



amb EROSKI



N. 342 / ANY XLI
2 EUROS

Sabor

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

Beure

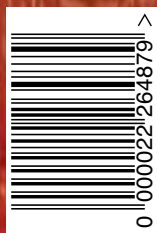
Cerveses i
tapes, el millor
maridatge

De temporada

Cebiches
exquisits

Cuinar amb nens

Idees originals
amb crispetes



Un estiu per recordar



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



Edició 342
Estiu 2018
Any XLI
Dept. Màrqueting Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

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

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Xavier Ramón i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

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

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

Fotografia: Joan Cabacés

Estilisme: Rosa Bramona

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060
Coordinació comercial: José Luis Targa i Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
Beatriz de Marcos i Joan Cabacés



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

editorial

A l'estiu, sempre al teu costat

Refrescant, amena i molt molt estiuena. Així és la revista Sabor... que tens a les mans, un número farcit d'idees per preparar aquests dies en què la calor és ben viva. Gaudeix amb l'interessant reportatge sobre els saborosos cebiches, que et farà viatjar amb la ment cap a països llunyans. També t'ofereix aperitius deliciosos i tapes per compartir amb els amics a l'hora del vermut o mentre mirem un dels partits del Mundial de futbol, així com postres sorprenents amb gelats, amb el sabor excel·lent de les nostres marques pròpies... I no et perdís les propostes tan originals que et presentem per fer amb crispetes de blat de moro. Als petits els encantaran!

I, per llegir amb calma les tardes d'estiu, et proposem una entrevista ben interessant a l'actor Pere Arquillué, un reportatge sobre els aliments per tenir

cura de la pell a l'estiu, un altre sobre la rica i variada gastronomia de Costa Rica... No te'ls perdís!

És temps de vacances, de descans, d'estar més temps amb els éssers estimats... Desitgem que gaudeixis de cada moment, així que aprofita per desconnectar i aparca les preocupacions habituals algunes setmanes. Nosaltres, des de Caprabo, intentarem posar-hi el granet de sorra perquè així sigui. A les nostres botigues trobaràs una àmplia selecció de productes frescos de proximitat, gelats, begudes... i, com sempre, amb la millor qualitat i assequibles per a tots els pressupostos.

Bon estiu!

Caprabo al teu servei

▶ 93 261 60 60

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

Tots els avantatges i promocions d'El Meu Club Caprabo els trobaràs a

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a

chefcaprabo.com



55



53



30

06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

12 LA CONVIDADA

14 NOTÍCIES

16 SABER ESCOLLIR

**82 ELS 5 SENTITS DE...
ROMAIN FORNELL**

NOSALTRES: CAPRABO

73 NOTÍCIES

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

●○○ DIA A DIA

20 El meu sabor Parlem amb l'actor de teatre, cinema i televisió Pere Arquillué sobre l'amistat, l'art, la seva carrera i els seus nous projectes.

24 Cuinar amb nens Amb les crispetes de blat de moro es poden elaborar receptes ben originals. Pren-ne nota!

28 Alimentació equilibrada

Per tenir una pell bronzejada, equilibrada i sana, és important tenir-ne cura tant per fora com per dins. T'expliquem quins aliments t'ajudaran a aconseguir-ho.

32 Cuina fàcil Els gelats són els reis indiscutibles de la temporada estiuenca. Aquest any t'ensenyem dues maneres fàcils i diferents de presentar-los.

34 La compra més intel·ligent

Anima't a preparar un menú d'estiu ben apetitós amb la nostra àmplia gamma de marques pròpies. Busca-les a les nostres botigues i esdevindran les teves aliades!

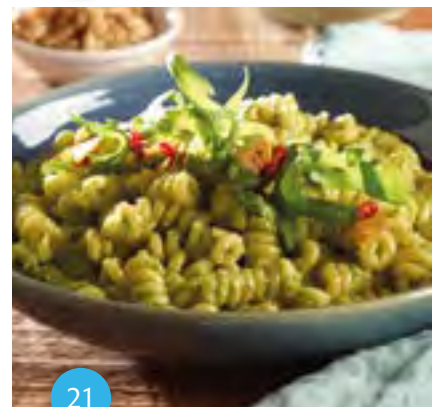
TOTES LES RECEPTES DE
SABOR... A LA NOSTRA NOVA WEB.
WWW.CHEFCAPRABO.COM



41



33



21

●●○ DIES ESPECIALS

- 38 **De temporada** Plat nacional del Perú, el cebiche ha saltat fronteres i triomfa a tot el món. Te'n mostrem 5 magnífiques propostes. Tradicional, amb tonyina, amb pop... Prepara't per gaudir!

64








- 50 **Idees dolces** Sorpren els teus amb un pastís gelat espectacular inspirat en les postres clàssiques nord-americanes Banana Split.
- 52 **Recepta de proximitat** Acompanyem el deliciós vermut de la Cooperativa Falset Marçà amb musclos en escabetx i escopinyes amb salsa d'aperitiu.
- 54 **Tradicional o reinventada** Les patates braves són un clàssic de l'estiu. Aquest any no t'oblidis de tastar-les en les dues versions: clàssica i actualitzada. Mmm...!
- 56 **Sabor del món** La rica gastronomia de Costa Rica engloba els sabors de tres cultures: l'aborigen, l'espanyola i l'africana.

●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** Especialitzat en conserves artesanes de llauna, el celler Vidrios y Cristales és un racó singular que val la pena descobrir.
- 64 **Còctel & gourmet** Els còctels sense alcohol van guanyant cada cop més adeptes. Vols preparar-ne un?
- 66 **Beure** Combinem les millors cerveses amb les tapes més delicioses. Sugeriments per passar una bona vetllada amb els amics.
- 70 **Benestar** Aprofita el bon temps per practicar esport a l'aire lliure. Te'n descobrim els beneficis.
- 72 **Shopping** Cremes, fluids i olis solars, llets refermants...

ENTRANTS I PRIMERS

Barquetes d'endívies	36
Cebiche amb llagostins	44
Cebiche amb pop	46
Cebiche amb tonyina	42
Cebiche de fruites 	48
Cebiche tradicional peruà	41
Escopinyes amb salsa d'aperitiu	53
Gaspaxto de prunes i préssec 	30
Minipatatetes farcides de salsa brava 	55
Musclos en escabetx	53
Nyoquis amb carbassa i mozzarella	37
Papas aliñás	62
Pasta amb pesto de ruca 	21
Patates braves clàssiques 	54



44

SEGONS

Carnitas de porc amb mel i llima	59
Pollastre arrebossat amb crispetes	25
Rotllets de vedella amb verdures	37
Seitons marinats en escabetx	30

POSTRES I BEGUDES

Bloody Mary sense alcohol	65
Cappuccino de gelat	33
Flam de iogurt amb gerds	37
Mojito sense alcohol	64
Pastís Banana Split	50
Pastís de xocolata amb crispetes	26
Pinya a la planxa amb gelat i caramel picant	32

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

Per entendre
les receptes

DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



menys
d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



plats sense
carn ni peix

Agraïments



59

REFRÉSCATE NATURALMENTE ESTE VERANO ☀️



4 HORAS
fuera de
la nevera



• SIN CONSERVANTES • SIN AROMAS ARTIFICIALES • SIN COLORANTES ARTIFICIALES

el nostre menú...

Revetlla amb amics

El cava resulta sempre un vi alegre, imprescindible en qualsevol celebració. L'equilibri que ofereix Mas Macià entre potència i harmonia, així com el caràcter de brut nature —el cava més sec—, unit a la llarga criança, el fan perfecte de l'aperitiu a les postres.



36 Barquetes d'endívies



30 Gaspaxo de prunes i préssec



26 Pastís de xocolata amb crispetes



37 Rotllets de vedella amb verdures



64 Mojito sense alcohol



65 Bloody Mary sense alcohol



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

Per a tota la família

Criança modern creat per Álvaro Palacios. S'elabora a La Rioja Baixa, la zona més mediterrània del territori, bàsicament amb garnatxa. Més fruïter que els vins clàssics de la zona, resulta fresc sense perdre les notes torrades. Totterreny per a qualsevol menú.



55 Minipatatetes farcides de salsa brava



44 Cebiche amb llagostins



25 Pollastre arrebossat amb crispetes



37 Flam de iogurt amb gerdos



LA MONTESA
Bodegas Palacios Remondo.
DOQ Rioja.
Garnatxa, ull de llebre i carinyena.

#DAELPASO



¡Con cuchara!

Bajo en Grasa



Proposta marinera

Un mar intens com el que mostra aquest menú necessita un blanc amb una bona estructura i personalitat. La criança sobre lies atorga al vi volum en boca. Al nas mostra una paleta d'aromes exòtiques i notes florals, tan fresques com la brisa marina.



53 Escopinyes amb salsa d'aperitiu



46 Cebiche amb pop



30 Seitons marinars en escabetx



32 Pinya a la planxa amb gelat i caramel picant

ABADAL BLANC
Cellers Abadal. DO Pla del Bages. Chardonnay, sauvignon blanc, picapoll i macabeu.



Un viatge pel món

De La Rioja d'origen, Marqués del Riscal va marcar el caràcter dels vins moderns, frescos i elegants de la DO Rueda. Els records de fonoll i d'herba fresca al nas, així com el final amarg a la boca, són els senyals d'identitat d'aquest vi de gran equilibri.



41 Cebiche tradicional peruà



37 Nyoquis amb carbassa i mozzarella



59 Carnitas de porc amb mel i llima



50 Pastís Banana Split

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



Menú estival

Aquest rosat contundent suma al menú notes de fruita vermella madura i records subtils de flors marcides. Es presenta amb força, amb gust, amb el caràcter diferenciador que el Penedès atorga a una varietat rotundament francesa.



53 Musclos en escabetx



21 Pasta amb pesto de ruca



42 Cebiche amb tonyina



33 Cappuccino de gelat

PETJADES
Torelló. 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.

La cèliaquia, un desafiament alimentari

La cèliaquia és una malaltia autoimmunitària que afecta diversos òrgans, provocada per la ingesta de gluten en persones amb predisposició genètica. Quan el gluten arriba a l'intestí, el sistema immunitari el detecta com a amenaça i ataca el propi organisme. Això provoca una atròfia de les vellositats intestinals, que impedeix una absorció adequada dels nutrients i comporta una simptomatologia variada (digestiva o extradigestiva). Hi ha persones celíaques simptomàtiques i asimptomàtiques, però totes presenten dany intestinal quan consumeixen gluten.

No existeix medicació per a la cèliaquia. L'únic tractament és una dieta estricta sense gluten per a tota la vida. La ingestió de quantitats de gluten imperceptibles (traces) pot comportar conseqüències greus per a la salut de la persona celíaca: anèmia, infertilitat, limfoma, etc. Per als celíacs és fonamental saber quins aliments són aptes (sense gluten) i tenir un protocol específic per evitar que l'aliment que ingereixen es contami ni amb el gluten d'altres aliments, estris o superfícies durant l'elaboració.

El gluten és una proteïna que es troba en alguns cereals (blat,

ordi, sègol, Kamut®, espelta, algunes varietats de civada i els derivats d'aquests). A causa del baix cost, és molt emprat en tota mena d'aliments industrials, perquè els aporta elasticitat, els aglutina i permet que s'hi fixin els additius i els colorants. La llei regula que un producte pot etiquetar "sense gluten" si conté menys de 20 mil·ligrams de gluten per quilo (20 ppm), segons el llinar establert per la comunitat científica.

Per millorar la qualitat de vida del col·lectiu celíac, la indústria alimentària s'ha plantejat diversos reptes. Un és reduir els greixos i els sucres dels productes sense gluten, així com incrementar-hi la presència de fibra i vitamines perquè siguin, com a mínim, nutricionalment similars als homòlegs amb gluten. Una altra fita consisteix a millorar els processos productius per reduir el cost d'aquests productes, que actualment poden ser fins a tres vegades més cars que els equivalents amb gluten. Finalment, la indústria ha d'evitar l'etiquetatge preventiu de traces i el de productes "sense gluten" en aliments lliures de gluten per naturalesa, per no induir a confusió el consumidor.

No existeix medicació per a la cèliaquia. L'única solució és una dieta estricta sense gluten per a tota la vida.

Elisa Mora

Departament tècnic de l'Associació de Celíacs de Catalunya





Heró

DESDE 1886

Destapa lo natural

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



Nuevo

+sabor
a fruta

agenda

FIRA DEL VI I EL CAVA DE PRADES

15-16 DE JULIOL

Aquesta localitat de la comarca del Baix Camp celebra una nova edició de la seva popular Fira del Vi, on es poden **degustar els millors vins de DO, com Terra Alta, Montsant, Priorat, la Conca de Barberà i Catalunya**, entre d'altres, així com cerveses artesanes. A més, els visitants poden gaudir de diverses activitats.

FIRA DEL TOMÀQUET DEL VALLÈS ORIENTAL

21 I 22 DE JULIOL

Una de les hortalisses més refrescants i saboroses té a la localitat de Santa Eulàlia de Ronçana (Barcelona) un cap de setmana propi al calendari. El visitant pot gaudir de **visites a horts, tallers de compostatge, activitats lúdiques i, sobretot, tastos de varietats antigues de tomàquet**. Una cita perfecta per recuperar aquest sabor tradicional.

DIA DEL FORMATGE DE RONCAL

13 D'AGOST

Roncal, un dels set municipis que formen la vall navarresa pirinenca de Roncal, celebra un dia de festa per **homenatjar un valuós tresor gastronòmic, històric i cultural d'aquesta zona: el formatge de Roncal**. Va ser el primer d'obtenir una DO a Espanya. En aquesta jornada hi abunden els vestits tradicionals, les activitats i la diversió.

dieta

Fibra i flora intestinal antidiabetis

La flora intestinal pot ajudar a tractar la diabetis de tipus 2 si s'opta per una dieta rica en fibra. Un grup de científics de la Universitat de Rutgers-New Brunswick (EUA) ha identificat **un conjunt de bacteris intestinals que ajuden a alleujar els símptomes de la diabetis**. Els investigadors sostenen que contribuir a la proliferació d'aquests microbis, gràcies a la fibra, obre noves possibilitats. En l'estudi, els subjectes que van consumir una dieta rica en fibra presentaven un pes corporal i uns nivells de sucre en sang molt menors.

salut

Els 7 aliments més antiinflamatoris

Alguns aliments poden ajudar a combatre la inflamació i a controlar-la. Entre les verdures i les hortalisses, **destaquen el pebrot i els espinacs**, mentre que entre les fruites sobresurten la pera i la magrana. Si parlem de cereals, l'opció és el fajol o blat sarraí. Si preferim una infusió, llavors cal decantar-se pel te negre. Pel que fa als peixos, res millor que el verat.



comportament

La qualitat del matrimoni pot controlar el pes

Tenir una bona relació matrimonial també pot tenir efecte en la nutrició i, per tant, en la salut. Un estudi de la Harvard T. H. Chan School of Public Health ha llançat unes dades ben curioses: com més qualitat té la relació matrimonial (suport, durada, etc.), **menys possibilitats té la persona de desenvolupar obesitat** quan arriba a la mitjana edat. Els investigadors van realitzar enquestes a un total de 2.600 persones que formaven part de matrimonis o relacions de llarga durada o gran suport, i van descobrir que la probabilitat de patir obesitat es reduïa prop d'un 22%.

LLIBRES

Poké. Cuencos de sushi con inspiración hawaiana

144 pàgines, Lunwerg. Preu: 19,95 €

Vols conèixer el millor de la gastronomia hawaiana? Aquesta obra t'apropa de manera fàcil **més de 65 receptes per descobrir** una autèntica tendència gastronòmica. Un peix col·locat sobre una base d'arròs i rematat amb algun amaniment o guarnició... Aquesta és l'estructura del poké i té infinitat de combinacions.





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 EL MILLOR MOMENT



Ara més que mai ve de gust alimentar-se amb els productes més refrescants de la terra. Treu el màxim partit d'hortalisses com el tomàquet, el carbassó i la pastanaga, i de fruites tan delicioses com el préssec, el meló i les cireres.

CARBASSÓ

COMPRA: tria els exemplars que siguin fermes al tacte, petits o mitjans, sense taques a la pell i que pesin.

RECOL·LECCIÓ: aquesta hortalissa es recol·lecta quan encara és tendra i no ha arribat a la mida definitiva.

COLOR: la intensitat del verd depèn de la varietat i no influeix en la qualitat del producte.



CUINA: evita pelar-lo perquè no perdi els principals nutrients. Si el fregeixes, eixuga la carn abans de submergir-la en oli.

CONSERVACIÓ: separa'l de les fruites i tomàquets, ja que aquests produeixen gas etilè, que li pot donar un sabor molt amarg o deteriorar-lo.

DIGESTIU: conté un tipus de fibra soluble, el mucíl·lag, que és molt eficaç per suavitzar i desinflamar les mucoses de l'estómac.

PRODUCTES de TEMPORADA
juny • juliol • agost

VERDURES Albergínia • All • **Carbassó** • Ceba • Cogombre • Mongeta tendra • **Pastanaga** • Pebrot • Rave • Remolatxa • **Tomàquet** **FRUITES** Albercoc • **Cireres** • Figaflor • Gerds • Groselles • **Meló** • Mora • Nabiu • Pera • Pinya • Plàtan • **Préssec** • Pruna • Síndria **CARNS I PEIXOS** Calamar • Cloïsses • Guatlla • Llamàntol • Lluç • Sardina • Seitó • Sorell • Tonyina



PODER ANTIOXIDANT

El tomàquet conté licopè, un pigment d'acció antioxidant que li aporta el color vermell característic. Perquè l'organisme pugui absorbir aquesta substància, cal triturar el tomàquet, coure'l i amanir-lo amb oli.



MELÓ Fresc i sucós, el meló hidrata i sadolla alhora. **Els exemplars femella, que són els més dolços**, es distingeixen perquè presenten uns cercles blancs al voltant de la base. Aquestes marques les produeix el sucre i, com més en tingui la peça, més deliciosa sortirà.

DOLÇ I RELAXANT

Aromàtic i carnós, el préssec té un sabor intens i dolç que ens pot confondre, però en realitat és una fruita pobra en sucres. Conté magnesi i vitamines del grup B, amb efecte relaxant, i resulta ideal per combatre la hipertensió per l'aportació de potassi. **El color groc o ataronjat de la polpa es deu a l'abundància de betacarotens**, que, juntament amb les vitamines C i E, eviten l'envelliment precoç i reforcen les defenses del sistema immunològic. Si compres préssecs encara verds, deixa'ls madurar a temperatura ambient.



PASTANAGA Menjar pastanagues crues ajuda a mantenir una bona salut bucal. **El contingut en fluor enforteix les dents**, evita que s'hi adhereixin els bacteris i que s'hi formin càries. A més, mastegar-ne estimula el reg sanguini de la zona i augmenta la producció de saliva.



CIRERES En cas de cistitis, les cireres ajuden a frenar la inflamació i, fins i tot, eviten que es reproduïxi. **Com a remei casolà, escalfa-les al bany maria**, amb la tija inclosa, i després retira'n el pinyol. Afegeix a la polpa una mica de mel i unes gotetes de llimona, pasta-ho, conserva-ho a la nevera i pren-ne 2 o 3 cullerades al dia.

PRÉSSEC

El préssec és el fruit del presseguer (*Prunus persica*), un arbre petit de fulla caduca, pertanyent a la família de les rosàcies, que es conrea en zones temperades on hi ha molta llum. Les flors, d'un color rosa o vermellós molt bonic, estan plenes de màgia i neixen en solitari o per parelles. Aquesta fruita tan sensual és un motiu recurrent en l'art de la Xina, on es cultiva des de fa més de 3.000 anys, i, per al taoisme, simbolitza la immortalitat. Segons una llegenda, al jardí de la Reina Mare de l'Oest, una poderosa deïtat, els préssecs fructificaven un cop cada tres mil·lennis i qui arribava a tastar-los aconseguia l'eternitat.

EL MEU CLUB CAPRABO,
EL CLUB DE L'ESTALVI



"CAPRABO EM DONA MÉS"

Ens parla la M. Dolors, clienta de tota la vida.

"Fa 20 anys
que tinc la targeta
El Meu Club Caprabo
i 12 que sóc Clienta Or".



Avui estalvio i demà també.



M'agrada comprar a Caprabo perquè amb la targeta El Meu Club Caprabo ESTALVIO! I a més...

1

Cada cop que compro a Caprabo **acumulo diners** i els puc **bescanviar quan jo vulgui**.

El personal de caixa m'ho recorda en el moment de pagar i el dia que em va millor li demano que m'ho bescanviï. A vegades arriben a descomptar-me més de 5 o 6 €!

2

Tots els mesos gaudeixo de promocions, com el **Dia sense Iva**, **Et regalem el 50% de la teva compra**, etc. En

passar per caixa em donen vals, que sempre aprofito a les compres següents.

Els vals són diners que descompten en les meves compres, i tot això es nota!



3



Abans d'anar a comprar, sempre consulto l'**app de Caprabo** per **activar els nous descomptes**, per exemple, en llet, aigua, pasta... i molts altres productes de la meva compra habitual!

4

A Caprabo recorden el meu **aniversari**. Em fa molta il·lusió quan rebo la felicitació i el val per recollir una capsa de galetes a la meva botiga.



5

Com que soc clienta Or, cada trimestre em regalen la revista **Sabor...** plena de receptes saludables i idees noves per cuinar-les als meus.

AL PRÒXIM NÚMERO:

DESCOBREIX COM ESTALVIEN AMB EL CLUB LES FAMÍLIES NOMBRESES



Per conèixer tots els avantatges d'El Meu Club Caprabo només has d'entrar a www.miclubcaprabo.com La targeta és **gratuïta** i pots fer-la també en línia.



VOLS ACTIVAR ELS TEUS DESCOMPTES EN LÍNIA?

Facilita'ns el teu e-mail i número de mòbil a www.caprabo.com/atencionalclient o truca al **93 261 60 60**.

el meu sabor

Pere
Arquillué

Text Montse Barrachina
Fotografia Joan Cabacés

L'actor reflexiona al costat de l'escenari sobre l'amistat, l'art, la seva trajectòria, els seus projectes i, també, sobre la seva passió per la cuina.

“ Vinc d’una cuina de pagès, senzilla però molt nutritiva. La meva àvia preparava uns plats... extraordinaris! ”

Amb els anys, l’actor Pere Arquillué confessa sentir més nervis abans de sortir a escena. Aquest romanç que experimentava de jove amb el teatre s’ha transformat en un procés vital que porta implícita una consciència social ineludible. Però, a part de la seva professió, a l’actor li entusiasmen el dibuix, la pintura i, sobretot, els còmics, que col·lecciona des que era molt jove. Per a ell, les històries gràfiques haurien de ser reconegudes com a art.

Fa poc que has recuperat Art al Teatre Goya. Creus que 24 anys després de l’estrena a París ha canviat la forma d’entendre aquesta peça?

L’afany de la peça és el mateix, però segur que avui dia s’hi perceben altres coses. Parla de l’amistat, de la dificultat de posar-se al lloc de l’altre i d’aquest joc frívol de voler aparentar en l’art i en la societat. Però l’obra és més complexa del que al principi podria semblar.

No resulta paradoxal que un color que simbolitza la puresa se situï en el focus del conflicte?

Sí, un quadre blanc és el detonant que fa saltar espurnes en una amistat de tants anys. Però podria ser qualsevol altre element, idea o frivolitat. L’obra ens mostra en clau de comèdia que vivim en un moment molt més fràgil, hipòcrita i pervers del que imaginem.

A la teva vida, quin lloc ocupa l’amistat?

L’amistat m’ajuda a sentir-me una mica més acompanyat i a anar amb menys por per la vida. Aquesta professió és una mica perversa perquè t’obliga a fer-ne una vida i corres el risc de quedar-t’hi massa instal·lat. Tinc amics de la professió, però també de fora, i aquests són els que em donen una mirada diferent de les coses. >>



RECEPTA: BEATRIZ DE MARCOS; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

Pasta amb pesto de ruca 

  
fàcil 1 a 3 € 40'

PER A 4 PERSONES

- 4 grans d’all
- ½ culleradeta de caiena fresca
- 300 g de pasta curta (de tipus fusilli bucati)

Per a la salsa de ruca

- 100 g de ruca
- 1 gra d’all
- 50 g de nous pelades
- 50 g de formatge parmesà ratllat
- Oli d’oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Pela 3 dels grans d’all, lamina’ls i sofregeix-los a foc suau amb la caiena durant 3 minuts en una paella antiadherent greixada amb 3 cullerades d’oli d’oliva. Retira-ho i reserva-ho.
- 2.** Renta la ruca i col·loca-la al vas de la batedora amb la dent d’all restant, les nous pelades, el parmesà ratllat, 50 ml d’oli d’oliva i un pessic de sal. Tritura-ho fins a aconseguir un compost uniforme.
- 3.** Bull la pasta en abundant aigua salada el temps que marqui el fabricant perquè quedi al dente. Escorre-la, salta-la amb el sofregit d’all i pebre vermell, afegeix-hi el pesto de ruca, remena-ho bé i serveix-ho.

“ He tingut molta sort i m’he adonat que, en els moments claus de la meua carrera, les grans decisions les he pres jo. ”

» **Aquesta obra també aborda el concepte de l’art. Per a tu, què és art i què no ho és?**

Ufff! Aquesta és una discussió eterna. L’art és una mirada sobre el món que et mou per dins i que fa que et sentis viu. Des de principis del segle XX, aquesta ratlla divisòria comença a difuminar-se molt. Mira, a mi, per exemple, m’agraden molt els còmics perquè em semblen una simbiosi gairebé perfecta entre la lectura i el cinema. Ara mateix estan sortint novel·les gràfiques extraordinàries que s’acosten molt a l’art i, no obstant això, no es considera que ho siguin.

Hi ha alguna cosa per la qual estaries disposat a pagar qualsevol preu?

Suposo que pagaria perquè no li passés res a la gent que estimo, perquè hi hagués una mica més de justícia, de llibertat i de fraternitat, i perquè tot fos més verídici i natural.

T’hem vist en papers complexos i turmentats, però també en canalles i brètols. Què creus que veuen en tu els directors?

No sóc un actor personalista, sinó que intento transformar-me i variar molt de registre, treballant sempre des de la mateixa interioritat. Tot i que vaig començar a la comèdia, vaig estar molts anys treballant en altres gèneres, i va costar molt que em tornessin a trucar per tornar-hi. He fet de tot: personatges molt patètics, com el que interpretava a *Blasted*, i d’altres molt grans; però m’agrada interpretar païos que poden semblar menys complexos, com l’Ivan, a *Art*, però que en realitat no ho són.

I de què et nodreixes?

De la vida! Ser actor és una carrera de fons. El teatre s’ha convertit en una mena d’ànima paral·lela que va amb mi des de molt jove. És una cosa que visc amb naturalitat perquè no sóc una persona turmentada, sinó que entenc el teatre des del joc i l’alegria; el conflicte el poso en escena.



T’agrada que et recordin com el Claudi Guitart de la sèrie *La Riera* de TV3, o et molesta?

Ni una cosa ni l’altra. Va coincidir amb una època molt dura per a la professió i la sèrie em va donar estabilitat per fer el que volia. El personatge va agradar molt a la gent, amb aquest to irònic i ambigu que tenia, i es va crear una gran cohesió entre els guionistes i jo. Però és un tema passat i he interpretat personatges molt més importants.

I com et vas sentir quan al final van matar el personatge?

Ai, mira, ja tenia ganes d’alliberar-me’n! Ha, ha, ha!

Tornaries a una producció d’aquestes característiques?

Amb aquest format, ara no. M’agrada molt fer televisió i fa poc s’ha estrenat *Félix*, una sèrie de Cesc Gay en la qual he participat. Però això de gravar cada dia t’obliga cada dia a seguir un ritme molt particular, i ara els meus interessos han canviat.

Has fet el que has volgut?

Sí i no. Vivim en un país molt petit, on la creació artística és difícil, i m’he vist obligat a fer coses que potser no em convenien. Però sempre dic que he tingut molta sort, i m’he adonat que, en els moments claus de la meua carrera, les grans decisions les he pres jo. Vaig tenir l’oportunitat d’anar a



Madrid a fer cinema i televisió, però vaig decidir quedar-me a Catalunya a fer teatre.

T'agrada donar consells? En dones a la teva filla Emma, que comença a la professió?

No, no sóc de donar consells, en absolut. I a la meua filla, una cosa és ajudar i una altra donar consells. Ella ja sap que sóc al seu costat, però prefereixo que conegui aquest món i com funciona per ella mateixa. És una feina físicament i emocionalment molt dura.

Aquest estiu debutes com a director teatral en el marc del Festival Grec...

Sí. Ho faré amb dues comèdies curtes de Václav Havel, *Audiència* i *Vernissatge*,

que m'apassionen i estan protagonitzades per Vánek, un *alter ego* de l'autor. Les hem enllaçat en un sol espectacle per presentar-lo del 26 de juny al 28 de juliol a La Villarroel. Afronto aquest projecte amb molta il·lusió perquè, després de més de trenta anys al damunt dels escenaris, sento molta curiositat per girar el mirall.

Ets amant de la cuina?

Molt. Amb deu o onze anys ja cuinava. Vinc d'una cuina de pagès, senzilla però molt nutritiva. La meua àvia preparava uns plats... extraordinaris! Encara recordo la sang i perdiu, que és pulmó de porc guisat amb sang; l'arròs de bacallà amb espinacs; els cigrons amb ou dur, bacallà i carxofa...

I t'encanta la pasta...

Sí, hi sento devoció des de petit, i això que a casa mai no havien tastat els espaguetis. Jo tenia molt d'interès per saber què era una pizza i vaig començar a cuinar-ne. Les feia de quatre dits de gruix i hi posava de tot. Recordo la cara dels avis quan les tastaven, perquè no estaven acostumats a aquell tipus de menjar. Des d'aleshores m'encanta la pasta sigui quina sigui la preparació, la salsa i els condiments que porti.

No has pensat fer alguna obra amb la cuina com a pretext?

Em van parlar d'una cosa fa temps... Hi ha algunes obres que tracten d'això, però la veritat és que no m'ho he plantejat mai.



cuinar amb nens

Llums, càmera
i... moltes

CRISPETES!

Unides indefectiblement a les divertides sessions de cinema, les crispetes de blat de moro són un ingredient excel·lent per elaborar receptes ben originals.

Cuina Victoria Turmo **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona
Nen Aleix (fill de Carlos Àngel, treballador de Caprabo)



Pollastre arrebossat amb crispetes



fàcil



1 a 3 €



40'

PER A 4 PERSONES

- 4 talls de bacó fumat a talls gruixuts
- 1 safata de filets de pollastre de 500 g
- Oli d'oliva

Per a l'arrebossat

- Una bossa de crispetes de 75 g
- 2 ous
- 50 g de farina
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C. Cobreix la safata amb paper de forn i col·loca-hi a sobre les tires de bacó. Cou-les durant 20 minuts perquè quedin torradetes. Després, talla-les a quadradets. Reserva-les.

2. Per fer l'arrebossat, introdueix les crispetes de blat de moro, amb una mica de sal i pebre, en una picadora. Tritura-les fins que siguin trossets petits, però no pols. Bat els ous en un bol i aboca la farina en un altre.

3. Talla els filets de pollastre per la meitat. Passa'ls per la farina (espolsant-ne l'excés), després per l'ou i, finalment, per les crispetes de blat de moro triturades.

4. Aboca l'oli en una paella gran fins que quedi força coberta i escalfa-la a foc mitjà. Cou-hi els trossos de pollastre durant 3 minuts. Quan estiguin daurats, dona'ls la volta i deixa'ls-hi 3 minuts més. Retira el pollastre amb una escumadora i passa'ls a un plat amb paper de cuina perquè n'absorbeixi l'oli sobrant.

5. Empolsina sobre el pollastre els trossets de bacó i serveix-ho.



Pastís de xocolata amb crispetes



fàcil



1 a 3 €



20'

PER A 4 PERSONES

- 300 ml d'oli d'oliva
- 70 g de blat de moro cru
- 200 g de xocolata negra
- 100 g de mantega
- ½ culleradeta de canyella molta
- 50 g de xocolata blanca

ELABORACIÓ

- 1.** Escalfa l'oli en una paella gran i, quan sigui calent, afegeix-hi el blat de moro. Tapa'l amb una tapa ajustada i cou-lo a foc mitjà-baix, agitant la paella de tant en tant, fins que tots els grans hagin esclatat. Reserva'ls.
- 2.** Escalfa una olla amb aigua i, a dins, posa-hi un altre cassó amb la xocolata negra a trossos. Afegeix-hi la mantega, també a trossos, i remena-ho amb unes varetes. Afegeix-hi la canyella molta i continua remenant-ho fins que tots els ingredients quedin ben integrats.
- 3.** Barreja les crispetes amb la xocolata fosa fins que en quedin ben impregnades.
- 4.** Col·loca paper de forn sobre un motlle rectangular de 20 cm, greixa'l i aboca-hi les crispetes amb xocolata. Pressiona-les fermament amb una cullera fins a obtenir una capa llisa i ben compacta. Introdueix-ho a la nevera durant 15 minuts. Després, retira-ho de la nevera i desemmotlla-ho; retira'n també el paper de forn.
- 5.** Fon la xocolata blanca al bany maria (com ho has fet amb la negra) i remena-la amb les varetes. Amb l'ajuda de les mateixes varetes, pinta ratlles blanques sobre el pastís i torna'l a introduir a la nevera.
- 6.** Talla'l amb un ganivet de serra, emplata'l i serveix-lo.

SUGGERIMENT

Perquè el pastís quedi més compacte, deixa'l reposar a la nevera 24 hores.

Tria bo, tria'sa

Projecte educatiu
Caprabo
per a l'alimentació
saludable



Si ja sou ambaixadors saludables, consulteu les bases del concurs a la pàgina web. www.caprabo.es. Animeu-vos a participar-hi!





DESDE 1875

BEBÉ®

Vuelve a los orígenes



Vuelve a sentirte Bebé

  bebe.es

alimentació equilibrada

Aliments que tenen cura de la pell i el bronzejat

Per tenir una pell bronzejada, hidratada i sana, n'has de tenir cura per fora i per dins. T'expliquem com hi ajuda l'alimentació.

Text Olivia Majó
Assessors nutricionals Menja Sa

10 ALIATS PER A LA PELL

1 PASTANAGA
És un clàssic del bronzejat. Contribueix al bon estat de la pell, sobretot per la riquesa en betacarotè, vitamina C i aigua. També conté potassi, que regula el contingut d'aigua a les cèl·lules i els aporta elasticitat.



2 OU
És una gran font de proteïnes i vitamines A, B, D i E, imprescindibles per regenerar els teixits. A més, aporta una gran quantitat de B12, que ajuda a prevenir l'envelliment i a curar la pell danyada. El rovell és ric en omega-3.

3 MANGO
És una de les fruites més antioxidants, per l'alt contingut en betacarotè i vitamina C (amb un mango al dia, cobrim les necessitats diàries d'aquest nutrient). Al natural, amanit amb algunes gotetes de llima o llimona, és deliciós!



4 ESPINACS
A més de ser rics en betacarotè i vitamina C, aporten àcid fòlic, que contribueix a la regeneració cel·lular. A l'estiu, pren-los en una amanida deliciosa i ben fresca. Combinats amb fruites vermelles, formatge de cabra i nous, queden boníssims.

5 TOMÀQUET
Ofereix grans dosis de vitamines i minerals. És molt ric en licopè, substància amb gran poder antioxidant que s'allibera especialment quan cuinem l'aliment o quan aquest entra en contacte amb algun greix, com l'oli d'oliva.



Arriba l'estiu, moment de passar més temps a l'aire lliure i relaxar-se. La rutina estiuenca ens ajuda a recarregar les piles i a sentir-nos millor. I aquest benestar es nota a la pell, que deixa enrere el to apagat de l'hivern i pren un color més viu que ens queda la mar de bé. Això sí, no oblidem que l'exposició als raigs solars genera radicals lliures, que oxiden la pell i l'envelleixen prematurament. Per contrarestar aquests efectes i aconseguir un bronzejat saludable i durador, l'alimentació és una gran aliada.

Aliments rics en antioxidants

Per mantenir la pell sana a l'estiu, és fonamental aportar-hi un extra de nutrients amb gran poder antioxidant:

- **Betacarotè:** prevé l'envelliment prematur i redueix els danys causats per les radiacions ultraviolades. Els espinacs, les pastanagues, els pebrots vermells, els créixens, els tomàquets i la carbassa són molt rics en aquest nutrient.
- **Vitamina C:** a més de bloquejar els radicals lliures, és clau per a la producció

Els aliments rics en antioxidants redueixen els danys provocats pel sol a la pell

de col·lagen, que contribueix a l'elasticitat de la pell. Les maduixes, els cítrics, el pebrot vermell, la papaia, el kiwi, el meló, les verdures de fulla verda, els tomàquets i algunes herbes aromàtiques, com el julivert, contenen una gran quantitat de vitamina C.

- **Vitamina E:** ajuda a reparar, hidratar i protegir la pell. Abunda en els olis vegetals, la fruita seca i les llavors (pipes de gira-sol, avellanes, ametlles, cacauets, festucs), l'alvocat, els espinacs i el bròquil.

No oblidis els omega-3

Són bàsics per a la salut de la pell: la protegeixen de les agressions externes i les cremades del sol, tenen propietats antiinflamatòries, eviten la deshidratació i contribueixen a la regeneració cel·lular. El peix blau (tonyina, seitons, salmó, sardines), les llavors de xia, les nous, les verdures de fulla verda (espinacs, col arrissada, cols), l'alvocat i el rovell d'ou t'aporten una bona dosi d'aquests àcids grassos essencials.

Plats plens de color

Amb una mica d'imaginació, és molt fàcil incloure a la dieta aliments rics en nutrients que beneficien la pell. Combina'ls en amanides o macedònies ben vistoses i completes. Les sopes fredes, com el gaspatxo, també són un recurs genial. Pots preparar-les amb tota mena d'ingredients: meló amb encenalls de pernil; tomàquet, cogombre i síndria; pastanaga, api i mango; préssec, prunes i pebrot... Són fàcils de preparar, molt saludables i són boníssimes.

NO OBLIDIS HIDRATAR-TE

Per tenir una pell bonica i sana, cal hidratar-la bé des de dins. La millor manera és beure molta aigua (els experts recomanen entre 2 i 2,5 litres al dia). Si et costa beure'n, aprofita per prendre aliments rics en aigua, com el meló, la síndria o les maduixes. Una altra bona idea és **preparar-te suc amb les teves fruites preferides** (com ara la pinya, la taronja, el préssec, la poma, el kiwi). Si te les emportes a la platja, afegeix-hi gel picat perquè es mantinguin fresques. I si t'agraden les fredes: el te verd amb menta o llimonada és deliciós.

PICA-PICA SA A LA PLATJA

Aprofita aquests moments en què et ve de gust picar alguna cosa per prendre refrigeris saludables. Pots emportar-te un tàper amb **tomàquets cirerol i bastonets de pastanaga, api i cogombre**. I no t'oblidis de la fruita. Prepara't unes broquetes de meló, plàtan, kiwi... Ruixa-les amb un raig de llimona i fica-les en una carmanyola hermètica.

LES NOSTRES RECEPTES →



6 MELÓ CANTALUPE

És un aliat excel·lent contra la deshidratació (més del 80% de la composició és aigua) i una magnífica font d'antioxidants. Ideal per picar entre hores o per donar un toc afruitat a les amanides.

7 BRÒQUIL

A part de ser ric en antioxidants, conté seleni, que ajuda a millorar l'elasticitat de la pell i a prevenir els símptomes de l'envelliment prematur. Per aprofitar-ne tots els beneficis, cal coure'l al vapor o saltat.



8 PEBROT VERMELL

És un dels aliments més rics en vitamina C. També aporta betacarotè i licopè. Si el prens cru, n'aprofitaràs totes les propietats. Si prefereixes coure'l, opta pel forn, que en preserva bona part de les vitamines.

9 SEITONS

Aporten proteïnes d'alt valor biològic, omega-3 i una quantitat interessant de vitamines A i D, que tenen un paper molt important en la salut de la pell.



10 PRUNES

Són energètiques, refrescants i tonificants. Contenen una gran quantitat d'aigua (més del 80%), de manera que ens hidraten per dins. La pell aporta una bona dosi d'antocianines, un pigment amb un alt poder antioxidant.



RIC EN AIGUA I ANTIOXIDANTS

Gaspacho de prunes i préssec



Rics en antioxidants i amb un alt contingut en aigua, les prunes i el préssec donaran a aquest gaspacho un toc deliciós.



fàcil

1 a 3 €

25'

PER A 4 PERSONES

- ½ kg de prunes • 250 g de cireres • 2 préssecs • 1 cogombre • 1 pebrot verd • Vinagre de poma • Oli d'oliva

verge extra • 2 llesques de pa de la vigília • 1 gra d'all • Sal

ELABORACIÓ

1. Renta totes les hortalisses i les fruites. Elimina el pinyol de les prunes i les cireres; pela els préssecs i el cogombre. Elimina la cua, les nervadures interiors i les llavors del pebrot. Trosseja-ho tot.

2. Posa les hortalisses i les fruites en un vas de batidora juntament amb 25 ml de vinagre de poma, 50 ml d'oli d'oliva, les llesques de pa i el gra d'all pelat. Tritura-ho fins

a aconseguir un compost uniforme.

3. Passa-ho per un colador fi, condimenta-ho amb sal o vinagre si cal i afegeix-hi aigua si t'agrada més líquid. Acompanya-ho, si vols, amb germinats i tomàquet. Serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia	220,5 kcal
Proteïnes	3 g
Hidrats de carboni	28 g; d'aquests, sucres 23,4 g
Greixos	10,7 g; d'aquests, saturats 1,4 g
Fibra	5,8 g
Sal	1,65 g

*PER RACIÓ.

Seitons marinars en escabetx

Rics en omega-3, els seitons tenen un paper important en la salut de la pell.



fàcil



3 a 5 €



40' + repòs

PER A 4 PERSONES

- 24 seitons en filets • 1 ceba tendra • 1 pastanaga • ½ carbassó • Oli d'oliva verge extra • Fulles de llorer • Grans de pebre negre • 100 ml de vinagre • 300 g de síndria • Fulletes d'espínacs baby • Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Renta els filets de seitó i eixuga'ls bé amb un paper de cuina. Reserva'ls.
- 2.** Pela la ceba tendra i pica-la. Pela també la pastanaga, rentala i pica-la. Renta el carbassó i pica'l.
- 3.** En una paella ampla greixada amb 50 ml d'oli d'oliva verge, sofregeix la ceba tendra i la pastanaga amb la fulla de llorer i alguns grans de pebre negre durant 5 minuts a foc molt suau. Després, afegeix-hi el carbassó picat i cou-ho 2 minuts més. Condimenta-ho amb sal i afegeix-hi 100 ml de vinagre. Deixa-ho bullir un parell de minuts. Retira-ho del foc, deixa-ho refredar i posa-hi els filets de seitó. Deixa-ho macerar durant almenys 3 hores.
- 4.** Pela la síndria, elimina'n les llavors i talla-la a dauets.
- 5.** Serveix els seitons amb l'escabetx, la síndria i algunes fulletes d'espínacs.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia	386,94 kcal
Proteïnes	50 g
Hidrats de carboni	7,25 g; d'aquests, sucres 7,18 g
Greixos	17,4 g; d'aquests, saturats 4,4 g
Fibra	1,33 g
Sal	2,2 g

*PER RACIÓ.



FONT DE
MINERALS I
ÀCIDS GRASSOS
OMEGA-3



cuina fàcil

A l'estiu... un bon gelat!

Pinya a la planxa amb gelat i caramel picant



fàcil



1 a 3 €



25'

ELABORACIÓ

1. Elimina el plomall i la base de la pinya, i pela-la amb cura. Després, parteix-la per la meitat al llarg i talla-la a trossos, llevant-ne el nucli llenyós i els ulls foscos de la polpa.

2. Posa el sucre llustre en un plat. Arrebossa els trossos de pinya i disposa'ls en una paella antiadherent calenta durant 3 o 4 minuts fins que quedin daurats i caramel·litzats. Retira'ls.

3. Disposa les ametlles laminades en una planxa calenta i torra-les sense que s'enfosqueixin. Reserva-les.

4. Cou el sucre en una paella sense remenar fins que quedi daurat. Retira'l del foc i aboca-hi el suc d'1 llima, la ratlladura de l'altra llima i el xili picat. Remena-ho fins que el caramel s'hagi fos.

5. Disposa els trossos de pinya i el sorbet de llimona al plat, aboca-hi el caramel picant per sobre i escampa-hi les làmines d'ametlla. Serveix-ho immediatament.



1
pinya petita
madura

1
terrina de
sorbet de llimona
EROSKI

PER A 4 PERSONES

- 1 pinya madura petita • 2 cullerades de sucre llustre • 25 g d'ametlles crues laminades
- 100 g de sucre • 2 llimes • ¼ de xili vermell picat • Fulletes de menta • 4 boles de sorbet de llimona EROSKI



Gelat de xocolata cremós (1.000 ml). D'EROSKI.



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



Gelat d'almívar de llet (500 ml). De Häagen-Dazs.

Et ve de gust presentar els gelats d'una manera diferent i més elaborada? No et perdís aquestes dues idees que et proposem. Són molt fàcils de fer i et faran quedar d'allò més bé.



QUALITAT I PREU

Gelat café-latte amb salsa i daus caramel·litzats (8 racions). D'EROSKI.



1

terrina de gelat
sabor vainilla
EROSKI

1

terrina de
café-latte
EROSKI

PER A 8 GOTETS

• 8 galetes maria • 1 terrina de gelat de café-latte EROSKI • 1 terrina de gelat sabor vainilla EROSKI • 400 ml de nata muntada en esprai • Cacau en pols

Cappuccino de gelat



fàcil 1 a 3 € 30'

ELABORACIÓ

1. Introdueix els gotets al congelador durant 15 minuts.
2. Posa les 8 galetes a la picadora i tritura-les fins que quedin a trossets. Posa-les al fons dels gotets.
3. Amb una cullera de boles, distribueix el gelat de café-latte sobre les galetes i compacta-ho perquè quedi com una capa uniforme i plana fins a la meitat del got.
4. Retira el gelat de vainilla de la nevera perquè s'estovi i disposa'l sobre el gelat de café-latte (també es pot compactar amb una cullera).
5. Cobreix els gotets amb film transparent de cuina i col·loca'ls al congelador durant 30 minuts.
6. Passat aquest temps, retira'ls del congelador, disposa-hi la nata muntada per sobre i escampa-hi el cacau en pols. Serveix-los ben freds.

CUINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

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



Fruita gelada de coco (175 ml). De **Bornay**.



Gelat de vainilla amb capa cruixent (440 ml). De **Magnum**.



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



Gelat de iogurt natural (500 ml). De **La Fageda**.



0,91€
per persona

BARQUETES
D'ENDÍVIES
RECEPTE PÀG. 36

la compra més intel·ligent

Plats exquisits amb les nostres marques

Amb les marques EROSKI pots elaborar un menú estiuenc deliciós. Busca-les a les nostres botigues. Seran les teves aliades!

Cuina Victoria Turmo
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



3,20€
per persona

**ROTILLET DE
VEDELLA AMB
VERDURES**
RECEPTA PÀG. 31



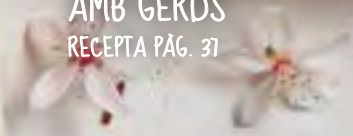
1,60€
per persona

**FLAM DE IOGURT
AMB GERDS**
RECEPTA PÀG. 31



1,70€
per persona

**NYOQUIS AMB
CARBASSA I
MOZZARELLA**
RECEPTA PÀG. 31



LLISTA DE LA COMPRA

- 1 SAFATA D'ENDÍVIES Eroski NATUR
- 1 POT DE PEBROTS DEL PIQUILLO SENCERS EROSKI
- 1 QUILO DE PATATES Eroski NATUR
- ½ CARBASSA
- 1 BOSSA DE PASTANAGUES
- 2 PEBROTS (VERMELL I GROÇ)
- 1 CARBASSÓ
- 1 BOSSA D'ALLS Eroski NATUR
- 1 PAQUET DE MOZZARELLA EROSKI
- 6 FILETS FINS DE VEDELLA Eroski NATUR
- ½ DOTZENA D'OUS ROSSOS EROSKI
- 4 TIRES GRUIXUDES DE BACÓ FUMAT EROSKI basic
- 1 PAQUET DE FARINA EROSKI basic
- 1 POT DE COGOMBRETS EN VINAGRE EROSKI
- 1 POT D'OLIVES NEGRES SENSE PINYOL EROSKI
- 2 LLAUNES D'ANXOVES EN OLI EROSKI
- 1 BRIC DE CALDO CASOLÀ DE CARN EROSKI
- 1 PAQUET DE MANTEGA EROSKI basic
- 1 SAFATA DE GERDS
- 1 PACK DE IOGURT GREC EROSKI
- 2 PAQUETS DE GELATINA EN FULLES
- 3 PACKS DE NATA LÍQUIDA DE CUINA ESPECIAL PER MUNTAR EROSKI
- 1 AMPOLLA D'OLI D'OLIVA VERGE EROSKI SELEQTIA
- 1 AMPOLLA DE VINAGRE BALSÀMIC DE MÒDNA EROSKI
- 1 PAQUET DE SAL EROSKI basic

LA TEVA COMPRA MÉS LLIURE



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



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



Endíviies. D'Eroski NATUR.

Barquetes d'endíviies



fàcil 1 a 3 € 30'

PER A 4 PERSONES

- 2 endíviies Eroski NATUR
- 6 pebrots del piquillo sencers EROSKI
- 8 cogombrets en vinagre EROSKI
- 10 olives negres sense pinyol EROSKI
- 16 filets d'anxova en oli EROSKI

Per a la vinagreta

- 1 cabeça d'alls Eroski NATUR
- Suc de ½ llima
- 60 ml d'oli d'oliva verge EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Obre les fulles de les endíviies amb els dits, retira'n el cabdell interior i talla'n el tronc. Renta bé les fulles i eixuga-les.
- 2.** Escorre els pebrots, reservant el líquid de la conserva per a la vinagreta, i talla'ls a dauets. Talla els cogombrets i les olives a dauets.
- 3.** Per a la vinagreta, introdueix la cabeça d'alls amb una cullerada sopera d'oli al forn a 180 °C durant 20 minuts. Un cop freda, pela la cabeça i pica'n només dos

grans. Reserva'ls. Barreja el suc de la llima amb 50 ml d'oli, els 2 grans d'all picats i el líquid dels pebrots reservat. Salpebra-ho i barreja-ho.

4. Farceix les fulles d'endívia amb els pebrots, els cogombrets i les olives. Afegeix-hi la vinagreta i les anxoves. Serveix-ho.



Patates
(2 kg).
D'Eroski
NATUR.

Nyoquis amb carbassa i mozzarella



mitjana 1 a 3 € 1 h

PER A 4 PERSONES

Per als nyoquis

- 1 quilo de patates Eroski NATUR
- 1 ou ros EROSKI
- 200 g de farina EROSKI basic
- 1 pessic de sal EROSKI basic

Per a l'acompanyament

- ½ carbassa
- 4 tires gruixudes de bacó fumat EROSKI basic
- 2 trossos de mozzarella EROSKI
- Fulles d'espínacs baby frescos
- Oli d'oliva verge EROSKI SELEQTIA
- Pebre

Per a l'oli d'alfàbrega

- 1 manat d'alfàbrega
- 150 ml d'oli d'oliva verge EROSKI SELEQTIA
- 1 pessic de sal EROSKI basic

ELABORACIÓ

1. Pela les patates i cou-les senceres en una olla. Després, cola-les i, encara calentes, passa-les pel passapuré. Deixa-les refredar.

2. Afegeix l'ou i un pessic de sal al puré de patates. Barreja-ho. Seguidament, afegeix-hi la

farina i ves barrejant-ho a poc a poc (la barreja ha de quedar homogènia, un xic enganxosa).

3. Amb les mans enfarinades, divideix la massa en porcions i estira-les sobre el taulell amb una mica de farina per formar-ne cilindres. Amb un ganivet, talla porcions d'1,5 o 2 cm. Després, amb una forquilla, marca unes incisions a la superfície del nyoqui. Col·loca els nyoquis al congelador durant 2 hores perquè s'endureixin i no es desfacin durant la cocció.

4. Cou els nyoquis per tongades en una cassola amb aigua bullent i sal. Retira els nyoquis amb una espàtula a mesura que pugui a la superfície. Reserva'ls.

5. Pela la carbassa, talla-la a daus, elimina'n les llavors i salpebra-la. Després, posa-la en una plata al forn a 180 °C amb algunes gotes d'oli durant 20 minuts. Torra el bacó en una planxa i talla'l a tires.

6. Per preparar l'oli d'alfàbrega, talla l'alfàbrega a trossos i posa-la en aigua bullent durant alguns segons. Després, retira els trossos i col·loca'ls en un bol amb aigua amb glaçons. Posa'ls al vas de la batedora, afegeix-hi oli d'oliva fins a cobrir-los, sala-ho i tritura-ho bé. Cola'n l'oli.

7. Disposa els nyoquis en un plat fons, afegeix-hi els trossets de carbassa, la mozzarella tallada a trossos, el bacó i algunes fulles d'espínacs baby. Ruixa-ho amb l'oli d'alfàbrega i serveix-ho.

Rotllets de vedella amb verdures



mitjana 3 a 5 € 25' + marinar

PER A 4 PERSONES

- 6 filets primers de vedella Eroski NATUR
- 3 cullerades de salsa Worcestershire o anglesa
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge EROSKI SELEQTIA
- Sal EROSKI basic i pebre



Filet d'anoll.
D'Eroski
NATUR.

Per al farciment de verdures

- 1 pastanaga
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot groc
- 1 carbassó
- 2 grans d'all Eroski NATUR
- 1 cullerada d'orenga

Per a la salsa balsàmica

- 2 cullerades de mantega EROSKI basic
- 1 escalunya
- 2 cullerades de vinagre balsàmic EROSKI
- 2 cullerades de sucre morè
- 200 ml de brou de carn casolà EROSKI

ELABORACIÓ

1. Talla el bistec en rectangles d'unes 3 polzades d'ample. Assaona les peces per tots dos costats amb sal, pebre i salsa Worcestershire. Deixa-les reposar durant 30 minuts.

2. Talla la pastanaga, els pebrots i el carbassó a bastonets (una mica més llargs que l'amplada de les tires de carn). Pela els alls i aixafa'n els grans amb el costat pla del ganivet.

3. Per a la salsa, fon la mantega en una paella a foc mitjà, afegeix-hi l'escalunya picada finament i salta-la 1 minut fins que estigui translúcida. Afegeix-hi el vinagre, el sucre i el brou, i barreja-ho tot bé. Bull la salsa fins que es redueixi a la meitat del volum i quedi com un xarop. Reserva-la en un bol.

4. A la mateixa paella, afegeix-hi la cullerada d'oli d'oliva i els grans d'all. Remena-ho durant alguns minuts perquè donin gust a l'oli. Retira'ls. Apuja el foc i salta-hi la salsa durant 2 o 3 minuts. Condimenta-les amb orenga i sal. Reserva-les.

5. Farceix el filet amb les verdures, posant-les en horitzontal, i tanca'l amb un escuradents. Disposa els rotllets sense que es toquin en una paella a foc mitjà-alt i fregeix-los 2 minuts per cada banda. Serveix els rotllets amb una mica de salsa calenta per sobre.



Iogurt grec natural (125 g x 6).
D'EROSKI.

Flam de iogurt amb gerds



mitjana 1 a 3 € 30' + nevera

PER A 8 PERSONES

- 6 iogurts grecs EROSKI
- 400 ml de nata líquida de cuina especial per muntar EROSKI
- 100 g de sucre llustre
- 14 fulles de gelatina
- 20 g de gerds

ELABORACIÓ

1. Bat bé els iogurts amb la nata (reserva'n 2 cullerades). Incorpora-hi el sucre llustre i torna-ho a batre.

2. Hidrata les fulles de gelatina en un bol amb aigua calenta durant 5 minuts. Després, retira-les, escorre-les i posa-les en un got.

3. Afegeix al mateix got les 2 cullerades de nata reservades i introdueix-lo al microones durant 30 segons. Barreja-ho bé amb unes varetes. Afegeix-hi la preparació de iogurt i tritura-ho.

4. Renta els gerds i incorpora'ls a la preparació barrejant amb una espàtula. Introdueix-ho al motlle de flam (d'uns 20 cm) i deixa-ho refredar a la nevera prop de 4 hores.

5. Desemmotlla el flam i serveix-ho. Si vols, acompanya-ho amb un coulis de gerds per sobre.

de temporada

Dies d'estiu!

És temps de relaxar-se en una terrasseta amb els amics, de sortir de revetlla, de viatjar a països llunyans, de descobrir plats plens de sabor com el cebiche... Arriben les vacances d'estiu, viu-les intensament!

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona
Text Olívia Majó



Gaudeix d'una explosió de sabors

El cebiche, plat nacional del Perú, ha saltat fronteres i triomfa a tot el món.

Peix o marisc cru tallat a daus, suc de llimona, ceba picada, xili i sal. Aquests són els ingredients bàsics per preparar un autèntic cebiche, el plat per excel·lència de la cuina peruana. El 2004 va ser declarat Patrimoni Cultural del Perú i, des de l'any 2008, cada 28 de juny se celebra el Dia Nacional del Cebiche, una jornada en la qual s'organitzen concursos, festivals gastronòmics i tota mena d'activitats relacionades amb aquesta delícia gastronòmica.

Un plat mil·lenari

Segons expliquen, l'origen es remunta al segle II. En aquell temps, el poble motxica, al nord del Perú, ja cuinava un plat elaborat amb peix fresc fermentat en el suc d'una fruita autòctona. Durant l'època de l'Imperi inca, se solia marinar el peix en una barreja feta amb *chicha* (una beguda alcohòlica típica dels Andes), xili i sal. Més tard, amb

l'arribada dels colons espanyols, s'hi van afegir dos ingredients típics de la cuina mediterrània: la llimona i la ceba.

Pel que fa l'origen del nom *cebiche*, hi ha diverses teories. Hi ha qui creu que procedeix de *cebo*, terme que durant el segle XVI s'utilitzava per referir-se al menjar de mida petita o amb molt poc valor. En aquest cas, es feia servir per al cebiche per la grandària dels trossos de peix. D'altres creuen que comparteix etimologia amb la paraula *escabeche*, procedent del terme persa emprat per referir-se als aliments cuinats en mitjans àcids.

El secret rau en la marinada

La clau de l'èxit del cebiche és la marinada. Tradicionalment s'elabora amb suc de llima o llimona, xili, coriandre, ceba i sal. Després de submergir una estona el peix en aquesta barreja, el líquid adquireix un color blanquinós similar al de la llet. Per la tonalitat i el sabor potent, aquesta marinada es coneix amb el nom de llet de tigre.

EL TALL PERFECTE

En general es recomana tallar el peix a daus d'un centímetre i mig. Una de les claus del plat és que el peix quedi cru a l'interior; si el talles a trossos més petits, també es cou per dins.

MÚLTIPLES POSSIBILITATS

Tot i que el més habitual és emprar peix blanc (reig, llobarro...), també queda deliciós amb peix blau (tonyina, verat...) o amb marisc (gambes, llagostins...).

CONGELAR EL PEIX

Abans de començar a preparar el plat, cal congelar el peix durant un mínim de 24 hores. Així el podem fer servir cru i s'evita la contaminació per paràsits.

LA MACERACIÓ

Antigament, el peix es deixava macerar durant hores o fins i tot la nit sencera. Ara els xefs recomanen deixar-lo entre 10 minuts i mitja hora, per respectar al màxim el sabor i la textura del peix.

PER ACOMPANYAR

El cebiche se sol servir amb blat de moro, iuca o moniato cuit. Pel que fa als vins, es recomana un bon vi blanc que realci el sabor del peix sense que el gust potent del plat s'emporti les aromes del vi.



Cebiche tradicional peruà



fàcil



3 a 5 €



20' +
maceració

PER A 4 PERSONES

- 600 g de filets de reig sense pell ni espines
- Branques de coriandre fresc
- 1 xili
- 1 llima
- 1 ceba vermella
- Sal

ELABORACIÓ

1. Rentà el peix, eixuga'l bé i talla'l a daus. Reserva'l en fred.
2. Rentà el coriandre i pica'l. Elimina les llavors del xili i pica'l també. Esprem el suc de la llima. Pela la ceba i talla-la en juliana.
3. Aboca tots els ingredients en un bol, sala-ho una mica, remena-ho i deixa-ho macerar durant 10 minuts. Reparteix-ho en bols i serveix-ho.





Cebiche amb tonyina



fàcil



3 a 5 €



20' +
maceració

PER A 4 PERSONES

- 400 g de llom de tonyina net
- 1 ceba tendra
- 1 llimona
- Fulles de coriandre
- 1 xili
- 10 g d'arrel de gingebre fresc
- 1 culleradeta de salsa de soja
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta el llom de tonyina, eixuga'l bé i talla'l a daus. Reserva'l a la nevera.
2. Pela la ceba tendra i pica-la. Ratlla la pell de la llimona i esprem-la. Renta el coriandre i pica'l. Elimina les llavors del xili i pica'l també.

Pela l'arrel de gingebre i ratlla-la.

3. Aboca tots els ingredients en un bol, afegeix-hi la salsa de soja i sala-ho una mica. Deixa macerar la preparació durant 30 minuts. Disposa-la als plats i serveix-los.

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 amb llagostins



fàcil



3 a 5 €



20' +
maceració

PER A 4 PERSONES

- 24 cues de llagostí fresques i pelades
- ½ poma verda més 4 per a la presentació
- 1 llima
- 150 g de cireres
- 1 xili

- Fulles d'alfàbrega fresca
- Brots d'enciam
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les cues de llagostí i eixuga-les bé.
2. Pica la meitat de la poma verda. Ratlla la pell de la llima i esprem-la. Renta les cireres i parteix-les per la meitat per treure'n el pinyol. Pica el xili sense les llavors. Renta les fulles d'alfàbrega, eixuga-les i pica-les.

3. Aboca tots els ingredients en un bol, sala-ho, remena-ho i deixa-ho macerar 15 minuts.
4. Renta les pomes de la presentació, elimina'n la tapa i buida-les amb una cullera de boles (després podràs emprar la polpa en un batut o una compota).
5. Introdueix els ingredients a les pomes i acompanya-ho amb els brots d'enciam. Serveix-ho.



De Japón a tu mesa



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

Cebiche amb pop



fàcil



3 a 5 €



20' +
maceració

PER A 4 PERSONES

• 2 potes de pop cuit

• 1 nectarina

• 1 taronja

• Fulles de menta fresca

• 1 xili

• 1 ceba tendra

• Ratlladura d'1 llima

• Germinats

• Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les potes de pop, eixuga-les bé i talla-les a rodanxes.

2. Renta la nectarina i talla-la a grills. Esprem la taronja. Renta la menta fresca i pica-la. Treu les llavors del xili i pica'l. Pela la ceba tendra i talla-la en juliana.

3. Aboca tots els ingredients en un bol, afegeix-hi la ratlladura de la llima i sala-ho una mica.

4. Remena la preparació i deixa-la macerar 1 hora perquè el pop s'impregni bé de tots els sabors. Serveix-ho acompanyat dels germinats.



granini[®]

SELECCIÓN

NUEVO

Prueba
el placer
de la **mejor**
fruta



Las variedades
más jugosas listas
para beber



Cebiche de fruites



fàcil



1 a 3 €



20'+
maceració

PER A 4 PERSONES

- 2 pomes
- ½ mango
- 300 g de pinya pelada
- 1 llima
- 1 ceba vermella
- 1 maracujà
- Fulles d'alfàbrega fresca
- 2 alvocats
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les fruites, pela-les i talla-les. Ratlla la pell de la llima i esprem-la. Pela la ceba i talla-la en juliana. Obre el maracujà i treu-ne la polpa. Renta les fulles d'alfàbrega, eixuga-les i pica-les.

2. Parteix els alvocats per la meitat, elimina'n el pinyol i la pell, i talla'ls a trossos.

3. Aboca tots els ingredients en un bol, sala-ho una mica, remena-ho i deixa-ho macerar almenys durant 30 minuts. Serveix-ho.

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





idees

dolces

Banana Split

Reconvertim aquestes postres clàssiques nord-americanes en un pastís gelat espectacular que farà les delícies de qui el tasti.

Te'n faràs fan!



Pastís Banana Split



mitjana



3 a 5 €



40' +
repòs +
congelació

PER A 6 PERSONES

- 150 g de galetes digestives
- 30 g de mantega
- 500 g de formatge crema
- 200 g de mascarpone
- Pell de llima ratllada
- Suc de ½ llima
- 100 g de sucre llustre
- 3 plàtans
- 200 g de pinya a dauets
- 150 g de guindes
- 50 g d'ametlles cruixents

ELABORACIÓ

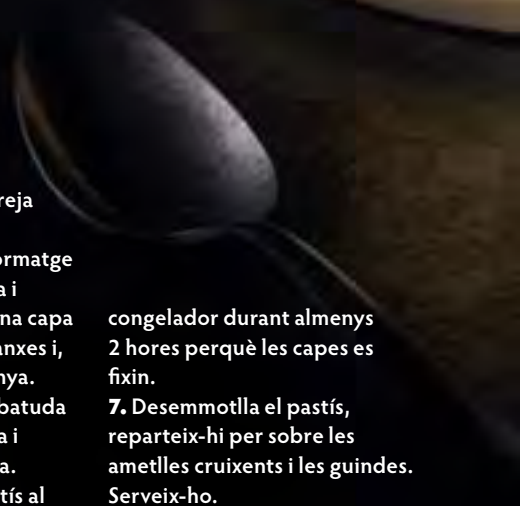
1. Trenca les galetes fins que quedin a molles. Aboca-les en un bol mitjà i barreja-les amb la mantega fosa.
2. Disposa la pasta de galetes al fons d'un motlle rectangular desemmotllable. Compacta-ho i deixa-ho al congelador 10 minuts perquè s'endureixi.
3. En un bol mitjà, barreja-hi el formatge crema, el mascarpone, la pell i el suc de la llima i el sucre llustre. Pasta-ho tot aproximadament

5 minuts fins que la barreja quedi cremosa.

4. Estén la barreja de formatge sobre la galeta triturada i refredada. Afegeix-hi una capa de plàtans tallats a rodanxes i, a sobre, una capa de pinya.
5. Distribueix la crema batuda sobre les capes de pinya i plàtan amb una espàtula.
6. Deixa refredar el pastís al

congelador durant almenys 2 hores perquè les capes es fixin.

7. Desemmotlla el pastís, reparteix-hi per sobre les ametlles cruixents i les guindes. Serveix-ho.



Open
HOURS

24





Ricard Rull

PRESIDENT DE LA COOPERATIVA FALSET MARÇÀ

LA PROXIMITAT SUPOSA RETORNAR LA RIQUESA AL TERRITORI

La Cooperativa Falset Marçà es va fundar l'any 1912, fruit de la unió dels agricultors dels dos municipis de la regió del Priorat (Tarragona) que donen nom a l'empresa. L'objectiu era no només oferir una sortida digna als productes conreats, sinó també assumir l'elaboració de vi i oli. Avui dia, la cooperativa està considerada una de les catedrals del vi de Catalunya. Té un celler modernista, d'on procedeixen els vins Ètim i el famós vermut de Falset.

Quina és la singularitat d'aquestes dues gammes de producte? Els vins Ètim amb DO Montsant són molt fidels al nostre territori. Amb ells volem ser còmplices dels moments de felicitat del consumidor. El vermut de Falset té més de cent anys d'història, és molt singular en color, aromes i sabor, i està pensat per divertir-se i relaxar-se en bona companyia.

Com valoreu l'aposta de Caprabo per la producció de proximitat? La proximitat dels productes suposa un retorn de riquesa al territori, l'enforteix i apropa el productor al consumidor. A més, és més ecològica, ja que escurça el viatge del producte i la petjada de carboni es redueix considerablement.

Quins beneficis s'obtenen d'aquesta iniciativa? Aconseguim molta proximitat amb el client, que pot ubicar-nos al territori i conèixer millor la manera com treballem. Això genera confiança tant en el producte com en nosaltres en qualitat de productors.

recepta de proximitat

Fem un vermut?

Molt fresquet, servit amb pell de taronja o olives i acompanyat d'un deliciós aperitiu. Gaudiu-lo!

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



PER DEGUSTAR SENSE PRESSES

La Cooperativa Falset Marçà ofereix els vins Ètim, ideals per començar a descobrir la DO Montsant i la comarca del Priorat, i els deliciosos vermuts de Falset, elaborats amb una fórmula secreta que conté un centenar d'herbes aromàtiques.

DECATIG

Hola
LLIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
3

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



Escopinyes amb salsa d'aperitiu

PER A 4 PERSONES

Renta bé les **escopinyes (1 kg)**. Posa-les en una cassola ampla amb **1 llimona** i un **rajolí d'oli d'oliva verge extra**. Tapa-les i cou-les al vapor durant 5 minuts aproximadament fins que les escopinyes s'hagin obert. Retira-les del foc. Per preparar la salsa, disposa en un **bol vinagre de vi blanc (200 ml)**, **pebre vermell de La Vera (30 g)**, el **suc de mitja llimona**, un **peptic de sal** i un **rajolí de salsa Tabasco (al gust)**. Bat-ho fins a aconseguir un compost uniforme. Col·loca les escopinyes, sense la llimona ni el brou resultant, en una plata de servei i amaneix-les amb la salsa.

Musclos en escabetx

PER A 4 PERSONES

Escalfa **oli d'oliva (100 ml)** en un cassó, afegeix-hi **3 grans d'all picats** i daura'ls lleugerament. Després, incorpora-hi **2 fulles de llorer** i **2 culleradetes de pebre vermell de La Vera**. Remena-ho uns quants segons a foc suau i aboca-hi **vinagre de vi blanc (100 ml)** i un **peptic de sal**. Retira-ho i deixa-ho refredar. Cou **musclos (500 g)** al vapor, lleva'n les petxines i col·loca'ls en un recipient alt. Cobreix-los amb l'escabetx i deixa'ls reposar a la nevera durant 8 hores abans de servir-los.

tradicional o reinventada

Saboroses i picants

A l'hora de l'aperitiu, les patates braves són la tapa que regna a totes les taules. T'expliquem dues formes de preparar-les perquè quedin ben sucoses i al punt.

Cuina Jordi Anglè Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona



Patates braves clàssiques



mitjana 3 a 5 € 30'

PER A 4 PERSONES

- 800 g de patata agra
- 250 ml d'oli d'oliva
- Salsa brava (consulta'n la recepta)
- Salsa alloli (consulta'n la recepta)
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per a les patates, pela-les i trenca-les a trossos. Posa-les en una olla amb aigua freda i un pessic de sal, i porta-les a ebullició. En aquest moment, abaixa el foc i cou-les lentament fins que es comencin a trencar.

Retira'n l'aigua amb cura i, encara calentes, posa-les al congelador.

2. En el moment de servir, fregeix les patates directament del congelador en oli d'oliva ben calent. Salpebra-les i acompanya-les amb la salsa brava i l'alloli.

Per a la salsa brava

Pela **ceba (150 g)**, pica-la i torra-la en una cassola amb **oli d'oliva (50 ml)**.

Afegeix-hi 2 grans d'all pelats. Quan comencin a prendre color, afegeix-hi 1 bitxo tallat a cercols i 1 culleradeta de pebre vermell fumat. Amb el foc baix, ràpidament, incorpora-hi **tomàquets de branca (½ kg) pelats**, tallats a daus i sense llavors.

Tapa-ho i cou-ho 10 minuts perquè deixin anar l'aigua. Destapa-ho i cou-ho fins que s'evapori l'aigua. Salpebra-ho i tritura-ho. Després, passa-ho per un colador ben fi i reserva-ho.

Per a la salsa alloli

Pela **1 gra d'all** i confita'l en **oli de girasol (200 ml)** durant 10 minuts. Deixa-ho refredar. Munta l'alloli amb l'all, 1 ou i aquest oli. Salpebra-ho i posa-ho en una mànega o biberó. Reserva-ho.

Minipatatetes farcides de salsa brava



fàcil



3 a 5 €



25'

PER A 4 PERSONES

- 32 unitats de patata baby
- 200 ml d'oli d'oliva
- Salsa brava (consulta'n la recepta)
- Salsa allioli (consulta'n la recepta)
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les patates i cou-les senceres en aigua i sal. Retira-les i deixa-les refredar. Talla'n les

dues bases i buida'n una part de l'interior. Reserva-les.

2. En el moment de servir, fregeix les patates en abundant oli d'oliva i col·loca-les sobre paper de cuina absorbent perquè deixin anar l'oli. Introdueix la salsa brava a l'interior de les patates, corona-les amb l'allioli i acaba-les amb un punt de salsa brava.





sabor del món

Costa Rica

Els viatgers se senten cada cop més atrets per aquest país centreamericà, que concentra una de les biodiversitats més grans del planeta. La cuina, de naturalesa criolla, també val la pena viure-la.

Text Montse Barrachina

Banyada per les aigües de l'oceà Pacífic i del mar Carib, i amb només 50.000 quilòmetres quadrats d'extensió, Costa Rica acull el 6 % de la biodiversitat del planeta. El 25,8 % del territori està protegit per mitjà de diferents formes de conservació. Tot i que hi predomina el clima càlid, en aquest país centreamericà hi ni més ni menys que 58 microclimes.

En aquest ecosistema tan heterogeni, amb una selva tropical exuberant, platges salvatges i volcans en erupció, hi viuen 800 espècies d'ocells i més de mil de papallones i orquídies. La Reserva Biològica Bosque Nuboso de Monteverde, els Jardines de la Catarata La Paz i el Parque Nacional Volcán Poás es compten entre els millors llocs on observar aquest hàbitat silvestre ric i sorprenent.

Mestissatge culinari

La gastronomia costa-riquenya s'explica pel mestissatge culinari de tres cultures: l'aborigen, l'espanyola i l'africana. Es tracta d'una cuina criolla més saludable que la d'altres països llatinoamericans, perquè

La gastronomia de Costa Rica conté els sabors de la cuina aborigen, espanyola i africana



©THINKSTOCK



inclou menys fregits i una gran varietat de fruites i verdures fresques, que es poden consumir a les sodas, locals econòmics i especialitzats en menjar popular.

Els pobles nadius basaven la dieta en el blat de moro, els fesols, les fruites silvestres, la carn de caça i la pesca, tot cuinat amb mantega de cacau i condimentat amb sal, xili o coriandre, entre altres ingredients. D'aquella etapa procedeix el *tamal*, un plat amb farciment de farina de blat de moro, carn de porc, fesols i verdures que s'embolica en fulles de plàtan.

De la fusió entre la cuina nativa i l'espanyola va sorgir la *olla de carne*, un bullit a base de carn i verdures, que se serveix amb tortilles de blat de moro i arròs blanc o tintat amb arxiota.

Precisament els colonitzadors espanyols van introduir en la dieta indígena l'arròs, que es va convertir en un element bàsic culinari del país. Una altra herència espanyola són els tradicionals *picadillos* (que deriven dels entremesos andalusos), entre els quals destaquen el *picadillo de arracahe* i el de *ajiaco*.

Esmorzar costa-riqueny

Pel que fa als plats amb arrels africanes, el més representatiu és el *gallo pinto*, l'esmorzar dels costa-riquenys. Es compon d'arròs, fesols, ceba, xili, coriandre i salsa Lizano, la salsa tradicional que va amb tot. El plat es completa amb ou, formatge, tortilles de blat de moro, plàtan, suc de taronja i cafè. A la costa del Carib es prepara una



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Portada: Parque Nacional de Tortuguero, una de les àrees més silvestres a Costa Rica. En aquesta doble pàgina: a l'esquerra, una granota arborícola d'ulls vermells; a la dreta, la platja de Manzanillo. A baix: a l'esquerra, un gallo pinto, plat amb arrels africanes; a la dreta, el volcà Irazú.

variació d'aquest plat, el *rice and beans*, cuit amb llet de coco, que també incorpora el *rondón*, una sopa picant de peix i marisc.

Però si hi ha un plat que defineix la cuina criolla de Costa Rica és el *casado*, una opció molt completa per al migdia, amb arròs blanc i fesols, als quals s'afegeixen a banda carn, xili dolç, plàtan madur i amanida. Més lleugers i ràpids de fer són els *tacos ticos* i les *carnitas*, tots dos d'origen mexicà i amb ingredients embolicats en les típiques tortilles calentes.

A les postres es nota de nou el llegat dels espanyols, com en l'arròs amb llet o els *prestiños*. Com a rebosteria autòctona, destaquen les *cajetas*, semblants al torró, que poden estar fetes de cacauet, *pejibaye* o llet de coco, entre d'altres.

Begudes refrescants

Per acompanyar els plats, el ventall de begudes refrescants sembla no tenir fi. Les més típiques són el *chan*, d'aigua i llavors de xia, i la *resbaladera*, una orxata d'arròs, cacauet torrat, llet, rom i espècies. Tampoc no podem deixar de tastar els suc natural de carambola, maracujà, guanàbana... I si busqueu una beguda alcohòlica típica, heu de tastar el *guaro*, un licor elaborat amb canya de sucre.



RECEPTA: BEATRIZ DE MARCOS

PLAT PER
DESCOBRIR

'Carnitas' de porc amb mel i llima



fàcil



3 a 5 €



1 h +
maceració

PER A 6 PERSONES

• 800 g de llom de porc • 1 cullerada
d'oli d'oliva • Sal i pebre al gust

Per a la marinada

• ½ tassa de mel • ½ tassa de salsa de soja
• Suc d'1 llimona • 2 grans d'all picats
• 1 cullerada de ginebre fresc ratllat
• 2 cullerades de fecula de blat de moro
o maizena

Per decorar

• Tortilles de blat de moro • Grills de llima
• 1 ceba vermella • Coriandre fresc picat

ELABORACIÓ

1. Salpebra el llom de porc. Aboca l'oli d'oliva en una paella, col·loca-hi el llom i segella'l per tots els costats fins que estigui ben daurat per fora, però cru per dins.
2. Mentrestant, disposa tots els ingredients de la marinada en un bol ample i barreja'ls molt bé. Introdueix-hi el llom de porc segellat i deixa'l marinar durant 1 hora.
3. Després, col·loca el llom de porc en una olla amb la marinada i cou-ho a foc lent durant 40 minuts. Passat aquest temps, retira la carn de l'olla i trosseja-la.
4. Disposo la carn sobre la tortilla de blat de moro i serveix-ho amb grills de llima, ceba picada i algunes fulles de coriandre fresc. Acompanya-ho, si vols, amb una amanida.

gastronomia i disseny

Homenatge al celler popular

Si els bons records sempre tornen, el celler **Vidrios y Cristales** aprofundeix en la memòria emocional del vermut de tota la vida, dels peixos en salaó i dels fumats, i descobreix un fascinant mar de llaunes a qui el visita.

Text Montse Barrachina Fotografia Grup Sagardi



Rubén Pelarda és al capdavant de la barra d'aquesta vermeria, que en poc temps s'ha fet un lloc com a establiment singular.



Hi ha espais on sembla que el temps no hagi passat. És el cas dels entranyables cellers de barri, als quals acudien les classes populars per prendre el vermut de diumenge i que, tristament, en molts casos han desaparegut en els últims anys. Amb la voluntat de reconquistar el format i l'esperit d'aquests establiments de temps passats, el celler Vidrios y Cristales va trucar no fa gaire a les portes del panorama gastronòmic de Barcelona per quedar-s'hi, de la mà del Grup Sagardi.

Aquesta jove vermuteria, que sembla que sempre hagi estat aquí, desprèn l'olor del que és autèntic. Ocupa el petit local d'un antic magatzem de vidres i cristalls —d'aquí ve el nom— situat als famosos porxos de Xifré, entre els barris fronterers

del Born i la Barceloneta. D'aquell negoci, se n'ha desenterrat el rètol de la façana per recordar el passat artesà de la zona.

Univers de llaunes

L'interior de Vidrios y Cristales evoca l'ambient dels vells cellers mariners,

L'especialitat de la casa són les conserves en llauna artesanes, un món tan atractiu com desconegut

amb el paviment original recuperat, les botes de taula, els escassos tamborets, les pissarres que promocionen el millor de la casa i la barra de tapes. Des del punt de vista iconogràfic, hi destaca un mural de Txema Retana en homenatge als pescadors del barri de l'Òstia (la Barceloneta). A la terrassa sí que hi ha taules i cadires, però poques, ja que no hi ha res més gratificant que degustar dempeus un vermut de sortidor fresquet —aquí se'n beu de Reus—, una copa de vi, salaons, fumats i conserves en llauna. Moltes llaunes.

En efecte, l'especialitat d'aquest celler són les conserves en llauna, un món tan atractiu com desconegut. Totes artesanes i exquisides, principalment de peix i marisc, doten de personalitat una



'Papas aliñás'



fàcil



1 a 3 €



40' +
repòs

PER A 4 PERSONES

- 500 g de patates monalisa
- 150 g de ceba tendra
- 10 g de julivert fresc
- 1 o 2 grans d'all
- 30 g de vinagre de sidra
- 120 g de verat en conserva
- 150 ml d'oli d'oliva verge
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les patates amb la pell. Posa a escalfar una olla amb aigua lleugerament salada i, sense esperar

que bulli, introdueix-hi les patates. Quan comenci l'ebullició, punxa-les amb un estri punxegut fins a l'interior. Deixa-les bullir 30 minuts. Quan estiguin al punt, retira-les i deixa-les refredar a temperatura ambient. Conserva-les a la nevera.

2. Retira la pell de les patates, talla-les a daus irregulars, posa-les en una safata o plat i reserva-les.

3. Renta la ceba tendra i talla-la en juliana no gaire fina. Pica el julivert i ratlla els grans d'all. Afegeix la ceba, el julivert i l'all a les patates i barreja-ho tot bé.

4. Per amanir-ho, afegeix-hi l'oli d'oliva, el vinagre de sidra i sal al gust.

5. Disposa en un plat 100 o 120 grams de patates, afegeix-hi 30 grams de verat per sobre i serveix-ho.

carta ben assortida de tapes fora del comú. "El nostre desig és posar en valor les conserves. Després de la Guerra Civil, aquest producte va viure un auge perquè per a molta gent era l'única manera de consumir peix", relata Xavi Domingo, del Grup Sagardi.

Tret diferencial

A la vista dels clients, Rubén Pelarda, responsable de cuina, obre les llaunes i prepara les tapes a la barra, sense necessitat d'encendre els fogons. Només s'elaboren calentes la truita de patates i les *papas aliñás*, tot un clàssic del local. Entre els platerets freds, alguns dels més celebrats són el combinat de peix i petxines, els ous d'escolà i l'amanida de bacallà amb tomàquet casolà. Allà mateix es neteja l'arengada a l'antiga i les anxoves al barril, "un tret diferencial que avui dia no es troba enlloc més", assenyala Xavi Domingo.

Com a qualsevol vermuteria, els vins són també una opció excel·lent. Mereixen una atenció especial dos ulls de llebre Etxeita de La Rioja alabesa: Joven i El de Debajo de la Escalera. I, de la DO Valle de Uco (Argentina), destaquen els malbec Uco Acero i Uco Pago Lobo, florals i molt potents. Per continuar la tradició, Vidrios y Cristales rescata la possibilitat d'emportar-nos el vermut a casa. Que bé!



JOAN CABACÉS

VIDRIOS Y CRISTALES

Passeig d'Isabel II, 6, Barcelona

Tel.: 933435410

Tipus de cuina: de vermut.

Horari d'estiu: de diumenge a dijous de 12:00 a 24:00 h; divendres i dissabte de 12:00 a 1:00 h.



*Viña
Esmeralda*

MEDITERRANEAN
CLASSIC

còctel & gourmet

Permís per beure

Deliciosos, fàcils de preparar, per a tots els públics... Els mòctels, o còctels sense alcohol, estan guanyant cada vegada més adeptes. Atreveix-te a descobrir-los!

Receptes còctels Beatriz de Marcos

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona



Mojito sense alcohol



fàcil



1 a 3 €



10'

PER A 1 PERSONA

- 1 llima
- Fulles de menta fresca
- 1 cullerada de sucre morè
- Soda
- Gel picat

ELABORACIÓ

- 1.** Renta bé la pell de la llima i trosseja-la. Renta també les fulles de menta.
- 2.** Reparteix els trossos de llima en un got ample, afegeix-hi les fulles de menta i aboca-hi el sucre morè. Remena-ho pressionant amb la mà de morter.
- 3.** Acaba d'omplir el got amb el gel picat i afegeix-hi la soda. Torna a remenar-ho i serveix-ho immediatament.

Bloody Mary sense alcohol



fàcil



1 a 3 €



15'

PER A 1 PERSONA

- 4 tomàquets madurs per fer suc
- Suc de ½ llima
- 2 gotes de salsa Perrins
- 2 gotes de salsa Tabasco
- Un pessic de sal
- Un toc de pebre negre
- Glaçons
- 1 branca d'api

ELABORACIÓ

1. Renta els tomàquets, parteix-los en trossos i passa'ls per la liquadora per obtenir-ne el suc.

2. Aboca el líquid en una gerra, afegeix-hi la resta d'ingredients, tret dels glaçons i l'api. Remena-ho bé. Deixa-ho reposar algunes hores a la nevera.

3. En el moment de servir-ho, torna a remenar-ho i acaba d'omplir el got amb glaçons i una branqueta d'api.



beure

Tarda de futbol

Unes cerveses ben fresquetes, tapes i la millor companyia. El Mundial de Rússia és una excusa excel·lent per reunir-se aquest estiu amb els amics. Ho tens tot a punt?

Text Alicia Estrada

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

REFRESCANT I INTENSA

També hi ha cerveses *lager* que presenten potència i intensitat, com aquesta Alhambra inspirada en l'estil tradicional Bock alemany, de cerveses amb bon cos i bona graduació. El nom recorda el color vermellós, similar al coure antic, pronòstic de forta personalitat. El caràcter intens, l'alta graduació i el sabor potent conviden a beure amb pausa i a conversar tranquil·lament. I que bé que passen les hores entre amics, una cervesa i una bona provisió d'embotits! A la taula que no hi falti la fusta, el ganivet i el bull blanc. Les cerveses amb un cert cos tenen bona sintonia amb els embotits cuits!

ALHAMBRA RESERVA ROJA (33 cl).
BULL BLANC SALGOT (PES NET: 250 g).

CARÀCTER RADICAL

Epidor té una vella història que va néixer a la Barcelona dels anys vint. El 2009 va tornar a veure la llum, tot mantenint el caràcter original. El malt caramel que intervé en l'elaboració la dota d'un color inconfusible, un cos compacte i un sabor amb records dolços. En boca és llaminera i té un contrapunt d'alcohol que n'equilibra el caràcter dolç. Per això, aquesta cervesa és una bona companya per als formatges saborosos i amb una certa potència, com aquest gouda, reflex fidel de la millor tradició holandesa.

MORITZ EPIDOR (33 cl).
FORMATGE GOUDA TENDRE EROSKI
(PES NET: 490 g).

LA CERVESA MÉS FUTBOLERA

Aquesta cervesa, de tipus *golden ale*, està elaborada amb llevats d'alta fermentació.

Com que és artesanal, es presenta sense additius, sense conservants i sense filtrar ni pasteuritzar. Hi destaquen el caràcter fruïter i les notes d'herba fresca. És amable a la boca i refrescant. El nom recorda l'expressió "gol d'en Koeman", l'holandès que fa 25 anys va donar a Wembley la primera copa d'Europa al FC Barcelona. Resulta la companyia perfecta d'unes salsitxes també barcelonines, que reproduïxen fórmules artesanes de tradició alemanya.

LA LENTA GOLDEN KOEMAN (33 cl).
SALSITXES FRANKFURT SCHARA
(PES NET: 275 g).

DOBLE PLAER

Aquesta és una *lager* de tipus Märzenbier, o cervesa del mes de març. Antigament, quan encara no existia la refrigeració, les cerveses més fortes s'elaboraven al març perquè suportessin bé el pas dels mesos més càlids. Voll-Damm és una cervesa inconfusible amb un sabor fort i intens, i amb un bon cos. La doble quantitat de malt li confereix personalitat: un color potent de tons rogenys, una olor intensa i expressiva, i un sabor poderós. Per això, és capaç de fer un molt bon paper davant dels sabors espurnejants de l'escabetx que cobreix els musclos de les ries gallegues.

VOLL-DAMM DOBLE MALTA (25 cl).
MUSCLOS EN ESCABETX CUCA
(PES NET: 115 g).

EQUILIBRI ESCUMÓS

Lupulus ofereix un estil equilibrat entre els dos conceptes clàssics de cervesa.

D'una banda, recupera processos tradicionals, perquè està elaborada amb llevats d'alta fermentació, la manera més clàssica de gaudir de cerveses de caràcter complex i amb aromes afruitades. D'altra banda, per adaptar-se als gustos del consumidor actual, utilitza malts i llúpols habituals en cerveses *lager*, més lleugeres i fàcils de beure. El toc amarg que el llúpul atorga a aquesta cervesa artesana fa que sigui la companya perfecta dels peixos grassos i fumats, com el salmó, producte estrella dels mars noruecs.

CERVELSA DEL MONTSENY LUPULUS (33 cl).
SALMÓ FUMAT EROSKI SELEQTIA
(PES NET: 90 g).

ÀNIMA D'IRLANDA

Inconfusible. Així podríem definir aquesta cervesa icona de les tavernes irlandeses, d'un color profundament fosc, gairebé negre, amb el remat d'una capa generosa d'una escuma ben cremosa. La Guinness ofereix aromes torrades; fa olor de torrefactes, de cafè acabat d'elaborar.

A la boca se sent agredolça i refrescant, més suau del que podríem pensar pel semblant seriós que té. Aquesta cervesa negra combina molt bé amb els formatges frescos de sabor làctic, com els de Burgos. Una bona idea és tallar-lo a quadradets i servir-los amb rodanxes de tomàquet.

GUINNESS ORIGINAL (33 cl).
FORMATGE DE BURGOS 0 % MG EROSKI SANNIA
(PES NET: 2 x 250 g).

AMARGAMENT DELICIOSA

Cervesa extra de maduració en celler, Sant Miquel Selecta ofereix frescor sense perdre complexitat, ja que la barreja de tres llúpols proporciona al glop un toc amarg i floral. Aquesta cervesa, a més, està elaborada amb una combinació de malts amb diferents nivells de torrada, que incideixen en l'aroma i el sabor, així com en el característic color daurat ambre. El toc amarg neteja molt bé la boca i acompanya a la perfecció els iodats intensos, la textura grassa i els sabors potents d'uns filets d'anxoves en salaó, curats i presentats en oli.

SAN MIGUEL SELECTA (33 cl).
FILETS D'ANXOVA EN OLI NASSARI
(PES NET: 40 g).

benestar

Al bon temps..., bon exercici!

El sol i les temperatures agradables conviden a practicar esport a l'aire lliure. Tot són avantatges, però cal fer-ho bé i amb l'assessorament necessari. Córrer, nedar, practicar esports en grup... Ja no hi ha excuses!

Text A. Valcárcel



A hores d'ara és ben sabut que la pràctica esportiva regular i sense excessos és una de les millors aliades de la salut. No es tracta només de perdre pes o guanyar musculatura, sinó que és molt més senzill: sentir-se bé, relaxar-se o acabar amb l'estrès. A més, no cal pensar únicament en esport reglat. "L'activitat física és un més dels hàbits de vida saludable que hem de tenir en el dia a dia. Però l'activitat física no engloba només l'esport, sinó que pot incloure caminar fins a la feina, fer encàrrecs, passejar el gos, pujar escales...", explica la doctora Eva Ferrer, especialista en medicina esportiva i responsable de www.eldeporteenfemenino.com.

Els més reticents a l'exercici solen utilitzar el mal temps com a justificació. Ara, amb el sol brillant i els espais a l'aire lliure en tot l'esplendor, s'han acabat les excuses. És l'hora de posar-se en marxa!

És important plantejar-se reptes assequibles, d'acord amb la nostra realitat

L'assessorament per part d'un professional sempre és positiu, ja que et donarà les pautes necessàries per fer l'exercici de manera correcta i evitar possibles lesions. A més, sempre cal tenir en compte una regla ben senzilla: ningú no es posa en forma fent un sobre esforç només un dia, cal tenir regularitat. Val més practicar en intervals petits diversos dies a la setmana que en una sola sessió més intensa el cap de setmana. Recorda: la regularitat és la clau per aconseguir resultats.

Objectius assequibles

No complir un objectiu marcat genera frustració, i això no és gens recomanable. Sigui quina sigui l'activitat que vulguis practicar, proposa't complir reptes assequibles, petits al principi i cada cop més grans, progressivament, per anar millorant. Pots proposar-te un període de carrera, una distància, sortir a fer

esport determinats dies, fer sèries de determinats exercicis, com abdominals o flexions... Tu decideixes, però amb realisme. No t'enganyis.

Mens sana in corpore sano

Tot i que els avantatges de la pràctica esportiva són més que evidents, un altre aspecte molt positiu és que proporciona equilibri mental, que ens fa percebre una sensació de benestar. Poques coses són més relaxants que fer esport i acabar amb una bona dutxa... La sensació és fantàstica i no és una qüestió subjectiva, sinó fisiològica.

"Fer exercici aporta benestar des del punt de vista mental. Qui fa activitat física de manera habitual sol indicar que es troba bé físicament, però també psicològicament. Això té una base fisiològica, perquè quan fem una activitat física de manera regular segreguem endorfines, que són un producte metabòlic que ens genera felicitat, la qual cosa corroboren diversos estudis", comenta la doctora Eva Ferrer. "Per tant, el concepte de *mens sana in corpore sano* és cert".

Socialització

En les curses, però sobretot en els esports d'equip, la pràctica esportiva comporta un altre benefici important: la socialització. El fet de fer esport amb altres persones, en parelles, grups, etc., contribueix a millorar les relacions socials, conèixer gent..., i fins i tot a complir els objectius marcats quan la motivació flaqueja, ja que hi ha persones que necessiten d'altres que les motivin. No importa el nivell que tinguem; sempre trobarem altres esportistes amb una capacitat física similar per compartir-hi una activitat. Els clubs de *running* i les ajudes al gimnàs en són clars exemples.

I pel que fa a l'equipament, no calen gaires diners. Això sí, que sigui barat no vol dir que no calgui material. Consulta amb un professional quin tipus de calçat és més adequat en funció del teu físic, la teva forma de trepitjar, el tipus de cursa, la superfície...

Ningú no ha dit que estar en forma sigui fàcil, però amb una mica d'assessorament professional, voluntat, sentit comú i ganes de gaudir, i ara amb l'ajuda del bon temps, segur que aconseguixes tot el que et proposis. Som-hi!

Què hi diu l'experta



Dra. Eva Ferrer

ESPECIALISTA EN MEDICINA ESPORTIVA
WWW.ELDEPORTEENFEMENINO.COM

A abans d'iniciar qualsevol pràctica esportiva, cal tenir en compte dos factors importants. En primer lloc, què ens agrada fer. Hi ha infinitat de possibilitats i hem de buscar la que ens resulti atractiva, perquè, si no, acabarem abandonant o se'ns farà difícil. I en segon lloc, cal ser conscients de les nostres característiques i necessitats. Una persona amb sobrepès té una sèrie d'activitats no recomanades, per exemple, córrer una maratón, de manera que s'haurà de centrar primer en reduir el pes. És a dir, la pràctica esportiva de cadascú s'ha d'adaptar a les seves circumstàncies i els objectius successius, que han de ser reals.

El meu consell és consultar un professional, ja que moltes vegades optem per disciplines, equipament, etc., que no ens convenen. No se sol tenir en compte, però una consulta al metge esportiu pot orientar-nos i ens evitarà accions que a la llarga poden provocar lesions i, per tant, l'abandonament de la pràctica esportiva.

Abans de començar qualsevol pràctica esportiva cal consultar un professional

TENIR CURA DE LA PELL A L'ESTIU

Si aquests dies vols gaudir del sol i de les activitats a l'aire lliure sense que la teva pell se'n senti, acosta't a les nostres botigues. Hi trobaràs una gran varietat de productes de bellesa, com ara els protectors solars, perquè triïs el que més t'agradi i que s'adapti millor a les teves necessitats.



PROTEGEIX, REFRESCA I HIDRATA LA PELL

De ràpida absorció i amb una textura fresca com l'aigua, l'esprai protector transparent Delial, de **Garnier**, té una fórmula bifàsica que ofereix doble benefici: protegeix la pell dels raigs solars, i la refresca i hidrata. Està enriquida amb àloe vera.

ESPECIAL ROSTRE

La crema facial antienvelliment Sensitive Advanced IP50+ Delial, de **Garnier**, evita les taques a la pell i les alteracions de melanina.

A més, com que conté àcid hialurònic i vitamina E, ajuda a reduir les arrugues i els signes de l'edat.



BRONZejAT DAURAT

Amb microalgues de Tahiti, l'oli Bruma Protectora FPS 30, d'**Ecran Sunnique**, proporciona un bronzejat daurat per més temps. A més, il·lumina i hidrata la pell i li aporta un tacte sedós.



TEXTURA NO GRASSA

Especialment pensat per a la pell de la cara i l'escolt, el fluid protector **Ecran Sunnique FPS 50+** protegeix dels efectes dels raigs infrarojos i prevé l'aparició d'arrugues i taques.

ULTRALLEUGERA

Amb una fragància tropical exclusiva que delectarà els teus sentits, la loció protectora transparent en broma Air Soft Face, de **Hawaiian Tropic**, proporciona una alta protecció enfront dels raigs UVA i UVB, i ofereix 12 hores d'hidratació. Conté antioxidants nutritius.



REFERMANTS

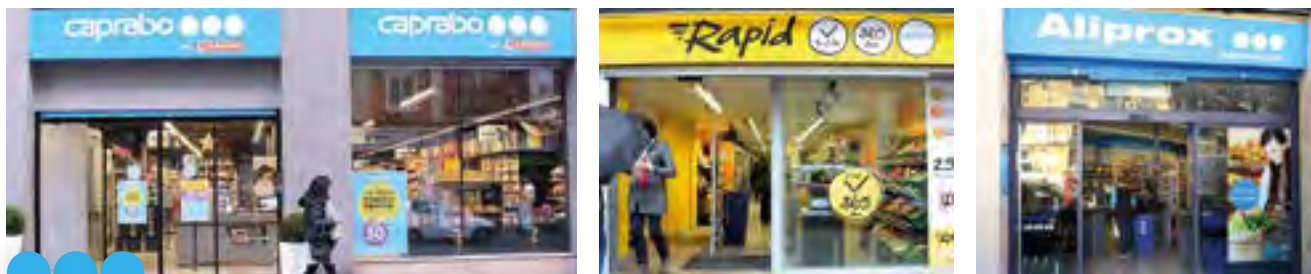
Dues solucions de **Nivea** per refermar la pell de forma visible: per a pells seques, Nivea Q10 Body Milk Reafirmante amb vitamina C, que millora l'elasticitat en 10 dies; i, per a les dones que no tenen temps de cuidar-se i busquen un producte funcional, Nivea Bajo la Ducha Loción Reafirmante Q10Plus, el primer refermant que s'activa sota l'aigua calenta.





NOSALTRES

notícies



Caprabo reforça el seu pla d'expansió amb l'obertura de nous supermercats

Els primers mesos de 2018, Caprabo ha inaugurat noves botigues a les poblacions de Barcelona, Santa Coloma de Farners i Salou.

El pla d'obertura de nous supermercats de Caprabo tira endavant a bon ritme el 2018. L'última inauguració va tenir lloc a l'abril, al carrer Mare de Déu del Remei, 30-32, a Barcelona. Sota l'ensenya Caprabo, té una superfície de 250 m² i ofereix feina a 6 persones.

Nous models de franquícia

També s'han inaugurat quatre botigues Aliprox, un format de supermercat urbà que permet una compra àgil i còmoda. Es troben al número 122 del carrer Amílcar i al 18 del carrer Casanova, a Barcelona; a la plaça del Firal, 4 de Santa Coloma de Farners (Girona) i a l'avinguda de l'Alcalde Pere Molas, 2 de Salou (Tarragona).

Els locals de Barcelona i Santa Coloma de Farners són de 150 m² i ofereixen feina a 5 persones, mentre que el de Salou disposa de 250 m² i 4 treballadors. Pel que fa a l'horari, les botigues de Barcelona obren

cada dia de 9 a 23 h i les de Santa Coloma de Farners i Salou de 8 a 23 h.

Generació de llocs de treball

Segons Claudio Estévez, director de Franquícies de Caprabo, "el 2017 ha suposat un punt d'inflexió en el pla de desenvolupament i expansió mitjançant franquícies". Des que es va posar en marxa el 2011, ha generat prop de 400 llocs de treball i ha incorporat més de 18.000 m² de superfície comercial.

Un de les fites més importants va arribar el 2017 amb l'obertura a empreses de l'economia social. Al novembre, la Fundació AMPANS i Caprabo van inaugurar el primer supermercat de Catalunya gestionat íntegrament per persones amb discapacitat. Aquesta botiga pionera està ubicada a la ciutat de Manresa (Barcelona) i ofereix feina a 10 persones.

UN MODEL D'ÈXIT

El 2017, Caprabo va fer un gran pas en el desenvolupament del seu pla d'obertura de supermercats.

Amb la inauguració de 20 franquícies, va aconseguir el seu millor any d'expansió en l'última dècada. Les noves obertures van comportar més de 4 milions d'euros d'inversió i van permetre contractar prop de 130 persones.

Caprabo disposa de tres formats de franquícies (Caprabo, Rapid Caprabo i Aliprox) diferenciats per la localització, la mida de l'establiment i la concentració de població.



DONEM MÉS DE 3 MILIONS D'ÀPATS

El 2017, el Programa de Microdonacions de Caprabo va aportar l'equivalent als aliments necessaris per proveir 1.179 llars durant un any.

Amb aquest programa, posat en marxa el 2011, Caprabo pretén augmentar l'aprofitament de petites quantitats d'aliments que es retiren de les botigues perquè no estan indicats per a la venda (per diversos motius, com petits trencaments o la proximitat de la data de caducitat), però que són aptes per al consum.

Més de 200 entitats implicades

El programa, iniciat a Barcelona en col·laboració amb la Federació Catalana de Bancs dels Aliments, implica tots els supermercats de Caprabo i més de 200 entitats socials inscrites a la xarxa d'entitats registrades i col·laboradores dels bancs d'aliments.

El projecte requereix una coordinació important entre els diversos bancs d'aliments, les entitats benèfiques i Caprabo. Els aliments els recullen entitats beneficiàries al mateix supermercat, per la qual cosa no cal enviar-los al magatzem central de la fundació. D'aquesta manera, es redueixen els terminis de lliurament i es facilita el consum immediat. Aquesta línia de treball permet, a part d'aprofitar els aliments frescos per cobrir tots els nutrients necessaris, reduir els residus, fet que suposa una gestió més responsable dels aliments.



Caprabo, referent en proximitat

Les Fires Caprabo de Productes de Proximitat han donat a conèixer més de 650 productes de petits productors i cooperatives a unes 10.000 persones.

Gràcies a les vuit Fires Caprabo de Productes de Proximitat celebrades el 2017, un total de 125 petits productors i cooperatives agroalimentàries de 25 comarques catalanes han donat a conèixer més de 650 productes a prop de 10.000 persones. Caprabo valora molt positivament aquestes fires, la majoria de les quals van arribar el 2017 a la quarta edició. Com a novetat, les comarques del Garraf, l'Alt i el Baix Penedès van acollir per primera vegada una d'aquestes fires, en què van participar 17 productors de les tres demarcacions.

Una iniciativa consolidada

Les persones que acudeixen a aquestes fires tenen l'oportunitat de tastar i conèixer de primera mà formatges, carns, embotits, mels, ous, suc, vins i caves. Per a Fernando Tercer, responsable de Productes de Proximitat

de Caprabo, "les fires estan plenament consolidades i són una eina molt eficaç per donar suport als petits productors i les cooperatives agràries, així com per fomentar el consum i el coneixement dels seus productes".

En els últims quatre anys, Caprabo ha organitzat 23 fires a tot el territori català, en les quals han participat prop de 160 petits productors i cooperatives agroalimentàries de proximitat. Unes 35.000 persones han acudit a aquests esdeveniments, on s'han donat a conèixer més de 1.700 productes de 29 comarques.

Caprabo, per al coneixement i el foment dels productes de proximitat catalans, té el suport de la Generalitat, la Federació Catalana de Cooperatives Agràries (FCAC), la Federació DOP-IGP i diverses alcaldies.



En defensa del medi ambient

Un any més, Caprabo va apagar els rètols i va reduir la il·luminació per l'Hora del Planeta.

Caprabo s'ha sumat a l'Hora del Planeta, l'apagada mundial per lluitar contra el canvi climàtic que promou WWF/Aena. El 24 de març, la principal iniciativa global en defensa del medi ambient va arribar a l'onzena edició. Entre les 20:30 i les 21:30, tots els supermercats, la seu central de la companyia i les plataformes de distribució van apagar els rètols i van reduir la il·luminació. A més, els establiments de Caprabo també van informar els clients sobre aquesta iniciativa per conscienciar-los sobre la importància de respectar els recursos del planeta.

UN PLATO DE PASTA
INSUPERABLE
EN POCOS PASOS



MASTERS
OF
PASTA



RECUPEREM GAIREBÉ 70 TONES DE ROBA USADA

Des de fa anys, Caprabo manté un ferm compromís amb la prevenció i la sensibilització sobre la importància de gestionar els residus correctament.

El 2017, els contenidors taronges de la cooperativa Roba Amiga situats als supermercats Caprabo van recollir gairebé 70 tones de residus tèxtils, equivalents a 224 tones de CO₂ no emeses al medi ambient. Des que Caprabo i la cooperativa van començar a col·laborar el 2013, les donacions de roba als nostres supermercats han augmentat gairebé un 40 %.

El residu tèxtil recollit es gestiona a les plantes de Roba Amiga per donar-li una segona vida. Aquesta feina la fan, majoritàriament, persones en risc d'exclusió social. La cooperativa ha generat més de 194 llocs de treball, 115 dels quals ocupats per persones que necessiten ajuda en la inserció sociolaboral.

Suport a la Creu Roja

Caprabo també col·labora amb Humana per mitjà d'un acord que permet fer aportacions a projectes socials. Gràcies a aquesta col·laboració, el 2017 es van donar 4.653 euros a l'Assemblea Local de la Creu Roja de l'Hospitalet de Llobregat. Aquesta quantitat es destinarà al finançament del projecte Horts Socials, dirigit a persones en risc d'exclusió social. Des dels inicis, el 2014, 108 famílies s'han beneficiat d'aquest projecte.



Els productes de proximitat, protagonistes a Chef Caprabo

L'espai Chef Caprabo de l'Illa Diagonal ha acollit diverses iniciatives emmarcades en el Programa de Proximitat per Comarques.

En aquest espai, situat al supermercat de l'Illa Diagonal a Barcelona, es va celebrar el 22 de febrer la presentació de la Ruta Gastronòmica del Xató 2018 i de la Festa Gastronòmica del Xató de Vilafranca del Penedès, dues iniciatives que s'organitzen anualment per promoure aquest plat tan arrelat a la nostra tradició. La presentació va anar a càrrec de la tècnica de Turisme de l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú, M. del Mar López, i de la directora de Comunicació i Relacions Institucionals de Caprabo, Rosa M. Anguita. També hi van assistir els xefs Josep M. Sánchez, del càtering Caserco de Vilanova i la Geltrú, i Toni Palacios Manzano, del restaurant Eusebio de Calafell, que van oferir un *showcooking* amb degustació.



Caprabo dona suport a l'alta gastronomia

D'altra banda, també a l'espai Chef Caprabo, al març Caprabo i la Federació Catalana de Cooperatives Agràries (FCAC) van organitzar la I Jornada de Cuina de Proximitat amb Productes de Cooperatives Agràries de Catalunya. L'acte va consistir en un taller d'alta gastronomia impartit pel xef Jeroni Castells, del restaurant Les Moles d'Ulldecona (amb una estrella Michelin), dirigit a bloguers.



Caprabo, present a les fires infantils

Fidel al compromís amb les famílies, Caprabo assisteix a fires relacionades amb el món infantil, com TodoPapás Loves, Petitàlia i Bebés & Mamás.

L'arribada d'un nou membre és, sens dubte, un dels moments més il·lusionants per a qualsevol família. Caprabo comparteix aquesta il·lusió a través del programa d'ajuda a les famílies Benvingut Nadó. Durant els 26 anys que té d'història, el programa ha repartit ajudes per valor de 300 milions d'euros i més de 1,3 milions de canastretes.

Al costat de les famílies

Per donar a conèixer el programa Benvingut Nadó i la plataforma Benvinguda Matrona, Caprabo visita regularment fires relacionades amb el món infantil. Així, del 2 al 4 de març va ser a la fira TodoPapás Loves, al Centre Comercial Arenas (Barcelona), i els dies 17 i

18 de març va participar en la dotzena edició de Petitàlia (Lleida).

També va assistir a la Fira Bebés & Mamás (Barcelona), que es va celebrar els dies 5 i 6 de maig. En aquesta ocasió, Caprabo

va organitzar dues conferències amb el títol "Em sento guapa!

Afrontar els canvis després del part", impartides per Mittzy Arciniega Cáceres, responsable de Comunicació i investigadora MediaCorp de la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona.

Els assistents a les xerrades van participar en el sorteig d'una cistella de productes de la marca

belle. A més, a l'estand es van sortejar cada dia 2 canastretes de productes per a nadons d'EROSKI valorades en prop de 100 euros.





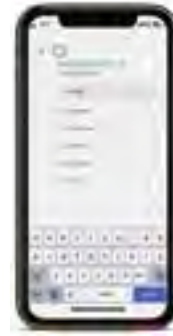
Crea un **perfil de usuario** para cada miembro de tu familia.



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





SEMPRE AL DIA

Els últims descobriments científics, els estudis de les universitats més prestigioses del món, els millors consells per seguir un estil de vida saludable... Si vols conèixer tot el que es cou al sector de l'alimentació, la gastronomia i la salut, entra a "NOTÍCIES", que trobaràs a la secció "MÓN CUINA" del menú.



LECTURES EN PROFUNDITAT

A l'apartat "TENDÈNCIES", també a la secció "MÓN CUINA" del menú, trobaràs opinions de psicòlegs, investigadors, antropòlegs..., així com entrevistes a xefs de prestigi, productors de proximitat... Sabies que a Catalunya hi ha un banc de llavors que conserva més de 375 varietats locals de cultius extensius i d'horta?



Cuida't amb Chef Caprabo

Et preocupa la teva alimentació i la de la teva família? Al nostre web trobaràs idees que t'ajudaran a menjar de forma més sana i equilibrada.

Cada vegada hi ha més persones que vigilen el que mengen, que practiquen algun esport, que busquen mètodes per equilibrar el cos i la ment...; en definitiva, que es preocupen per seguir un estil de vida més saludable. Caprabo, conscient d'això, té al web un apartat dedicat exclusivament a la nutrició i a la vida sana.

Si cliques a "NUTRICIÓ", trobaràs una àmplia selecció de reportatges dedicats a l'alimentació saludable, tant des del punt de vista de les propietats dels aliments com de les últimes tendències. Les virtuts del te, la manera d'aconseguir un ventre pla, en què consisteix la dieta crudivegana, aliments que ajuden a dormir millor... Ara, a l'estiu, no et perdís l'article "L'hora detox", en què t'expliquem els secrets dels sucus i batuts vegetals. També et recomanem llegir "Aliments saludables per tenir cura dels cabells", en què t'informem sobre què pots menjar per tenir uns cabells bonics, nodrits i enlluernadors.

Alimentació infantil

Si tens nens a casa, en aquest apartat també hi ha moltes idees i reportatges per ajudar-los a adquirir bons hàbits alimentaris a casa i perquè creixin sans i en forma. No t'ho perdís!



Les receptes més visitades

Durant el mes d'abril l'orada al forn amb patates i llimona ha estat la recepta més llegida a Chef Caprabo.

Amb més de 600 receptes delicioses, que sempre surten bé, el web Chef Caprabo és el lloc ideal per als amants de la gastronomia i dels cuiners que busquen idees per al dia a dia o per a les ocasions especials.

Durant el mes d'abril l'orada al forn amb patates i llimona va ser uns dels plats més buscats. També van cridar l'atenció



als nostres visitants el pa rústic amb massa mare, els canelons de confit d'ànec amb salsa de bolets i el filet de porc amb foie gras i bolets. Pel que fa a la recepta més impresa, la proposta preferida també va ser l'orada al forn amb patates i llimona.

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

REGISTRA'T A
CAPRABOACASA.COM
I REBRÀS AQUESTS

3 DESCOMPTES

Exclusiu clients nous



capraboacasa.com

6€

7€

8€

I DESPESES GRATIS EN TOTES LES TEVES COMANDES SUPERIORS A 100€



CABELLS ULTRANETS

L'extracte de carbó vegetal neteja, purifica i desintoxica els cabells i el cuir cabellut. Aquest és l'ingredient actiu del xampú anticaspa H&S Men Ultra Limpieza Profunda. Exclusiu per a homes.



AIXELLES SEQUES I CUIDADES

Gràcies a la fórmula testada a la vida real, Nivea Men Dry Fresh ofereix una protecció fiable contra la suor i la mala olor corporal durant 48 h. El format en esprai deixa una sensació refrescant sobre la pell.

HIDRATACIÓ 360°

El temps ha deixat de ser una excusa amb la nova gamma d'hidratants corporals Lotion&go™ de Natural Honey. Extra Cuidado, Hidratación i Nutrición són tres locions en esprai continu que t'ofereixen una absorció ràpida i un acabat no gras tot el dia.



ÀCID HIALURÒNIC

Diadermine aposta per l'àcid hialurònic en dues de les seves cremes de dia: Hydralist Urban Care Hidratante, que també incorpora essència de microplanta del desert, i Booster Lift+ Antiarrugas Hialurón.

EQUILIBRA LA PELL

Si busques un netejador suau, el gel Dermo Equilibrante de Sanex és el teu producte. La fórmula incorpora components naturals que ajuden a restablir el pH fisiològic de la pell i n'estimulen la capacitat de protecció i hidratació.





art.
1

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

SUAVITAT MÉS NATURAL

La gamma Sanex Zero % està formulada lliure de parabens i colorants químics. Prova una de les dues opcions de loció corporal hidratant: per a pell seca i deshidratada o per a pell sensible. Et proporcionaran una hidratació immediata i duradora. També ho farà la Body & Face Hydratation, una crema ideal per aplicar un parell de minuts després de la dutxa.



DENTS SANES

Si pateixes de dents sensibles, opta per la pasta de dents d'ús diari Oral-B Encías & Esmalte Repair, que et protegirà les genives i t'ajudarà a reforçar l'esmalt debilitat. Gràcies a la composició original d'aquest producte, la teva boca mai no haurà estat més fresca i sana, així que... ensenya aquest somriure!



ESSÈNCIES RENOVADES

La col·lecció de xampús Herbal Essences bio:renew combina ingredients inspirats en la naturalesa per revitalitzar els cabells. Tria entre aquestes quatre varietats segons l'estat dels cabells: llet de coco, oli d'argània del Marroc, oli de moringa daurada o aranja blanca i menta mosa.



els 5 sentits de...

Romain Fornell*



rostita, anàvem a buscar-ne un trosset de carn. Aquesta aroma és la meva magdalena de Proust.

OÏDA **Quin so associaries a una experiència culinària personal?** Quan trencàvem la carcanada de l'ànec, o quan fas un rostit a la graella i peta el sarment de vinya, que per a mi és el que dona el millor sabor a un producte a la taula.

GUST **Digue'ns un producte capaç de portar-te al cel.** Segurament la tòfona, perquè és un producte de la terra, negre però molt elegant, amb un sabor que es realça a l'hivern.

TACTE **Sempre busques l'equilibri de textures?** Les textures donen forma al plat. És com una música, que té alts, baixos i equilibri. En un cassoulet, l'interessant no és la mongeta, sinó l'equilibri entre la textura tova de l'interior i el cruixent que s'hi forma a sobre. Si tens una gamba de Palamós, pots desmuntar-la i fer que les potes quedin cruixents per donar-hi relleu. A tots els plats s'hi pot trobar una textura que aporti aquest toc llaminer.

En què s'assembla el paladar català al francès? Gairebé no hi ha diferències, perquè l'arrel és la mateixa. Jo sóc del sud de França i només hi ha una muntanya que ens separa. Tenim moltes coses en comú.

OLFACTE **Quines són les olors que més t'inspiren?** L'olor de mar, de bosc...; les olors que identifiquen un tros de terra, un moment del dia o una època de l'any, perquè et permeten enllaçar el moment, la cuina i el lloc. Intento treballar els productes de temporada i respectar-los. D'aquesta manera no és gaire difícil cuinar-los.

VISTA **Quin paper té el sentit de la vista a la teva cuina?** El paper és clau perquè no podem amagar el producte. Mirem de tocar-lo el mínim possible, mantenint-ne el color i l'harmonia i sense desestructurar-lo gaire.

Quina aroma conserves a la memòria per sempre? Recordo que, quan a casa fèiem ànec, ens quedàvem amb la carcanada i emmagatzemàvem la resta per als dies festius de l'any. La carcanada l'anomenàvem la *demoiselle*, la cobríem de sal de cuina, la posàvem al forn i, quan estava

De les teves postres, amb quines et quedes? Ara fem una llimona bufada, com si fos una obra d'art de Murano, i hi introduïm un sorbet d'alfàbrega i una galeta cruixent.

* El cognom de **Romain Fornell** evidencia l'origen català d'aquest xef. Nascut a Tolosa (França), amb només 24 anys es va convertir en el cuiner més jove d'aconseguir una estrella Michelin. Un cop establert a Barcelona, va obtenir una nova estrella el 2004 per al restaurant Caelis. Des de 2017 dirigeix tots els espais gastronòmics de l'hotel Ohla Barcelona. Més informació: 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



ESTRELLA DAMM
CERVEZA DE
ALTA CALIDAD
ELABORADA EN
CATALUÑA
CON CERVEZA MEDITERRANEA
Y LUPULO MARIANO
CANTON DE MONTSERRAT
MUCHO AROMATIZADO NATURALMENTE
CON CERVEZA DE CALIDAD
CERTIFICADA DE CONSUMO

PREMIADA
CERVEZA MEDITERRANEA
DE MALTA, AR, ROZ Y LUPULO
**ESTRELLA
DAMM**
RECETA ORIGINAL
1876
KUNTZMANN DAMM

