

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Niños y verduras, misión posible

caprabo ●●●

# Sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**COCINA FÁCIL**

**Recetas con  
chocolate**

**MARCAS PROPIAS**

**Descubre  
EROSKI  
Natur**

## Temporada de sopas

**Ramen, minestrone, mallorquinas, goulash,  
con almejas y rape, de cebolla, escudella...  
Ideas deliciosas para todos los paladares**

**CHEF  
CAPRABO  
.COM**

con **EROSKI**



Nº 343  
AÑO XLI  
2 EUROS

# PULEVA

60 aniversario

# Max

Crecimiento + Desarrollo

## Ayúdale a superar sus grandes retos



## A partir de 3 años

PULEVA Max colabora con los fines de investigación y formación de la AEP





## Edición 343 Otoño 2018 Año XLI

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

**Realización y edición:**  
LOFT - Content Agency  
www.loftworks.es

**Dirección de proyecto:**  
Frederico Fernandes

**Consejo editorial:** Xavier Ramón  
y Teresa Alós

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

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

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

**Fotografía:** Joan Cabacés

**Estilismo:** Rosa Bramona

**Impresión:** Rotocayfo

**Depósito legal:** M-46.635-2003

**Difusión controlada por OJD**

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

**Coordinación comercial:** José Luis  
Targa y Teresa Sánchez Martín

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



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

# editorial

## Aprovecha el otoño

Atrás hemos dejado la pasión del verano, la energía de los días de playa, las horas largas y calurosas... y abordamos el nuevo curso, lleno de proyectos. En Caprabo pretendemos que puedas sacarle el máximo partido al otoño. Por eso, hemos lanzado una nueva campaña que te permitirá ahorrar sin esfuerzo en la cesta de la compra. Así, beneficiarte de la bajada de precios que, entre la segunda quincena de septiembre y la primera de noviembre, te ofreceremos en miles de productos. ¡Aprovecha esta oportunidad!

Como cada trimestre, regálate un tiempo para leer la revista *Sabor* de forma relajada. En ella encontrarás recetas de cálidos aromas, elaboradas con productos de nuestra marca EROSKI Natur, frescos, de alta calidad y producidos de forma sostenible. Y es que en



**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING

Caprabo apostamos por los productos de temporada y certificados, aquellos que te ayudan a hacer una compra más responsable. En este número podrás conocer algo más en detalle algunas de nuestras iniciativas socialmente responsables, en materias como seguridad alimentaria y despilfarro de alimentos, así como proyectos para minimizar el impacto sobre el medioambiente. Entre todos podemos hacer mucho.

En *Sabor* también te animamos a que experimentes el gratificante placer del *souping* o que te dejes seducir por una sopa de cebolla diferente.

¡Feliz otoño!



Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 60 60

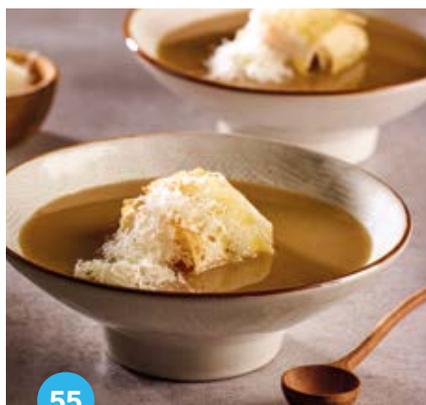
Sabores otra ventaja más de **Mi Club Caprabo**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Mi Club** y podrás disfrutar de recetas sabrosas, sencillas y económicas. Además, en *Sabor* también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado Caprabo.

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en  
[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

Consulta también las recetas de *Sabor* en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)



53



55



33

## 06 ÍNDICE RECETAS

## 08 NUESTRO MENÚ

## 10 LA INVITADA

## 12 NOTICIAS

## 14 SABER ELEGIR

## 82 LOS 5 SENTIDOS DE... JORDI ARTAL

## NOSOTROS: CAPRABO

## 73 NOTICIAS

## 78 WEB CHEF CAPRABO

## 80 NOVEDADES

## ●●● DÍA A DÍA

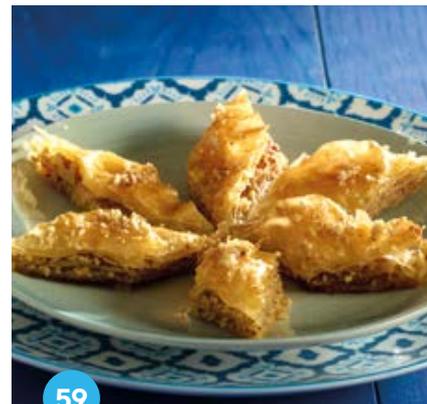
- 20 **Mi sabor** Hablamos con el músico Marc Parrot sobre su trayectoria, lo que le inspira, su familia, sus proyectos y su amor por la cocina.
- 26 **Cocinar con niños** Despierta su pasión por las letras con una focaccia y unas crepes de chocolate con frutas. Una vuelta al cole 100 % apetecible en la que, además, disfrutaréis todos juntos.

- 30 **Alimentación equilibrada** El consumo de verduras es clave para la salud de nuestros hijos. Te damos algunos consejos para que los peques disfruten con ellas.
- 34 **Salud en el plato** La vitamina C es nuestra aliada para prevenir los resfriados, aunque tiene muchas otras propiedades. ¡Descúbrelas!
- 36 **Nuestras marcas** Si todavía no conoces los productos EROSKI Natur, frescos, de alta calidad y sostenibles, este es el momento.
- 40 **Cocina fácil** Incorpora el siempre apetecible chocolate tanto a tus postres como a un segundo plato como el conejo con boniato. ¡Para chuparse los dedos!

Todas las recetas de Sabor en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)



44



59



51

## ●●○ DÍAS ESPECIALES

42 **De temporada** Minestrone, de almejas y rape, mallorquina, ramen al estilo oriental o goulash. He aquí una cuidada selección de sopas fáciles y sabrosas para este otoño. ¡Pruébalas!

64



- 50 **Ideas dulces** Anota un tanto extra con tus invitados gracias a esta tarta de calabaza con queso de crema. ¿Vas a poder resistirte?
- 52 **Receta de proximidad** Utilizamos el caldo de escudella de Can Mabres para elaborar una siempre saludable y succulenta escudella.
- 54 **Tradicional o reinventada** La sopa de cebolla admite muchas versiones. Redescubre la original y otra más *gourmet* con ravioli de yema. ¡Irresistibles!
- 56 **Sabor del mundo** En la gastronomía egipcia, herencia de los faraones, se fusionan la cocina mediterránea, la africana y la árabe. Déjate seducir por ella.

## ●●● TENDENCIAS

- 60 **Gastronomía y diseño** Cocina de temporada vinculada al territorio. Esta es la propuesta del restaurante Ona Nuit.
- 64 **Cóctel** El Old Grog, un cóctel con una carga marinera y aventurera como pocos y que te descubrimos aquí. ¡Salud!
- 66 **Beber** Vinos, cervezas y cavas, los mejores *partenaires* para un aperitivo con embutidos cocidos.
- 70 **Bienestar** Los animales de compañía aportan innumerables beneficios para nuestra salud física y mental. ¿Quieres descubrirlos?
- 72 **Shopping** Piensos, patés, galletitas crujientes, etc., para perros y gatos.

## ENTRANTES Y PRIMEROS

Escudella con caldo ecológico	53
Focaccia tradicional	27
Hamburguesa de calabacín y maíz dulce	32
Minestrone	44
Pasta con salsa de brócoli y anacardos	32
Sopa de almejas y rape	47
Sopa de cebolla clásica	54
Sopa de cebolla con ravioli de yema	55
Sopa ramen al estilo oriental	46
Sopas mallorquinas	45

## SEGUNDOS

Bacalao a la brasa con patatas y ajos tiernos	21
Canelón trufado de pota blava	62



21



32

Chuletas de cerdo con manzanas	38
Conejo a la cerveza	18
Conejo al chocolate con boniato	41
Dorada a la sal	16
Lubina con cítricos y grosella	35
Pollo a la naranja	39
Sopa goulash	48

## POSTRES

Baklava de nueces	59
Brochetas de uva al chocolate negro	40
Cóctel Old Grog	64
Crepe de chocolate con frutas	28
Madalenas de zanahoria y almendras	32
Tarta de calabaza con queso crema	50

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

Para entender las recetas

### DIFICULTAD



fácil



media



difícil

### PRECIO POR PERSONA



menos de 1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



más de 7€

### TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

### RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

### Agradecimientos

 menja sa  
www.menjasas.es

 LE CREUSET  
www.lecreuset.com

TOCA FUSTA  
tocafusta@wanadoo.es

 natura  
www.naturaselection.com

 ACME  
DIVISION HOSTELERIA  
ACTIVIDADES MEDITERRANEA, S.L.  
www.acmehosteleria.com



## Macarrones multicereales con verduritas salteadas



### INGREDIENTES

- Macarrones Multicereales Gallo Nature
- Tomates cherry
- Aceitunas negras
- Champiñones
- Ajo
- Cebollino
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Cuece la pasta en una olla con abundante agua hirviendo y sal.
2. Corta los champiñones y las aceitunas en láminas. Pica el ajo y ponlo a saltear a fuego lento. Añade los tomates, los champiñones y saltea hasta que el tomate esté pochado.
3. Sirve en boles individuales y decora con las aceitunas y el cebollino picado.



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



# NATURE

La única pasta multi ingrediente, 100% natural, para disfrutar de un bienestar nutricional más completo sin renunciar al sabor de la mejor pasta.

Más que pasta, más nutrientes y más beneficios.



Macarrones Gallo Nature Multicereales



Hélices Gallo Nature Multivegetales

# nuestro menú

## Fiesta con los amigos

Este brut nature reserva aportará acidez ante el dulzor de la sopa de cebolla y no se amilana con el resto de platos. Su boca frutal y persistente limpia bien el paladar y lo prepara para el disfrute continuo.



62 Canelón trufado de pota blava



55 Sopa de cebolla con ravioli de yema



39 Pollo a la naranja



35 Lubina con cítricos y grosella



40 Brochetas de uva al chocolate negro



64 Cóctel Old Grog



**ESCOFET  
ROSELL 1731  
BRUT NATURE  
RESERVA**

Heretat  
Vall-ventós.  
DO Cava.  
Macabeo,  
chardonnay,  
xarel·lo,  
parellada  
y pinot noir.

## Para toda la familia

La textura de esta sopa francesa y los sabores que da la salsa de chocolate al guisado de conejo aconsejan un vino elegante con un ligero toque de barrica y un paladar suave y redondo de tanino aterciopelado y amistoso.



54 Sopa de cebolla clásica



32 Pasta con salsa de brócoli y anacardos



41 Conejo al chocolate con boniato



50 Tarta de calabaza con queso crema



**ENATE  
CABERNET  
SAUVIGNON  
- MERLOT**  
Bodegas Enate.  
DO Somontano.  
Cabernet  
sauvignon  
y merlot.

## Un viaje por el mundo

Este menú con carácter, que contiene el guisado húngaro por excelencia, debe servirse con un vino con cuerpo. Matsu aún muy bien la potencia de la tinta de Toro con un perfil de tinto elegante, muy frutal y de buena frescura.



27 Focaccia tradicional



44 Minestrone



48 Sopa goulash



59 Baklava de nueces

**MATSU EL PÍCARO**  
Vintae.  
DO Toro.  
100 % tinta de Toro.



## Propuesta marinera

Para una mesa marinera, un xarel.lo insultantemente joven y divertido, y nunca mejor dicho pues son 77 los insultos que recoge esta irreverente etiqueta que subraya el lado divertido y más gamberro de la vida.



46 Sopa ramen al estilo oriental



47 Sopa de almejas y rape



21 Bacalao a la brasa con patatas y ajos tiernos



32 Madalenas de zanahoria y almendras

**XITXAREL-LO**  
Caves Martí Serdà.  
DO Penedès.  
Xarel.lo.



## Menú otoñal

Los originales platos de esta mesa otoñal casarán muy bien con un vino blanco joven que ofrece una buena estructura y que refresca con sus notas cítricas y frutales, de amable recuerdo tropical.



45 Sopas mallorquinas



32 Hamburguesa de calabacín y maíz dulce



38 Chuletas de cerdo con manzanas



28 Crepe de chocolate con frutas

**RAIMAT CASTELL CHARDONNAY**  
Rimat.  
DO Costers del Segre.  
Chardonnay.



## El cliente, nuestra fuente de aprendizaje

En Caprabo trabajamos más de 7.000 personas y atendemos a más de 200.000 cada día. Con todas ellas mantenemos una relación cercana, escuchándolas de forma activa y tratando siempre de ofrecerles un servicio de calidad. Nuestros clientes son nuestra fuente de aprendizaje más preciada y el contacto con ellos es una gran oportunidad de trabajar en la excelencia. En el ámbito alimentario, por ejemplo, pusimos en marcha, en 2009, el programa “Elige bueno, elige sano”. Este programa, por el que han pasado casi 70.000 escolares, tiene como objetivo concienciar a las futuras generaciones de la alimentación equilibrada y sana como fuente de bienestar personal y también social.

Otro de los ámbitos en el que también actuamos es el económico y social, concretamente con la producción de proximidad. En los últimos años, nuestros supermercados han introducido más de 2.600 productos de cerca de 300 pequeños productores y cooperativas agrarias. De hecho, nuestras tiendas fueron las primeras en incluir el sello oficial Venta de Proximidad para los productos procedentes directamente del campo. También hemos puesto en

marcha un plan de Ferias de Productos de Proximidad con el que ayudamos a conocer los productos que se elaboran cerca de nosotros y a fomentar su consumo. De hecho, somos el único supermercado que cuenta con todos los productos con sello europeo de Denominación de Origen catalanes.

Por otro lado, procuramos minimizar el impacto medioambiental de nuestra actividad. Para ello, contamos con planes concretos de actuación en tienda, que ya han permitido reducir el consumo energético el 20 %. Cerramos las neveras, cambiamos la iluminación, reducimos los elementos consumibles... También trabajamos la logística inversa para recuperar todo el cartón y el plástico que se recoge de las tiendas.

Otra actuación que ha surgido de esa escucha activa con nuestros clientes es el programa de Microdonaciones. Desde el año 2010, donamos aquellos productos no caducados que dejan de ser aptos para la venta, pero que siguen siéndolo para el consumo. Se trata de un programa gestionado con la garantía de los Bancos de Alimentos y que cuenta con nuestro riguroso compromiso social. ●●●

“El contacto con nuestros clientes nos inspira y nos da la oportunidad de trabajar en la excelencia.”

### Ana González

Responsable del departamento de Responsabilidad Social Corporativa y Medio Ambiente de Caprabo



# ACTIVIA<sup>®</sup> mix&go

NUEVO

FRAMBUESA

CON CUCHARA  
INCLUIDA



MUESLI

CHÍA

TU MIX PERFECTO ENTRE HORAS

## agenda

### CAVATAST

5, 6 Y 7 DE OCTUBRE

Sant Sadurní d'Anoia acoge una feria de degustación de cavas y gastronomía que **reúne cada año a una cincuentena de elaboradores de cava y de empresas de restauración, charcutería, pastelería y chocolate**. Durante la cita también se pueden visitar las bodegas de la zona y hacer catas y talleres especializados.

### FIESTA DEL PIMIENTO DEL PIQUILLO DE LODOSA

6 Y 7 DE OCTUBRE

Cada otoño, Lodosa homenajea a **su producto máspreciado, que recibe el sobrenombre de oro rojo de la huerta**. Es una jornada en la que se ofrecen degustaciones de pinchos y vino, se celebran concursos como el de ensartar pimientos, tiene lugar el Mercado del Piquillo y se llevan a cabo talleres relacionados con las Denominaciones de Origen para mayores y niños.

### FERIA DEL TURRÓN Y EL CHOCOLATE A LA PIEDRA DE AGRAMUNT

12, 13 Y 14 DE OCTUBRE

La feria llega este año a su 30.ª edición. Además de la ruta gastronómica que capitanean los restaurantes de la comarca de Urgell durante el mes de octubre, para la que idean menús basados en el turrón y el chocolate a la piedra, la cita incluye **espacios ya consagrados como el aula del gusto, la de catas, el pabellón agroalimentario o las foodgonetas**.

## alimentación

### ¿Qué comen las regiones más longevas?

El escritor Dan Buettner ha recorrido las poblaciones que concentran un mayor número de personas centenarias, como la isla japonesa de Okinawa, la ciudad californiana de Loma Linda, la península costarricense de Nicoya, Cerdeña e Icaria, y ha concluido que, para vivir más y mejor, cabe **priorizar productos naturales; limitar el consumo de carne, azúcares, lácteos y procesados e incrementar el de pescado y harinas integrales**, así como beber litro y medio diario de agua.

## curiosidad

### Falsa sobrasada especial 'veggies'

Con **tomates secos, un poco de pimentón y ajo en polvo, unas hojitas de albahaca y un puñado de piñones puedes preparar una falsa sobrasada** que fascinará



a todos, especialmente a vegetarianos y veganos. Sobre esta receta base puedes hacer variaciones deliciosas: en lugar de los tomates secos puedes usar carne de pimiento chorricero y los piñones se pueden sustituir por almendras.



## salud

### El yoga, aliado de nuestro cerebro

Científicos brasileños han probado cómo la práctica de yoga en mujeres de más de 60 años contribuye a mantener por más tiempo el grosor de la corteza cerebral, responsable de funciones como la atención o la memoria. Esto es así según el estudio publicado en *Frontiers in Aging Neuroscience*, porque, como en otras prácticas contemplativas, **en el yoga la atención y la concentración son claves para mantener posturas y realizar ejercicios de respiración y meditación**. Como sucede con el resto de músculos, el cerebro se desarrolla a través del entrenamiento, con lo que el yoga se perfila como un buen antídoto contra los efectos del paso del tiempo en nuestra salud mental.

## LIBROS

### La cocina sostenible

258 páginas. Libros Cúpula. Precio: 21,95 €

**Ideas, trucos y recetas para no tirar nada.** Esa es la propuesta que hace la chef Ada Parellada con un libro que pretende atajar un problema especialmente grave, el del despilfarro alimentario. Gestionar mejor tu cocina y optimizar tus compras serán pan comido gracias a los consejos de Parellada, que además propone un menú para cada estación del año.





# QUERÁMONOS

Cuidarte cada día con kiwis Zespri®  
es quererte a ti mismo.  
Alimenta tu vitalidad para querer  
más a los demás.

¿Por qué no probamos?

Kiwis Zespri®, tu aporte diario y natural de fibra y de vitamina C.

**Zespri**  
Kiwifruit  
| Que sean Zespri |

# saber elegir

En otoño vuelven también a nuestras mesas los colores cálidos como el rojo, el marrón, el naranja o el verde, y lo hacen a través de hortalizas como la remolacha, el puerro y el brócoli, o de frutas como la granada, la naranja o la uva.

## REMOLACHA

### HISTÓRICA:

griegos y romanos usaban sus hojas con fines medicinales y culinarios. Ya en el siglo XV se empezó a consumir su raíz.

### SALUDABLE:

fuerza de fibra y aliada contra la hipertensión y la inflamación, es rica en proteínas y, por tanto, aporta mucha energía a nuestro organismo.

**COMPRA:** fijate en que la piel sea lisa y la pieza, dura y firme. Las hojas deben mostrar un color verde y estar húmedas.

**CONSERVACIÓN:** separa la raíz de las hojas y guarda las piezas en bolsas de plástico en la nevera. Así te durarán varios días e incluso semanas.

### VERSÁTIL:

la puedes consumir de muchas maneras, como hervida, en purés, sopas, ensaladas, batidos...

**COLOR:** su piel varía, ya que puede ser rosácea, violeta, anaranjada, rojiza o marrón. Su pulpa suele mostrar un color rojo oscuro.



### PRODUCTOS de TEMPORADA

septiembre · octubre  
· noviembre

**VERDURAS** Acelga · Ajo · Berenjena · Brócoli · Calabacín · Calabaza · Cebolla · Col lombarda · Col de Bruselas · Coliflor · Endibia · Espinaca · Judía verde · Nabo · Pimiento · Puerro · Remolacha · Repollo · Setas · Tomate · Zanahoria **FRUTAS** Aguacate · Arándano · Caqui · Chirimoya · Frambuesa · Granada · Kiwi · Limón · Mandarina · Mango · Manzana · Membrillo · Naranja · Pera · Piña · Plátano · Uva **CARNES Y PESCADOS** Bonito · Codorniz · Conejo · Dorada · Jurel · Salmonete · Sardina



## 'ANTI-AGING' NATURAL

La granada es conocida por su gran poder antioxidante, que ayuda a frenar el proceso de envejecimiento y a mantener una piel sana. Los antioxidantes también favorecen la circulación sanguínea y reducen la presión arterial.

## Deliciosa y digestiva

Tras meses nutriéndose del sol, llega el momento de disfrutar de la naranja, cuyas variedades sanguina, blanca y dulce son las más conocidas. Tanto en pieza de fruta fresca como en zumo **es una fuente ideal de vitamina C, gran aliada de nuestras defensas durante el otoño y el invierno.** También contiene fibra, tiamina, ácido fólico y flavonoides. Su ralladura puede sustituir a la del limón en recetas tan deliciosas como las natillas y sus gajos pueden usarse en ensaladas. La naranja contribuye a regular el colesterol, al bienestar digestivo, a mantener los huesos fuertes y a eliminar las impurezas.



## NARANJA

La variedad dulce tiene su origen en Extremo Oriente, aunque hay quienes la sitúan concretamente en Vietnam, donde se obsequia a los recién casados con una selección de ellas como símbolo de fecundidad. En China está considerada un símbolo de buena fortuna. Su cultivo fue introducido por los árabes en Europa a través de nuestro país, donde se empezó a cosechar a partir del siglo X. La leyenda cuenta que, durante su segunda expedición, el propio Cristóbal Colón llevó las semillas de la naranja hasta América, en concreto a la isla de La Española (en la actualidad Haití y República Dominicana). Así de valiosa es esta fruta.



**UVA** Los racimos de la uva son anticancerígenos, combaten la fatiga y previenen las enfermedades renales. **Su composición varía según la uva sea blanca o negra,** pero ambas comparten una elevada concentración de azúcares (sobre todo glucosa y fructosa) y de vitaminas (principalmente B6 y ácido fólico).



**PUERRO** Para adquirir un buen ejemplar de puerro, conviene observar que el tallo sea blanco, recto y consistente, sin marcas ni zonas gruesas. **Sus hojas deben presentar un color verde oscuro y forma plana.** Hay que rechazar los de hojas amarillentas, blandas o secas, o aquellos cuyo tallo esté hinchado.



**BRÓCOLI** Considerada una de las hortalizas de mayor valor nutritivo, el brócoli resulta esencial para nuestra dieta. **Se compone principalmente de agua, así como de vitaminas (B1, C y E, ácido fólico y niacina).** Entre los minerales que aporta destacan el potasio, el calcio, el magnesio, el zinc, el yodo y el hierro.

# DORADA

Ya sea a la sal, en una caldereta de pescado, en sushi o sashimi, la carne de la dorada, blanca y firme, no deja indiferente a quien la prueba.

## A LA SAL

Lavar a fondo 1 dorada, retirando las branquias. Si se desea, introducir algunos gajos de limón en su interior (por la parte de la boca). Precalear el horno a 220 °C, en posición arriba y abajo. Disponer una capa de sal gruesa marina en el fondo de una bandeja de horno, colocar la pieza encima y cubrirla con más sal marina gruesa

hasta que se forme una capa de unos 3 cm. Salpicar la superficie con un poco de agua. Calcular 30 minutos de cocción por cada 1 kg de pescado y cocer. Transcurrido el

tiempo indicado, retirar la sal y la piel con cuidado y servir.



## COMPRA

La dorada es un pez de cuerpo ovalado, con cabeza grande y labios anchos. **Su piel es gris azulada en el dorso, con reflejos grises y plateados** en los laterales y el vientre. Entre los ojos tiene una banda dorada vertical, de la que recibe el nombre. Según su origen, mide entre 40 y 70 cm y pesa de 300 g a 2 kg.

## EN LA COCINA

Este delicioso pescado admite numerosas elaboraciones culinarias. **Se puede preparar entero al horno, a la parrilla, a la brasa o a la sal.** Antes, habrá que eliminar con cuidado sus escamas, de gran tamaño. Su sabor aromático y su carne fina hacen que no sea necesario condimentarla demasiado para realzar su sabor.

## CURIOSIDADES

La dorada tiene unos dientes fuertes y puntiagudos con los que **tritura los moluscos, crustáceos y peces de los que se alimenta.** También ingiere algas y plantas verdes marinas. En la parte superior de cada mandíbula cuenta con seis robustos colmillos.

**Pescado semigraso, la dorada destaca por contener proteínas de alto valor biológico**



Sé de un lugar  
donde las comidas  
más extraordinarias  
suceden los días más  
ordinarios.

### *SOPA DE MONTAÑA*

*Un litro de caldo de pollo o vegetales, fideos (o no), patatas (o no), pechuga de pollo (o no), puerro (o no), apio (o no) y aceite, eso sí.*

El plato ilustre para devolverle el alma al cuerpo. El antídoto que alivia malestares físicos y emocionales. Es una comida deliciosa, mágica y muy fácil de cocinar. No precisa de experiencia gastronómica alguna. Tan solo necesitas los ingredientes correctos y algo de soltura. Siéntete libre de adaptar la sopa a tu gusto o al gusto de tus comensales. No importa demasiado si el caldo lo haces a partir de una pechuga de pollo cocinada en agua o si es con los huesos en remojo de la pata de jamón que os terminasteis ayer en casa. Esto depende de cada paladar. ¿Quieres la sopa más cargada? Échale carne. ¿Más ligera? Todo vegetales –el caldo también– y dale un poco más de textura con algunos fideos. ¿Ni cargada ni ligera? Échale un poco menos de todo. ¿Navideña? Más de todo, y si estás en Cataluña busca que la pasta tenga forma de caracola o de “galet”. Lo importante no es tanto cada uno de los ingredientes sino el cariño que le pongas. Que se sirva bien caliente. Y así es como la sopa le devolverá la vida al cuerpo de cualquiera.



UN LUGAR DONDE  
SE COME BIEN

# CONEJO

Magra y blanda, la carne de conejo contiene proteínas de gran calidad. Protagoniza platos muy sabrosos y, si se cocina de forma rica y sencilla, resulta ideal para dietas bajas en grasas.



## COMPRA

En nuestras tiendas tenemos conejo **durante todo el año**. Además de poderlo comprar entero, también lo encontrarás en cómodas bandejas troceado o con solo sus muslos, costillitas o lomos.

## EN LA COCINA

La carne de conejo puede prepararse **al horno, guisada, estofada, frita y a la parrilla**, así como al ajillo o acompañada de salsas como una vinagreta o un alioli. Además, se puede añadir a menestras de verdura, guisos de patata, arroces y legumbres.

## HISTORIA

El conejo es una especie que **en la prehistoria ya habitaba en países europeos** como Francia y Bélgica. Más tarde se desplazó hacia la Península ibérica, desde donde llegó a África y América. En España la cunicultura se consolidó en los años 50 del siglo pasado.

## CONEJO A LA CERVEZA

El día antes adobar 1 conejo troceado con ajo, sal, una pizca de pimentón y pimienta negra molida, una ramita de romero y un chorrito de aceite de oliva. Pasarlo por harina y guardarlo en la nevera. Al día siguiente, dorar 2 ajos picados muy finos en una cazuela. Añadir el conejo y marcarlo. Reservar. Picar 2 cebollas moradas y 1 blanca en juliana y sofreírlas en el mismo aceite 10 minutos. Añadir 5 zanahorias en rodajas y sofreír 5 minutos. Después, incorporar el conejo y 8 patatas troceadas. Cuando el sofrito esté dorado, agregar 3 cucharadas de tomate frito, 1 cerveza y 1 vaso de agua. Añadir 2 hojas de laurel, rectificar la sazón, reducir entre 10 y 15 minutos y servir.



Con un alto contenido en potasio, el conejo es rico en vitaminas B3, B6 y B12

# La pizza con masa vegetal

¡pruébalas!



NUEVA

## 100% deliciosa

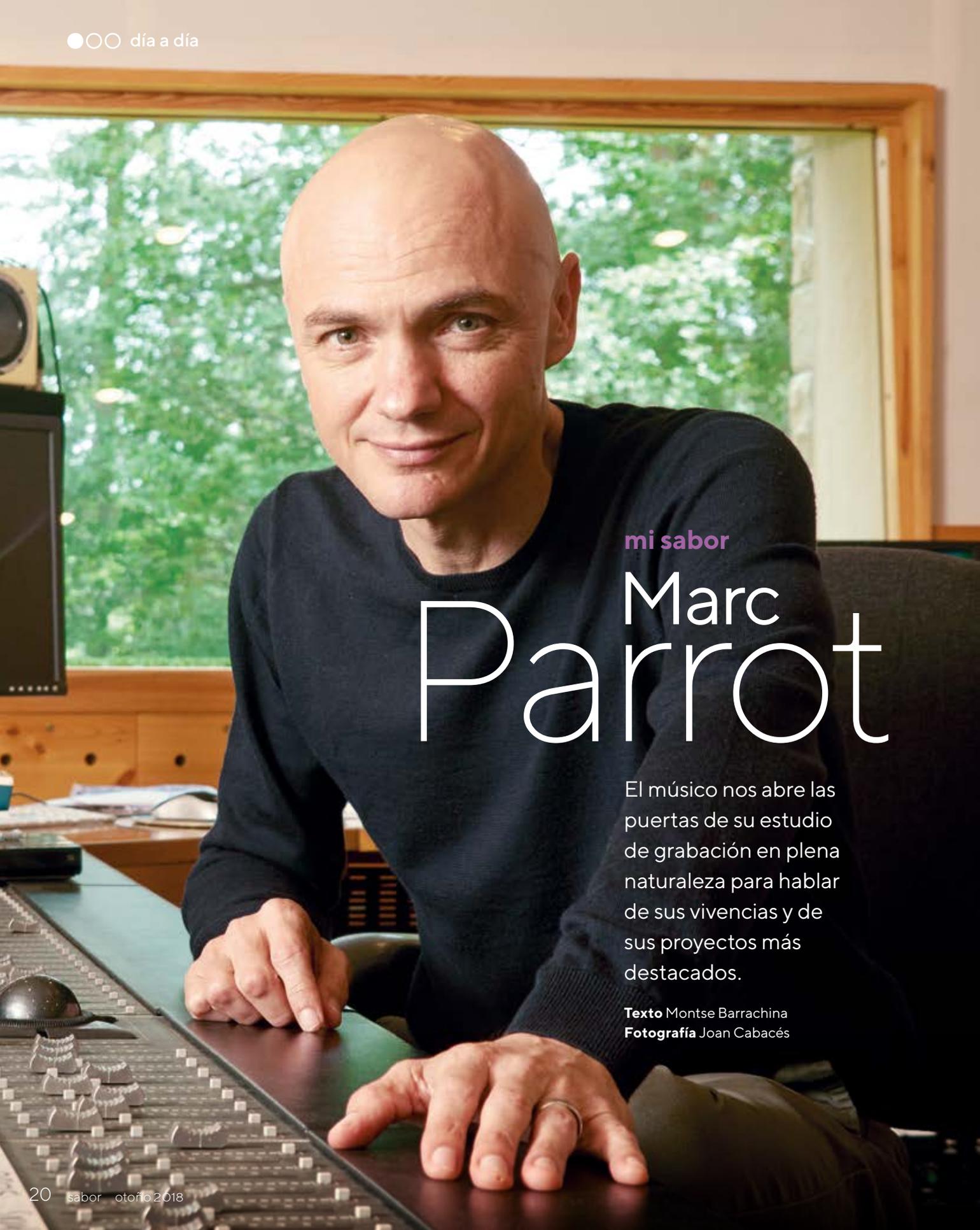
Porque la base es tan importante como el topping, Dr. Oetker crea Yes it's Pizza. La pizza con masa vegetal 100% sabor. De remolacha o espinacas, prueba sus dos masas diferentes cubiertas de deliciosos ingredientes y descubre el nuevo placer de comer pizza.



La calidad es la mejor receta.

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

¡solo en congelados!



mi sabor

# Marc Parrot

El músico nos abre las puertas de su estudio de grabación en plena naturaleza para hablar de sus vivencias y de sus proyectos más destacados.

**Texto** Montse Barrachina  
**Fotografía** Joan Cabacés

“Las canciones son como la ropa que nos ponemos, hablan de nosotros y nos tenemos que sentir cómodos con ellas.”

Marc Parrot es un artista sensible, arriesgado e inclasificable. Vive y trabaja en Sant Quirze Safaja, en el corazón de la Serra de Barnils (Moianès), una zona de plácidos bosques y vegetación salvaje que nutren al músico del sosiego que necesita para componer y producir. Se siente afortunado de poder vivir de lo que más le gusta y de compartir momentos sencillos con aquellos que quiere. En él, trabajo, amistad y amor siempre se dan la mano.

#### ¿En qué momento tuviste claro que la música sería tu medio de vida?

Monté el primer grupo cuando aún no tenía 14 años. No sé si entonces era consciente de lo que significaba ser profesional, pero hubo algunos artistas que me iluminaron por su actitud. Los primeros fueron los Rolling Stones y, después, toda la movida contracultural de los grupos punk, que ligaba muy bien con mis sentimientos de adolescente porque estaban siempre con amigos, viajaban y vivían de lo que les gustaba.

#### ¿Dónde buscas tus fuentes de inspiración para componer?

Me nutro de mirar hacia dentro, de buscar aquello que sale del subconsciente y me explica cosas que aún no sé. A menudo encuentro la inspiración cuando estoy a punto de dormir o me despierto a medianoche con una idea. Entonces empiezo a tirar del hilo y a escribir una historia.

#### Acabas de lanzar un nuevo disco: *Refugi*. ¿A qué Marc Parrot encontraremos?

Empecé a plantear el disco pensando en cómo quería mostrarme a los 50 años como autor y compositor y me di tiempo para experimentar. Las canciones son como la ropa que nos ponemos, hablan de nosotros y nos tenemos que sentir cómodos con ellas. Esta vez la cosa ha ido por el camino de quitar >>



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

## Bacalao a la brasa con patatas y ajos tiernos



fácil



1 a 3 €



35'

#### PARA 4 PERSONAS

- 8 patatas baby de guarnición
- 1 manojo de ajos tiernos
- 4 lomos de bacalao desalado
- Una ramita de tomillo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

#### ELABORACIÓN

**1.** Poner a calentar agua con sal, cuando esté hirviendo, agregar las

patatas, limpias y sin pelar. Dejarlas cocer durante unos 12-15 minutos. Retirar y reservar.

**2.** Limpiar los ajos tiernos, cortarlos en bastoncillos y freírlos en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Salpimentar y reservar.

**3.** Mientras, cocinar los lomos de bacalao en el grill o la barbacoa unos 4 minutos por cada lado (dependiendo del grosor de las piezas). Sazonar con un poco de pimienta.

**4.** Disponer el lomo de bacalao en el plato y decorar con un poco de tomillo fresco y aceite de oliva. Servir.

**“ Para mí el momento de la comida es uno de los más sublimes del día. Me encanta la exquisitez de las cosas más sencillas, como una verdura a la brasa...”**

» artificio, de dejar canciones más desnudas y menos metafóricas. Para poner en escena el disco hemos habilitado un espacio intimista, una yurta, en cuyo interior acontece todo lo musical y cercano, mientras que en el exterior suceden todas las inclemencias.

**También produces discos para otros artistas. ¿Es más arriesgado el trabajo personal o el ajeno?**

Yo me permito arriesgar en la faceta personal. Como productor de otros artistas hago equipo con ellos, pero siempre con una mirada desde fuera, por encima de mis propias percepciones, porque son ellos los que tendrán que defender el disco. Pero si un artista quiere arriesgar, también le pongo el camino fácil.

**¿Uno se acostumbra a vivir con una profesión tan incierta?**

Lo acabas aceptando. En estos últimos años mucha gente ha pasado de creer que tenía un trabajo de por vida a darse cuenta de que nada es seguro. Creo que el futuro será bastante así. Muchos educadores hablan de que las nuevas generaciones tendrán que utilizar la creatividad para todo. Yo me siento con cierta ventaja al llevar tantos años *negociando* con la incertidumbre porque aprendes a confiar en tu intuición y a no mirar lo que haces por el rendimiento que te da. Hace mucho que vivo de la música y no tengo ni idea de cómo funciona.

**Desde hace años eres coproductor del disco de *La Marató* de TV3. ¿Qué te ha enseñado esta experiencia?**

Me ha enseñado mucho oficio, mucha flexibilidad para afrontar mi trabajo como productor y me ha hecho más abierto mentalmente al tener que unir a artistas con sensibilidades musicales opuestas. Las mejores experiencias han sido las *gamberradas* creativas, como hacer de “My way” una sardana con la voz de Quico



Pi de la Serra. Me costó mucho convencer a la Cobla Els Montgrins porque para ellos era como una transgresión, pero el resultado fue muy emocionante. O que Pau Riba cantara un aria de Puccini con la Simfònica del Vallès. Ningún otro disco me permitiría hacer estas cosas.

**Te diagnosticaron un cáncer siendo muy joven. ¿De qué manera cambió tu perspectiva de la vida?**

Tenia 26 años. De golpe te planteas muchas cosas. Te das cuenta de que no eres el más joven con cáncer y también de que tu mala suerte siempre es relativa porque ves a personas que están mucho peor que tú. También te cuestionas cosas más metafísicas, como pensar: “No me pondré a rezar ahora si nunca he creído en Dios...”.

La enfermedad te remueve los principios para hacerlos más sólidos; creces y te haces más persona.

**¿Eres muy familiar?**

Me gusta estar rodeado de gente a quien aprecio y mi trabajo me ha permitido desarrollar relaciones profesionales que son a la vez de amistad. En mi vida hay una mezcla entre negocio, trabajo, amistad y amor porque mi mujer y yo hemos sido socios durante mucho tiempo.

**Precisamente con ella, la pintora Eva Armisén, publicaste el libro-CD *Todos a la mesa*.**

Si, es un libro-CD que trata el tema de la relación de los niños con la comida. Los seis personajes del libro reflejan, de una



manera extrema, los comportamientos a la hora de comer: el explorador, el remilgado, la lima, los rápidos, la dulce y el *gourmet*. Todos somos una mezcla de estos personajes.

#### ¿Tenéis algún proyecto nuevo?

En octubre o noviembre saldrá un tercer libro, *Tengo un papel*, que estimula los valores del trabajo en equipo y de la vocación a través de seis personajes: la escritora, el productor, la directora, el actor, el diseñador de vestuario y la iluminadora.

#### Tu casa y tu estudio están situados en la montaña. ¿Cómo se ve la vida rodeado de naturaleza todo el día?

Pues más verde. Ja, ja, ja... Más esperanzadora. De pequeño vivía en un pueblo,

en Tiana, y la libertad de moverte con los amigos y de hacer excursiones me habían hecho pensar que en algún momento acabaría viviendo en la naturaleza. Vivir aquí me permite hacer rápidamente una descompresión del trabajo. Es tan fácil como sentarte a comer fuera sin sentir ningún ruido y contemplar las montañas.

#### Aquí lo tienes fácil para coger setas...

Soy un experto, pero ya desde que era pequeño. Con mi padre, que era del Centre Excursionista de Catalunya, caminábamos por la montaña y cogíamos setas. Pero aquí, en Sant Quirze Safaja, he descubierto muchas variedades interesantes: escarlatas, pimpinelas, *Apagallums*, barbudas... ¡Y por primera vez he cogido trompetas de la muerte!

#### Eres un enamorado de la cocina de otoño...

Soy un enamorado de la cocina en general. Para mí el momento de la comida es uno de los más sublimes del día, pero esto no significa comer cosas sofisticadas, pues encuentro un gran placer en la exquisitez de las cosas más sencillas, como una verdura a la brasa... En cambio, con un plato refrito o mal elaborado pienso: "¡Un día perdido!".

#### Has escogido un plato de bacalao...

Para mí es el pescado que está en lo más alto de la escala, sobre todo el bacalao salado, porque se puede cocinar de muchas maneras y siempre tiene interés. Solo hacerlo a la brasa con ajo y aceite y una guindilla por encima... ¡es brutal! ●●●

MI CLUB CAPRABO,  
EL CLUB DEL AHORRO



# "NOS GUSTA COMPRAR EN CAPRABO"

La familia Sánchez Folqué hace 15 años que compra en Caprabo y 13 que disfruta de los beneficios de la tarjeta Mi Club Caprabo.

— Durante el 2017, las Familias Numerosas de Mi Club Caprabo se beneficiaron de 826.704 € en descuentos.



Edgar y Susanna con sus hijos María, Martí, Anna, Agnés, Oriol, Berta, Lluç y Bruna.

*"Con Mi Club Caprabo nos beneficiamos de las ventajas exclusivas de un Cliente Oro y, además de todas las compras que hacemos al mes, recibimos un **5%** de descuento, que se acumula en nuestra Tarjeta para que lo canjeemos cuando queramos".*

“Nos gusta comprar en Caprabo. Valoramos mucho el amplio surtido que tiene, las ofertas y los cupones de descuento que recibimos al pasar por caja”.



“Siempre intentamos venir a comprar todos juntos. Los niños nos ayudan a traer los productos al carro y entre todos nos organizamos muy bien”.

EN EL PRÓXIMO  
NÚMERO:  
EL AHORRO EN  
TU BOLSILLO/MÓVIL  
**APP**



**¿QUIERES ACTIVAR  
TUS DESCUENTOS  
ONLINE?**

Facilítanos tu e-mail  
y tu número de móvil  
en [www.caprabo.com/  
atencionalcliente](http://www.caprabo.com/atencionalcliente)  
o llama al **93 261 60 60**.

¿Quieres pertenecer a nuestro colectivo de Familias Numerosas?



- 1.- Llama a atención al cliente: **93 261 60 60**.
- 2.- Facilítanos tu **n.º de Tarjeta Cliente** Mi Club Caprabo.
- 3.- Facilítanos el **n.º de carné de familia numerosa** y su fecha de caducidad.

Por ser Familia Numerosa ya eres Cliente Oro y disfrutarás de:



- El triple de todos tus puntos para canjear en tus próximas compras.
- Dto. del **5 %** de todo lo que hayas comprado en el mes (te lo acumulamos en puntos en tu Tarjeta Mi Club Caprabo).
- Canastilla Bienvenido Bebé (obienes canastilla doble).
- Regalo de aniversario.
- Revista *Sabor* gratuita.



Para conocer  
todas las ventajas  
de Mi Club Caprabo  
solo hay que entrar en  
[www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com).

La tarjeta es **gratuita**  
y puede hacerse  
también *online*.



Hoy ahorro y mañana también.



cocinar con niños

# ¡Nos gustan las letras!

En otoño, sorprende a tus peques con un abecedario realizado en una focaccia, con frutas... La pasión por las letras también puede surgir por el paladar.

**Cocina** Joan Gurguí **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona  
**Niñas** Iria y Noa (hijas de Juan Jardón, trabajador de Caprabo)





## Focaccia tradicional



media



menos de 1€



40' + reposo

### PARA 4 PERSONAS:

- 350 g de harina
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 210 ml de agua
- 1 cucharadita de levadura

### Para dar sabor

- Aceite de oliva virgen extra
- Unas ramitas de romero
- Sal gruesa

### ELABORACIÓN

**1.** Disponer todos los ingredientes en un bol y mezclar bien. Dejar reposar durante 1 hora.

**2.** Engrasar una bandeja de hornear con aceite de oliva y extender la masa. Dejar reposar unos 30 minutos y hacer hoyuelos con las yemas de los dedos para que atrapen el aceite que se añade a continuación. Sazonar con sal y hojitas de romero picadas.

**3.** Precalentar el horno a 200 °C. Disponer la focaccia en el horno y dejarla cocer unos 15-20 minutos o hasta que la superficie esté doradita. Servir caliente.



## Crepes de chocolate con frutas



fácil



menos de 1€



30'+ reposo

### PARA 12 CREPES

- 4 huevos
- 150 g de azúcar
- 600 ml de leche entera
- 175 g de harina de trigo
- Una pizca de sal
- 25 g de mantequilla
- 65 g de chocolate en polvo
- Miel de flores (al gusto)



### Para las letras

- 2 kiwis poco maduros
- 2 manzanas poco maduras
- ½ piña

### ELABORACIÓN

**1.** Batir los huevos con el azúcar en un cuenco grande. Incorporar la leche y remover bien. Luego, agregar la harina poco a poco, una pizca de sal, la mantequilla derretida y el chocolate en polvo. Batir bien hasta conseguir una masa homogénea (si es necesario, pasar por un colador). Dejar la masa en reposo en la nevera durante 1 hora.

**2.** Calentar una sartén ancha, engrasarla con una nuez de mantequilla y verter en su interior un cucharón de la mezcla de las crepes. Extender con una espátula y cocinar la crepe por cada lado. Elaborar tantas crepes como la mezcla nos permita.

**3.** Pelar las frutas, eliminar los ojos de la piña y cortarla en rodajas gruesas. Luego, realizar las letras con los moldes.

**4.** Llenar el interior de las crepes de chocolate con algunas frutas cortaditas. Disponer encima más letras de frutas y un chorrito de miel. Servir.

Elige bueno,  
elige sano

Proyecto educativo  
Caprabo  
para la alimentación  
saludable



¿Quieres conocer nuestro  
proyecto educativo  
"Elige bueno, elige sano"?  
Descúbrelo en

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

NUEVA  
WEB



## Responsabilidad

es seleccionar frescos  
producidos de forma más  
sostenible y apostar por el  
**sabor.**



alimentación equilibrada

# Niños y verduras, misión posible

En algunos hogares, que los niños coman verdura a diario sin disputas sigue siendo una misión imposible. Veamos cómo podemos fomentar el gusto por verduras y hortalizas más allá del manido “si no te lo comes hoy, te lo comerás mañana”.

**Texto** Esther Escolán  
**Asesores nutricionales** Menja Sa



Es habitual que los más pequeños de la casa protesten cuando ponemos ante ellos un plato de judías, coliflor, brócoli o acelgas. Echando mano de elaboraciones que les gusten y tirando de creatividad a la hora de presentar los platos en la mesa, padres y abuelos ya tendrán parte de la batalla ganada.

## Cinco al día

El consumo de vegetales ha descendido de manera alarmante entre nuestros jóvenes. Así lo ponía de manifiesto la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, perteneciente al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en 2015. La agencia desvelaba que solo un 3,38 % de niños españoles de entre 2 y 17 años cumplían con el consumo mínimo recomendado de tres piezas de fruta y dos raciones de verdura al día, tal y como defiende la asociación 5 al día, que desde 1998 promueve el consumo de fruta y verdura entre los niños. Este mismo

estudio exponía que el 64,44 % de los jóvenes españoles consumían fruta o verdura a diario. Desde el 2009, en apenas seis años, el porcentaje había descendido más del 10 %.

La importancia de una dieta sana y equilibrada, en la que verduras, hortalizas y frutas mantengan una presencia destacada, es clave para que nuestros hijos tengan una calidad de vida óptima. Estas son algunas de sus propiedades:

- Son una rica fuente de vitaminas, minerales y fibra.

**Solo un 3,38 % de los niños españoles consumen las frutas y verduras recomendadas al día**

- Aportan fitonutrientes, que han demostrado ser excelentes aliados a la hora de combatir enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes o el colesterol.
- Tienen un bajo aporte calórico, ideal para mantener el peso a raya.

## Freno a la obesidad infantil

La preocupación en torno al peso de niños y adolescentes es uno de los temas que más titulares está dando en los últimos tiempos, algo que no es de extrañar, pues según revelaba la revista *The Lancet* a finales de 2016, los índices de obesidad infantil se han multiplicado por 10 en los últimos 40 años. En nuestro país, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), uno de cada diez niños tiene sobrepeso. Es una lacra que afecta al 25 % de los niños y al 24 % de las niñas y a la que la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha referido como “uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI”.



¿Qué es lo que provoca estos índices tan preocupantes según la OMS?

- El progresivo aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares.
- La disminución de la actividad física debido al aumento de los juegos sedentarios en tabletas y consolas y al cambio de los sistemas de transporte.

### Predicar con el ejemplo

Comer en familia servirá para que los niños perciban el consumo de fruta y verdura como algo natural. Padres y madres son el espejo en el que las criaturas se miran, así que lo que nos vean hacer resultará mucho más efectivo que lo que nos empecinemos en decirles una y otra vez.

Otros trucos que se pueden poner en práctica para que coman más frutas y verduras son investigar juntos el origen de los alimentos, llevarlos al supermercado, convertirlos en pinches de cocina... ¡Seguro que participarán encantados! ●●●

## Caprabo enseña a los más pequeños a comer sano

En su compromiso con una alimentación saludable y de calidad, Caprabo lleva a cabo desde hace nueve años su programa educativo "Elige bueno, elige sano". En esta última edición han participado 132 centros educativos y más de 6.760 niños y niñas de entre 8 y 12 años. Asimismo, la versión para niños de 2 y 3 años ha reunido a más de 2.000 alumnos y la nueva edición digital ha sumado 34 escuelas y 3.000 alumnos más. Tras participar...

... el 83 % de los pequeños muestran más interés por la alimentación saludable.

... el 64 % consideran necesario realizar un cambio en sus hábitos de alimentación.

**Elige** bueno,  
elige **sano**

Proyecto educativo  
Caprabo  
para la alimentación  
saludable



## CREATIVIDAD AL PODER



Para conseguir que los más pequeños coman verdura debes tirar de imaginación, huir de los tópicos y, por qué no, hacer que ellos también se involucren en su preparación.

- Puedes presentar la verdura en distintas texturas: cocidas, salteadas, al vapor, en crema, en batido...

- También puedes usarlas como guarnición junto a otros alimentos que sean más de su agrado o como ingrediente principal de ensaladas de arroz, pasta, legumbres, etc.



- Camuflarlas en forma de canelones o lasañas, e incluso tortillas, que pueden ser de espárragos, calabacín, champiñones, espinacas..., también es una buena opción.

- Intenta que entren por los ojos. Puedes usar el plato a modo de lienzo en blanco: combinar verduras de distintos colores y cortadas de formas originales servirá para llamar su atención.



- ¿Por qué no preparar brochetas de verduras y frutas, sándwiches vegetales, pizzas o pasteles dulces o salados de verduras? En la sección Ideas dulces te proponemos un pastel de calabaza que os encantará a toda la familia.

NUESTRAS RECETAS →

## Pasta con salsa de brócoli y anacardos



fácil 1a 3€ 30'

### PARA 4 PERSONAS

\* 300 g de pasta

### Para la salsa de brócoli

\* 1 puerro • ½ brócoli • 200 ml de caldo de verduras casero • 80 g de anacardos crudos molidos • 70 g de parmesano rallado • Aceite de oliva virgen extra • Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Limpiar el puerro, eliminando las raíces, la parte verde y la primera capa. Lavarlo y cortarlo en láminas. Lavar el brócoli y separarlo en ramilletes.

**2.** En una sartén amplia engrasada con 4 cucharadas de aceite de oliva, sofreír los puerros a fuego suave durante 5 minutos, agregar los ramilletes de brócoli, remover bien y cubrir con el caldo de verduras casero. Dejar hervir durante unos 10 minutos o hasta que el brócoli esté cocido. Rectificar de sal.

**3.** Colocar la preparación en un vaso de batidora y reservar algunos ramilletes para la decoración final, junto con los anacardos y el parmesano rallado. Agregar 50 ml de aceite y triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.

**4.** Hervir la pasta en abundante agua salada, el tiempo que marque el fabricante para que quede al dente. Escurrir.

**5.** Disponer la pasta en un plato y verter la salsa de brócoli por encima. Decorar con algunos ramilletes y servir.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía	552,5 kcal
Proteínas	21,8 g
Hidratos de carbono	57,7 g; de los cuales, azúcares 5,7 g
Grasas	26 g; de las cuales, saturadas 5,3 g
Fibra	9 g
Sal	2,01 g

\*POR RACIÓN.

## Hamburguesa de calabacín y maíz dulce



fácil 1a 3€ 40'

### PARA 4 PERSONAS

\* 1 calabacín • 1 cebolla pequeña • 1 lata de maíz dulce • 1 huevo • 100 g de pan rallado • 100 g de quinoa cocida • 1 cucharadita de orégano • Aceite de oliva virgen extra • Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar el calabacín, despuntarlo y rallarlo. Luego, salarlo y colocarlo en un colador, presando para que suelte el líquido. Pelar la cebolla, picarla y sofreírla en una sartén engrasada con 2 cucharadas de aceite de oliva durante 3 minutos a fuego suave. Escurrir bien el líquido de la conserva de maíz dulce.

**2.** Batir un huevo en un bol amplio. Agregar todos los ingredientes y mezclar bien con las manos. Realizar unas bolitas iguales, aplastarlas con las manos y darles la forma de hamburguesa.

**3.** Colocar las hamburguesas en una bandeja forrada con papel de horno, rociar con aceite y cocinarlas en el horno precalentado a 200 °C durante unos 15 minutos o hasta que estén doradas. Retirar y servir.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía	259,95 kcal
Proteínas	7,2 g
Hidratos de carbono	31,3 g; de los cuales, azúcares 6,2 g
Grasas	11,8 g; de las cuales, saturadas 1,6 g
Fibra	3 g
Sal	2,2 g

\*POR RACIÓN.



## A qué equivale una ración

Según los expertos, de las 5 raciones de hortalizas y frutas que hay que consumir al día como mínimo, 2 deben ser de hortalizas. Si quieres saber si estás consumiendo la ración adecuada, aquí tienes algunos ejemplos. Una ración (140-150 g en crudo y limpio) equivale a un plato pequeño de hortalizas cocinadas (acelgas, espinacas, brócoli...), a un plato grande de lechuga, a ½ berenjena o ½ calabacín en crudo, a 1 tomate mediano, a 1 pimiento rojo mediano y a 1 zanahoria grande.

## Madalenas de zanahoria y almendras



fácil 1a 3€ 1h

### PARA 12 UNIDADES

\* 50 g de mantequilla a temperatura ambiente • 100 g de azúcar moreno • 2 huevos • 100 ml de leche • 200 g de zanahoria pelada y rallada • Ralladura de 1 naranja • 150 g de almendra molida • 100 g de harina • 1 sobre de levadura • 1 cucharadita de canela molida • 1 cucharadita de jengibre molido • 1 pizca de nuez moscada

### ELABORACIÓN

**1.** Disponer la mantequilla troceada en un bol junto con el azúcar. Batirla con las varillas hasta que quede esponjoso, agregar los huevos y volver a batir; agregar la leche, la zanahoria y la ralladura de naranja; remover hasta que quede un compuesto uniforme.

**2.** Incorporar el resto de ingredientes y mezclar con suavidad con movimientos envolventes.

**3.** Precalentar el horno a 180 °C. Repartir la masa en moldes para muffins, llenando las ¾ partes. Colocarlos en una bandeja

de horno y cocinarlos durante unos 20 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio. Retirar del horno, dejar templar antes de desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Servir.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía	186,6 kcal
Proteínas	4,5 g
Hidratos de carbono	16,5 g; de los cuales, azúcares 10,5 g
Grasas	11,4 g; de las cuales, saturadas 3 g
Fibra	2 g
Sal	0,07 g

\*POR RACIÓN.



**HAMBURGUESA  
DE CALABACÍN  
Y MAÍZ DULCE**  
RECETA PÁG. 32



**PASTA CON  
SALSA DE  
BRÓCOLI Y  
AMACARDOS**  
RECETA PÁG. 32



**MADALENAS  
DE ZANAHORIA  
Y ALMENDRAS**  
RECETA PÁG. 32

salud en el plato

# Vitamina C al rescate

La recomendación de tomar vitamina C en esta época del año es un clásico para prevenir los resfriados, pero esta vitamina tiene muchos otros beneficios. En estas páginas te los contamos.

**Texto** Raquel Puente  
**Asesores nutricionales** Menja Sa



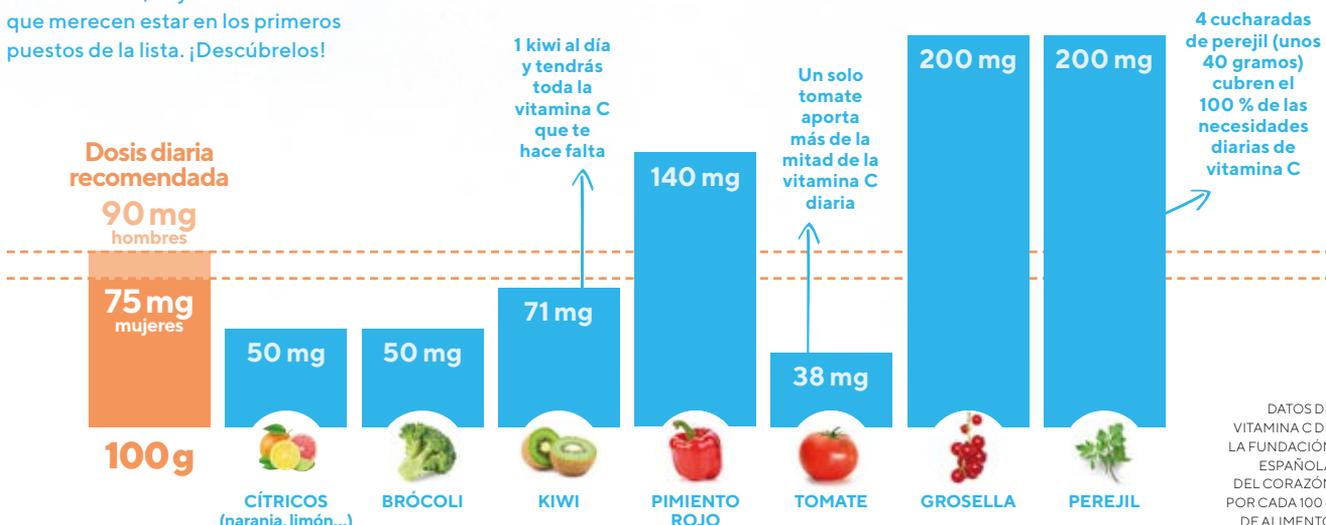
## MUCHO MÁS QUE CÍTRICOS

Aunque, a nivel popular, los cítricos tienen la fama de ser muy ricos en este nutriente, hay otros alimentos que merecen estar en los primeros puestos de la lista. ¡Descúbrelos!

A l hablar de vitamina C en esta época del año la mayoría la relaciona inmediatamente con los resfriados. Los expertos coinciden en que esta vitamina es imprescindible para el buen funcionamiento de las defensas y, por eso, ayuda a prevenir resfriados y gripes. Sin embargo, últimamente se ha descubierto que no es tan efectiva para el tratamiento como se creía hace unos años; es decir, no

alivia los síntomas ni hace que el resfriado dure menos días.

El hecho de contribuir a la prevención ya es suficiente motivo para asegurarse de tomar suficiente vitamina C, pero también hay otros, puesto que tiene muchos beneficios y muy importantes para la salud. Algunos van unidos a sus propiedades antioxidantes, que protegen el organismo del envejecimiento prematuro y también



hacen que esta vitamina sea un buen conservante. De hecho, se usa en la industria alimentaria bajo el nombre de E-300.

La vitamina C, además, ayuda al organismo a aprovechar el hierro de los alimentos, por lo tanto contribuye a prevenir la anemia y a sentirse con más energía y vitalidad. También favorece la formación de los huesos y la reparación de los tejidos y la formación de colágeno (cuando no hay suficiente producción, la piel pierde elasticidad y aparecen las arrugas, por eso muchas cremas para la piel incluyen vitamina C entre sus componentes).

¿Otro motivo? Se ha relacionado con la disminución del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

#### A diario

La vitamina C no se acumula en el organismo y se elimina por la orina, por lo que debe tomarse a diario. La dosis recomendada de 75-90 miligramos diarios (75 las mujeres y 90 los hombres) de vitamina C es muy fácil de alcanzar y es habitual tomar el doble de esta cantidad (entre 113 y 144 mg diarios). Las embarazadas, las personas fumadoras o las que pasan por una época de mucho estrés necesitan más vitamina C.

#### Aprovéchala a tope

Te damos algunos consejos para que, a la hora de cocinar los alimentos, no pierdas parte de las propiedades de la vitamina C.

● **Calentar.** Como la vitamina C es hidrosoluble y sensible al calor, calentar o cocer en un líquido hará que disminuya la cantidad de cualquier alimento. Siempre que sea posible, toma el alimento crudo, y si lo tienes que cocinar, córtalo justo antes de ponerlo al fuego.

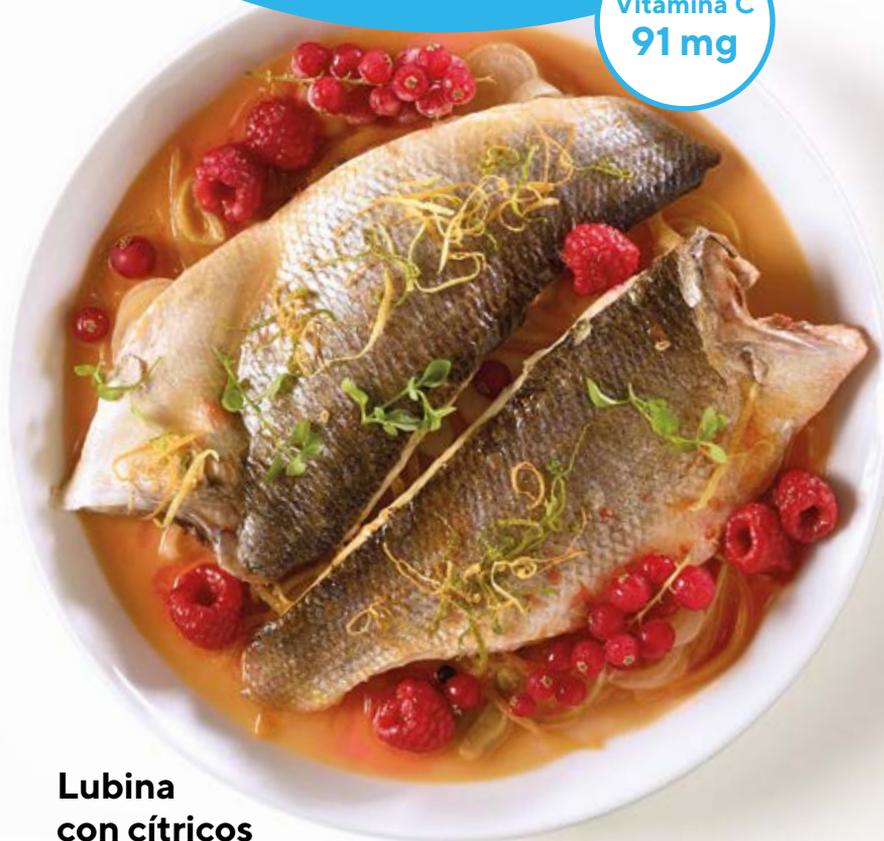
● **Hervir.** La mayor parte de la vitamina C irá a parar al líquido de cocción. Por este motivo, se aconseja aprovechar el agua de la cocción para otras preparaciones, como sopas, purés o guisos. También se recomienda hervir en poca agua y añadir el alimento cuando el líquido ya está hirviendo y, si es posible, como en el caso de las patatas, con la piel, puesto que así se mantiene hasta el 50 % de esta vitamina.

● **Vapor.** Es una de las técnicas más recomendadas porque el alimento no entra en contacto con el líquido.

● **Papillote.** También es una técnica aconsejada porque los alimentos se cuecen con sus propios jugos. ●●●

**Añade a tus platos alimentos ricos en vitamina C en crudo. Así alcanzarás la dosis diaria recomendada**

**Vitamina C**  
**91 mg**



### Lubina con cítricos y grosellas



fácil más de 7 € 40'

#### PARA 4 PERSONAS

Lavar **8 lomos de lubina de 200 g** cada uno y secarlos bien. Lavar **2 naranjas** y **2 limones**, retirarles la piel con la ayuda de un cuchillo bien afilado. Cortar las pieles de los cítricos en juliana. Reservar algunas pieles para la decoración final y el resto cocerlas en agua hirviendo durante unos segundos. Exprimir las naranjas y los limones. Reservar todo. Pelar **2 cebolletas**, cortarlas en aros y pochuelas en una cazuela baja con **un poco de aceite de oliva virgen extra**. Una vez pochadas, verter vinagre de **frambuesas (50 ml)**, **1 cucharadita**

VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 446 kcal  
Proteínas 63,5 g  
Hidratos de carbono 13 g; de los cuales, azúcares 13 g  
Grasas 15,6 g; de las cuales, saturadas 2,4 g  
Fibra 4,3 g  
Sal 2 g

\*POR RACIÓN.

**de pimienta negra en grano**, el zumo de los cítricos y sus pieles escaldadas. Cuando comience a hervir el conjunto, incorporar los lomos de lubina y cubrirlos con agua. Poner a punto de **sal** y cocinar a fuego suave durante 3 minutos. Retirar la cazuela del fuego y añadir **frambuesas (100 g)**, **grosellas (100 g)** y las pieles de los cítricos reservadas. Servir.

RECETA: BEATRIZ DE MARCOS



nuestras marcas

# Sabor responsable



Frescos, de alta calidad, producidos de forma más sostenible, sabrosos... Así son los productos de nuestra marca EROSKI Natur. ¡Descúbrelos!

En el momento de comprar tus productos frescos, confía en EROSKI Natur, la marca propia de Caprabo.

Bajo este nombre encontrarás frutas, hortalizas, carne de pollo, de cerdo duroc, de ternera..., una gran variedad de productos de excelente calidad y con un sabor... auténtico.

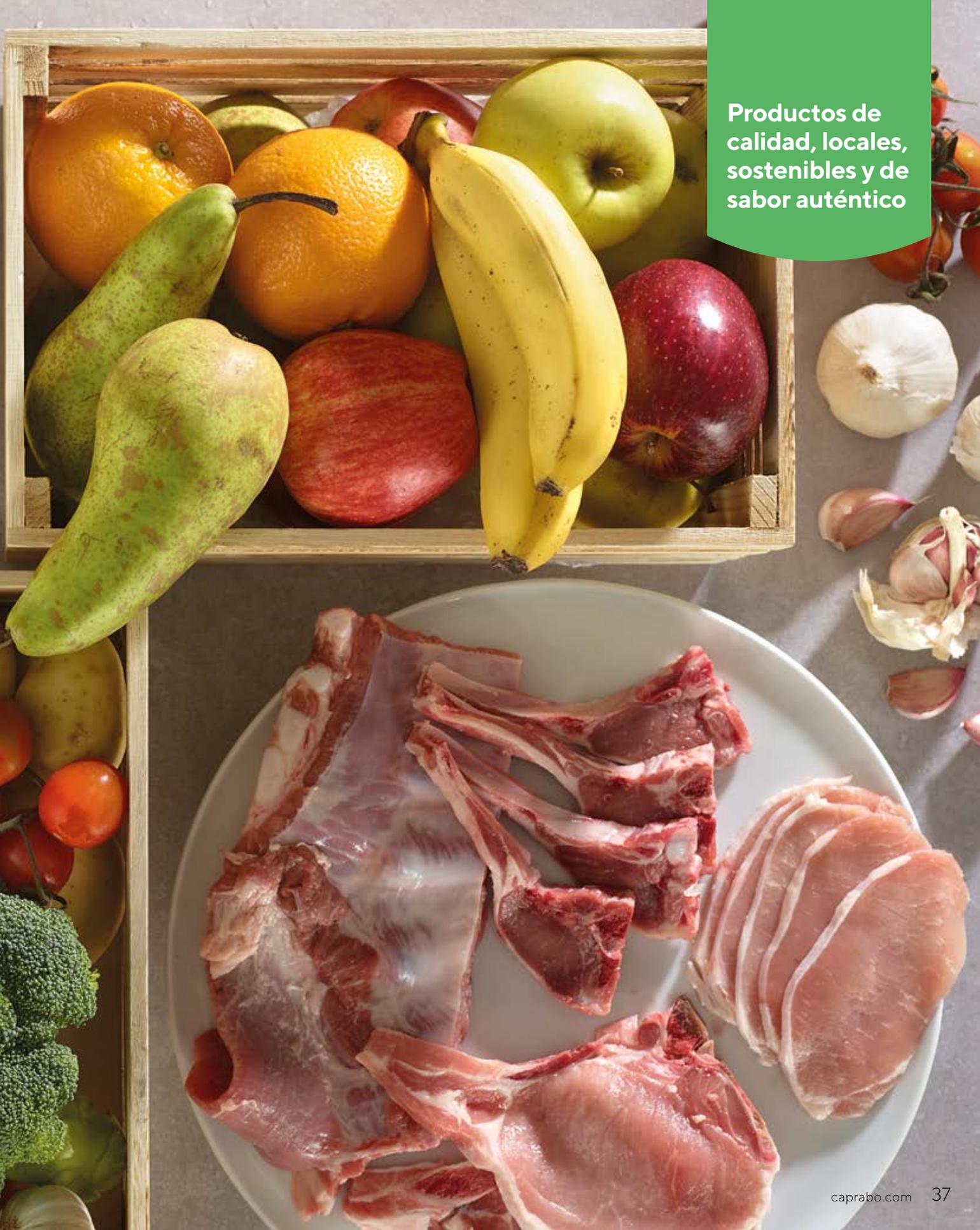
● **Frutas y hortalizas.** Están recolectadas en su punto óptimo de maduración y frescura. Además, se exigen unos valores mínimos de dulzor, unos calibres óptimos y orígenes o variedades prestigiosos. Nuestros agricultores están asimismo certificados por GLOBALG.A.P.,

la norma internacional para una agricultura segura y sostenible.

● **Carnes.** Todas tienen un punto en común: sus proveedores alimentan y crían los animales siguiendo métodos tradicionales, lo que, sin duda, se nota en el sabor. El pollo cuenta con certificación de bienestar animal, está criado durante un mínimo de 56 días, recibe una alimentación 100 % vegetal, su carne es firme y jugosa y el sabor intenso. La ternera, de procedencia española, sigue una dieta de origen vegetal que se completa con vitaminas y minerales, y está controlada y certificada.

FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA





Productos de  
calidad, locales,  
sostenibles y de  
sabor auténtico



## Chuletas de cerdo con manzanas



fácil



1 a 3€



30'

### PARA 4 PERSONAS

- 8 chuletas de cerdo EROSKI Natur
- 2 cebollas EROSKI Natur

- 2 manzanas royal EROSKI Natur
- 1 manzana golden EROSKI Natur
- 400 ml de caldo de carne casero EROSKI
- Aceite de oliva virgen extra Eroski SELEQTIA
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar las chuletas, secalas bien y sazonarlas con sal y

pimienta. Pelar las cebollas y picarlas. Lavar las manzanas y cortarlas en gajos.

**2.** En una cazuela amplia, engrasada con 50 ml de aceite de oliva, marcar las chuletas 2 minutos por cada lado hasta que estén ligeramente doradas. Retirarlas y, en el mismo aceite, pochar las

cebollas picadas a fuego suave durante 5 minutos.

**3.** Agregar las manzanas a la cazuela y cocinarlas 5 minutos. Luego, incorporar las chuletas de nuevo y verter el caldo de carne. Cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos. Retirar del fuego y servir.

## Pollo a la naranja



fácil



3 a 5 €



2 h

### PARA 4 PERSONAS

- 1 pollo EROSKI Natur
- 4 naranjas EROSKI Natur
- 1 limón
- 100 ml de brandy
- 400 ml de caldo casero de pollo EROSKI basic
- Unas ramitas de hierbas aromáticas (tomillo, romero y orégano)
- Aceite de oliva virgen extra Eroski SELEQTIA
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar el pollo, secarlo bien y salpimentarlo. Lavar bien la piel de las naranjas, exprimir el zumo de dos de ellas y cortar el resto en trocitos. Exprimir el limón para obtener su zumo.

**2.** Colocar el pollo en una fuente de horno. Verter el zumo de las naranjas y del limón por encima. Agregar el brandy. Dejar marinar el pollo durante 1 hora aproximadamente.

**3.** Precalentar el horno a 200 °C. Transcurrido el tiempo indicado, agregar el caldo de pollo casero, las hierbas aromáticas y las naranjas troceadas. Cocinar el pollo a 200 °C durante 1 hora y media y voltearlo de vez en cuando. Retirar del horno y servir.





cocina fácil

# Pasión por el chocolate

¿A quién no le apetece hincarle el diente a un poquito de chocolate? Atrévete a ir más allá con estas dos sugerentes propuestas tan rápidas y fáciles de elaborar.



## CALIDAD Y PRECIO

Chocolate negro 25 % almendras enteras (200 g) de **EROSKI** y Chocolate negro 85 % cacao (100 g) de **EROSKI SELEQTIA**.



Y además...



Chocolate con leche extrafino (125 g). De **Nestlé**.

## Brochetas de uva al chocolate negro



media



3 a 5 €



30' + nevera

### PARA 4 PERSONAS

- 24 uvas blancas grandes
- 2 tabletas de chocolate negro

fondant

### Para la decoración

- 8 palitos de brochetas
- Bolitas multicolores, escamas de almendra y frambuesas picaditas

### ELABORACIÓN

1. Limpiar las uvas, secarlas bien y colocar tres en cada una de las brochetas. Reservar.
2. Trocear el chocolate. Poner

un cazo en el fuego con agua y encima colocar un bol con el chocolate para calentar. Remover con una espátula durante 5 minutos hasta que el chocolate se deshaga.

3. Bañar las uvas con el chocolate y espolvorear con las virutas de colores, las escamas de almendra y las frambuesas. Reservar en la nevera. Servir.

### SUGERENCIA

El chocolate se puede fundir en el microondas. Disponerlo troceado en un recipiente y calentar unos 2 minutos a 500 W. Retirar y remover bien.





Chocolate Roc de almendras y avellanas enteras (180 g). De **Suchard**.



Chocolate Excellence 70 % cocoa (100 g). De **Lindt**.



Chocolate 60 % cocoa con stevia (100 g). De **Torras**.



Chocolate con leche (100 g). De **Milka**.



Cobertura de chocolate fondant (300 g). De **Torras**.

## Conejo al chocolate con boniato



fácil



1 a 3 €



40'

### PARA 4 PERSONAS

- \* 2 boniatos • 1 conejo troceado en octavos • 6 dientes de ajo pelados • 1 vaso de vino tinto
- \* 1 cebolla • 1 zanahoria • 1 rama de tomillo • 1 hoja de laurel • 1 rama de romero • 30 g de chocolate negro
- \* 1 vaso de agua embotellada
- \* Aceite de oliva virgen extra
- \* Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Limpiar los boniatos, colocarlos sobre una bandeja para horno y asarlos a 180 °C con un chorrito de aceite durante 40 minutos. Dejarlos enfriar. A continuación, pelarlos, trocearlos y triturarlos con una batidora eléctrica. Si queda espeso, añadir un poco de agua. Salar al gusto y reservar.
- 2.** Salpimentar el conejo y dorarlo en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva y 4 dientes de ajo enteros y pelados. Verter un vaso de vino tinto y darle un hervor. Cubrir con agua, colocar la tapa de la cazuela y cocinar unos 35 minutos a fuego suave. Retirar los trozos de conejo de la cazuela y todo el jugo de la cocción. Reservar todo.
- 3.** Picar la cebolla, la zanahoria y los otros 2 dientes de ajo pelados; rehogarlos en la cazuela con un poco de aceite. Incorporar el tomillo, el laurel y el romero, verter el jugo reservado con los ajos, añadir



una pizca de sal y cocinar todo durante 10 minutos.

**4.** Pasar la salsa por el pasapurés sin las hierbas aromáticas y colocarla de nuevo en la cazuela. A continuación, triturar el chocolate negro.

**5.** Añadir los trozos de conejo y de chocolate poco a poco en

la cazuela para que se mezclen bien los sabores y dejar cocer unos 10 minutos.

**6.** Servir el conejo con la salsa y el puré de boniatos.

### SUGERENCIA

Si la salsa queda muy líquida, ligarla con una mezcla de harina y agua. Añadir poco a poco y remover hasta que se reduzca.

de temporada

# ¡Apúntate al 'souping'!

Fáciles de preparar y muy versátiles, ayudan a hidratar el organismo y además son ricas en nutrientes fundamentales. Las sopas están de moda. Este otoño, tómalas bien calentitas y te levantarán el ánimo.

**Cocina** Beatriz de Marcos **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona





## Minestrone



fácil



1 a 3 €



30'

### PARA 4 PERSONAS

- Unas hojas de col kale
- 2 corazones de alcachofa
- ½ cebolla morada
- 1 zanahoria
- 750 ml de caldo de verduras
- 50 g de guisantes
- 400 g de alubias blancas cocidas
- 150 g de pasta corta (caracolas, pistones...)

- Unos ramilletes de brócoli
- 1 ramita de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar la col kale y separar las hojas de los tallos. Cortar los corazones de alcachofa en láminas. Pelar la cebolla

y picarla. Pelar la zanahoria y cortarla en daditos o rodajitas. Lavar el brócoli.

**2.** En una cazuela amplia, verter el caldo de verduras y llevar a ebullición. Incorporar la col kale, la cebolla, las zanahorias, los guisantes, las alcachofas y el brócoli. Dejar cocer durante 10 minutos.

Agregar las alubias y la pasta, salpimentar y dejar cocer durante 10 minutos más.

**3.** Lavar la albahaca y reservar algunas hojas.

**4.** Disponer la sopa minestrone en los platos, aliñar con un hilo de aceite de oliva y servir enseguida bien caliente.

# Sopas mallorquinas



fácil 1 a 3 € 40'

## PARA 4 PERSONAS

- 4 ajos
- 3 cebollas pequeñas tiernas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 tomates pelados y picados
- 1 pimiento verde
- ½ col pequeña
- 4 alcachofas
- 200 g de coliflor
- ½ manojo de acelgas
- 150 g de guisantes
- 150 g de pan payés
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Poner una cazuela de barro con 4 cucharadas de aceite de oliva al fuego.
2. Pelar los ajos y la cebolla y picarlos. Sofreír ambos junto con el perejil picado, a fuego muy suave durante 10 minutos, dejando que suden bien. Agregar el tomate y el pimiento verde cortados en trocitos. Cocinar 5 minutos más.
3. Incorporar la col cortada en juliana y las alcachofas bien limpias y cortadas en trozos pequeños. Continuar la cocción durante unos minutos más. Verter el agua hasta que cubra. Después, añadir la coliflor en ramitos, las acelgas troceadas y los guisantes. Salpimentar y dejar hervir hasta que la coliflor esté cocida, unos 10 minutos.
4. Retirar del fuego, añadir dos rebanadas de pan de payés y dejar reposar unos minutos antes de servir.





## Sopa ramen al estilo oriental



media



5 a 7 €



35' +  
reposo

### PARA 4 PERSONAS

- 4 huevos
- La parte verde de una cebolleta tierna
- 100 g de setas shiitake
- 8 champiñones
- 1 diente de ajo
- 12 langostinos
- 800 ml de caldo de pollo casero
- Una cucharada de miso
- Un trocito de jengibre
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 100 g de noodles de arroz
- 80 g de espinacas baby
- Germinados
- Aceite de oliva

### ELABORACIÓN

**1.** Disponer los huevos en un cazo y dejarlos cocer en abundante agua caliente durante 5 minutos. Luego, escurrirlos, dejarlos templar y pelarlos.

**2.** Limpiar la cebolleta y picar la parte verde. Limpiar las setas ligeramente. Trocear las shiitake y laminar los champiñones. Pelar el diente de ajo.

**3.** Limpiar los langostinos, pelarlos y marcarlos unos segundos por ambos lados en una sartén antiadherente engrasada con 1 cucharada de aceite de oliva.

**4.** Colocar el caldo de pollo en una olla amplia, ponerlo a calentar e incorporar el miso, el jengibre, el ajo, salsa de soja, las setas shiitake y los

champiñones; cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

**5.** Retirar el diente de ajo y el jengibre. Agregar los noodles y cocinar el tiempo que marque el fabricante; incorporar las espinacas y los langostinos. Apagar el fuego y servir. Decorar con la cebolleta verde y unos germinados.

## Sopa de almejas y rape



fácil



más de 7 €



45' +  
remojo

### PARA 4 PERSONAS

- 500 g de rape cortado en rodajas
- 400 g de almejas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo grandes
- 50 g de almendras molidas
- ½ vaso de vino blanco
- 800 ml de caldo de pescado
- Unas ramitas de perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar el rape y secarlo bien.

Poner las almejas en agua con sal al menos durante 2 horas para que suelten la arena.

Transcurrido ese tiempo, lavarlas y enjuagarlas bien.

**2.** Pelar la cebolla y los ajos y picarlos. En una cazuela amplia, engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sofreír la cebolla y los ajos

durante 5 minutos a fuego muy suave. Incorporar las almendras molidas y el vino blanco, remover y cocinar hasta que se evapore. Verter el caldo de pescado y dejar que hierva 10 minutos. Sazonar y triturar el conjunto.

**3.** Agregar el rape y las almejas y cocinar hasta que estas se hayan abierto; rectificar el punto de sal y pimienta y espolvorear con perejil picado. Remover y retirar del fuego. Dejar reposar unos minutos y servir bien caliente.



## Sopa goulash



fácil 5 a 7€ 2 h 30'

### PARA 4 PERSONAS

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 600 g de carne de ternera para estofar
- 1 cucharada de pimentón
- 1,5 de caldo de carne
- Unas ramitas de mejorana fresca
- 50 ml de vinagre de vino
- 2 patatas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar las cebollas y cortarlas en juliana. Pelar los ajos y picarlos. Lavar los pimientos, eliminar el tallo, las nervaduras y las semillas interiores, y picarlos. Lavar también los tomates, partírlos por la mitad y rallar la pulpa.

**2.** Incorporar la cebolla y el ajo en una cazuela amplia engrasada con 4 cucharadas de aceite de oliva y dejar cocer a fuego suave durante 10 minutos. Cortar la carne en cubos pequeños y agregar a la cazuela. Continuar cocinando hasta que esté dorada.

**3.** Añadir el pimentón y el pimiento y cocinar 2 minutos más. Verter 200 ml de caldo de carne. Llevar a ebullición y cocinar hasta que se reduzca a la mitad.

**4.** Colocar la mejorana, un chorrito de vinagre y el tomate rallado, y sazonar bien. Continuar la cocción durante 10 minutos, hasta que se haya absorbido el

exceso de líquido. Cubrir con el caldo restante y cocinar a fuego muy suave durante 2 horas aproximadamente, hasta que la carne esté tierna. Pelar las patatas y chascarlas; incorporarlas a la sopa, agregando más agua si quedase muy espesa. Cocinar 10 minutos más, hasta que las patatas estén cocidas. Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir.



El inolvidable  
sabor de la  
infancia



#Infancia inolvidable

ideas dulces

# ¡Toma calabaza!

Es una de las protagonistas de la temporada. Su sabor se adapta a múltiples recetas, incluso a las más caprichosas, como esta irresistible tarta. ¿Nos guardas un trocito?

Cocina Joan Gurguí Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona

## Tarta de calabaza con queso crema



fácil



1 a 3€



1 h

### PARA 8 RACIONES

- 1 calabaza
- 4 huevos
- 300 g de azúcar
- 300 g de harina
- 1 sobre de levadura tipo Royal
- ½ cucharada de café de jengibre
- Una pizca de pimienta
- 100 g de mantequilla
- 100 g de pistachos

### Para la crema

- 225 g de queso tipo Philadelphia
- 75 g de mantequilla
- 100 g de azúcar glas

### ELABORACIÓN

1. Pelar la calabaza, eliminar las semillas y asarla en el horno a 180 °C durante 35 minutos.
2. Mientras tanto, preparar una crema de queso. Mezclar el queso tipo Philadelphia, la mantequilla, que debe estar blanda pero no derretida, y el azúcar glas. Dejar reposar en la nevera.
3. Retirar la calabaza del horno y triturar sin ningún otro ingrediente. Reservar.

4. Para la masa del bizcocho, batir los 4 huevos con el azúcar. Añadir la harina, la levadura, el jengibre y la pimienta, y remover. A continuación, agregar la mantequilla muy derretida y 300 g del puré de calabaza elaborado antes. Volver a remover bien.
5. Verter la masa en un molde redondo, introducir en el

- horno y cocinar durante 45 o 50 minutos a 170 °C.
6. Retirar del horno y dejar enfriar. Desmoldar con cuidado y napar la parte superior con la crema de queso. Antes de servir, espolvorear por encima con un poco de pistacho picado.





**Pep Farré Claret**  
GERENTE DE CAN MABRES

## CON EL APOYO A LOS PRODUCTOS LOCALES, TODO EL MUNDO GANA

Can Mabres es una empresa familiar que ocupa una masía del siglo XV situada en Castellolí, en la comarca del Anoia. Su actividad cubre el ciclo completo de producción, desde la agricultura a la ganadería, incluida la presentación y entrega del producto final al cliente. Aquí las terneras pastan en bosques y prados y los terneros nacen al aire libre. Los animales siguen una alimentación natural, reforzada con lino, vitamina E y selenio orgánico. La carne que llega al consumidor destaca por su sabor, color, olor y textura, y por los beneficios que aporta a la salud humana.

**¿Qué rasgos distinguen a sus productos?** Además de ser saludables y de proximidad, buscamos potenciar el sabor y la ternura de la carne con un alto nivel de infiltración de grasa intramuscular. Tenemos un obrador ecológico donde trabajamos de forma artesanal sin añadir cereales, por lo que nuestros productos son aptos para celíacos. Y nuestra pasión por la cocina nos lleva a innovar de forma constante para ofrecer productos *gourmet* listos para consumir.

**¿Cómo es el caldo Can Mabres?** Es un caldo de escudella hecho con huesos de nuestras terneras y otros productos cárnicos y vegetales, todos ecológicos, sin ningún tipo de aditivo ni conservante.

**¿Qué le parece el apoyo de Caprabo a los productores locales?** Es una iniciativa muy interesante, una buena manera de que nuestros productos adquieran más notoriedad y lleguen a mucha más gente. En este proyecto todo el mundo gana: el consumidor, Caprabo y el productor. De esta manera, el cliente tiene acceso a productos de proximidad, puede conocer mucho mejor la procedencia del producto, el proceso de elaboración e incluso al productor.



receta de proximidad

# Práctico y delicioso

Quando empiezan los primeros fríos, ¿a quién no le apetece un caldito? Prueba el de escudella de Can Mabres. Te encantará.

**Cocina** Victoria Turmo  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona

## 100 % NATURAL Y TRADICIONAL

Desde hace un año, Can Mabres comercializa su caldo de escudella. Ideal para tomar como consomé o como base de sopas o guisos, contiene carnes y verduras ecológicas de alta calidad.

Comprometido  
con los  
productores  
catalanes

Así de próximo



## Escudella con caldo ecológico



fácil



1 a 3 €



20'

### PARA 4 PERSONAS

Lavar los **garbanzos cocidos (80 g)** con agua fría y escurrirlos. Picar el **diente de ajo** con una ramita de perejil y mezclar bien con **carne picada de cerdo y ternera (100 g)**. Remover. Remojar la **miga de 1 rebanada de pan** y escurrirla. Añadirla a

la carne picada. Mezclar otra vez, agregar **1 huevo** y volver a mezclar. **Salpimentar**. Formar bolitas de carne muy pequeñas con las manos, pasarlas por **harina** y reservarlas.

Picar **2 zanahorias** en cuadraditos y saltearlas con **½ cucharada de aceite** durante 2 minutos. Freír las albóndigas hasta que queden doraditas. Cortar **1 butifarra negra** en rodajas o en cuadraditos.

A continuación, poner el **caldo de escudella de Can Mabres (1 litro)** a hervir, añadir los **fideos (120 g)** y cocerlos durante unos 11 minutos o el tiempo que indique el fabricante en el envase. Unos 2 minutos antes de finalizar la cocción, añadir **unos trocitos de zanahoria y los garbanzos**.

Presentar en tazas de consomé con unas brochetas que tengan 1 albóndiga, 1 trocito de zanahoria y butifarra.

tradicional o reinventada

# Con sabor casero

Plato tradicional de origen francés, la sopa de cebolla admite muchísimas versiones. Clásica o con un toque *gourmet*, ¿con cuál te quedas?

**Cocina** Jordi Angli

**Fotografía** Joan Cabacés

**Estilismo** Rosa Bramona



## Sopa de cebolla clásica



fácil



3 a 5 €



1h+  
reposo

### PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de cebollas de Figueras
- 2 dientes de ajo
- 50 g de azúcar
- 1 ramita de tomillo
- 2 litros de caldo de pollo
- 4 rebanadas de pan
- 4 huevos
- 100 g de queso parmesano
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las cebollas y los ajos, cortarlos en juliana muy fina y pocharlos lentamente en una cazuela con aceite y azúcar hasta que la cebolla tenga un color muy tostado para que se caramelicé. Decantar la grasa.
- 2.** Añadir la ramita de tomillo y el caldo de pollo y cocinar lentamente durante

30 minutos. Luego, dejar infusionar durante 1 hora.

- 3.** Disponer la sopa de cebolla en un recipiente que pueda ir al horno, colocar un huevo en su interior y, encima, la tostada de pan con queso parmesano. Disponer en el horno hasta que todo esté bien gratinado. Servir.



## Sopa de cebolla con ravioli de yema



media



3 a 5 €



1 h +  
reposo

### PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de cebollas de Figueras
- 2 dientes de ajo
- 50 g de azúcar
- 1 ramita de tomillo
- 2 litros de caldo de pollo
- 100 g de queso parmesano

### Para el ravioli de yema

- 1 baguette
- 4 yemas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Elaborar la sopa tal y como se indica en la receta anterior (sopa de cebolla clásica). Después de dejar infusionar la sopa durante 1 hora, retirar el tomillo y triturar la sopa para que quede bien fina. Reservar un poco de cebolla para el emplatado final.

2. Para la nube de parmesano, rallar el queso con un rallador muy fino, tratando de no chafarlo para que quede aireado. Reservar.

3. Para el ravioli, cortar la baguette en 2 trozos. Envolver en film transparente de cocina y congelar. Luego, cortar el pan en láminas bien finas y largas. Dejar descongelar. Retirar las puntas de corteza y colocar 2 tiras de pan en forma de cruz. En medio colocar una yema y doblar todas las puntas formando un ravioli. Reservar.

4. Colocar el ravioli en el horno para que el pan quede tostado y la yema caliente.

5. En el momento de llevar a la mesa, disponer un punto de cebolla pochada en el centro del plato y colocar al lado el ravioli de pan y yema. Verter la sopa de cebolla bien caliente con la ayuda de una jarrita. Añadir la nube de queso por encima y servir.





sabor del mundo

# egipto

Es uno de los países más impresionantes del mundo. Muchos visitantes llegan atraídos por sus pirámides, pero descubren también los colores, aromas y sabores de una gastronomía herencia de los faraones. **Texto** Raquel Puente

Con un millón de kilómetros cuadrados y situado en un extremo del norte de África, Egipto es un país mucho más extenso de lo que la mayoría imagina, quizás porque solo una pequeña parte del territorio, la que coincide con el valle y el delta del río Nilo, aproximadamente el 8 %, está habitada. El resto corresponde al desierto, con algunas de las zonas más áridas del planeta.

En ese 8 %, casi 90 millones de habitantes. En la capital, El Cairo, la ciudad más poblada del mundo árabe y de África, conviven unos 9 millones de personas, algo más que en Nueva York o Londres y casi seis veces más que la población de Barcelona. Mientras que en Luxor, a 700 kilómetros de El Cairo, en el valle del Nilo, se encuentra la mayor concentración de monumentos del planeta. Y a orillas del río, los antiguos egipcios sentaron las bases de una civilización y una cocina extraordinarias. Dominaban muchas técnicas y alimentos,

## La okra es uno de los vegetales preferidos de los egipcios y ya era muy popular en tiempos de Cleopatra



©THINKSTOCK



que han dejado como legado: hace 5.000 años, por ejemplo, ya elaboraban vino, cerveza y aceite.

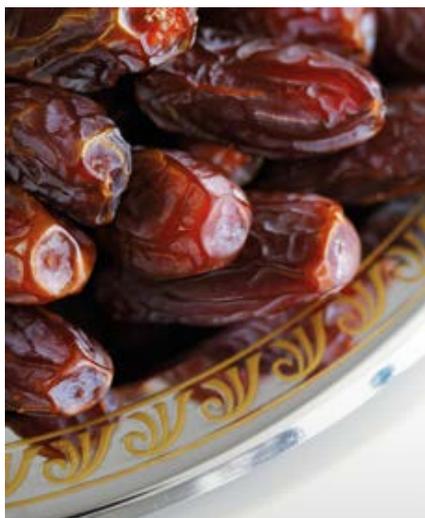
### Cruce de gastronomías

En la gastronomía egipcia se fusionan la cocina mediterránea con la africana y la árabe. La diferencia, en muchos platos, la marcan las especias: el comino es quizás de las más utilizadas en Egipto, pero también la pimienta, el cardamomo, la nuez moscada, la cúrcuma, la canela o hierbas como la menta, el cilantro, el orégano, el laurel o el perejil.

Gracias al clima y la fertilidad del Nilo, en Egipto se encuentran cultivos típicamente mediterráneos: cereales, legumbres y vegetales, como calabacines,

pimientos, berenjenas, limones, higos o cebollas; y otros subtropicales, como los dátiles, las chufas o la okra. Este último es uno de los vegetales preferidos de los egipcios y ya era muy popular en tiempos de Cleopatra.

El pan y las legumbres son básicos en la dieta de Egipto. En la actualidad aseguran que tienen 54 tipos de pan elaborados con trigo y cebada. Por lo que se refiere a las legumbres destacan recetas tradicionales, como el *kushari* o *koshary* (a base de arroz, lentejas, pasta y salsa de tomate con especias), que se considera uno de los platos nacionales, o el *ful medames* (puré de habas), que es el típico desayuno egipcio. Otro entrante muy popular es el *baba ganug*,



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Portada: unos camellos dirigiéndose hacia la Gran Pirámide. En esta doble página: a la izquierda, las mezquitas del Sultán Hassan y de Al-Rifai; a la derecha, El Cairo. Abajo: a la izquierda, los dátiles, un producto típico en Egipto; a la derecha, un mercado de El Cairo.

una crema similar al hummus, pero con berenjenas asadas.

La cocina egipcia, además, incluye muchos platos vegetarianos, como el *mahshi* (una mezcla de arroz, hierbas, salsa de tomate y especias, con la que se rellenan calabacines, hojas de col o de vid) o el *molokhia*, que se elabora con las hojas de la planta del mismo nombre, también conocida como espinaca egipcia, que es algo amarga y cuando hierve da como resultado una salsa espesa.

Por lo que se refiere a la carne, destaca la paloma egipcia, un ave muy apreciada, que se rellena con una mezcla de arroz y especias. Otro de los platos típicos es el *fatta*, a base de arroz, pan y carne.

Menos sofisticadas, pero igualmente ricas, son las albóndigas, *kofta*, que suelen ser de buey o cordero.

### Postres exquisitos

Para acabar la comida, uno de los postres por excelencia es el *konafah*, una masa en hilo muy fina con mantequilla y rellena de frutos secos, que suele prepararse al horno, como un pastel. También son muy populares el *baklava*, *baklawa* o *baclava*, elaborado con finas láminas de masa que se rellenan con frutos secos, tahina, almíbar, canela y azúcar. ●●●



RECETA: JOAN GURGUÍ

## Baklava de nueces



media



1 a 3 €



1h

### PARA 4 PERSONAS

- 400 g de nueces (al gusto)
- 200 g de mantequilla
- 18 hojas de masa filo
- 250 g de azúcar
- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 2 cucharadas de agua de azahar

### ELABORACIÓN

- 1.** Triturar las nueces bien picaditas con la ayuda de un picador de cocina. Reservar.
- 2.** Derretir la mantequilla en un cazo y pincelar con la mantequilla el fondo de una bandeja de horno.
- 3.** Encima de la bandeja, colocar 2 hojas de masa filo y pincelar con mantequilla. Volver a colocar 2 hojas más y volver a pincelar. Hacer otra capa más para que en total queden 6 hojas.
- 4.** Incorporar la mitad de las nueces picadas sobre las hojas.

**5.** Agregar otras 6 capas de pasta filo, añadiendo la mantequilla cada dos capas (siguiendo el mismo proceso anterior). Distribuir las nueces picadas restantes.

**6.** Para finalizar, poner otras 6 capas más de pasta filo con la mantequilla derretida cada dos capas. En total se habrán puesto 18 capas de masa filo. Precalentar el horno a 180 °C.

**7.** En la misma bandeja, cortar el *baklava* en cuadraditos o rectángulos regulares para que todos tengan la misma forma. Meter la bandeja en el horno durante unos 30 minutos o hasta que el *baklava* esté dorado.

**8.** Mientras, poner un cazo al fuego con el azúcar, un vaso de agua y el zumo de limón. Añadir dos cucharadas de agua de azahar. Mezclar bien y dejar a fuego medio hasta que hierva. Luego, dejar hervir durante unos 7 minutos o hasta que se forme un almíbar ligero.

**9.** Retirar la bandeja del horno y rociar el *baklava* con el almíbar preparado. Dejar enfriar y servir.

gastronomía y diseño

# El km 0 se cuece en Ona Nuit

A través de su cocina de temporada vinculada al territorio, el restaurante Ona Nuit es el nuevo espacio por descubrir en El Prat de Llobregat, una ciudad que promete convertirse en el gran foco gastronómico de la periferia barcelonesa.

**Texto** Montse Barrachina **Fotografía** Joan Cabacés



David Justo infunde creatividad a todo lo que se cuece en su cocina, de donde sale una carta breve pero de calidad, vinculada a los productos de temporada y al territorio.



Las calles de El Prat de Llobregat respiran cultura gastronómica por donde uno quiera que vaya. Esta ciudad ha visto como un grupo de jóvenes cocineros y restauradores se ha obstinado en difundir a los cuatro vientos la riqueza de su cocina y de los productos genuinos. A Jordi Castan el esfuerzo de este colectivo le llegó muy adentro. Con más de media vida dedicada a la hostelería de alto nivel, “a los 40 años me dio por montar mi propio negocio. Quería un restaurante pequeño, sostenible e integrado dentro del territorio”. Y cuando vio el Ona Nuit, al frente del cual había estado la chef pratese Susana Aragón, sintió un flechazo.

Fue el pasado febrero cuando este restaurante volvió a encender los

fogones, pilotados por el chef sevillano David Justo, que ha trabajado en restaurantes con estrella Michelin como el Akelarre o el Disfrutar. El local conserva el ambiente acogedor de su predecesor, pero ha renovado la decoración. De las paredes cuelgan esculturas, cuadros y otras piezas artísticas creadas con

**“La carta se adapta según la cosecha de los agricultores del Parc Agrari del Baix Llobregat”**

materiales reciclados o prestados de la naturaleza. Las mesas se han revestido con microcemento, látex natural y arena de la playa del Llobregat. Y el logo, que simboliza la exquisita alcachofa Prat, ha ganado fuerza con el color dorado.

#### **Toques creativos**

Aquí, David Justo plantea una cocina sencilla y mediterránea, con toques creativos, basada en los productos de km 0 y en la filosofía *slow food*. La carta se adapta según la cosecha de los agricultores del Parc Agrari del Baix Llobregat. La mayoría de frutas y verduras proceden de un huerto a solo 200 metros del Ona Nuit. Más frescas, imposible.

Jordi Castan intenta que todo lo que se sirva tenga “nombre y apellidos”. Es decir,



LA SUGERENCIA  
DEL CHEF

que el cliente conozca el origen de lo que va a degustar. Lo primero que te ponen en la mesa es el pan, elaborado con masa madre y harinas ecológicas, y el aceite, de la variedad olesana palomar. El agua, que no se cobra, es del grifo y ha sido purificada. Está envasada en una botella de vidrio personalizada que el cliente puede adquirir por un pequeño importe destinado a la asociación El Prat Solidari.

### Platos con pota blava

En cuanto a los platos, no podía faltar el afamado pollo IGP Prat, conocido a nivel popular como pota blava. Lo podemos probar como relleno del canelón trufado o en el rilette con tostas de pan de alcachofa. Otras de las apuestas seguras con carne —siempre procedente de granjas ecológicas— son la pluma de bellota lacada o el steak tartar de bruna del Pirineo. Y para los amantes de las sugerencias marineras, la lonja de Vilanova proporciona un inolvidable bonito curado con kimchi de alcachofa.

Por lo que se refiere a los vinos, Ona Nuit se aleja de lo convencional. Entre los blancos destaca el Vites Veteres, un picapoll y pansal con DOCa Priorat, y en tintos merece la pena crear un maridaje con el Alta Volada de JC (DO Montsant), fruto de un proyecto de Jordi Castan con su enólogo Marià Bigordà. ●●●



### ONA NUIT

Joan Cirera i Pons, 13-15, El Prat de Llobregat  
Tel.: 934 78 50 12

Tipo de cocina: Mediterránea de creación.

Horarios: De miércoles a sábados de 13:00 a 15:30 y de 19:30 a 23:30; domingos y lunes de 13:00 a 15:30 h.

## Canelón trufado de pota blava



media

más de 7 €

1 h 30'

### PARA 4 PERSONAS

Hervir **4 láminas grandes de pasta** unos 10 minutos en una olla con abundante agua salada. Enfriar en agua con hielo y colar. Depositar sobre un paño de cocina y reservar.

Confitar **2 muslos de pota blava con grasa de pato (1 kg)** y dejar enfriar. Retirar los huesos, cortar la carne en trocitos y reservar.

Para hacer una farsa, lavar **cebolla (150 g), zanahoria (120 g) y puerro (100 g)**, y cortar en trozos muy pequeños. Poner **un chorrito de aceite de oliva virgen** en una sartén, añadir la cebolla, la zanahoria y el puerro, y fundear sin que lleguen a dorarse. Añadir el pollo, remover y cuando todo esté bien integrado, agregar **brandy (50 ml) y oporto (50 ml)**. Dejar cocer durante 12 minutos hasta reducir el

alcohol y retirar. Mezclar **1 g en polvo de canela, clavo, cardamomo, pimienta negra de Jamaica y anís estrellado**, y añadir a la farsa. Reservar.

Para hacer una bechamel, poner **mantequilla (200 g)** en una sartén, añadir **harina (200 g)** y cocer a fuego lento hasta que desaparezca el olor a harina cruda. Añadir **leche (1 l)** y **una pizca de nuez moscada** y llevar a ebullición. Remover hasta conseguir la textura deseada. Retirar del fuego y añadir a la farsa, mezclar y salpimentar. Rellenar el centro de cada lámina de pasta, enrollar y reservar.

Hacer una segunda bechamel, procediendo como en la anterior, con **harina (100 g), mantequilla (100 g), leche (1 l), una pizca de sal y otra de pimienta**. Cubrir los canelones, colocarlos en una bandeja para horno y hornear durante 7 minutos a 180 °C. Retirar del horno, emplatar y decorar con **unos brotes verdes** y unos pensamientos. Servir.

Lo que tienes frente a ti, son más que un par de batidos saludables. Con estas deliciosas y nutritivas recetas prescritas por una reconocida nutricionista, podrás abarcar diferentes momentos del día, con todos los nutrientes, vitaminas y minerales de frutas, verduras y bebidas vegetales YoSoy. Estos batidos tienen propiedades terapéuticas poderosas y aportan grandes beneficios a tu salud: Mejoran y refuerzan tu sistema inmunitario, fortalecen e incrementan la energía de tu cuerpo, alivian ciertas dolencias y depuran y desintoxican tu organismo. ¿A qué esperas para probarlos?

## Momento media tarde: "El relajado"

Receta sin estrés. Para esos días en los que tú y solo tú, eres el protagonista y quieres cuidarte. ¿Quieres un batido rico que a la vez te cuide por dentro? ¡No te pierdas este batido rico en frutas y hortalizas con bebidas de avena YOSOY!

Ingredientes:

- 200ml de YOSOY bebida de Avena (hidrato de carbono de absorción lenta que nos libera energía lentamente y relajante)
- 1/2 aguacate (grasas insaturadas buenas)
- un manojo de espinacas (fibra)
- 2 dátiles (fruta seca dulce, azúcar)
- 1 manzana pequeña (regulador intestinal)
- 3 "flores" de brócoli (antioxidante)
- 1/2 aguacate o 1/2 pepino
- un manojo de perejil (vitamina C-antioxidante)
- 5-6 hojas de lechuga, un "tallo" de apio (diurético)
- 1 cucharada de café de alga Espirulina (poder antioxidante)
- 3-4 cucharadas soperas de leche de almendras (sabor dulce y agradable, reconstituyente)



## En cualquier momento: "El comodín saludable"

Cualquier momento es bueno para disfrutar de este batido de fruta y bebida de Arroz y Coco YOSOY. Por la mañana antes de ir a clase, a media tarde al salir de la oficina, por la noche como un postre refrescante...

¡Cualquier momento es bueno para un "Comodín Saludable"! Pruébalo: ¡Se convertirá en el favorito de toda la familia!

Ingredientes:

- 200ml de YOSOY bebida de Arroz (hidrato de carbono de absorción lenta) y Coco (sabor dulce)
- Zumo de 3-4 fresas
- 50 gr de frutos rojos (antioxidantes)
- 1 plátano (energía, potasio)
- 1 melocotón pequeño (antioxidante)
- 3 cucharadas de leche de almendras (reconstituyente).

Preparación:

Todos los ingredientes bien mezclados y combinados en un riquísimo zumo-batido para poder tomar a cualquier momento del día y toda la familia

cóctel

# ¡Al abordaje!

El Old Grog sabe a batallas navales, a marineros intrépidos, a tesoros escondidos, a piratas...

Déjate llevar por el espíritu de la bebida favorita de la Marina británica nacida en 1740.

**Cocina** Beatriz de Marcos

**Fotografía** Joan Cabacés

**Estilismo** Rosa Bramona

## Cóctel Old Grog



fácil

1 a 3 €

5'

### PARA 1 PERSONA

- 125 ml de agua embotellada
- Un trocito de canela
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 trocito de piel de lima
- 50 ml de ron añejo
- 25 ml de zumo de lima
- Una pizca de nuez moscada molida

### ELABORACIÓN

**1.** Poner a hervir el agua en un cazo, agregar el palito de canela, el azúcar y la piel de lima, y dejar hervir durante 2 minutos. Pasar por un colador.

**2.** Incorporar el ron y el zumo de lima en un vaso. Agregar la infusión de agua saborizada, añadir una pizca de nuez moscada en polvo y remover. Servir caliente.



**PRUÉBALA**



MASA PARA PIZZA

**FINISSIMA**  
FINA Y CRUJIENTE

Prepara tu mejor  
pizza con **Buitoni**



Esta y más recetas en [www.Buitoni.es](http://www.Buitoni.es)

beber

# ¡Atrévete a ser diferente!

Los embutidos cocidos permiten realizar deliciosos maridajes con vinos, cervezas y cavas. ¡Descúbrelos en las páginas siguientes!

**Texto** Alicia Estrada

**Fotografía** Joan Cabacés

**Estilismo** Rosa Bramona

## ALEGRES BURBUJAS

Elaborado con las variedades clásicas —macabeo, xarel·lo y parellada—, el cava brut Cinta Púrpura presenta una burbuja fina que juega en la boca con gran amabilidad sin perder el nervio. Ofrece una cierta complejidad evolucionando en aromas, desde las notas frutales y un fondo floral hasta aparecer recuerdos de pan tostado. En boca se percibe fresco y con una cremosidad que marida a la perfección con el tono ligeramente ahumado de este delicado embutido de pavo.

CINTA PÚRPURA JUVÉ & CAMPS BRUT. DO CAVA  
PECHUGA DE PAVO BRASEADA CAMPOFRIO

## OTOÑO EN ROSA

Mucho más que vinos de verano, el carácter expresivo y rotundamente fresco de los vinos rosados los hace buenos compañeros de aperitivos y cocina ligera todo el año. Gran Feudo representa bien el carácter tradicional de los rosados navarros elaborados básicamente con garnacha, aquí con un toque de tempranillo y merlot. Ofrece el color de la fresa, fruta cuyos perfumes vuelve a dibujar en la nariz. Este carácter suave, fresco y afrutado acompaña sin imponerse a un jamón cocido delicado, elaborado desde hace más de cien años solo con jamón de cerdo, agua, sal, un poco de azúcar y mucha maestría.

GRAN FEUDO ROSADO.  
DO NAVARRA  
JAMÓN COCIDO EXTRA LA SELVA



## DOS CLÁSICOS

Un crianza tradicional para amantes de los riojas clásicos: tempranillo cien por cien, criado doce meses en barrica de roble francés y madurado otro año en botella. Este vino mantiene los perfumes frutales y suma notas especiadas de la crianza que encajarán bien con los sabores y aromas que aporta este bisbe blanc del Bergedá, un embutido tradicional catalán que exige paladares un poco entrenados. Aunque no resulta tan popular como el fuet, su personalidad, más compleja y única, es perfecta para tomar a la hora del aperitivo con los amigos mientras se entabla una buena charla.

GLORIOSO CRIANZA. DOCa RIOJA  
BISBE BLANC VALLDAN

## MOMENTOS DE COMPLICIDAD

Si el mar y la tramontana marcan el carácter de los vinos del Empordà, la gran variedad de suelos les aporta matices muy diversos. En 5 Finques se alían distintos microclimas, terrenos y hasta siete variedades de uva para dar pie a un tinto complejo de larga crianza; un vino profundo, fresco y de buena estructura. Este vino precisa tiempo y regala placer. Para disfrutarlo, nada como un buen libro, buena música o una conversación interesante, y un aperitivo por partida doble, bull blanco y bull negro, homenaje de sabor y saber popular a las carnes más pobres del cerdo.

PERELADA 5 FINQUES RESERVA. DO EMPORDÀ  
BULL D'À I NIT SALGOT

## PAREJAS FELICES

Elaborado con la variedad syrah, Diorama ofrece una buena carga frutal tanto al paladar como en nariz, fruta potente con aroma de moras y violetas y una boca de frutas rojas y negras bien maduras con taninos pulidos y redondos. Este vino gustará especialmente a quien busque tintos con fuerza pero de paso amable por boca. Para completar el aperitivo, llega al escenario la catalana, embutido cocido elaborado de forma tradicional en la Plana de Vic y que sumará placer a estos pequeños momentos.

DIORAMA SYRAH. DO MONTSANT  
CATALANA PONT





## EJE HISPANO-ALEMÁN

Una de las cervezas bávaras más conocidas y deseadas es la Franziskaner. Muniquesa y de trigo, su historia, que parte del siglo XIV, la convierte casi en patrimonio nacional de Alemania. Inconfundible con su color naranja turbio y su abundante corona de espuma, resulta fácil de beber por su sabor suave y dulzón, sin notas amargas, y por su aroma afrutado en el que se adivinan el trigo y las levaduras. Ofrece un punto final levemente ácido que le da carácter refrescante y aporta chispa a embutidos de carácter especiado, que como este lacón asado prefieren la compañía de una cerveza antes que la de un vino.

FRANZISKANER HEFE-WEISSBIER  
LACÓN ASADO AL CORTE FRIMANCHA

## EN CUALQUIER MOMENTO

El carácter especiado y aromático de muchos embutidos, como la mortadela tradicional, hace que las combinaciones con el vino no sean siempre fáciles y sea mejor optar por una cerveza. Eso sí, una que luzca cuerpo y cierta potencia, como esta Amstel Tostada. De color dorado oscuro, mezcla de diferentes malts y distintos niveles de tueste, y con un decidido aroma a malta tostada, esta cerveza maridarà perfectamente con la mortadela y nos hará disfrutar aún más del aperitivo.

AMSTEL ORO  
MORTADELA EROSKI BASIC

## Qué dice la experta



Laura Rodríguez

RESPONSABLE DE LA FUNDACIÓN AFFINITY ESPAÑA

Convivir con un animal de compañía es una experiencia enriquecedora a todas las edades. En Fundación Affinity llevamos casi 30 años trabajando para mejorar la calidad de vida de muchos colectivos sociales, entre ellos las personas mayores. Nuestro equipo, formado por educadores, psicólogos y perros, visita semanalmente centros geriátricos y actúa sobre distintas áreas: la dimensión física, la cognitiva, la emocional y la relacional.

La convivencia con animales aporta múltiples beneficios. Cuidar de uno ayuda a tener rutinas y es una fuente de motivación. También implica mantenerse activo (paseos, juegos, etc.), algo esencial para gozar de una buena salud física. Otro efecto positivo es aliviar la sensación de soledad; pasear con un perro permite socializar con otras personas. Asimismo, se crea un vínculo que favorece la salud mental, reduce el estrés y estimula la atención y la memoria.

**Cuidar un animal es una fuente de motivación para las personas mayores**

bienestar

# Animales de compañía... y mucho más

Tener una mascota, más allá del vínculo afectivo, se traduce en numerosos beneficios para la salud. ¡Descúbrelos!

Texto Esther Escolán

Más allá del vínculo afectivo entre mascota y humano, existen numerosos beneficios para la salud humana asociados a tener una mascota. La mejora de la salud cardiovascular, relacionada con el aumento de una mayor actividad física, es una de las ventajas de tener animales en casa. Por eso quizás los propietarios de perros y gatos acuden al médico de media un 15 % menos. Así lo ponía de relieve el análisis científico del vínculo entre personas, perros y gatos de Fundación Affinity (2013), que también desvelaba cómo para el 80 % de propietarios su perro es un motivo para levantarse cada día. Dedicarle tiempo a la mascota, además, incrementa los niveles de oxitocina, la hormona responsable de la felicidad, algo que comporta una reducción de los niveles de estrés, ansiedad y tristeza. También refuerza la autoestima y reduce el sentimiento de soledad.

### Factor terapéutico

Acariciar, jugar, pasear y hablar con nuestras mascotas resulta asimismo terapéutico para quienes padecen depresión, problemas de movilidad, alzhéimer y otras demencias, un efecto catalizador que también se ha probado en entornos

escolares y hospitalarios en los que durante los últimos años se han implementado terapias asistidas con animales para prevenir el *bullying* o para desarrollar las habilidades sociales de los jóvenes en riesgo de exclusión social.

Los perros se perfilan también como perfectos aliados de aquellos niños que padecen epilepsia o diabetes, cuyos ataques y subidas o bajadas de azúcar pueden predecir. Un último dato: 8 de cada 10 niños prefieren jugar con su perro o gato antes que a los videojuegos, algo ideal para reducir el sedentarismo y los índices de obesidad infantil. ●●●

## Sabías que...

● **Existen las oficinas *pet-friendly*.** Una de las últimas tendencias en el terreno laboral es llevarse a la mascota al trabajo, una práctica a la que ya se han sumado Google, Amazon o Facebook a nivel mundial y Utopicus, The Cocktail o Affinity en nuestro país.

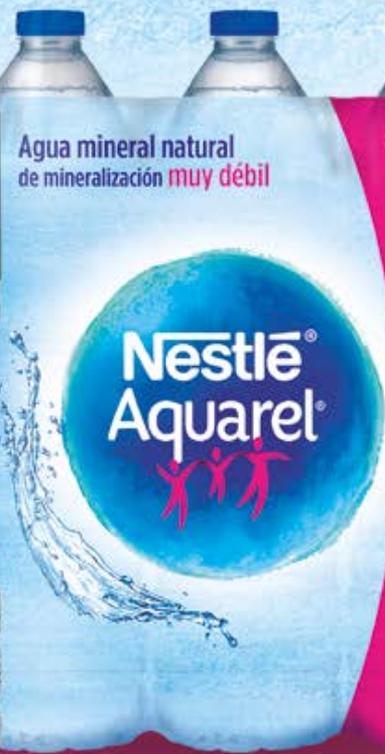
● **La presencia de mascotas en el trabajo reduce el estrés, fomenta la creatividad, mejora la productividad e incrementa la comunicación.**

La misma pureza,

Nestlé®  
Aquarel®



con un nuevo look



Agua mineral natural  
de mineralización **muy débil**

Cuidamos  
de lo  
Natural

Nace  
entre rocas  
cristalinas

tan pura como llega a ti\*

6x1,5L

# TODO PARA TU MASCOTA

El bienestar de tu animal de compañía comienza por una dieta que, además de sabrosa, contribuya a reforzar sus sistemas motor, digestivo e inmunológico. En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de productos para que se mantenga fuerte y sano toda su vida.



## GALLETITAS CRUJIENTES

Las deliciosas galletitas **Pedigree Biscrok Original** son ideales para premiar a tu perro. Son fuente de omega 3, vitaminas y minerales, lo que contribuye a mantener sus defensas naturales y sus huesos fuertes. Sin colorantes ni sabores artificiales.



## UN ALIMENTO PARA CADA NECESIDAD

Affinity ofrece una comida adecuada en cada momento. Como muestra, los **piensos Ultima** para perros adultos de tamaño mini, que combinan antioxidantes, fibras con efecto prebiótico y omega 3, y para gatos esterilizados, con cuyas necesidades nutricionales hay que tener especial cuidado.

## GATOS 'GOURMETS'

**Purina Gourmet Gold Terrine de pollo** es un alimento húmedo para gatos a partir de un año de edad elaborado con ingredientes naturales y con una exclusiva y ligera textura terrine. Su aroma y sabor característicos harán del momento de la comida una experiencia única para nuestros mininos.



## POR FUERA Y POR DENTRO

El pienso para gatos de hasta 12 meses **Purina One Bifensis** está elaborado con pollo y cereales integrales, lo que garantiza una alta digestibilidad. Gracias a su formulación, favorece el desarrollo de los huesos de los felinos, cuida de su piel y su pelo y refuerza sus defensas.



## A FUEGO LENTO

El paté cocinado a fuego lento **Cesar** para perros adultos no contiene colorantes, ni aromatizantes artificiales ni azúcares añadidos. Hecha a base de recetas saludables y completas, la gama Cesar incluye paté de pollo (fotografía), buey o pollo y ternera.

# Shopping

La mejor selección de productos que puedes encontrar en Caprabo

# nosotros

## noticias

### ●●● Caprabo consolida su plan de expansión

En 2017 la empresa obtuvo un beneficio de 11 millones de euros y siguió con su apuesta por las tiendas de proximidad con una cifra récord en aperturas.



Caprabo cerró 2017 con un resultado positivo al conseguir un beneficio de 11 millones de euros. Para la compañía ha sido el mejor año de la última década en lo que a apertura de supermercados se refiere. En concreto, durante el pasado ejercicio inauguró 20 tiendas de proximidad y conveniencia, lo que ha permitido que el número de establecimientos que conforman su red escale hasta los 330, la mayoría situados en Catalunya, su principal mercado estratégico, y el resto en Navarra y Andorra. Buena parte de ellos se encuentran en pleno proceso de transformación hacia un modelo actualizado y renovado.

#### Tiendas propias

Durante 2018 la compañía recuperará también la apertura de tiendas propias, una acción que acompañará con el plan

de expansión a través de la inauguración de supermercados franquiciados en sus tres formatos: Caprabo, Rapid y Aliprox.

#### Crecimiento de las franquicias

El negocio de franquicias de Caprabo creció un 20 % en 2017 y ya son casi 70 los establecimientos franquiciados. El año pasado, la apertura de tiendas en régimen de franquicia supuso una

inversión de más de 4 millones de euros y la contratación de 130 personas. En este marco, uno de los hitos del año fue la apertura del primer supermercado en Catalunya gestionado íntegramente por personas con discapacidad, gracias a la colaboración de Fundación AMPANS.

Por otro lado, las ventas de productos de proximidad en Caprabo aumentaron por encima del 3 % el pasado año.

## NUEVO SERVICIO DE ENTREGA EXPRÉS

El canal *online* ha representado más del 3 % de la facturación de Caprabo durante 2017. Asimismo, la apuesta por la innovación de la empresa se ha puesto de relieve con el lanzamiento de un servicio de entrega a domicilio tan solo tres

horas después de hacer la compra en la app Capraboacasa. Es un servicio que pretende mejorar la experiencia de compra por internet, así como eliminar la barrera que supone recibirla el día siguiente, y que ha cautivado al 40 % de los clientes.

## ●●● FERIAS DE PROXIMIDAD

Desde 2014 se han celebrado 23 Ferias Caprabo de Productos de Proximidad, a las que este año se suman otras 9.



El compromiso de Caprabo con la producción local se remonta a 20 años atrás. La compañía dio un paso decisivo en 2014 al introducir el Programa de Proximidad por Comarcas, una iniciativa que desde entonces ha impulsado la organización de un total de 23 ferias en 29 comarcas catalanas.

### Quinta edición

Con este telón de fondo, el pasado 2 de junio arrancó en Salt (Girona) la quinta temporada de Ferias Caprabo de Productos de Proximidad, que reunió a 19 pequeños productores y cooperativas agrarias de las comarcas gerundenses. Poco después llegó el turno de la feria del Barcelonès, que se celebró en el supermercado Caprabo del centro comercial L'illa Diagonal, en Barcelona, donde se dieron cita 28 pequeños productores, un 27% más respecto al año anterior. Le siguieron las convocatorias del Vallès, en Granollers; Garraf, en Sant Pere de Ribes; Maresme, en Masnou; y Tarragonès, en Altafulla. Todas ellas permitieron fomentar el consumo de productos locales.



## ●●● Un total de 60 supermercados Caprabo se renuevan en 2018

Las tiendas de nueva generación, implementadas a partir de un plan piloto iniciado en 2017, han mejorado las ventas un 10 %.

Caprabo prosigue este 2018 con su proceso de actualización y lo hace transformando su red de supermercados en un modelo de nueva generación. Gracias a ello, la compañía pretende ser más competitiva al adecuarse a los cambios del entorno y a las nuevas necesidades del consumidor.

### Valor añadido

La renovación de las tiendas de Caprabo pone el foco en los productos frescos y en la proximidad, la calidad y el valor añadido

como signos de identidad. Las primeras experiencias piloto se realizaron el año pasado y mostraron una mejora de las ventas superior al 10 %.

Bajo esta premisa, la empresa ya ha adaptado once establecimientos durante el primer semestre de 2018, en Barcelona ciudad y en poblaciones como Sant Pere de Ribes, Sant Joan Despí, Sant Cugat del Vallés y El Prat de Llobregat. Caprabo prevé finalizar el año habiendo renovado 60 supermercados, el 20 % de su red total.

## ●●● Éxito de la versión digital de "Elige bueno, elige sano"

A través de este formato, el programa que fomenta la alimentación saludable en la infancia ha incorporado 3.000 nuevos escolares.

Desde su puesta en marcha en 2009, el programa educativo de Caprabo "Elige bueno, elige sano" se ha ido renovando año tras año. Durante el pasado curso escolar, la iniciativa llegó a su novena edición, llegó a más de 11.000 niños y niñas y estrenó una versión digital, con el objetivo de abarcar a más centros educativos y facilitar el acceso a la información. El nuevo formato sumó 3.000 nuevos alumnos de 34 escuelas. Todos ellos aprendieron la importancia de comer saludable y se sensibilizaron sobre temas como el desarrollo sostenible, el consumo responsable o el hambre cero.

### Concurso solidario

Los niños también participaron en el concurso escolar solidario "Eslóganes por una alimentación saludable y responsable", que impulsaba Caprabo junto con la asociación 5 al día para fomentar el consumo de fruta en los pequeños. Entre todos los eslóganes se eligió la imagen de la campaña. Las escuelas ganadoras fueron el Col·legi Scala Dei Providencia Corazón de Jesús, de Barcelona; Maristes La Immaculada, de Barcelona; y Salesians de Sabadell. Se puede conocer con más detalle el proyecto "Elige bueno, elige sano" en la web [www.triabotriasa.es/es](http://www.triabotriasa.es/es).

## ●●● Caprabo colabora en la Gran Recogida de Alimentos de Navarra

Una vez más, la compañía se unió a esta gran campaña para ayudar a más de 30.000 personas que viven en situación de vulnerabilidad.



Bajo el lema "Borremos el hambre", la Fundación Banco de Alimentos de Navarra organizó la Gran Recogida de Alimentos 2017, que tuvo lugar los pasados 1 y 2 de junio. A esta iniciativa se sumaron las 21 tiendas que tiene Caprabo en la región de Navarra y, como en anteriores ocasiones, los voluntarios recogieron alimentos de primera necesidad a la entrada de cada establecimiento para donarlos a la fundación y, de esta manera, cubrir las necesidades de más de 30.000

personas en riesgo de exclusión social. Los clientes de Caprabo donaron una cantidad de alimentos superior a 41.000 comidas.

### "No te laves las manos"

Asimismo, 19 tiendas Caprabo de la ciudad de Barcelona participaron en la campaña "No te laves las manos", promovida por la Associació Cívica La Nau. Los clientes donaron productos de limpieza del hogar y de higiene personal para ayudar a 2.500 familias vulnerables durante un mes.

## ●●● La economía circular, motor de proyectos sociales

Caprabo y Humana promueven la protección del medioambiente a través de un proyecto cuyo punto de partida es la reutilización del textil.

Fruto de su colaboración, Caprabo y Humana Fundación pueblo para pueblo consiguieron recuperar durante 2017 más de 130.000 kg de ropa usada. Esta acción evitó la emisión de 413 toneladas de CO<sub>2</sub> a la atmósfera y sirvió para financiar proyectos sociales y de formación especialmente diseñados para personas en riesgo de exclusión.

### Inclusión laboral

Asimismo, gracias a la donación de ropa depositada por los clientes de Caprabo en los contenedores habilitados por Humana en los supermercados, durante 2018 se han destinado 4.434 euros al programa



ASSÍVerd, organizado por ASSÍ Centre d'Accollida y diseñado para capacitar a personas que sufren sinhogarismo en el mantenimiento de jardines y huertos urbanos. Este proyecto ha sido reconocido por la Universitat de Barcelona (UB) con un diploma de extensión universitaria que no solo mejora la empleabilidad de este colectivo, sino que también favorece su inclusión social al generar oportunidades laborales reales. En la que ya es su quinta edición han participado

22 alumnos que esperan seguir la estela de sus predecesores, un 33 % de los cuales ya trabaja. De ellos, el 66 % lo hace dentro de su sector profesional.

## ●●● APOYO AL DÍA MUNDIAL DE LA CELIAQUÍA

Durante la jornada, Caprabo repartió productos aptos para celíacos y organizó un taller de cocina sin gluten, además de sortear tres lotes de productos Schär.



Fiel a su compromiso con la Associació de Celíacs de Catalunya, Caprabo participó en varios actos divulgativos y lúdicos con motivo del Día Internacional de la Celiaquía, que tuvo lugar el pasado 13 de mayo. El primero se desarrolló en el Paseo Marítimo del Parque Litoral de Sant Adrià, con más de 4.000 personas congregadas. Caprabo repartió 600 mochilas con más de 500 productos para celíacos y patrocinó un espacio infantil con 15 juegos de mesa gigantes.

### Descuentos, talleres y sorteos

De igual modo, la empresa también llevó a cabo diferentes actividades en sus instalaciones. Así, el espacio Chef Caprabo de L'illa Diagonal, en Barcelona, albergó un taller práctico para cocinar sin gluten de la mano de la marca Schär. Precisamente, a través de las redes sociales se sortearon lotes de productos sin gluten de esta misma marca. Además, Caprabo ofreció durante varios días un 20 % de descuento en productos aptos para las personas celíacas.

# ●●● Juntos alimentamos soluciones



**La reducción de desperdicio alimentario es clave para asegurar la sostenibilidad del planeta. Está presente en todos los eslabones de la cadena alimentaria y debemos dar entre todos una respuesta a este problema. Como consumidores podemos seguir unos sencillos pasos para que juntos alimentemos soluciones.**

Según la Organización de Naciones Unidas, cada año más de mil millones de toneladas de alimentos —o, lo que es lo mismo, un tercio de la producción mundial para consumo humano— acaba desperdiándose. Son unos datos lo suficientemente alarmantes como para haber alertado a Administraciones, empresas, consumidores y bancos de alimentos. El desperdicio alimentario representa también un problema medioambiental, en tanto que es una de las actividades que más afectan al deterioro de la biodiversidad y del suelo, con lo que cabe actuar de manera transversal urgentemente.

## Pioneros

En Caprabo llevamos más de nueve años trabajando en este sentido y somos pioneros por crear el Programa de Microdonaciones.



**Durante la Semana contra el Desperdicio Alimentario se harán acciones para sensibilizar y concienciar a la sociedad**

En estos años hemos colaborado con más de 250 entidades, que velan para asegurar la alimentación de las personas más vulnerables de nuestro entorno, y para ello donamos todos los excedentes aptos para el consumo a las entidades más cercanas.

Somos parte, además, del comité que lidera AECOC sobre “La alimentación no tiene desperdicio”; participamos en la elaboración de guías como la de “Prácticas de higiene para aprovechar con seguridad los alimentos en los sectores de la restauración y el comercio minorista”, de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, o el proyecto Europeo Ecowaste4Food, entre otros.

Por otro lado, también realizamos acciones conjuntas con la plataforma de los alimentos, o en la Semana Europea de la Prevención de Residuos, en la que ganamos el premio europeo por nuestra implicación en la concienciación a la ciudadanía sobre el desperdicio alimentario con la campaña “Yo me comprometo”.

En ese marco, a finales de septiembre Caprabo celebrará la primera Semana contra el Desperdicio Alimentario, una iniciativa llamada “Juntos alimentamos soluciones” y en la que se han implicado numerosas empresas, entidades, instituciones y asociaciones de consumidores, a través del comité AECOC sobre “La alimentación no tiene desperdicio”.

## QUÉ PUEDES HACER TÚ

En Caprabo sabemos que trabajar codo con codo con la sociedad es de vital importancia y por ello queremos recordar algunos consejos para ayudar a luchar contra el desperdicio alimentario:

- Planificar el menú semanal y evitar la improvisación es importante para disfrutar de una alimentación variada y equilibrada sin desaprovechar los alimentos.
- Revisar la despensa y el frigorífico antes de hacer la compra, ya que nos ayuda a adquirir solo lo que necesitamos.
- Vigilar el presupuesto: tirar comida es tirar dinero.
- Conservar de forma adecuada los alimentos.
- Apostar por los productos de temporada.
- Ajustar las raciones y cocinar lo necesario.



# Bienvenido Bebé

caprabo ●●●

*Empezamos un largo viaje juntos*



Si las cigüeñas traen niños,  
**¡Caprabo trae canastillas!**

La canastilla de Caprabo es el complemento ideal para los primeros momentos de tu bebé.

Porque hay viajes que duran toda la vida.  
**Empiézalos con la mejor canastilla.**

¡Enhorabuena, familia!



GRATIS

Solicita tu canastilla en:

[www.caprabo.com/bienvenidobebé](http://www.caprabo.com/bienvenidobebé)

caprabo ●●●

## AL DETALLE



En el apartado **Ingredientes** de la sección **ESCUELA DE COCINA** del menú encontrarás todos los rasgos, propiedades y curiosidades de los alimentos frescos y de temporada con los que elaboramos las recetas que se publican en *Sabor*. También te ofrecemos consejos de compra y conservación, así como ideas para cocinar. ¿Todavía no la has visitado?

## INSPIRATE



Uno de los apartados más eclécticos de nuestra web es **Inspiraciones**, que forma parte de la sección **MUNDO COCINA**. En él recogemos la gastronomía de otros países, entrevistas, propuestas bibliográficas, novedades, tendencias culinarias y visitas a los restaurantes que dejan que les conozcamos mejor a través de las páginas de nuestra revista. Es una fuente de inspiración íntimamente ligada al mundo de la cocina que no deja indiferente a nadie.

## ●●● Atrévete a cocinar como un auténtico chef con nuestros talleres

En el espacio **Chef Caprabo**, grandes y pequeños descubren cada mes los secretos y las elaboraciones de la gastronomía más de moda.

Si eres un auténtico *foodie* o simplemente deseas innovar y descubrir nuevas técnicas culinarias, no podrás resistirte a los talleres gastronómicos que todos los meses tienen lugar en el espacio **Chef Caprabo** del centro comercial L'illa Diagonal en Barcelona. De la mano de nuestros chefs descubrirás recetas sencillas y succulentas, platos típicos de distintos países, secretos que se cuecen a fuego lento y trucos para sorprender a tus invitados. Todo tiene lugar en divertidas sesiones de dos horas y en grupos de hasta 14 personas. Al finalizar el taller práctico, junto al resto de participantes degustarás las elaboraciones realizadas.

### Cocina internacional

Los talleres están pensados para todas las edades y se adaptan a cada temporada. Algunos se han convertido en clásicos de la cocina de **Chef Caprabo**, como los talleres de tapas, de cocina japonesa, de sushi y gin-tonic, de paella y fideuà, de cocina vegetariana, italiana, vegana y energética o peruana, entre otros. Los más pequeños también se visten con el delantal y el gorro de cocinero para disfrutar de los talleres **Chef Caprabo Kids**, como el de cocina italiana o de sushi. Por otro lado, si



quieres organizar talleres privados u otras actividades o eventos, ponte en contacto con nosotros para explicarte cómo puedes alquilar este espacio polivalente.

No lo pienses más y entra en **Chef Caprabo** para descubrir los talleres que hemos previsto para los próximos meses. ¿A qué esperas?

## ●●● Las recetas más visitadas

Este verano nuestros internautas se han decantado por elaboraciones ligeras, como no podía ser de otra manera.

Con cerca de 700 recetas, la web **Chef Caprabo** se ha convertido en un lugar de culto para los amantes de la gastronomía. Cada vez contamos con más visitantes, puesto que los platos quedan a la mar de bien. Durante los meses de julio y agosto las berenjenas rellenas y gratinadas con queso se han erigido como la receta más visitada. Entre las más populares del

verano también figuran propuestas refrescantes como la ensalada de sandía y tomate, y tan apetecibles como la dorada al horno con patatas y limón, el pollo al horno con manzanas o el tatakí de atún. Mención aparte merecen la sangría de cava con frutos rojos o el granizado de limón, por los que se ha interesado un gran número de personas.



REGÍSTRATE EN  
CAPRABOACASA.COM  
Y RECIBIRÁS ESTOS

**3 DESCUENTOS**

Exclusivo clientes nuevos



capraboacasa.com

**6€**

**7€**

**8€**

Y GASTOS GRATIS EN TODOS TUS PEDIDOS SUPERIORES A 100€

## novedades



### PELO LARGO Y EXTRA FUERTE

He aquí una completa gama de champú, acondicionador y mascarilla antirrotura para fortalecer las melenas largas. Presume de un pelo bonito y extra fuerte. ¡Ya puedes hacerlo gracias a L'Oréal Elvive Dream Long!



### MÁS BLANCOS Y FRESCOS

Gracias a su nueva fórmula más avanzada, Colgate Triple Action Xtra White y Xtra Fresh te permiten disfrutar respectivamente de unos dientes más blancos y de un aliento más fresco. No es de extrañar, por lo tanto, que Triple Action sea la variedad más vendida en toda España.



### NUEVO FORMATO XL

Porque el tamaño sí importa, los nuevos desodorantes en roll on de belle ahora son de 75 ml. Busca la mejor opción para ti entre una amplia gama sin parabenos y testada dermatológicamente.

belle

### EL MÁS FÁCIL DE CAMBIAR

Los pañales braguitas Dodot pants son ideales cuando el bebé empieza a moverse demasiado y el cambio de pañal se complica. Estos se suben como una braguita, se quitan rasgando los laterales y, gracias a su elástico en la cintura, se ajustan perfectamente a sus movimientos.



### PLATOS LIMPIOS Y BRILLANTES

El nuevo Somat Mano con fórmula concentrada ofrece un alto poder desengrasante y elimina sin esfuerzo la suciedad incrustada en tus platos. Déjate sorprender también por su acción higiénica y antiolor que, además, previene el atasco de tuberías.



# novedades

Aliados para el cuidado personal y la higiene del hogar

## RECREA LOS PEINADOS MÁS 'COOL'

Una nueva gama de peinados y fijación con la que moldearás tu pelo como si fueras un auténtico peluquero profesional, haciéndolo, además, de una manera fácil, rápida y delicada. Esto es lo que te permite la gama Stylista de L'Oréal, compuesta entre otros por sprays, geles, sérums, tónicos y ceras que dan mucho juego a la hora de recrearte e innovar con tu cabello.



## ACLARA E ILUMINA TU CUTIS

Bella Aurora nos propone un tratamiento intensivo antimanchas que aclara e ilumina el cutis de manera instantánea y progresiva. Ideal para piel seca y para lucir radiante este otoño.

## RESTAURA TU pH NATURAL

Los nuevos desodorantes antitranspirantes Sanex están diseñados para protegerte eficazmente durante 24 h. Mientras la gama Clean & Fresh está formulada con el complejo Fresh'14, la Tolerance contiene una fórmula hipoalérgica.



## PURIFICA E HIDRATA TU PIEL

Además de sus tiras purificantes con agentes seborreguladores que eliminan los puntos negros y purifican la piel, Diadermine presenta dos productos de su gama Hydralyst: la mascarilla relajante y las toallitas limpiadoras, con los que podrás contrarrestar los efectos de la deshidratación y la suciedad.

# los 5 sentidos de... Jordi Artal\*



**GUSTO** ¿Qué alimento te atrae más por su sabor? Soy fanático de lo ácido. Desde lo más conocido, como el limón o la lima, hasta lo más exótico, como el kalamansi, el maracuyá o el finger lime. Dan vida a los platos y al paladar.

**¿Un maridaje que no nos debemos perder?** Recuerdo un tartar de cigala con navajas y crema de anguila ahumada maridado con Attis Mar, un albariño envejecido en bateas. El conjunto en boca era puro sabor de mar con toques de ostra, aunque no había ninguno en el plato.

**OLFATO** ¿Cuál es el aroma de tu vida? No hay nada comparable a la trufa. Soy un enamorado tanto de la negra como de la blanca. ¿Existe un placer más sencillo que una rebanada de pan untada con mantequilla y trufa rallada encima?

**OÍDO** ¿Cómo es la banda sonora de tu cocina? Mi década son los 80, desde Eurythmics hasta Mecano. Pero en la cocina, la banda sonora que nos acompaña realmente es el ruido de nuestros cuchillos y de las cazuelas hirviendo.

**Y fuera del restaurante, ¿qué te gusta escuchar?** Siento la necesidad de escuchar la ausencia de ruido del ser humano. Busco estar lo más lejos posible del mundo caótico para escuchar solamente la naturaleza.

**TACTO** Dinos un alimento que te seduzca por su tacto. Se me hace la boca agua con una barra de pan rústico, recién salida del horno. El calor que desprende, las grietas duras por fuera, la miga blanda por dentro, el ruido que hace cuando aprietas con los dedos...

**Trabajas con texturas antagónicas. ¿Cuál de tus platos es el más sorprendente?** Durante años tuvimos un plato de espuma caliente de chocolate, migas de pan crujiente, helado de aceite picual y almendra frita. Era una mezcla de todas las posibles temperaturas y texturas en boca.

**VISTA** En tu menú degustación, el cliente no sabe qué se va a encontrar... Al ver el plato, quiero que el cliente se lo coma primero con los ojos, creando anticipación. Y también me interesa introducir tensión en la composición: elementos impares, colores fuertes pero naturales, espacios en blanco inesperados... En un menú degustación es imprescindible sorprender y romper esquemas. ●●●

\* **Jordi Artal** cambió su privilegiado cargo como director de marketing en una empresa informática de Silicon Valley por la buena mesa y, en solo cuatro años, su restaurante consiguió una estrella Michelin. Ahora el Cinc Sentits se traslada a un local con más amplitud y posibilidades de investigación gastronómica. Cinc Sentits, Entença, 60. Barcelona. Para reservas: 93 323 94 90.

# ISABEL.

¡Hoy también!  
¡Qué bien!

*Filetes de*  
**CABALLA**

**AL GRILL**



*Filetes de Caballa ya cocinados al Grill,  
todo lo bueno del pescado azul, ¡con un sabor sorprendente!*



[www.isabel.net](http://www.isabel.net)



# DESAYUNA CON DANONE

NUEVO



Yogur

Trozos de Avena

Fruta

100% ingredientes de origen natural

