



con EROSKI



Nº 342 / AÑO XLI
2 EUROS

Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Beber

Cervezas y tapas,
el mejor maridaje

De temporada

Exquisitos
cebiches

Cocinar con niños

Originales ideas
con palomitas



Un verano para recordar

CHEF
CAPRABO
.COM

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

Sé de un lugar
donde los platos que
comes cualquier día los
recordarás toda la vida.

SALMOREJO

*Tomates muy maduros, aceite de oliva, sal,
diente de ajo, pan seco y jamón ibérico.*

Cuando hace calor hay que comer fresco. Y desde Cabo Matxitxako a Valle-Niza existen dos platos refrescantes por excelencia: el gazpacho y el salmorejo. Algunas personas confunden gazpacho con salmorejo porque ambas son sopas frías hechas con tomate crudo. Sin embargo, hay diferencias: el gazpacho es más aguado, pues lleva agua en la preparación, el salmorejo es bastante espeso. El salmorejo es de origen cordobés –a pesar de las disputas sevillanas–, el gazpacho es andaluz, así en general. El gazpacho es sopa. El salmorejo, una emulsión. Uno acostumbra a llevar guarniciones, el otro no. Dicho esto, te estamos poniendo a prueba desde que empezaste a leer: ¿crees que el plato de la foto es gazpacho o salmorejo? En cualquier caso, los dos llevan aceite. Ninguno de los dos lo debes dejar reposar en hielo. Y los dos refrescan. Que aproveche. El plato de la foto es salmorejo.



UN LUGAR DONDE
SE COME BIEN



Edición 342
Verano 2018
Año XLI

Dpto. Marketing Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

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

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Xavier Ramón y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

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

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

Fotografía: Joan Cabacés

Estilismo: Rosa Bramona

Impresión: Rotocayfo

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media

Tel. +34 934 342 060

Coordinación comercial: José Luis Targa y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
Beatriz de Marcos y Joan Cabacés



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

editorial

En verano, siempre a tu lado

Refrescante, amena y muy muy veraniega. Así es la revista *Sabor...* que tienes entre tus manos, un número lleno de muchas ideas para preparar en estos días que el calor aprieta. Disfruta con el interesante reportaje sobre los sabrosos cebiches, que te hará viajar con la mente hacia países lejanos; también te ofrecemos deliciosos aperitivos y tapas para compartir con los amigos a la hora del vermut o mientras veis uno de los partidos del Mundial de fútbol, así como sorprendentes postres con helados, con el excelente sabor de nuestras marcas propias... También encontrarás unas originales sugerencias para confeccionar con palomitas de maíz. ¡A los peques les van a encantar!

Y, para leer con calma en las tardes de verano, te proponemos una interesante entrevista al actor Pere Arquillué, un reportaje sobre los alimentos que mejor cuidan la piel en verano,

otro sobre la rica y variada gastronomía de Costa Rica... ¡No te los pierdas!

Es tiempo de vacaciones, de descanso, de poder estar más tiempo con los seres queridos... Deseamos que disfrutes de cada momento, así que aprovecha para desconectar y aparca las preocupaciones habituales unas semanas. Nosotros, desde Caprabo, intentaremos poner nuestro granito de arena para que así sea. En nuestras tiendas encontrarás una amplia selección de productos frescos de proximidad, helados, bebidas... y, como siempre, con la mejor calidad y asequibles para todos los presupuestos.

¡Feliz verano!



Xavier Ramón

DIRECTOR DE MARKETING



Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 60 60

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

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

www.caprabo.com

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

www.chefcaprabo.com



55



53



30

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

NOSOTROS: CAPRABO

- 73 NOTICIAS
- 78 WEB CHEF CAPRABO
- 80 NOVEDADES

- DÍA A DÍA
- 20 **Mi sabor** Hablamos con el conocido actor de teatro, cine y televisión Pere Arquillué sobre la amistad, el arte, su carrera y sus nuevos proyectos.
- 24 **Cocinar con niños** Con las palomitas de maíz se pueden elaborar recetas muy originales. ¡Toma nota!

- 28 **Alimentación equilibrada** Para tener una piel bronceada, hidratada y sana es importante, además de mimarla por fuera, cuidarla por dentro. Te explicamos qué alimentos te ayudarán a conseguirlo.
- 32 **Cocina fácil** Los helados son los reyes indiscutibles de la temporada estival. Este año te mostramos dos maneras fáciles y resultonas de presentarlos.
- 34 **Tu compra más inteligente** Anímate a preparar un apetitoso menú de verano con nuestra amplia gama de marcas propias. Búscalas en nuestras tiendas y se convertirán en tus aliadas.

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



41



33



21

●●○ DÍAS ESPECIALES

38 **De temporada** Plato nacional de Perú, el cebiche ha saltado fronteras y triunfa en todo el mundo. Te presentamos cinco magníficas propuestas. Tradicional, con atún, con pulpo... ¡Prepárate a disfrutar!

64



50 **Ideas dulces** Sorprende a los tuyos con un espectacular pastel helado inspirado en el clásico postre estadounidense Banana Split.

52 **Receta de proximidad** Acompañamos el delicioso vermut de la Cooperativa Falset Marçà con unos mejillones en escabeche y unos berberechos con salsa de aperitivo.

54 **Tradicional o reinventada** Las patatas bravas son un clásico del verano. En este año no te olvides de probarlas en sus dos versiones: clásica y actualizada. ¡Mmm...!

56 **Sabor del mundo** La rica gastronomía de Costa Rica engloba los sabores de tres culturas: la aborígen, la española y la africana.

●●● TENDENCIAS

60 **Gastronomía y diseño** Especializada en conservas en lata artesanas, la bodega Vidrios y Cristales es un rincón singular que vale la pena descubrir.

64 **Cóctel & gourmet** Los cócteles sin alcohol están ganando cada vez más adeptos. ¿Quieres preparar uno?

66 **Beber** Combinamos las mejores cervezas con las tapas más deliciosas. Sugerencias para pasar una buena velada con los amigos.

70 **Bienestar** Aprovecha el buen tiempo para practicar deporte al aire libre. Te descubrimos sus beneficios.

72 **Shopping** Cremas, fluidos y aceites solares, leches reafirmantes...

ENTRANTES Y PRIMEROS

Barquitas de endibias	36
Berberechos con salsa de aperitivo	53
Cebiche con pulpo	46
Cebiche de frutas 	48
Cebiche tradicional peruano	41
Cebiche con atún	42
Cebiche con langostinos	44
Gazpacho de ciruelas y melocotón 	30
Mejillones en escabeche	53
Minipatatitas rellenas de salsa brava 	55
Ñoquis con calabaza y mozzarella	37
'Papas aliñás'	62
Pasta con pesto de rúcula 	21
Patatas bravas clásicas 	54



44

SEGUNDOS

Boquerones marinados en escabeche	30
Carnitas de cerdo con miel y lima	59
Pollo rebozado con palomitas	25
Rollitos de ternera con verduras	37

POSTRES Y BEBIDAS

Bloody Mary sin alcohol	65
Cappuccino de helado	33
Flan de yogur con frambuesas	37
Mojito sin alcohol	64
Pastel Banana Split	50
Pastel de chocolate con palomitas	26
Piña a la plancha con helado y caramelo picante	32

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

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos

 menjasa
www.menjasa.es

TOCA FUSTA
tocafusta@wanadoo.es

natura
www.naturaselection.com

ACME
DIVISION HOSTELERIA
SISTEMAS INTEGRADOS, S.L.
www.acmehosteleria.com



59

REFRÉSCATE NATURALMENTE ESTE VERANO ☀️



4 HORAS
fuera de
la nevera



• SIN CONSERVANTES • SIN AROMAS ARTIFICIALES • SIN COLORANTES ARTIFICIALES

nuestro menú...

Verbena con amigos

El cava resulta siempre un vino alegre, imprescindible en cualquier celebración. El equilibrio que ofrece Mas Macià entre potencia y armonía y su carácter de brut nature —el cava más seco— unido a su larga crianza, lo hacen perfecto del aperitivo al postre.



36 Barquitas de endibias



30 Gazpacho de ciruelas y melocotón



26 Pastel de chocolate con palomitas



37 Rollitos de ternera con verduras



64 Mojito sin alcohol



65 Bloody Mary sin alcohol



**MAS MACIÀ
GRAN RESERVA
BRUT NATURE**
Caves Bohigas.
DO Cava.
50 % xarel·lo,
25 % macabeo,
15 % parellada
y 10 %
chardonnay.

Para toda la familia

Crianza moderno creado por Álvaro Palacios. Se elabora en Rioja Baja, la zona más mediterránea del territorio, básicamente con garnacha. Más frutal que los clásicos riojas, resulta fresco sin perder sus notas tostadas. Todoterreno para cualquier mesa y menú.



55 Minipatatitas rellenas de salsa brava



44 Cebiche con langostinos



25 Pollo rebozado con palomitas



37 Flan de yogur con frambuesas



LA MONTESA
Bodegas Palacios Remondo.
DOCa Rioja.
Garnacha, tempranillo y mazuelo.

#DAELPASO



¡Con cuchara!

Bajo en Grasa



Propuesta marinera

Un mar intenso como el que muestra este menú precisa un blanco con buena estructura y personalidad. La crianza sobre lías otorga al vino volumen en boca. En nariz muestra una paleta seductora de aromas exóticos y notas florales, tan fresco como la brisa marina.



53 Berberechos con salsa de aperitivo



46 Cebiche con pulpo



30 Boquerones marinados en escabeche



32 Piña a la plancha con helado y caramelo picante

ABADAL BLANC
Bodegas Abadal.
DO Pla del Bages.
Chardonnay, sauvignon blanc, picapoll y macabeo.



Un viaje por el mundo

Riojano de origen, Marqués del Riscal marcó el carácter de los ruedas modernos, frescos y elegantes. Sus recuerdos a hinojo y hierba fresca en nariz, así como su final amargoso en boca, marcan las señas de identidad de este vino de gran equilibrio.



41 Cebiche tradicional peruano



37 Ñoquis con calabaza y mozzarella



59 Carnitas de cerdo con miel y lima



50 Pastel Banana Split

MARQUÉS DEL RISCAL
Bodegas Marqués del Riscal.
DO Rueda.
100 % verdejo.



Menú estival

Un rosado contundente que suma al menú notas de fruta roja madura y recuerdos sutiles de flores marchitas. Se presenta con fuerza, con sabor, con el carácter diferenciador que el Penedès otorga a una variedad rotundamente francesa.



53 Mejillones en escabeche



21 Pasta con pesto de rúcula



42 Cebiche con atún



32 Cappuccino de helado

PETJADES
Torrelló.
DO Penedès.
100 % merlot.



Datación realizada por laboratorio acreditado mediante técnica de carbono 13 (Geocisa).

FILTRADA DURANTE 3.600 AÑOS PARA QUE SIENTAS SU BIENESTAR

Solo la Naturaleza puede dedicar siglos a incorporar la equilibrada composición mineral que llena de bienestar cada gota de Solán de Cabras.



UN AGUA ASÍ SOLO LA CREA LA NATURALEZA

"Recuerda que el agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas y a la regulación normal de la temperatura corporal con una ingesta diaria de al menos 2L. al día, procedente de cualquier fuente."

No existe medicación para la celiaquía. La única solución es una estricta dieta sin gluten de por vida.

La celiaquía, un desafío alimentario

Elisa Mora

Departamento técnico de la Associació Celiacs de Catalunya

La celiaquía es una enfermedad autoinmune, que afecta a varios órganos, inducida por la ingesta de gluten en personas con predisposición genética. Cuando el gluten llega al intestino, el sistema inmune lo detecta como una amenaza y ataca al propio organismo. Esto provoca una atrofia de las vellosidades intestinales, que impide la correcta absorción de nutrientes y conlleva una sintomatología variada (digestiva o extradigestiva). Existen personas celíacas sintomáticas y asintomáticas, pero todas presentan "daño intestinal" cuando consumen gluten.

No existe medicación para la celiaquía. El único tratamiento es una estricta dieta sin gluten de por vida. La ingesta de cantidades de gluten imperceptibles (trazas) puede acarrear graves consecuencias para la salud de la persona celíaca: anemia, infertilidad, linfoma, etc. Para los celíacos es fundamental saber qué alimentos son aptos (sin gluten) y tener un protocolo específico para evitar que el alimento que ingieren no se contamine con el gluten de otros alimentos, utensilios o superficies durante su elaboración.

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos

cereales (trigo, cebada, centeno, kamut®, espelta, algunas variedades de avena y sus derivados). Debido a su bajo coste es muy utilizado en todo tipo de alimentos industriales porque les aporta elasticidad, los aglutina y permite que se fijen aditivos y colorantes. La ley regula que un producto puede etiquetarse "sin gluten" si contiene menos de 20 mg de gluten por kilo (20 ppm), según el umbral establecido por la comunidad científica.

Para mejorar la calidad de vida del colectivo celíaco, la industria alimentaria tiene planteados varios desafíos. Uno es reducir las grasas y azúcares de los productos sin gluten, a la vez que incrementar la presencia de fibra y vitaminas para que sean, como mínimo, nutricionalmente similares a sus homólogos con gluten. Otro consiste en mejorar los procesos productivos para reducir el coste de estos productos, que actualmente pueden ser hasta un 300 % más caros que sus equivalentes con gluten. Por último, la industria debe evitar el etiquetado preventivo de trazas y el de productos "sin gluten" en alimentos libres de gluten por naturaleza, para no inducir a confusión al consumidor.





Heró

DESDE 1886

Destapa lo natural

Mucho más naturales por dentro.
Mucho más atractivas por fuera.



Nuevo

+sabor
a fruta

agenda



FERIA DEL VINO Y EL CAVA DE PRADES

15-16 DE JULIO

Esta localidad de la comarca del Baix Camp celebra una nueva edición de su popular feria del vino, donde se pueden **degustar los mejores caldos de DO como Terra Alta, Montsant, Priorat, Conca de Barberà y Catalunya**, entre otras, así como cervezas artesanas. Además, los visitantes pueden disfrutar de diversas actividades.



FERIA DEL TOMATE DEL VALLÈS ORIENTAL

21 Y 22 DE JULIO

Una de las hortalizas más refrescantes y sabrosas tiene en la localidad de Santa Eulàlia de Ronçana (Barcelona) un fin de semana propio en el calendario. El visitante puede disfrutar de **visitas a huertos, talleres de compostaje, actividades lúdicas y, sobre todo, catas de variedades antiguas de tomate**. Una cita perfecta para recuperar su sabor tradicional.



DÍA DEL QUESO DEL RONCAL

13 DE AGOSTO

Roncal, uno de los siete municipios que forman el navarro valle pirenaico del Roncal, celebra un día de fiesta para homenajear a un valioso **tesoro gastronómico, histórico y cultural de esta zona: el queso de Roncal**. Es el primero que obtuvo una DO en España. En esta jornada abundan los trajes tradicionales, las actividades y la diversión.

dieta

Fibra y flora intestinal antidiabetes

La flora intestinal puede ayudar a tratar la diabetes tipo 2 si optamos por una dieta rica en fibra. Un grupo de científicos de la Universidad de Rutgers-New Brunswick (EE. UU.) ha identificado **un conjunto de bacterias intestinales que ayudan a aliviar los síntomas**. Los investigadores sostienen que ayudar a la proliferación de estos microbios gracias a la fibra abre nuevas posibilidades. En el estudio, los sujetos que consumieron una dieta rica en fibra mostraron un peso corporal y unos niveles de azúcar en sangre mucho menores.

salud

Los 7 alimentos más antiinflamatorios

Determinados alimentos pueden ayudar a combatir la inflamación y a controlarla. En el campo de las verduras y hortalizas **destacan tanto el pimiento como las espinacas**, mientras que en el de las frutas lo hacen la pera y la granada. Si hablamos de cereales, la opción es el alforfón o trigo sarraceno, y si preferimos una infusión, entonces hay que decantarse por el té negro. En lo referente a los pescados, nada mejor que la caballa.



comportamiento

La calidad del matrimonio puede controlar el peso

Tener una buena relación matrimonial puede tener también su efecto en la nutrición y, por tanto, en la salud. Un estudio de la Harvard T. H. Chan School of Public Health ha arrojado unos curiosos datos: cuanto más calidad tiene la relación matrimonial (apoyo, duración, etc.) **menos posibilidades hay de que la persona desarrolle obesidad** cuando llegue a la mediana edad. Los investigadores realizaron encuestas a un total de 2.600 personas que formaban parte de matrimonios o relaciones de larga duración o gran apoyo. La probabilidad de padecer obesidad se redujo cerca de un 22 %.

LIBROS

Poké. Cuencos de sushi con inspiración hawaiana

144 páginas, Lunberg. Precio: 19,95 €

.....
¿Quieres conocer lo mejor de la gastronomía hawaiana? Esta obra te acerca de manera fácil **más de 65 recetas para descubrir** una auténtica tendencia gastronómica. Un pescado colocado sobre una base de arroz y rematado con algún aliño o guarnición... Esta es la estructura del poké y sus combinaciones son infinitas.





Bi COORDENADAS.COM

**¿QUIERES GANAR
UNA VUELTA
AL MUNDO?**

REGALAMOS MÁS DE
**100 PREMIOS
AL DÍA**

- 1**
BUSCA LAS COORDENADAS
EN ESTE BIFRUTAS
- 2**
INTRODÚCELAS EN
WWW.BICOORDENADAS.COM
- 3**
REGALAMOS UNA
VUELTA AL MUNDO
+ 100 PREMIOS
CADA DÍA



1.0023
4055

EN SU MEJOR MOMENTO



Ahora, más que nunca, apetece alimentarse con los productos más refrescantes de la tierra. Sácales el máximo partido a hortalizas como el tomate, el calabacín y la zanahoria, y a frutas tan deliciosas como el melocotón, el melón y las cerezas.

CALABACÍN

COMPRA: aquellos ejemplares que sean firmes al tacto, pequeños o medianos, sin manchas en la piel y que pesen.

RECOLECCIÓN: esta hortaliza se recolecta cuando aún está tierna y no ha alcanzado su tamaño definitivo.

COLOR: la intensidad del verde depende de la variedad y no influye en la calidad del producto.



AL COCINAR: evita pelarlo para que no pierda sus principales nutrientes. Si lo fríes, seca su carne antes de sumergirlo en aceite.

CONSERVACIÓN: sepáralo de frutas y tomates, ya que estos producen gas etileno al almacenarlos y le pueden dar un sabor muy amargo o deteriorarlo.

DIGESTIVO: contiene un tipo de fibra soluble, los mucílagos, muy eficaz para suavizar y desinflamar las mucosas del estómago.

PRODUCTOS de TEMPORADA
junio • julio • agosto

VERDURAS Ajo • Berenjena • Calabacín • Calabaza • Cebolla • Judía verde • Pepino • Pimiento • Rábano • Remolacha • Tomate • Zanahoria **FRUTAS** Albaricoque • Arándano • Breva • Cerezas • Ciruela • Frambuesas • Grosellas • Melocotón • Melón • Mora • Pera • Piña • Plátano • Sandía **CARNES Y PESCADOS** Almejas • Atún • Boquerón • Bogavante • Calamar • Codorniz • Jurel • Merluza • Sardina



PODER ANTIOXIDANTE

El tomate contiene licopeno, un pigmento de acción antioxidante, que le aporta su color rojo. Para que esta sustancia sea absorbida por el organismo es importante triturar, cocinar y aliñar el tomate con aceite.



MELÓN Fresco y jugoso, el melón hidrata y sacia a la vez. Los ejemplares hembra son los más dulces y se distinguen porque muestran unos círculos blancos en torno a la base. Estas marcas las produce el azúcar y cuantas más tenga la pieza, más deliciosa saldrá.

DULCE Y RELAJANTE

Aromático y carnoso, el melocotón posee un intenso sabor dulce que puede confundirnos, cuando en realidad es una fruta pobre en azúcares. Contiene magnesio y vitaminas del grupo B, de efectos relajantes, y resulta ideal para combatir la hipertensión por su riqueza en potasio. **El color amarillo o anaranjado de su pulpa se debe a la abundancia de betacarotenos** que, junto con las vitaminas C y E, evitan el envejecimiento precoz y refuerzan las defensas del sistema inmunológico. Si compras melocotones todavía verdes, déjalos madurar a temperatura ambiente.



ZANAHORIAS Comer zanahorias crudas ayuda a mantener una buena salud bucal. Su contenido en flúor fortalece los dientes, evita que se adhieran bacterias a estos y que se formen caries. Además, el hecho de masticarlas estimula el riego sanguíneo de la zona y aumenta la producción de saliva.



CEREZAS En caso de cistitis, las cerezas ayudan a frenar la inflamación e incluso a prevenir que se reproduzca. Como remedio casero, caliéntalas al baño María, con el tallo incluido, retírales el hueso, agrega un poco de miel y unas gotitas de limón, forma una pasta, guárdala en la nevera y toma 2 o 3 cucharadas al día.

MELOCOTÓN

El melocotón es el fruto del melocotonero (*Prunus persica*), árbol pequeño de hoja caduca, perteneciente a la familia de las rosáceas, que se cultiva en zonas templadas donde hay mucha luz. Sus bonitas flores, de color rosa o rojizo, están llenas de magia y nacen en solitario o en parejas. Esta fruta tan sensual es un motivo recurrente en el arte de China, donde se cultiva desde hace más de 3.000 años y, para el taoísmo, simboliza la inmortalidad. Según una leyenda, en el jardín de la Reina Madre del Oeste, una poderosa deidad, los melocotones fructificaban una vez cada tres milenios y quien llegara a probarlos alcanzaría la eternidad.

MI CLUB CAPRABO,
EL CLUB DEL AHORRO

"CAPRABO ME DA MÁS"

Nos habla la Sra. M^a Dolores, clienta de toda la vida.

"Hace 20 años
que tengo la tarjeta
Mi Club Caprabo
y 12 que soy
Clienta Oro".

caprabo

mi
club



Hoy ahorro y mañana también.



Me gusta comprar en Caprabo porque con la Tarjeta Mi Club Caprabo ¡AHORRO! y además...

1

Cada vez que compro en Caprabo **acumulo dinero** y lo puedo **canjear cuando yo quiera**.

El personal de caja me lo recuerda en el momento de pagar y el día que me va mejor le pido que lo canjee. ¡A veces llegan a descontarme más de 5 o 6 €!



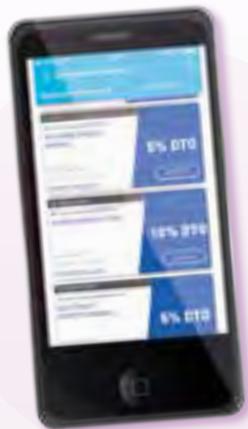
2

Todos los meses disfruto de promociones como el **Día sin Iva**, **Te regalamos el 50 % de tu compra**, etc. Al pasar por caja me dan vales que siempre aprovecho en las siguientes compras.

Los vales son dinero que descuentan en mis compras, ¡y todo eso se nota!



3



Antes de ir a comprar, siempre miro en la **app Caprabo** para **activar los nuevos descuentos**; por ejemplo en leche, agua, pasta... ¡y en muchos otros productos de mi compra habitual!

4

Caprabo siempre se acuerda de mi **cumpleaños**. Me hace mucha ilusión cuando recibo la felicitación y el vale para canjear por una caja de galletas en mi tienda.



5

Por ser Clienta Oro, cada trimestre me regalan la revista **Sabor...**, llena de recetas saludables e ideas nuevas para cocinar a los míos.

EN EL PRÓXIMO NÚMERO:

DESCUBRE CÓMO AHORRAN CON EL CLUB LAS FAMILIAS NUMEROSAS



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



¿QUIERES ACTIVAR TUS DESCUENTOS ONLINE?

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

mi sabor

Pere Arquillué

Texto Montse Barrachina
Fotografía Joan Cabacés

El actor catalán reflexiona junto al escenario sobre la amistad, el arte, su trayectoria, sus proyectos y, también, sobre su pasión por la cocina.

Vengo de una cocina de payés, sencilla pero muy nutritiva. Mi abuela preparaba unos platos... ¡extraordinarios!

Con los años, el actor Pere Arquillué confiesa sentir más nervios antes de salir a escena. Ese romance que experimentaba de joven con el teatro se ha transformado en un proceso vital que lleva implicada una conciencia social ineludible. Pero aparte de su profesión, al actor le entusiasman el dibujo, la pintura y, sobre todo, los cómics, que colecciona desde que era muy joven. Para él, las historias gráficas deberían ser reconocidas como arte.

Hace poco has recuperado Art en el Teatro Goya. ¿Crees que 24 años después de su estreno en París ha cambiado la forma de entender esta pieza?

El ánimo de la pieza es el mismo, pero seguro que hoy en día se perciben otras cosas. Habla de la amistad, de la dificultad de ponernos en el lugar del otro y de ese juego frívolo de querer aparentar en el arte y en la sociedad. Pero la obra es más compleja de lo que en un primer grado podría parecer.

¿No resulta paradójico que un color que simboliza la pureza se sitúe en el foco de este conflicto?

Sí, un cuadro blanco es el detonante que hace saltar chispas en una amistad de tantos años. Pero podría ser cualquier otro elemento, idea o frivolidad. La obra nos muestra en clave de comedia que vivimos en un momento mucho más frágil, hipócrita y perverso de lo que imaginamos.

En tu vida, ¿qué lugar ocupa la amistad?

La amistad ayuda a que te sientas un poco más acompañado y a ir con menos miedo por la vida. Esta profesión es un poco perversa porque te obliga a hacer de ella una vida y corres el riesgo de quedarte muy instalado aquí dentro. Tengo amigos de la profesión, pero también de fuera de ella, y estos son los que te dan una mirada diferente de las cosas. >>



RECETA: BEATRIZ DE MARCOS; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

Pasta con pesto de rúcula



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de cayena fresca
- 300 g de pasta corta (tipo fusilli bucati)

Para el pesto de rúcula

- 100 g de rúcula
- 1 diente de ajo
- 50 g de nueces peladas
- 50 g de queso parmesano rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar 3 de los dientes de ajo, laminarlos y sofreírlos a fuego suave junto con la cayena durante 3 minutos en una sartén antiadherente engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva. Retirar y reservar.
2. Lavar la rúcula y colocarla en un vaso de batidora junto con el diente de ajo restante, las nueces peladas, el parmesano rallado, 50 ml de aceite de oliva y una pizca de sal. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.
3. Hervir la pasta en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante para que quede al dente. Escurrirla, saltarla con el sofrito de ajo y cayena, agregar el pesto de rúcula, remover bien y servir.

“ He tenido mucha suerte y me he dado cuenta de que, en los momentos claves de mi carrera, las grandes decisiones las he tomado yo. ”

» Esta obra también aborda el concepto del arte. Para ti, ¿qué es arte y qué no lo es?

¡Ufff! Esta es una discusión eterna. El arte es una mirada sobre el mundo que te mueve por dentro y que hace que te sientas vivo. Desde principios del siglo XX esta raya divisoria comienza a difuminarse mucho. Mira, a mí, por ejemplo, me gustan mucho los cómics porque me parecen una simbiosis casi perfecta entre la lectura y el cine. Ahora mismo están saliendo novelas gráficas extraordinarias que se acercan mucho al arte y, sin embargo, no se considera que lo sean.

¿Hay algo por lo que estarías dispuesto a pagar cualquier precio?

Supongo que pagaría para que no le pasara nada a la gente que quiero, para que hubiera un poco más de justicia, de libertad y de fraternidad, y para que todo fuera más verídico y natural.

Te hemos visto en papeles complejos y atormentados, pero también en canallas y granujas. ¿Qué ven en ti los directores?

No soy un actor personalista, sino que intento transformarme y variar mucho de registro, trabajando siempre desde la misma interioridad. Aunque empecé en la comedia, estuve muchos años trabajando en otros géneros, y costó mucho que me volvieran a llamar para regresar a ella. He hecho de todo: personajes muy patéticos, como el que interpretaba en *Blasted*, y otros muy grandes, pero me gusta hacer tipos que pueden parecer menos complejos, como el de Iván en *Art*, pero que en realidad no lo son.

¿Y de qué te nutres?

¡De la vida! Ser actor es una carrera de fondo. El teatro se ha convertido en una especie de alma paralela que va conmigo desde muy joven. Es algo que vivo con naturalidad porque no soy una persona atormentada, sino que entiendo el teatro



desde el juego y la alegría; el conflicto lo pongo en escena.

¿Te gusta que te recuerden al Claudi Guitart de la serie de TV3 *La Riera* o te molesta?

Ni una cosa ni la otra. Coincidió con una época muy dura para la profesión y la serie me dio estabilidad para hacer lo que yo quería. El personaje entró muy bien a nivel popular, con ese registro irónico y ambiguo, y se creó una gran cohesión entre los guionistas y yo. Pero es un tema pasado y he interpretado personajes más importantes.

¿Y cómo te sentiste cuando al final matan a tu personaje?

¡Ay, mira, ya tenía ganas de liberarme del personaje! ¡Ja, ja, ja!

¿Volverías a una producción de estas características?

Con ese formato, ahora no. Me gusta mucho hacer televisión y hace poco se ha estrenado *Félix*, una serie de Cesc Gay en la que he participado. Pero eso de grabar cada día, cada día te obliga a seguir un ritmo muy particular y ahora mis intereses han cambiado.

¿Has hecho lo que has querido?

Sí y no. Vivimos en un país muy pequeño, donde es difícil la creación artística, y me he visto obligado a hacer cosas que igual no me convencían. Pero siempre digo que he tenido mucha suerte, y me he dado cuenta de que, en los momentos claves de mi carrera, las grandes decisiones las he tomado yo. Tuve la oportunidad de ir a



Madrid a hacer cine y televisión, y decidí quedarme en Catalunya a hacer teatro.

¿Eres de dar consejos?

No, no, en absoluto.

¿Y a tu hija Emma, que empieza en la profesión?

Una cosa es ayudar y otra dar consejos. Ella ya sabe que estoy a su lado, pero prefiero que conozca este mundo y cómo funciona por sí misma. Es un trabajo física y emocionalmente muy duro y necesitas cuidarte y que te cuiden mucho.

Este verano debutas como director teatral en el marco del Festival Grec...

Sí. Lo haré con dos comedias cortas de Václav Havel, *Audiència* y *Vernissage*, que

me apasionan y están protagonizadas por Vánek, un *alter ego* del autor. Las hemos enlazado en un solo espectáculo para presentarlo del 26 de junio al 28 de julio en La Villarroel. Afronto este proyecto con mucha ilusión porque, después de más de treinta años de estar arriba de un escenario, siento mucha curiosidad por girar el espejo.

¿Eres amante de la cocina?

Mucho, me gusta todo y cocino cada día. Con diez u once años ya cocinaba. Vengo de una cocina de payés, sencilla pero muy nutritiva. Mi abuela preparaba unos platos... ¡extraordinarios! Aún recuerdo la *sang i perdiu*, que es pulmón de cerdo guisado con sangre; el arroz de bacalao con espinacas; los garbanzos con huevo duro, bacalao y alcachofa...

Y te encanta la pasta...

Sí, siento devoción desde pequeño, y es que en casa nunca habían probado unos espaguetis. Yo tenía mucho interés en saber lo que era una pizza y empecé a cocinar. Las hacía con 4 dedos de grosor y les ponía de todo. Me acuerdo de la cara de mis abuelos cuando las probaban, porque no estaban acostumbrados a aquel tipo de comida. ¡Ja, ja, ja! Desde entonces me encanta la pasta sea cual sea la preparación, la salsa y los condimentos que lleve.

¿No has pensado en hacer alguna obra con la cocina como pretexto?

Me hablaron de alguna cosa hace tiempo... Hay algunas obras que tratan de esto, pero la verdad es que no me lo he planteado nunca.



cocinar con niños

Luces, cámara y... ¡muchas PALOMITAS!

Unidas indefectiblemente a las divertidas sesiones de cine, las palomitas de maíz son un excelente ingrediente para elaborar recetas originales.

Cocina Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona
Niño Aleix (hijo de Carlos Ángel, trabajador de Caprabo)



Pollo rebozado con palomitas



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 4 lonchas de beicon ahumado cortado grueso
- 1 bandeja de solomillos de pollo de 500 g
- Aceite de oliva

Para el rebozado

- Una bolsa de palomitas de 75 g
- 2 huevos
- 50 g de harina
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C. Cubrir la bandeja con papel de hornear y colocar encima las tiras de beicon. Dejarlas durante unos 20 minutos para que queden tostaditas. Luego, cortar en cuadraditos. Reservar.

2. Para hacer el rebozado, introducir las palomitas de maíz, con un poco de sal y pimienta, en una picadora (deben quedar trocitos pequeños, pero no polvo). Batir los huevos en un cuenco y colocar la harina en otro.

3. Cortar los solomillos de pollo por la mitad. Pasarlos por la harina (desempolvando el exceso de esta), después por el huevo y, por último, por las palomitas de maíz trituradas.

4. Verter el aceite en una sartén grande hasta que quede bastante cubierta y calentarla a fuego medio. Ir introduciendo los trozos de pollo durante unos 3 minutos. Cuando estén doraditos, darles la vuelta y dejarlos unos 3 minutos más. Retirar el pollo con la espumadera y pasarlo a un plato con papel de cocina para retirar el aceite sobrante.

5. Espolvorear el pollo con unos trocitos de beicon y servir.



Pastel de chocolate con palomitas



fácil



1 a 3 €



20'

PARA 4 PERSONAS

• 300 ml de aceite de oliva

• 70 g de maíz crudo

• 200 g de chocolate negro

• 100 g de mantequilla

• ½ cucharadita de canela molida

• 50 g de chocolate blanco



ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén grande y, cuando esté caliente, agregar el maíz. Tapar con una tapa ajustada y cocinarlo a fuego medio-bajo, agitando la sartén de vez en cuando, hasta que todos los granos hayan reventado. Reservar.

2. Calentar una olla con agua y encima poner otro cazo con el chocolate negro en trozos; agregar la mantequilla, también en trozos, y remover con las varillas. Añadir la canela molida y seguir removiendo hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.

3. Mezclar las palomitas con el chocolate derretido hasta que estén bien impregnadas.

4. Disponer papel de horno sobre un molde rectangular

de 20 cm, engrasarlo y verter las palomitas con chocolate. Presionar firmemente con una cuchara para que quede una capa lisa y bien apretada e introducir en la nevera durante 15 minutos. Luego, retirar el preparado de la nevera y desmoldar, retirando el papel de horno.

5. Derretir el chocolate blanco al baño María (como hemos hecho con el negro) y remover con las varillas. Con la ayuda de las mismas varillas, pintar a rayas blancas el pastel y volverlo a introducir en la nevera.

6. Cortar con un cuchillo de sierra, emplatar y servir.

SUGERENCIA

Para que este pastel quede más compacto es importante dejarlo reposar en la nevera 24 horas.

Elige bueno,
elige sano

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



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



DESDE 1875

BEBÉ®

Vuelve a los orígenes



Vuelve a sentirte Bebé

  bebe.es

alimentación equilibrada

Alimentos que cuidan la piel y el bronceado

Para tener una piel bronceada, hidratada y sana, además de cuidarla por fuera debes mimarla por dentro. Te contamos cómo la alimentación te ayuda a lograrlo.

Texto Olivia Majó

Asesores nutricionales Menja Sa

10 ALIADOS PARA TU PIEL

1 ZANAHORIA

Es un clásico del bronceado. Contribuye al buen estado de la piel, sobre todo por su riqueza en betacaroteno, vitamina C y agua.

También contiene potasio, que regula el contenido de agua en las células y aporta elasticidad.



2 HUEVO

Gran fuente de proteínas y vitaminas A, B, D y E, imprescindibles para regenerar los tejidos. Además, aporta gran cantidad de B12, que ayuda a prevenir el envejecimiento y a curar la piel dañada. La yema es rica en omega 3.

3 MANGO

Es una de las frutas más antioxidantes, por su alto contenido en betacaroteno y vitamina C (con un mango al día, cubrimos las necesidades diarias de este nutriente). Al natural, aderezado con unas gotitas de lima o limón ¡está delicioso!



4 ESPINACAS

Además de ser ricas en betacaroteno y vitamina C, aportan ácido fólico, que contribuye a la regeneración celular. En verano, disfrútalas en deliciosas y frescas ensaladas. Combinadas con frutos rojos, queso de cabra y nueces quedan riquísimas.

5 TOMATE

Ofrece grandes dosis de vitaminas y minerales. Es muy rico en licopeno, sustancia con gran poder antioxidante que se libera especialmente cuando cocinamos el alimento o al entrar en contacto con alguna grasa, como el aceite de oliva.



Llega el verano, momento de disfrutar más tiempo al aire libre y relajarse. La rutina veraniega nos ayuda a recargar pilas y a sentirnos mejor. Y este bienestar se nota en la piel, que deja atrás el tono apagado del invierno y toma un color más vivo que nos sienta la mar de bien. Eso sí, no olvidemos que la exposición a los rayos solares genera radicales libres, que oxidan la piel y la envejecen prematuramente. Para contrarrestar estos efectos y lograr un bronceado saludable y duradero, la alimentación es una gran aliada.

Alimentos ricos en antioxidantes

Para mantener la piel sana en verano es fundamental aportarle un extra de nutrientes con gran poder antioxidante:

- **Betacaroteno:** previene el envejecimiento prematuro y reduce los daños causados por las radiaciones ultravioleta. Espinacas, zanahorias, pimientos rojos, berros, tomates y calabaza son muy ricos en este nutriente.
- **Vitamina C:** además de bloquear los radicales libres, es clave para la

Los alimentos ricos en antioxidantes reducen los daños provocados por el sol en la piel

producción de colágeno, que contribuye a la elasticidad de la piel. Fresas, cítricos, pimientos rojos, papaya, kiwi, melón, verduras de hoja verde, tomates y algunas hierbas aromáticas, como el perejil, contienen gran cantidad de vitamina C.

• **Vitamina E:** ayuda a reparar, hidratar y proteger la piel. Abunda en los aceites vegetales, frutos secos y semillas (pipas de girasol, avellanas, almendras, cacahuets, pistachos), aguacates, espinacas y brócoli.

No olvides los omega 3

Son básicos para la salud de la piel: la protegen frente a las agresiones externas y las quemaduras del sol, tienen propiedades antiinflamatorias, evitan la deshidratación y contribuyen a la regeneración celular. El pescado azul (atún, boquerones, salmón, sardinas), las semillas de chía, las nueces, las verduras de hoja verde (espinacas, col rizada, berzas), el aguacate y la yema de huevo te aportan una buena dosis de estos ácidos grasos esenciales.

Platos llenos de color

Con un poco de imaginación, es muy fácil incluir en la dieta alimentos ricos en nutrientes que benefician a la piel. Combínalos en vistosas y completas ensaladas o macedonias. Las sopas frías, como el gazpacho, también son un recurso genial. Puedes prepararlas con todo tipo de ingredientes: melón con virutas de jamón; tomate, pepino y sandía; zanahorias, apio y mango; melocotón, ciruelas y pimienta... Son fáciles de preparar, muy saludables y están buenísimas.

NO OLVIDES HIDRATARTE

Para tener una piel bonita y sana hay que hidratarla bien desde dentro. El mejor modo de hacerlo es bebiendo mucha agua (los expertos recomiendan de 2 a 2,5 litros al día). Si te cuesta beber, aprovecha para tomar alimentos ricos en agua, como el melón, la sandía o las fresas. Otra buena idea es **prepararte zumos con tus frutas favoritas** (piña, naranja, melocotón, manzana, kiwi). Si te los llevas a la playa, añádele hielo picado para que se mantengan frescos. Y si te gustan las infusiones, prueba a tomarlas frías. La de té verde con hierbabuena o limonada está deliciosa.

PIKOTEO SANO EN LA PLAYA

Aprovecha esos momentos en los que te apetece picar algo para tomar **snacks** saludables. Puedes llevarte un tupper con **tomatitos y bastoncitos de zanahoria, apio y pepino**. Y no te olvides de la fruta. Prepara unas brochetas con melón, plátano, kiwi... Rocíalas con un chorrito de limón y mételas en una fiambra hermética.

NUESTRAS RECETAS →



6 MELÓN CANTALUPE

Es un excelente aliado contra la deshidratación (más del 80 % de su composición es agua) y una magnífica fuente de antioxidantes. Ideal para picar entre horas o para darle un toque afrutado a las ensaladas.

7 BRÓCOLI
Aparte de rico en antioxidantes, contiene selenio, que ayuda a mejorar la elasticidad de la piel y a prevenir los síntomas del envejecimiento prematuro. Para aprovechar sus beneficios, conviene cocinarlo al vapor o salteado.



8 PIMIENTO ROJO

Uno de los alimentos más ricos en vitamina C. También aporta betacaroteno y licopeno. Si lo tomas crudo, aprovecharás todas sus propiedades. Si prefieres cocinarlo, opta por el horno, que preserva en gran parte sus vitaminas.

9 BOQUERONES
Aportan proteínas de alto valor biológico, omega 3 y una cantidad interesante de vitaminas A y D, que juegan un papel muy importante en la salud de la piel.



10 CIRUELAS

Son energéticas, refrescantes y tónicas. Contienen una gran cantidad de agua (más del 80 %), por lo que te ayudan a hidratar por dentro. Su piel te aporta una buena dosis de antocianinas, un pigmento con alto poder antioxidante.



RICO EN AGUA Y ANTIOXIDANTES

Gazpacho de ciruelas y melocotón



Muy ricos en agua, las ciruelas y el melocotón darán a este gazpacho un delicioso toque.



fácil

1 a 3 €

25'

PARA 4 PERSONAS

- ½ kg de ciruelas • 250 g de cerezas • 2 melocotones
- 1 pepino • 1 pimiento verde
- Vinagre de manzana • Aceite de oliva virgen extra

- 2 rebanadas de pan de la vigilia • 1 diente de ajo • Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar todas las hortalizas y frutas. Eliminar el hueso de las ciruelas y las cerezas, pelar los melocotones y el pepino. Eliminar el rabito, las nervaduras interiores y las semillas del pimiento. Trocear todo.
2. Colocar las hortalizas y frutas en un vaso de batidora junto con 25 ml de vinagre de manzana, 50 ml de aceite de oliva, las rebanadas de pan y el diente de ajo pelado.

- Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.
3. Pasar por un colador fino, rectificar de sal o vinagre si fuese necesario o agregar agua si nos gusta más líquido. Acompañar, si se desea, con unos germinados y unos tomates. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 220,5 kcal
 Proteínas 3 g
 Hidratos de carbono 28 g; de los cuales, azúcares 23,4 g
 Grasas 10,7 g; de las cuales, saturadas 1,4 g
 Fibra 5,8 g
 Sal 1,65 g

*POR RACIÓN.

Boquerones marinados en escabeche

Ricos en omega 3, los boquerones juegan un papel importante en la salud de la piel.



fácil

3 a 5 €

40' + reposo

PARA 4 PERSONAS

- 24 boquerones en filetes
- 1 cebolleta • 1 zanahoria
- ½ calabacín • Aceite de oliva virgen extra • Unas hojas de laurel • Unos granos de pimienta negra • 100 ml de vinagre • 300 g de sandía • Unas hojitas de espinacas baby • Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar los filetes de boquerones y secarlos bien. Reservar.
2. Pelar la cebolleta y picarla. Raspar la zanahoria, lavarla y picarla también. Lavar el calabacín y picarlo.
3. En una sartén amplia, engrasada con 50 ml de aceite de oliva, sofreír la cebolleta y la zanahoria junto con la hoja de laurel y unos granos de pimienta negra durante 5 minutos a fuego muy suave. Luego, agregar el calabacín y cocinar 2 minutos más. Aderezar con sal y agregar 100 ml de vinagre. Dejar que hierva un par de minutos. Retirar, dejar enfriar y colocar los filetes de boquerón. Poner a macerar durante al menos 3 horas.
4. Pelar la sandía, eliminar las pepitas y cortarla en taquitos.
5. Servir los boquerones con el escabeche, la sandía y unas hojitas de espinaca.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 386,94 kcal
 Proteínas 50 g
 Hidratos de carbono 7,25 g; de los cuales, azúcares 7,18 g
 Grasas 17,4 g; de las cuales, saturadas 4,4 g
 Fibra 1,33 g
 Sal 2,2 g

*POR RACIÓN.



FUENTE DE
MINERALES Y
ÁCIDOS GRASOS
OMEGA 3



cocina fácil

En verano... ¡al rico helado!

Piña a la plancha con helado y caramelo picante



fácil



1 a 3 €



25'

ELABORACIÓN

1. Eliminar el penacho y la base de la piña y retirar la cáscara con cuidado. Luego, partirla por la mitad a lo largo y cortarla en tajadas, quitando el núcleo leñoso y los "ojos" oscuros de la pulpa.
2. Poner el azúcar glas en un plato. Rebozar los trozos de piña y disponerlos en una sartén antiadherente caliente durante unos 3 o 4 minutos hasta que queden dorados y caramelizados. Retirar.
3. Disponer las almendras laminadas en una plancha caliente y tostarlas sin que oscurezcan. Reservar.
4. Colocar el azúcar en una sartén sin remover hasta que se quede dorado. Retirar del fuego y verter el zumo de 1 lima, la ralladura de la otra lima y el chile picadito. Remover hasta que el caramelo se haya derretido.
5. Disponer los trozos de piña y el sorbete de limón en el plato, verter el caramelo picante por encima y espolvorear con las láminas de almendra. Servir inmediatamente.



1
piña pequeña
madura

1
tarrina de
sorbete de limón
EROSKI

PARA 4 PERSONAS

- 1 piña madura pequeña • 2 cucharadas de azúcar glas • 25 g de almendras crudas laminadas
- 100 g de azúcar • 2 limas • ¼ chile rojo picado • Unas hojitas de menta • 4 bolas de sorbete de limón EROSKI



Helado de chocolate cremoso (1.000 ml). De EROSKI.



Sorbete de mandarina (1.000 ml). De Carte D'Or.



Helado de dulce de leche (500 ml). De Häagen-Dazs.

¿Te apetece presentar los helados de una manera diferente y más elaborada? No te pierdas estas dos ideas que te proponemos. Son muy fáciles de hacer y resultonas.



CALIDAD Y PRECIO

Helado café-latte con salsa y dados caramelizados (8 raciones). De **EROSKI**.



1
tarrina de helado
sabor vainilla
EROSKI

1
tarrina de
café-latte
EROSKI

PARA 8 VASITOS

• 8 galletas María • 1 tarrina de helado de café-latte EROSKI • 1 tarrina de helado sabor vainilla EROSKI • 400 ml de nata montada en espray • Cacao en polvo

Cappuccino de helado

fácil 1 a 3 € 30'

ELABORACIÓN

1. Introducir los vasitos en el congelador durante unos 15 minutos.
2. Introducir las 8 galletas en la picadora y tritarlas hasta que queden en trocitos. Colocarlas en el fondo de los vasos.
3. Con una cuchara de helado, distribuir el helado de café-latte encima de las galletas y presionar para que quede una capa uniforme y plana hasta la mitad del vaso.
4. Retirar el helado de vainilla de la nevera para que se ablande y disponer sobre el helado de café-latte (se puede presionar también con una cuchara).
5. Cubrir los vasitos con film transparente de cocina y colocarlos en el congelador durante unos 30 minutos.
6. Transcurrido el tiempo indicado, retirar del congelador, disponer la nata montada por encima y espolvorear con el cacao en polvo. Servirlos bien fríos.

COCINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

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



Fruta helada de coco (175 ml). De **Bornay**.



Helado de vainilla con capa crujiente (440 ml). De **Magnum**.



Helado strawberry cheesecake (500 ml). De **Ben & Jerry's**.



Helado de yogur natural (500 ml). De **La Fageda**.



0,91€
por persona

BARQUITAS
DE ENDIBIAS
RECETA PÁG. 36

tu compra más inteligente

Platos exquisitos con nuestras marcas

Con las marcas EROSKI puedes elaborar un delicioso menú estival. Búscalas en nuestras tiendas. ¡Serán tus aliadas!

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



3,20€
por persona

**ROLLITOS
DE TERNERA
CON VERDURAS**
RECETA PÁG. 31



1,60€
por persona

**FLAN DE YOGUR
CON FRAMBUESAS**
RECETA PÁG. 31



1,70€
por persona

**ÑOQUIS CON
CALABAZA Y
MOZZARELLA**
RECETA PÁG. 31

LISTA DE LA COMPRA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 BANDEJA DE ENDIBIAS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE PEPINILLOS EN VINAGRE EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO ENTEROS EROSKI | <input type="checkbox"/> 2 LATAS DE ANCHOAS EN ACEITE EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 1 KILO DE PATATAS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 1 BRIK DE CALDO DE CARNE CASERO EROSKI |
| <input type="checkbox"/> ½ CALABAZA | <input type="checkbox"/> 1 PAQUETE DE MANTEQUILLA EROSKI basic |
| <input type="checkbox"/> 1 BOLSA DE ZANAHORIAS | <input type="checkbox"/> 1 BANDEJA DE FRAMBUESAS |
| <input type="checkbox"/> 2 PIMIENTOS (ROJO Y AMARILLO) | <input type="checkbox"/> 1 PACK DE YOGUR GRIEGO EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 1 CALABACÍN | <input type="checkbox"/> 2 PAQUETES DE GELATINA EN HOJAS |
| <input type="checkbox"/> 1 BOLSA DE AJOS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 3 PACKS DE NATA LÍQUIDA DE COCINA ESPECIAL PARA MONTAR EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 1 PAQUETE DE MOZZARELLA EROSKI | <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EROSKI SELEQTIA |
| <input type="checkbox"/> 6 FILETES DE TERNERA FINOS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA EROSKI |
| <input type="checkbox"/> ½ DOCENA DE HUEVOS RUBIOS EROSKI | <input type="checkbox"/> 1 PAQUETE SAL EROSKI basic |
| <input type="checkbox"/> 4 TIRAS GRUESAS DE BEICON AHUMADO EROSKI basic | |
| <input type="checkbox"/> 1 PAQUETE DE HARINA EROSKI basic | |
| <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE ACEITUNAS NEGRAS SIN HUESO EROSKI | |

TU COMPRA MÁS LIBRE



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



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



Barquitas de endibias



fácil 1 a 3 € 30'

PARA 4 PERSONAS

- 2 endibias Eroski NATUR
- 6 pimientos del piquillo enteros EROSKI
- 8 pepinillos en vinagre EROSKI
- 10 aceitunas negras sin hueso EROSKI
- 16 filetes de anchoa en aceite EROSKI

Para la vinagreta

- 1 cabeza de ajo Eroski NATUR
- El zumo de ½ lima
- 60 ml de aceite de oliva virgen EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Abrir las hojas de las endibias con los dedos, retirar el cogollo interior y cortar el tronco. Lavar bien las hojas y secarlas.
- 2.** Escurrir los pimientos, reservando el líquido de conserva para la vinagreta, y cortarlos en cuadraditos. Cortar los pepinillos y las aceitunas en daditos.
- 3.** Para la vinagreta, introducir la cabeza de ajo en el horno con una cucharada sopera de aceite a 180 °C durante 20 minutos. Una

vez enfriados, pelarlos y picar solo dos dientes. Reservarlos. Mezclar el zumo de la lima con 50 ml de aceite, los 2 ajos picados y el líquido de los pimientos reservado. Salpimentar y mezclar.

4. Rellenar las hojas de endibias con los pimientos, los pepinillos y las aceitunas. Agregar la vinagreta y las anchoas. Servir.



Ñoquis con calabaza y mozzarella



PARA 4 PERSONAS

Para los ñoquis

- 1 kilo de patatas Eroski NATUR
- 1 huevo rubio EROSKI
- 200 g de harina EROSKI basic
- 1 pizca de sal EROSKI basic

Para el acompañamiento

- ½ calabaza
- 4 tiras gruesas de beicon ahumado EROSKI basic
- 2 trozos de mozzarella EROSKI
- Unas hojas de espinaca baby fresca
- Aceite de oliva virgen EROSKI SELEQTIA
- Pimienta

Para el aceite de albahaca

- 1 manojo de albahaca
- 150 ml de aceite de oliva virgen EROSKI SELEQTIA
- 1 pizca de sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cocerlas enteras en una olla. Luego, colarlas y, en caliente, pasarlas por el pasapurés. Dejar enfriar.

2. Añadir el huevo y una pizca de sal al puré de patatas. Mezclar. Luego, agregar la harina e ir

mezclando poco a poco (debe quedar una mezcla homogénea, algo pegajosa).

3. Con las manos enharinadas, dividir la masa en porciones y estirarlas sobre la encimera con un poco de harina hasta formar un cilindro. Con un cuchillo, cortar porciones de 1,5-2 cm. Luego, con un tenedor, marcar unas incisiones en la superficie del ñoqui. Colocar los ñoquis en el congelador durante unas 2 horas para que estén firmes y no se deshagan durante la cocción.

4. Cocer los ñoquis por tandas en una cazuela con agua hirviendo y sal. Cuando el ñoqui suba a la superficie, retirarlo con una espátula. Reservar.

5. Pelar la calabaza, cortarla en dados, eliminando las semillas, y salpimentarla. Luego, colocarla en una fuente al horno a 180 °C con unas gotas de aceite durante 20 minutos. Tostar el beicon en una plancha y cortarlo en tiritas.

6. Para preparar el aceite de albahaca, cortar la albahaca en trozos y ponerla en agua hirviendo durante unos segundos. Luego, retirar los trozos y colocarlos en un bol con agua con hielo. Disponerlos en el vaso de la batidora, agregar aceite de oliva hasta cubrirlo, salar y triturar bien. Colar el aceite.

7. Disponer los ñoquis en un plato hondo, añadir los trocitos de calabaza, la mozzarella cortada en trozos, el beicon y unas hojas de espinaca baby. Regar con el aceite de albahaca y servir.

Rollitos de ternera con verduras



PARA 4 PERSONAS

- 6 filetes de ternera finos Eroski NATUR
- 3 cucharadas de salsa Worcestershire o inglesa
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic y pimienta



Filete de aňojo. De Eroski NATUR.

Para el relleno de verduras

- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 calabacín
- 2 dientes de ajo Eroski NATUR
- 1 cucharadita de orégano

Para la salsa de balsámico

- 2 cucharaditas de mantequilla EROSKI basic
- 1 chalota
- 2 cucharadas de vinagre balsámico EROSKI
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 200 ml de caldo de carne casero EROSKI

ELABORACIÓN

1. Cortar el bistec en rectángulos de unas 3 pulgadas de ancho. Sazonar las piezas por ambos lados con sal, pimienta y salsa Worcestershire, y dejar reposar durante 30 minutos.

2. Cortar la zanahoria, los pimientos y el calabacín en bastoncitos (un poco más largos que el ancho de las tiras de carne). Pelar los ajos y aplastar los dientes con el lado plano del cuchillo.

3. Para la salsa, derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio, agregar la chalota picada finamente y saltearla 1 minuto hasta que esté translúcida. Añadir el vinagre, el azúcar y el caldo, y mezclarlo todo bien. Hervir la salsa hasta que reduzca la mitad y quede como un jarabe. Reservar.

4. En la misma sartén, agregar la cucharada de aceite de oliva, añadir los dientes de ajo y remover durante unos minutos para que den sabor al aceite. Retirarlos. Subir el fuego y saltar las verduras 2-3 minutos. Sazonar con orégano y sal. Reservar.

5. Rellenar el filete con las verduras, poniéndolas en horizontal, y cerrar con un palillo. Disponer los rollitos, sin tocarse, en una sartén a fuego medio-alto y freírlos 2 minutos por cada lado. Servir los rollitos con un poco de salsa caliente por encima.



Flan de yogur con frambuesas



PARA 8 PERSONAS

- 6 yogures griego EROSKI
- 400 ml de nata líquida de cocina especial para montar EROSKI
- 100 g de azúcar glas
- 14 hojas de gelatina
- 20 g de frambuesas

ELABORACIÓN

1. Batir bien los yogures con la nata (reservar 2 cucharadas). Incorporar el azúcar glas y volver a batir.

2. Hidratar las hojas de gelatina en un cuenco con agua caliente unos 5 minutos. Luego, retirarlas, escurrirlas y colocarlas en un vaso.

3. En el mismo vaso, añadir las 2 cucharadas de nata reservadas e introducir en el microondas 30 segundos. Mezclar bien con unas varillas. Agregar el preparado de yogur y triturar.

4. Lavar las frambuesas e incorporarlas al preparado, mezclando con una espátula. Introducir en el molde de flan (de unos 20 cm) y dejar enfriar en la nevera unas 4 horas.

5. Desmoldar el flan y servir. Si se desea, acompañar con un coulis de frambuesa por encima.

de temporada

¡Días de verano!

Es tiempo de relajarse en una terracita con los amigos, de salir de verbena, de viajar a países lejanos, de descubrir platos llenos de sabor como el cebiche...

Llegan las vacaciones estivales, ¡vívelas intensamente!

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

Texto Olivia Majó



Disfruta de una explosión de sabor

El cebiche, plato nacional de Perú, ha saltado fronteras y triunfa en todo el mundo.

Pescado o marisco crudo cortado a dados, zumo de limón, cebolla picada, ají y sal. Estos son los ingredientes básicos para preparar un auténtico cebiche, el plato por excelencia de la cocina peruana. En 2004 fue declarado Patrimonio Cultural del Perú y, desde el año 2008, cada 28 de junio se celebra el Día Nacional del Cebiche, una jornada en la que se organizan concursos, festivales gastronómicos y todo tipo de eventos relacionados con esta delicia gastronómica.

Un plato milenario

Según cuentan, su origen se remonta al siglo II. Por aquel entonces el pueblo mochica, en el norte de Perú, ya cocinaba un plato elaborado con pescado fresco fermentado en el zumo de una fruta autóctona. Durante la época del imperio inca, se solía marinar el pescado en una mezcla hecha con chicha (una bebida alcohólica típica de los Andes), ají y sal.

Más tarde, con la llegada de los colonos españoles, se añadieron dos ingredientes típicos de la cocina mediterránea: el limón y la cebolla.

En cuanto al origen del nombre *cebiche*, existen diversas teorías. Hay quien cree que procede de *cebo*, término que durante el siglo XVI se utilizaba para referirse a las comidas de pequeño tamaño o con muy poco valor. En este caso, se usaría para el cebiche por el tamaño de los trozos de pescado. Otros creen que comparte etimología con la palabra *escabeche*, procedente del término persa

empleado para referirse a los alimentos cocinados en medios ácidos.

El secreto está en el marinado

La clave del éxito del cebiche es el marinado. Tradicionalmente se elabora con jugo de lima o limón, ají, cilantro, cebolla y sal. Tras sumergir un rato el pescado en esta mezcla, el líquido adquiere un color blanquecino similar al de la leche. Por su tonalidad y potente sabor, este marinado se conoce con el nombre de *leche de tigre*.

EL CORTE PERFECTO

En general se recomienda cortar el pescado en dados de un centímetro y medio. Una de las claves del plato es que el pescado quede crudo en su interior y si lo cortas en trozos más pequeños, se cocerá por dentro.

MÚLTIPLES POSIBILIDADES

Aunque lo más habitual es emplear pescado blanco (corvina, lubina...), también queda delicioso si lo preparas con pescado azul (atún, caballa...) o con marisco (gambas, langostinos...).

CONGELAR EL PESCADO

Antes de empezar a preparar el pescado, es importante congelarlo durante un mínimo de 24 horas. Así se podrá usar en crudo y se evitará la contaminación por parásitos.

LA MACERACIÓN

Antiguamente, el pescado se dejaba macerar horas o incluso toda la noche. Ahora los chefs recomiendan dejarlo entre 10 minutos y media hora, para respetar al máximo su sabor y textura.

PARA ACOMPAÑAR

El cebiche se suele servir con maíz, yuca o boniato cocido. En cuanto a los vinos, se recomienda un buen vino blanco que realce el sabor del pescado sin que el potente gusto del plato acabe con los aromas del vino.



Cebiche tradicional peruano



fácil



3 a 5 €



20' +
maceración

PARA 4 PERSONAS

- 600 g de filetes de corvina sin piel ni espinas
- Unas ramas de cilantro fresco
- 1 ají
- 1 lima
- 1 cebolla morada
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar el pescado, secarlo bien y cortarlo en tacos. Reservar en frío.
2. Lavar el cilantro y picarlo. Eliminar las semillas del ají y picarlo también. Exprimir el zumo de la lima. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
3. Colocar todos los ingredientes en un bol, sazonar con una pizca de sal, remover y dejar macerar durante 10 minutos. Repartir en boles y servir.





Cebiche con atún



fácil



3 a 5 €



20' +
maceración

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de lomo de atún limpio
- 1 cebolleta
- 1 limón
- Unas hojas de cilantro
- 1 ají
- 10 g de raíz de jengibre fresco
- 1 cucharadita de salsa de soja
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar el lomo de atún, secarlo bien y cortarlo en tacos. Reservar en la nevera.
2. Pelar la cebolleta y picarla. Rallar la piel del limón y exprimir su zumo. Lavar el cilantro y picarlo. Eliminar las semillas del ají y picarlo

también. Pelar la raíz de jengibre y rallarla.

3. Colocar todos los ingredientes en un bol, agregar la salsa de soja y sazonar con una pizca de sal. Dejar macerar la preparación durante 30 minutos. Disponer en los platos y servir.

ISABEL

nuevo

Súper Natural



- ✓ Con solo una gota de agua
- ✓ Sin necesidad de escurrir
- ✓ ¡El sabor más natural del atún!

Nuevo Isabel Súper Natural, el atún al natural que mantiene el sabor del mejor Atún Claro sin alterarlo.

¡Hoy también! ¡Qué bien!

www.isabel.net



Cebiche con langostinos



fácil



3 a 5 €



20' +
maceración

PARA 4 PERSONAS

- 24 colas de langostino frescas y peladas
- ½ manzana verde más 4 para la presentación
- 1 lima
- 150 g de cerezas
- 1 ají

- Unas hojas de albahaca fresca
- Unos brotes de lechuga
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las colas de langostino y secarlas bien.
2. Picar la mitad de la manzana verde. Rallar la piel de la lima y exprimir su zumo. Lavar las cerezas y partirlas por la mitad sacando el hueso. Picar el ají sin las semillas. Lavar las hojas de albahaca, secarlas y picarlas.
3. Colocar todos los ingredientes en un bol, sazonar con sal, remover y dejar macerar 15 minutos.
4. Lavar las manzanas de la presentación, eliminar la tapa y vaciarlas con un sacabolos (la pulpa la podemos utilizar para un batido o una compota).
5. Incorporar los ingredientes en el interior de las manzanas y acompañar con los brotes de lechuga. Servir.



Cebiche con pulpo



fácil



3 a 5 €



20' +
maceración

PARA 4 PERSONAS

- 2 patas de pulpo cocido
- 1 nectarina
- 1 naranja
- Unas hojas de menta fresca
- 1 ají
- 1 cebolleta
- Ralladura de 1 lima
- Unos germinados
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar las patas de pulpo, secarlas bien y cortarlas en rodajitas.
- 2.** Lavar la nectarina y cortarla en gajos. Exprimir el zumo de la naranja. Lavar la menta fresca y picarla. Quitar las semillas al ají y picarlo. Pelar la cebolleta y cortarla en juliana.
- 3.** Colocar todos los ingredientes en un bol, añadir la ralladura de la lima y sazonar con un poco de sal.
- 4.** Remover la preparación y dejarla macerar 1 hora para que el pulpo se impregne bien con todos los sabores. Servir acompañando con unos germinados.



granini

SELECCIÓN

NUEVO

Prueba
el placer
de la **mejor**
fruta



Las variedades
más jugosas listas
para beber



Cebiche de frutas



fácil

1 a 3 €

20'+
maceración

PARA 4 PERSONAS

- 2 manzanas
- ½ mango
- 300 g de piña pelada
- 1 lima
- 1 cebolla morada
- 1 fruta de la pasión
- Unas hojas de albahaca fresca
- 2 aguacates
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las frutas, pelarlas y cortarlas. Rallar la piel de la lima y exprimir su zumo. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Abrir la fruta de la pasión y sacar su pulpa. Lavar las hojas de albahaca, secarlas y picarlas.
2. Partir los aguacates por la mitad, eliminar el hueso, retirar la pulpa y cortarla en trozos.
3. Colocar todos los ingredientes en un bol, aderezar con una pizca de sal, remover y dejar macerar al menos durante 30 minutos. Servir.

NUEVOS



¿Sabías que ahora Snatt's te trae frutos secos y frutas?



naturalmente rico en fósforo y magnesio



fuentes de Vitamina E, potasio y proteínas



No frito





ideas

dulces

Banana Split

Reconvertimos este clásico postre estadounidense en un espectacular pastel helado que hará las delicias de quien lo pruebe. ¡Te harás fan!



Pastel Banana Split



media



3 a 5 €



40' +
reposo +
congelación

PARA 6 PERSONAS

- 150 g de galletas tipo digestive
- 30 g de mantequilla
- 500 g de queso crema
- 200 g de mascarpone
- Piel de lima rallada
- El zumo de ½ lima
- 100 g de azúcar glas
- 3 plátanos
- 200 g de piña en taquitos
- 150 g de guindas
- 50 g de almendras crocanti

ELABORACIÓN

1. Deshacer las galletas hasta que queden en migas. Incorporarlas en un tazón mediano y mezclarlas con la mantequilla derretida.

2. Disponer la pasta de galletas en el fondo de un molde rectangular desmoldable. Presionar y dejar en el congelador unos 10 minutos para que se endurezca.

3. En un bol mediano, mezclar el queso crema, el mascarpone, la piel y el zumo de la lima y el azúcar en polvo hasta que

quede una mezcla cremosa, aproximadamente 5 minutos.

4. Extender la mezcla de queso crema sobre la galleta triturada y enfriada. Agregar una capa de plátanos cortados en rodajas y, encima, otra de piña.

5. Distribuir la crema batida sobre las capas de piña y plátano con una espátula.

6. Dejar enfriar el pastel en el

congelador durante al menos 2 horas para permitir que se fijen las capas.

7. Desmoldar el pastel, repartir por encima las almendras crujientes y las guindas y servir.

Open
HOURS

24





Ricard Rull

PRESIDENTE DE LA COOPERATIVA FALSET MARÇÀ

LA PROXIMIDAD SUPONE RETORNAR LA RIQUEZA AL TERRITORIO

La Cooperativa Falset Marçà se funda en el año 1912, fruto de la unión de los agricultores de los dos municipios de la región del Priorat (Tarragona) que dan nombre a la empresa. El propósito no solo consiste en brindar una salida digna para los productos cultivados, sino también en asumir la elaboración de vino y aceite. Hoy en día, la cooperativa está considerada una de las "catedrales del vino" de Catalunya, con su bodega modernista, de donde proceden los excelentes vinos Ètim y el famoso vermut de Falset.

¿Cuál es la singularidad de estas dos gamas de producto?

Los vinos Ètim con DO Montsant son muy fieles a nuestro territorio. Con ellos queremos ser cómplices de los momentos de felicidad del consumidor. El vermut de Falset tiene ya más de cien años de historia, es muy singular en color, aromas y sabor, y está pensado para la diversión y el relax en buena compañía.

¿Cómo valoran la apuesta de Caprabo por la producción de proximidad?

La proximidad de los productos supone un retorno de riqueza al territorio, lo fortalece y acerca el productor al consumidor. Además, es más "ecológica", ya que acorta el viaje del producto y la huella de carbono se ve muy reducida.

¿Qué beneficios obtienen de esta iniciativa?

Conseguimos mucha proximidad con el cliente, que puede ubicarnos en el territorio y conocer mejor nuestra manera de trabajar. Esto genera confianza tanto en nuestro producto como en nosotros en calidad de productores.

receta de proximidad

¿Hace un vermut?

Muy fresquito, servido con una piel de naranja o unas aceitunas y acompañado con un delicioso aperitivo. ¡A disfrutar!

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona



PARA DEGUSTAR SIN PRISAS

La Cooperativa Falset Marçà ofrece los vinos Ètim, ideales para empezar a descubrir la DO Montsant y la comarca del Priorat, y los deliciosos vermut de Falset, elaborados con una fórmula secreta que contiene un centenar de hierbas aromáticas.



DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
3

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

Berberechos con salsa de aperitivo

PARA 4 PERSONAS

Lavar bien los **berberechos (1 kg)**. Colocarlos en una cazuela junto con **1 limón** y un **chorrito de aceite de oliva**. Tapar y cocinar al vapor unos 5 minutos hasta que los berberechos se hayan abierto. Retirar. Para preparar la salsa, disponer en un bol **vinagre de vino blanco (200 ml)**, **pimentón de la Vera (30 g)**, el **zumo de medio limón**, **una pizca de sal** y un **chorrito de salsa Tabasco® (al gusto)**. Batir. Colocar los berberechos, sin el limón ni el caldo resultante, en una fuente y aderezar con la salsa.

Mejillones en escabeche

PARA 4 PERSONAS

Verter **aceite de oliva (100 ml)** en un cazo y ponerlo a calentar, agregar **3 dientes de ajo** picados y dorarlos ligeramente. Luego, incorporar **2 hojas de laurel** y **2 cucharaditas de pimentón de la Vera**. Remover unos segundos a fuego suave y verter **vinagre de vino blanco (100 ml)** y **una pizca de sal**. Retirar y dejar enfriar. Cocer **mejillones (500 g)** al vapor, quitarles las conchas y colocarlos en un recipiente amplio. Cubrirlos con el escabeche elaborado anteriormente y dejarlos reposar en la nevera durante 8 horas antes de servir.

tradicional o reinventada

Sabrosas y picantes

A la hora del aperitivo, las patatas bravas son la tapa que "reina" en todas las mesas. Te explicamos dos formas de prepararlas para que estén muy jugosas y en su punto.

Cocina Jordi Anglís Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona



Patatas bravas clásicas



media 3 a 5 € 30'

PARA 4 PERSONAS

- 800 g de patata agria
- 250 ml de aceite de oliva
- Salsa brava (ver receta)
- Salsa alioli (ver receta)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para las patatas, pelarlas y romperlas en trozos. Ponerlas en una olla con agua fría y un poco de sal y llevarlas a hervir. En ese momento, bajar el fuego y cocinar lentamente hasta que se empiecen a romper. Retirar del

agua con cuidado y en caliente poner en el congelador.

2. En el momento de servir, freír las patatas directamente del congelador en aceite de oliva bien caliente. Condimentar con sal y pimienta y acompañar con la salsa brava y la alioli.

Para la salsa brava

Pelar **cebolla (150 g)**, picarla y tostarla en una cazuela con **aceite de oliva (50 ml)**.

Agregar **2 dientes de ajo** pelados. Cuando empiecen a coger color, añadir **1 guindilla** cortada en aros y **1 cucharadita de pimentón ahumado**.

Rehogar y, rápidamente, incorporar **tomate en rama (½ kg)** pelado y cortado en dados y sin semillas. Tapar y cocinar 10 minutos para que suelte al agua de vegetación. Destapar y cocinar hasta que se evapore el agua.

Salpimentar y triturar. Luego, pasar por un colador bien fino y reservar.

Para la salsa alioli

Pelar **1 diente de ajo** y confitarlo en **aceite de girasol (200 ml)** durante 10 minutos.

Dejar enfriar. Montar el alioli con el ajo, **1 huevo** y ese aceite. **Salpimentar** y poner en una manga o biberón. Reservar.

Minipatatitas reellenas de salsa brava



fácil



3 a 5 €



25'

PARA 4 PERSONAS

- 32 unidades de patata baby
- 200 ml de aceite de oliva
- Salsa brava (ver receta clásica)
- Salsa alioli (ver receta clásica)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las patatas y cocerlas, enteras, en agua y sal. Retirar y dejar enfriar. Cortar las dos bases y vaciar una parte de su interior. Reservar.

2. En el momento de servir, freír las patatas en abundante aceite de oliva y colocar sobre papel de cocina para que suelten todo el aceite. Introducir la salsa brava en el interior, coronar con el alioli y terminar con un punto de salsa brava.





sabor del mundo

Costa Rica

Los viajeros se sienten cada vez más atraídos por este país centroamericano, que concentra una de las mayores biodiversidades del planeta. Su cocina, de naturaleza criolla, también merece vivirla.

Texto Montse Barrachina

Bañada por las aguas del océano Pacífico y del mar Caribe y con apenas 50.000 km² de extensión, Costa Rica alberga el 6 % de la biodiversidad del planeta y el 25,8 % de su territorio está protegido bajo diferentes formas de conservación. Aunque predomina el clima cálido, en este país centroamericano existen nada más y nada menos que 58 microclimas.

En este heterogéneo ecosistema con una exuberante selva tropical, playas salvajes y volcanes en erupción viven 800 especies de pájaros y más de mil de mariposas y orquídeas. La Reserva Biológica Bosque Nuboso de Monteverde, los Jardines de la Catarata La Paz o el Parque Nacional Volcán Poás se cuentan entre los mejores lugares donde observar este rico y sorprendente hábitat silvestre.

Mestizaje culinario

La gastronomía costarricense se explica por el mestizaje culinario de tres culturas: la aborigen, la española y la africana. Se trata de una cocina criolla más saludable que la de otros países latinoamericanos,

La gastronomía de Costa Rica contiene los sabores de la cocina aborigen, española y africana



©THINKSTOCK



al incluir menos fritos y una gran variedad de frutas y verduras frescas, que se pueden consumir en las sodas, locales económicos y especializados en comida popular.

Los pueblos nativos basaban su dieta en el maíz, los frijoles, los frutos silvestres, la carne de caza y la pesca, todo ello cocinado con manteca de cacao y condimentado con sal, chile o culantro, entre otros ingredientes. De aquella etapa procede el tamal, un plato con un relleno de harina de maíz, carne de cerdo, frijoles y verduras que se envuelve en hojas de plátano.

De la fusión entre la cocina nativa y la española surgió la olla de carne, un cocido a base de carne y verduras, que se sirve con arroz blanco o achiotado y tortillas. Precisamente los colonizadores españoles

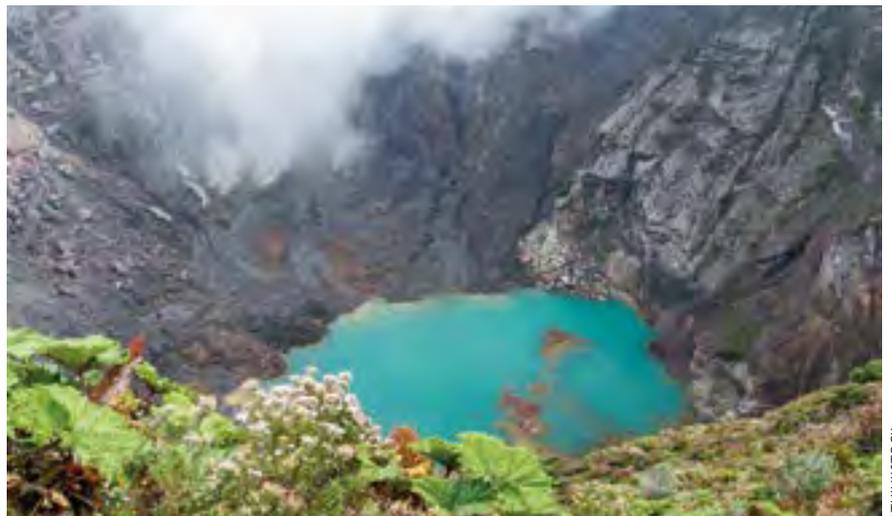
introdujeron el arroz en la dieta indígena y se convirtió en un elemento básico culinario del país. Otra herencia española son los tradicionales picadillos, que derivan de los entremeses andaluces. Entre ellos destacan el picadillo de arracahe o el de ajiaco.

Desayuno costarricense

En cuanto a los platos con raíces africanas, el más representativo es el gallo pinto, el desayuno de los costarricenses. Se compone de arroz, frijoles, cebolla, chile, cilantro y salsa Lizano, la salsa tradicional que va con todo. El plato se completa con huevo, queso, tortillas de maíz, plátano, zumo de naranja y café. En la costa caribeña se prepara una variación de este plato, el *rice and beans*, cocinado con leche de coco,



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Portada: Parque Nacional Tortuguero, una de las áreas más silvestres en Costa Rica. En esta doble página: a la izquierda, rana arborícola de los ojos rojos; a la derecha, la playa de Manzanillo. Abajo: a la izquierda, el gallo pinto, un plato con raíces africanas; a la derecha, el Volcán Irazú.

y que también incorpora el rondón, una sopa picante de pescado y marisco.

Pero si existe un plato definitorio de la cocina criolla de Costa Rica ese es el casado, una opción muy completa para el mediodía, con arroz blanco y frijoles, a los que se añade aparte carne, chile dulce, plátano maduro y ensalada. Más ligeros y rápidos de hacer son los tacos ticos y las carnitas, ambos de origen mexicano y cuyos ingredientes se envuelven en las típicas tortillas de maíz calientes.

En los postres se nota de nuevo el legado de los españoles, como en el arroz con leche o los prestiños. Como repostería autóctona destacan las cajetas, parecidas al turrón, que pueden estar hechas, por ejemplo, de maní, pejibayes o leche de coco.

Bebidas refrescantes

Para acompañar los platos, el abanico de bebidas refrescantes parece no tener fin. Las más típicas son el chan, de agua y semillas de chía, y la resbaladera, una horchata de arroz, maní (cacahuete) tostado, leche, ron y especias. Tampoco hay que dejar de probar los zumos naturales de carambola, maracuyá, guanábana... Y quienes buscan una bebida alcohólica típica deben probar el guaro, un licor elaborado con caña de azúcar.



RECETA: BEATRIZ DE MARCOS

Carnitas de cerdo con miel y lima



fácil



3 a 5 €



1 h +
maceración

PARA 6 PERSONAS

• 800 g de lomo de cerdo • 1 cucharada de aceite de oliva • Sal y pimienta al gusto

Para el marinado

• ½ taza de miel • ½ taza de salsa de soja
• El jugo de 1 limón • 2 dientes de ajo picados • 1 cucharada de jengibre fresco rallado • 2 cucharadas de fécula de maíz o maicena

Para decorar

• Tortillas de maíz • Gajos de lima
• 1 cebolla roja • Cilantro fresco picado

ELABORACIÓN

1. Sazonar el lomo de cerdo con sal y pimienta. Verter el aceite de oliva en una sartén, colocar el lomo encima y sellarlo por todos los lados hasta que esté bien dorado por fuera, pero crudo por dentro.
2. Mientras, disponer todos los ingredientes del marinado en un cuenco amplio y mezclar muy bien. Introducir el lomo de cerdo, ya sellado, y dejar marinar durante 1 hora.
3. Después, colocar el lomo de cerdo en una olla junto con el marinado y cocinar a fuego lento durante 40 minutos. Transcurrido este tiempo, retirar la carne de la olla y trocearla.
4. Disponer la carne sobre la tortilla de maíz y servir con gajos de lima, cebolla picada y unas hojas de cilantro fresco. Acompañar, si se desea, con una ensalada.

gastronomía y diseño

Homenaje a la bodega popular

Si los buenos recuerdos siempre vuelven, la bodega **Vidrios y Cristales** ahonda en la memoria emocional del vermut de toda la vida, de los pescados en salazón y de los ahumados, y descubre un fascinante mar de latas a quien la visita.

Texto Montse Barrachina **Fotografía** Grupo Sagardi



Rubén Pelarda, al frente de la barra de esta vermutería que en poco tiempo se ha hecho un hueco como establecimiento singular.



Existen espacios donde parece que el tiempo nunca haya transcurrido. Es el caso de las entrañables bodegas de barrio, a las que acudían las clases populares a tomar el vermut del domingo y que, tristemente, en muchos casos han desaparecido en los últimos años. Con la voluntad de reconquistar el formato y el espíritu de estos establecimientos de antaño, la bodega Vidrios y Cristales llamó no hace mucho a las puertas del panorama gastronómico de Barcelona para quedarse, de la mano del Grupo Sagardi.

Esta joven vermutería, que parece que siempre haya estado ahí, desprende el olor de lo auténtico. Ocupa el pequeño local de un antiguo almacén de vidrios y cristales —de ahí su nombre— situado en los famosos porches de Xifré, entre los barrios

fronterizos del Borne y la Barceloneta. De aquel negocio se ha desempolvado el rótulo de la fachada con el deseo de recordar el pasado artesano de la zona.

Universo de latas

El interior de Vidrios y Cristales evoca el ambiente de las viejas bodegas marineras,

Su especialidad son las conservas en lata artesanas, un mundo tan atractivo como desconocido

con el pavimento original recuperado, las barricas de mesa, los taburetes escasos, las pizarras que promocionan lo mejor de la casa y la barra de tapeo. A nivel iconográfico destaca un mural de Txema Retana realizado en homenaje a los pescadores del barrio de La Ostia (La Barceloneta). En la terraza sí que hay mesas y sillas, pero pocas, pues no hay nada más gratificante que degustar de pie un vermut de grifo fresquito —aquí se bebe de Reus—, una copa de vino, salazones, ahumados y conservas en lata. Muchas latas.

En efecto, la especialidad de esta bodega son las conservas en lata, un mundo tan atractivo como desconocido. Todas artesanas y exquisitas, principalmente de pescado y marisco, que dotan de personalidad a una carta



LA SUGERENCIA DEL CHEF

bien surtida de tapas fuera de lo común. "Nuestro deseo es poner en valor las conservas. Después de la Guerra Civil este producto tuvo su momento de auge porque era la manera con la que la población podía consumir pescado", relata Xavi Domingo, de Grupo Sagardi.

Rasgo diferencial

A la vista de los clientes, Rubén Pelarda, responsable de cocina, abre las latas y prepara las tapas en la barra, sin necesidad de encender los fogones. Solo se elaboran calientes la tortilla de patatas y las papas aliñás, todo un clásico del local. En platillos fríos, algunos de los más celebrados son el combinado de pescado y *petxinas*, las huevas de maruca o la ensalada de bacalao con tomate casero. Allí mismo se limpia el arenque a la antigua y las anchoas en el barril, "un rasgo diferencial que hoy en día no encuentras en ningún otro sitio", señala Xavi Domingo.

Como en cualquier vermutería, los vinos son también una excelente elección. Merecen la atención dos tempranillos Etxeita de la Rioja Alavesa: Joven y El de Debajo de la Escalera. Y con DO Valle de Uco (Argentina), destacan los malbec Uco Acero y Uco Pago Lobo, florales y muy potentes. Y para continuar con la tradición, Vidrios y Cristales rescata la posibilidad de llevarnos el vermut a casa. ¡Qué bien!

'Papas aliñás'



fácil



1 a 3 €



40' +
reposo

PARA 4 PERSONAS

- 500 g de patatas monalisa
- 150 g de cebolla tierna
- 10 g de perejil fresco
- 1 o 2 dientes de ajo
- 30 g de vinagre de sidra
- 120 g de caballa en conserva
- 150 ml de aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las patatas con su piel. Poner a calentar una olla con agua ligeramente salada y, sin esperar a

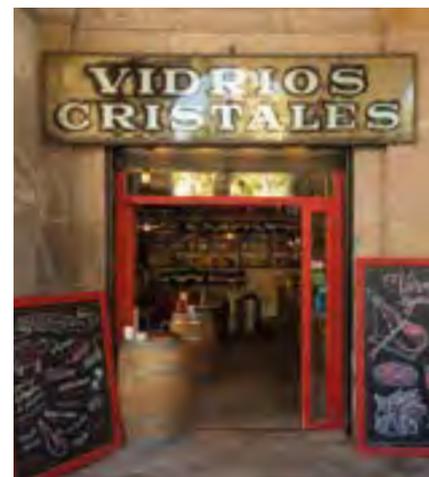
que hierva, introducir las patatas. Cuando empiece la ebullición, pincharlas con un utensilio puntiagudo hasta el interior. Dejarlas hervir unos 30 minutos. Una vez que estén en su punto, retirarlas y dejarlas enfriar a temperatura ambiente. Guardar en la nevera.

2. Retirar la piel de las patatas, cortarlas en dados irregulares, ponerlas en una fuente o plato y reservar.

3. Lavar la cebolla tierna y cortarla en juliana no muy fina. Picar el perejil y rallar los dientes de ajo. Añadir la cebolla, el perejil y el ajo a las patatas y mezclar todo bien.

4. Para el aliño, agregar el aceite de oliva, el vinagre de sidra y sal al gusto.

5. Disponer en un plato 100 o 120 gramos de papas, añadir unos 30 gramos de caballa por encima y servir.



JOAN CABACÉS

VIDRIOS Y CRISTALES

Paseo de Isabel II, 6, Barcelona

Tel.: 933435410

Tipo de cocina: De vermut.

Horario de verano: De domingo a jueves de 12:00 a 24:00 h; viernes y sábado de 12:00 a 01:00 h.



*Viña
Esmeralda*

MEDITERRANEAN
CLASSIC

cóctel & gourmet

Permiso para beber

Deliciosos, fáciles de preparar, para todos los públicos... Los "mocktails" o cócteles sin alcohol están ganando cada vez más adeptos. ¡Atrévete a descubrirlos!

Recetas cócteles Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona



Mojito sin alcohol



fácil



1 a 3 €



10'

PARA 1 PERSONA

- 1 lima
- Unas hojas de menta fresca
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Soda
- Hielo picado

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar bien la cáscara de la lima y trocearla. Lavar también las hojas de menta.
- 2.** Repartir los trozos de lima en un vaso ancho, distribuir las hojas de menta y agregar el azúcar moreno. Remover presionando con la mano de mortero.
- 3.** Rellenar con el hielo picado y agregar la soda. Volver a remover y servir inmediatamente.

Bloody Mary sin alcohol



fácil



1 a 3 €



15'

PARA 1 PERSONA

- 4 tomates maduros para hacer zumo
- El zumo de ½ lima
- 2 gotas de salsa Perrins
- 2 gotas de salsa Tabasco®
- Una pizca de sal
- Un toque de pimienta negra
- Hielo
- Una rama de apio

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los tomates, partarlos en trozos y pasarlos por la licuadora para obtener su zumo.
- 2.** Colocar el líquido en una jarra, agregar el resto de ingredientes, menos el hielo y el apio. Remover bien. Dejar reposar unas horas en la nevera.
- 3.** En el momento de servir, volver a remover y llenar el vaso con hielo y una ramita de apio.



beber

Tarde de fútbol

Unas cervezas bien fresquitas, unos platos con tapas y la mejor de las compañías. El Mundial de Rusia es una excelente excusa para reunirse este verano con los amigos. ¿Lo tienes todo a punto?

Texto Alicia Estrada

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

REFRESCAMENTE INTENSA

También hay cervezas lager que muestran potencia e intensidad, como esta Alhambra inspirada en el tradicional estilo Bock alemán, de cervezas de buen cuerpo y graduación. Su nombre recuerda su color rojizo, similar al cobre antiguo, pronóstico de fuerte personalidad. Su carácter intenso, su graduación y su sabor potente invitan al beber pausado y a la conversación tranquila. ¡Y qué bien pasan las horas entre amigos, una cerveza y buena provisión de embutidos! En la mesa que no falte tabla, cuchillo y el bull blanco. ¡A los embutidos cocidos les sientan muy bien las cervezas con un cierto cuerpo!

ALHAMBRA RESERVA ROJA (33 cl).
BULL BLANCO SALGOT (PESO NETO: 250 g).

CARÁCTER RADICAL

Epidor cuenta con una vieja historia que nació en la Barcelona de los años veinte. En 2009 volvió a ver la luz, manteniendo su carácter original. La malta caramel que interviene en su elaboración la dota de un color inconfundible, un cuerpo compacto y un sabor de recuerdos dulces. Su boca golosa y el contrapunto de alcohol que equilibra el carácter dulce hacen de esta cerveza una perfecta compañera de quesos sabrosos y con cierta potencia como este gouda, fiel reflejo de la mejor tradición holandesa.

MORITZ EPIDOR (33 cl).
QUESO GOUDA TIERNO EROSKI
(PESO NETO: 490 g).

LA CERVEZA MÁS FUTBOLERA

Cerveza tipo Golden Ale elaborada con levaduras de alta fermentación. Por su carácter artesanal se presenta sin aditivos, sin conservantes y sin filtrar ni pasteurizar.

Destaca su carácter frutal y sus notas de hierba fresca. Es amable en la boca y refrescante. Su nombre recuerda en catalán "gol d'en Koeman", el gol del holandés que hace 25 años dio en Wembley la primera copa de Europa al FC Barcelona. Resulta la compañía perfecta de unas salchichas también barcelonesas, que reproducen fórmulas artesanas de tradición alemana.

LA LENTA GOLDEN KOEMAN (33 cl).
SALCHICHAS FRANKFURT SCHARA
(PESO NETO: 275 g).

DOBLE PLACER

Lager tipo Märzenbier o cerveza del mes de marzo. En los viejos tiempos cuando aún no existía la refrigeración, las cervezas más fuertes se elaboraban en marzo con el fin de que aguantaran bien el paso de los meses de mayor calor. Voll-Damm es una inconfundible cerveza de sabor fuerte, intenso y con buen cuerpo. La doble cantidad de malta le confiere personalidad, desde el color de potentes tonos cobrizos, una nariz intensa y expresiva, hasta una boca llena de poderío capaz de aguantar y hacer muy buen papel ante los sabores chispeantes del escabeche que envuelve los mejillones de las rías gallegas.

WOLL DAMM DOBLE MALTA (25 cl).
MEJILLONES EN ESCABECHE CUCA
(PESO NETO: 115 g).

EQUILIBRIO ESPUMOSO

Lupulus ofrece un estilo equilibrado entre los dos conceptos clásicos de cerveza. Por un lado, recupera procesos tradicionales al estar elaborada con levaduras de alta fermentación, la manera más clásica de disfrutar de cervezas de carácter complejo y aromas afrutados. Por otro lado, para adaptarse a los gustos del consumidor actual, utiliza maltas y lúpulos habituales en cervezas lager, más ligeras y fáciles de beber. El toque amargo que el lúpulo otorga a esta cerveza artesana hace de ella la perfecta compañera de pescados grasos y ahumados como el salmón, producto estrella de los mares noruegos.

CERVEZA DEL MONTSENY LUPULUS
(33 cl).
SALMÓN AHUMADO EROSKI SELEQTIA
(PESO NETO: 90 g).

ALMA DE IRLANDA

Inconfundible. Así podríamos definir a esta cerveza icono de tabernas irlandesas, de color profundamente oscuro, casi negro, siempre rematada por una generosa capa de cremosa espuma. Una Guinness ofrece aromas tostados, huele a torrefactos, a café recién elaborado, y en boca se siente agríndice y refrescante, más suave que lo que nos haría pensar su semblante serio.

Esta cerveza negra combina muy bien con los quesos frescos de sabor lácteo, tipo Burgos. Una buena idea es cortarlo en cuadraditos y servirlos junto a unas rodajitas de tomate.

GUINNESS ORIGINAL (33 cl).
QUESO DE BURGOS 0 % M. G. EROSKI SANNIA
(PESO NETO: 2x250 g).

AMARGAMENTE DELICIOSA

Cerveza extra, de maduración en bodega. San Miguel Selecta ofrece fresca sin perder por ello la complejidad que le aporta la mezcla de tres lúpulos que proporcionan al trago un toque amargo y floral. Esta cerveza, además, está elaborada con una combinación de malts de diferentes niveles de tostado que inciden en aromas y sabores, así como en su característico color dorado ámbar. Su toque amargo limpia muy bien la boca y acompaña a la perfección los yodados intensos, la textura grasa y los sabores potentes de unos filetes de anchoas en salazón, curados y presentados en aceite.

SAN MIGUEL SELECTA (33 cl).
FILETES DE ANCHOA EN ACEITE
NASSARI (PESO NETO: 40 g).

bienestar

Al buen tiempo... ¡buen ejercicio!

El sol y las temperaturas agradables invitan a practicar deporte al aire libre. Todo son ventajas, aunque hay que hacerlo bien y con el debido asesoramiento. Correr, nadar, practicar deportes de grupo... ¡Ya no hay excusas!

Texto A. Valcárcel



A estas alturas es de sobra conocido que la práctica deportiva regular y sin excesos es una de las mejores aliadas de la salud. No se trata únicamente de perder peso o ganar musculatura, sino de aspectos mucho más sencillos como sentirse bien, relajarnos o acabar con el estrés. Además, no hay que pensar únicamente en deporte reglado. "La actividad física es uno más de los hábitos de vida saludable que debemos tener en nuestro día a día. Realizar actividad física no solo engloba deporte, sino que incluye andar, pasear al perro, subir escaleras...", explica la doctora Eva Ferrer, especialista en Medicina Deportiva y responsable de www.eldeporteenfemenino.com.

Los más reticentes al ejercicio suelen utilizar el mal tiempo como justificación. Ahora, con el sol brillando y los espacios al aire libre en todo su esplendor, se acabaron las excusas. ¡Es hora de ponerse en marcha!

Es importante plantearse retos asequibles, acordes con nuestra realidad

El asesoramiento por parte de un profesional siempre es positivo, pues nos dará las pautas necesarias para hacer nuestro ejercicio de manera correcta y evitar así posibles lesiones. Además, siempre hay que tener en cuenta una sencilla regla: nadie se pone en forma haciendo un sobreesfuerzo solo un día, es necesario tener una regularidad. Vale más practicar en pequeños intervalos varios días a la semana que solo una gran sesión en fin de semana. Recuerda: la regularidad es la clave para lograr resultados.

Objetivos asequibles

No cumplir un objetivo marcado genera frustración y eso no es lo recomendable. Sea cual sea la actividad que quieras practicar, proponte cumplir retos asequibles, pequeños al principio y que progresivamente vayan creciendo para así ir mejorando. Puedes proponerte un periodo de carrera, una distancia, salir a hacer deporte determinados días, hacer

series de determinados ejercicios como abdominales o flexiones... Tú decides lo que quieres hacer, pero con realismo. No vale la pena engañarse.

Mens sana in corpore sano

Aunque las ventajas de la práctica deportiva son más que evidentes, otro aspecto muy positivo es que proporciona un equilibrio mental que nos hace percibir una sensación de bienestar. Pocas cosas son más relajantes que hacer deporte y acabar con una buena ducha... La sensación es fantástica y no es una cuestión subjetiva, sino fisiológica.

"Hacer ejercicio aporta bienestar desde el punto de vista mental. Quien hace actividad física de forma habitual suele indicar que se encuentra bien físicamente, pero también psicológicamente. Esto tiene una base fisiológica, porque cuando hacemos una actividad física de manera regular segregamos endorfinas, que son neurotransmisores que nos generan felicidad, algo que está corroborado por diversos estudios", comenta la doctora Eva Ferrer. "Por tanto, el concepto *mens sana in corpore sano* es cierto".

Socialización

En la carrera, pero sobre todo en los deportes de equipo, la práctica deportiva conlleva otro importante beneficio: la socialización. El hecho de hacer deporte con otras personas, en parejas, grupos, etc., contribuye a mejorar las relaciones sociales, conocer gente... e incluso a cumplir los objetivos marcados cuando la motivación flaquea, pues hay personas que necesitan de otras que las motiven. Da igual el nivel que tengamos, siempre encontraremos otros deportistas con capacidad física similar con los que compartir actividad. Los clubes de *running* o las ayudas en el gimnasio son claros ejemplos.

Y en lo que respecta al equipamiento, no hace falta mucho dinero. Eso sí, que sea barato no quiere decir que no se requiera material. Consulta con un profesional qué tipo de calzado te viene mejor en función de tu físico, tu pisada, el tipo de carrera, la superficie...

Nadie ha dicho que estar en forma sea fácil, pero con un poco de asesoramiento profesional, voluntad, sentido común y ganas de disfrutar, además de la ayuda del buen tiempo, seguro que logras todo lo que te propongas. ¡Vamos!

Qué dice la experta



Dra. Eva Ferrer

ESPECIALISTA EN MEDICINA DEPORTIVA
WWW.ELDEPORTEENFEMENINO.COM

Antes de iniciar cualquier práctica deportiva hay que tener en cuenta dos factores importantes. En primer lugar, qué me gusta hacer. Hay infinidad de posibilidades y tenemos que buscar aquella que nos resulte atractiva, porque si no, acabaremos abandonando o se nos hará difícil. Y en segundo lugar, hay que ser conscientes de nuestras características y necesidades. Una persona con sobrepeso debe tener en cuenta que los deportes de impacto, como correr, afectan de manera importante a las articulaciones y es importante valorar de antemano cuales serán las actividades más recomendadas, para evitar problemas a posteriori. Se puede empezar andando y progresivamente ir aumentando la intensidad, por ejemplo.

Es aconsejable consultar con un profesional, pues muchas veces optamos por disciplinas, equipamiento, etc., que no son los más adecuados. La consulta al médico deportivo aporta orientación para evitar acciones que a la larga pueden provocar lesiones y, por tanto, el abandono de la práctica deportiva.

Antes de empezar cualquier práctica deportiva hay que consultar a un profesional

CUIDAR LA PIEL EN VERANO

Si, en estos días, quieres disfrutar del sol y de las actividades al aire libre sin que tu piel se resienta, acércate a nuestras tiendas. En ellas encontrarás una gran variedad de productos de belleza, entre ellos protectores solares, para que escojas el que más te guste y que se adapte mejor a tus necesidades.



ESPECIAL ROSTRO

La crema facial antienviejimiento Sensitive Advanced IPSO+ Delial, de Garnier, previene las manchas de la piel y las alteraciones de melanina. Además, al contener ácido hialurónico y vitamina E, ayuda a reducir las arrugas y los signos de la edad.



PROTEGE, REFRESCA E HIDRATA LA PIEL

De rápida absorción y con una textura fresca como el agua, el Spray protector transparente Delial, de Garnier, tiene una fórmula bifásica que ofrece un doble beneficio: protege la piel de los rayos solares y la refresca e hidrata. Está enriquecida con aloe vera.



BRONCEADO DORADO

Con microalgas de Tahití, el aceite bruma protectora FPS 30, de Ecran[®] Sunnique, proporciona un bronceado dorado por más tiempo. Además, ilumina e hidrata la piel y le aporta un tacto sedoso.



TEXTURA NO GRASA

Especialmente pensado para la piel de la cara y del escote, el fluido protector Ecran Sunnique FPS 50+ protege de los efectos de los rayos infrarrojos y previene la aparición de arrugas y manchas.



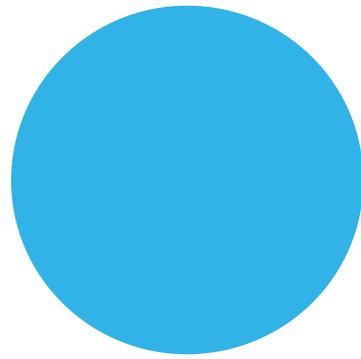
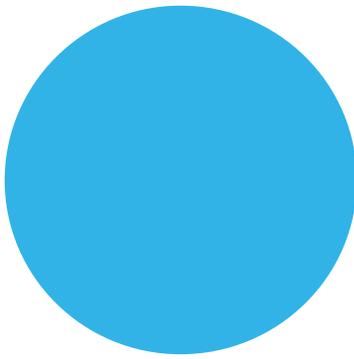
ULTRALIGERA

Con una exclusiva fragancia tropical que deleitará tus sentidos, la loción protectora transparente en bruma Air Soft Face, de Hawaiian Tropic, proporciona una alta protección frente a los rayos UVA/UVB y ofrece 12 horas de hidratación. Con antioxidantes nutritivos.

REAFIRMANTES

Dos soluciones de Nivea para reafirmar la piel de forma visible: para pieles secas, Nivea Q10 Body Milk Reafirmante con Vitamina C, que mejora la elasticidad en 10 días, y para mujeres que no tienen tiempo de cuidarse y buscan un producto funcional, Nivea Bajo la Ducha Loción Reafirmante Q10Plus, el primer reafirmante que se activa bajo el agua caliente.





NOSOTROS

noticias



Caprabo refuerza su plan de expansión con la apertura de nuevos supermercados

En los primeros meses de 2018, Caprabo ha inaugurado nuevas tiendas en las poblaciones de Barcelona, Santa Coloma de Farners y Salou.

El plan de apertura de nuevos supermercados de Caprabo sigue avanzando a buen ritmo en 2018. La última inauguración tuvo lugar en abril en la calle Mare de Déu del Remei, 30-32, en Barcelona. Bajo la enseña Caprabo, cuenta con una superficie de 250 m² y ofrece empleo a 6 personas.

Nuevos modelos de franquicia

También se han inaugurado cuatro tiendas Aliprox, un formato de supermercado urbano que permite una compra ágil y cómoda. Se encuentran en el número 122 de la calle Amílcar y en el 18 de la calle Casanova, en Barcelona; en la Plaza Firal, 4, de Santa Coloma de Farners (Girona) y en la Avda. de L'Alcalde Pere Molas, 2, de Salou (Tarragona).

Los locales de Barcelona y Santa Coloma de Farners cuentan con 150 m² y ofrecen empleo a 5 personas, mientras que el de Salou dispone de

250 m² y 4 empleados. En cuanto a su horario, las tiendas de Barcelona abren todos los días de 9 a 23 h y las de Santa Coloma de Farners y Salou, de 8 a 23 h.

Generación de empleo

Según Claudio Estévez, director de Franquicias de Caprabo, "2017 ha supuesto un punto de inflexión en el plan de desarrollo y expansión mediante franquicias". Desde su puesta en marcha en 2011, ha generado unos 400 empleos y ha incorporado más de 18.000 m² de superficie comercial. Uno de sus hitos se produjo en 2017 con la apertura a empresas de la economía social. En noviembre, la Fundación AMPANS y Caprabo inauguraron el primer supermercado de Catalunya gestionado íntegramente por personas con discapacidad. Esta tienda pionera está ubicada en la ciudad de Manresa (Barcelona) y ofrece empleo a 10 personas.

UN MODELO DE ÉXITO

En 2017, Caprabo dio un gran paso en el desarrollo de su plan de apertura de supermercados. Con la inauguración de 20 franquicias, logró su mejor año de expansión en la última década. Las nuevas aperturas supusieron más de 4 millones de euros de inversión y permitieron contratar a cerca de 130 personas.

Caprabo dispone de tres formatos de franquicias (Caprabo, Rapid Caprabo y Aliprox) diferenciados por su localización, el tamaño del establecimiento y la concentración de la población.



DONAMOS MÁS DE 3 MILLONES DE COMIDAS

En 2017, el Programa de Microdonaciones de Caprabo aportó el equivalente a los alimentos necesarios para abastecer a 1.179 hogares durante un año.

Con este programa, puesto en marcha en 2011, Caprabo pretende lograr un mayor aprovechamiento de pequeñas cantidades de alimentos que se retiran de las tiendas porque no están indicados para la venta (por diversos motivos, como pueden ser pequeñas roturas o la cercanía de la fecha de caducidad), pero que son aptos para el consumo.

Más de 200 entidades implicadas

El programa, iniciado en Barcelona en colaboración con la Federació Catalana de Bancs dels Aliments, implica a todos los supermercados de Caprabo y a más de 200 entidades sociales inscritas en la red de entidades registradas y colaboradoras de los Bancos de Alimentos.

El proyecto requiere una importante coordinación entre los diferentes Bancos de Alimentos, las entidades benéficas y Caprabo. Los alimentos son recogidos por entidades beneficiarias en el mismo supermercado, por lo que no es necesario enviarlos al almacén central de los Bancos de Alimentos. De esta manera, se reduce el tiempo de entrega y se facilita su consumo inmediato. Esta línea de trabajo permite, además de aprovechar los alimentos frescos para cubrir todos los nutrientes necesarios, reducir residuos, lo que supone una gestión más responsable de los alimentos.



Caprabo, referente en proximidad

Las Ferias Caprabo de Productos de Proximidad han dado a conocer más de 650 productos de pequeños productores y cooperativas a unas 10.000 personas.

Gracias a las ocho Ferias Caprabo de Productos de Proximidad celebradas en 2017, un total de 125 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias de 25 comarcas catalanas han dado a conocer más de 650 productos a cerca de 10.000 personas. Caprabo valora muy positivamente estas ferias que, en su mayoría, en 2017 alcanzaron la cuarta edición. Como novedad, las comarcas del Garraf, Alt y Baix Penedès albergaron también por primera vez estas ferias, en las que participaron 17 productores de las tres demarcaciones.

Una iniciativa consolidada

Las personas que acuden a estas ferias tienen la oportunidad de probar y conocer de primera mano quesos, carne, embutidos, miel, huevos, zumos o vinos y cavas. Para Fernando Tercero, responsable de Productos

de Proximidad de Caprabo, "las ferias están plenamente consolidadas y son una herramienta muy eficaz para apoyar a los pequeños productores y cooperativas agrarias, y fomentar el consumo y el conocimiento de sus productos".

En los últimos cuatro años Caprabo ha organizado 23 ferias en todo el territorio catalán, en las que han participado cerca de 160 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias de proximidad. Unas 35.000 personas han acudido a estos eventos, en los que han podido conocer más de 1.700 productos de 29 comarcas.

Caprabo, para el conocimiento y fomento de los productos de proximidad catalanes, tiene el apoyo de la Generalitat, la Federación Catalana de Cooperativas Agrarias (FCAC), la Federación DOP-IGP y diversas alcaldías.



En defensa del medioambiente

Un año más, Caprabo apagó rótulos y redujo la iluminación para "La hora del Planeta".

Caprabo se ha sumado a "La Hora del Planeta", el apagón mundial para luchar contra el cambio climático promovido por WWF/Adena. El pasado 24 de marzo, la mayor iniciativa global en defensa del medioambiente alcanzó su XI edición. Entre las 20:30 y las 21:30 h, en todos los supermercados, en la sede central de la compañía y en las plataformas de distribución se apagaron los rótulos y se redujo la iluminación. Además, los establecimientos de Caprabo también informaron sobre esta iniciativa para concienciar a los clientes sobre la importancia de respetar los recursos del planeta.

UN PLATO DE PASTA
INSUPERABLE
EN POCOS PASOS



MASTERS
OF
PASTA



RECUPERAMOS CASI 70 TONELADAS DE ROPA USADA

Desde hace años, Caprabo mantiene un firme compromiso con la prevención y sensibilización sobre la importancia de gestionar los residuos de una forma correcta.

En 2017, los contenedores naranjas de la cooperativa Roba Amiga situados en los supermercados Caprabo recogieron casi 70 toneladas de residuos textiles, equivalentes a 224 toneladas de CO₂ no emitidas al medioambiente. Desde que Caprabo y la cooperativa empezaron a colaborar en 2013, las donaciones de ropa en nuestros supermercados han aumentado casi un 40 %.

El residuo textil recogido se gestiona en las plantas de Roba Amiga para darle una segunda vida. Este trabajo lo efectúan, en su mayoría, personas en riesgo de exclusión social. La cooperativa ha generado más de 194 puestos de trabajo, de los cuales 115 los ocupan personas que necesitan ayuda en su inserción sociolaboral.

Apoyo a Cruz Roja

Caprabo también colabora con Humana a través de un acuerdo que permite hacer aportaciones a proyectos sociales. Gracias a esta colaboración, en 2017 se hizo entrega de 4.653 euros a la Asamblea Local de Cruz Roja de L'Hospitalet de Llobregat. Esta cantidad se destinará a la financiación del proyecto Huertos Sociales, dirigido a personas en riesgo de exclusión social. Desde su inicio, en 2014, 108 familias se han beneficiado del proyecto.



Los productos de proximidad, protagonistas en Chef Caprabo

El espacio Chef Caprabo de Illa Diagonal ha acogido diversas iniciativas enmarcadas en el Programa de Proximidad por Comarcas.

En este espacio, situado dentro del supermercado de Illa Diagonal en Barcelona, se celebró, el pasado 22 de febrero, la presentación de la Ruta Gastronómica del Xató 2018 y de la Fiesta Gastronómica del Xató de Vilafranca del Penedès, dos iniciativas que se organizan anualmente para promover este plato tan arraigado en nuestra tradición. La presentación corrió a cargo de la técnica de Turismo del Ayuntamiento de Vilanova i la Geltrú, María del Mar López, y de la directora de Comunicación y Relaciones Institucionales de Caprabo, Rosa M. Anguita. Además, se contó con la presencia de los chefs Josep M.ª Sánchez, del catering Caserco de Vilanova i la Geltrú, y Toni Palacios Manzano, del restaurante Eusebio de Calafell, que ofrecieron un *showcooking* con degustación.



Caprabo apoya la alta gastronomía

Por otra parte, también en el espacio Chef Caprabo, el pasado marzo nuestra compañía y la Federación Catalana de Cooperativas Agrarias (FCAC) organizaron la I Jornada de Cocina de Proximidad con Productos de Cooperativas Agrarias de Cataluña. El acto consistió en un taller de alta gastronomía impartido por el chef Jeroni Castells, del restaurante Les Moles de Ulldecona (con una estrella Michelin), dirigido a blogueros.



Caprabo, presente en las ferias infantiles

Fiel a su compromiso con las familias, Caprabo acude a ferias relacionadas con el mundo infantil, como TodoPapás Loves, Petitàlia o Bebés&Mamás.

La llegada de un nuevo miembro es, sin duda, uno de los momentos más ilusionantes para cualquier familia. Desde Caprabo, compartimos esta ilusión a través del Programa de Ayuda a las Familias Bienvenido Bebé. En sus 26 años de historia, el programa ha repartido ayudas por valor de 300 millones de euros y más de 1,3 millones de canastillas.

Junto a las familias

Para dar a conocer el programa Bienvenido Bebé y la plataforma Bienvenida Matrona, Caprabo acude regularmente a ferias relacionadas con el mundo infantil. Así, del 2 al 4 de marzo estuvo en la Feria TodoPapás Loves, en el Centro Comercial Arenas (Barcelona),

y los días 17 y 18 de marzo participó en la 12.ª edición de Petitàlia (Lleida).

También asistió a la Feria Bebés&Mamás (Barcelona), que se celebró los días 5 y 6 de mayo. En esta ocasión, Caprabo organizó

dos conferencias con el título

"¡Me siento guapa! Cómo afrontar los cambios después del parto", impartidas por Mitzzy Arciniega Cáceres, responsable de Comunicación e investigadora MediaCorp de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona. Los asistentes a las charlas participaron en el sorteo de una cesta de productos de la marca belle. Además, en el stand de Caprabo cada día se sortearon dos canastillas de productos Bebé EROSKI valoradas en unos 100 euros.

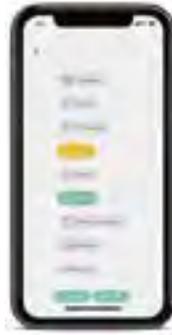




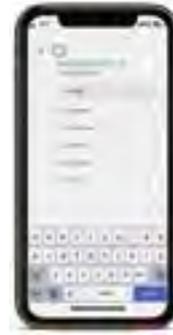
Crea un **perfil de usuario** para cada miembro de tu familia.



Introduce tus **datos de salud** más recientes.



No te olvides de destacar tus **alergias e intolerancias** alimentarias.



Indícanos si sigues alguna **dieta** y los **ingredientes y aditivos** que quieras evitar.



Escanea el **código de barras** de cualquier producto de alimentación envasado.



Descubre los **ingredientes alérgenos** y **valores nutricionales** del producto escaneado.



Monitoriza tu **actividad física diaria** para obtener mejores resultados.



Rojo, el producto no te conviene.



Amarillo, consúmelo con moderación.



Verde, el producto es apto para tí.



Rojo, Amarillo y Mejor

Saber qué comes es bueno. Saber qué compras es mejor.

Si quieres saber qué productos de alimentación envasados son mejores para tí y para tu familia, bájate nuestra App y compruébalo ya.

⚠ Por favor, comprueba los ingredientes en la etiqueta impresa en el paquete. Si tienes dudas, consulta siempre la etiqueta o contacta con el fabricante. Si aún así sigues sin tenerlo claro, evita el producto.

La información que se proporciona en la aplicación tiene fines educativos y de referencia, en ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico o de cualquier otro profesional de la salud.

myHW no evalúa la calidad del producto, únicamente indica si es apropiado o recomendable para el usuario en base a su perfil único de salud.



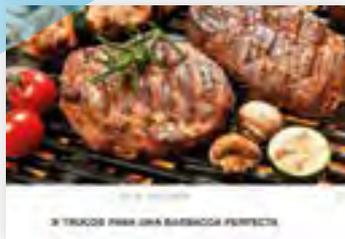
Un proyecto de:



Comprometidos en mejorar la calidad de vida de las personas.

myhealthwatcher.es





SIEMPRE AL DÍA

Los últimos descubrimientos científicos, los estudios de las universidades más prestigiosas del mundo, los mejores consejos para llevar una vida saludable... Si quieres conocer todo lo que se cuece en el sector de la alimentación, de la gastronomía y de la salud, entra en NOTICIAS dentro de la sección MUNDO COCINA del menú.



LECTURAS EN PROFUNDIDAD

En el apartado TENDENCIAS, también dentro de la sección MUNDO COCINA del menú, encontrarás opiniones de psicólogos, investigadores, antropólogos... y entrevistas a chefs de prestigio, productores de proximidad... ¿Sabías que existe un banco de semillas en Catalunya que conserva más de 375 variedades locales de cultivos extensivos y de huerta?



Cuídate con Chef Caprabo

¿Te preocupa tu alimentación y la de tu familia? En nuestra web hallarás ideas que te ayudarán a comer de forma más sana y equilibrada.

Cada vez son más las personas que vigilan lo que comen, que practican algún deporte, que buscan métodos para equilibrar su cuerpo y su mente...; en definitiva, que se preocupan por llevar un estilo de vida más saludable. Caprabo, consciente de ello, tiene en su web un apartado dedicado exclusivamente a la nutrición y a la vida sana.

Si clicas en NUTRICIÓN, encontrarás una amplia selección de reportajes dedicados a la alimentación saludable, tanto desde el punto de vista de las propiedades de los alimentos como de las últimas tendencias. Las virtudes del té, cómo conseguir un vientre plano, en qué consiste la dieta crudivegana, alimentos que ayudan a dormir mejor... Ahora, en verano, no te pierdas el artículo "La hora detox", en el que te contamos los secretos de los zumos y batidos vegetales, o el titulado "Alimentos saludables para cuidar el cabello", en el que te informamos sobre qué puedes comer para tener un pelo bonito, nutrido y deslumbrante.

Alimentación infantil

Y si tienes niños en casa, en este apartado también hay muchas ideas y reportajes que te ayudarán a que estos adquieran buenos hábitos alimentarios en casa y crezcan sanos y en forma. ¡No te los pierdas!



Las recetas más visitadas

Durante el mes de abril la dorada al horno con patatas y limón ha sido la receta más leída en Chef Caprabo.

Con más de 600 deliciosas recetas, que siempre salen bien, la web Chef Caprabo es el lugar ideal para los amantes de la gastronomía y de los cocineros que buscan ideas para el día a día o para las ocasiones especiales.

Durante el mes de abril la dorada al horno con patatas y limón fue uno de los platos más buscados. También llamaron



la atención de nuestros visitantes el pan rústico con masa madre, los canelones de confit de pato con salsa de setas y el solomillo de cerdo al foie gras y setas. Por lo que se refiere a la receta más impresa, la propuesta preferida fue la dorada al horno con patatas y limón.

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

REGÍSTRATE EN
CAPRABOACASA.COM
Y RECIBIRÁS ESTOS

3 DESCUENTOS

Exclusivo clientes nuevos



capraboacasa.com

6€

7€

8€

Y GASTOS GRATIS EN TODOS TUS PEDIDOS SUPERIORES A 100€



CABELLO ULTRALIMPIO

El extracto de carbón vegetal limpia, purifica y desintoxica el pelo y el cuero cabelludo. Este es el ingrediente activo del champú anticaspa H&S Men Ultra Limpieza Profunda. Exclusivo para hombres.



AXILAS SECAS Y CUIDADAS

Gracias a su fórmula testada en la vida real, Nivea Men Dry Fresh Spray ofrece una protección fiable contra el sudor y el olor corporal durante 48h. Su formato en spray deja una sensación refrescante sobre la piel.

HIDRATACIÓN 360°

El tiempo ha dejado de ser una excusa con la nueva gama de hidratantes corporales Lotion&go!™ de Natural Honey. Extra Cuidado, Hidratación y Nutrición son tres lociones en spray continuo que te ofrecen una rápida absorción y un acabado no graso todo el día.



ÁCIDO HIALURÓNICO

Diadermine apuesta por el ácido hialurónico en dos de sus cremas de día: Hydralist Urban Care Hidratante, que también incorpora esencia de microplanta del desierto, y Booster Lift+ Antiarrugas Hialurón.

EQUILIBRA TU PIEL

Si buscas un limpiador suave, el Gel Dermo Equilibrante de Sanex es tu producto. Su fórmula incorpora componentes naturales que ayudan a restablecer el pH fisiológico de tu piel y estimulan su capacidad de protección e hidratación.





art.
1

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



SUAVIDAD MÁS NATURAL

La gama Sanex Zero % está formulada libre de parabenos y colorantes químicos. Prueba una de las dos opciones de Loción Corporal Hidratante: para piel seca y deshidratada o para piel sensible. Te proporcionarán una hidratación inmediata y duradera. También lo hará la Body&Face Hydratation, una crema ideal para aplicar en un par de minutos tras la ducha.



DIENTES SANOS

Si sufres de dientes sensibles, opta por el dentífrico de uso diario Oral-B Encías&Esmalte Repair, que protegerá tus encías y te ayudará a reforzar el esmalte debilitado. Gracias a la composición original de este producto, tu boca nunca habrá estado más fresca y sana, así que... ¡enseña esa sonrisa!



ESENCIAS RENOVADAS

La colección de champús Herbal Essences bio:renew combina ingredientes inspirados en la naturaleza para revitalizar tu pelo. Escoge entre estas cuatro variedades según el estado de tu cabello: leche de coco, aceite de argán de Marruecos, aceite de moringa dorada o pomelo blanco y menta mosa.



los 5 sentidos de... Romain Fornell*



asada, íbamos a buscar un trocito de carne. Ese aroma es mi Madeleine de Proust.

OÍDO ¿Qué sonido asociarías a una experiencia culinaria personal? Cuando rompíamos la carcasa del pato o cuando haces un asado a la parrilla o al grill y peta el sarmiento de viña, que para mí es lo que da el mejor sabor a un producto en la mesa.

TACTO ¿Siempre buscas el equilibrio de texturas? Las texturas dan forma al plato. Es como una música, que tiene altos, bajos y equilibrio. En una cassoulet lo interesante no es la judía, sino el equilibrio entre la textura blanda de dentro y el crujiente que se ha formado encima. O si tienes una gamba de Palamós, la desmontas y haces que las patas queden crujientes para dar relieve. En todos los platos se puede encontrar una textura que de ese toque goloso.

VISTA ¿Qué papel juega el sentido de la vista en tu cocina? El papel es clave porque no podemos esconder el producto; lo intentamos tocar lo menos posible, manteniendo su color y armonía y sin desestructurarlo demasiado.

De tus postres, ¿con cuál te quedas? Ahora estamos haciendo un limón soplado, como si fuera una obra de arte de Murano, y dentro incorporamos un sorbete de albahaca y una galleta crujiente.

GUSTO Dinos un producto capaz de llevarte al cielo. Seguramente la trufa, porque es un producto de la tierra, negro pero muy elegante, que realza su sabor en invierno.

¿En qué se parece el paladar catalán al francés? Apenas existe diferencia porque la raíz es la misma. Yo soy del sur de Francia y solo hay una montaña que nos separa. Tenemos muchas cosas en común.

OLFATO ¿Cuáles son los olores que más te inspiran? El olor a mar, a bosque..., los olores que identifican muy bien un terruño, un momento del día o del año porque te permiten tener un punto de encuentro entre el momento, la cocina y el lugar. Intento trabajar los productos de temporada y respetarlos. De este modo no es muy difícil cocinarlos.

¿Qué aroma guardas en la memoria para siempre? Me acuerdo de que, cuando en casa hacíamos pato, nos quedábamos con la carcasa y guardábamos el resto para los días festivos del año. A la carcasa la llamábamos la *demoiselle*, la salábamos con sal gorda, la poníamos en el horno y cuando ya estaba

* Su apellido evidencia el origen catalán de **Romain Fornell**. Nacido en Toulouse (Francia), con solo 24 años se convierte en el cocinero más joven en conseguir una estrella Michelin. Ya establecido en Barcelona, obtiene una nueva estrella en 2004 por su restaurante Caelis y desde 2017 dirige todos los espacios gastronómicos del hotel Ohla Barcelona. Más información: 93 510 12 05 (Caelis).

Surfea el mundo
by your rules

¡HOLA!

DANONE

Light & Free*

TRIPLE ZERO

0% 0% 0%

MATERIA GRASA

AZÚCARES AÑADIDOS¹

EDULCORANTES ARTIFICIALES

UN BOOM DE SABOR

SORPRENDENTEMENTE CREMOSO



*Contenido reducido en azúcares y grasas, menos 30% de azúcares y grasas que productos Danone Original con frutas. 1. Contiene azúcares naturalmente presentes.



FRUTAS X4 CON COCO



FRUTAS X4 CON FRAMBUESA



FRUTAS X4 CON MELOCOTÓN Y FRUTA DE LA PASIÓN

SIÉNTETE FREE



SKYR X1 CON ARÁNDANOS



SKYR X1 CON FRUTAS TROPICALES

NUEVO

