón	55
Chupito de crema de alcachofas con romesco	40
Ensalada de boniato	46
Ensalada de col con salsa de rábanos	47
Ensalada mixta marroquí	45
Guisantes con jamón	54
Porridge salado con huevo poché	30
Quinoa con aguacate, berros y queso de cabra	30
Tallarines con verduras y jamón serrano	41
Trinxat de la Cerdanya	21

SEGUNDOS Y PLATOS ÚNICOS

Albóndigas de atún con sofrito de tomate y albahaca	53
Buddha bowl de hortalizas y pavo	49
Ensalada de garbanzos y bacalao	48



Pad Thai	59
Paella de calamares, almejas y ajos tiernos	32
Pizza de ricotta, alcachofas y tomates cherry	34
Pollo con salsa de yogur y nueces	36
Solomillo de cerdo con salsa de vino tinto y cerezas	41
Tiradito Bachiche	62

POSTRES Y BEBIDAS

Bizcocho de yogur con miel y sésamo	37
Coctel vermut blanco con menta y cerezas	64
Cóctel vermut negro con espuma de naranja	65
Huevos de chocolate rellenos	25
Nidos de merengue	26
Sopa de fresas con helado de menta y chocolate	41
Tarta de gin-tonic	50

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

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos

menja sa
www.menjasa.es

V&B PORCELLANA BLANCA
www.vbestudi.com

TOCA FUSTA
tocafusta@wanadoo.es

natura
www.naturaselection.com

ACME
www.acmehosteleria.com

¡DESCUBRE TODOS NUESTROS FANTÁSTICOS REGALOS!

Con PULEVA BATIDOS podrás unirte a los Superhéroes del universo Marvel en Disneyland® Paris.

Participa y podrás ganar uno de los viajes (estancia+vuelo) para 4 personas que sorteamos.

Disneyland 25 PARIS

IBERIA

Descarga nuestra App
PULEVA TIDO



Comienza a acumular **Tido-puntos**, con los que podrás participar en los sorteos de los regalos que vayas desbloqueando.



Cómo funciona

- 1 Hazte con tu pack de cualquier variedad de Puleva Batidos Tetra Brik 200ml.



- 2 Descarga la App **PULEVA TIDO**.

- 3 Escanée el código situado en la parte superior de cualquier variedad de Puleva Batidos Tetra Brik 200ml.



- 4 Acumula **Tido-puntos**, para desbloquear tu participación en el sorteo de los distintos regalos.



Batidos

¡PARTICIPA Y PODRÁS GANAR!



PREMIO DIRECTO SIN SORTEO

Pack de Experiencias

*Limitado a 10.000 unidades



Viaje a Disneyland Paris



Longboards



Bicicletas BMX



Hoverboards

nuestro menú...

Esta noche, ¡fiesta!

Un verdejo con clase, bien hecho, que representa lo mejor de la variedad. Con una nariz elegante y compleja, pero insinuante sin caer en obviedades, y una boca golosa con su típico deje amargo final y sus notas de hinojo y anises. Alegra cualquier fiesta.



34 Pizza de ricotta, alcachofas y tomates cherry



48 Ensalada de garbanzos con bacalao



50 Tarta de gin-tonic



32 Paella de calamares, almejas y ajos



65 Cóctel vermut negro con espuma de naranja



64 Cóctel vermut blanco con menta y cerezas



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

Menú vegetariano

Un color rosa desmayo que pronostica suaves aromas de fruta roja y frescura, unido a las notas elegantes de la vainilla, fruto de su leve paso por madera, hacen de este vino un compañero perfecto de una mesa vegetal. ¡La alcachofa mejor con agua!



40 Chupito de crema de alcachofas con espuma de romesco



47 Ensalada de col con salsa de rábanos



30 Quinoa con aguacate, berros y queso de cabra



41 Sopa de fresas y menta



VIÑA DE ANNA FLOR DE ROSA
Bodegas Codorníu.
DO Catalunya.
Pinot noir y trepat.

UN PLATO DE PASTA
INSUPERABLE
EN POCOS PASOS



MASTERS
OF
PASTA

Un viaje por el mundo

Los brut nature resultan siempre muy gastronómicos. Lavit se presenta ligero y refrescante, sus aromas de manzana y cítricos enlazan con los perfumes de cocinas lejanas y sus notas cremosas, fruto de su carácter reserva, acompañan los lácteos del menú.



62 Tiradito Bachiche



46 Ensalada de boniato



49 Buddha bowl de hortalizas y pavo



37 Bizcocho de yogur con miel y sésamo

LAVIT BRUT NATURE RESERVA
Cavas Segura Viudas.
DO Cava.
Macabeo 60% y parellada 40%.



Comer en familia

Los vinos clásicos de Rioja se beben como se recibe a un amigo, con alegría y desde la familiaridad. Alberdi ofrece un tempranillo bien domesticado tras dos años de barrica y mantiene sus notas clásicas de fruta roja sobre un fondo balsámico y de vainilla.



21 Trinxat de la Cerdanya



41 Tallarines con verduritas y jamón serrano



53 Albóndigas de atún con sofrito de tomate y albahaca



25 Huevos de chocolate rellenos

VIÑA ALBERDI CRIANZA
Bodegas La Rioja Alta.
DOCa Rioja.
Tempranillo 100%.



Para invitados 'gourmets'

Un tinto expresivo, con aromas de fruta fresca y especias dulces, refrescará el solomillo. Y su carácter potente, a pesar de su juventud, mantendrá poderío ante unos tallarines aromáticos e intensos. Sus taninos redondos lo hacen amable en la boca.



55 Cappuccino de guisantes con jamón



59 Pad Thai



41 Solomillo de cerdo con salsa de vino y cereza



26 Nidos de merengue

PROTOS ROBLE
Bodegas Protos.
DO Ribera del Duero.
Tempranillo 100%.



¡GANA UN VIAJE!*

Compra 1 lata
y elige tu destino en
[Pringles.com/es](https://www.primingles.com/es)



¡DESCUBRE
UN MUNDO
DE SABORES!

*Mayores de 18 años. Compra una lata de Pringles. Puedes ganar 1 de los 5 viajes para 2 personas (5 premios disponibles en total para España y Portugal). Elige 1 de los 5 destinos (Roma, Berlín, Barcelona, Santorini e Ibiza). Para participar, envía el código que aparece en la parte inferior de la lata y resuelve la búsqueda de palabras lo más rápido posible. Participa entre el 15/01/18 y el 31/05/18. El viaje incluye los vuelos y el alojamiento. El viaje debe disfrutarse antes del 30/06/19 como fecha límite. 1 participación por persona al día. Máximo 1 premio por persona. Para consultar toda la información del premio, los términos y condiciones, y registrarte para participar, visita [Pringles.com](https://www.primingles.com)

© TM © 2018 Kellogg Company – Todos los derechos reservados

“Las variedades locales nos hablan de dónde venimos y nos han llegado después de siglos de selección.”

Pequeños grandes tesoros agrarios

Xènia Torras

Responsable del proyecto Esporus

La cultura agraria catalana nos tiene reservados sabores, usos y texturas que un día deleitaron el paladar de nuestros antepasados, y que las prisas del mundo actual y la globalización nos han hecho perder. Hablamos de las variedades tradicionales agrarias, aquellas que los campesinos y las campesinas catalanes llevan miles de años seleccionando, observando las que funcionan mejor y las que suplen las necesidades de sus pueblos.

El proyecto Esporus es uno de los bancos de semillas pioneros en Catalunya. Desde hace más de 15 años conservamos más de 375 variedades locales de cultivos extensivos y de huerta. Estas variedades nos hablan de dónde venimos, de nuestra historia, de nuestra tierra y de nuestra gente. Son las únicas que nos garantizan que, con los mínimos recursos, se les saca el máximo provecho, y nos alimentan de verdad. Son las variedades exitosas que nos han llegado después de siglos de selección y aclimatación. Pero también nos permiten saber hacia dónde vamos, porque las virtudes guardadas en sus genes nos pueden ayudar a superar las inclemencias de las sequías, el cambio climático, las plagas y las enfermedades que acosan y acosarán huertos y campos.

Actualmente en Catalunya hay más de 15 proyectos

relacionados con la conservación. La mayoría trabajamos en conjunto dentro de la Red Catalana de Graneros, desde donde hacemos formación interna, difusión de las variedades locales y trabajo legislativo y técnico con la Administración y con proyectos afines del resto del Estado. Este trabajo en red es básico para llegar al máximo de gente y para garantizar unas semillas sanas y una información cultural unificada y contrastada.

Una pequeña muestra de nuestros tesoros podrían ser la berenjena blanca, variedad muy productiva, de sabor suave y meloso, ideal para freír; el tomate pimiento, de piel fina y pocas semillas, muy sabroso, el mejor para hacer conservas, en salsa o al natural; la lechuga de tres ojos, con un sabor marcado y una textura crujiente, de crecimiento rápido y buena conservación poscosecha; o la judía roja de la variedad afartapobres, de textura harinosa y sabor fuerte, ideal para acompañar carnes, que mantuvo las barrigas llenas a todo un mundo rural en los años 40. Todas estas variedades procedentes del saber tradicional han llegado hasta nuestros días porque siguen siendo el mejor material para nuestros campos y los mejores gustos para nuestros platos.





Tradició i qualitat des de 1894
Tradición y calidad desde 1894



agenda

★
DEGUSTAR
EL BUÑUELO
DEL EMPORDÀ

17 DE ABRIL

El Empordà, en concreto **las calles del centro de Figueras**, organizan una actividad perfecta para conocer de primera mano y degustar el riquísimo buñuelo de la zona. Este producto artesanal, elaborado a partir de recetas ancestrales, está adaptado por cada maestro artesano según las proporciones utilizadas de los ingredientes.

★
FERIA DEL
ESPÁRAGO

6 DE MAYO

La pequeña localidad navarra de Dicastillo, ubicada en la ladera sur de Montejurra, celebra una jornada en el que **los mejores ejemplares de la DO Espárrago de Navarra son degustados por todos** los asistentes. Sus empinadas y estrechas calles acogen un concurso de ejemplares, degustaciones, rutas del vino y muestra de artesanía.

★
XIV FIESTA DE
LA CEREZA

DEL 27 DE MAYO AL 3 DE JUNIO

La localidad tarraconense de Pauils, en las Terres de l'Ebre, organiza cada año una atractiva fiesta para disfrutar de las suculentas cerezas y las plantas aromáticas, además de múltiples actividades. A su vez, **cada año presenta un mercado y una actividad solidaria**, que en esta edición tendrá lugar el 27 de mayo.

tecnología

Nuevos sensores gastrointestinales

El conocimiento de los secretos del aparato digestivo cobra una nueva dimensión gracias a unos nuevos sensores encapsulados ideados recientemente por investigadores del Royal Melbourne Institute of Technology (Australia). Estos dispositivos se pueden tragar y, **una vez en el interior del organismo, miden en tiempo real, por ejemplo, los gases presentes en el intestino o permiten evaluar la actividad de la microbiota** según la intensidad de la fermentación de los alimentos ingeridos.



vida sana

Cinco hábitos para regenerar las neuronas

El cerebro humano es una máquina casi perfecta que nunca deja de asombrarnos. Por ejemplo, Sandrine Thuret, neurocientífica del King's College de Londres, sostiene en una investigación que **el hipocampo genera neuronas durante toda la vida**. No obstante, varios hábitos saludables pueden ayudar todavía más a esta producción, según muestran diversos estudios. Estos son básicamente cinco: ejercicio aeróbico (correr, caminar...); alimentación (dieta mediterránea y planes hipocalóricos, alimentos antioxidantes); sexo (una vida sexual activa mejora la función cognitiva); relax (controlar el estrés y la ansiedad); y mantener la mente siempre activa.

tendencia

Los higos, unos aromáticos aliados

La multinacional alimentaria suiza Firmenich apuesta por el aroma del higo como una tendencia para 2018. Según esta, el porcentaje de productos que lo incluyen está creciendo mucho en los últimos años. **En cuanto a la salud, el higo cuenta con un alto contenido en fibra y minerales esenciales**. Además, su sabor dulce lo convierte en un excelente sustituto del azúcar.

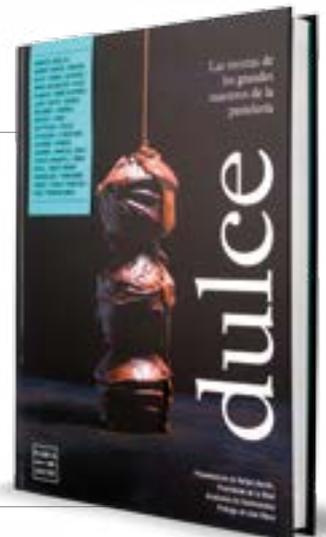


LIBROS

Dulce. Las recetas de los grandes maestros de la pastelería

260 páginas, Planeta Gastro. Precio: 13,99 €

.....
Ambiciosa obra en la que se reúnen las **creaciones de los 21 mejores reposteros y pasteleros** que trabajan en restaurantes en la actualidad. El libro recoge cinco suculentas recetas de cada uno de ellos, en lo que supone un completo repaso a la evolución de la repostería en los últimos años.



pinterest

Siete tendencias 'foodie' para 2018

Pinterest, una de las redes sociales más visuales, nos muestra las siete tendencias gastronómicas para este año, perfectas para los más *foodies*: **importancia de las sopas de todo tipo; crece el consumo de cafeína más allá del tradicional café**, gracias a plantas como la maca; **uso de especias marroquíes, como comino o cilantro, en la cocina; las proteínas vegetales pisan fuerte**; los tradicionales guisantes nos ofrecen multitud de posibilidades; los postres veganos poco a poco se van haciendo hueco; y, finalmente, llega la hora de los *mocktails*, los cócteles sin alcohol.



antropología

'Homo habilis' diestros

Hasta ahora se sabía que el *Homo sapiens* es la única especie de la naturaleza que manifiesta clara preferencia por el uso de la mano derecha respecto a la izquierda. Pero el IPHES (Institut Català de Paleoecologia Humana i Evolució Social) **ha demostrado recientemente que esta preferencia se remonta mucho más tiempo atrás de lo que se creía, en concreto hasta la primera especie asociada a nuestro género, el *Homo habilis***. Esta investigación es fruto de una colaboración internacional con investigadores de España, Estados Unidos e Italia. Actualmente en nuestras sociedades la proporción de diestros y zurdos es de nueve a uno.

estudio

El pescado mejora la salud infantil



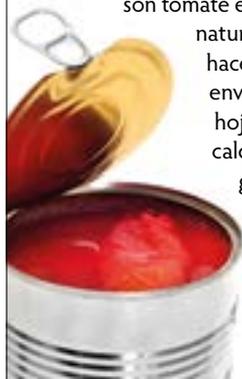
El consumo de pescado influye en el cerebro de los más pequeños. Un estudio realizado en la Universidad de Pensilvania ha mostrado que los niños que consumen mayor cantidad de pescado semanalmente **presentan mejores índices en su coeficiente de inteligencia** y tienen un sueño de mejor calidad. A ello contribuyen el omega 3 y los ácidos grasos que contienen un gran número de peces. El estudio, realizado con más de medio millar de niños chinos, mostró buenos resultados con solo consumir pescado una vez por semana.

gastronomía

¿Conoces los alimentos facilitadores?

Los alimentos o productos que no necesitan mucha elaboración y que **nos ayudan para reducir el tiempo en la cocina son los facilitadores**. Eso sí, hay que comprobar que sean saludables y que no tengan un nivel elevado de sal o azúcar.

Algunos facilitadores recomendados son tomate entero o triturado natural (muy útil para hacer sofritos), ensalada envasada (de lechuga, hojas y brotes...), caldos, atún en lata, gazpacho envasado, arroz preparado para calentar en microondas, etc.



NÚMEROS

24

millones de kg de comida se tiran a la basura en España cada semana.

353 g

de frutas y hortalizas consume cada europeo al día.

10%

de compradores de supermercados españoles lo hacen por internet.

CURIOSIDADES

Algo tan corriente como una cerveza alberga un sinfín de curiosidades y datos históricos. De hecho, es casi tan antigua como las grandes civilizaciones:

• ORIGEN

Suele situarse en el Egipto de los faraones, pero hay restos arqueológicos que ubican las primeras cervezas en Ur, hace más de 4.000 años. El alcohol se obtenía de los dátiles.

• REGULACIÓN

En el mítico *Código de Hammurabi* ya aparecen normas de fabricación y distribución y se incorporan sanciones para quien incumpla las normas.

• SABOR

La primera cerveza de lúpulo, que le da el gusto amargo, la fabricaron monjes de la Edad Media. Se acababa así con el tradicional sabor dulzón que tenía hasta la fecha.



EN SU MEJOR MOMENTO



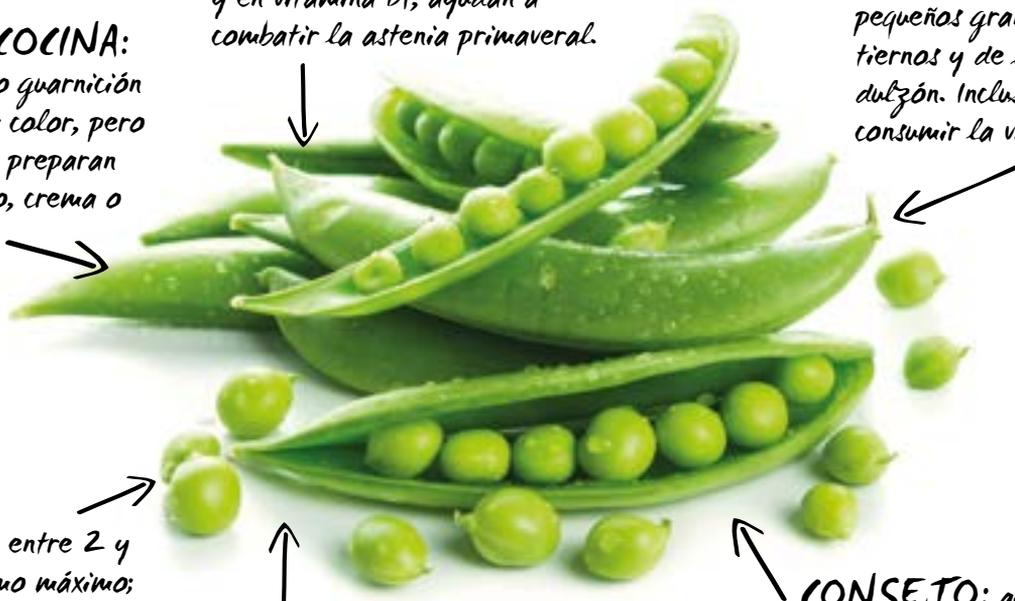
La primavera empieza a colmar de color la mesa con frutas delicadas como el fresón, el albaricoque y el níspero. Y también la inunda de vitaminas, minerales y fibra con los guisantes, espinacas y zanahorias. ¡Llévatelos a casa!

GUISANTES

EN LA COCINA: sirven como guarnición y para dar color, pero también se preparan como caldo, crema o salteado.

PROPIEDADES: muy ricos en proteínas, en fibra soluble y en vitamina B1, ayudan a combatir la astenia primaveral.

DULCE: es una legumbre muy apreciada por sus pequeños granos, tiernos y de sabor dulzón. Incluso puedes consumir la vaina cruda.



COCCIÓN: entre 2 y 5 minutos como máximo; luego escúrrelas y déjalas un poco en agua helada para fijar su color verde característico.

CONSERVACIÓN: guárdalos en el frigorífico, dentro de una bolsa de plástico perforada. Si los congelas, primero desgránalos y escáldalos 2 minutos en agua con sal.

CONSEJO: acompáñalos de alimentos ricos en vitamina C, pues facilitarán que tu organismo asimile mejor el hierro.

PRODUCTOS de TEMPORADA
marzo • abril • mayo

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



FRESONES

De color rojo intenso, carnosos, dulces y con un punto ácido según la variedad, los fresones se conservan un máximo de 5 días después de su compra. Se deben lavar justo antes de consumir, sin sumergirlos en agua.

CARNOSOS Y MUY SACIANTES

De piel anaranjada y un poco áspera, pulpa suave y carnosa y con un intenso sabor dulce ligeramente ácido, el níspero es la primera de las frutas de hueso que brota en primavera y se puede encontrar en el supermercado de abril a junio.

Rico en azúcares como la fructosa y la glucosa y en agua, tiene cantidades interesantes de provitamina A o betacarotenos, vitamina B1 y potasio. Destaca su contenido en pectina, fibra soluble con poder saciante, ideal en dietas de adelgazamiento, y en taninos, sustancias de propiedades astringentes y antiinflamatorias, muy eficaces en el tratamiento de la diarrea.



NÍSPEROS

Originario de China oriental, este fruto que hoy en día consumimos se llama en realidad níspero japonés —distinto al níspero europeo—, ya que desde Japón se extendió a Europa, primero como árbol ornamental y después para su consumo en todo el Mediterráneo. A la hora de adquirirlo conviene elegirlo maduro, que presente un color intenso y la carne firme, ya que si está verde, resulta ácido e indigesto. Para pelarlo se debe tirar del pedúnculo hacia abajo y separar la piel igual que un plátano. Aunque lo habitual es consumirlo fresco, por su riqueza en pectina el níspero resulta excelente como compota, mermelada o confitura.



ESPINACAS Podemos encontrar dos variantes: de hoja rizada, que crece en invierno, y de hoja lisa, que lo hace en primavera y verano. **Tienen un alto contenido en vitaminas y minerales**, que supera a la mayoría de verduras. Se pueden guardar hervidas en el congelador durante más de un año.



ESPÁRRAGOS Con un alto contenido en fibra, los espárragos verdes **aportan sensación de saciedad tras su consumo, lo que contribuye a reducir el apetito.** También tienen sustancias de acción antioxidante que ayudan a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



ALBARICOQUE También conocido como damasco, el albaricoque es muy recomendable para todas las etapas de la vida. Se caracteriza por una piel aterciopelada y se cultiva en climas templados. Tomado antes de las comidas, **ayuda a la digestión de los alimentos** debido a su reacción alcalina que neutraliza los ácidos.

MI CLUB CAPRABO, EL CLUB DEL AHORRO

En 2017 hemos devuelto a nuestros clientes

MÁS DE 40 MILLONES DE EUROS EN DESCUENTOS

Tres clientes nos cuentan su experiencia de compra

"Como somos tantos en casa, siempre buscamos donde conseguir el mayor ahorro... ¡y eso se nota a final de mes!"



Estela e Iván y sus hijos Noa, Ian y Erin

Los clientes Oro han ahorrado de media **175 € en 2017**, superando los **400 € en el caso de nuestros mejores clientes**, como algunas familias numerosas.

**DURANTE
EL 2017**

Más de **200.000 personas** han comprado cada día en los supermercados Caprabo.

Más de **1 millón de clientes** han utilizado la Tarjeta Mi Club Caprabo con regularidad.

230.000 clientes Oro han conseguido beneficios especiales adicionales.

"Cuando preparamos la lista de la compra siempre miramos los descuentos, para que no se nos escape ninguno".



Carme y Pau

Hemos repartido más de **4 millones de euros en descuentos personalizados** a través de cupones en caja y descuentos activados en la app o en la web de Mi Club Caprabo.

EN EL PRÓXIMO NÚMERO:
DESCUBRE EN DETALLE TODOS LOS BENEFICIOS QUE TE OFRECE MI CLUB CAPRABO

Para conocer todas las ventajas de Mi Club Caprabo solo hay que entrar en www.miclubcaprabo.es. La tarjeta es gratuita y puede hacerse también online.

¿QUIERES ACTIVAR TUS DESCUENTOS ONLINE?

Facilítanos tu email y tu número de móvil en www.caprabo.com/atencionalcliente o llama al **93 261 60 60**.

"Estas Navidades lo hemos pasado genial en Port aventura".



Carlos y Aleix

Gracias a los acuerdos que tenemos con las principales compañías de ocio, **nuestros clientes han obtenido un beneficio de aprox. 1.000.000 €** en entradas, 2x1, regalos y descuentos.

Cada quincena hemos tenido más de **1.000 productos en oferta**, con descuentos sobre el precio del producto directamente al pasar por caja.

Más de **114.000 clientes** de Caprabo se han beneficiado de descuentos en parques temáticos, cines y otros servicios.



Hoy sí. Mañana también.

Curioso y lleno de vitalidad, el actor y director teatral Josep Maria Pou nos habla de sus proyectos, de su profesión y de su forma de entender la vida.

mi sabor

Josep Maria Pou

Texto Montse Barrachina
Fotografía Joan Cabacés

“**Descubrí el trinxat en una fonda de pueblo y me pareció una maravilla porque es comida de la gente que trabaja la tierra.**”

A sus 73 años, Josep Maria Pou vive la vida y el teatro con la misma pasión de un joven, si bien reconoce que le gustaría retirarse, pero que no le dejan. Ha interpretado a personajes inolvidables, complejos y cargados de humanidad, y ahora protagoniza *Moby Dick*, de Herman Melville, una de las grandes obras de la literatura universal de la que muy pocos han leído su versión completa y que apenas se ha llevado a escena. Con este espectáculo, asegura que el público por fin la está descubriendo.

¿Interpretar al capitán Ahab era uno de tus viejos sueños?

En realidad nunca tuve la voluntad expresa de hacerlo, fue un enamoramiento que llegó caído del cielo. Cuando hice *El Rey Lear*, Daniel Martínez, el productor, me dijo: “No me quiero morir sin hacer un espectáculo sobre *Moby Dick* y me gustaría que empezases a pensar en ello”. En mí se inoculó la curiosidad y comencé a leer la obra, que pensaba que ya había leído, pero resulta que lo había hecho como todo el mundo, con una versión abreviada para el público juvenil. Y cuando finalicé *Sócrates*, me dijo: “Ahora es el momento”.

¿Cómo te has enfrentado al personaje?

Me zambullí hasta el fondo de la novela, como si me tirase al mar. No me ha costado mucho encontrar al personaje porque Herman Melville lo define de tal manera que lo ves físicamente. Y con todo lo que se ha escrito y con las novelas gráficas publicadas, te conformas un mundo y el personaje se mete dentro de ti. Pero los ensayos han sido duros, con un texto muy difícil, lleno de términos marinos, y yo, que siempre he tenido una memoria prodigiosa, por primera vez he sentido que 50 años de carrera son muchos, hasta el punto de pensar que no llegaría a estrenar la obra. >>



RECETA: JOAN GURGUJ; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

Trinxat de la Cerdanya



fácil



menos de 1 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 1 col
- 1 kg de patatas
- 4 láminas de panceta
- 1 diente de ajo
- 80 g de butifarra negra
- Unos tallos de cebollino
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Poner a hervir la col y las patatas hasta que estén bien tiernas. Mientras, en una sartén, dorar la panceta y reservar.
- 2.** Cuando las verduras estén listas, colarlas y ponerlas en la sartén de la panceta junto con un ajo picadito. Ir cocinando todo junto y haciendo una especie de puré con la ayuda de un tenedor. Agregar la butifarra negra cortada muy pequeña y seguir aplastando hasta que la verdura quede bien trinchada.
- 3.** Servir el trinxat con una lámina de panceta en cada ración y un poco de cebollino.

“**Todo lo que soy se lo debo a este oficio. De cada personaje he salido mejor actor y mejor persona.**”

» **¿Cuáles han sido las principales dificultades?**

Tienes que llevar una prótesis y te tienes que preparar muy bien a nivel físico. Es un personaje desahogado, agotador de interpretar, una bestia parda que lanza todo tipo de improperios, un loco obsesionado por la venganza de matar a aquella ballena que se le comió la pierna. Sabe que ir a su cacería es ir a la muerte y que llevará a la destrucción a toda la tripulación. Andrés Lima, el director, ha logrado un espectáculo con un formato de oratorio fúnebre, muy poético y visual.

¿Buscas algo especial en una obra o en un papel?

Siempre he escogido los proyectos por el interés de la función. Me interesa mucho más que la obra ayude al espectador a entender la vida que mi lucimiento personal. Mi obsesión ha sido no engañarlo nunca y que su acto de generosidad tuviera una recompensa.

¿Qué tal eres como director?

Soy exigente en cuanto a que quiero a los mejores actores, al mejor escenógrafo... y pido a todo el mundo que se entregue al mil por mil como yo hago. Pero nunca he gritado ni me he enfadado con nadie. Yo he soportado a muchos directores déspotas, maleducados, a alguno de los cuales he abandonado.

¿El teatro te ha impedido prodigarte más en el cine?

Cuando una película ha chocado con un proyecto teatral, siempre ha ganado el teatro. Sin embargo, he actuado en más de 60 películas. Este último año he hecho mucho cine y ahora tengo cuatro películas para estrenar: *Miss Dalí*, de Ventura Pons; *Las leyes de la termodinámica*, de Mateo



Gil; *El árbol de la sangre*, de Julio Medem, y *El reino*, de Rodrigo Sorogoyen.

¿Te sientes satisfecho con las decisiones que has tomado en tu carrera?

He sido un privilegiado y un afortunado. En los primeros años de carrera tuve ofertas muy tentadoras, de mucho dinero y fama, pero fui lo suficientemente inteligente para no dejarme seducir por cosas que sabía que no me interesaban.

El oficio de actor, ¿qué te ha enseñado?

Todo lo que soy se lo debo a este oficio. La persona que soy es el resultado del actor que soy. De cada personaje que he interpretado he salido mejor actor y mejor persona.

Con 73 años, ¿cómo logras aguantar este ritmo?

Soy un ser que va por el mundo con la curiosidad de los 18 años. Yo pasé por los 65 años sin enterarme y al cumplir los 70

me dije: si sigues así tampoco te quedan tantos. He tenido una salud de hierro, pero a veces me pregunto: ¿qué estoy haciendo privándome de tantas cosas si lo que quiero es dedicarme a mí? Pero me vienen a buscar y me acaban convenciendo.

¿Te gusta cocinar?

Cuando veo los programas de cocineros, me quedo embobado; para mí es un mundo totalmente extraño. Soy capaz de inventar todo tipo de ensaladas, pero no he pasado mucho más de ahí porque mi vida ha venido marcada por estar fuera de casa.

Como plato preferido has escogido el trinxat de la Cerdanya...

¡Es que me vuelve loco! Me fui de Catalunya cuando tenía 19 años, así que me he perdido gran parte de la cocina popular catalana. Descubrí el trinxat en una fonda de pueblo, con la familia, y me pareció una maravilla porque es comida de la gente que trabaja la tierra, y esto me emociona.



Comprando **2*** productos
de repostería
REGALO SEGURO
1 mes Gratis



ESCUELA MasterChef

Dirigida por Jordi Cruz

Además **sorteamos**

5 ROBOTS de cocina
y **25 BATIDORAS**
de repostería

¡Sube tu ticket de compra! en...

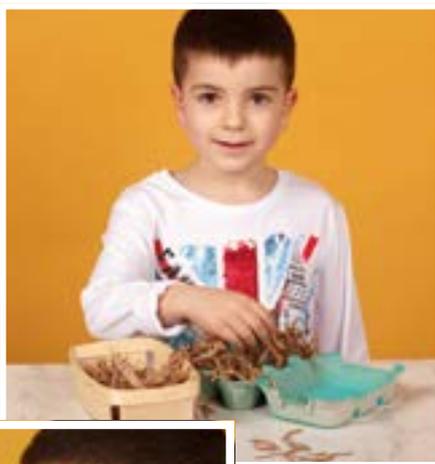
www.oetkerchef.es



*Excepto productos congelados. Promoción válida del
1/3/2018 al 15/5/2018. Más información y Bases Legales
de la promoción en www.oetkerchef.es



Conserva tu ticket de compra, súbelo y disfruta del regalo



cocinar con niños

Originales ideas para celebrar la Pascua

Sorprendentes huevos rellenos de mascarpone,
deliciosos nidos de merengue con peladillas...
Este año celebrar la Pascua será muy divertido.

Cocina Joan Gurguí **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona
Niño Álex (hijo de David Pérez, trabajador de Caprabo)



Huevos de chocolate rellenos



fácil



1 a 3 €



45'
+ nevera

PARA 6 HUEVOS

• 6 huevos de chocolate

Para la crema de mascarpone

- 2 claras de huevo
- 15 g de azúcar
- 100 g de queso mascarpone

Para el coulis de mango

- 1 mango
- 25 g de azúcar
- 10 g de zumo de limón

ELABORACIÓN

1. Disponer las claras de huevo en un cuenco y batirlas a punto de nieve. Reservar.

2. Poner el queso mascarpone en un bol, agregar los 15 g de azúcar y remover. Después, incorporar las claras de forma envolvente. Reservar en la nevera unos 45 minutos.

3. Pelar el mango, trocearlo y

disponerlo en un cazo. Agregar el azúcar y el zumo de limón. Calentar y dejar que el líquido reduzca hasta que quede la textura melosa de coulis.

4. Cortar la parte superior de cada huevo y rellenar con la crema de mascarpone. Acabar con un poco de coulis de mango en cada huevo. Servir.



Nidos de merengue



media



menos de 1 €



3 h 15'

PARA 6 MERENGUES

- 6 peladillas blancas o de colores

Para el merengue

- 100 g de azúcar
- 200 ml de agua
- 50 g de clara de huevo

Para el lemon curd

- 2 yemas de huevo
- 25 g de azúcar
- 10 g de maicena
- 100 ml de zumo de limón

ELABORACIÓN

1. Para el merengue, disponer el azúcar y el agua en un cazo y poner a calentar. Elaborar un almíbar (hay que alcanzar la temperatura de 115 °C).
2. Montar las claras a punto de nieve y mezclar con el almíbar con ayuda de unas varillas (si son eléctricas, mejor).
3. Poner la mezcla en una manga pastelera con la boquilla de punta de estrella y reservar.

4. Colocar una hoja de papel vegetal sobre la bandeja de horno y hacer la forma de los nidos con cuidado. Hornear a 90 °C durante 2 horas y media o 3 horas.

5. Mientras, preparar el lemon curd o crema inglesa de limón. Disponer las yemas de huevo en un cuenco y mezclarlas con el azúcar. Diluir la maicena en el zumo de limón y añadir a la mezcla anterior. Colocar la preparación en un cazo y cocer a fuego lento hasta que espese. Reservar en la nevera.
6. Sacar los nidos, ya secos, del horno y rellenarlos con el lemon curd. Decorar con las peladillas.

Elige bueno,
elige sano

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



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



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

Ricos en fibra y con alto contenido en vitamina C

Zespri[®]
Kiwifruit
| Que sean Zespri |



alimentación equilibrada

Dime lo que desayunas...

¿Sales de casa solo con el café en el estómago o te sientas a desayunar con calma? ¿Eres más de dulce o de salado?... Esta primera comida del día esconde numerosas costumbres, curiosidades y hábitos que debes conocer para conseguir una dieta equilibrada.

Texto Diana Rodríguez

Asesores nutricionales Menja Sa

Todos hemos escuchado en alguna ocasión que el desayuno es la comida más importante del día. Según la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), esta cita de la mañana debería aportarnos el 20-25 % del total de la energía diaria y, aunque parezca asombroso, muy pocas personas lo hacen de forma equilibrada y saludable. Y es que esta rutina matinal está acompañada de pereza, falta de tiempo o apetito que hacen que desayunemos por obligación y no por salud.

Para que nos hagamos una idea, un desayuno compuesto por un vaso de leche con cacao, un zumo y 8 galletas casi duplica el máximo de azúcar diario recomendado por la OMS. Es un dato sorprendente teniendo en cuenta que España es el único país donde se desayunan postres: rosquillas, fartons, sobaos pasiegos... Según una encuesta

realizada por Nespresso, el 55,4 % de los españoles toma dulces cada mañana y solo el 19,6 % opta por los alimentos saludados: pan con tomate y aceite acompañado de embutidos (como en Cataluña o Andalucía) o, incluso, restos de la cena del día anterior. Curiosamente, los datos también apuntan a que son los catalanes y los andaluces los que más tiempo dedican al desayuno, entre 10 y 20 minutos. Y, por el contrario, los murcianos y aragoneses son los que destinan menos, apenas cinco minutos.

Asimismo, las estadísticas alertan de una situación preocupante en cuanto a las rutinas de esta primera ingesta del día. Diversos estudios realizados por el Ministerio de Sanidad (Encuesta Nacional de Salud y Estudio EnKid) estiman que el 6,2 % de la población infantil y juvenil española no desayuna diariamente, que el 59,5 % de los niños dedica menos de 10 minutos al almuerzo y que existe una relación clara entre este mal hábito alimenticio y la obesidad.

Afrontar un nuevo día

La primera ingesta debería contener todos los nutrientes que nuestro organismo necesita para empezar un nuevo día y que son los siguientes:

- **Hidratos de carbono:** se transforman en glucosa y son el combustible que necesitamos tanto a nivel físico como mental. Los encontramos en los cereales, tubérculos, legumbres, frutas y verduras.
- **Fibra:** ayuda a mejorar la función intestinal y evita el estreñimiento. Los alimentos más ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres, la fruta, los frutos secos y las semillas.
- **Vitaminas:** realizan múltiples funciones dentro del organismo y pueden afectar al rendimiento y al estado de ánimo.
- **Minerales:** son necesarios para el crecimiento y mantenimiento de los huesos

(calcio, fósforo y magnesio). Podemos ingerirlos en forma de lácteos, semillas, pescado, chocolate...

Teniendo en cuenta estas pautas, este podría ser un ejemplo de desayuno saludable:

- **Lácteo:** leche o yogur.
- **Cereales integrales:** pan o en grano.
- **Pieza de fruta.**

Los alimentos ricos en proteína, como el huevo, el jamón o el atún, no son estrictamente necesarios en el desayuno. Hay que tener en cuenta que en nuestro país tomamos más proteínas de las que necesitamos (solemos incorporarlas en la comida, en la cena y, muchas veces, en el bocadillo de media mañana o a la hora de la merienda).

Un desayuno "diferente"

Para mantener un estilo de vida saludable, se pueden hacer algunos sencillos cambios alimentarios a la hora del desayuno. Por ejemplo, si se quiere añadir más fibra a la dieta, se puede cambiar el pan refinado por otro con harinas integrales, multicereales, semillas... y acompañarlo con rodajas de tomate, rúcula, canónigos... o guacamole (aguacate, cebolla, tomate, sal y limón) para incrementar el aporte de hortalizas. También se pueden introducir otras opciones que aporten energía al organismo, como la quinoa, la avena o la tapioca (muy habitual en la dieta de nuestros abuelos).

Los dos desayunos "de tener" que proponemos en estas páginas, una ensalada con quinoa y un porridge de avena, pueden ser el primer paso para empezar a cambiar los hábitos alimentarios e intentar planificar desayunos más saludables. Podemos empezar a prepararlos durante el fin de semana, cuando tenemos más tiempo para cuidarnos.

UNA VUELTA POR EL MUNDO

Lo que comemos cada mañana no es una cuestión meramente gastronómica, es algo cultural que, de un modo u otro, nos define. Así desayunan en otros países:



AUSTRALIA: el desayuno australiano se llama Vegemite. Es una crema pastosa de color marrón que se obtiene a partir del extracto de levadura. Untan este alimento en tostadas y lo acompañan con un huevo frito, tomate y un poco de queso o embutido.



INDIA: se distinguen más de 10 tipos de desayuno en función de la región. Por ejemplo, en el norte toman *paratha* (pizza de verduras y queso) y en el sur, *dosa* (tortas de harina de arroz y lentejas).



SUECIA: los suecos se decantan por un bocadillo con pepino, tomate, queso, rodajas de huevo y pimiento. Lo acompañan de pescados ahumados como salmón o arenques.



EGIPTO: está considerado el desayuno más saludable de los países de Oriente Medio. Abunda la fibra y se utilizan desde pan de pita con huevos fritos, hummus o falafel hasta la reconocida receta *ful medames* de habas egipcias, con aceite de oliva, ajo y zumo de limón.



COREA: está formado por pequeños platos en los que el arroz es el rey. El resto son verduras, huevos, mariscos, pescados o carnes, aderezados con especias y picante.

ESTÁ DE MODA

Brinner o "breakfast for dinner" consiste en cenar lo que tomarías en un desayuno. Las combinaciones son infinitas y pueden ir desde lo más básico a lo más sofisticado: un par de tostadas, unos pancakes, unos huevos revueltos con beicon... Se cree que esta tendencia *foodie* proviene de las costumbres de los neoyorquinos, que tienen como hábito tomar leche con cereales por la noche. Para los expertos en nutrición no es aconsejable seguir esta tendencia porque, además de consumir un extra de azúcares añadidos, se dejan de lado alimentos que sí son necesarios en una cena: verduras, cereales integrales, proteína magra...

NUESTRAS RECETAS →



RICO EN ANTIOXIDANTES Y FIBRA

Porridge salado con huevo poché



Desayuno típico británico que te llenará de energía para todo el día.



fácil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolleta
- 2 zanahorias
- ½ manojo de espárragos verdes
- 2 tazas de copos de avena para porridge (triturados)
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de salsa de soja
- 4 huevos

- 50 g de rúcula
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las hortalizas y picarlas separadamente. Sofreír la cebolleta en un cazo amplio con 3 cucharadas de aceite durante 5 minutos a fuego suave, agregar la zanahoria, los espárragos y los copos de avena, y remover durante 1 minuto. Salar.
2. Verter el caldo de verduras caliente y cocinar durante 5 minutos aproximadamente. Retirar, aderezar con el orégano y la salsa de soja, remover y reservar.
3. Forrar cuatro tacitas con film transparente. Engrasarlo con un poco de aceite, cascar

los huevos con cuidado dentro de la taza, cerrar el film y sellarlo con un hilo de cocina. Cocinarlos por tandas en abundante agua durante 4 minutos, sacarlos y sumergirlos en agua muy fría para cortar la cocción. Retirar el film con cuidado.

4. Repartir el porridge en boles, colocar el huevo poché y las hojas de rúcula sobre cada uno de ellos. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 248,75 kcal
 Proteínas 12,7 g
 Hidratos de carbono 13,40 g; de los cuales, azúcares 3,13 g
 Grasas 11,5 g; de las cuales, saturadas 2,7 g
 Fibra 4,7 g
 Sal 1,2 g

*POR RACIÓN.

Quinoa con aguacate, berros y queso de cabra



Ideal para empezar el día, la quinoa aporta fibra, vitaminas, aminoácidos esenciales... Es considerada un superalimento.



fácil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 taza de quinoa
- 1 cucharada de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 aguacates
- 2 tomates
- 200 g de queso de cabra desmenuzado
- 50 g de berros
- 50 g de semillas de calabaza
- 50 g de germinados
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cocinar la quinoa en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante. Escurrir y aderezar con la salsa de soja y el aceite de oliva.
2. Pelar los aguacates y cortarlos en láminas.
3. Lavar los tomates y cortarlos en daditos.
4. Distribuir la quinoa en boles o platos, colocar encima las láminas de aguacate, los daditos de tomate, el queso de cabra desmenuzado, los berros, las semillas de calabaza y los germinados.
5. Condimentar con sal, pimienta y aceite de oliva. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 463 kcal
 Proteínas 16,16 g
 Hidratos de carbono 25,35 g; de los cuales, azúcares 5,4 g
 Grasas 33,05 g; de las cuales, saturadas 9 g
 Fibra 6,65 g
 Sal 1,5 g

*POR RACIÓN.



RICO EN
VITAMINA D Y
GLÚCIDOS

sano y de tupper

Te lo mereces

Hay días en los que, después de una mañana dura, apetece hacerse un homenaje gastronómico. Con esta deliciosa paella te sentirás en el séptimo cielo.



RECETA ALTA EN PROTEÍNA

Paella de calamares, almejas y ajos



media

1 a 3 €

1 h

PARA 4 PERSONAS

- 3 calamares medianos
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ vaso de vino rancio
- 320 g de arroz bomba
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1,2 l de fumet de pescado
- 4 almejas

- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar 2 calamares en dados y 1 en círculos. Dorarlos en una paella con aceite y reservarlos.
2. Cortar la cebolla, el puerro y el diente de ajo en daditos y pocharlos en la paella. Cuando estén bien melosos, añadir el tomate, la hoja de laurel y el pimentón. Remover

bien y verter el vino rancio a fuego alto para que se evapore.
3. Agregar el arroz y remover para que se empape del sofrito. Añadir los ajos tiernos bien limpios y cortados en dos o tres trocitos.
4. Mojar con el fumet bien caliente y cocinar 10 minutos a fuego vivo y 8 a fuego lento. Cuando queden 6 minutos para terminar la cocción,

añadir las almejas. Dejar reposar 4 minutos fuera del fuego. Servir.

VALOR NUTRICIONAL *

Energía	602 kcal
Proteínas	25,1 g
Hidratos de carbono	68,51 g; de los cuales, azúcares 3,46 g
Grasas	9,27 g; de las cuales, saturadas 2,05 g
Fibra	2,16 g
Sal	3,35 g

* POR RACIÓN.

NUEVO

Gallina Blanca

AVECREM

Plancha



DE PLANCHAS SOSAS A JUGOSAS

100%
NATURAL



vegetariana

Mamma mia!

Si quieres incorporar más vegetales a tu dieta, no te pierdas esta pizza de alcachofas. Además de ser muy fácil de hacer, está riquísima.

Pizza de ricotta, alcachofas y tomates cherry



fácil 1 a 3 € 30'

PARA 1 PIZZA

- 1 masa de pizza
- 100 ml de tomate frito
- 3 alcachofas
- 12 tomates cherry
- 150 g de ricotta
- Una pizca de tomillo
- Unas hojas de rúcula
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Extender la masa y cubrirla bien con el tomate frito.
2. Precalentar el horno a 180 °C. Limpiar las alcachofas y cortarlas en octavos. Poner los tomates cherry y las alcachofas sobre la masa. Añadir un poco de aceite, sal y pimienta, y hornear a 180 °C durante unos 15 minutos.
3. Cuando falten 5 minutos, agregar la ricotta bien repartida por toda la pizza y un poco de tomillo. Retirar del horno.
4. Agregar la rúcula y servir inmediatamente.





NO SE PASA
SIEMPRE
AL DENTE
NO SE PEGA





cocina fácil

Recetas deliciosas con yogur

Pollo con salsa de yogur y nueces



fácil



1 a 3 €



30'

ELABORACIÓN

1. Pelar los dientes de ajo y colocarlos en el vaso de la batidora junto con las nueces ligeramente desmenuzadas y las hojas de perejil picadas; triturar hasta conseguir una salsa suave. Reservar.

2. Lavar los muslitos de pollo, secarlos bien con papel absorbente de cocina y rociarlos con el zumo de limón. Sazonar con sal y pimienta.

3. Sofreír los muslitos en una cazuela amplia con aceite de oliva caliente hasta que estén dorados por todas partes. Retirar y reservar.

4. En la misma cazuela, verter el vino blanco, el caldo de verduras, la salsa de nueces reservada y el yogur griego. Remover con una cuchara de madera y dejar que hierva a fuego suave hasta que haya espesado.

Incorporar de nuevo los muslitos de pollo, agregar, si se desea, unas nueces picadas y cocinar durante 5 minutos más. Servir el plato con unos germinados.



8
muslitos
de pollo

150 g
de yogur griego
EROSKI

PARA 4 PERSONAS

- 8 muslitos de pollo • 1 limón • 150 ml de vino blanco • 300 ml de caldo de verduras
- 150 g de yogur griego EROSKI • Aceite de oliva virgen extra • Germinados • Sal y pimienta

Para la salsa de nueces: 2 dientes de ajo • 100 g de nueces • 1 ramita de perejil



Yogur semidesnatado de aloe vera (150 g). De **Kaiku**.



Yogur Oikos (115 g x 4). De **Danone**.



Vitalinea 0 % materia grasa (125 g x 4). De **Danone**.



Yogur cremoso natural azucarado (960 g). De **Danone**.

Con el yogur se pueden elaborar una gran variedad de recetas. En estas páginas te sugerimos dos propuestas, una dulce y otra salada, que gustarán a toda la familia.

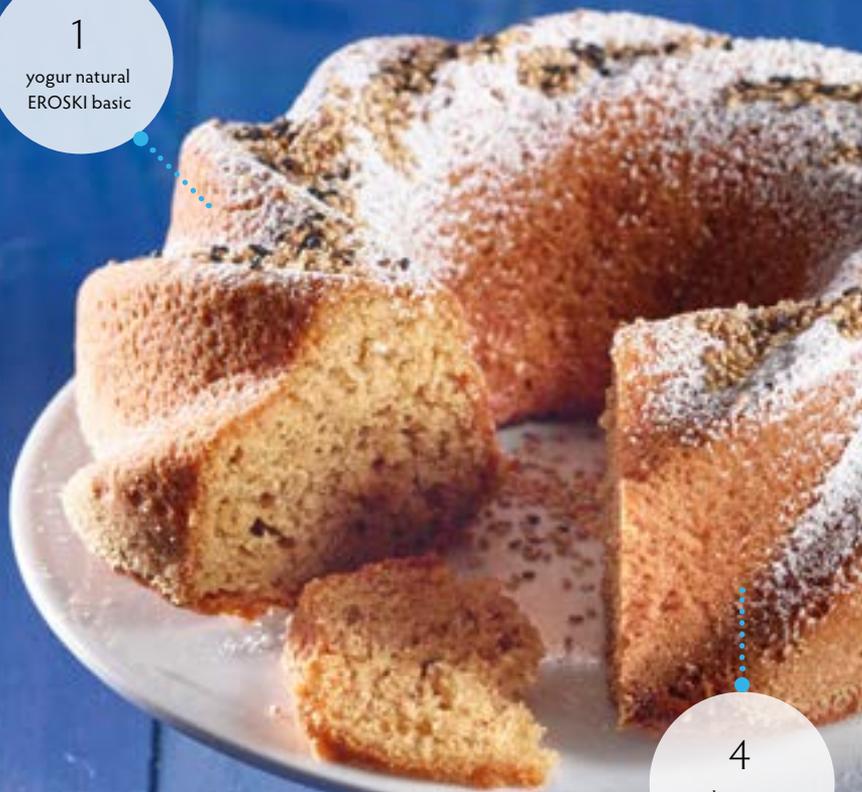
CALIDAD
Y PRECIO

Yogur con trocitos de fresas (125 g x 4). De **EROSKI**.



1

yogur natural
EROSKI basic



4

huevos
EROSKI

PARA 6 PERSONAS

- 4 huevos EROSKI • Miel (½ medida de yogur) • 1 yogur natural EROSKI basic
- Harina (3 medidas de yogur) • 1 sobre de levadura • Aceite (1 medida de yogur)
- 4 cucharadas de sésamo • Ralladura de 1 limón • Una nuez de mantequilla
- Semillas de sésamo y azúcar glas para decorar

Bizcocho de yogur con miel y sésamo



fácil



1 a 3 €



40'

ELABORACIÓN

1. Cascar los huevos con cuidado y separar las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve con ayuda de unas varillas. Reservar.
2. Batir las yemas de huevo con la miel e incorporar la medida de yogur. Ir removiendo hasta que se integre y, luego, agregar la harina y la levadura tamizadas. Remover de nuevo.
3. Agregar el aceite de oliva, las semillas de sésamo y la ralladura de limón. Mezclar con una cuchara de madera hasta que estén todos los ingredientes integrados. Por último, añadir las claras de huevo reservadas.
4. Engrasar un molde con un poco de mantequilla, verter el compuesto y espolvorear con unas semillas de sésamo. Cocinar en el horno precalentado a 180 °C durante 25 minutos aproximadamente. Retirar, dejar templar y desmoldar.
5. Decorar con unas semillas de sésamo y azúcar glas. Servir.

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



Yogur de leche de cabra (125 g x 2). De **EROSKI SELEQTIA**.



Savia de soja 100 % vegetal (125 g x 4). De **Danone**.



Yogur natural (125 g x 4). De **EROSKI basic**.



Yogur griego con pulpa de fresa (125 g x 6). De **EROSKI**.



Yogur natural (125 g x 4). De **La Fageda**.

tu compra más inteligente

Nuestras marcas, tus grandes aliadas

En nuestras tiendas encontrarás una amplia gama de productos propios que ofrecen la mejor calidad a un precio inigualable. ¡Descúbrelas!

Cocina Joan Gurguí
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

0,65 €
por persona

CHUPITO DE
CREMA DE
ALCACHOFAS
CON ROMESCO
RECETA PÁG. 40

SOPA DE
FRESONES
CON HELADO
DE MENTA Y
CHOCOLATE
RECETA PÁG. 41

0,85 €
por persona



SOLOMILLO
DE CERDO
CON SALSA
DE VINO Y
CEREZAS
RECETA PÁG. 41

3,35 €
por persona

2 €
por persona

TALLARINES CON
VERDURITAS Y
JAMÓN SERRANO
RECETA PÁG. 41

LISTA DE LA COMPRA

- 5 ALCACHOFAS Eroski NATUR
- 2 CEBOLLAS Eroski NATUR
- 400 g DE TALLARINES EROSKI
- 150 g DE HABITAS EN CONSERVA
- 4 DIENTES DE AJO Eroski NATUR
- 1 MANOJO DE ESPÁRRAGOS VERDES
- 1 RAMITA DE CEBOLLINO
- 4 LÁMINAS DE JAMÓN SERRANO EROSKI
- 2 SOLOMILLOS DE CERDO EROSKI SELEQTIA
- 1 HUEVO EROSKI
- 250 g DE CEREZAS
- 600 g DE FRESONES
- 250 ml DE HELADO DE MENTA Y CHOCOLATE EROSKI
- 40 g DE CHOCOLATE NEGRO 72 % CON PEPITAS EROSKI
- AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA EROSKI basic
- 1 BOTELLA DE VINO BLANCO
- 1 BOTELLA DE VINO TINTO
- 1 l DE AGUA EMBOTELLADA EROSKI basic
- 1 BOTE DE ROMESCO
- UNAS HOJAS DE MENTA
- UNAS HOJAS DE LAUREL, ROMERO Y TOMILLO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EROSKI SELEQTIA
- SAL EROSKI basic

TU COMPRA MÁS LIBRE



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



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



Chupito de crema de alcachofas con romesco



media

menos de 1 €

35'

PARA 4 PERSONAS

- 5 alcachofas Eroski NATUR
- 1 cebolla pequeña Eroski NATUR
- ½ vaso de vino blanco
- 1 l de agua embotellada EROSKI basic
- 1 huevo rubio EROSKI
- 70 ml de romesco
- Aceite de oliva virgen EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Pelar las alcachofas, cortarlas y seleccionar los corazones. Pelar las cebollas y cortarlas en trozos. Introducir las alcachofas y las cebollas en una cazuela con una cucharada de aceite de oliva y pocharlas sin que cojan color.
2. A los 10 minutos, verter el vino blanco y dejar evaporar a fuego fuerte. Cubrir con agua y dejar que se cocine.
3. Cuando la alcachofa esté bien tierna, retirarla del fuego

y extraer un poco del caldo. Triturar el resto hasta que quede una crema suave y homogénea. Si queda muy espesa, añadir parte del caldo que habíamos retirado antes. Condimentar.

4. A continuación, batir bien una clara de huevo hasta que esté a punto de nieve. Introducir la salsa romesco en un cuenco amplio y agregar la clara con una espátula realizando movimientos envolventes.

5. Servir la crema de alcachofas en un vaso de chupito y el romesco por encima.



Tallarines (500 g). De **EROSKI**.

Tallarines con verduritas y jamón serrano



PARA 4 PERSONAS

- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 diente de ajo Eroski NATUR
- 150 g de habitas en conserva
- 4 láminas de jamón serrano EROSKI
- 400 g de tallarines EROSKI
- Cebollino
- Aceite de oliva virgen EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Limpiar los espárragos verdes y cortarlos en trozos y transversalmente por la mitad. Disponerlos en una sartén y saltearlos. Agregar 1 diente de ajo y seguir salteando. Colar las

habitas, introducirlas en la sartén y saltear 2 minutos más. Reservar.

2. Introducir las láminas de jamón en el microondas durante 1 minuto y medio hasta que queden crujientes. Reservar.

3. Cocer la pasta en una olla hasta que esté al dente. Colar y mezclar con las verduras en la sartén.

4. Servir la pasta con el jamón crujiente picado por encima y un poco de cebollino.



Solomillo de cerdo ibérico. De **EROSKI SELEQTIA**.

Solomillo de cerdo con salsa de vino y cerezas



PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla Eroski NATUR
- 3 dientes de ajo Eroski NATUR
- 500 ml de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 hojas de laurel
- Unas hojas de romero y tomillo
- 2 solomillos de cerdo EROSKI SELEQTIA
- 250 g de cerezas
- Aceite de oliva virgen EROSKI SELEQTIA
- 1 cucharada de mantequilla EROSKI basic
- Sal EROSKI basic y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en dados. Disponer el vino tinto en un recipiente grande, agregar una cucharadita de azúcar, los ajos, la cebolla, el laurel, el romero y el tomillo.



2. Disponer la pieza de solomillo en el marinado y dejar un par de horas como mínimo.

3. Deshuesar las cerezas y cortarlas por la mitad. Reservar.

4. Sacar el solomillo del marinado y dorar en una sartén honda. Reservar.

5. En la misma sartén, sofreír la cebolla y el ajo del marinado a fuego medio hasta que estén tiernos. Añadir el vino, el laurel y cocinar hasta que reduzca a la mitad. Luego, agregar el solomillo y cocinar unos 15-20 minutos.

6. En el último momento, añadir la mantequilla y las cerezas y cocinar 2 minutos más.

7. Cortar el solomillo en medallones y servir con la salsa y la guarnición.

- Unas hojas de menta
- 40 g de chocolate negro 72 % con pepitas EROSKI

ELABORACIÓN

1. Limpiar los fresones ligeramente y cortarlos en trozos (dejar 2 para la decoración final).

2. Disponer los trozos de los fresones en el vaso de la batidora y agregar el helado de menta y chocolate. Triturar hasta que quede una sopa de textura fina (si es necesario, pasar por el colador).

3. Cortar los 2 fresones reservados en láminas.

4. Verter la sopa en un bol, disponer las láminas de los fresones de forma decorativa y rallar el chocolate negro por encima. Servir con una hojita de menta.

Sopa de fresones con helado de menta y chocolate



PARA 4 PERSONAS

- 600 g de fresones
- 250 ml de helado de menta y chocolate EROSKI



Tarrina de helado de menta y chocolate (900 ml). De **EROSKI**.



de temporada

Cada ensalada, un mundo

¿Te apetece dar una vuelta por el planeta probando las mejores ensaladas de cada continente? En estas páginas te lo ponemos fácil. Desde África hasta Asia, pasando por Oceanía, América y Europa. ¡A disfrutar!

Cocina Beatriz de Marcos **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona **Texto** Álvaro Martín





ÁFRICA

El Sáhara divide dos mundos culinarios, el musulmán y el del África negra. En el primero abundan las ensaladas con hortalizas mediterráneas, quesos, huevos y bases como el cuscús, todas aromatizadas con deliciosas hierbas y especias. Al sur predominan los sabores fuertes que dan el curry, el ajo, las especias en ensaladas con arroz, ugali (bolas de maíz)... Lo mejor, las verduras y frutas autóctonas: okra, baobab, maboque, tamarindo...



AMÉRICA

En el norte anglosajón las ensaladas contienen hortalizas, frutas y frutos del bosque (manzana, brócoli, arándanos, nueces...) y se aliñan con salsas con mostaza y manzana, o a base de col... Más al sur se puede disfrutar de las picantes variantes mexicanas, con mango, chiles, tamarindo y, especialmente, nopal. Todavía más al sur existen opciones con col, rábano, patatas... o de lechugas y rúculas para acompañar carnes.

Las mil y una ensaladas

Si quieres ideas para preparar ensaladas diferentes, sabrosas y muy muy personales, no te pierdas este recorrido por los cinco continentes de nuestro planeta. Te sorprenderás.

EUROPA

Las más interesantes propuestas son la famosa Kartoffelsalt, de patatas, en Alemania; de mango y pollo, de calabaza y queso... (Reino Unido); con remolacha, vinagre, mostaza, ahumados... en los países nórdicos; pepinos, queso feta, tomates, pesto... en Grecia; con tomate, mozzarella, pesto, rúcula, Caprese... en Italia; bacalao, patata... en Portugal; y, por supuesto, España, con su fantástica huerta: tomates de todo tipo, pimientos, pepinos...



ASIA

Las ensaladas asiáticas, especialmente del Lejano Oriente, combinan mango, lima, cilantro, soja, algas, maníes, pistachos, menta... sobre bases de arroz, noodles y tallarines. Las opciones picantes son abundantes en países como Tailandia, mientras que al este prefieren lo agrídulce. En India se imponen los sabores fuertes, con curry y legumbres.



OCEANÍA

Ofrece una mezcla de influencias asiáticas y europeas, unida a su riqueza marina. En la zona de las islas se usa mucho el pescado en ensaladas marinadas con verduras y leche de coco, así como vainillas y cremas de leche, con mango, papaya... En Australia y Nueva Zelanda se nota la influencia europea. Abunda la remolacha, el boniato... Entre las frutas están las limas de dedo, las quandongs y las manzanas emúes (unos arándanos).



Ensalada mixta



media 3 a 5 € 1 h

PARA 4 PERSONAS

- 2 zanahorias
- 100 g de judías verdes
- 2 tomates maduros
- 2 huevos
- 2 patatas cocidas
- 1 remolacha grande cocida
- 1 taza de cuscús

Para la crema de berenjena o babaganush

- 2 berenjenas
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de comino
- 50 ml de aceite de oliva extra

Para la salsa de cilantro

- Unas ramas de cilantro
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal

ELABORACIÓN

1. En un vaso de batidora colocar las hojas de cilantro previamente lavadas, el aceite de oliva, el comino, el pimentón y el zumo de limón. Triturar bien.

2. Precalentar el horno a 250 °C. Lavar las berenjenas, despuntarlas y cocinarlas en el horno durante 20 minutos aproximadamente o hasta que estén tiernas. Retirarlas y dejarlas templar. Luego, pelarlas y colocarlas en un vaso de batidora junto con una pizca de sal, el diente de ajo pelado, media cucharadita de comino y el aceite de oliva. Triturar y reservar.

3. Raspar bien las zanahorias, lavarlas, cortarlas en tacos y cocinarlas al vapor durante unos 10 minutos. Retirar y reservar.

Luego, despuntar las judías verdes, lavarlas y cocinarlas al vapor durante 5 minutos, retirar y reservar. Lavar los tomates y cortarlos en taquitos. Cocer los huevos, pelarlos y cortarlos en cuartos. Cocinar el cuscús según indique el fabricante.

4. Colocar el cuscús y la crema de berenjena en el centro del plato y alrededor distribuir el resto de los ingredientes de la ensalada de forma ordenada. Aliñar con la salsa de cilantro y comino. Servir lo antes posible.

MARRUECOS.
ÁFRICA



NUEVA
ZELANDA,
OCEANÍA

Ensalada de boniato



fácil 3 a 5 € 30'

PARA 4 PERSONAS

- 1 boniato
- 100 g de espinacas baby
- 20 tomates cherry
- 8 rabanitos
- 200 g de queso feta
- 50 g de piñones tostados

- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar el boniato, lavarlo, cortarlo en tacos y colocar estos en una bandeja forrada con papel de hornear. Aderezar con una pizca de sal y un chorrito de aceite. Cocinarlos en el horno precalentado a 200 °C durante 20 minutos aproximadamente,

hasta que estén ligeramente dorados. Retirar y reservar.
2. Verter en un bol 50 ml de aceite de oliva, una cucharada de zumo de limón y una pizca de sal; tapar y remover hasta que haya emulsionado.
3. Lavar los tomates y los rabanitos y cortarlos por la

mitad. Distribuir en los platos las hojas de espinacas, colocar sobre ellas el boniato, los tomates, los rabanitos, el feta desmenuzado y los piñones; aliñar con la salsa y servir.



Ensalada de col con salsa de rábanos



fácil

1 a 3 €

25'

PARA 4 PERSONAS

- 150 g de col blanca
- 150 g de col lombarda
- 1 zanahoria
- ½ cebolla morada
- 1 manzana

Para la vinagreta

- 6 rabanitos
- 150 g de nata ácida
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar los rábanos y picarlos. Colocarlos en un bol junto

con la nata ácida, la mostaza y el vinagre. Remover hasta conseguir un compuesto uniforme, aderezar con sal y pimienta. Reservar.

2. Lavar las hortalizas y la manzana. Cortar las coles y la cebolla en juliana. Pelar la zanahoria y la manzana y rallarlas.

3. Colocar todas las hortalizas y la manzana en un bol, aderezar con la salsa de rábanos y dejar reposar en la nevera al menos durante 2 horas. Servir.

ESTADOS
UNIDOS,
AMÉRICA

PORTUGAL,
EUROPA



Ensalada de garbanzos y bacalao



fácil 3 a 5 € 30'

PARA 4 PERSONAS

- 2 patatas cocidas
- 300 g de garbanzos cocidos
- 300 g de lomo de bacalao desalado

Para la vinagreta

- ½ pimiento verde italiano
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- Unas ramas de cilantro
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar el pimiento, secarlo y picarlo. Pelar la cebolla y el diente de ajo y picarlos separadamente. Colocar el diente de ajo de un mortero

y machcarlo con una cucharadita de sal. Agregar el vinagre, las hojas de cilantro picadas y 100 ml de aceite de oliva. Remover hasta conseguir un compuesto uniforme. Incorporar el pimiento y la cebolla picaditos y reservar en la nevera.

2. Pelar las patatas y cortarlas en tacos.

3. Colocar el lomo de bacalao en una cestita para cocer al vapor y cocinar durante 5 minutos. Luego, retirar, dejar enfriar y desmenuzar.

4. Colocar los garbanzos y las patatas en la base del plato y, encima, el bacalao. Aliñar con la vinagreta de pimiento, cebolla y cilantro. Servir.

Buddha bowl de hortalizas y pavo



fácil



1 a 3 €



45'

PARA 4 PERSONAS

- 1 taza de arroz integral
- 100 g de judías verdes o tirabeques
- 200 g de calabaza
- 12 tomates cherry
- 300 g de pechuga de pavo asada en una pieza
- 100 g de brotes de lechuga
- 50 g de semillas variadas

Para la salsa de yogur

- 1 yogur natural espeso
- 1 cucharada de zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Cocinar el arroz en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante, escurrir y reservar. Despuntar las judías y cortar la calabaza en taquitos.

Lavar las verduras y cocinarlas al vapor durante 5 minutos. Retirar y reservar. Lavar los tomates cherry y cortarlos en cuartos. Cortar la pechuga de pavo en lonchas

2. Colocar el yogur en un bol, agregar el zumo de limón, una pizca de sal y 4 cucharadas de aceite de oliva. Remover hasta conseguir un compuesto uniforme. Reservar.

3. Distribuir todos los ingredientes y los brotes de lechuga en un bol de forma ordenada. Colocar el aliño de yogur en el centro, espolvorear con las semillas y servir.



JAPÓN,
ASIA

ideas dulces

Solo para adultos

¿Te gusta el *gin-tonic*? Atrévete a preparar su versión más dulce. Es refrescante, nada empalagosa y su suave sabor te seducirá.

Cocina Beatriz de Marcos Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona

Tarta de *gin-tonic*



media



1 a 3 €



40' +
reposo

PARA 8-10 PERSONAS

- 250 g de galletas Lotus o digestive
- 80 g de mantequilla derretida
- 500 g de queso crema
- 250 g de mascarpone
- 80 g de azúcar glas
- Ralladura y zumo de 1 limón
- Ralladura y zumo de 1 lima

Para la capa de *gin-tonic*

- 5 hojas de gelatina
- Zumo de 1 limón
- Zumo de 1 lima
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 tiras de piel de limón
- 6 bayas de enebro
- 50 ml de ginebra
- 100 ml de tónica
- Ramitas de tomillo fresco

ELABORACIÓN

1. Desmenuzar las galletas, incorporar la mantequilla derretida y mezclar hasta que todo quede integrado. Colocar la mezcla en la base de un molde redondo, aplanar con una cuchara e introducir en la nevera para que se endurezca.

2. Colocar el queso crema, el mascarpone, el azúcar y las ralladuras y zumos de limón y lima en un bol amplio. Batir hasta que quede una masa suave. Repartir sobre la base de galleta, cubrir con un papel film y dejar reposar en la nevera hasta que endurezca.

3. Para la capa de *gin-tonic*, poner las hojas de gelatina a remojar durante 5-10 minutos. Verter los zumos de lima y de limón en un cazo, junto con el azúcar, la piel de limón y las bayas de enebro.

4. Calentar suavemente para disolver el azúcar. Retirar y colar, incorporar las hojas de gelatina escurridas y remover hasta que se disuelvan. Incorporar la ginebra y la tónica. Mezclar.

5. Verter la mezcla sobre la tarta de queso, repartir las ramitas de tomillo, cubrir con papel film y dejar reposar al menos 4 horas en la nevera. Transcurrido el tiempo indicado, servir.

DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
8

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



Rubén Valls

DIRECTOR COMERCIAL DE CAL VALLS

NUESTRO PRODUCTO ES NATURAL Y CON UN SABOR CASERO

Cal Valls es pionera en la producción y la comercialización de cultivo ecológico, que inició en 1978 a partir de una pequeña explotación de regadío cuya superficie se amplió con el tiempo. Situada en Vilanova de Bellpuig, un pueblo agrícola del Pla d'Urgell, en Lleida, esta empresa familiar elabora una extensa gama de zumos de fruta y conservas vegetales de forma tradicional, procedentes de la cosecha propia y de otros agricultores de la zona. En Caprabo se pueden encontrar bajo la marca Vila Vella: el tomate frito y el tomate pelado en conserva.

¿Cómo son sus conservas vegetales? Todas proceden de frutas y verduras frescas, tienen certificación ecológica y no llevan ningún aditivo de síntesis química. Las de tomate se elaboran con los frutos de nuestros campos, recogidos en su punto y transformados inmediatamente para conservar al máximo sus propiedades nutritivas. Obtenemos así un producto natural con ese sabor casero tan reconfortante.

¿Qué les parece el apoyo de Caprabo a los productos de proximidad? Valoramos de forma muy positiva esta iniciativa que favorece tanto al consumidor como a los productores y agricultores locales y, en definitiva, a un desarrollo mucho más sostenible.

¿Qué beneficios aporta a Cal Valls esta apuesta? La oportunidad de dar a conocer nuestros productos a un público amplio, cada vez más consciente de los beneficios de una alimentación sana y natural.

Y para el consumidor, ¿qué ventajas supone? Le ofrece la posibilidad de encontrar más fácilmente, en las estanterías del supermercado, un producto ecológico, nutritivo y de proximidad.



receta de proximidad

Natural y... muy práctico

Si quieres que tus sofritos tengan un reconfortante sabor casero, confía en el tomate pelado en conserva de Cal Valls.

Cocina Joan Gurguí

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

CON CERTIFICACIÓN ECOLÓGICA

El tomate frito y el tomate pelado en conserva Vila Vella de Cal Valls están elaborados con tomates recogidos en su punto de maduración y transformados inmediatamente para conservar sus propiedades.



DE CALVALLO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
3

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

Albóndigas de atún con sofrito de tomate y albahaca



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

Para la salsa de tomate, triturar el **tomate pelado en conserva de Cal Valls (1 bote)**. Picar **½ cebolla** y **½ pimiento verde** y pocharlos en una sartén con

aceite de oliva. Añadir el tomate triturado y agregar **una pizca de azúcar** y **otra de sal**, y **unas hojas de albahaca** picadas. Cocinar la salsa a fuego suave. Reservar.

Para las albóndigas, picar **½ cebolla** y pocharla con **aceite de oliva**. Trocear

atún fresco (250 g) y picarlo en una picadora. En un bol, mezclar **1 rebanada de pan de molde**, **½ vaso de leche** y **1 huevo**. Picar **1 diente de ajo** y un poco de perejil y añadir. Agregar la cebolla pochada y el atún. Condimentar y mezclar. Hacer las albóndigas

con la mezcla, enharinarlas y freírlas, dorándolas por fuera. Incorporarlas a la salsa de tomate y cocinar durante 5 minutos.

SUGERENCIA

Si se desea ahorrar tiempo al elaborar esta receta, se puede usar el tomate frito de Cal Valls.

tradicional o reinventada

Un clásico en tu mesa

Si en casa os gustan los guisantes con jamón, nuestra versión actualizada os va a entusiasmar. Ambas recetas son una auténtica delicia para el paladar.

Cocina Jordi Anglís Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona



Guisantes con jamón



fácil



3 a 5 €



30'

PARA 4 PERSONAS

- 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 80 g de tomate en rama
- 120 g de jamón de bellota
- 200 ml de caldo de pollo
- 480 g de guisantes pequeños
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Pelar la cebolla, picarla y pochalarla muy lentamente en una cazuela con aceite. Cuando esté transparente, incorporar el ajo picado y seguir rehogando. Remover.
- 2.** Lavar el tomate, cortarlo en dados y añadirlo a la cazuela. Sofreír. Cuando haya perdido el agua de vegetación, incorporar el jamón picado y rehogar.
- 3.** Mojar con el caldo de pollo, agregar los guisantes y cocinar lentamente durante 5 minutos (debe quedar jugoso, pero no caldoso). Rectificar la condimentación, añadir unos trozos de jamón para decorar y servir.

Cappuccino de guisantes con jamón



fácil



3 a 5 €



30'

PARA 4 PERSONAS

- 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 g de grasa de jamón
- 300 ml de caldo de pollo
- 300 g de guisantes pequeños
- 120 g de jamón de bellota
- Aceite de oliva

Para la espuma de leche

- 100 g de hueso de jamón
- 100 ml de leche

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y el ajo, picarla y pocharla junto con el ajo picado y la grasa del jamón. Retirar la grasa.

2. Verter el caldo de pollo y dejar hervir 5 minutos. Luego, agregar los guisantes, dejarlos hervir 1 minuto y triturar. Colar y tamizar bien fino. Salpimentar.

3. Para la espuma, blanquear el hueso 3 veces (en agua fría hasta que hierva). Mezclar el líquido resultante con la leche y llevar a hervir. Infusionar 30 minutos y colar. Dejar enfriar. Reservar.

4. Freír el jamón en aceite de oliva y dejar enfriar encima de papel para que pierda su grasa. Triturar bien para obtener un polvo fino. Reservar en lugar seco.

5. Disponer la sopa en un vasito. Hacer espuma con la

leche en una cafetera o con la ayuda de un túrmix y colocar encima. Terminar con el polvo de jamón. Servir.

sabor del mundo

tailandia

Este país asiático es uno de los más visitados a lo largo del año por la hospitalidad de sus gentes, la espectacularidad de sus paisajes y una gastronomía compleja y seductora.

Texto Montse Barrachina

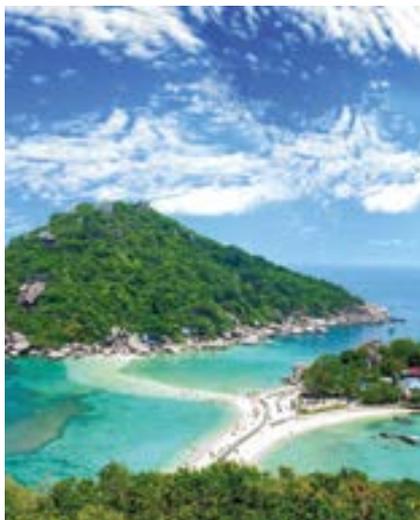


A la budista Tailandia, antiguo reino de Siam, se la conoce como "el país de las sonrisas" por la amabilidad de sus gentes, la mayoría originarias de las etnias thai y lao, que llegaron del sur de China y de Laos, respectivamente. Su nombre en tailandés (*Prathet Thai*) quiere decir "Tierra de la gente libre" y el término *thai* ("libre") forma parte de su identidad cultural, ya que no solo hace referencia a la población del país, sino también a su lengua y, cómo no, a su cocina, una de las más exquisitas de Asia.

La cocina thai se basa en una compleja armonía entre los sabores dulce, amargo, salado y agrio, con una intensidad difícil de encontrar en otras gastronomías. Casi todas las comidas se aderezan con hierbas frescas, que proporcionan frescor a los platos, y condimentos y especias picantes que exaltan el paladar.

Existe una enorme variedad de cocinas regionales en función del clima y de la influencia de las comunidades orientales y occidentales presentes en el país. En general, la tendencia es que los platos más picantes se cocinen en el sur, zona de

En la cocina thai conviven los sabores dulce, amargo, salado y agrio



©THINKPHOTO



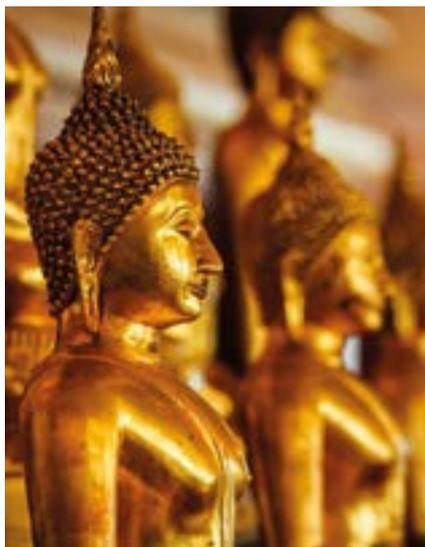
influencia india; en el norte, más frío, la comida contenga más grasa, y en el noreste dominan el salado y el picante.

Comida para compartir

Una típica comida thai se compone de diferentes platos servidos a la vez para que los comensales puedan compartir y combinar sabores. En este acontecimiento social no puede faltar un plato de sopa, como la famosa *tom kha gai*, que incluye pollo, setas, salsa de pescado, lemongrass, galanga (jengibre japonés), chile y leche de coco, y a la que se puede añadir una preparación al curry y otra con pescado y vegetales. Para suavizar el componente picante, la comida se acompaña de un bol

individual de arroz al vapor. Precisamente el arroz es, para los tailandeses, el alimento básico y más importante de su cocina y lo pueden tomar en cualquier momento del día, incluso como un nutritivo desayuno en una sencilla sopa de verduras y huevo (*khao tom*).

Con el arroz los tailandeses mantienen una relación tan especial que, cuando quieren comer, dicen *kin khao*, que literalmente significa "comer arroz". La variedad autóctona es el arroz jazmín, de grano largo, fino sabor y perfume delicado. Con él se prepara uno de los platos más conocidos, el *Khao pad*, un arroz frito con cerdo o pollo, chile y salsa de pescado. En el norte del país consumen más un arroz



©THINKPHOTO



©THINKPHOTO



©THINKPHOTO

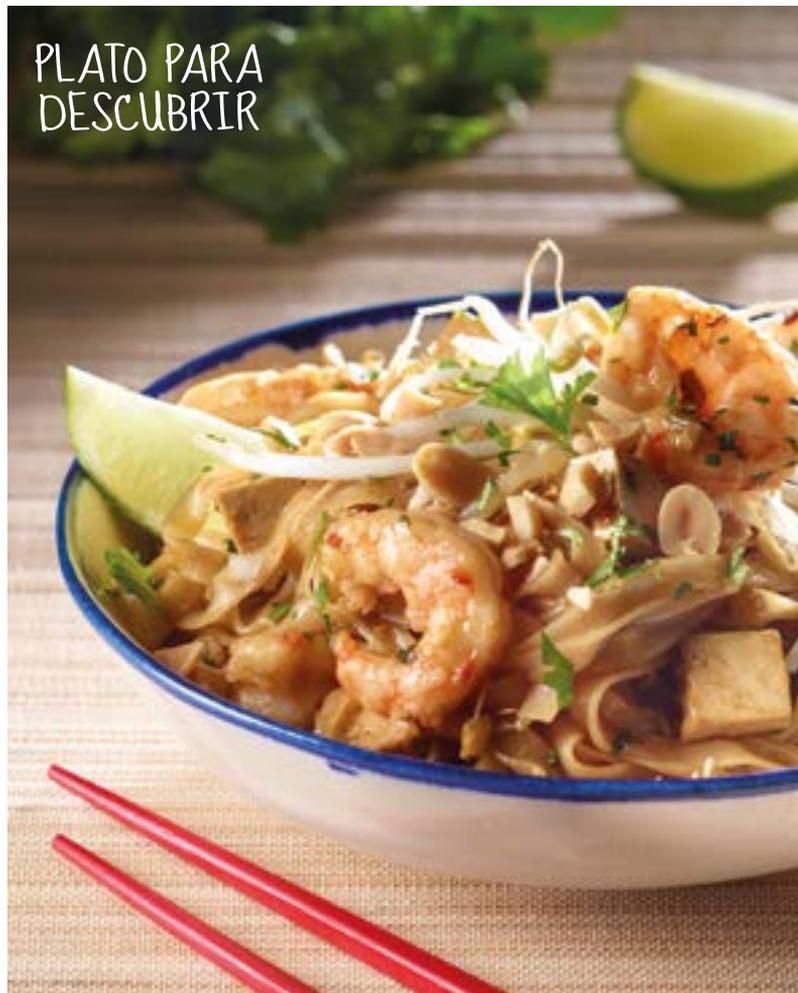
Portada: Estatua de Buda en Wat Mahathat en el parque de Sukhothai. En esta doble página: a la izquierda, la isla Koh Nang Yuan; a la derecha, el mercado flotante de Bangkok. Abajo: a la izquierda, estatuas de oro de Buda; a la derecha, mujeres tailandesas con sus trajes tradicionales.

glutinoso, el *khao niaow*, base de un postre delicioso, el *khao niaow ma muan*, con leche de coco y mango, o de una ensalada picante, *som tam*, con papaya verde.

Con tenedor y cuchara

A diferencia de otras cocinas asiáticas, en Tailandia se come con tenedor, que hace las funciones de cuchillo, trocea y acompaña los alimentos a la cuchara. Los palillos se reservan para los noodles, fideos de arroz que importaron los inmigrantes chinos y que protagonizan platos tan conocidos como el *pad thai*, un salteado al wok con salsa de pescado, gambas y huevo, o el *pad see yew* y el *pad kee mao*, para los que se emplean noodles más gruesos. También es muy popular la sopa cremosa *khao soi*, natural del norte y apta para cualquier momento.

Por último, quien viaja a Tailandia se queda fascinado por el exotismo de la fruta, una de las más sabrosas del mundo: pithaya, mangosteen, rambután... Se vende cortada en los puestos callejeros de carritos con ruedas o en las barcas de comida de los mercados flotantes de Damnoen Saduak, Amphawa o Taling Chan, que no se pueden dejar de visitar en los alrededores de Bangkok. Todo un espectáculo fascinante para los sentidos.



RECETA: JOAN GURCUI

Pad Thai



fácil



1 a 3 €



20'

PARA 4 PERSONAS

- 125 g de tallarines de arroz
- 1 diente de ajo
- 15 g de jengibre
- Unas ramitas de cilantro
- 75 g de tofu
- 8 gambones
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 huevo
- 100 g de brotes de soja
- 25 g de cacahuets
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- ½ lima

ELABORACIÓN

1. Poner los tallarines en remojo con agua caliente durante 6 minutos.
2. Picar el ajo y el jengibre. Trocear el cilantro y cortar el tofu en dados.
3. Pelar los gambones, limpiarlos y freírlos ligeramente con el aceite de girasol. Luego, retirar y reservar.
4. En la misma sartén, freír el tofu hasta que se dore y añadir el ajo y el jengibre picados. Luego, agregar el azúcar moreno y la salsa de pescado. Freír bien.
5. Incorporar los tallarines y saltear bien para que cojan todo el sabor y color. Verter un poco de agua para que no se peguen. Apartar los tallarines a un lado de la sartén y añadir el huevo batido. Freírlo, rompiéndolo en trocitos.
6. Agregar los gambones reservados e incorporar los brotes de soja y el cilantro. Remover y cocinar todo bien.
7. Servir el plato con los cacahuets picados, más brotes de soja y unas rodajas de lima.

gastronomía y diseño

Del mar a la olla

El clima alegre y relajado del **Yakumanka** rinde tributo a las clásicas cebicherías limeñas. Sus aromáticas propuestas nos traen lo mejor de la cocina de pescadores del país andino, con mucho ají y, por supuesto, con mucha leche de tigre.

Texto Montse Barrachina Fotografía Joan Cabacés



El joven chef peruano César Bellido se encuentra al frente de los fogones y el servicio del Yakumanka y lidera un equipo cosmopolita que elabora y sirve ricos platos marinos.



En quechua, lengua de los incas que todavía se habla en Perú, *yakumanka* significa "olla de mar". Este es el nombre escogido por el chef peruano más internacional, Gastón Acurio, para regresar a Barcelona, esta vez con los sabores más populares de la cocina de su país. Lo hace con un restaurante en el corazón del Eixample y de la mano de Alonso Ferraro y Mari Carmen Morales, sus socios en esta nueva aventura.

Con su decoración marinera y el ambiente luminoso del interior, el *Yakumanka* nos hace sentir en una auténtica cebichería limeña. El espacio recrea un patio al aire libre, a imagen y semejanza de la atmósfera alegre e informal que destilan este tipo de establecimientos, situados frente al mar o en cada esquina de la

capital andina. Aquí se unen las recetas más definitorias de la gastronomía peruana con los productos locales, frescos y de calidad, en especial los pescados y mariscos, su indiscutible plato fuerte.

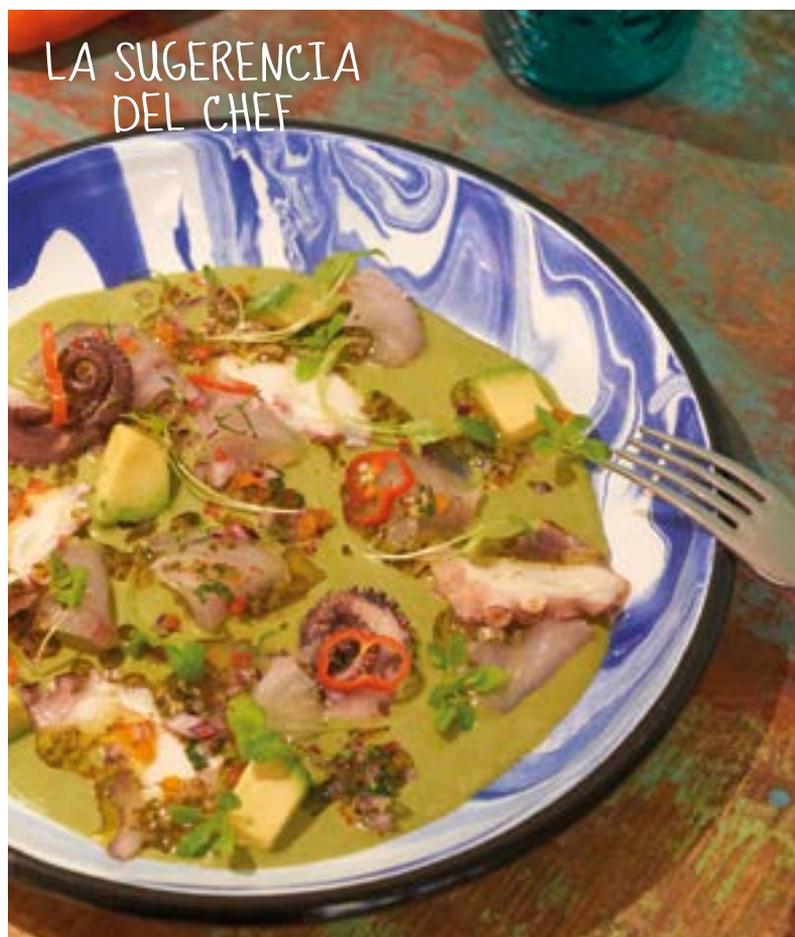
Junto a la entrada de los fogones ya se avisa con humor: "Nuestros pescados son salvajes como nuestros cocineros". Una

**El restaurante
Yakumanka nos
hace sentir en
una auténtica
cebichería limeña**

declaración de intenciones en toda regla. Quienes producen, elaboran y sirven los platos son un simpático y atento equipo cosmopolita, de aquí y de allá, capitaneado por el joven chef César Bellido, de 28 años, quien fue jefe de cocina del *Astrid & Gastón*, en Lima.

Delicias del mar

Cada mañana, en el *Yakumanka* una pizarra anuncia los platos especiales del día. Dicen que las croquetas de ají de gallina te hacen volver una segunda vez. Otro de los grandes atractivos del restaurante es la vitrina donde quedan expuestas las delicias del mar a la vista de los comensales: almejas, lubina, ostras, pulpo, corvina, escorpina... Es la procedente de nuestra costa más próxima. "Está pensado para que



LA SUGERENCIA DEL CHEF

el cliente tenga libertad de elegir lo que quiere comer, y nosotros se lo preparamos al instante”, explica César Bellido.

Platos desconocidos y sorprendentes

Pero la carta del Yakumanka nos depara otras muchas propuestas, desconocidas y sorprendentes en sabor, textura y color, que se sirven en porciones ideales para compartir. En ellas no puede faltar el ají y la leche de tigre.

Para empezar, nada mejor que dar un pellizco a los piqueos criollos, con las croquetas de adobo de cerdo al estilo arequipeño o los choritos a la chalaca. Para continuar, resulta obligado descubrir los deliciosos tiraditos, elaborados con pescado blanco del día y también con leche de tigre. Tampoco hay que dejar de probar las causas limeñas, de origen precolombino, o los anticuchos, las típicas brochetas de corazón de res, de lengua, de pulpo, de pollo... Al llegar a los postres, el chef nos recomienda los picarones, un dulce con forma de rosquillas.

En el Yakumanka han tomado el pisco como base para crear diferentes bebidas en su barra de cócteles. Así, de la mezcla de este aguardiente con vermut ha surgido el Capitán Barcelona, o al incorporar zumo de maracuyá, albahaca, hierbabuena y huacatay, no podía salir otra cosa que el aromático y dulzón Chilcanazo.

Tiradito Bachiche



difícil



5 a 7 €



40'

PARA 4 PERSONAS

Cortar **pescado blanco (300 g)** y **pulpo cocido (300 g)** en láminas muy finas y sazonarlos. Cortar **½ aguacate** en dados. Reservar.

Para un pesto criollo, lavar unas **espinacas deshojadas (200 g)**, secar y reservar. Machacar **1 diente de ajo** y cortar **una cebolla roja (80 g)**. Poner **un chorrito de aceite de oliva** en una sartén, añadir el ajo, la cebolla, las hojas de espinaca, **albahaca en hojas (100 g)** y saltear ligeramente. Retirar y dejar enfriar. Introducir todo en la licuadora y procesar hasta obtener una pasta. Salpimentar, tamizar y reservar.

Para hacer una mayonesa de zamburiñas (o vieiras), poner en una licuadora **6 cubitos**

de hielo y 5 zamburiñas sin concha ni coral y moler. Incorporar **aceite vegetal (400 g)** a hilo, emulsionar como si fuera una mayonesa, agregar el **pesto criollo, sal al gusto y 60 ml de zumo de lima**.

Para hacer un chimichurri, cortar la parte blanca de unas **cebolletas (200 g)**, también **ají limo (250 g)** y retirar las semillas de su interior. Picar fino con cuchillo las cebolletas, el ají limo, **jengibre (50 g)**, **1 manojo de cilantro** y **1 manojo de perejil**. Añadir todo en un bol junto con **una pizca de comino** y de **orégano, pimienta blanca (30 g), aceite vegetal (600 ml), aceite de oliva (20 g), vinagre blanco (200 g)** y **una pizca de sal**. Mezclar y reservar.

Disponer en un plato la mayonesa de zamburiñas y el pesto, acomodar las láminas de pescado y el pulpo, agregar el aguacate y el chimichurri, decorar con hojas frescas de cilantro y albahaca y servir.



YAKUMANKA

Calle Valencia, 207, Barcelona

Tel.: 935661548

Tipo de cocina: Peruana de mar.

Horario: De lunes a sábado de 13:00 a 15:00 y de 20:00 a 23:00 h; domingo de 13:00 a 16:00 h.

Coca-Cola, Coca-Cola light, Coca-Cola zero y el Disco Rojo son marcas registradas de The Coca-Cola Company. © 2015 The Coca-Cola Company.



SIENTE EL SABOR®



NUEVA
LATA
250 ml

El tamaño ideal
para tus pausas

cóctel & gourmet

Protagonista: el vermut

Ideal para tomar a la hora del aperitivo, el vermut también forma parte de deliciosos combinados.

¡Pruébalo!

Receta cóctel Joan Gurguí

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

Cóctel vermut blanco con menta y cerezas



fácil



1 a 3 €



5'

PARA 1 PERSONA

- 6 cerezas (1 para la decoración)
- 100 ml de vermut blanco
- 20 ml de vodka
- 2 cubitos de hielo
- Unas hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Deshuesar y triturar las cerezas.
2. Introducir el vermut y el vodka en una coctelera junto con el zumo resultante de triturar las cerezas. Agregar el hielo y agitar. Colar.

3. Servir en una copa tipo Martini con un hielo picado y decorar con la cereza deshuesada y unas hojas de menta.

Cóctel vermut negro con espuma de naranja



media



1 a 3 €



25' +
reposo

PARA 1 PERSONA

- 150 ml de vermut negro
- 50 ml de zumo de naranja natural
- 2 cubitos de hielo
- Albahaca
- Ralladura de naranja

Para la espuma de naranja

- 2 hojas de gelatina
- 50 ml de zumo de naranja

ELABORACIÓN

1. Para la espuma, dejar las hojas de gelatina en remojo en agua fría durante 20 minutos. Calentar el zumo de naranja, retirar del fuego y añadir la gelatina. Remover para que se quede integrada e introducirlo todo en el sifón. Dejar en la nevera durante un par de horas.

2. Disponer el vermut, el hielo y el zumo exprimido de naranja en una coctelera y agitar bien.

3. Servir el cóctel en un vaso. Agregar una hojita de albahaca y la espuma del sifón. Decorar con la ralladura de naranja.

Un paseo por algunos de los quesos más conocidos de Europa, un viaje desde Francia a los Países Bajos y de aquí a la vieja Castilla, para conocer más a fondo una amistad entre quesos y vinos llena de momentos únicos.

beber

Armonías entre vinos y quesos

Texto Alicia Estrada Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona



Brie, el rey de los quesos

En el Congreso de Viena, en 1815, donde las naciones europeas se reunieron para repartirse el botín tras la derrota de Napoleón, el brie francés fue elegido el rey de los quesos, derrotando a competidores ingleses como el stilton y el cheddar, el emmental que representaba a Prusia y así hasta 52 quesos. El brie es primo hermano del camembert, perfectos para combinar con vinos blancos frescos, de acidez equilibrada y sin excesos de alcohol. También podrían resultar buenos compañeros de vinos rosados.



BRIE. PERFECTO PARA VINOS JÓVENES

POINTE DE BRIE (200 g). PRÉSIDENT

El brie es un queso de pasta blanda, suave y aromática, y corteza blanca enmohecida. La textura es granulosa cuando está fresca y cremosa conforme madura. El sabor resulta suave, pero más picante según avanza la maduración. Es original de la zona cercana a París llamada Isla de Francia. El brie de Président nos llega desde los Vosgos, en la zona de Alsacia, al este de Francia, elaborado con leche pasteurizada europea de vaca. El brie siempre presenta forma de torta o rueda, no muy grande, pero es habitual encontrarlo en formato de puntas, como en este caso.

MASÍA FREYÉ. CAVAS VALLFORMOSA. DO PENEDÈS. 55 % PARELLADA, 45 % MUSCAT

Un queso ligero como el brie pide un vino joven y fácil de beber. Encontramos en este blanco dos variedades habituales en Catalunya, pero que rara vez se encuentran juntas: parellada y muscat o moscatel. La combinación de ambas variedades ofrece un blanco de aroma intenso y afrutado, con predominio de fruta blanca y aromas florales como flor de azahar. En boca, el vino resulta suave, fresco y con buen equilibrio. Le sentará bien servirlo bien frío, aunque nunca helado.



Gouda, el sabor de Holanda

Además de ser el país de los molinos y los tulipanes, Holanda cuenta también con una tradición quesera centenaria. Su riqueza hay que buscarla en la calidad de sus pastos y en un clima que ofrece condiciones únicas para la cría de vacas, con cuya leche se elaboran quesos como el gouda, el edamer o el maasdamer. Los goudas más jóvenes maridan bien con cerveza de baja fermentación, con blancos o tintos jóvenes y ligeros. Los maduros exigen mayor potencia del vino, de ahí la elección de un cava reserva.



GOUDA Y CAVA BRUT RESERVA. UNA BUENA PAREJA

OLD AMSTERDAM (250 g). WESTLAND

Elaborado con leche de vaca pasteurizada, debe su nombre a la ciudad de Gouda, cercana a Rotterdam. Es un queso muy antiguo. Ya existía en el siglo VI y durante la Edad Media los comerciantes holandeses extendieron su fama por la vieja Europa. Aún hoy en día los queseros ataviados de blanco y con sombreros coloreados posan orgullosos con su gouda en los mercados tradicionales del queso como el de Alkmaar, visita imprescindible para viajeros en los Países Bajos. El queso Old Amsterdam presenta una cubierta negra, que indica un largo periodo de maduración. Reivindica el sabor de los viejos goudas tradicionales bien curados.

SUMARROCA BRUT RESERVA. BODEGAS SUMARROCA. DO CAVA. MACABEO, XARELLO, PARELLADA Y CHARDONNAY

Los cavas tradicionales se elaboran partiendo de tres variedades: macabeo, xarello y parellada. Aquí el cava se presenta con una pequeña aportación de la francesa chardonnay, una variedad que da mayor untuosidad al cava en la boca y que enriquece la nariz con perfumes frutales. Este brut se descubre fresco, con recuerdos frutales y notas de panadería y levadura que recuerdan su crianza de 20 meses en rima. Marida a la perfección con todo tipo de quesos y aperitivos.



Aromas intensos

Las características climatológicas de nuestro país hacen que la cabaña ovina sea abundante y contemos con gran representación de quesos elaborados con leche de este animal, desde el idiazabal vasco-navarro hasta el queso zamorano o manchego. Los quesos de oveja, especialmente los más viejos, ofrecen sabores intensos y un característico aroma. Con este tipo de quesos convienen los vinos tintos. La maduración del queso marcará las características del vino, y así los quesos más viejos exigirán tintos de crianza con buena estructura.



QUESO DE OVEJA CURADO. IDEAL CON UN TINTO CON CRIANZA

CERRATO OVEJA CURADO (225 g). QUESOS CERRATO S. COOP.

Cerrato es un queso tradicional de la región del mismo nombre, en Palencia. Las ovejas castellanas autóctonas pastan en paisajes agrestes de clima riguroso, que esconden multitud de plantas aromáticas. A través de la alimentación del ganado, los aromas se integran en la leche y dotan al queso de multitud de matices. La gran calidad de la materia prima se une a una forma tradicional de elaborar este queso, que aquí se ofrece en formato curado, lo que garantiza una maduración media entre 150 y 179 días. Es intenso, persistente y poco ácido.

GOTIM BRUT NEGRE. BODEGAS CASTELL DEL REMEI. DO COSTERS DEL SEGRE. GARNACHA, TEMPRANILLO, SYRAH Y CABERNET

Gotim Bru es el vino más conocido de la bodega Castell del Remei, especialmente deseado por el público americano desde que el gurú del vino Robert Parker le concedió un 92 sobre 100. Ofrece una excelente relación calidad-precio, pues no resulta sencillo encontrar crianzas de calidad por menos de 10 euros. Es un tinto complejo y elegante que resulta fácil de beber. En nariz resalta su carácter mediterráneo de fruta negra y balsámicos con las notas de torrefactos y tostados que le aporta la madera. En boca ofrece una buena acidez.



UN AGUA ASÍ SOLO LA CREA LA NATURALEZA

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



Solan de Cabras



@Solan_de_Cabras



facebook/solandecabras



@solandecabras

www.solandecabras.es

Qué dice el experto



Dr. Miquel Ribera Pibernat

DERMATÓLOGO DEL HOSPITAL PARC TAULÍ DE SABADELL Y PROFESOR DE LA UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

La finalidad de la higiene cutánea es eliminar la suciedad, el sudor y el sebo, y promover la exfoliación para prevenir las infecciones y evitar el olor corporal desagradable. La suciedad que se acumula sobre la piel está constituida por productos exógenos ambientales, pero también por suciedad que produce nuestro cuerpo, como sebo, sudor, escamas, restos de células muertas y sangre.

El enjabonado diario con productos demasiado deteritivos y antisépticos puede deteriorar la piel, especialmente el manto lipídico natural y el estrato córneo, su capa más superficial. Estos productos deben respetar la fisiología cutánea y contribuir a la supervivencia y al equilibrio de la flora que protege de los gérmenes patógenos.

Para no dañar la piel, los cosméticos ideales limpian de forma moderada las capas superficiales, contienen tensoactivos suaves, tienen un pH ácido o neutro, se eliminan fácilmente con el enjuague y nutren aportando elementos emolientes.

Los cosméticos de higiene pueden ser geles, espumas, líquidos, aceites de ducha o compactos

belleza

La ducha perfecta

Ducharse es un elemento clave de nuestra salud que debemos cuidar para preservar las propiedades naturales de la piel.

Texto Montse Barrachina

A la hora de la ducha, cada uno tiene su propio ritual: hay quien prefiere hacerlo por las mañanas, debido al efecto tónico de la agua, y otros eligen el final del día para caer en los brazos de Morfeo con más facilidad.

A veces este gesto se repite a lo largo del día, especialmente después de practicar deporte al aire libre o ir al gimnasio, por lo que corremos el peligro de dañar nuestra delicada piel con un exceso de higiene y de uso de productos inadecuados.

El estrato más superficial de la piel es la capa córnea, que está recubierta por el manto lipídico, una mezcla de sebo y agua que actúa como barrera contra las agresiones externas. Este manto protege de gérmenes, virus, infecciones, alergias y enfermedades, y tiene un pH (grado de acidez) en torno al 5,5 que, si lo alteramos, deja a la piel sin defensas.

5 minutos al día

La rutina que debemos seguir no está exenta de controversia, pero según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 5 minutos al día cubren las necesidades de una correcta higiene. Puede parecer poco, pero los dermatólogos coinciden en que la ducha no debe superar los 10 minutos y que se debe tomar con agua tibia (unos 30 °C), ya que, a temperaturas más altas, la piel se reseca y el cabello se rompe y se cae.

Ten en cuenta

- 1 Al contrario de lo que se cree, a más agua, más se reseca la piel.
- 2 Los niños pequeños y las personas mayores necesitan ducharse con menos frecuencia.
- 3 Los productos con perfume pueden irritar o producir alergias en las pieles delicadas.

Algunos expertos consideran que lo recomendable es lavarse por partes y aplicar el jabón con la palma de la mano, mediante un leve masaje sin friccionar y prestando especial atención a zonas concretas del cuerpo, como los pies, las axilas, las ingles, el trasero y la espalda. Conviene utilizar un jabón neutro. En caso de pasar una segunda vez por la ducha, hay que intentar hacerlo con agua sola y muy rápido, ya que la piel está preparada para limpiarse por sí misma. Una toalla suave nos ayudará a secar la piel, sin olvidar los pies y las áreas corporales más resguardadas del cuerpo, que nunca deben quedar húmedas. Justo después, es muy importante aplicarse productos humectantes que prevengan la tirantez y la sequedad cutáneas.



*Cuidarte sin
DISFRUTAR
no es
Cuidarte.*

**100%
VEGETAL**

.....
**SIN CONSERVANTES
SIN COLORANTES**



*Vivesoy Avena es fuente de calcio. El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
Vivesoy te recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Shopping

geles de ducha ● cremas y leches corporales



¿QUIERES UNA EXPERIENCIA SPA?

Consigue una piel aterciopelada, luminosa y de aspecto uniforme con **Dove DermaSpa Goodness**. Esta línea está enriquecida con Cell-Moisturisers™, que ayuda a estimular la renovación natural de las células de la piel, y aceite omega para crear una placentera fórmula efecto spa. Cuida tu piel nutriéndola en profundidad.



PIEL LIMPIA Y CUIDADA

Geles de ducha, leches y cremas corporales... En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de productos de belleza formulados especialmente para limpiar la piel y dejarla suave e hidratada.

NUTREN E HIDRATAN EN PROFUNDIDAD

Además de ser muy cómodas de aplicar, las leches corporales **Montplet** se absorben con facilidad y no dejan residuos grasos. La de aloe vera tiene un gran poder hidratante; la de rosa mosqueta hidrata y regenera la piel, y la de coco tonifica e hidrata.



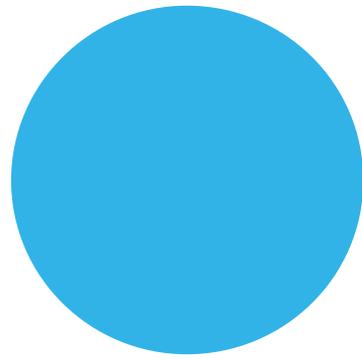
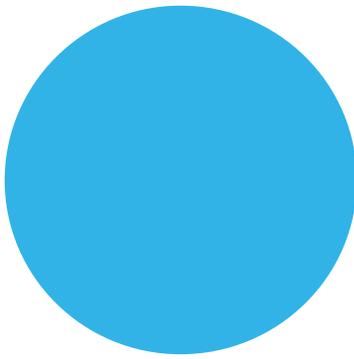
UN PLACER PARA LOS SENTIDOS

Con **Nivea Oil Pearls Gel de Ducha Flor de Cerezo**, el momento de la ducha será un auténtico placer para la piel y los sentidos. Su fórmula contiene aceite de argán, conocido por sus cualidades hidratantes, y perlas de aceite natural, que aportan un suave masaje mientras se disuelven sobre la piel.



CON VITAMINAS

Para gente con un estilo de vida activo que se preocupa por su salud y su aspecto físico, y quiere tener una piel sana y en forma para enfrentarse a su día a día, nace **Dicora Urban Fit**. Dentro de su línea de geles de baño destacan sus productos con vitaminas. Elige tu plan: milk & melon + vitamina A, almonds & nuts + vitamina B, citrics & peach + vitamina C y mango & avocado + vitamina E. Con pH neutro y 0% parabenos.



NOSOTROS

noticias

Menos residuos para un planeta mejor

Dentro de la Semana Europea de la Prevención de Residuos, Caprabo organizó diferentes actividades de sensibilización para fomentar el reciclaje y el uso sostenible de los recursos.



Por sexto año consecutivo, Caprabo participó en la Semana Europea de la Prevención de Residuos en Catalunya con diversas acciones de concienciación en algunos de sus supermercados. La iniciativa, promovida por la Agència de Residus de Catalunya (ARC), se celebró del 18 al 26 de noviembre bajo el lema "Reutilitzar i reparar. Donem-li una nova vida" (Reutilizar y reparar. Démosle una nueva vida), con el objetivo de contribuir a un cambio de comportamiento de los ciudadanos para reducir la generación de residuos y hacer un uso sostenible de ellos.

Donaciones de ropa

En esta ocasión, Caprabo llevó a cabo la campaña informativa "Donar una segona vida a la roba i a les sabates" (Dar una segunda vida a la ropa y a los zapatos) en colaboración con las entidades Humana y Roba Amiga. Entre los clientes se promovió la reutilización y el reciclaje de residuos textiles con la instalación de contenedores Humana en las tiendas de Caprabo. Las donaciones de ropa de los

clientes han permitido secundar proyectos como el de huertos sociales de Can Buxeres, gestionado por la Cruz Roja de l'Hospitalet.

También de la mano de Humana, en Caprabo se organizó el taller "Hi ha roba estesa" (Hay ropa tendida) y la exposición "La segona vida de la roba i la sostenibilitat" (La

segunda vida de la ropa y la sostenibilidad) que, a través del reciclaje de ropa usada, invitó a las familias a reflexionar sobre el impacto que tienen las pequeñas acciones en el medioambiente. El año pasado, Caprabo ganó el Premio Europeo de Prevención de Residuos en la categoría de empresa.



RECICLAR ALIMENTOS

Caprabo intenta poner freno al despilfarro alimentario a través de su Programa de Microdonaciones, iniciado en 2009. Este programa ha tenido un reconocimiento a nivel europeo y, por esta razón, los miembros del "Project ECOWASTE4FOOD" el pasado octubre visitaron una tienda Caprabo para conocer cómo la compañía consigue reducir el despilfarro de alimentos. Y dentro de la Semana Europea de la Prevención de Residuos, la compañía convocó en Facebook un concurso en el que animaba a los consumidores a elaborar sus propias recetas con alimentos sobrantes, hacerles fotos y colgarlas en esta plataforma.



●●●
nuestros clientes

Alberto Folchi
CLIENTE DE LA TIENDA DE L'ILLA DIAGONAL



"AGRADEZCO LA SIMPATÍA DEL PERSONAL"

Alberto Folchi es uno de los clientes más apreciados de la tienda de L'Illa Diagonal, en Barcelona. Su buen ánimo apenas le hace aparentar los 100 años que, con tanto orgullo, acaba de cumplir y que ha celebrado con todo el equipo de este supermercado. Desde su apertura en 1993, Alberto no falta nunca a su cita semanal para realizar la compra, "incluso aunque llueva". Sin duda, la principal razón de considerarla su tienda de referencia en alimentación está en el trato que recibe: "Agradezco la simpatía con la que siempre me han atendido".

Alberto conoce a la perfección las ventajas que la Tarjeta Mi Club de Caprabo ofrece a los clientes. Explica que un día la vio y no dudó en cogerla después de que la empleada de la caja le explicara cómo funcionaba. Desde entonces, en cada compra recibe cupones de descuento que siempre aprovecha, ya que le ayudan "a ahorrar un poquito".

Para mantener tan buena salud, Alberto asegura: "Como de todo, pero en cantidades moderadas, y con mucho producto fresco, sobre todo frutas y pescado", que adquiere en Caprabo, donde, asegura, todo se lo preparan muy bien.

Solidaridad con las personas más vulnerables

Caprabo colabora con varias entidades sociales con el fin de ayudar a quienes más lo necesitan.

Desde hace años, Caprabo colabora con ayuntamientos y entidades sociales para impulsar campañas de carácter solidario, relacionadas con la alimentación, destinadas a combatir la pobreza. Es el caso del programa Capraboayuda, creado en 2015, que ayuda a familias sin recursos económicos con la entrega de kits de alimentación, vales de compra, tarjetas Caprabo o tarjetas solidarias, entre otras posibilidades. En 2017, esta iniciativa destinó el equivalente a 15.000 comidas.

Becas de alimentación

El programa de ayuda a la alimentación infantil ¡Ningún niño sin comida!, que se lleva a cabo en colaboración con Cruz Roja, también forma parte del compromiso social de Caprabo. En las pasadas fiestas navideñas se puso a la venta una estrellita solidaria al precio de 2 € para colgar en el árbol de Navidad. Gracias a las aportaciones de nuestros clientes han



podido financiar desde su inicio 292 becas de alimentación escolar para niños y niñas en riesgo de exclusión social.

Otro proyecto en el que colabora Caprabo es la Gran Recogida de Alimentos, que tuvo lugar los días 1 y 2 de diciembre en las tiendas que la cadena posee en Catalunya, Navarra y Aragón. En esta edición gracias a nuestros clientes y voluntarios se ha donado el equivalente a casi 1 millón de comidas.



Caprabo cierra el mejor año de apertura de establecimientos de la última década

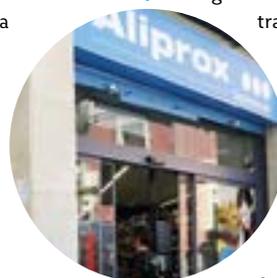
En el 2017 Caprabo ha abierto 20 tiendas en régimen de franquicia. Con esta cifra de aperturas, la compañía cierra su mejor año de expansión de la última década.

Estas veintena de aperturas de tiendas se han producido en las provincias de Barcelona y Tarragona y en Andorra, con una cifra de inversión por encima de los 4 millones de euros y la contratación de cerca de 130 personas. Merece la pena destacar que el negocio de franquicias de Caprabo ha registrado en el último ejercicio un incremento del 20 %.

Caprabo, que inició su plan de expansión con franquicias en 2011, suma ya un total de 62 de estos establecimientos con los formatos Caprabo, Rapid Caprabo

y Aliprox. En total, estas aperturas han generado unos 400 nuevos puestos de trabajo. Cada uno de los formatos se diferencian por su localización, el tamaño del establecimiento y la concentración de la población. Caprabo cuenta ya con 6 tiendas de conveniencia Rapid Caprabo y 6 Aliprox. El resto tienen el formato Caprabo.

Como hito en el Plan de franquicias del 2017, Caprabo ha sido el primer supermercado gestionado íntegramente por personas con discapacidad de la Fundación AMPANS.



“El supermercado nos ofrece opciones de inserción laboral”

Caprabo y AMPANS abren el primer supermercado de Catalunya gestionado íntegramente por personas con discapacidad. Toni Espinal, director general de la Fundación AMPANS, nos habla de este interesante proyecto.



El supermercado Caprabo abierto en Manresa es el último de los proyectos impulsados por la Fundación AMPANS. Parte de su misión consiste en ayudar a personas vulnerables o con discapacidad intelectual a encontrar un trabajo digno que haga realidad su proyecto de vida.

¿Qué les llevó a entrar en este sector?

Aunque nuestra prioridad no es crear negocios, en todos estos años hemos impulsado puestos de trabajo en artes gráficas, jardinería..., pero también un restaurante, una quesería artesanal y una empresa vitivinícola. Ayudamos a las personas a tener un oficio para que, cuando estén preparadas, puedan desarrollarlo en empresas de la comarca. De hecho, en 2017 conseguimos 210 inserciones laborales en diferentes empresas. El supermercado es el último de nuestros proyectos y pertenece a un sector con posibilidades de inserción laboral. El trato directo con el cliente hace más visible el trabajo de estas personas y se convierte en un ejemplo para la sociedad.

¿Por qué han apostado por Caprabo?

Caprabo ya comercializaba los quesos de nuestra marca Muntanyola y nos sentíamos cómodos con el modelo cooperativista de Eroski y Caprabo.

Al plantearnos la posibilidad de abrirnos a este sector como una vía de integración sociolaboral, no dudamos en hacerles la propuesta y en poco más de 12 meses abrimos la tienda.

¿Cómo valoran estos primeros meses?

Muy satisfactorios. Estamos aprendiendo a llevar un supermercado y lo hacemos de la mano de un referente en el sector. La plantilla de trabajadores se formó en los centros de Caprabo en Manresa, con cuyo personal se generó una excelente relación que agradecemos mucho. Ahora tenemos a nuestro lado a personal de Caprabo para acabar de hacer el traspaso de algunas funciones claves.

¿Cuál es la importancia de la economía social?

Las empresas de economía social estamos adquiriendo cada vez más relevancia y peso en la sociedad. Tenemos una finalidad social y, no obstante, debemos obtener resultados económicos positivos, precisamente para hacer posible y sostenible nuestra misión. Nuestro objetivo es generar el máximo impacto en nuestro entorno y, para ello, es imprescindible establecer alianzas sólidas y perdurables con empresas que, como Caprabo, apuestan por la responsabilidad social empresarial.

UN MODELO DE INTEGRACIÓN

El primer supermercado de Catalunya gestionado íntegramente por personas con alguna discapacidad se inauguró el pasado noviembre en Manresa y es todo un ejemplo de integración:

- Esta iniciativa empresarial de Caprabo y la Fundación AMPANS abre nuevas oportunidades de inclusión laboral para estas personas.
- En la tienda, que sigue el modelo de franquicia Caprabo, trabajan 10 personas de entre 20 y 50 años, de las que 4 están en las cajas, 4 hacen la función de reponedores y las otras 2 son jefe de tienda y segundo responsable.
- En la entrada se ha instalado un **corner** de AMPANS para dar a conocer a los clientes la actividad que desarrolla la fundación.

PRODUCTOS DE AMPANS

Con sede en Santpedor, a pocos kilómetros de Manresa, la Fundación AMPANS lucha por la igualdad de oportunidades de personas con diversidad funcional, enfermedad mental o en situación de vulnerabilidad. Desde hace unos meses, en Caprabo ya se pueden encontrar los quesos Muntanyola que AMPANS elabora en su quesería artesanal de la Finca Urpina, en Sant Salvador de Guardiola. Caprabo también introducirá en breve los vinos Urpina de esta entidad.



VÍDEOS DE RECETAS

Si quieres ver cómo se elabora un plato de primera mano, entra en **NUESTROS CHEFS** y tendrás una gran variedad de vídeos a tu disposición. Desde recetas mejicanas como la deliciosa tetela de huitlacoche hasta ideas sabrosas sobre cómo hacer un batido verde de espinacas con plátano y dátiles o cómo conseguir unas patatas fritas perfectas.



LAS PROPIEDADES DE CADA ALIMENTO

En el apartado **INGREDIENTES** ponemos a tu alcance toda la información que debes conocer sobre los alimentos: propiedades, consejos de compra y conservación, las mejores ideas para cocinarlos... ¿Sabías que las judías verdes, gracias a su alto contenido en fibra, favorecen el tránsito intestinal y tienen una acción beneficiosa para las personas con diabetes?



Revista 'Sabor...' en formato digital

Si eres un fan de la revista *Sabor...* y quieres volver a hojear una edición antigua, entra en **Chef Caprabo**. Aquí encontrarás las ediciones de los 6 últimos años.

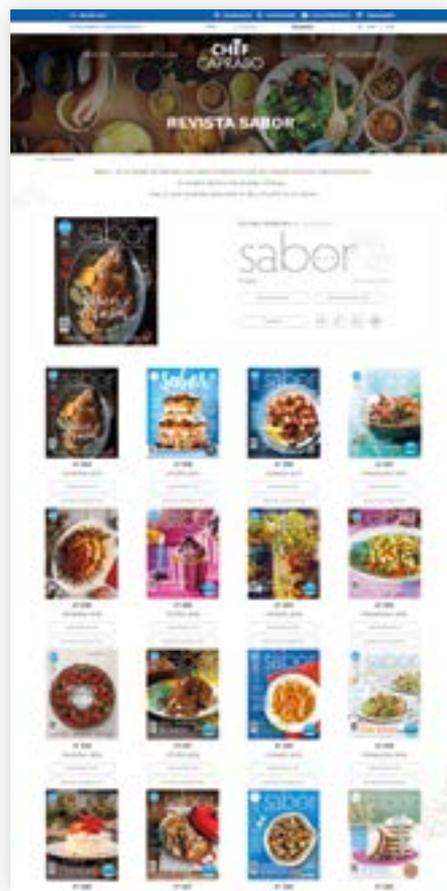
¿Has perdido una revista *Sabor...* antigua y te apetece volver a hojearla? ¿Quieres compartir una edición concreta con alguien? No te preocupes, en la web **Chef Caprabo** encontrarás un apartado en el que hallarás de forma fácil tu revista de cocina favorita.

Si clicas en **REVISTA SABOR**, llegarás a nuestra hemeroteca particular. Allí vas a encontrar las revistas *Sabor...* publicadas en los últimos 6 años. En total 24 ediciones en las que, además de artículos sobre alimentación, noticias y reportajes, se incluye un amplio abanico de recetas pensadas para cualquier situación y tipo de cocinero. Y con unas fotos superapetitosas que harán que te entren ganas de ponerte a cocinar.

Descarga, mira y comparte

En cada una de las ediciones encontrarás un práctico resumen en el que te contamos los temas más destacados de cada edición y la posibilidad de descargar el PDF o ver la revista de forma interactiva. También puedes compartir en las distintas redes sociales o por correo. Práctico, ¿verdad?

Recuerda que la revista *Sabor...* es una publicación trimestral que solo reciben los clientes con tarjeta **MICLUB Oro**. Más información en www.miclubcaprabo.es.



Las recetas más visitadas

Durante el mes de febrero el solomillo de cerdo al foie gras y setas ha sido la receta más leída en Chef Caprabo.

En **Chef Caprabo** nos encanta ver cómo triunfan nuestras recetas entre nuestros visitantes. De entre las más de 600 recetas que tenemos en nuestra web, los visitantes se decantaron durante el mes de febrero por el exquisito solomillo de cerdo al foie gras y setas, y por la mousse de yogur con frutos rojos. También tuvieron muchas consultas el pan rústico



con masa madre y la dorada al horno con patatas y limón. Y en la pasta triunfaron los canelones de confit de pato con salsa de setas.

Por lo que se refiere a la receta más impresa, coincide con la propuesta más visitada: el mencionado solomillo de cerdo al foie gras y setas.

Entra en nuestra web **Chef Caprabo** y no te pierdas estas recetas y muchísimas más.



PARKS & RESORT

**35% DE DTO. EN
PORTAVENTURA PARK**

**20€ DE DTO. EN
PORTAVENTURA PARK
+ FERRARI LAND**

CON "MI CLUB CAPRABO"



Presenta personalmente este cupón y tu tarjeta de "Mi club Caprabo" junto con tu DNI, en las taquillas del parque PortAventura Park y podrás beneficiarte, como titular y hasta 3 acompañantes, de un descuento de **35% en la compra de una entrada de adulto, junior, sénior de 1 día para PortAventura Park o de un descuento de 20 € en la entrada combinada de adulto de 1 día para PortAventura Park + Ferrari Land.** Entrada válida para el mismo día en que se canjee el cupón. No es válido para otros parques o instalaciones de PortAventura World. Promoción válida del 23/03/18 al 30/06/18, ambos incluidos y según calendario y horario de apertura de PortAventura Park y de Ferrari Land, según corresponda. Cupón canjeable una sola vez. No se aceptarán cupones, entradas y/o tarjetas o carnés rotos, enmendados o fotocopiados. Promoción no acumulable a otras ofertas y/o promociones. No canjeable por su valor económico. Prohibida su venta.

www.portaventuraworld.com



puedes buscar:

**yosoloquierounaweb
enlaquenomelíeyqu
eseafácilyrápidapar
ahacermicompras
sin
complicaciones.com**

¿...

capraboacasa.com

Una nueva imagen con el ahorro
y el servicio de siempre.

Envío gratis por compras superiores a 100€.



SOLO PARA MUJERES

Los desodorantes para axilas de Chilly contienen ingredientes idóneos para la piel femenina: Chilly fresh, para experimentar una frescura intensa, y Chilly invisible, con fórmula antimanchas.



MIMA TU PIEL

¿Buscas una experiencia única para la piel y para tus sentidos? Prueba el aceite en loción de Nivea y prepárate para desconectar. Escoge la variedad que más te guste: Vainilla & Aceite de Almendras, Flor de Cerezo & Aceite de Jojoba o Rosa & Aceite de Argán. Es de rápida absorción.

DIENTES MUY BLANCOS

Si quieres tener unos dientes blancos y revertir años de amarilleamiento al instante, confía en Colgate Max White. Ahora tienes en el mercado el nuevo kit blanqueador con el lápiz blanqueador y el dentífrico Expert White.



NUTRE Y FORTALECE

La gama Botanique Nutre & Fortalece de TRESemmé, con extracto natural de leche de coco y aloe vera, nutre tu cabello y le proporciona diez veces más fuerza. Sus fórmulas, sin siliconas ni colorantes, limpian con delicadeza el cabello, dejándolo nutrido, suave e hidratado. La gama se compone de un champú, un acondicionador y un spray.

REPARA TU MELENA

Desarrollada específicamente para el cabello largo, la gama Gliss Long & Sublime tiene una fórmula innovadora, con Micro-Repair-Oils y esencia de peonía, que elimina el exceso de grasa en las raíces, repara los cabellos de medios a largos y ayuda a reducir las puntas abiertas hasta un 85 %.





art.
1

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

¡CHUCHES EN HELADO!

Chucherías y helados son las dos cosas que más gustan a los niños. Frigo Chuches es la perfecta combinación de texturas y sabores para los amantes de las golosinas y los helados. Una idea dulce y divertida.



CON MENOS ACEITE

Con un 60% menos de grasa, el nuevo Isabel Ligerito contiene más atún y el toque justo de aceite de oliva. Cómodo de usar, es ideal para aquellos a los que les gusta cuidarse sin renunciar al mejor atún en aceite.



AGUINAMAR TE LO PONE FÁCIL

Para los que quieren disfrutar de productos del mar de alta calidad sin tener que estar mucho tiempo cocinando, Angulas Aguinaga presenta la marca Aguinamar. La gama está compuesta, entre otros productos, por mejillones con tomate y bio en su propio jugo, pata de pulpo cocida y colas de langostino al ajillo. Se calientan en el microondas y... ¡listos!



FORMATO FAMILIAR

Con un original diseño en forma de jarra, el nuevo yogur cremoso azucarado con fermentos naturales, de Danone es ideal para mezclar con fruta, cereales u otros complementos. Una buena alternativa para desayunar a tu gusto.



EN TIENDA: CERDO DUROC

De carne jugosa, veteada y tierna, y con un sabor intenso y delicioso, el cerdo DUROC Eroski NATUR será un aliado perfecto en tu cocina. En costilla troceada, en filete o escalope... ¡Pruébalos!

los 5 sentidos de...

Hideki Matsuhisa*



aromatizarlo porque si no, se va el propio olor.

¿Hay algún aroma de tu infancia que te dejara un recuerdo imborrable?

Recuerdo el olor a mar del mercado cuando acompañaba a mi padre a la pescadería a comprar pescado y marisco.

OÍDO Fuera del trabajo, ¿qué te gusta escuchar? Me gusta el sonido de la naturaleza, de las olas del mar... En el bosque tienes el sonido de los animales, del viento... Es muy confortable y me relaja.

TACTO ¿Qué producto te seduce más por su tacto? El pescado tiene un músculo antes de la cola que, al tocarlo, permite distinguir si el producto es de buena o de mala calidad. Lo aprendí de mi padre cuando me llevaba al mercado. Así que, cuando lo encuentro, mi cabeza hace memoria y... ¡bingo!

En cuanto a las texturas, ¿cuáles prefieres? En mi cocina es muy importante conservar la textura original de los alimentos. Pero me gustan sobre todo las sólidas y duras, como la del chuletón, que puedas morder y masticar.

VISTA ¿Qué sensaciones buscas transmitir a nivel visual? Mi cocina es muy sencilla y visualmente muy simple, pero el cliente recuerda perfectamente la sensación del primer bocado.

GUSTO ¿Cuál es tu sabor preferido? El umami, tan importante en la gastronomía japonesa, porque es muy neutro, muy sano y muy potencial. También me gusta mucho el sabor salado del marisco.

Dinos el producto más sabroso de la gastronomía japonesa. El dashi, un caldo que preparamos con agua, bonito seco y alga kombu. Nos sirve como fondo base de muchas recetas.

¿Cómo fusionas los sabores de la cocina japonesa con la mediterránea? Yo lo entiendo más bien como una adaptación. Los productos pueden ser los mismos, pero el cocinado no. Aquí el atún se hace a la plancha con perejil, pero en Japón, guisado o crudo (sashimi). Yo lo preparo con salsa de soja, wasabi y aceite de oliva.

OLFATO ¿Qué importancia tiene para ti el olfato? Aquí la gente huele los platos, en Japón no. No quiere decir que el olor no sea importante para nosotros, pero está debajo del producto para elevar el sabor. Por eso, al oler y después comer, el sabor aumenta. Si tienes un producto muy fresco, apenas necesitas

* Desde pequeño, **Hideki Matsuhisa** mamó el arte de la cocina japonesa en el restaurante que su padre regentaba en Toyota (Japón). A los 25 años recaló en Barcelona y en 2001 abrió su primer restaurante: Shunka. En 2013 logró la estrella Michelin por Koy Shunka, máximo exponente de una técnica refinada, un sabor exquisito y una presentación sorprendente. Koy Shunka. Copons, 7. Barcelona. Para reservas: 93 412 79 39.

Tu cocina mediterránea +k



La única **salsa de soja** elaborada por **fermentación natural**, desde hace más de 300 años. Pruébala y descubrirás **el condimento perfecto** para cocinar todos tus platos.

Tus empanadillas de siempre



¿CÓMO
SIEMPRE?

¿O AL
HORNO?



Descubre más recetas en:
www.buitoni.es

Síguenos en

