



amb **EROSKI**



N. 341 / ANY XLI  
2 EUROS

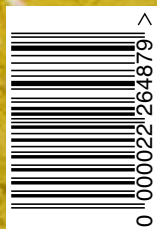
# Sabor

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

**Amb les nostres  
marques pròpies**  
Un menú molt  
primaveral

**Cuina fàcil**  
Receptes  
amb iogurt

**Idees dolces**  
Pastís de  
gintònic



## Un món d'amanides



..... Descobreix més de 650 receptes al nostre 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.





**Edició 341**  
**Primavera 2018**  
**Any XLI**  
Dept. Màrqueting Caprabo  
Tel. +34 93 261 60 60

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

**Direcció de projecte:**  
Frederico Fernandes

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

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Redacció:** Montse Barrachina, Ana Blanca, Martina Rodríguez, Alicia Estrada (vins) i Iris Osorio (traductora)

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

**Fotografia:** Joan Cabacés

**Estilisme:** Rosa Bramona

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

**Difusió controlada por OJD**

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

**Coordinació comercial:** José Luis Targa i Teresa Sánchez Martín

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



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

## editorial

### El teu supermercat de confiança

Caprabo vol fer-te les coses fàcils, i que el moment de comprar sigui agradable, sense atabalar-te... Per això a les nostres noves botigues et sentiràs com a casa i trobaràs una àmplia varietat de productes i marques a preus molt competitius. A més, amb la nostra targeta El Meu Club Caprabo, podràs estalviar amb descomptes exclusius només per a tu quan passis per caixa...

Recentment hem redissenyat el nostre supermercat en línia: a partir d'ara podràs fer totes les teves compres habituals de manera més fàcil i ràpida que mai i amb la qualitat del Caprabo de sempre. Fes la teva compra habitual en menys d'1 minut i decideix si vols recollir-la a la botiga o prefereixes que te la portem a casa. A més, ara podràs activar tots els teus

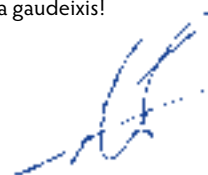
**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MÀRQUETING



descomptes personalitzats a la botiga en línia: descomptes exclusius, vals... Si t'estimes més fer-ho des del mòbil, també és possible amb l'aplicació capraboacasa. Descarrega-la i estalvia temps i feina. Amb Caprabo tot són facilitats.

I perquè puguis preparar plats exquisits amb tot el que compres a les nostres botigues, aquí tens la revista Sabor... Des de les millors amanides del món fins a un original pastís de gintònic, més de 25 receptes delicioses per celebrar l'arribada de la primavera.

Que la gaudeixis!



Caprabo al teu servei

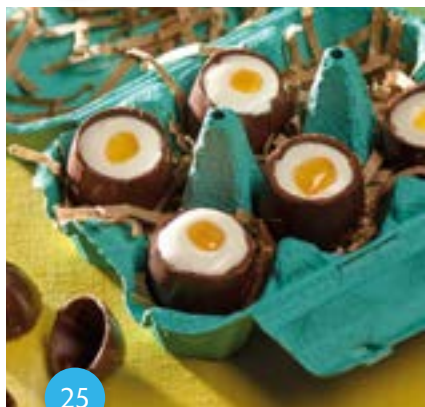
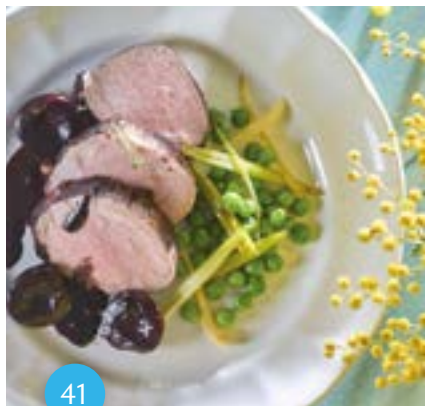
# ▶ 93 261 60 60

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

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

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





06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

12 LA CONVIDADA

14 NOTÍCIES

16 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...  
HIDEKI MATSUHISA

**NOSALTRES: CAPRABO**

73 NOTÍCIES

75 ENTREVISTA AMPANS

76 WEB CHEF CAPRABO

78 WEB CAPRABOACASA

80 NOVETATS

●○○ DIA A DIA

20 **El meu sabor** Conversem amb l'actor i director de teatre Josep Maria Pou sobre la seva carrera, els seus projectes i la vida.

24 **Cuinar amb nens** Ous farcits de mascarpone, nius de merenga... Idees originals per celebrar la Pasqua.

28 **Alimentació equilibrada** Propostes delicioses i saludables per a l'hora de l'esmorzar.

32 **Sa i de tupper** Per què no t'emportes a la feina una paella de calamars, cloïsses i alls tendres? Et sentiràs al setè cel.

34 **Vegetariana** Fàcils de fer i per a tots els públics, les pizzes són una bona manera d'incorporar més vegetals a la dieta. Amb carxofes són delicioses. Pren-ne nota!

36 **Cuina fàcil** Amb el iogurt es poden elaborar una gran varietat de receptes. Vet aquí dues propostes, una de dolça i una de salada, que agradaran a tota la família.

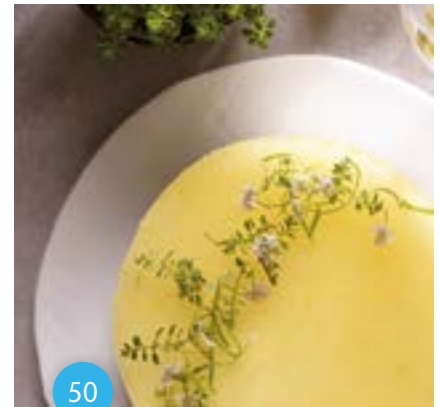
38 **La compra més intel·ligent** Aquesta primavera anima't a preparar un menú sa i molt apetitós amb les nostres marques pròpies.







47



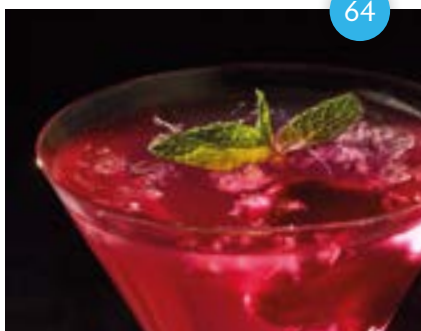
50



55

## ●●○ DIES ESPECIALS

- 42 **De temporada** T'agradaria fer la volta al món tastant les millors amanides de cada continent? Des de l'Àfrica fins a l'Àsia, passant per Oceania, Amèrica i Europa. A gaudir!



64







- 50 **Idees dolces** Sorpren els convidats amb un pastís de gintònic ben original. És refrescant, gens embafador i té un sabor suau que et seduirà.
- 52 **Recepta de proximitat** El tomàquet pelat en conserva de Cal Valls aportarà un gust casolà reconfortant a tots els teus plats. Amb mandonguilles de tonyina és exquisit.
- 54 **Tradicional o reinventada** Si a casa us agraden els pèsols amb pernil clàssics, no us podeu perdre'n la versió actualitzada. Us entusiasmarà!
- 56 **Sabor del món** Tailàndia és un dels països asiàtics més visitats per l'hospitalitat de la seva gent, els paisatges i la seductora gastronomia.

## ●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** El restaurant Yakumanka ens transmet l'ambient d'una autèntica *cebichería* de Lima, amb una cuina basada en productes del mar.
- 64 **Còctel & gourmet** Ideal per prendre a l'hora de l'aperitiu, el vermut també pot formar part de combinats ben vistosos.
- 66 **Beure** Cada formatge amb el seu vi. Proposem els millors vins per acompanyar el brie, el gouda i el formatge d'ovella curat.
- 70 **Belleza** Per preservar les propietats naturals de la pell, és important seguir uns consells bàsics a l'hora de la dutxa.



## ESMORZARS, ENTRANTS I PRIMERS

- Amanida de col amb salsa de raves  **47**
- Amanida de moniato  **46**
- Amanida mixta  **45**
- Cappuccino de pèsols amb pernil **55**
- Pèsols amb pernil **54**
- Porridge salat amb ou escumat  **30**
- Quinoa amb alvocat, créixens i formatge de cabra  **30**
- Tallarines amb verduretes i pernil salat **41**
- Trinxat de la Cerdanya **21**
- Xarrup de crema de carxofes amb romesco  **40**

## SEGONS I PLATS ÚNICS


- Amanida de cigrons i bacallà **48**
- Buddha bowl d'hortalisses i gall dindi **49**
- Filet de porc amb salsa de vi i cireres **41**



21



59

- Mandonguilles de tonyina amb sofregit de tomàquet i alfàrega **53**
- Pad thai **59**
- Paella de calamars, cloïsses i alls tendres **32**
- Pizza de ricotta, carxofes i tomàquets cirerols  **34**
- Pollastre amb salsa de iogurt i nous **36**
- Tiradito bachiche **62**

## POSTRES I BEGUDES

- Còctel de vermut blanc amb menta i cireres **64**
- Còctel de vermut negre amb escuma de taronja **65**
- Nius de merenga **26**
- Ous de xocolata farcits **25**
- Pa de pessic de iogurt amb mel i sèsam **37**
- Pastís de gintònic **50**
- Sopa de maduixots amb gelat de menta i xocolata **41**

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

Per entendre  
les receptes

### DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

### PREU PER PERSONA



menys  
d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

### TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

### RECEPTES VEGETARIANES



plats sense  
carn ni peix

### Agraïments

 **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.



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

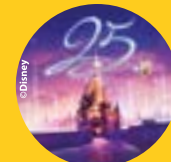
**¡PARTICIPA Y PODRÁS GANAR!**



**PREMIO DIRECTO SIN SORTEO**

**Pack de Experiencias**

\*Limitado a 10.000 unidades



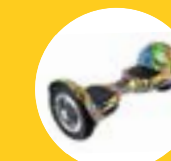
**Viaje a Disneyland Paris**



**Longboards**



**Bicicletas BMX**



**Hoverboards**



# el nostre menú...

## Aquesta nit, festa!

Un verdejo amb classe, ben fet, que representa el millor de la varietat. Té un nas elegant i complex, però insinuant, sense caure en obvietats, i una boca llaminera amb el típic deix amarg final i les notes de fonoll i anissos. Alegra qualsevol festa.



**34** Pizza de ricotta, carxofes i tomàquets cirerols



**48** Amanida de cigrons i bacallà



**50** Pastís de gintònic

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



**32** Paella de calamars, cloïsses i alls tendres



**65** Còctel de vermut negre amb escuma de taronja



**64** Còctel de vermut blanc amb menta i cireres

## Menú vegetarià

Les aromes suaus de fruita vermella, que el color rosa ja pronostica, així com la frescor i les notes elegants de vainilla, fruit del lleu pas per fusta, fan d'aquest vi un company perfecte per a una taula vegetal. La carxofa millor amb aigua!



**40** Xarrup de crema de carxofes amb romesco



**47** Amanida de col amb salsa de raves



**30** Quinoa amb alvocat, créixens i formatge de cabra



**41** Sopa de maduixots amb gelat de menta i xocolata

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



UN PLATO DE PASTA  
**INSUPERABLE**  
EN POCOS PASOS



MASTERS  
OF  
PASTA



## Un viatge pel món

Els brut nature resulten sempre molt gastronòmics. Lavit es presenta lleuger i refrescant, amb unes aromes de poma i cítrics que enllancen amb els perfums de cuines llunyanes. Les notes cremoses, fruit del caràcter reserva, acompanyen els lactis del menú.



62 Tiradito bachiche



46 Amanida de moniato



49 Buddha bowl d'hortalisses i gall dindi



37 Pa de pessic de iogurt amb mel i sèsam

**LAVIT BRUT NATURE RESERVA**  
Cellers Segura Viudas.  
DO Cava.  
Macabeu 60 % i parellada 40 %.



## Menjar en família

Els vins clàssics de La Rioja es beuen com es rep un amic, amb alegria i des de la familiaritat. Alberdi ofereix un ull de llebre ben domesticat després de dos anys en bota que manté les notes clàssiques de fruita vermella sobre un fons balsàmic i de vainilla.



21 Trinxat de la Cerdanya



41 Tallarines amb verdures i pernil salat



53 Mandonguilles de tonyina amb sofregit de tomàquet



25 Ous de xocolata farcits

**VIÑA ALBERDI CRIANZA**  
Cellers  
La Rioja Alta.  
DOQ Rioja.  
Ull de llebre 100 %.



## Per a convidats gurmets

Un negre expressiu, amb aromes de fruita fresca i espècies dolces, refrescarà el filet. I el caràcter potent, malgrat la joventut, mantindrà potència davant unes tallarines aromàtiques i intenses. Els tanins rodons el fan amable a la boca.



55 Cappuccino de pèsols amb pernil



59 Pad thai



41 Filet de porc amb salsa de vi i cireres



26 Nius de merenga

**PROTOS ROBLE**  
Bodegas Protos.  
DO Ribera del Duero.  
Ull de llebre 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



“ Les varietats locals ens parlen d'on venim i ens han arribat després de segles de selecció i aclimatació ”

## Petits grans tresors agraris

Xènia Torras

Responsable del projecte Esporus

La cultura agrària catalana ens té reservats sabors, usos i textures que un dia van delectar el paladar dels nostres avantpassats, però que les presses del món actual i la globalització ens han fet perdre. Parlem de les varietats tradicionals agràries, aquelles que els pagesos i les pageses del país han estat seleccionant des de fa milers d'anys, observant les que funcionen millor i les que supleixen les necessitats dels seus pobles.

El projecte Esporus és un dels bancs de llavors pioners a Catalunya. Des de fa més de 15 anys conservem més de 375 varietats locals de cultius extensius i d'horta. Aquestes varietats ens parlen d'on venim, de la nostra història, de la nostra terra i de la nostra gent. Són les úniques que ens garanteixen que, amb els mínims recursos, se'n treu el màxim profit, i ens alimenten de debò. Són les varietats d'èxit que ens han arribat després de segles de selecció i aclimatació. Però també ens permeten saber cap a on anem, perquè les virtuts desades als seus gens ens poden ajudar a superar les inclemències de les sequeres, el canvi climàtic, les plagues i les malalties que assetgen i assetjaren horts i camps.

Actualment a Catalunya hi ha més de 15 projectes relacionats amb la conservació. La majoria treballem conjuntament dins la Xarxa Catalana de Graners, des d'on fem formació interna, difusió de les varietats locals, i feina legislativa i tècnica amb l'Administració i amb projectes afins de la resta de l'Estat. Aquest treball en xarxa és bàsic per arribar al màxim de gent, aprofitant els recursos limitats dels quals disposem, i per garantir unes llavors sanes i una informació cultural unificada.

Un petit tast dels nostres tresors podrien ser l'albergínia blanca, varietat molt productiva, de gust suau i melós, ideal per fregir; el tomàquet pebrot, de pell fina i poques llavors, molt gustós, el millor per fer conserves, en salsa o al natural; l'enciam dels tres ulls, amb un gust marcat i una textura cruixent, de creixement ràpid i bona conservació postcollita, o la mongeta afartapobres, de textura farinosa i gust fort, ideal per acompanyar carns, que va mantenir les panxes tipes a tot un món rural als anys 40. Totes aquestes varietats del saber tradicional han arribat fins als nostres dies perquè continuen essent el millor material per als nostres camps i els millors gustos per als nostres plats.





*Tradició i qualitat des de 1894*  
*Tradición y calidad desde 1894*





# agenda

## TASTAR EL BUNYOL DE L'EMPORDÀ

17 D'ABRIL

L'Empordà, en concret **els carrers del centre de Figueres**, organitzen una activitat perfecta per conèixer de primera mà i degustar el deliciós bunyol de la zona. Aquest producte artesanal, elaborat a partir de receptes ancestrals, està adaptat per cada mestre artesà en les proporcions dels ingredients.

## FIRA DE L'ESPÀRREC

6 DE MAIG

La petita localitat navarresa de Dicastillo, situada al vessant sud de Montejurra, celebra una jornada en què tots **els assistents tasten els millors exemplars de la DO Espárrago de Navarra**. Els seus costeruts i estrets carrers acullen un concurs d'exemplars, degustacions, rutes del vi i una mostra d'artesanía.

## XIV FESTA DE LA CIRERA

DEL 27 DE MAIG AL 3 DE JUNY

La localitat tarragonina de Paüls, a les Terres de l'Ebre, organitza cada any una atractiva festa per gaudir de les suculentes cireres i les plantes aromàtiques, a més de múltiples activitats relacionades (xerrades, tallers, exposicions...). **A més a més, cada any presenta un mercat i una activitat solidària, que en aquesta edició tindrà lloc el 27 de maig.**

## tecnologia

### Nous sensors gastrointestinals

El coneixement dels secrets de l'aparell digestiu cobra una nova dimensió gràcies a uns nous sensors encapsulats ideats recentment per un grup d'investigadors del Royal Melbourne Institute of Technology (Austràlia). Aquests petits dispositius intel·ligents s'empassen i, **un cop a l'interior de l'organisme, mesuren en temps real, per exemple, els gasos presents a l'intestí. A més, permeten avaluar l'activitat de la microbiota**, segons la intensitat de la fermentació dels aliments ingerits, per tal de controlar la salut intestinal.

## tendència

### Les figues, unes aliades aromàtiques

La multinacional alimentària suïssa Firmenich aposta per l'aroma de la figa com a tendència per al 2018. Segons la companyia, el percentatge de productes que l'inclouen està creixent molt en els últims anys. **Pel que fa a la salut, la figa té un alt contingut en fibra i minerals essencials.** A més, el sabor dolç la converteix en un substitut excel·lent del sucre.



## vida sana

### Cinc hàbits per regenerar les neurones

El cervell humà és una màquina gairebé perfecta que no deixa mai de sorprendre'ns. Per exemple, Sandrine Thuret, neurocientífica del King's College de Londres, sosté en una investigació que **l'hipocamp genera neurones durant tota la vida.**

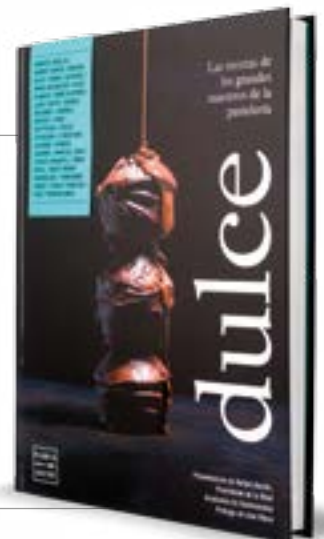
A més, hi ha uns quants hàbits saludables que poden ajudar encara més aquesta producció, segons mostren diversos estudis. N'hi ha cinc de principals: l'exercici aeròbic (córrer, caminar...), l'alimentació (dieta mediterrània, aliments antioxidants), el sexe (una vida sexual activa millora la funció cognitiva), el descans (per controlar l'estrès i l'ansietat) i mantenir la ment sempre activa.

## LLIBRES

### Dulce. Las recetas de los grandes maestros de la pastelería

260 pàgines, Planeta Gastro. Preu: 13,99 €

En aquesta obra ambiciosa es reuneixen les **creacions dels 21 millors pastissers i cuiners de postres** que actualment treballen en restaurants. El llibre recull cinc receptes suculentes de cadascun d'ells, en el que suposa un repàs complet a l'evolució de les postres en els últims anys.



## pinterest

### Set tendències 'foodie' per a 2018

Pinterest, una de les xarxes socials més visuals, ens mostra les set tendències gastronòmiques per a aquest any, perfectes per als més *foodies*: **les sopes de tot tipus són cada cop més importants; creix el consum de cafeïna més enllà del cafè tradicional**, gràcies a plantes com la maca; **a la cuina són ben freqüents les espècies marroquines, com el comí o el coriandre; les proteïnes vegetals trepitgen fort**; els tradicionals pèsols ens ofereixen un munt de possibilitats; les postres veganes es van fent lloc, i, finalment, arriba l'hora dels mòctels, els còctels sense alcohol.



## antropologia

### 'Homo habilis' dretans

Fins ara se sabia que l'*Homo sapiens* és l'única espècie que manifesta una preferència clara per l'ús de la mà dreta sobre l'esquerra. Però l'Institut Català de Paleoecologia Humana i Evolució Social (IPHES) **ha demostrat recentment que aquesta preferència es remunta molt més temps enrere del que es creia, en concret fins a la primera espècie associada al nostre gènere, l'*Homo habilis***. Aquest estudi, liderat per Marina Lozano, investigadora de l'IPHES, és fruit d'una col·laboració internacional amb investigadors d'Espanya, els Estats Units i Itàlia. A les societats actuals la proporció de dretans i esquerrans és de nou a un.

## estudi

### El peix millora la salut infantil



El consum de peix influeix en el cervell dels més petits. Un estudi realitzat a la Universitat de Pennsilvània ha mostrat que els nens que consumeixen més peix setmanalment **presenten millors índexs en el coeficient d'intel·ligència** i tenen un son de més bona qualitat. Hi contribueixen l'omega-3 i els àcids grassos que contenen un gran nombre de peixos. L'estudi, realitzat amb més de mig miler de nens xinesos, va mostrar bons resultats en els que consumien peix només un cop per setmana.

## gastronomia

### Coneixes els aliments facilitadors?

Els aliments o productes facilitadors són els que no necessiten gaire elaboració i que **ens ajuden a reduir el temps a la cuina**. Això sí, cal comprovar que siguin saludables i que no tinguin nivells alts de sal o sucre. Alguns facilitadors recomanats són el tomàquet sencer o triturat natural (molt útil per fer sofregits), l'amanida envasada (d'enciam, fulles i brots...), els brous, la tonyina en llauna, el gaspatxo envasat, l'arròs preparat per escalfar al microones, etc.



## NÚMEROS

# 24

**milions de kg de menjar** es llencen a les escombraries espanyoles cada setmana

# 353g

**de fruites i hortalisses** consumeix cada europeu **al dia**

# 10%

**de compradors de supermercats** espanyols compren per **internet**

## CURIOSITATS

Una cosa tan corrent com la cervesa amaga una infinitat de curiositats i dades històriques. De fet, és gairebé tan antiga com les grans civilitzacions:

### • ORIGEN

Sol situar-se en l'Egipte dels faraons, però hi ha restes arqueològiques que situen les primeres cerveses a Ur fa més de 4.000 anys. L'alcohol s'obtenia dels dàtils.

### • REGULACIÓ

El mític Codi de Hammurabi ja inclou normes de fabricació i distribució, i incorpora sancions per a qui incompleixi les normes.

### • SABOR

La primera cervesa de llúpul, que li dona el gust amarg, la van fabricar monjos de l'edat mitjana. El llúpul va servir, doncs, per acabar amb el gust dolç que tenia fins aleshores.





# EN EL MILLOR MOMENT



La primavera comença a omplir de color la taula amb fruites delicades com el maduixot, l'albercoc i la nespra. I també la inunda de vitamines, minerals i fibra amb els pèsols, els espinacs i les pastanagues. Emporta-te'ls a casa!

## PÈSOLS

**A LA CUINA:**  
serveixen com a guarnició i per donar color, però també es preparen en brou, crema o saltats.

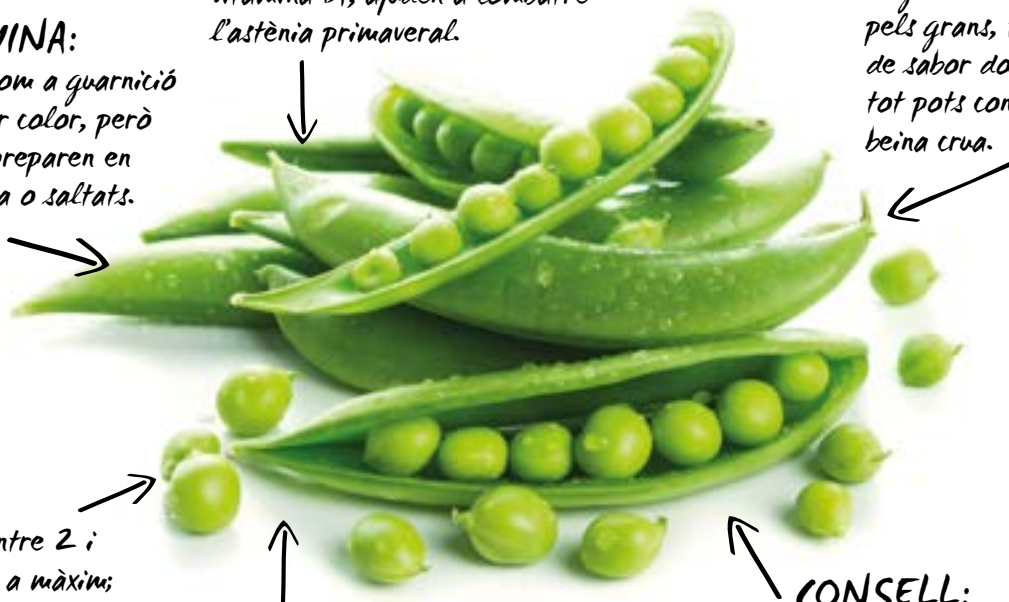
**PROPIETATS:** molt rics en proteïnes, en fibra soluble i en vitamina B1, ajuden a combatre l'astènia primaveral.

**DOLÇOS:** són un llegum molt preuat pels grans, tendres i de sabor dolç. Fins i tot pots consumir la beina crua.

**COCCIÓ:** entre 2 i 5 minuts com a màxim; després escorre'ls i deixa'ls una mica en aigua glaçada per fixar-li el color verd característic.

**CONSERVACIÓ:** deixa'ls a la nevera, dins d'una bossa de plàstic perforada. Si els congeles, primer desgrana'ls i bull-los 2 minuts en aigua amb sal.

**CONSELL:** acompanya'ls d'aliments rics en vitamina C, ja que facilitaràn que l'organisme assimili millor el ferro.



**PRODUCTES de TEMPORADA**  
març • abril • maig

**VERDURES** All tendre • Api • Bròquil • Enciam • Endívia • Espàrrec • **Espinac** • Fava • Mongeta tendra • Patata • **Pèsol**  
**FRUITES** Albercoc • Alvocat • Cirera • Dàtil • Kiwi • Llimona • **Maduixot** • **Nespra** • Pera • Plàtan • Poma  
**CARNES I PEIXOS** Bruixa • Cabrit de llet • Congre • Salmó • Seitó • Verat



## MADUIXOTS

*De color vermell, carnosos, dolços i amb un punt àcid segons la varietat, els maduixots es conserven un màxim de 5 dies després de la compra. S'han de rentar just abans de consumir-los, sense submergir-los en aigua.*

## CARNOSES I MOLT SACIANTS

Amb una pell ataronjada i una mica aspra, una polpa suau i carnosa, i un sabor intens i dolç lleugerament àcid, la nespra és la primera de les fruites de pinyol que brota a la primavera; es pot trobar al supermercat d'abril a juny. **Rica en sucres, com la fructosa i la glucosa, i en aigua, té unes quantitats interessants de provitamina A, betacarotens, vitamina B1 i potassi.** Destaca pel contingut en pectina; en fibra soluble, que té poder saciant, ideal en dietes d'aprimament, i en tanins, unes substàncies amb propietats astringents i antiinflamatòries, molt eficaces en el tractament de la diarrea.



## NESPRES

Originària de la Xina oriental, la fruita que consumim és en realitat la nespra japonesa —diferent de la nespra europea—, ja que des del Japó es va estendre fins a Europa, primer com a arbre ornamental i després per al consum a tota la Mediterrània. A l'hora d'adquirir-ne, convé triar les nespres madures, que presentin un color intens i la carn ferma, ja que, si són massa verdes, resulten àcides i indigestes. Per pelar-les, cal estirar el peduncle avall per separar la pell de la carn com si fos un plàtan. Tot i que el més habitual és consumir-les fresques, per la riquesa en pectina les nespres resulten excel·lents en compota, mermelada o confitura.



**ESPINACS** Podem trobar-ne dues variants: de fulla arrissada, que creix a l'hivern, i de fulla llisa, que creix a la primavera i l'estiu. **Tenen un alt contingut en vitamines i minerals**, que superen els de la majoria de verdures. Es poden conservar bullits al congelador durant més d'un any.



**ESPÀRRECS** Amb un alt contingut en fibra, els espàrrecs verds aporten sensació de sacietat després de consumir-ne, fet que contribueix a reduir la gana. També tenen substàncies d'acció antioxidant, que ajuden a reduir el risc de patir malalties cardiovasculars.



**ALBERCOCS** Són molt recomanables en totes les etapes de la vida. Es caracteritzen per una pell vellutada i es conreen en climes temperats. Si en prens abans dels àpats, **millorarà la digestió dels aliments**, per la reacció alcalina que neutralitza els àcids.





## EL MEU CLUB CAPRABO, EL CLUB DE L'ESTALVI

El 2017 hem tornat als nostres clients

# MÉS DE 40 MILIONS D'EUROS EN DESCOMPTES

Tres clients ens expliquen la seva experiència de compra

*"Com que som tants a casa, sempre busquem aconseguir el màxim estalvi. I això es nota a final de mes!"*



Estela i Iván, i els seus fills Noa, Ian i Erin

**Els clients Or han estalviat 175 € de mitjana el 2017.**  
**Els nostres millors clients, com algunes famílies nombroses,**  
han superat els 400 € d'estalvi.

**DURANT  
EL 2017**

Més de **200.000  
persones**  
han comprat cada  
dia als supermercats  
Caprabo.

Més d'**1 milió  
de clients** han  
utilitzat la Targeta  
El Meu Club Caprabo  
amb regularitat.

**230.000  
clients** Or  
han aconseguit  
beneficis especials  
addicionals.

"Quan preparem la llista de la compra, sempre mirem els descomptes, perquè no se'ns n'escapi cap ni un."



Carme i Pau

Hem repartit més de **4 milions d'euros en descomptes personalitzats**, que s'han aplicat a caixa o s'han activat a l'aplicació o al web d'El Meu Club Caprabo.

EN EL PROPER NÚMERO:

DESCOBREIX EN DETALL TOTS ELS BENEFICIS QUE T'OFEREIX EL MEU CLUB CAPRABO

Per conèixer tots els avantatges d'El Meu Club Caprabo només cal entrar a [www.miclubcaprabo.es](http://www.miclubcaprabo.es). La targeta és gratuïta i també la pots demanar en línia.

**VOLS ACTIVAR ELS DESCOMPTES EN LÍNIA?**

Facilita'ns el teu correu electrònic i número de mòbil a [www.miclubcaprabo.com/atencio-client](http://www.miclubcaprabo.com/atencio-client) o truca al **93 261 60 60**



Carlos i Aleix

"Al Nadal ho vam passar genial a Port Aventura."

Gràcies als acords que tenim amb les principals companyies d'oci, els nostres clients han **obtingut un benefici aproximat d'1.000.000 €** en entrades, vals de 2 x 1, regals i descomptes.

Cada quinzena hem tingut més de **1.000 productes en oferta**, amb descomptes sobre el preu del producte directament en passar per caixa.

Més de **114.000 clients** de Caprabo s'han beneficiat de descomptes en parcs temàtics, cinemes i altres serveis.



Avui sí. Demà també.



Curiós i ple de vitalitat, l'actor i director teatral Josep Maria Pou ens parla dels seus projectes, de la seva professió i de la seva forma d'entendre la vida.

el meu sabor

Josep  
Maria  
**Pou**

Text Montse Barrachina  
Fotografia Joan Cabacés

“Vaig descobrir el trinxat en una fonda de poble i em va semblar una meravella perquè és menjar de la gent que treballa la terra.”

Als 73 anys, Josep Maria Pou viu la vida i el teatre amb la mateixa passió d'un jove, si bé reconeix que li agradaria retirar-se, però que no el deixen. Ha interpretat personatges inoblidables, complexos i carregats d'humanitat, i ara protagonitza *Moby Dick*, de Herman Melville, una de les grans obres de la literatura universal de la qual molt pocs han llegit la versió completa i que gairebé no s'ha portat als escenaris. Amb aquest espectacle, assegura que el públic per fi l'està descobrint.

### Interpretar el capità Ahab era un dels teus vells somnis?

En realitat mai he tingut la voluntat expressa de fer-ho; va ser un enamorament que va arribar caigut del cel. Quan vaig fer *El rei Lear*, Daniel Martínez, el productor, em va dir: "No em vull morir sense fer un espectacle sobre *Moby Dick*, i m'agradaria que comencessis a pensar-hi". Em va inocular la curiositat i vaig començar a llegir l'obra, que pensava que ja havia llegit, però resulta que ho havia fet com tothom, amb una versió abreujada per al públic juvenil. I quan vaig finalitzar *Sòcrates*, em va dir: "Ara és l'hora".

### Com t'has enfrontat al personatge?

Em vaig capbussar fins al fons de la novel·la, com si em llacés al mar. No m'ha costat gaire trobar el personatge perquè Herman Melville el defineix d'una manera que el veus físicament. I amb tot el que s'ha escrit i amb les novel·les gràfiques publicades, et conformes un món i el personatge es fica dins teu. Però els assajos han estat durs, amb un text molt difícil, ple de termes mariners, i jo, que sempre he tingut una memòria prodigiosa, per primera vegada he sentit que 50 anys de carrera són molts, fins al punt de pensar que no arribaria a estrenar l'obra. ➔



RECEPTA: JOAN GURGUÍ; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

## Trinxat de la Cerdanya



fàcil



menys d'1 €



40'

### PER A 4 PERSONES

- 1 col
- 1 kg de patates
- 4 làmines de cansalada
- 1 gra d'all
- 80 g de botifarra negra
- Cibulet
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Posa a bullir la col i les patates fins que estiguin ben tendres. Mentrestant, en una paella, daura la cansalada i reserva-la.
2. Quan les verdures estiguin a punt, cola-les i posa-les a la paella de la cansalada juntament amb un all picat. Ves coent-ho tot junt i fent una mena de puré amb l'ajuda d'una forquilla. Afegeix-hi la botifarra negra tallada molt petita i continua aixafant-ho fins que la verdura quedi ben trinxada.
3. Serveix el trinxat amb una làmina de cansalada a cada ració i una mica de cibulet.



“**Tot el que sóc ho dec a aquest ofici. De cada personatge, n’he sortit més bon actor i més bona persona.**”

» **Quines han estat les principals dificultats?**

He de portar una pròtesi i m’he de preparar molt bé físicament. És un personatge desaforat, esgotador d’interpretar, una bèstia que llança tota mena d’improperis, un boig obsessionat per la venjança de matar aquella balena que li va menjar la cama. Sap que anar a caçar-la és anar a la mort i que portarà tota la tripulació a la destrucció. Andrés Lima, el director, ha aconseguit un espectacle amb un format d’oratori fúnebre, molt poètic i visual.

**Busques alguna cosa especial en una obra o en un paper?**

Sempre he triat els projectes per l’interès de la funció. M’interessa molt més que l’obra ajudi l’espectador a entendre la vida que el meu lluïment personal. La meva obsessió ha estat no enganyar-lo mai i que l’acte de generositat que fa tingui una recompensa.

**Com ets com a director?**

Sóc exigent en el sentit que vull els millors actors, el millor escenògraf..., i demano a tothom que s’entregui al mil per mil com jo. Però mai he cridat ni m’he enfadat amb ningú. Jo he suportat molts directors dèspotes, mal educats, algun dels quals he abandonat.

**El teatre t’ha impedit fer més cinema?**

Quan una pel·lícula ha xocat amb un projecte teatral, sempre ha guanyat el teatre. Tot i això, he actuat en més de 60 pel·lícules. Aquest últim any he fet molt de cinema i ara tinc quatre pel·lícules pendents d’estrena: *Miss Dalí*, de Ventura Pons; *Las leyes de la termodinámica*, de Mateo Gil; *El árbol de la sangre*, de Julio Medem, i *El reino*, de Rodrigo Sorogoyen.



**Et sents satisfet amb les decisions que has pres a la teva carrera?**

He estat un privilegiat i un afortunat. En els primers anys de carrera vaig tenir ofertes molt temptadores, de molts diners i fama, però vaig ser prou intel·ligent per no deixar-me seduir per coses que sabia que no m’interessaven.

**Què t’ha ensenyat l’ofici d’actor?**

Tot el que sóc ho dec a aquest ofici. La persona que sóc és el resultat de l’actor que sóc. De cada personatge que he interpretat, n’he sortit més bon actor i més bona persona.

**Amb 73 anys, com aconsegueixes aguantar aquest ritme?**

Sóc un ésser que va pel món amb la curiositat de qui té 18 anys. Vaig passar pels 65 anys sense assabentar-me’n i, quan en vaig fer 70, em vaig dir: “Si continues així, no te’n quedaran tants.” He tingut una salut de ferro, però de

vegades em pregunto: què estic fent privant-me de tantes coses si el que vull és dedicar-me a mi? Però em venen a buscar i m’acaben convencent.

**T’agrada cuinar?**

Quan veig els programes de cuiners, em quedo embadalit; per a mi és un món totalment estrany. Sóc capaç d’inventar tota mena d’amanides, però no he passat gaire més d’aquí perquè tota la vida he estat molt fora de casa. El que sí que he estat és un bon client de restaurants.

**Com a plat preferit has triat el trinxat de la Cerdanya...**

És que em torna boig! Me’n vaig anar de Catalunya quan tenia 19 anys, així que m’he perdut gran part de la cuina popular catalana. Vaig descobrir el trinxat en una fonda de poble, amb la família, i em va semblar una meravella perquè és menjar de la gent que treballa la terra, i això m’emociona.



Comprant **2\*** productes  
de rebosteria  
**REGAL SEGUR**  
**1 mes Gratis**



ESCUELA  
**MasterChef**

Dirigida por Jordi Cruz

A més **sortegem**

**5 ROBOTS** de cuina i  
**25 BATEDORES**  
de rebosteria

Puja el teu ticket de compra! a...

**[www.oetkerchef.es](http://www.oetkerchef.es)**

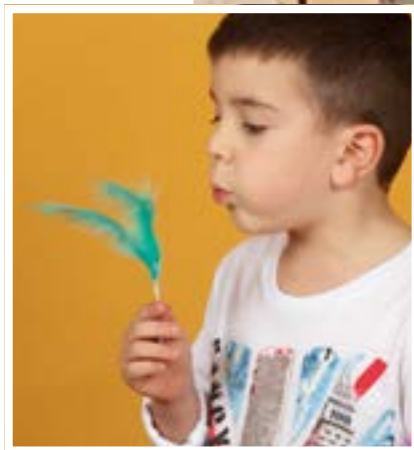
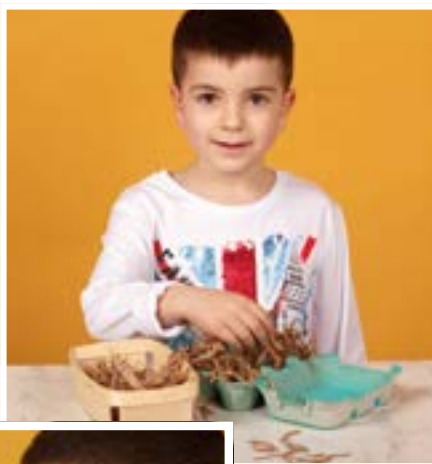


\*Excepte productes congelats. Promoció vàlida de  
l'**1/3/2018** al **15/5/2018**. Més informació i Bases Legals  
de la promoció a **[www.oetkerchef.es](http://www.oetkerchef.es)**



Conserva el teu ticket de compra, puja'l i gaudeix del teu regal



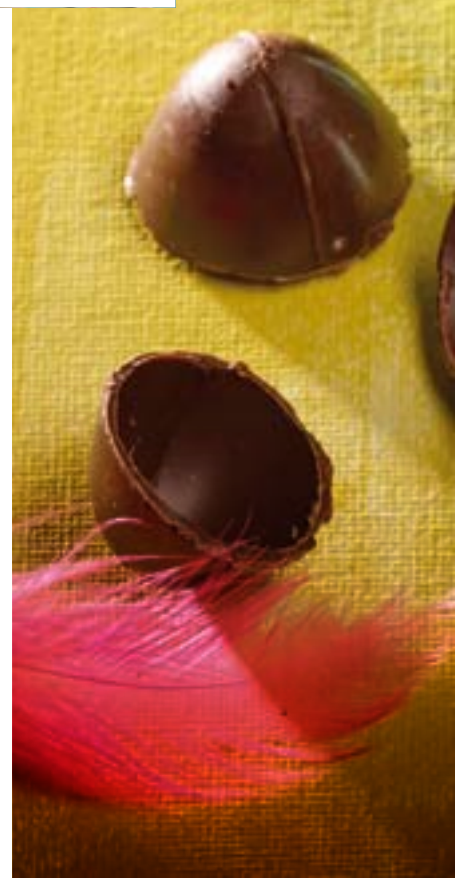


cuinar amb nens

# P Idees originals per celebrar la Pasqua

Sorprenents ous farcits de mascarpone, deliciosos nius de merenga amb confits... Aquest any celebrar la Pasqua serà d'allò més divertit.

**Cuina** Joan Gurguí **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona  
**Nen** Àlex (fill de David Pérez, treballador de Caprabo)







## Ous de xocolata farcits



fàcil



1 a 3 €



45'  
+ nevera

### PER A 6 OUS

• 6 ous de xocolata

Per a la crema de mascarpone

- 2 clares d'ou
- 15 g de sucre
- 100 g de mascarpone

Per al coulis de mango

- 1 mango
- 25 g de sucre
- 10 g de suc de llimona

### ELABORACIÓ

**1.** Disposa les clares d'ou en un bol i bat-les a punt de neu. Reserva-les.

**2.** Posa el formatge mascarpone en un bol, afegeix-hi els 15 g de sucre i remena-ho. Després, incorpora-hi les clares amb moviments circulars. Reserva-ho a la nevera durant 45 minuts.

**3.** Pela el mango, trosseja'l i

posa'l en un cassó. Afegeix-hi el sucre i el suc de llimona. Escalfa-ho i deixa que el líquid es redueixi fins que quedi la textura melosa de coulis.

**4.** Talla la part superior de cada ou amb l'ajuda d'un cúter i farceix-lo amb la crema de mascarpone. Acaba-ho amb una mica de coulis de mango a cada ou. Serveix-los.





## Nius de merenga



mitjana



menys  
d'1 €



3 h 15'

### PER A 6 MERENGUES

• 6 confits blancs o de colors

#### Per a la merenga

- 100 g de sucre
- 200 ml d'aigua
- 50 g de clara d'ou

#### Per a la crema anglesa de llimona

- 2 rovells d'ou
- 25 g de sucre
- 10 g de maizena
- 100 ml de suc de llimona

#### ELABORACIÓ

- 1.** Per a la merenga, disposa el sucre i l'aigua en un cassó i posa'l a escalfar. Prepara'n un almívar (cal arribar a una temperatura de 115 °C).
- 2.** Munta les clares a punt de neu i barreja-les amb l'almívar fent servir unes varetes (si són elèctriques, millor).
- 3.** Posa la barreja en una mànega de pastisseria amb el broquet

de punta d'estrella i reserva-la.  
**4.** Posa un full de paper vegetal sobre la safata del forn i fes la forma dels nius amb cura. Cou-los al forn a 90 °C durant 2 hores i mitja o 3 hores.

**5.** Mentrestant, prepara la crema anglesa de llimona o *lemon curd*. Disposa els rovells d'ou en un bol i barreja'ls amb el sucre. Dilueix la maizena al suc de llimona i afegeix-ho a la barreja anterior. Posa la preparació en un cassó i cou-ho a foc lent fins que espesseixi. Reserva-ho a la nevera.

**6.** Treu els nius, ja secs, del forn i farceix-los amb el *lemon curd*. Decora'ls amb els confits.

# Tria bo, tria'sa

Projecte educatiu  
Caprabo  
per a l'alimentació  
saludable



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



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**<sup>®</sup>  
Kiwifruit  
| Que sean Zespri |





alimentació equilibrada

# Digues què prens per esmorzar...

Surts de casa només amb el cafè a l'estómac o seus per esmorzar amb calma? Ets més de dolç o de salat?... Aquest primer àpat del dia amaga molts costums, curiositats i hàbits que has de conèixer per aconseguir una dieta equilibrada.

**Text** Diana Rodríguez  
**Assessors nutricionals** Menja Sa

Tots hem sentit alguna vegada que l'esmorzar és l'àpat més important del dia. Segons l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN), aquesta cita del matí hauria d'aportar el 20 o 25 % del total de l'energia diària, però, sorprenentment, molt poca gent esmorza de manera equilibrada i saludable. El fet és que aquesta rutina matinal sovint va acompanyada de mandra, manca de temps o de gana i, per això, esmorzem per obligació i no pas per salut.

Perquè ens en fem una idea, un esmorzar format per un got de llet amb cacau, un suc i 8 galetes gairebé duplica el màxim de sucre diari recomanat per l'OMS. És una dada sorprenent, tenint en compte que Espanya és l'únic país on es prenen postres per esmorzar: rosquilles, fartons, sobaos pasiegos...

Segons una enquesta realitzada per Nespresso, el 55,4 % dels espanyols prenen dolços al matí i només el 19,6 % opten pels aliments salats: pa amb tomàquet i oli acompanyat d'embotits (com a Catalunya o Andalusia) o, fins i tot, restes del sopar del dia anterior. Curiosament, les dades també apunten que els catalans i els andalusos són els que dediquen més temps a l'esmorzar, entre 10 i 20 minuts. Per contra, els murcians i els aragonesos són els que hi destinen menys, tot just 5 minuts.

Així mateix, les estadístiques alerten d'una situació preocupant pel que fa a les rutines de la primera ingesta del dia. Diversos estudis del Ministeri de Sanitat (Enquesta Nacional de Salut i Estudi EnKid) estimen que el 6,2 % de la població infantil i juvenil espanyola no esmorza diàriament, que el 59,5 % dels nens dedica menys de 10 minuts a l'esmorzar i que hi ha una relació clara entre aquest mal hàbit alimentari i l'obesitat.

### Afrontar un nou dia

L'esmorzar hauria de contenir tots els nutrients que l'organisme necessita per començar un dia nou:

- **Hidrats de carboni:** es transformen en glucosa i són el combustible que necessitem tant en el vessant físic com en el mental. Els trobem en els cereals, els tubercles, els llegums, les fruites i les verdures.
- **Fibra:** ajuda a millorar la funció intestinal i evita el restrenyiment. Els aliments més rics en fibra són els cereals integrals, els llegums, la fruita, la fruita seca i les llavors.
- **Vitamines:** realitzen múltiples funcions en l'organisme i poden afectar el rendiment i l'estat d'ànim.

## ESTÀ DE MODA

El *brinner* o *breakfast for dinner* consisteix en prendre per sopar el que prendries per esmorzar. Les combinacions són infinites i poden anar del més bàsic al més sofisticat: un parell de torrades, pancakes, ous remenats amb bacó... Es creu que aquesta tendència *foodie* prové dels costums dels novaïorquesos, que tenen com a hàbit prendre llet amb cereals a la nit. De tota manera, els experts no aconsellen seguir aquesta tendència perquè, a més de consumir un extra de sucres afegits, es deixen de banda aliments que sí que són necessaris en un sopar: verdures, cereals integrals, proteïna magra...

- **Minerals:** són necessaris per créixer i mantenir els ossos (calci, fòsfor i magnesi). Podem ingerir-los en forma de lactis, llavors, peix, xocolata...

Tenint en compte aquestes pautes, vet aquí un exemple d'esmorzar saludable:

- **Lactis:** llet o iogurt.
- **Cereals integrals:** pa o en gra.
- **Fruita:** una peça.

Els aliments rics en proteïna, com l'ou, el pernil o la tonyina, no són estrictament necessaris en l'esmorzar. Cal tenir en compte que prenem més proteïnes de les que necessitem (solem incorporar-les al dinar, al sopar i, moltes vegades, a l'entrepà de mig matí o per berenar).

### Un esmorzar diferent

Per mantenir un estil de vida saludable, es poden fer alguns senzills canvis alimentaris en l'esmorzar. Per exemple, si es vol afegir més fibra a la dieta, es pot canviar el pa refinat per pa fet amb farina integral, multicereal, de llavors... i acompanyar-lo amb rodanxes de tomàquet, ruca, canonges o guacamole (alvocat, ceba, tomàquet, sal i llimona) per incrementar l'aportació d'hortalisses. També s'hi poden introduir altres opcions que aportin energia a l'organisme, com la quinoa, la civada o la tapioca (molt habitual a la dieta dels nostres avis).

### Idees per canviar d'hàbits

Els dos esmorzars de forquilla que proposem en aquestes pàgines, una amanida amb quinoa i un porridge de civada amb ou escumat, poden ser el primer pas per començar a canviar els hàbits alimentaris i intentar planificar esmorzars més saludables. Podem començar a preparar-los durant el cap de setmana, quan tenim més temps per cuidar-nos.

## UNA VOLTA PEL MÓN

El que mengem cada matí no és una qüestió merament gastronòmica, sinó que té a veure amb la cultura que, d'una manera o una altra, ens defineix. Així esmorzen en altres països:



**AUSTRÀLIA:** l'esmorzar australià es diu *vegemite*. És una crema pastosa de color marró que s'obté a partir d'extracte de llevat. Unten aquest aliment en torrades i l'acompanyen amb un ou ferrat, tomàquet i una mica de formatge o embotit.



**ÍNDIA:** es distingeixen més de deu tipus d'esmorzar en funció de la regió. Per exemple, al nord prenen *paratha* (pizza de verdures i formatge) i, al sud, *dosa* (coques de farina d'arròs i lleties).



**SUÈCIA:** els suecs es decanten per un entrepà amb cogombre, tomàquet, formatge, rodanxes d'ou i pebrot. L'acompanyen de peix fumat, com ara salmó o arengades.



**EGIPTE:** està considerat l'esmorzar més saludable dels països de l'Orient Mitjà. Hi abunda la fibra i s'hi fan servir des de pa de pita amb ous ferrats, hummus o falafel fins a la reconeguda recepta *ful medames* de faves egípcies, amb oli d'oliva, all i suc de llimona.



**COREA:** està compost per petits plats en què l'arròs és el rei. La resta són verdures, ous, mariscs, peixos o carns, amanits amb espècies i picant.





RIC EN  
ANTIOXIDANTS  
I FIBRA

## Porridge salat amb ou escumat

Esmorzar típic britànic que t'omplirà d'energia per a tot el dia



fàcil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba tendra
- 2 pastanagues
- ½ manat d'espàrrecs verds
- 2 tasses de flocs de civada per a porridge (triturats)
- 4 tasses de brou de verdures
- 1 culleradeta d'orenga
- 1 cullerada de salsa de soja
- 4 ous
- 50 g de ruca

- Oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta les hortalisses i picalles per separat. Sofregeix la ceba tendra en un cassó ample amb 3 cullerades d'oli durant 5 minuts a foc suau. Afegeix-hi la pastanaga, els espàrrecs i els flocs de civada, i remena-ho durant 1 minut. Sala-ho.
- 2.** Aboca-hi el brou de verdures calent i cou-ho durant 5 minuts aproximadament. Retira-ho, amaneix-ho amb l'orenga i la salsa de soja, remena-ho i reserva-ho.
- 3.** Folra 4 tassetes amb film transparent i greixa-les amb una mica d'oli. Trencja els ous

amb cura dins la tassa, tanca el film i segella'l amb fil de cuina. Cou-los per tongades en aigua abundant durant 4 minuts, treu-los de l'aigua i submergeix-los en aigua molt freda per tallar-ne la cocció. Retira'n el film amb cura.

- 4.** Reparteix el porridge en bols i posa l'ou escumat i les fulles de ruca sobre cada bol. Serveix-ho.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 248,75 kcal  
 Proteïnes 12,7 g  
 Hidrats de carboni 13,40 g; d'aquests, sucres 3,13 g  
 Greixos 11,5 g; d'aquests, saturats 2,7 g  
 Fibra 4,7 g  
 Sal 1,2 g

\* PER RACIÓ

## Quinoa amb alvocat, créixens i formatge de cabra

Ideal per començar el dia, la quinoa aporta fibra, vitamines, aminoàcids essencials... És considerada un superaliment.



fàcil 1 a 3 € 45'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 tassa de quinoa
- 1 cullerada de salsa de soja
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 2 alvocats
- 2 tomàquets
- 200 g de formatge de cabra esmicolat
- 50 g de créixens
- 50 g de llavors de carbassa
- 50 g de germinats
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Cou la quinoa en abundant aigua salada el temps que marqui el fabricant. Escorre-la i amaneix-la amb la salsa de soja i l'oli d'oliva.
- 2.** Pela els alvocats i talla'ls a làmines.
- 3.** Renta els tomàquets i talla'ls a dauets.
- 4.** Distribueix la quinoa en bols o plats, col·loca-hi a sobre les làmines d'alvocat, els dauets de tomàquet, el formatge de cabra esmicolat, les fulletes dels créixens, les llavors de carbassa i els germinats.
- 5.** Condimenta-ho amb sal, pebre i oli d'oliva. Serveix-ho.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 463 kcal  
 Proteïnes 16,16 g  
 Hidrats de carboni 25,35 g; d'aquests, sucres 5,4 g  
 Greixos 33,05 g; d'aquests, saturats 9 g  
 Fibra 6,65 g  
 Sal 1,5 g

\* PER RACIÓ



RIC EN  
VITAMINA D  
I GLÚCIDS



sa i de tupper

# T'ho mereixes

Hi ha dies en què, després d'un matí dur, ve de gust fer-se un homenatge gastronòmic. Amb aquesta deliciosa paella et sentiràs al setè cel.



RECEPTA  
ALTA EN  
PROTEÏNA

## Paella de calamars, cloïsses i alls



media 1 a 3 € 1 h

### PER A 4 PERSONES

- 3 calamars mitjans
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 gra d'all
- 1 culleradeta de tomàquet concentrat
- 1 fulla de llorer
- 1 culleradeta de pebre vermell
- ½ got de vi ranci
- 320 g d'arròs bomba
- 1 manat d'alls tendres
- 1,2 l de fumet de peix
- 4 cloïsses

- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Talla 2 calamars en daus i 1 en cercles. Daura'ls en una paella amb oli d'oliva i reserva'ls.

**2.** Talla la ceba, el porro i el gra d'all a daus i cou-los a la paella a foc molt lent. Quan estiguin ben melosos, afegeix-hi el tomàquet, la fulla de llorer i el pebre

vermell. Remena-ho bé i aboca-hi el vi ranci a foc alt perquè s'evapori.

**3.** Afegeix-hi l'arròs i remena-ho perquè s'amari del sofregit. Incorpora-hi els alls tendres ben nets i tallats en dos o tres trossets.

**4.** Aboca-hi el fumet de peix ben calent i cou-ho 10 minuts a foc viu i 8 a foc lent. Quan quedin 6 minuts per acabar la cocció, afegeix-

hi les cloïsses. Deixa-ho reposar 4 minuts fora del foc. Serveix-ho.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia	602 kcal
Proteïnes	25,1 g
Hidrats de carboni	68,51 g; d'aquests, sucres 3,46 g
Greixos	9,27 g; d'aquests, saturats 2,05 g
Fibra	2,16 g
Sal	3,35 g

\* PER RACIÓ



**NUEVO**

Gallina Blanca

**AVECREM**

*Plancha*



DE PLANCHAS SOSAS A JUGOSAS

**100%**  
NATURAL





vegetariana

# Mamma mia!

Si vols incorporar més vegetals a la dieta, no et perdis aquesta pizza de carxofes. A més de ser molt fàcil de fer, és deliciosa.

## Pizza de ricotta, carxofes i tomàquets cirerols



fàcil 1 a 3 € 30'

### PER A 1 PIZZA

- 1 massa de pizza
- 100 ml de tomàquet fregit
- 3 carxofes
- 12 tomàquets cirerols
- 150 g de ricotta
- Un pessic de farigola
- Fulles de ruca
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Estén la massa i cobreix-la bé amb el tomàquet fregit.
2. Preescalfa el forn a 180 °C. Neteja les carxofes i talla-les a vuitens. Posa els tomàquets cirerols i les carxofes sobre la massa. Afegeix-hi una mica d'oli, sal i pebre. Posa la pizza al forn a 180 °C durant 15 minuts.
3. Quan faltin 5 minuts, afegeix-hi la ricotta ben repartida i una mica de farigola. Retira la pizza del forn.
4. Afegeix-hi la ruca i serveix-la immediatament.







NI ES PASSA  
**SEMPRE  
AL DENTE**  
NI S'ENGANXA







cuina fàcil

# Receptes delicioses amb iogurt

## Pollastre amb salsa de iogurt i nous



fàcil



1 a 3 €



30'

### ELABORACIÓ

**1.** Pela els grans d'all i col·loca'ls al vas de la batedora amb les nous, lleugerament esmicolades, i les fulles de julivert picades. Tritura-ho fins a aconseguir una salsa suau. Reserva-ho.

**2.** Renta les cuixes de pollastre, eixuga-les bé amb paper absorbent i ruixa-les amb el suc de llimona. Condimenta-ho amb sal i pebre.

**3.** Sofregeix les cuixetes en una cassola ampla amb oli d'oliva calent fins que estiguin daurades per tot arreu. Retira-les del foc i reserva-les.

**4.** A la mateixa cassola, aboca-hi el vi blanc, el brou de verdures, la salsa de nous reservada i el iogurt grec. Remena-ho amb una cullera de fusta i deixa-ho bullir a foc suau fins que hagi espessit. Incorpora-hi de nou les cuixetes de pollastre i, si vols, unes nous picades. Cou-ho durant 5 minuts més. Serveix-ho amb els germinats.



8  
cuixetes  
de pollastre

150 g  
de iogurt grec  
EROSKI

### PER A 4 PERSONES

- 8 cuixetes de pollastre • 1 llimona • 150 ml de vi blanc • 300 ml de brou de verdures
- 150 g de iogurt grec EROSKI • Oli d'oliva verge extra • Germinats • Sal i pebre

Per a la salsa de nous: 2 grans d'all • 100 g de nous • 1 branqueta de julivert



iogurt semidesnatat d'aloè vera. De Kaiku.



iogurt Oikos (115 g x 4). De Danone.



Vitalinea 0 % matèria grassa (125 g x 4). De Danone.



iogurt cremós natural ensucrat (960 g). De Danone.

Amb iogurt podem elaborar una gran varietat de receptes. En aquestes pàgines et suggerim dues propostes, una de dolça i una de salada, que agradaran a tota la família.

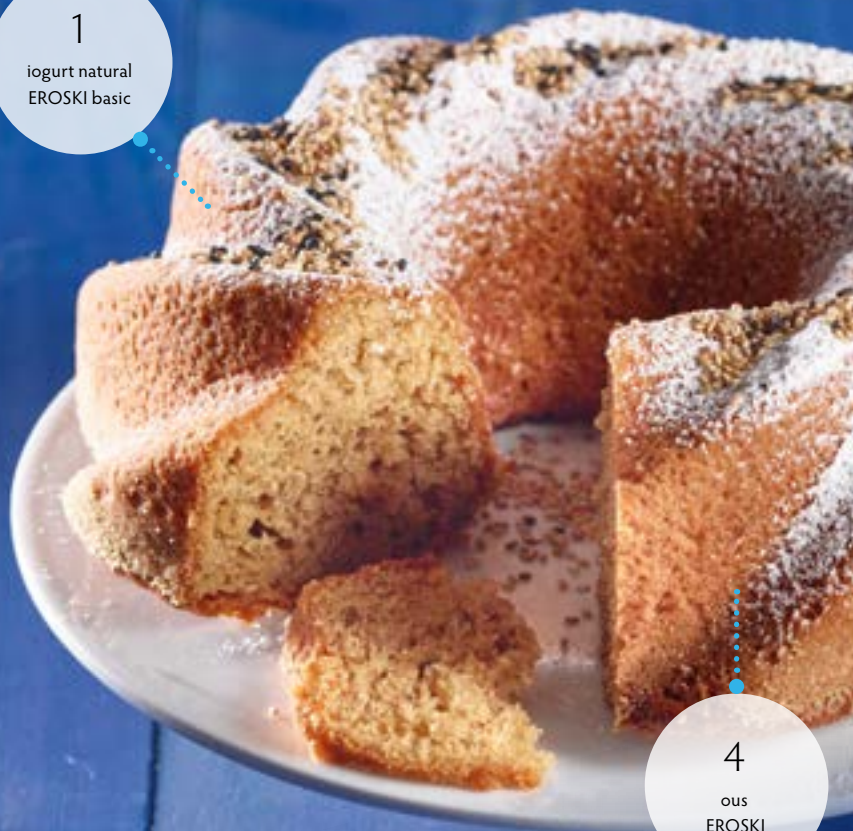
QUALITAT  
I PREU

logurt amb  
trossets de  
maduixa.  
D'EROSKI.



1

iogurt natural  
EROSKI basic



4

ous  
EROSKI

## Pa de pessic de iogurt amb mel i sèsam



fàcil



1 a 3 €



40'

### ELABORACIÓ

1. Trenca els ous amb cura i separa les clares dels rovells. Munta les clares a punt de neu amb l'ajuda d'unes varetes. Reserva-les.
2. Bat els rovells amb la mel i incorpora-hi la mesura de iogurt. Ves remenant-ho fins que s'integri i, després, afegeix-hi la farina i el llevat tamisats. Remena-ho de nou.
3. Afegeix-hi l'oli d'oliva, les llavors de sèsam i la ratlladura de llimona. Barreja-ho amb una cullera de fusta fins que tots els ingredients quedin ben integrats. Finalment, afegeix-hi les clares d'ou reservades.
4. Greixa un motlle amb una mica de mantega, aboca-hi la barreja i escampa-hi llavors de sèsam. Cou-ho al forn preescalfat a 180 °C durant 25 minuts aproximadament. Retira-ho, deixa-ho temperar i treu-ho del motllo.
5. Decora-ho amb més llavors de sèsam i sucre llustre. Serveix-ho.

### PER A 6 PERSONES

- 4 ous EROSKI • Mel (½ mesura de iogurt) • 1 iogurt natural EROSKI basic
- Farina (3 mesures de iogurt) • 1 sobre de llevat • Oli (1 mesura de iogurt)
- 4 cullerades de sèsam • Ratlladura d'1 llimona • 1 nou de mantega
- Llavors de sèsam i sucre llustre per decorar

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



logurt de  
llet de cabra  
(125 g x 2).  
D'EROSKI  
SeleQtia.



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



logurt natural  
(125 g x 4).  
D'EROSKI  
basic.



logurt grec  
amb polpa  
de maduixa  
(125 g x 6).  
D'EROSKI.



logurt  
natural  
(125 g x 4).  
De La Fageda.



la compra més intel·ligent

# Les nostres marques, les teves grans aliades

A les nostres botigues trobaràs una àmplia gamma de productes propis que ofereixen la millor qualitat a un preu inigualable. Descobreix-los!

Cuina Joan Gurguí

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

0,65 €  
per persona

XARRUP DE  
CREMA DE  
CARXOFES  
AMB ROMESCO  
RECEPTA PÀG. 40

SOPA DE  
MADUIXOTS  
AMB GELAT  
DE MENTA I  
XOCOLATA  
RECEPTA PÀG. 41

0,85 €  
per persona





FILET DE  
PORC AMB  
SALSA DE VI  
I CIRERES  
RECEPTA PÀG. 41

3,35 €  
per persona

2 €  
per persona

TALLARINES AMB  
VERDURETES I  
PERNIL SALAT  
RECEPTA PÀG. 41



## LLISTA DE LA COMPRA

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 5 CARXOFES<br>Eroski NATUR                       | <input type="checkbox"/> 40 g DE XOCOLATA<br>NEGRA 72% AMB<br>LLAVORS EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 2 CEBES Eroski NATUR                             | <input type="checkbox"/> SUCRE   |
| <input type="checkbox"/> 400 g DE TALLARINES<br>EROSKI                    | <input type="checkbox"/> 1 CULLERADA<br>DE MANTEGA<br>EROSKI basic           |
| <input type="checkbox"/> 150 g DE FAVETES<br>EN CONSERVA                  | <input type="checkbox"/> 1 AMPOLLA<br>DE VI BLANC                            |
| <input type="checkbox"/> 4 GRANS D'ALL<br>Eroski NATUR                    | <input type="checkbox"/> 1 AMPOLLA<br>DE VI NEGRE                            |
| <input type="checkbox"/> 1 MANAT D'ESPÀRRECS<br>VERDS                     | <input type="checkbox"/> 1 l D'AIGUA<br>EMBOTELLADA<br>EROSKI basic          |
| <input type="checkbox"/> 1 MANAT DE CIBULET                               | <input type="checkbox"/> 1 POT<br>DE ROMESCO                                 |
| <input type="checkbox"/> 4 LÀMINES DE PERNIL<br>SALAT EROSKI              | <input type="checkbox"/> FULLES DE MENTA                                     |
| <input type="checkbox"/> 2 FILETS DE PORC<br>EROSKI SELEQTIA              | <input type="checkbox"/> FULLES DE<br>LLOLER, ROMANÍ<br>I FARIGOLA           |
| <input type="checkbox"/> 1 OU ROS EROSKI                                  | <input type="checkbox"/> OLI D'OLIVA<br>VERGE EROSKI<br>SELEQTIA             |
| <input type="checkbox"/> 250 g DE CIRERES                                 | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI basic                                    |
| <input type="checkbox"/> 600 g DE MADUIXOTS                               |  |
| <input type="checkbox"/> 250 ml DE GELAT<br>DE MENTA I XOCOLATA<br>EROSKI |  |

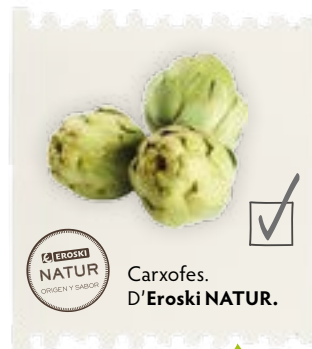
## LA TEVA COMPRA MÉS LLIURE



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



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



## Xarrup de crema de carxofes amb romesco



mitjana

menys d'1€

35'

### PER A 4 PERSONES

- 5 carxofes Eroski NATUR
- 1 ceba petita Eroski NATUR
- ½ got de vi blanc
- 1 l d'aigua embotellada EROSKI basic
- 1 ou ros EROSKI
- 70 ml de romesco
- Oli d'oliva verge EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic

### ELABORACIÓ

1. Pela les carxofes, talla-les i selecciona'n els cors. Pela les cebes i trosseja-les. Introdueix les carxofes i les cebes en una cassola amb una cullerada d'oli i ofega-les sense que agafin color.
2. Al cap de 10 minuts, aboca-hi el vi blanc i deixa'l evaporar a foc fort. Cobreix-ho amb aigua i deixa-ho coure.

- Quan les carxofes estiguin ben tendres, retira la cassola del foc i reserva una mica de la salsa. Tritura la resta fins que en quedi una crema suau i homogènia. Si cal, afegeix-hi part de la salsa reservada. Condimenta-ho bé.
- A continuació, bat una clara d'ou fins a punt de neu. Aboca la salsa romesco en un bol ample i afegeix-hi la clara amb una espàtula en moviments circulars.
- Serveix la crema de carxofes en un got de xarrup i el romesco per sobre.



Tallarines (500 g).  
D'EROSKI.

## Tallarines amb verduretets i pernil salat



### PER A 4 PERSONES

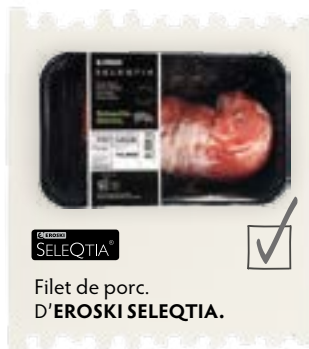
- 1 manat d'espàrrecs verds
- 1 gra d'all Eroski NATUR
- 150 g de favetes en conserva
- 4 làmines de pernil salat EROSKI
- 400 g de tallarines EROSKI
- Cibulet
- Oli d'oliva verge EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic

### ELABORACIÓ

- Neteja els espàrrecs verds i talla'ls transversalment per la meitat i a trossos. Posats en una paella i salta'ls. Afegeix-hi 1 gra d'all i continua saltant-los. Cola les favetes, introdueix-les a la

paella i salta-ho 2 minuts més. Reserva-ho.

- Introdueix les làmines de pernil al microones durant 1 minut i mig fins que quedin cruixents. Reserva-les.
- Cou la pasta en una olla fins que estigui al dente. Cola-la i barreja-la amb les verdures a la paella.
- Serveix la pasta amb el pernil cruixent picat per sobre i una mica de cibulet.



Filet de porc.  
D'EROSKI SELEQTIA.

## Filet de porc amb salsa de vi i cireres



### PER A 4 PERSONES

- 1 ceba Eroski NATUR
- 3 grans d'all Eroski NATUR
- 500 ml de vi negre
- 1 culleradeta de sucre
- 2 fulles de llorer
- Fulles de romaní i farigola
- 2 filets de porc EROSKI SELEQTIA
- 250 g de cireres
- Oli d'oliva verge EROSKI SELEQTIA
- 1 cullerada de mantega EROSKI basic
- Sal EROSKI basic i pebre

### ELABORACIÓ

- Pela la ceba i l'all, i talla'ls a daus. Aboca el vi negre en un recipient gran, afegeix-hi una culleradeta de sucre, els alls, la ceba, el llorer, el romaní i la farigola.



- Deixa la peça de filet en l'adob un parell d'hores com a mínim.

- Espinyola les cireres i talla-les per la meitat. Reserva-les.

- Retira el filet de l'adob i daura'l en una paella fonda. Reserva'l.

- A la mateixa paella, sofregeix la ceba i l'all de l'adob a foc mitjà fins que estiguin tendres. Afegeix-hi el vi i el llorer, i cou-ho fins que redueixi a la meitat. Després, afegeix-hi el filet i cou-lo uns 15-20 minuts.

- En l'últim moment, afegeix-hi la mantega i les cireres per coure-ho 2 minuts més.

- Talla el filet a rodanxes i serveix-lo amb la salsa i la guarnició.

- Fulles de menta
- 40 g de xocolata negra 72 % amb llavors EROSKI

### ELABORACIÓ

- Neteja una mica els maduixots i talla'ls trossos (deixa'n 2 per a la decoració final).

- Disposa els trossos dels maduixots al vas de la batidora i afegeix-hi el gelat de menta i xocolata. Tritura-ho fins que en quedi una sopa de textura fina (si cal, passa-la pel colador).

- Talla els 2 maduixots reservats a làmines.

- Aboca la sopa en un bol, disposa les làmines dels maduixots de forma decorativa i ratlla-hi la xocolata negra per sobre. Serveix-ho amb una fulla de menta.

## Sopa de maduixots amb gelat de menta i xocolata



### PER A 4 PERSONES

- 600 g de maduixots
- 250 ml de gelat de menta i xocolata EROSKI



Terrina de gelat de menta i xocolata (900 ml). D'EROSKI.





de temporada

# Cada amanida, un **WUÓN**

Et ve de gust fer una volta pel planeta tastant les millors amanides de cada continent? En aquestes pàgines t'ho posem ben fàcil. Des de l'Àfrica fins a l'Àsia, passant per Oceania, Amèrica i Europa. A gaudir!

**Cuina** Beatriz de Marcos **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona **Text** Álvaro Martín









## ÀFRICA

El Sàhara divideix dos mons culinàries, el musulmà i el de l'Àfrica negra. En el primer hi abunden les amanides amb hortalisses mediterrànies, formatges, ous i bases com el cuscús, totes aromatitzades amb herbes i espècies delicioses. Al sud hi predominen els sabors forts que donen el curri, l'all, les espècies en amanides amb arròs, *ugali* (boles de blat de moro)... El millor, les verdures i les fruites autòctones: *okra*, baobab, *maboque*, tamarinde...



## AMÈRICA

Al nord anglosaxó les amanides contenen hortalisses, fruites i fruites del bosc (poma, bròquil, nabius, nous...) i s'amaneixen amb salses amb mostassa i poma, o a base de col... Més al sud, es pot gaudir de les variants picants mexicanes, amb mango, xili, tamarinde i, especialment, nopal. Encara més al sud, hi ha opcions amb col, rave, patates, ous... o amb enciam i ruca per acompanyar la carn.

# Les mil i una amanides

Si vols idees per preparar amanides diferents, saboroses i molt personals, no et perdis aquest recorregut pels cinc continents. Et sorprendràs.

## EUROPA

Les propostes més interessants són la famosa *Kartofellsalat*, amb patates, a Alemanya; les amanides de mango i pollastre, de carbassa i formatge... al Regne Unit; les de remolatxa, vinagre, mostassa, fumats... als països nòrdics; les de cogombre, formatge feta, tomàquet, pesto... a Grècia; les de tomàquet, mozzarella i alfàbrega (*caprese*)... a Itàlia; les de bacallà, patata... a Portugal, i, per descomptat, les amanides d'Espanya, amb la seva fantàstica horta: tomàquets de tota mena, pebrots, cogombres...



## ÀSIA

Les amanides asiàtiques, especialment de l'Extrem Orient, combinen mango, llima, coriandre, soja, algues, cacauets, festucs, menta... sobre bases d'arròs, fideus o tallarines. Les opcions picants són abundants a països com Tailàndia, mentre que a l'est prefereixen el gust agre dolç. A l'Índia s'imposen els sabors forts, amb curri i llegums.



## OCEANIA

Ofereix una barreja d'influències asiàtiques i europees unida a la riquesa marina. A la zona de les illes es fa servir molt el peix en amanides marinades amb verdures i llet de coco, així com vainilla i crema de llet, amb mango, papaia... A Austràlia i Nova Zelanda es nota la influència europea. Hi abunda la remolatxa, el moniato... Entre les fruites hi ha les llimes de dit, les *quandong*s i les pomes emús (com nabius).





## Amanida mixta



mitjana 3 a 5 € 1 h

### PER A 4 PERSONES

- 2 pastanagues
- 100 g de mongeta tendra
- 2 tomàquets madurs
- 2 ous
- 2 patates cuites
- 1 remolatxa gran cuita
- 1 tassa de cuscús

### Per a la crema d'albergínia o babaganush

- 2 albergínies
- 1 gra d'all
- ½ culleradeta de comí
- 50 ml d'oli d'oliva extra

### Per a la salsa de coriandre

- Branques de coriandre
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de comí molt
- ½ culleradeta de pebre vermell
- 1 cullerada de suc de llimona
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Col·loca al vas de la batedora les fulles de coriandre prèviament rentades, l'oli d'oliva, el comí, el pebre vermell i el suc de llimona. Tritura-ho bé.
- 2.** Preescalfa el forn a 250 °C.

Renta les albergínies, espunta-les i cou-les al forn durant 20 minuts aproximadament o fins que estiguin tendres. Retira-les i deixa-les refredar. Després, pela-les i col·loca-les en un altre vas de batedora amb un pessic de sal, el gra d'all pelat, mitja culleradeta de comí i l'oli d'oliva. Tritura-ho i reserva-ho.

**3.** Pela les pastanagues, renta-les, talla-les a daus i cou-les al vapor durant 10 minuts; retira-les i reserva-les. Després, espunta la mongeta tendra,

renta-la i cou-la al vapor durant 5 minuts; retira-la i reserva-la. Renta els tomàquets i talla'ls a dauets. Cou els ous, pela'ls i talla'ls a quarts. Cou el cuscús segons les indicacions del fabricant.

**4.** Col·loca el cuscús i la crema d'albergínia al centre del plat i distribueix-hi al voltant i de forma ordenada la resta d'ingredients de l'amanida. Amaneix-la amb la salsa de coriandre i comí. Serveix-la de seguida.

MARROC,  
ÀFRICA





NOVA  
ZELANDA,  
OCEANIA

## Amanida de moniato



fàcil 3 a 5 € 30'

### PER A 4 PERSONES

- 1 moniato
- 100 g d'espínacs baby
- 20 tomàquets cirerols
- 8 raves
- 200 g de formatge feta
- 50 g de pinyons torrats

- Suc de llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Pela el moniato, renta'l, talla'l a daus i posa'l en una safata folrada amb paper per a forn. Amaneix els daus amb una mica de sal i un rajolí d'oli. Cou-los al forn preescalfat a 200 °C durant 20 minuts aproximadament, fins que

estiguin lleugerament daurats. Retira'ls i reserva'ls.

**2.** Aboca en un bol 50 ml d'oli d'oliva, una cullerada de suc de llimona i un pessic de sal; tapa-ho i remena-ho fins que hagi emulsionat.

**3.** Renta els tomàquets i els raves, i talla'ls per la meitat.

Distribueix als plats les fulles d'espínacs, col·loca-hi a sobre el moniato, els tomàquets, els raves, el feta esmicolat i els pinyons. Amaneix-ho amb la salsa i serveix-ho.





## Amanida de col amb salsa de raves



fàcil 1 a 3 € 25'

### PER A 4 PERSONES

- 150 g de col blanca
- 150 g de col llombarda
- 1 pastanaga
- ½ ceba morada
- 1 poma

### Per a la vinagreta

- 6 raves
- 150 g de nata àcida
- 1 cullerada de mostassa
- 1 cullerada de vinagre
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta els raves i pica'ls. Col·loca'ls en un bol amb la nata

àcida, la mostassa i el vinagre. Remena-ho fins a aconseguir un compost uniforme; amaneix-ho amb sal i pebre. Reserva-ho.  
**2.** Renta les hortalisses i la poma. Talla les cols i la ceba en juliana. Pela la pastanaga i la poma, i ratlla-les.  
**3.** Col·loca totes les hortalisses i la poma en un bol, amaneix-ho amb la salsa de raves i deixa-ho reposar a la nevera almenys durant 2 hores. Serveix-ho.

ESTATS UNITS,  
AMÈRICA



PORTUGAL,  
EUROPA



## Amanida de cigrons i bacallà



fàcil

3 a 5 €

30'

### PER A 4 PERSONES

- 2 patates cuites
- 300 g de cigrons cuits
- 300 g de llom de bacallà dessalat

### Per a la vinagreta

- ½ pebrot verd italià
- ½ ceba
- 1 gra d'all
- 2 cullerades de vinagre de vi
- Branques de coriandre
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Renta el pebrot, eixuga'l i pica'l. Pela la ceba i el gra d'all, i pica'ls per separat. Posa el gra d'all en un morter i pica'l amb una culleradeta de

sal. Afegeix-hi el vinagre, les fulles de coriandre picades i l'oli d'oliva. Remena-ho fins a aconseguir un compost uniforme. Incorpora-hi el pebrot i la ceba picats, i reserva-ho a la nevera.

**2.** Pela les patates i talla-les a daus.

**3.** Col·loca el llom de bacallà en una cistella per coure al vapor i cou-lo durant 5 minuts. Després, retira'l, deixa'l refredar i esmicola'l.

**4.** Col·loca els cigrons i les patates a la base del plat i, a sobre, el bacallà. Amaneix-ho amb la vinagreta de pebrot, ceba i coriandre. Serveix-ho.



# 'Buddha bowl' d'hortalisses i gall dindi



fàcil



1 a 3 €



45'

## PER A 4 PERSONES

- 1 tassa d'arròs integral
- 100 g de mongeta tendra o tirabecs
- 200 g de carbassa
- 12 tomàquets cirerols
- 300 g de pit de gall dindi rostit en una peça
- 100 g de brots d'enciam
- 50 g de llavors variades

## Per a la salsa de iogurt

- 1 iogurt natural espès
- 1 cullerada de suc de llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

## ELABORACIÓ

**1.** Cou l'arròs en abundant aigua salada el temps que indiqui el fabricant, escorre'l i reserva'l. Espunta la mongeta i talla la carbassa a dauets. Renta

les verdures i cou-les al vapor durant 5 minuts. Retira-les i reserva-les. Renta els tomàquets cirerols i talla'ls a quarts. Talla el pit de gall dindi a rodanxes.

**2.** Posa el iogurt en un bol, afegeix-hi el suc de llimona, un pessic de sal i 4 cullerades d'oli d'oliva. Remena-ho fins a aconseguir un compost uniforme. Reserva-ho.

**3.** Distribueix tots els ingredients i els brots d'enciam en un bol de forma ordenada. Posa l'amaniment de iogurt al centre, escampa-hi les llavors i serveix-ho.



JAPÓ,  
ÀSIA



idees dolces

# Només per a adults

T'agrada el gintònic? Atreveix-te a preparar-ne la versió més dolça. És refrescant, gens embafadora i té un sabor suau que et seduirà.

Cuina Beatriz de Marcos Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona

## Pastís de gintònic



mitjana



1 a 3 €



40' +  
repòs

### PER A 8-10 PERSONES

- 250 g de galetes Lotus o digestives
- 80 g de mantega fosa
- 500 g de formatge crema
- 250 g de mascarpone
- 80 g de sucre llustre
- Ratlladura i suc d'1 llimona
- Ratlladura i suc d'1 llima

### Per a la capa de gintònic

- 5 fulles de gelatina
- Suc d'1 llimona
- Suc d'1 llima
- 3 cullerades de sucre
- 2 tires de pell de llimona
- 6 ginebrons
- 50 ml de ginebra
- 100 ml de tònica
- Branquetes de farigola fresca

### ELABORACIÓ

**1.** Esmicola les galetes, incorpora-hi la mantega fosa i barreja-ho fins que quedi tot ben integrat. Col·loca la barreja a la base d'un motlle rodó, aplan-la amb una cullera i introdueix-ho a la nevera perquè s'endureixi.

**2.** Posa el formatge crema, el mascarpone, el sucre, les ratlladures i els suc de llimona i llima en un bol ample. Bat-ho fins que quedi una massa suau. Reparteix-ho sobre la base de galeta, cobreix-ho amb paper film i deixa-ho reposar a la nevera fins que s'endureixi.

**3.** Per a la capa de gintònic, posa les fulles de gelatina en remull durant 5-10 minuts. Aboca els suc de llima i de llimona en un cassó, juntament amb el sucre, la pell de llimona i els ginebrons.

**4.** Escalfa-ho suaument per dissoldre el sucre. Retira-ho i cola-ho. Incorpora-hi les fulles de gelatina escorregudes i remena-ho fins que es dissolguin. Incorpora-hi la ginebra i la tònica. Barreja-ho.

**5.** Aboca la barreja sobre el pastís de formatge, reparteix-hi les branquetes de farigola, cobreix-ho amb paper film i deixa-ho reposar almenys 4 hores a la nevera. Transcorregut aquest temps, serveix-ho.

DECLARACIÓ

*Hola*  
LLIURECOMPRADOR  
caprabo

art.

**8**

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





**Rubén Valls**

DIRECTOR COMERCIAL DE CAL VALLS

## EL NOSTRE PRODUCTE ÉS NATURAL I TÉ UN GUST CASOLÀ

**C**al Valls és pionera en la producció i la comercialització de cultiu ecològic. Va engegar el 1978 a partir d'una petita explotació de regadiu, la superfície de la qual es va ampliar amb el temps. Situada a Vilanova de Bellpuig, un poble agrícola del pla d'Urgell, a Lleida, aquesta empresa familiar elabora una extensa gamma de suc de fruita i conserves vegetals de manera tradicional, procedents de collita pròpia i d'altres agricultors de la zona. A Caprabo es poden trobar, sota la marca Vila Vella, el tomàquet fregit i el tomàquet pelat en conserva.

**Com són les vostres conserves vegetals?** Totes procedeixen de fruites i verdures fresques, tenen certificació ecològica i no porten cap additiu de síntesi química. Les de tomàquet s'elaboren amb els fruits dels nostres camps, recollits en el punt i transformats immediatament per conservar-ne les propietats nutritives al màxim. Així obtenim un producte natural amb aquest sabor casolà tan reconfortant.

**Què us sembla el suport de Caprabo als productes de proximitat?** És molt positiu. Aquesta iniciativa afavoreix tant els consumidors com els productors i agricultors locals i, en definitiva, contribueix a un desenvolupament molt més sostenible.

**Quins beneficis aporta a Cal Valls aquesta aposta?** L'oportunitat de donar a conèixer els nostres productes a un públic ampli, cada vegada més conscient dels beneficis d'una alimentació sana i natural.

**I per al consumidor, quins avantatges suposa?** Li ofereix la possibilitat de trobar més fàcilment, als prestatges del supermercat, productes ecològics, nutritius i de proximitat.



recepta de proximitat

# Natural i... molt pràctic

Si vols que els teus sofregits tinguin un gust casolà ben reconfortant, confia en el tomàquet pelat en conserva de Cal Valls.

**Cuina** Joan Gurguí

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona

### AMB CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA

El tomàquet fregit i el tomàquet pelat en conserva Vila Vella de Cal Valls estan elaborats amb tomàquets recollits en el punt de maduració i transformats immediatament per conservar-ne les propietats.





DECATLEG

Hola  
LLIBRECOMPRADOR  
caprabo

art.  
**3**

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

## Mandonguilles de tonyina amb sofregit de tomàquet i alfàbrega



fàcil



1 a 3 €



40'

### PER A 4 PERSONES

Per a la salsa de tomàquet, tritura el **tomàquet pelat en conserva de Cal Valls (1 pot)**. Pica **½ ceba** i **½ pebrot verd** i sofregeix-los a foc ben lent

en una paella amb **oli d'oliva**. Afegeix-hi el tomàquet triturat, **un pessic de sucre**, **un xic de sal** i **unes fulles d'alfàbrega** picades. Cou la salsa a foc suau. Reserva-ho.

Per a les mandonguilles, pica **½ ceba** i fregeix-la a foc lent amb **oli d'oliva**. Trosseja **tonyina**

**fresca (250 g)** i pica-la en una picadora. En un bol, barreja **1 llesca de pa de motlle**, **½ got de llet** i **1 ou**. Pica **1 gra d'all** i **una mica de julivert**, i aboca'ls al bol. Afegeix-hi la ceba picada i la tonyina. Condimenta-ho i barreja-ho. Fes les mandonguilles amb la barreja; enfarina-les

i fregeix-les perquè quedin daurades per fora. Incorpora-les a la salsa de tomàquet i cou-les durant 5 minuts.

### SUGGERIMENT

Si vols estalviar temps elaborant aquesta recepta, pots fer servir el tomàquet fregit de Cal Valls.



tradicional o reinventada

# Un clàssic a taula

Si a casa us agraden els pèsols amb pernil, la versió actualitzada que n'hem fet us entusiasmarà. Totes dues receptes són una autèntica delícia per al paladar.

Cuina Jordi Anglè Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona



## Pèsols amb pernil



fàcil



3 a 5 €



30'

### PER A 4 PERSONES

- 100 g de ceba
- 1 gra d'all
- 80 g de tomàquet de penjar
- 120 g de pernil de gla
- 200 ml de brou de pollastre
- 480 g de pèsols petits
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Pela la ceba, pica-la i fregeix-la molt lentament en una cassola amb oli. Quan estigui transparent, incorpora-hi l'all picat i continua ofegant-ho. Remena-ho.
- 2.** Renta el tomàquet, talla'l a daus i afegeix-lo a la cassola. Sofregeix-lo. Quan hagi perdut l'aigua, incorpora-hi el pernil picat i ofega'l.
- 3.** Aboca-hi el brou de pollastre, afegeix-hi els pèsols i cou-ho lentament durant 5 minuts (ha de quedar sucós, però no caldós). Rectifica'n la condimentació, afegeix-hi alguns trossos de pernil per decorar i serveix-ho.

## Cappuccino de pèsols amb pernil



fàcil



3 a 5 €



30'

### PER A 4 PERSONES

- 100 g de ceba
- 1 gra d'all
- 50 g de greix de pernil
- 300 ml de brou de pollastre
- 300 g de pèsols petits
- 120 g de pernil de gla
- Oli d'oliva

### Per a l'escuma de llet

- 100 g d'os de pernil
- 100 ml de llet

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i l'all. Pica'ls i fregeix-los a foc molt lent amb el greix del pernil. Retira el greix.

**2.** Aboca-hi el brou de pollastre i deixa-ho bullir 5 minuts. Després, afegeix-hi els pèsols, deixa'ls bullir 1 minut i tritura-ho. Cola-ho i tamisa-ho ben fi. Salpebra-ho.

**3.** Per a l'escuma de llet, blanqueja l'os 3 vegades (en aigua freda fins que bulli). Barreja el líquid resultant amb la llet i porta-ho a ebullició. Infusiona-ho 30 minuts i cola-ho. Deixa-ho refredar. Reserva-ho.

**4.** Fregeix el pernil en oli d'oliva i deixa'l refredar sobre paper absorbent perquè perdi el greix. Tritura-ho bé fins a obtenir-ne una pols fina. Reserva-ho en un lloc sec.

**5.** Disposa la crema de pèsols en un gotet. Converteix la llet en escuma en una cafetera

o amb l'ajuda d'un túrmix i col·loca-la a sobre. Acaba-ho amb la pols de pernil. Serveix-ho.



sabor del món

# tailàndia

Aquest país asiàtic és un dels més visitats al llarg de l'any per l'hospitalitat de la seva gent, l'espectacularitat dels paisatges i una gastronomia complexa i seductora.

Text Montse Barrachina







La budista Tailàndia, antic regne de Siam, és coneguda com el país dels somriures per l'amabilitat de la seva gent, la majoria originària de les ètnies thai i lao, que van arribar del sud de la Xina i de Laos, respectivament. El nom en tailandès (Prathet Thai) vol dir 'terra de la gent lliure', i el terme *thai* ('lliure') forma part de la seva identitat cultural, ja que no només fa referència a la població del país, sinó també a la llengua i, com no, a la cuina, una de les més exquisides d'Àsia.

La cuina thai es basa en una complexa harmonia entre els sabors dolç, amarg, salat i agre, amb una intensitat difícil de trobar en altres gastronomies. Gairebé tots els plats s'amaneixen amb herbes fresques, que proporcionen frescor als plats, i condiments i espècies picants, que exalten el paladar.

Hi ha una enorme varietat de cuines regionals, que varien en funció del clima i de la influència de les comunitats orientals i occidentals presents a cada zona. En general, la tendència és que els plats més picants es cuinin al sud, zona d'influència

## A la cuina thai conviuen els sabors dolç, amarg, salat i agre



©THINKPHOTO



índia; al nord, la zona més freda, el menjar conté més greix, i al nord-est dominen els gustos salats i picants.

### Menjar per compartir

Una típic àpat thai es compon de diferents plats servits alhora, perquè els comensals puguin compartir i combinar sabors. En aquest esdeveniment social, no hi pot faltar un plat de sopa, com la famosa *tom kha gai*, que inclou pollastre, bolets, salsa de peix, *lemongrass*, galanga (gingebre japonès), xili i llet de coco, a la qual es pot afegir una preparació de curri i una altra de peix i vegetals. Per suavitzar el component picant, el menjar s'acompanya

d'un bol individual d'arròs al vapor. Precisament l'arròs és, per als tailandesos, l'aliment bàsic i més important, i el poden prendre en qualsevol moment del dia, fins i tot com a esmorzar nutritiu en una senzilla sopa de verdures i ou (*khao tom*).

Els tailandesos mantenen amb l'arròs una relació tan especial que, quan volen menjar, diuen *kin khao*, que literalment significa 'menjar arròs'. La varietat autòctona és l'arròs gessamí, de gra llarg, sabor fi i perfum delicat, amb el qual es prepara un dels plats més coneguts, el *khao pad*, un arròs fregit amb porc o pollastre, xili i salsa de peix. Al nord del país consumeixen més un arròs glutinós,



©THINKPHOTO



©THINKPHOTO



©THINKPHOTO

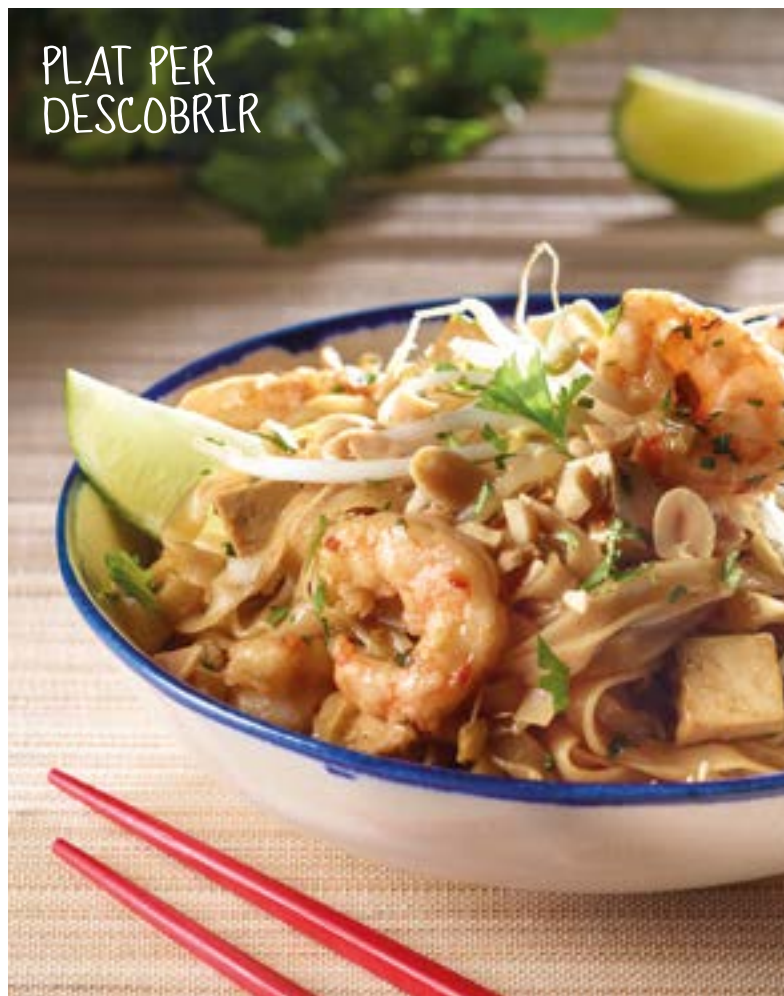
Portada: Estàtua de Buda a Wat Mahathat al parc de Sukhothai. En aquesta doble pàgina: a l'esquerra, l'illa Koh Nang Yuan; a la dreta, el mercat flotant de Bangkok. A baix: a l'esquerra, estàtues d'or de Buda; a la dreta, dones tailandeses amb els vestits tradicionals.

el *khao niaow*, base d'unes postres delicioses, el *khao niaow ma muan*, amb llet de coco i mango, o d'una amanida picant, *som tam*, amb papaia verda.

### Amb forquilla i cullera

A diferència d'altres cuines asiàtiques, a Tailàndia es menja amb forquilla, que fa les funcions de ganivet, trosseja i acompanya els aliments a la cullera. Els bastonets es reserven per als *noodles*, fideus d'arròs que van importar els immigrants xinesos. Aquests fideus protagonitzen plats tan coneguts com el *pad thai*, un saltat al wok amb salsa de peix, gambes i ou, o el *pad see yew* i el *pad kee mao*, per als quals s'empren uns fideus més gruixuts. També és molt popular la sopa cremosa *khao soi*, natural del nord i apta per a qualsevol moment.

Finalment, qui viatja a Tailàndia queda fascinat per l'exotisme de la fruita, una de les més saboroses del món: *pithaya*, *mangosteen*, *rambutan*... Es ven tallada a les parades de carrer de carrets amb rodes i a les barques de menjar dels mercats flotants de Damnoen Saduak, Amphawa o Taling Chan, que no es poden deixar de visitar a les rodelles de Bangkok. Tot un espectacle fascinant per als sentits.



RECEPTA: JOAN GURGUI

## 'Pad thai'



fàcil



1 a 3 €



20'

### PER A 4 PERSONES

- 125 g de tallarines d'arròs
- 1 gra d'all
- 15 g de gingebre
- Branquetes de coriandre
- 75 g de tofu
- 8 gambots
- 2 cullerades de sucre morè
- 2 cullerades de salsa de peix
- 1 ou
- 100 g de brots de soja
- 25 g de cacauets
- 2 cullerades d'oli de gira-sol
- ½ llima

### ELABORACIÓ

1. Posa les tallarines en remull amb aigua calenta durant 6 minuts.
2. Pica l'all i el gingebre. Trosseja el coriandre i talla el tofu a daus.
3. Pela els gambots, neteja'ls i fregeix-los lleugerament amb l'oli de gira-sol. Després, retira'ls i reserva'ls.
4. A la mateixa paella, fregeix el tofu fins que es dauri i afegeix-hi l'all i el gingebre picats. Després, afegeix-hi el sucre morè i la salsa de peix. Fregeix-ho bé.
5. Incorpora-hi les tallarines i salta-les bé perquè agafin tot el sabor i el color. Aboca-hi una mica d'aigua perquè no s'enganxin. Aparta les tallarines a un costat de la paella i afegeix-hi l'ou batut. Fregeix-lo trencant-lo a trossets.
6. Afegeix-hi els gambots reservats i incorpora-hi els brots de soja i el coriandre. Remena-ho i cou-ho tot bé.
7. Serveix el plat amb els cacauets picats, més brots de soja i unes rodanxes de llima.



gastronomia i disseny

# Del mar a l'olla

El clima alegre i relaxat del **Yakumanka** rendeix tribut a les clàssiques *cebicherías* de Lima. Les seves aromàtiques propostes ens porten el millor de la cuina de pescadors del país andí, amb molt de bitxo i, per descomptat, molta llet de tigre.

Text Montse Barrachina Fotografia Joan Cabacés



El jove xef peruà César Bellido és al capdavant dels fogons i el servei del Yakumanka. Lidera un equip cosmopolita que elabora i serveix deliciosos plats mariners.



**E**n quitxua, llengua dels inques que encara es parla al Perú, *yakumanka* significa 'olla de mar'. Aquest és el nom triat pel xef peruà més internacional, Gastón Acurio, per tornar a Barcelona, aquest cop amb els sabors més populars de la cuina del seu país. Ho fa amb un restaurant al cor de l'Eixample, de la mà d'Alonso Ferraro i Mari Carmen Morales, els seus socis en aquesta nova aventura.

Amb la decoració marinera i l'ambient lluminós de l'interior, el Yakumanka ens fa sentir en una autèntica *cebichería* de Lima. L'espai recrea un pati a l'aire lliure, amb l'atmosfera alegre i informal que destil·len aquesta mena d'establiments, situats davant del mar o a qualsevol cantonada de la capital andina. Aquí s'uneixen les receptes més definitòries

de la gastronomia peruana amb els productes locals, frescos i de qualitat, en especial el peix i el marisc, el plat fort indiscutible.

Al costat de l'entrada dels fogons ja s'avisava amb humor: "Els nostres peixos són salvatges com els nostres cuiners", una declaració d'intencions en tota regla.

**El restaurant Yakumanka ens fa sentir en una autèntica 'cebichería' de Lima**

Els qui produeixen, elaboren i serveixen els plats formen un equip simpàtic, atent i cosmopolita, d'aquí i d'allà, capitanejat pel jove xef César Bellido, de 28 anys, que va ser cap de cuina de l'Astrid & Gastón, a Lima.

#### **Delícies del mar**

Cada matí, al Yakumanka una pissarra anuncia els plats especials del dia. Diuen que les croquetes de bitxo de gallina t'hi fan tornar una segona vegada. Un altre dels grans atractius del restaurant és la vitrina on les delícies de la mar queden exposades a la vista dels comensals: cloïsses, llobarro, ostres, pop, reig, escòrpora..., procedents de la costa més propera. "Està pensat perquè el client tingui llibertat de triar el que vol menjar,





EL SUGGERIMENT  
DEL XEF

i nosaltres l'hi preparem a l'instan", explica César Bellido.

### Plats desconeguts i sorprenents

Però la carta del Yakumanka ens depara moltes propostes més, desconegudes i sorprenents en sabor, textura i color, que se serveixen en porcions ideals per compartir. No hi poden faltar el bitxo i la llet de tigre.

Per començar, res millor que fer un mos als *piqueos criollos*, amb les croquetes d'adob de porc a l'estil d'Arequipa o els *choritos a la chalaca*. Per continuar, resulta obligat descobrir els deliciosos *tiraditos*, elaborats amb peix blanc del dia i també amb llet de tigre. Tampoc podem deixar de tastar les *causas* de Lima, d'origen precolombí, o els *anticuchos*, les típiques broquetes de cor, de llengua, de pop, de pollastre... Per postres, el xef ens recomana els *picarones*, un dolç amb forma de rosquilla.

Al Yakumanka han pres el *pisco* com a base per crear diverses begudes a la barra de còctels. Així, de la barreja d'aquest aigua de menta i camamilla americana, només podia sortir el *Chilcanazo*, aromàtic i dolç.

## 'Tiradito bachiche'



difficil



5 a 7 €



40'

### PER A 4 PERSONES

Talla **peix blanc (300 g)** i **pop cuit (300 g)** en làmines molt fines i condimenta'ls. Talla **½ avocad** a daus. Reserva-ho.

Per al pesto crioll, renta **fulles d'espinaacs (200 g)**, eixuga-les i reserva-les. Pica **1 gra d'all** i talla **una ceba vermella (80 g)**. Posa **un rajolí d'oli d'oliva** en una paella, afegeix-hi l'all, la ceba, les fulles d'espinaacs i **alfàbrega en fulles (100 g)**; salta-ho lleugerament. Retira-ho i deixa-ho refredar. Introdueix-ho tot a la liquadora i processa-ho fins a obtenir una pasta. Salpebra-ho, tamisa-ho i reserva-ho. Per fer la maionesa de petxines variades (o vieires), posa en una liquadora **6 glaçons**

i **5 petxines variades sense closca ni corall**; mol-ho. Incorpora-hi **oli vegetal (400 g)** en fil, emulsiona-ho com si fos una maionesa i afegeix-hi el **pesto crioll, sal al gust** i **60 ml de suc de llima**.

Per fer el chimichurri, talla la part blanca d'unes **cebes tendres (200 g)**. Retira les llavors de l'interior d'uns **ajís limos (250 g)**. Pica ben fins amb ganivet les cebes tendres, l'**aji limo**, **gingebre (50 g)**, **1 manat de coriandre** i **1 manat de julivert**. Afegeix-ho tot en un bol amb **un pessic de comí** i **un pessic d'orenga**, **pebre blanc (30 g)**, **oli vegetal (600 ml)**, **oli d'oliva (20 g)**, **vinagre blanc (200 g)** i **un pessic de sal**. Barreja-ho i reserva-ho. Disposa en un plat la maionesa de petxines variades i el pesto. Acomoda-hi les làmines de peix i el pop. Afegeix-hi l'avocat i el chimichurri. Decora-ho amb fulles fresques de coriandre i alfàbrega, i serveix-ho.



## YAKUMANKA

**Carrer València, 207, Barcelona**

**Tel.: 935661548**

**Tipus de cuina:** peruana de mar

**Horari:** de dilluns a dissabte de 13:00 a 15:00 i de 20:00 a 23:00 h; diumenge 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



còctel & gourmet

# Protagonista: el vermut

Ideal per prendre'l  
a l'hora de l'aperitiu,  
el vermut també  
forma part de  
combinats deliciosos.  
Tasta'li!

Receptes còctels Joan Gurguí

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

## Còctel de vermut blanc amb menta i cireres



fàcil



1 a 3 €



5'

### PER A 1 PERSONA

- 6 cireres (1 per a la decoració)
- 100 ml de vermut blanc
- 20 ml de vodka
- 2 glaçons
- Fulles de menta

### ELABORACIÓ

**1.** Espinyola i tritura les cireres.  
**2.** Aboca el vermut i el vodka en una coctelera amb el suc resultant de triturar les cireres. Afegeix-hi els glaçons i agita-ho. Cola-ho.

**3.** Serveix-ho en una copa de tipus Martini amb un glaçó picat i decora-ho amb la cirera espinyolada i les fulles de menta.

## Còctel de vermut negre amb escuma de taronja



mitjana

1 a 3 €

25'  
+ repòs

### PER A 1 PERSONA

- 150 ml de vermut negre
- 50 ml de suc de taronja natural
- 2 glaçons
- Alfàbrega
- Ratlladura de taronja

### Per a l'escuma de taronja

- 2 fulles de gelatina
- 50 ml de suc de taronja

### ELABORACIÓ

**1.** Per a l'escuma, deixa les fulles de gelatina en remull en aigua freda durant 20 minuts. Escalfa el suc de taronja, retira'l del foc i afegeix-hi la gelatina. Remena-ho perquè hi quedi integrada i introdueix-ho tot al sífó. Deixa-ho a la nevera un parell d'hores.

**2.** Aboca el vermut, el glaçó i el suc espresmat de taronja en una coctelera i agita-la bé.

**3.** Serveix el còctel en un got. Afegeix-hi una fulleta d'alfàbrega i l'escuma del sífó. Decora-ho amb la ratlladura de taronja.





Un passeig per alguns dels formatges més coneguts d'Europa, un viatge des de França fins als Països Baixos, i d'aquí a la vella Castella, per conèixer més a fons una amistat entre formatges i vins plena de moments únics.

beure

# Harmonies entre vins i formatges

Text Alicia Estrada Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona







## Brie, el rei dels formatges

Al Congrés de Viena, el 1815, on les nacions europees es van reunir per repartir-se el botí després de la derrota de Napoleó, el brie francès va ser triat el rei dels formatges, derrotant competidors anglesos, com el stilton i el chester; l'emmental, que representava Prússia, i així fins a 52 formatges. El brie és cosí germà del camembert, perfectes per combinar-los amb vins blancs frescos, d'acidesa equilibrada i sense excessos d'alcohol. També podrien resultar bons companys de vins rosats.



### BRIE. PERFECTE PER A VINS JOVES

#### POINTE DE BRIE (200 g). PRÉSIDENT

El brie és un formatge de pasta tova, suau i aromàtica, i amb una escorça blanca florida. La textura és granulosa quan és fresc i es torna cremosa a mesura que madura. Té un sabor suau i resulta més picant quan la maduració va avançant. És original de la zona propera a París anomenada Illa de França. El brie de Président ens arriba des dels Vosges, a la zona d'Alsàcia, a l'est de França, i s'elabora amb llet pasteuritzada europea de vaca. El brie sempre presenta forma de pastís o roda, no gaire gran, però és habitual trobar-lo en forma de falca, com en aquest cas.

#### MASIA FREYÉ. CAVA VALLFORMOSA. DO PENEDÈS. 55 % PARELLADA, 45 % MUSCAT

Un formatge lleuger com el brie demana un vi jove i fàcil de beure. Trobem en aquest blanc dues varietats que són habituals a Catalunya, però que poques vegades es troben juntes: parellada i muscat o moscatell. La combinació de totes varietats ofereix un blanc d'aroma intensa i afruitada, amb predomini de fruita blanca i aromes florals, com de tarongina. En boca, el vi resulta suau, fresc i amb un bon equilibri. Li anirà bé servir-lo ben fred, però no pas glaçat.



## Gouda, el gust d'Holanda

A més de ser el país dels molins i les tulipes, Holanda té també amb una tradició formatgera centenària. La riquesa cal buscar-la en la qualitat de les pastures i en un clima que ofereix condicions úniques per a la cria de vaques, amb la llet de les quals s'elaboren formatges com el gouda, l'edamer o el maasdamer. Els goudes més joves mariden bé amb la cervesa de baixa fermentació i amb els vins blancs o negres joves i lleugers. Els madurs, però, exigeixen més potència del vi; per això hem triat un cava reserva.



### GOUDA I CAVA BRUT RESERVA. UNA BONA PARELLA

#### OLD AMSTERDAM (250 g). WESTLAND

Elaborat amb llet de vaca pasteuritzada, deu el nom a la ciutat de Gouda, propera a Rotterdam. És un formatge molt antic. Ja existia al segle vi, i durant l'edat mitjana els comerciants holandesos van estendre la seva fama per la vella Europa. Encara avui els formatgers abillats de blanc i amb barrets de colors posen orgullosos amb el gouda als mercats tradicionals del formatge, com el d'Alkmaar, visita imprescindible per a viatgers als Països Baixos. El formatge Old Amsterdam presenta una cobertura negra, que indica un llarg període de maduració i reivindica el sabor dels vells goudes tradicionals ben curats.

#### SUMARROCA BRUT RESERVA. BODEGAS SUMARROCA. DO CAVA. MACABEU, XAREL·LO, PARELLADA I CHARDONNAY

Els caves tradicionals s'elaboren partint de tres varietats: macabeu, xarel·lo i parellada. Aquí el cava es presenta amb una petita aportació de la francesa chardonnay, una varietat que aporta més untuositat al cava en boca i que enriqueix el nas amb perfums fruiters. Aquest brut resulta fresc, amb records de fruites i notes de forn de pa i llevat, que recorden la cria de 20 mesos en rima. Marida a la perfecció amb tota mena de formatges i aperitius.



## Aromes intenses

Les característiques climatològiques del nostre país fan que la cabana ovina sigui abundant i que tinguem una gran representació de formatges elaborats amb llet d'aquest animal, des de l'Idiazábal basconavarrès fins al formatge de Zamora o la Manxa. Els formatges d'ovella, especialment els més vells, ofereixen sabors intensos i una aroma característica. Amb aquest tipus de formatges convenen els vins negres. La maduració del formatge marcarà les característiques del vi, de manera que els formatges més vells exigeixen negres de cria amb una bona estructura.



### FORMATGE D'OVELLA CURAT, IDEAL AMB UN NEGRE DE CRIANÇA

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

Cerrato és un formatge tradicional de la regió del mateix nom, a Palència. Les ovelles castellanès autòctones pasturen en uns paisatges agrestes de clima rigorós que amaguen un munt de plantes aromàtiques. Per mitjà de l'alimentació del bestiar, les aromes s'integren en la llet i doten el formatge de multitud de matisos. La gran qualitat de la matèria primera s'uneix a una manera tradicional d'elaborar el formatge, que aquí s'ofereix en format curat, la qual cosa garanteix una maduració mitjana d'entre 150 i 179 dies. És intens, persistent i poc àcid.

#### GOTIM BRUT NEGRE. CELLER CASTELL DEL REMEI. DO COSTERS DEL SEGRE. GARNATXA, ULL DE LLEBRE, SIRÀ I CABERNET

Gotim Bru és el vi més conegut del celler Castell del Remei, especialment desitjat pel públic americà des que el guru del vi Robert Parker li va concedir un 92 sobre 100. Ofereix una gran relació qualitat-preu, ja que no és fàcil trobar criances de qualitat per menys de 10 euros. És un vi negre complex i elegant que resulta fàcil de beure. En nas ressalta el caràcter mediterrani de la fruita negra i els balsàmics, amb les notes torrades que li aporta la fusta. En boca ofereix una bona acidesa.



# UNA AIGUA AIXÍ NOMÉS LA CREA LA NATURALES

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



Solan de Cabras



@Solan\_de\_Cabras



facebook/solandecabras



@solandecabras

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



## Què hi diu l'expert



Dr. Miquel Ribera Pibernat

DERMATÒLEG DE L'HOSPITAL PARC TAULÍ DE SABADELL I PROFESSOR DE LA UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

**L**a finalitat de la higiene cutània és eliminar la brutícia, la suor i el seu, així com promoure l'exfoliació per prevenir les infeccions i evitar l'olor corporal desagradable. La brutícia que s'acumula sobre la pell està constituïda per productes exògens ambientals, però també per brutícia que produeix el cos mateix, com seu, suor, escates, restes de cèl·lules mortes i sang.

Els cosmètics d'higiene que eliminen la brutícia es presenten en forma de gels, escumes, líquids, olis o pastilles de sabó. Ensabonar-se a diari amb productes massa deterius i antisèptics pot deteriorar la pell, especialment el mantell lipídic natural i l'estrat corni, la capa més superficial. Aquests productes han de respectar la fisiologia cutània i contribuir a la supervivència i l'equilibri de la flora que protegeix dels gèrmens patògens. Els cosmètics ideals netegen de forma moderada les capes superficials, contenen tensioactius suaus, tenen un pH àcid o neutre, s'eliminen fàcilment amb aigua i nodreixen.

**Els cosmètics d'higiene poden ser gels, escumes, líquids, olis de dutxa o pastilles**

## bellesa

# La dutxa perfecta

Dutxar-se és un element clau de la salut que hem de cuidar per preservar les propietats naturals de la pell.

Text Montse Barrachina

A l'hora de la dutxa, cadascú té el seu propi ritual: hi ha qui prefereix fer-ho als matins, per l'efecte tonificant de l'aigua, i d'altres trien el final del dia per caure als braços de Morfeu amb més facilitat. De vegades aquest gest es repeteix al llarg del dia, especialment després de practicar esport a l'aire lliure o anar al gimnàs, de manera que correm el perill de danyar la pell, que és molt delicada, amb un excés d'higiene i de productes inadequats.

L'estrat més superficial de la pell és la capa còrnia, que està recoberta pel mantell lipídic, una barreja de seu i aigua que actua com a barrera contra les agressions externes. Aquest mantell protegeix de gèrmens, virus, infeccions, al·lèrgies i malalties, i té un pH (grau d'acidesa) de prop del 5,5, que, si l'alterem, deixa la pell sense defenses.

### 5 minuts al dia

La rutina que hem de seguir no està exempta de controvèrsia, però, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), 5 minuts al dia cobreixen les necessitats d'una bona higiene. Pot semblar poc, però els dermatòlegs coincideixen que la dutxa no ha de superar els 10 minuts i que s'ha de prendre amb aigua tèbia (uns 30 °C), ja que, a temperatures més altes, la pell es resseca i el cabell es trenca i cau.

## Tingues en compte

- 1 Al contrari del que es creu, com més aigua, més es resseca la pell.
- 2 Els nens petits i la gent gran necessiten dutxar-se amb menys freqüència.
- 3 Els productes amb perfum poden irritar o produir al·lèrgies a les pells delicades.

Alguns experts consideren que el més recomanable és rentar-se per parts i aplicar el sabó amb el palmell de la mà, mitjançant un massatge lleu sense friccionar i parant una atenció especial a zones concretes del cos, com els peus, les axilles, els engonals, el cul i l'esquena. Convé fer servir un sabó neutre. En cas de passar una segona vegada per la dutxa, cal intentar fer-ho amb aigua sola i molt ràpid, ja que la pell està preparada per netejar-se tota sola. Una tovallola suau ens ajudarà a eixugar la pell, sense oblidar els peus i les àrees corporals més protegides del cos, que no han de quedar mai humides. Just després, és molt important aplicar productes humectants que previnguin la tibantor i la sequedat cutànies.



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

gels de dutxa ● cremes i llets corporals



## VOLS UNA EXPERIÈNCIA SPA?

Aconseguir una pell vellutada, lluminosa i d'aspecte uniforme amb **Dove DermaSpa Goodness**. Aquesta línia està enriquida amb Cell-Moisturisers™, que ajuden a estimular la renovació natural de les cèl·lules de la pell, i oli omega, que crea una fórmula plaent d'efecte spa. Cuida't la pell nodrint-la en profunditat.



## PELL NETA I CUIDADA

Gels de dutxa, llets i cremes corporals... A les nostres botigues trobaràs una gran varietat de productes de bellesa formulats especialment per netejar la pell i deixar-la suau i hidratada.

## NODREIXEN I HIDRATEN EN PROFUNDITAT

A més de ser molt còmodes d'aplicar, les llets corporals **Montplet** s'absorbeixen amb facilitat i no deixen residus grassos. La d'àloe vera té un gran poder hidratant; la de rosa mosqueta hidrata i regenera la pell, i la de coco tonifica i hidrata.



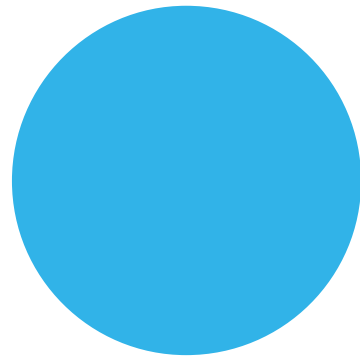
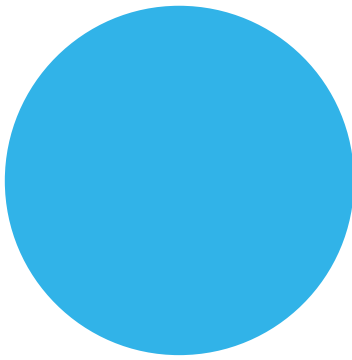
## UN PLAER PER ALS SENTITS

Amb el gel de dutxa **Nivea Oil Pearls de flor de cirerer**, el moment de la dutxa serà un autèntic plaer per a la pell i els sentits. La seva fórmula conté oli d'argània, conegut per les qualitats hidratants, i perles d'oli natural, que aporten un suau massatge mentre es dissolen sobre la pell.



## AMB VITAMINES

Per a les persones amb un estil de vida actiu que es preocupen per la salut i l'aspecte físic, i volen tenir una pell sana i en forma per enfrontar-se al dia a dia, neix **Dicora Urban Fit**. En la línia de gels de bany destaquen els productes amb vitamines. Tria el teu pla: milk & melon + vitamina A, almonds & nuts + vitamina B, citrics & peach + vitamina C i mango & avocado + vitamina E. Amb pH neutre i 0% parabens.



## NOSALTRES

### notícies

# Menys residus per a un planeta millor

En el marc de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, Caprabo va organitzar diverses activitats de sensibilització per fomentar el reciclatge i l'ús sostenible dels recursos.



Per sisè any consecutiu, Caprabo va participar en la Setmana Europea de la Prevenció de Residus a Catalunya amb diverses accions de conscienciació en alguns dels seus supermercats. La iniciativa, promoguda per l'Agència de Residus de Catalunya (ARC), va tenir lloc del 18 al 26 de novembre sota el lema "Reutilitzar i reparar. Donem-li una nova vida", amb l'objectiu de contribuir a un canvi de comportament dels ciutadans per reduir la generació de residus i fer-ne un ús sostenible.

#### Donacions de roba

En aquesta ocasió, Caprabo va dur a terme la campanya informativa "Donar una segona vida a la roba i a les sabates" en col·laboració amb les entitats Humana i Roba Amiga. Es va promoure la reutilització i el reciclatge de residus tèxtils entre els clients amb la instal·lació de contenidors Humana a les botigues de Caprabo. Les donacions de roba dels clients han permès donar suport a projectes com els horts socials de Can



Boixeres, gestionat per la Creu Roja de l'Hospitalet.

També de la mà d'Humana, a Caprabo es va organitzar el taller "Hi ha roba estesa", així com l'exposició "La segona vida de la roba i la sostenibilitat", que, mitjançant el

reciclatge de la roba usada, va convidar les famílies a reflexionar sobre l'impacte que tenen les petites accions en el medi ambient. L'any passat, Caprabo va guanyar el Premi Europeu de Prevenció de Residus en la categoria d'empresa.



### RECICLAR ALIMENTS

Caprabo intenta posar fre al malbaratament alimentari a través del Programa de Microdonacions, engegat el 2009, que ha tingut un reconeixement en l'àmbit europeu. Per això, els membres del Projecte ECOWASTE4FOOD l'octubre passat van visitar una botiga Caprabo per conèixer com aconsegueix la companyia reduir el malbaratament d'aliments. I dins de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, la companyia va convocar a Facebook un concurs per animar els consumidors a elaborar les seves pròpies receptes amb els aliments sobrants, fer-ne fotos i penjar-les en aquesta plataforma.



els nostres clients

**Alberto Folchi**  
CLIENT DE LA BOTIGA DE L'ILLA DIAGONAL



**"AGRAEIXO LA SIMPATIA DEL PERSONAL"**

**A**lberto Folchi és un dels clients més preuats de la botiga de L'Illa Diagonal, a Barcelona. Gràcies al bon ànim que té, gairebé no aparenta els 100 anys que, amb tant d'orgull, acaba de fer, aniversari que ha celebrat amb tot l'equip d'aquest supermercat. Des que va obrir el 1993, l'Alberto no falla mai a la cita setmanal per fer la compra, "fins i tot encara que plougui". Sens dubte, la principal raó de considerar-la la seva botiga de referència en alimentació rau en el tracte que rep: "Agraeixo la simpatia amb la qual sempre m'han atès".

L'Alberto coneix a la perfecció els avantatges que la Targeta El Meu Club Caprabo ofereix als clients. Assegura que un dia la va veure i no va dubtar d'agafar-la després que la treballadora de caixa li expliqués com funcionava. Des d'aleshores, a cada compra rep vals de descompte que sempre aprofita, ja que l'ajuden a "estalviar una miqueta".

Per mantenir tan bona salut, l'Alberto sosté: "Menjo de tot, però en quantitats moderades, i amb molt de producte fresc, sobretot fruita i peix", que adquireix a Caprabo, on, segons diu, l'hi preparen tot molt bé.

Solidaritat amb les persones més vulnerables

**Caprabo col·labora amb diverses entitats socials per ajudar els qui més ho necessiten.**

Des de fa anys, Caprabo col·labora amb ajuntaments i entitats socials per impulsar campanyes solidàries relacionades amb l'alimentació i destinades a combatre la pobresa. És el cas del programa CapraboAjuda, creat el 2015, que ajuda les famílies sense recursos econòmics amb el lliurament de kits d'alimentació, vals de compra, targetes Caprabo o targetes solidàries, entre altres possibilitats. El 2017, aquesta iniciativa va destinar l'equivalent a 15.000 àpats.

**Beques d'alimentació**

El programa d'ajuda a l'alimentació infantil "Cap nen sense menjar!", que es duu a terme en col·laboració amb la Creu Roja, també forma part del compromís social de Caprabo. Les passades festes de Nadal es va posar a la venda una estrelleta solidària al preu de 2 € per penjar a l'arbre de Nadal. Gràcies a les aportacions dels nostres clients, han



pogut finançar des de l'inici 292 beques d'alimentació escolar per a infants en risc d'exclusió social.

Un altre projecte en el qual Caprabo col·labora és el Gran Recapte d'Aliments, que va tenir lloc els dies 1 i 2 de desembre a les botigues que la cadena té a Catalunya, Navarra i l'Aragó. En aquesta edició, gràcies als clients i voluntaris, s'ha donat l'equivalent a gairebé 1 milió d'àpats.

Caprabo tanca el millor any d'obertura d'establiments de l'última dècada

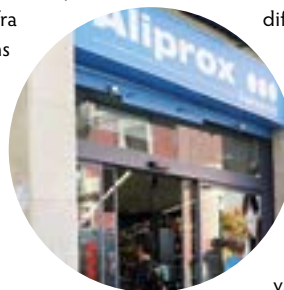
**El 2017 Caprabo va obrir 20 botigues en règim de franquícia. Amb aquesta xifra d'obertures, la companyia tanca el seu millor any d'expansió de l'última dècada.**

Aquestes vintena d'obertures de botigues s'han produït a la província de Barcelona, Tarragona i Andorra, amb una xifra d'inversió per sobre dels 4 milions d'euros i la contractació de prop de 130 persones. Val la pena destacar que el negoci de franquícies de Caprabo ha registrat en l'últim exercici un increment del 20 %.

Caprabo, que va iniciar el seu pla d'expansió amb franquícies el 2011, suma ja un total de 62 establiments amb els formats Caprabo, Rapid Caprabo i Aliprox. En total, aquestes

obertures han provocat la creació de prop de 400 llocs de treball. Cada format es diferencia per la localització, la mida de l'establiment i la concentració de la població. Caprabo ja disposa de 6 botigues de conveniència Rapid Caprabo i 6 Aliprox. La resta tenen el format Caprabo.

Com a fita en el pla de franquícies de 2017, Caprabo va engagar el primer supermercat gestionat íntegrament per persones amb discapacitat, que són de la Fundació AMPANS.



# “El supermercat ens ofereix opcions d’inserció laboral”

Caprabo i AMPANS obren el primer supermercat de Catalunya gestionat íntegrament per persones amb discapacitat. Toni Espinal, director general de la Fundació AMPANS, ens parla d’aquest interessant projecte.



El supermercat Caprabo obert a Manresa és l’últim dels projectes impulsats per la Fundació AMPANS. Part de la seva missió consisteix a ajudar persones vulnerables o amb discapacitat intel·lectual a trobar una feina digna que faci realitat el seu projecte de vida.

## Què us va portar a entrar en aquest sector?

Tot i que la nostra prioritat no és crear negocis, en tots aquests anys hem impulsat llocs de treball en arts gràfiques, jardineria..., però també un restaurant, una formatgeria artesanal i una empresa vitivinícola. Ajudem les persones a tenir un ofici perquè, quan estiguin preparades, puguin desenvolupar-lo en empreses de la comarca. De fet, el 2017 vam aconseguir 210 insercions laborals en diferents empreses. El supermercat és l’últim dels nostres projectes i pertany a un sector amb possibilitats d’inserció laboral. El tracte directe amb el client fa més visible la feina d’aquestes persones i es converteix en un exemple per a la societat.

## Per què heu apostat per Caprabo?

Caprabo ja comercialitzava els formatges de la nostra marca Muntanyola i ens sentíem còmodes amb el model cooperativista d’Eroski i Caprabo.

Quan ens vam plantejar l’opció d’obrir-nos a aquest sector com a via d’integració sociolaboral, no vam dubtar de fer-los la proposta i, al cap de poc més de 12 mesos, vam obrir la botiga.

## Com valoreu aquests primers mesos?

Han estat molt satisfactoris. Estem aprenent a portar un supermercat i ho fem de la mà d’un referent al sector. La plantilla de treballadors es va formar als centres de Caprabo de Manresa, i amb el personal es va generar una relació excel·lent, que agraïm molt. Ara tenim al costat treballadors de Caprabo per acabar de fer el traspàs d’algunes funcions claus.

## Quina importància té l’economia social?

Les empreses de l’economia social estem adquirint cada cop més rellevància i pes a la societat. Tenim una finalitat social i, igualment, hem d’obtenir resultats econòmics positius, precisament per fer possible i sostenible la nostra missió. Pretenem generar el màxim impacte en l’entorn i, per això, és imprescindible establir aliances sòlides i perdurables amb empreses que, com Caprabo, aposten per la responsabilitat social empresarial.

## UN MODEL D’INTEGRACIÓ

El primer supermercat de Catalunya gestionat íntegrament per persones amb discapacitat es va inaugurar el passat novembre a Manresa, i és tot un exemple d’integració:

- Aquesta iniciativa empresarial de Caprabo i la Fundació AMPANS obre noves oportunitats d’inclusió laboral per a aquestes persones.
- A la botiga, que segueix el model de franquícia Caprabo, treballen 10 persones d’entre 20 i 50 anys, 4 de les quals són a les caixes, 4 fan la funció de reposadors i les 2 restants són cap de botiga i segon responsable.
- S’ha instal·lat a l’entrada de la botiga un mostrador d’AMPANS per donar a conèixer als clients l’activitat que desenvolupa la fundació.

## PRODUCTES D’AMPANS

Amb seu a Santpedor, a pocs quilòmetres de Manresa, la Fundació AMPANS lluita per la igualtat d’oportunitats de les persones amb diversitat funcional, malaltia mental o en situació de vulnerabilitat. Des de fa alguns mesos, ja es poden trobar a Caprabo els formatges Muntanyola, que AMPANS elabora a la formatgeria artesanal de la Finca Urpina, a Sant Salvador de Guardiola. Properament, Caprabo també introduirà els vins Urpina d’aquesta entitat.





## VÍDEOS DE RECEPTES

Si vols veure de primera mà com s'elabora un plat, entra a "Els nostres xefs" i tindràs una gran varietat de vídeos a l'abast. Des de receptes mexicanes, com la deliciosa tetela de huitlacoche, fins a idees saboroses per fer un batut verd d'espinacs amb plàtan i dàtils o per aconseguir unes patates fregides perfectes.



## LES PROPIETATS DE CADA ALIMENT

A l'apartat "Ingredients" posem al teu abast tota la informació que necessites sobre els aliments: propietats, consells de compra i conservació, les millors idees per cuinar... Sabies que la mongeta tendra, gràcies a l'alt contingut en fibra, afavoreix el trànsit intestinal i és molt beneficiosa per a les persones amb diabetis?



# Revista 'Sabor...' en format digital

Si ets un fan de la revista Sabor... i vols tornar a fullejar una edició antiga, entra a Chef Caprabo. Aquí trobaràs les edicions dels 6 darrers anys.

Has perdut una revista Sabor... antiga i et ve de gust tornar a fullejar-la? Vols compartir una edició concreta amb algú? No et preocupis. Al web Chef Caprabo trobaràs un apartat dedicat a la teva revista de cuina preferida.

Si fas clic a "REVISTA SABOR", arribaràs a l'hemeroteca, on trobaràs les revistes Sabor... publicades en els 6 últims anys. Són en total 24 edicions, en les quals, a més d'articles sobre alimentació, notícies i reportatges, s'inclou un ampli ventall de receptes pensades per a qualsevol situació i tipus de cuiner. I amb unes fotos d'allò més apetitoses que faran que et vinguin ganes de posar-te a cuinar.

### Descarrega, mira i comparteix

A cadascuna de les edicions trobaràs un pràctic sumari, on t'expliquem els temes més destacats de l'edició, i la possibilitat de descarregar-ne el PDF o llegir la revista de manera interactiva. També pots compartir-la a les xarxes socials o per correu. Pràctic, oi?

Recorda que la revista Sabor... és una publicació trimestral que només reben els clients amb targeta El Meu Club Or. Més informació a [www.miclubcaprabo.com/ca](http://www.miclubcaprabo.com/ca).



## Les receptes més visitades

Durant el mes de febrer, el filet de porc amb foie gras i bolets ha estat la recepta més llegida a Chef Caprabo.

A Chef Caprabo ens encanta veure com triomfen les nostres receptes entre els visitants. D'entre les més de 600 receptes que tenim al web, els visitants es van decantar durant el mes de febrer per l'exquisit filet de porc amb foie gras i bolets, i per la mousse de iogurt amb fruites vermelles. També van tenir moltes consultes el pa rústic amb massa



mare i l'orada al forn amb patates i llimona. I en la pasta van triomfar els canelons de confit d'ànec amb salsa de bolets.

Pel que fa a la recepta més impresa, coincideix amb la proposta més visitada: l'esmentat filet de porc amb foie gras i bolets.

Entra al nostre web Chef Caprabo i no et perdís aquestes receptes i moltíssimes més.



PARKS & RESORT

**35% DE DTE. A  
PORTAVENTURA PARK**

**20€ DE DTE. A  
PORTAVENTURA PARK  
+ FERRARI LAND**

**AMB "EL MEU CLUB CAPRABO"**



Presenta personalment aquest cupó, la teva targeta "El meu Club Caprabo" i el teu DNI a les taquilles del parc PortAventura Park, i tu i fins a tres acompanyants us beneficiareu del **35 % de descompte en la compra d'una entrada d'adult, júnior o sènior d'un dia per a PortAventura Park**; o de **20 € de descompte en l'entrada combinada d'adult d'un dia per a PortAventura Park + Ferrari Land**. L'entrada és vàlida només el dia que es bescanvia el cupó. Promoció no vàlida per a altres parcs o instal·lacions de PortAventura World.

Promoció vàlida del 23/3/18 al 30/6/18 ambdós inclosos i segons el calendari i l'horari d'obertura de PortAventura Park i Ferrari Land (segons correspongui). Cupó bescanviable un sol cop. No s'acceptaran cupons, entrades, targetes o carnets trencats, reenganxats o fotocopiats. No acumulable a altres ofertes i/o promocions. No bescanviable pel seu valor econòmic. Se'n prohibeix la venda.

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





*pots buscar:*

**jonomésvullunawebq  
uenomemboliquisigu  
ifàciliràpidaipuguifer  
lamevacomprasense  
complicacions.com**

o...

**capraboacasa.com**

Una nova imatge amb l'estalvi  
i el servei de sempre.

Enviament gratuït per compres superiors a 100€.





## NOMÉS PER A DONES

Els desodorants per a axelles de Chilly contenen ingredients idonis per a la pell femenina: Chilly fresh, per experimentar una frescor intensa, i Chilly invisible, amb fórmula antitaques.



## CUIDA'T LA PELL

Busques una experiència única per a la pell i els sentits? Prova l'oli en loció de Nivea i prepara't per desconectar. Tria la varietat que més t'agradi: vainilla i oli d'ametlles, flor de cirerer i oli de jojoba o rosa i oli d'argània. És d'absorció ràpida.

## DENTS MOLT BLANQUES

Si vols tenir unes dents blanques i revertir anys d'engrogiment a l'instant, confia en Colgate Max White. Ara tens al mercat el nou kit blanquejador amb llapis blanquejador i el dentífric Expert White.



## NODREIX I ENFORTEIX

La gamma Botanique Nutre & Fortalece de TRESemmé, amb extracte natural de llet de coco i àloe vera, nodreix els cabells i els proporciona deu vegades més força. Les fórmules sense silicones ni colorants renten amb delicadesa els cabells, i els deixen nodrits, suaus i hidratats. La gamma es compon d'un xampú, un condicionador i un espraï.



## REPARA'T LA CABELLERA

Desenvolupada específicament per als cabells llargs, la gamma Gliss Long & Sublime té una fórmula innovadora, amb Micro Repair-Oils i essència de peònia, que elimina l'excés de greix a les arrels, repara els cabells de mitjans a llargs i ajuda a reduir les puntes obertes fins a un 85%.



art.  
**1**

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

## LLAMINADURES EN GELAT!

Les lllaminadures i els gelats són les dues coses que més agraden als nens. Frigo Chuches és la combinació perfecta de textures i sabors per als amants de les lllaminadures i els gelats. Una idea dolça i divertida.



## AMB MENYS OLI

Amb un 60% menys de greix, el nou Isabel Ligerito conté més tonyina i el toc just d'oli d'oliva. Còmode d'usar, és ideal per als qui volen cuidar-se sense renunciar a la millor tonyina en oli.

Llista de la compra

## AGUINAMAR T'HO POSA FÀCIL

Per als qui volen gaudir dels productes d'alta qualitat del mar sense haver de passar gaire estona cuinant, Angulas Aguinaga presenta la marca Aguinamar. La gamma està formada, entre altres productes, per musclos bio amb tomàquet i en el propi suc, pota de pop cuita i cues de llagostí amb allada. S'escalfen al microones i... llestos!



## FORMAT FAMILIAR

Amb un disseny original en forma de gerra, el nou iogurt cremós ensucrat amb ferments naturals, de Danone, és ideal per barrejar-lo amb fruita, cereals o altres complementos. Una bona alternativa per esmorzar al teu gust.



## EN BOTIGA: PORC DUROC

De carn sucosa, amb vetes, tendra i amb un sabor intens i deliciós, el porc DUROC Eroski NATUR serà un aliat perfecte a la cuina. En costella trossejada, en filet o en escalopa... Tasta'!



els 5 sentits de...

# Hideki Matsuhisa\*



**GUST** **Quin és el teu sabor preferit?** L'*umami*, tan important en la gastronomia japonesa, perquè és molt neutre, molt sa i molt potencial. També m'agrada molt el gust salat del marisc.

**Digue'ns el producte més saborós de la gastronomia japonesa.** El *dashi*, un brou que preparam amb aigua, bonítol sec i alga *kombu*. Ens serveix com a fons base de moltes receptes.

**Com fusiones els sabors de la cuina japonesa amb la mediterrània?** Jo ho entenc més aviat com una adaptació. Els productes poden ser els mateixos, però la forma de cuinar-los no. Aquí la tonyina es fa a la planxa amb julivert, però al Japó es menja guisada o crua (*sashimi*). Jo la preparo amb salsa de soja, wasabi i oli d'oliva.

**OLFACTE** **Quina importància té per a tu l'olfacte?** Aquí la gent ensuma els plats, però al Japó no. No vol dir que l'olor no sigui important per a nosaltres, però és sota el producte per elevar-ne el sabor. Per això, si ensumem i després mengem, el gust augmenta. Si tens un producte molt fresc, amb prou

feines necessites aromatitzar-lo perquè, si no, es perd l'olor pròpia.

**Hi ha alguna aroma de la teva infància que et deixés un record inesborrable?** Recordo l'olor de mar del mercat quan acompanyava el pare a la peixateria a comprar peix i marisc.

**OÏDA** **Fora de la feina, què t'agrada escoltar?** M'agrada el so de la natura, de les onades del mar... Al bosc tens el so dels animals, del vent... És molt confortable i em relaxa.

**TACTE** **Quin producte et sedueix més pel tacte?** El peix té un múscul abans de la cua que, quan el toques, et permet distingir si el producte és de bona o de mala qualitat. Ho vaig aprendre del pare quan em portava al mercat. Així que, quan el trobo, el meu cap fa memòria i... bingo!

**Pel que fa a les textures, quines prefereixes?** A la meua cuina és molt important conservar la textura original dels aliments. Però m'agraden sobretot les sòlides i dures, com la de la mitjana, que puguis mossegar i mastegar.

**VISTA** **Quines sensacions busques transmetre visualment?** La meua cuina és molt senzilla i visualment molt simple, però el client recorda perfectament la sensació del primer mos.

\* Des de petit, **Hideki Matsuhisa** va mamar l'art de la cuina japonesa al restaurant que el seu pare regentava a Toyota (Japó). Als 25 anys va arribar a Barcelona i el 2001 va obrir el seu primer restaurant: Shunka. El 2013 va aconseguir l'estrella Michelin per a Koy Shunka, màxim exponent d'una tècnica refinada, un gust exquisit i una presentació sorprenent. Koy Shunka. Copons, 7. Barcelona. Per a reserves: 93 412 79 39.

# La teva cuina mediterrània +k



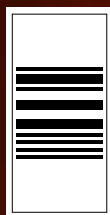
La única **salsa de soja** elaborada mitjançant **fermentació natural**,  
des de fa més de 300 anys.  
Tasta-la i descobreix **el condiment ideal**  
per a cuinar tots els teus plats.

Trobaràs més informació i receptes a  
[www.kikkoman.es](http://www.kikkoman.es)

salsa de soja  
**kikkoman**  
dóna gust a la teva vida



# Tus empanadillas de siempre



¿CÓMO SIEMPRE?

¿O AL HORNO?



Descubre más recetas en:  
[www.buitoni.es](http://www.buitoni.es)

Síguenos en

