

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Nens i verdures, missió possible

caprabo ●●●

# Sabor

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

**CUINA FACIL**

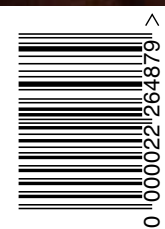
**Receptes  
amb xocolata**

**MARQUES PRÒPIES**

**Descobreix  
EROSKI  
Natur**

# Temporada de sopes

**Ramen, minestrone, mallorquines, 'goulash',  
amb cloïsses i rap, de ceba, d'escudella...  
Idees delicioses per a tots els paladars**



N. 343  
ANY XLI  
2 EUROS

**CHEF**  
CAPRABO  
.COM

amb  **EROSKI**



# 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







Edició 343  
Tardor 2018  
Any XLI

Dpt. Màrqueting Caprabo  
Tel. +34 93 261 60 60

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

**Direcció de projecte:**  
Frederico Fernandes

**Consell editorial:**  
Xavier Ramón i Teresa Alós

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

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

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

**Fotografia:** Joan Cabacés

**Estilisme:** Rosa Bramona

**Impressió:** Rotocayfo

**Dipòsit legal:** M-46.635-2003

**Difusió controlada per OJD**

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

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

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



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

## editorial

### Aprofita la tardor

Acabem de deixar enrere la passió de l'estiu, l'energia dels dies de platja, les hores llargues i caloroses..., i abordem el nou curs, ple de projectes. Caprabo vol que puguis treure el màxim partit de la tardor. Per això, hem llançat una nova campanya que et permetrà estalviar sense esforç a l'hora d'omplir el cabàs. Així doncs, beneficia't de la baixada de preus que t'oferirem en milers de productes entre la segona quinzena de setembre i la primera de novembre. Aprofita l'oportunitat!

Com cada trimestre, regala't una estona per llegir la revista *Sabor* de manera relaxada. Hi trobaràs receptes amb aromes càlides, elaborades amb productes de la nostra marca EROSKI Natur, frescos, d'alta qualitat i produïts de forma sostenible. Caprabo aposta

pels productes de temporada i certificats, els que t'ajuden a fer una compra més responsable. En aquest número podràs conèixer una mica més en detall algunes de les nostres iniciatives socialment responsables, com ara en matèria de seguretat alimentària i malbaratament d'aliments, a banda dels projectes per minimitzar l'impacte sobre el medi ambient. Entre tots podem fer molt.

*Sabor* també t'anima a experimentar el plaer tan gratificant de les sopes i a deixar-te seduir per una sopa de ceba diferent.

Bona tardor!

Caprabo al teu servei

▶ 93 261 60 60

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

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

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





53



55



33

## 06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

10 LA CONVIDADA

12 NOTÍCIES

14 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...  
JORDI ARTAL

## NOSALTRES: CAPRABO

73 NOTÍCIES

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

## ●○○ DIA A DIA

- 20 **El meu sabor** Parlem amb el músic Marc Parrot sobre la seva trajectòria, el que l'inspira, la seva família, els seus projectes i el seu amor per la cuina.
- 26 **Cuinar amb nens** Desperta'ls la passió per les lletres amb una focaccia i unes creps de xocolata amb fruites. Una tornada a l'escola 100 % desitjable en què, a més, gaudireu plegats.

- 30 **Alimentació equilibrada** El consum de verdures és clau per a la salut dels fills. Et donem alguns consells perquè els més menuts gaudeixin menjant-ne.
- 34 **Salut al plat** La vitamina C és una bona aliada per prevenir els refredats, però també té moltes altres propietats. Descobreix-la!
- 36 **Les nostres marques** Si encara no coneixes els productes EROSKI Natur, frescos, d'alta qualitat i sostenibles, ha arribat l'hora.
- 40 **Cuina fàcil** Incorpora la xocolata, sempre desitjable, tant en postres com en segons plats, per exemple, en aquesta recepta de conill amb moniato. Per llepar-se'n els dits!

Totes les receptes de Sabor a  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)

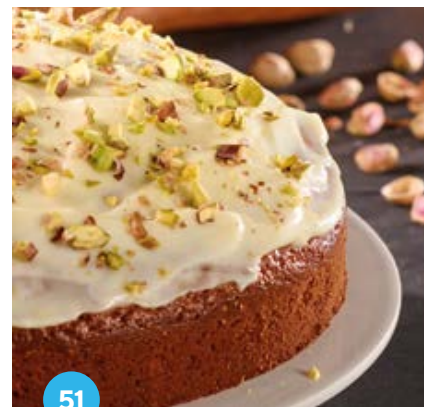




44



59



51

## ●●○ DIES ESPECIALS

42 **De temporada** Minestrone, de cloïsses i rap, mallorquina, ramen a l'estil oriental o *goulash*. Vet aquí una acurada selecció de sopes fàcils i saboroses per a la tardor. Tasta-les!

64



- 50 **Idees dolces** Apunta't un punt extra amb els convidats gràcies a aquest pastís de carbassa amb formatge crema. S'hi podran resistir?
- 52 **Recepta de proximitat** Fem servir el brou d'escudella de Can Mabres per elaborar una bona escudella, sempre saludable i succulenta.
- 54 **Tradicional o reinventada** La sopa de ceba admet moltes versions. Redescobreix-ne l'original i una de gourmet amb ravioli de rovell. Irresistibles!
- 56 **Sabor del món** A la gastronomia egípcia, herència dels faraons, s'hi fusionen la cuina mediterrània, l'afriana i l'àrab. Deixa't seduir.

## ●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** Cuina de temporada vinculada al territori. Aquesta és la proposta del restaurant Ona Nit.
- 64 **Còctel** L'Old Grog és un còctel amb una càrrega marinera i aventurera molt poc freqüent: aquí te la descobrim. Salut!
- 66 **Beure** Vins, cerveses i caves, els millors socis per a un aperitiu amb embotits cuits.
- 70 **Benestar** Els animals de companyia aporten un munt de beneficis per a la salut física i mental. Vols descobrir-los?
- 72 **Shopping** Pinsos, patés, galetes cruixents, etc., per a gossos i gats.



## ENTRANTS I PRIMERS

Escudella amb brou ecològic	53
Focaccia tradicional	27
Hamburguesa de carbassó i blat de moro	32
Minestrone	44
Pasta amb salsa de bròcoli i anacards	32
Sopa de ceba amb ravioli de rovell	55
Sopa de ceba clàssica	54
Sopa de cloïsses i rap	47
Sopa ramen a l'estil oriental	46
Sopes mallorquines	45



32

## SEGONS

Bacallà a la brasa amb patates i alls tendres	21
Caneló trufat de pota blava	62
Conill amb cervesa	18

21



Conill amb xocolata i moniato	41
Costelles de porc amb pomes	38
Llobarro amb cítrics i groselles	35
Orada a la sal	16
Pollastre amb taronja	39
Sopa goulash	48

## POSTRES

Baklava de nous	59
Broquetes de raïm amb xocolata negra	40
Còctel Old Grog	64
Creps de xocolata amb fruites	28
Magdalenes de pastanaga i ametlles	32
Pastís de carbassa amb formatge crema	50

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

Per entendre  
les receptes

### DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

### PREU PER PERSONA



menys  
d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

### TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

### RECEPTES VEGETARIANES



plats sense  
carn ni peix

### Agraïments





## Macarrones multicereales con verduritas salteadas

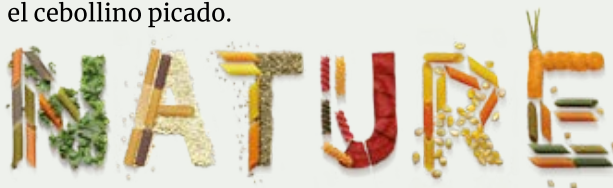


### INGREDIENTES

- 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



# el nostre menú

## Festa amb els amics

Aquest brut nature reserva aportarà acidesa davant la dolçor de la sopa de ceba i no s'intimidará amb la resta de plats. El pas per boca, afruitat i persistent, neteja bé el paladar i el prepara per al gaudi continu.



62

Caneló trufat de pota blava



55

Sopa de ceba amb ravioli de rovell



39

Pollastre amb taronja



35

Llobarro amb cítrics i groselles



40

Broquetes de raïm amb xocolata negra



64

Còctel Old Grog

### ESCOFET ROSELL 1731 BRUT NATURE RESERVA

Heretat Vall-Ventós. DO Cava. Macabeu, chardonnay, xarel·lo, parellada i pinot negre.



## Per a tota la família

La textura d'aquesta sopa francesa i els sabors que aporta la salsa de xocolata al guisat de conill aconsellen un vi elegant, amb un toc lleuger de bota, i un paladar suau i rodó de taní vellutat i amistos.



54

Sopa de ceba clàssica



32

Pasta amb salsa de bròcoli i anacards



41

Conill amb xocolata i moniato



50

Pastís de carbassa amb formatge crema

### ENATE CABERNET SAUVIGNON MERLOT

Bodegas Enate. DO Somontano. Cabernet sauvignon i merlot.



## Un viatge pel món

Aquest menú amb caràcter, que conté el guisat hongarès per excel·lència, ha de servir-se amb un vi amb cos. Matsu uneix molt bé la potència de la tinta de Toro amb un perfil de negre elegant, molt afruitat i fresc.



27 Focaccia tradicional



44 Minestrone



48 Sopa goulash



59 Baklava de nous

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



## Proposta marinera

Per a una taula marinera, un xarel·lo insultantment jove i divertit, i mai millor dit, ja que aquesta etiqueta irreverent recull 77 insults i subratlla el costat divertit i més gamberro de la vida.



46 Sopa ramen a l'estil oriental



47 Sopa de cloïsses i rap



21 Bacallà a la brasa amb patates i alls tendres



32 Magdalenes de pastanaga i ametlles

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



## Menú de tardor

Els plats originals d'aquesta taula de tardor encaixaran molt bé amb aquest vi blanc jove, que ofereix una bona estructura i que refresca amb notes cítriques i fruiteres, d'un amable record tropical.



45 Sopes mallorquines



32 Hamburguesa de carbassó i blat de moro



38 Costelles de porc amb pomes



28 Creps de xocolata amb fruites

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





“ El contacte amb els clients ens inspira i ens dona l’oportunitat per treballar en l’excel·lència. ”

**Ana González**

Responsable del Departament de Responsabilitat Social Corporativa i Medi Ambient de Caprabo

# El client, la nostra font d’aprenentatge

A Caprabo hi treballem més de 7.000 persones, i n’atensem més de 200.000 cada dia. Amb totes elles hi mantenim una relació propera, escoltant-les de forma activa i mirant sempre d’oferir-los un servei de qualitat. Els clients són la nostra font d’aprenentatge més preuada, i estar-hi en contacte és una gran oportunitat per treballar en l’excel·lència.

En l’àmbit alimentari, per exemple, el 2009 vam posar en marxa el programa “Tria bo, tria sa”. Aquest programa, pel qual han passat gairebé 70.000 escolars, té l’objectiu de conscienciar les generacions futures sobre l’alimentació equilibrada i sana com a font de benestar personal i també social.

Un altre dels àmbits en què també actuem és l’econòmic i social, concretament amb la producció de proximitat. En els últims anys, hem introduït als supermercats més de 2.600 productes de prop de 300 petits productors i cooperatives agràries. De fet, les nostres botigues van ser les primeres a incloure el segell oficial “Venda de proximitat” per als productes procedents directament del camp. També hem posat en

marxa un pla de fires de productes de proximitat, amb el qual donem a conèixer els productes que s’elaboren a prop nostre i en fomentem el consum. De fet, som l’únic supermercat que disposa de tots els productes catalans amb segell europeu de denominació d’origen.

D’altra banda, procurem minimitzar l’impacte mediambiental de la nostra activitat. Per fer-ho, duem a terme plans concrets d’actuació a les botigues, que ja han permès reduir el consum energètic en un 20 %. Tanquem les neveres, canviem la il·luminació, reduïm els elements consumibles... També treballem la logística inversa per recuperar tot el cartró i el plàstic que es recull de les botigues.

Una altra acció que ha sorgit d’aquesta escolta activa amb els clients és el Programa de Microdonacions. Des de l’any 2010, donem els productes no caducats que deixen de ser aptes per a la venda, però que continuen sent aptes per al consum. Es tracta d’un programa gestionat amb la garantia dels Bancs dels Aliments i que posa de manifest el nostre rigorós compromís social. ●●●



FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS

# ACTIVIA<sup>®</sup> mix&go

NUEVO

FRAMBUESA

CON CUCHARA  
INCLUIDA



MUESLI

CHÍA

TU MIX PERFECTO ENTRE HORAS



## agenda

### CAVATAST

5, 6 I 7 D'OCTUBRE

Sant Sadurní d'Anoia acull una fira de degustació de caves i gastronomia que **reuneix cada any una cinquantena d'elaboradors de cava i d'empreses de restauració, xarcuteria, pastisseria i xocolata**. Durant la cita també es poden visitar els cellers de la zona i participar en tasts i tallers especialitzats.

### FESTA DEL PEBROT DEL PIQUILLO DE LODOSA

6 I 7 D'OCTUBRE

Cada tardor, Lodosa homenatja **el seu producte més preuat, que rep el sobrenom d'or vermell de l'horta**. En aquesta jornada s'ofereixen degustacions de pinxos i vi, se celebren concursos com el d'enfilar pebrots, té lloc el Mercat del Piquillo i es duen a terme tallers relacionats amb les denominacions d'origen per a grans i petits.

### FIRA DEL TORRÓ I LA XOCOLATA A LA PEDRA D'AGRAMUNT

12, 13 I 14 D'OCTUBRE

La fira arriba aquest any a la 30a edició. A més de la ruta gastronòmica que capitanegen els restaurants de la comarca de l'Urgell durant el mes d'octubre, per a la qual ideen menús basats en el torró i la xocolata a la pedra, la cita inclou **espais ja consagrats, com l'aula del gust, el de tastos, el pavelló agroalimentari i les foodgonetes**.

## alimentació

### Què mengen les regions més longeves?

L'escriptor Dan Buettner ha recorregut les poblacions que concentren un nombre més gran de persones centenàries, com l'illa japonesa d'Okinaawa, la ciutat californiana de Loma Linda, la península costa-riquenya de Nicoya, Sardenya i Icaàia. Ha conclòs que, per viure més i millor, cal **prioritzar els productes naturals; limitar el consum de carn, sucres, lactis i processats, incrementar el de peix i farines integrals**, i beure un litre i mig d'aigua cada dia.

## curiositat

### Falsa sobrassada especial per a 'veggies'

Amb **tomàquets secs, un pessic de pebre vermell, un pessic d'all en pols, algunes fulles d'alfàbrega i un grapat de pinyons, pots preparar una falsa sobrassada** que



fascinarà tothom, especialment els vegetarians i vegans. Sobre aquesta recepta base pots fer-hi variacions delicioses: en comptes de tomàquets secs, pots utilitzar carn de pebrot de romesco, i els pinyons es poden substituir per ametlles.



## salut

### El ioga, aliat del cervell

Científics brasilers han provat que la pràctica del ioga en les dones de més de 60 anys contribueix a mantenir per més temps el gruix de l'escorça cerebral, responsable de funcions com l'atenció i la memòria. Això és així, segons l'estudi publicat a *Frontiers in Aging Neuroscience*, perquè, com en altres pràctiques contemplatives, **en el ioga l'atenció i la concentració són claus per mantenir postures i realitzar exercicis de respiració i meditació**. Com passa amb la resta de músculs, el cervell es desenvolupa amb l'entrenament, de manera que el ioga es perfila com un bon antídote contra els efectes del pas del temps en la salut mental.

## LLIBRES

### La cocina sostenible

258 pàgines. Libros Cúpula. Preu: 21,95 €

**Idees, trucs i receptes per no llençar res.** Aquesta és la proposta que fa la xef Ada Parellada amb un llibre que pretén acabar amb un problema especialment greu, el malbaratament alimentari. Gestionar millor la cuina i optimitzar les compres serà bufar i fer ampolles gràcies als consells de Parellada, que a més proposa un menú per a cada estació de l'any.





# 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  
I Que sean Zespri I



# saber escollir

A la tardor també tornen a taula els colors càlids, com el vermell, el marró, el taronja o el verd, i ho fan a través d'hortalisses com la remolatxa, el porro i el bròcoli, i de fruites com la magrana, la taronja i el raïm.

## REMOLATXA

### HISTÒRICA:

els grecs i els romans n'utilitzaven les fulles amb finalitats medicinals i culinàres. Ja al segle XV se'n va començar a consumir l'arrel.

### SALUDABLE:

font de fibra i aliada contra la hipertensió i la inflamació, és rica en proteïnes i, per tant, aporta molta energia a l'organisme.

**COMPRA:** fixa't que la pell sigui llisa; la peça ha de ser dura i ferma. Les fulles han de mostrar un color verd i estar humides.

**CONSERVACIÓ:** separa l'arrel de les fulles i conserva les peces en bosses de plàstic a la nevera. Així et duraran uns quants dies, i fins i tot setmanes.

### VERSÀTIL:

la pots consumir de moltes maneres: bullida, en purés, sopes, amanides i fins i tot en batuts.

### COLOR:

la pell pot ser rosàcia, violeta, ataronjada, vermellosa o marró. La polpa sol mostrar un color vermell fosc.



### PRODUCTES DE TEMPORADA

setembre · octubre  
· novembre

**VERDURES** Albergínia · All · Bleda · Bolets · Bròcoli · Carbassa · Carbossó · Ceba · Col de Brussel·les · Col de cabdell · Col llombarda · Coliflor · Endívia · Espinacs · Mongeta tendra · Nap · Pastanaga · Pebrot · Porro · Remolatxa · Tomàquet **FRUITES** Alvocat · Caqui · Codony · Gerd · Kiwi · Llimona · Magrana · Mandarina · Mango · Nabiu · Pera · Pinya · Plàtan · Poma · Raïm · Taronja · Xirimoia **CARNS I PEIXOS** Bonítol · Conill · Guatlla · Moll · Orada · Sardina · Sorell



## ANTIEDAT NATURAL

La magrana és coneguda pel gran poder antioxidant, que ajuda a frenar el procés d'envelliment i a mantenir una pell sana. Els antioxidants també afavoreixen la circulació sanguínia i redueixen la pressió arterial.

## Deliciosa i digestiva

Després de mesos nodrint-se del sol, arriba el moment de gaudir de la taronja, les varietats més conegudes de la qual són la sanguina, la blanca i la dolça. Tant en peça de fruita fresca com en suc, **és una font ideal de vitamina C, gran aliada de les defenses durant la tardor i l'hivern.**

També conté fibra, tiamina, àcid fòlic i flavonoides. La ratlladura de la pell de taronja pot substituir la de la llimona en receptes tan delicioses com les natilles, i els grills es poden fer servir en amanides. La taronja contribueix a regular el colesterol, al benestar digestiu, a mantenir els ossos forts i a eliminar les impureses.



## TARONJA

La varietat dolça té l'origen a l'Extrem Orient, tot i que n'hi ha que la situen concretament al Vietnam, on s'obsequia els nuvis amb una selecció de taronges com a símbol de fecunditat. A la Xina està considerada un símbol de bona fortuna. El cultiu va ser introduït pels àrabs a Europa a través del nostre país, on es va començar a collir a partir del segle x. La llegenda explica que el mateix Cristòfor Colom, durant la seva segona expedició, va portar llavors de taronja fins a Amèrica, en concret a l'illa de l'Espanyola (actualment Haití i República Dominicana). Així de valuosa és aquesta fruita.



**RAÏM** Els penjolls de raïm són anticancerigens, combaten la fatiga i prevenen les malalties renals. La composició varia segons si el raïm és blanc o negre, però tots dos comparteixen una elevada concentració de sucres (sobretot glucosa i fructosa) i de vitamines (principalment B6 i àcid fòlic).



**PORRO** Per adquirir un bon exemplar de porro, convé comprovar que la tija és blanca, recta i consistent, sense marques ni zones gruixudes. Les fulles han de presentar un color verd fosc i han de tenir forma plana. Cal rebutjar els que tenen fulles groguenques, toves o seques, i els que tenen la tija inflada.



## BRÒCOLI

Considerat com una de les hortalisses amb més valor nutritiu, el bròcoli és essencial per a l'alimentació. Es compon principalment d'aigua, així com de vitamines (B1, C, E, àcid fòlic i niacina). Entre els minerals que aporta, hi destaquen el potassi, el calci, el magnesi, el zinc, el iode i el ferro.



# ORADA

Ja sigui a la sal, en caldereta de peix, en sushi o en sashimi, la carn de l'orada, blanca i ferma, no deixa indiferent a qui la tasta.

## A LA SAL

Renta a fons 1 orada i retira'n les brànquies. Si vols, introdueix-hi alguns grills de llimona a l'interior (per la part de la boca). Preescalfa el forn a 220 °C, amb escalfor per dalt i per baix. Disposa una capa de sal gruixuda marina al fons d'una safata de forn, col·loca-hi la peça al damunt i cobreix-la amb més sal marina de cuina fins

que s'hi formi una capa d'uns 3 cm.

Esquitxa la superfície amb una mica d'aigua.

Calcula 30 minuts de cocció per cada quilo de peix i

cou-lo. Transcorregut

aquest temps, retira'n la sal i la pell amb cura, i serveix-lo.



## COMPRA

L'orada és un peix de cos ovalat, amb el cap gran i els llavis gruixuts. Té la **pell de color gris blavós al dors, amb reflexos grisos i platejats** als laterals i al ventre. Entre els ulls té una franja daurada vertical, de la qual rep el nom. Segons l'origen, mesura entre 40 i 70 cm, i pesa de 300 g a 2 kg.


## A LA CUINA

Aquest peix deliciós admet múltiples elaboracions culinàries. **Es pot preparar sencer al forn, a la graella, a la brasa o a la sal.** Abans, cal eliminar-ne amb cura les escates, que són de grans dimensions. El sabor aromàtic i la carn fina fan que no calgui condimentar-la gaire per realçar-ne el sabor.

## CURIOSITATS

L'orada té unes dents fortes i punxegudes amb les quals **tritura els mol·luscs, els crustacis i els peixos dels quals s'alimenta.** També ingereix algues i plantes verdes marines. A la part superior de cada mandíbula hi té sis ullals robustos.

**Peix semigràs,  
l'orada destaca per  
contenir proteïnes  
d'alt valor biològic**



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



# CONILL

Magra i tova, la carn de conill conté proteïnes de gran qualitat. Protagonitza plats molt saborosos i, si es cuina de forma senzilla però que quedi saborosa, resulta ideal per a les dietes baixes en greixos.



## COMPRA

A les nostres botigues hi tenim conill **durant tot l'any**. A més de poder-lo comprar sencer, també el trobaràs en còmodes safates, trossejat o només amb les cuixes, les costelletes o els lloms.

## A LA CUINA

La carn de conill pot preparar-se **al forn, guisada, estofada, fregida i a la graella**, així com amb allada o acompanyada de salses com una vinagreta o un allioli. A més, es pot afegir a minestres de verdura, guisats de patata i plats a base d'arròs o llegums.

## HISTÒRIA

El conill és una espècie que **en la prehistòria ja habitava països europeus** com França i Bèlgica. Més tard es va desplaçar cap a la península Ibèrica, des d'on va arribar fins a l'Àfrica i Amèrica. A Espanya la cunicultura es va consolidar en els anys 50 del segle passat.

## CONILL AMB CERVESA

El dia abans, adoba 1 conill a trossos amb all, sal, un pessic de pebre vermell i pebre negre molt, una branqueta de romaní i un rajolí d'oli d'oliva. Enfarina'l i conserva'l a la nevera. L'endemà, daura 2 alls picats molt fins en una cassola. Afegeix-hi el conill i marca'l. Reserva'l. Pica 2 cebes vermelles i 1 de blanca en juliana i sofregeix-les al mateix oli 10 minuts. Afegeix-hi 5 pastanagues a rodanxes i sofregeix-ho 5 minuts. Després, incorpora-hi el conill i 8 patates trossejades. Quan el sofregit estigui daurat, afegeix-hi 3 cullerades de tomàquet fregit, 1 cervesa i 1 got d'aigua. Afegeix-hi 2 fulles de llorer, rectifica'n el punt de sal, deixa-ho reduir entre 10 i 15 minuts, i serveix-ho.



**Amb un alt contingut en potassi, el conill és ric en vitamines B3, B6 i 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



el meu sabor

# Marc Parrot

El músic ens obre les portes del seu estudi de gravació en plena natura per parlar de les seves vivències i dels seus projectes més destacats.

**Text** Montse Barrachina  
**Fotografia** Joan Cabacés

“**Les cançons són com la roba que ens posem, parlen de nosaltres i ens hi hem de sentir còmodes.**”

Marc Parrot és un artista sensible, arriscat i inclassificable. Viu i treballa a Sant Quirze Safaja, al cor de la serra de Barnils (Moianès), una zona de boscos plàcids i vegetació salvatge que proporcionen al músic la tranquil·litat que necessita per compondre i produir. Se sent afortunat de viure del que més li agrada i de compartir moments senzills amb les persones que estima. En ell, el treball, l'amistat i l'amor sempre van de la mà.

#### **En quin moment vas tenir clar que la música seria el teu mitjà de vida?**

Vaig muntar el primer grup quan encara no tenia 14 anys. No sé si aleshores era conscient del que significava ser professional, però hi va haver alguns artistes que em van il·luminar per la seva actitud. Els primers van ser els Rolling Stones i, després, tota la *movida* contracultural dels grups punk, que lligava molt bé amb els meus sentiments d'adolescent, perquè sempre estaven amb amics, viatjaven i vivien del que els agradava.

#### **On busques les fonts d'inspiració per compondre?**

Em nodreixo de mirar cap endins, de buscar el que surt del subconscient i m'explica coses que encara no sé. Sovint trobo la inspiració quan estic a punt d'adormir-me o em desperto a mitjanit amb una idea. Llavors començo a estirar el fil i a escriure una història.

#### **Acabes de llançar un nou disc: *Refugi*. Quin Marc Parrot hi trobarem?**

Vaig començar a plantejar el disc pensant com volia mostrar-me als 50 anys com a autor i compositor, i em vaig donar temps per experimentar. Les cançons són com la roba que ens posem, parlen de nosal- ➤



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

## **Bacallà a la brasa amb patates i alls tendres**



fàcil



1 a 3 €



35'

#### **PER A 4 PERSONES**

- 8 patates baby de guarnició
- 1 manat d'alls tendres
- 4 lloms de bacallà dessalat
- 1 branqueta de farigola
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

#### **ELABORACIÓ**

**1.** Posa a escalfar aigua amb sal i, quan bulli, afegeix-hi les patates netes i

sense pelar. Deixa-les coure durant 12 o 15 minuts. Retira-les i reserva'les.

**2.** Neteja els alls tendres, talla'ls a bastonets i fregeix-los en una paella amb un raig d'oli d'oliva. Salpebra'ls i reserva'ls.

**3.** Mentrestant, cou els lloms de bacallà al grill o la barbacoa 4 minuts per cada banda (segons el gruix de les peces). Condimenta'ls amb un pessic de pebre.

**4.** Disposa el llom de bacallà al plat i decora'l amb una mica de farigola fresca i oli d'oliva. Serveix-ho.



“ Per a mi, el moment de menjar és un dels més sublims del dia. M’encanta l’exquisidesa de les coses més senzilles, com la verdura a la brasa...”

» tres i ens hi hem de sentir còmodes. Aquesta vegada la cosa ha anat pel camí de treure artífici, de deixar cançons més nues i menys metafòriques. Per posar en escena el disc, hem habilitat un espai intimista, una iurta, a l’interior de la qual s’esdevé tot el que és musical i proper, mentre que a l’exterior succeeixen totes les inclemències.

**També produeixes discos per a altres artistes. És més arriscat el treball personal o l’aliè?**

Jo em permeto arriscar en la faceta personal. Com a productor d’altres artistes, hi faig equip, però sempre amb una mirada externa, per sobre de les meves percepcions, perquè són ells els qui hauran de defensar el disc. Però, si un artista vol arriscar, també li poso el camí fàcil.

**Un s’acostuma a viure d’una professió tan incerta?**

L’acabes acceptant. En aquests últims anys molta gent ha passat de creure que tenia una feina per sempre a adonar-se que res no és segur. Crec que el futur serà força així. Molts educadors diuen que les noves generacions hauran d’utilitzar la creativitat per a tot. Jo em sento amb un cert avantatge, perquè fa anys que negocio amb la incertesa. Aprens a confiar en la intuïció i a no mirar el que fas pel rendiment que et dona. Fa molt que visc de la música i no tinc ni idea de com funciona.

**Fa anys que ets coproductor del disc de *La Marató* de TV3. Què t’ha ensenyat aquesta experiència?**

M’ha ensenyat molt d’ofici i m’ha aportat molta flexibilitat per afrontar la meua feina com a productor. El fet d’haver d’unir artistes amb sensibilitats musicals oposades m’ha fet més obert mentalment. Les millors experiències han estat les bretolades creatives, com fer de *My*



*way* una sardana amb la veu de Quico Pi de la Serra. Em va costar molt convèncer la Cobla Els Montgrins perquè per a ells era com una transgressió, però el resultat va ser molt emocionant. O que Pau Riba cantés una ària de Puccini amb la Simfònica del Vallès. Cap altre disc em permetria fer aquestes coses.

**Et van diagnosticar un càncer quan eres molt jove. De quina manera et va canviar la perspectiva de la vida?**

Tenia 26 anys. De cop et plantejes moltes coses. T’adones que no ets la persona més jove amb càncer, i també que la teua mala sort sempre és relativa perquè n’hi ha que estan molt pitjor que tu. També et qüestionen coses més metafísiques, com ara: “No em posaré a

resar ara si mai no he cregut en Déu...” La malaltia et remou els principis per fer-los més sòlids; creixes i et fas més persona.

**Ets una persona familiar?**

M’agrada estar envoltat de la gent que estimo, i la feina m’ha permès desenvolupar relacions professionals que són alhora d’amistat. A la vida hi tinc una barreja de negoci, treball, amistat i amor, perquè la meua dona i jo hem estat socis durant molt de temps.

**Precisament amb ella, la pintora Eva Armisén, vas publicar el llibre-CD *Tots a taula*.**

Sí, és un llibre-CD que tracta el tema de la relació dels nens amb el menjar. Els



sis personatges del llibre reflecteixen, d'una manera extrema, els comportaments a l'hora de menjar: l'explorador, el llepafils, el golafre, el ràpid, el dolç i el gourmet. Tots som una barreja d'aquests personatges.

#### **Teniu algun projecte nou?**

A l'octubre o novembre sortirà un tercer llibre, *Tinc un paper*, que estimula els valors del treball en equip i de la vocació a través de sis personatges: l'escriptora, el productor, la directora, l'actor, el dissenyador de vestuari i la il·luminadora.

#### **Casa teva i el teu estudi són a la muntanya. Com es veu la vida envoltat de natura tot el dia?**

Doncs més verda. Ha, ha, ha... Més es-

perançaadora. De petit vivia en un poble, a Tiana, i la llibertat de moure't amb els amics i de fer excursions m'havien fet pensar que en algun moment acabaria vivint a la natura. Viure aquí em permet fer ràpidament una descompressió de la feina. És tan fàcil com seure a menjar fora sense sentir cap soroll i contemplar les muntanyes.

#### **Aquí ho tens fàcil per caçar bolets...**

En sóc un expert, però ja des que era petit. Amb el pare, que era del Centre Excursionista de Catalunya, caminàvem per la muntanya i agafàvem bolets. Però aquí, a Sant Quirze Safaja, he descobert moltes varietats interessants: carlets, pimpinelles, apagallums, bolets de tinta, llores, múrgules (aquí en diuen *rabasso-*

*les*), mollerics... I per primera vegada he collit trompetes de la mort!

#### **Ets un enamorat de la cuina de tardor...**

Sóc un enamorat de la cuina en general. Per a mi, el moment de menjar és un dels més sublims del dia, però això no vol dir menjar coses sofisticades, ja que trobo un gran plaer en l'exquisidesa de les coses més senzilles, com la verdura a la brasa... En canvi, amb un plat refregit o mal elaborat penso: "Un dia perdut!"

#### **Has escollit un plat de bacallà...**

Per a mi és el peix que hi ha al capdamunt de l'escala, sobretot el bacallà salat, perquè es pot cuinar de moltes maneres i sempre té interès. Només a la brasa amb all i oli i bitxo per sobre... és brutal! ●●●



EL MEU CLUB CAPRABO,  
EL CLUB DE L'ESTALVI



# "ENS AGRADA COMPRAR A CAPRABO"

La família Sánchez Folqué fa 15 anys que compra a Caprabo i 13 que gaudeix dels beneficis de la targeta El Meu Club Caprabo.

— Durant el 2017, les Famílies Nombroses d'El Meu Club Caprabo es van beneficiar de 826.704 € en descomptes.



Edgar i Susanna amb els seus fills María, Martí, Anna, Agnès, Oriol, Berta, Lluç i Bruna.

*"Amb El Meu Club Caprabo ens beneficiem dels avantatges exclusius d'un Client Ori i, a més, de totes les compres que fem al mes rebem un **5%** de descompte, que s'acumula a la nostra Targeta per bescanviar-lo quan ens vagi bé".*

*“Ens agrada comprar a Caprabo. Valorem molt l’ampli assortiment que té, les ofertes i els cupons de descompte que rebem tot passant per caixa”.*



*“Sempre intentem fer la compra tots junts. Els nens ens ajuden a portar els productes al carro, i entre tots ens organitzem molt bé”.*

**AL PRÒXIM NÚMERO:**

**L'ESTALVI A LA TEVA BUTXACA/MÒBIL**

# APP



**VOLS ACTIVAR  
ELS TEUS  
DESCOMPTES  
EN LÍNIA?**

Facilita'ns el teu e-mail  
i número de mòbil a  
[www.caprabo.com/  
atencialclient](http://www.caprabo.com/atencialclient)  
o truca al **93 261 60 60**.



Per conèixer  
tots els avantatges  
d'El Meu Club Caprabo  
només has d'entrar a  
[www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com).

La targeta és **gratuïta**  
i pots fer-la també  
en línia.



**Vols pertànyer al nostre col·lectiu de Famílies Nombroses?**



- 1.-** Truca a atenció al client: **93 261 60 60**.
- 2.-** Facilita'ns el teu **núm. de Targeta Client** El Meu Club Caprabo.
- 3.-** Facilita'ns el **núm. de carnet de família nombrosa** i la seva data de caducitat.

**Per ser Família Nombrosa ja ets Client Or i gaudiràs de:**



- Triplica tots els teus punts per bescanviar a les teves pròximes compres.
- Descompte del **5%** de tot el que hagi comprat durant el mes (t'ho acumulem en punts a la teva Targeta El Meu Club Caprabo).
- Cistella Benvingut Nadó (obtiens cistella doble).
- Regal d'aniversari.
- Revista *Sabor* gratuïta.



**Ara estalvio i demà també.**





cuinar amb nens

# Ens agraden les lletres!

A la tardor, sorprèn els petits amb un abecedari fet en una focaccia, amb fruites... La passió per les lletres també pot sorgir del paladar.

**Cuina** Joan Gurguí **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona  
**Nenes** Iria i Noa (filles de Joan Jardón, treballador de Caprabo)





## Focaccia tradicional



mitjana



menys  
d'1€



40' +  
repòs

### PER A 4 PERSONES

- 350 g de farina
- 1 culleradeta de sal
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 210 ml d'aigua
- 1 culleradeta de llevat

### Per donar-hi sabor

- Oli d'oliva verge extra
- Branquetes de romaní
- Sal de cuina

### ELABORACIÓ

1. Disposa tots els ingredients en un bol i barreja'ls bé. Deixa'ls reposar durant 1 hora.
2. Greixa una safata de coure

amb oli d'oliva i estén-hi la massa. Deixa-la reposar 30 minuts i fes-hi foradets amb les puntes dels dits. Amaneix-la amb oli, que s'anirà recollint als foradets. Afegeix-hi sal i fulles de romaní picades.

3. Preescalfa el forn a 200°C. Introdueix-hi la focaccia i deixa-la coure uns 15 o 20 minuts, o fins que la superfície quedi dauradeta. Serveix-la calenta.





## Creps de xocolata amb fruites



fàcil



menys d'1€



30'+ repòs

### PER A 12 CREPS

- 4 ous
- 150 g de sucre
- 600 ml de llet sencera
- 175 g de farina de blat
- 1 pessic de sal
- 25 g de mantega
- 65 g de xocolata en pols
- Mel de flors (al gust)

### Per a les lletres

- 2 kiwis poc madurs
- 2 pomes poc madures
- ½ pinya

### ELABORACIÓ

**1.** Bat els ous amb el sucre en un bol gran. Incorpora-hi la llet i remena-ho bé. Després, afegeix-hi la farina a poc a poc, un pessic de sal, la mantega fosa i la xocolata en pols. Bat-ho bé fins a aconseguir una massa homogènia (si cal, passa-la per un colador). Deixa la massa en repòs a la nevera durant 1 hora.

**2.** Escalfa una paella ampla, greixa-la amb una nou de mantega i aboca-hi el contingut d'un cullerot de la barreja de les creps. Estén-ho amb una espàtula i cou la crep per totes dues bandes. Elabora tantes creps com la barreja et permeti.

**3.** Pela les fruites, elimina els ulls foscos de la pinya i talla-la a rodanxes gruixudes. Després, fes les lletres amb els motlles.

**4.** Farceix l'interior de les creps de xocolata amb algunes fruites tallades. Disposa-hi a sobre més lletres de fruita i un raig de mel. Serveix-ho.

# Tria bo, tria sa

Projecte educatiu  
Caprabo  
per a l'alimentació  
saludable



Vols conèixer el nostre  
projecte educatiu  
"Tria bo, tria sa"? Descubreix-lo a




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

NOVA  
WEB

# gracias por estar #cerca

Gracias a los que creéis en la calidad de los productos de la tierra  
y apoyáis a las familias ganaderas que tenéis cerca.



Si quieres saber por qué estamos tan cerca,  
entra en [www.lletnostra.cat/aprop](http://www.lletnostra.cat/aprop) o síguenos en   

A casa nostra, Llet Nostra



alimentació equilibrada

# Nens i verdures, missió possible

En algunes cases, que els nens mengin verdura diàriament sense disputes continua sent una missió impossible. Vegem com podem fomentar el gust per les verdures i les hortalisses més enllà del clàssic “Si no t’ho menges avui, t’ho menjaràs demà”.

**Text** Esther Escolán

**Assessors nutricionals** Menja Sa



És habitual que els més petits de la casa protestin, ni que sigui d'entrada, quan els posem al davant un plat de mongetes, coliflor, bròcoli o bledes. Recorrent a elaboracions que els agradin i fent servir la creativitat a l'hora de presentar els plats a taula, els pares i els avis ja tindran part de la batalla guanyada.

## Cinc al dia

El consum de vegetals ha baixat de manera alarmant entre els joves. Així ho posava de manifest l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició, que pertany al Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, el 2015. L'agència desvetllava que només un 3,38% dels nens espanyols d'entre 2 i 17 anys complien el consum mínim recomanat de tres peces de fruita i dues racions de verdura al dia, tal com defensa l'Associació 5 al Dia, que des de 1998 promou el consum de fruita i verdura entre els nens. Aquest estudi exposava que el 64,44% dels joves espa-

nyols consumeixen fruita i verdura diàriament. Des de 2009, en només sis anys, el percentatge havia baixat més del 10%.

La importància d'una dieta sana i equilibrada, amb una presència destacada de verdures, hortalisses i fruites, és clau perquè els nostres fills tinguin una qualitat de vida òptima. Aquestes en són algunes de les propietats:

- Són una font rica en vitamines, minerals i fibra.
- Aporten fitonutrients, que han demostrat ser excel·lents aliats a l'hora de com-

**Només un 3,38% dels nens espanyols consumeixen les fruites i verdures recomanades al dia**

batre malalties cròniques, com la hipertensió, la diabetis i el colesterol.

- Tenen una baixa aportació calòrica, ideal per mantenir el pes a ratlla.

## Fre a l'obesitat infantil

La preocupació sobre el pes dels nens i els adolescents és un dels temes que més titulars dona en els últims temps, cosa que no és d'estranyar, ja que, segons revelava la revista *The Lancet* a finals de 2016, els índexs d'obesitat infantil s'han multiplicat per 10 els últims 40 anys. A Espanya, segons l'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic (OCDE), 1 de cada 10 nens té sobrepès. És un problema que afecta el 25% dels nens i el 24% de les nenes, al qual l'Organització Mundial de la Salut (OMS) s'ha referit com “un dels problemes de salut pública més greus del segle XXI”. Què és el que provoca aquests índexs tan preocupants segons l'OMS?



- L'augment progressiu de la ingesta d'aliments hipercalòrics, rics en greixos i sucres, però escassos en vitamines, minerals i altres micronutrients.
- La disminució de l'activitat física, a causa de l'augment dels jocs sedentaris amb tauletes i consoles, i del canvi en els sistemes de transport.

#### **Predicar amb l'exemple**

Menjar en família servirà perquè els nens i els adolescents percebin el consum de fruita i verdura com a natural. Ja se sap que els pares i les mares són el mirall en què les criatures es miren, així que el que ens vegin fer resultarà molt més efectiu que el que ens entossudim a dir-los una vegada i una altra.

Altres trucs que es poden posar en pràctica perquè mengin més fruites i verdures són investigar junts l'origen dels aliments, portar-los al supermercat, convertir-los en ajudants de cuina... Hi participaran encantats! ●●●

## Caprabo ensenya els més petits a menjar sa

D'acord amb el compromís amb una alimentació saludable i de qualitat, Caprabo porta a terme des de fa nou anys el programa educatiu "Tria bo, tria sa". En aquesta última edició hi han participat 132 centres educatius i més de 6.760 nens i nenes d'entre 8 i 12 anys. Així mateix, la versió per a nens de 2 i 3 anys ha reunit més de 2.000 alumnes, i la nova edició digital ha sumat 34 escoles i 3.000 alumnes més. Després de participar-hi...

...el 83 % dels infants mostren més interès per l'alimentació saludable.

...el 64 % consideren necessari aplicar un canvi en els hàbits d'alimentació.

## Tria bo, tria sa

Projecte educatiu  
Caprabo  
per a l'alimentació  
saludable



## CREATIVITAT AL PODER



Per aconseguir que els més petits mengin verdura, cal fer servir la imaginació, fugir dels tòpics i, per què no, fer que ells també s'involucrin en la preparació.

- Pots presentar la verdura en diferents textures: cuites, saltades, al vapor, en crema, en batut...

- També pots fer-les servir com a guarnició al costat d'altres aliments que els agradin més o com a ingredient principal d'amanides d'arròs, pasta, llegums, etc.



- Camuflar-les en canelons o lasanyes, i fins i tot en truites, que poden ser d'espàrrecs, carbassó, xampinyons, espinacs..., també és una bona opció.

- Intenta que entrin pels ulls. Pots fer servir el plat com un llenç en blanc: combinar-hi verdures de colors diferents i tallades de formes originals servirà per cridar-los l'atenció.



- Per què no prepares broquetes de verdures o fruites, entrepans vegetals, pizzas, o pastissos dolços o salats de verdures?

A la secció "Idees dolces" et proposem un pastís de carbassa que us encantarà a tota la família.

LES MOSTRES RECEPTES →



## Pasta amb salsa de bròcoli i anacards



fàcil



1 a 3 €



30'

### PER A 4 PERSONES

\* 300 g de pasta

### Per a la salsa de bròcoli

\* 1 porro • ½ bròcoli • 200 ml de brou de verdures casolà

\* 80 g d'anacards crus molts

\* 70 g de parmesà ratllat • Oli d'oliva verge extra • Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Neteja el porro, eliminant-ne les arrels, la part verda i la primera capa. Rentà'l i talla'l a làmines. Rentà el bròcoli i separa'l en penjolls.

**2.** En una paella ampla greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva, sofregeix els porros a foc suau durant 5 minuts, afegeix-hi els penjolls de bròcoli, remena-ho bé i cobreix-ho amb el brou de verdures casolà. Deixa-ho bullir durant uns 10 minuts o fins que el bròcoli estigui cuit. Rectifica'n el punt de sal.

**3.** Aboca la preparació en un vas de batidora —tot reservant alguns penjolls per a la decoració final— juntament amb els anacards i el parmesà ratllat. Afegeix-hi 50 ml d'oli i tritura-ho fins a aconseguir un compost uniforme.



**4.** Bull la pasta en abundant aigua salada el temps que indiqui el fabricant perquè quedi al dente. Escorre-la.

**5.** Disposa la pasta en un plat i aboca-hi la salsa de bròcoli per sobre. Decora-ho amb alguns penjolls i serveix-ho.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 552,5 kcal

Proteïnes 21,8 g

Hidrats de carboni 57,7 g; d'aquests, sucres 5,7 g

Greixos 26 g; d'aquests, saturats 5,3 g

Fibra 9 g

Sal 2,01 g

\*PER RACIÓ

## Hamburguesa de carbassó i blat de moro



fàcil



1 a 3 €



40'

### PER A 4 PERSONES

\* 1 carbassó • 1 ceba petita

\* 1 llauana de blat de moro

dolç • 1 ou • 100 g de pa

ratllat • 100 g quinoa cuita

\* 1 culleradeta d'orenga • Oli d'oliva verge extra • Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Rentà el carbassó, espunta'l i ratlla'l. Després, sala'l i col·loca'l en un colador, premsant-lo perquè deixi anar el líquid. Pela la ceba, pica-la i sofregeix-la en una paella greixada amb 2 cullerades d'oli d'oliva durant 3 minuts a foc suau. Escorre bé el líquid de la conserva de blat de moro dolç.

**2.** Bat un ou en un bol gran. Afegeix-hi tots els ingredients i barreja'ls bé amb les mans. Fes-ne boletes iguals, aixafa-les amb les mans i dona'ls forma d'hamburguesa.

**3.** Col·loca les hamburgueses en una safata folrada amb paper de forn, ruixa-les amb oli i cou-les al forn preescalfat a 200 °C durant 15 minuts o fins que estiguin daurades. Retira-les i serveix-les.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 259,95 kcal

Proteïnes 7,2 g

Hidrats de carboni 31,3 g; d'aquests, sucres 6,2 g

Greixos 11,8 g; d'aquests, saturats 1,6 g

Fibra 3 g

Sal 2,2 g

\*PER RACIÓ

## A què equival una ració

Segons els experts, de les 5 racions d'hortalisses i fruites que cal consumir al dia com a mínim, 2 racions han de ser d'hortalisses. Si vols saber si n'estàs consumint la ració adequada, aquí en tens alguns exemples. Una ració (140-150 g cru i net) equival a un plat petit d'hortalisses cuites (bledes, espinacs, bròcoli...), a un plat gran d'enciam, a ½ albergínia o ½ carbassó crus, a 1 tomàquet mitjà, a 1 pebrot vermell mitjà i a 1 pastanaga gran.



## Magdalenes de pastanaga i ametlles



fàcil



1 a 3 €



1 h

### PER A 12 UNITATS

\* 50 g de mantega a temperatura ambient • 100 g de sucre morè

\* 2 ous • 100 ml de llet • 200 g de pastanaga pelada i ratllada

\* Ratlladura d'1 taronja • 150 g d'ametlla molta • 100 g de farina

\* 1 sobre de llevat • 1 culleradeta de canyella molta • 1 culleradeta de ginebre molt • 1 pessic de nou moscada

### ELABORACIÓ

**1.** Posa la mantega trossejada en un bol juntament amb el sucre. Bat-ho amb les varetes fins que quedi esponjós, afegeix-hi els ous i torna a batre-ho. Afegeix-hi la llet, la pastanaga i la ratlladura de taronja, i remena-ho fins que obtinguis un compost uniforme.

**2.** Incorpora-hi la resta d'ingredients i barreja'ls amb suavitat amb moviments circulars.

**3.** Preescalfa el forn a 180 °C. Reparteix la massa en motlles per a magdalenes, omplint-les fins a ¾ parts. Posa-les en una

safata de forn i cou-les 20 minuts o fins que, en introduir-hi un escuradents, aquest surti net. Retira-les del forn, deixa-les temperar abans de treure-les del motllo i deixa-les refredar sobre una reixeta. Serveix-les.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 186,6 kcal

Proteïnes 4,5 g

Hidrats de carboni 16,5 g; d'aquests, sucres 10,5 g


Greixos 11,4 g; d'aquests, saturats 3 g

Fibra 2 g

Sal 0,07 g

\*PER RACIÓ






HAMBURGUESA DE  
CARBASSÓ  
I BLAT DE MORO  
RECEPTA PÀG. 32



PASTA AMB  
SALSA DE  
BRÒCOLI I  
AMACARDS  
RECEPTA PÀG. 32



MAGDALENES  
DE PASTANAGA  
I AMETLLES  
RECEPTA PÀG. 32



salut al plat

# Vitamina C al rescat

La recomanació de prendre vitamina C en aquesta època de l'any és un clàssic per prevenir els refredats, però aquesta vitamina té molts altres beneficis. En aquestes pàgines te'ls expliquem.

**Text** Raquel Puente  
**Assessors nutricionals** Menja Sa



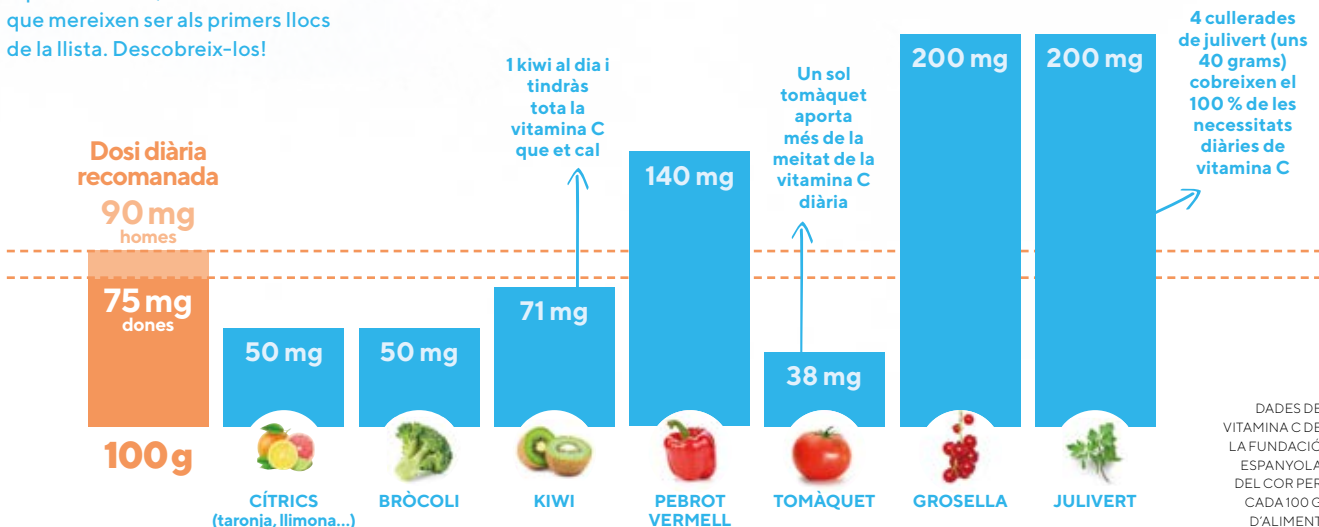
## MOLT MÉS QUE CÍTRICS

Tot i que popularment els cítrics tenen la fama de ser molt rics en aquest nutrient, hi ha altres aliments que mereixen ser als primers llocs de la llista. Descobreix-los!

Quan parlem de vitamina C en aquesta època de l'any, la majoria la relaciona immediatament amb els refredats. Els experts coincideixen a dir que aquesta vitamina és imprescindible per al bon funcionament de les defenses i, per això, ajuda a prevenir refredats i gripes. De tota manera, últimament s'ha descobert que no és tan efectiva per al

tractament com es creia fa alguns anys; és a dir, no alleuja els símptomes ni fa que el refredat duri menys dies.

El fet de contribuir a la prevenció ja és un bon motiu per assegurar-se de prendre prou vitamina C, però també n'hi ha d'altres, ja que té molts beneficis molt importants per a la salut. Alguns van units a les propietats antioxidants, que protegeixen l'organisme de l'en-



DADES DE VITAMINA C DE LA FUNDACIÓ ESPANYOLA DEL COR PER CADA 100 G D'ALIMENT

velliment prematur, per la qual cosa aquesta vitamina és un bon conservant. De fet, s'usa en la indústria alimentària amb el nom d'E-300.

La vitamina C, a més, ajuda l'organisme a aprofitar el ferro dels aliments; per tant, contribueix a prevenir l'anèmia i a sentir-se amb més energia i vitalitat. També afavoreix la formació dels ossos, la reparació dels teixits i la formació de col·lagen. Quan no en tenim prou, la pell perd elasticitat i hi apareixen les arrugues; per això, moltes cremes per a la pell inclouen vitamina C entre els components.

Un altre motiu? S'ha relacionat amb la disminució del risc de patir malalties cardiovasculars.

### Diàriament

La vitamina C no s'acumula a l'organisme i s'elimina per l'orina, de manera que cal prendre'n cada dia. La dosi recomanada de 75 o 90 mil·ligrams diaris (75 per a les dones i 90 per als homes) de vitamina C és molt fàcil d'aconseguir. De fet, és habitual prendre'n el doble (entre 113 i 144 mg diaris). Les embarassades, les persones fumadores i les que passen per una època de molt d'estrès necessiten més vitamina C.

### Aprofita-la al màxim

Et donem alguns consells perquè, a l'hora de cuinar els aliments, no perdís part de les propietats de la vitamina C.

- **Escalfar.** Com que la vitamina C és hidrosoluble i sensible a la calor, escalfar o coure en líquid fa que en disminueixi la quantitat de qualsevol aliment. Sempre que sigui possible, pren l'aliment cru; si l'has de coure, talla'l just abans de posar-lo al foc.

- **Bullir.** La major part de la vitamina C va a parar al líquid de la cocció. Per això, s'aconsella aprofitar l'aigua de la cocció per a altres preparacions, com sopes, purés o guisats. També es recomana bullir en poca aigua i afegir-hi l'aliment quan el líquid ja bull i, si és possible, com en el cas de les patates, amb la pell, ja que així es manté fins al 50% d'aquesta vitamina.

- **Coure al vapor.** És una de les tècniques més recomanades, perquè l'aliment no entra en contacte amb el líquid.

- **Coure en papillota.** També és una tècnica aconsellada, perquè els aliments es couen amb els propis sucus. ●●●

## Afegeix als plats aliments crus rics en vitamina C. Així aconseguirà la dosi diària recomanada

Vitamina C  
91 mg



### Llobarro amb cítrics i groselles



fàcil més de 7€ 40'

#### PER A 4 PERSONES

Renta **8 lloms de llobarro de 200 g** cada un i eixuga'ls bé. Renta **2 taronges** i **2 llimones**, i retira'n la pell amb l'ajuda d'un ganivet ben esmolat. Talla les pells dels cítrics en juliana. Reserva algunes pells per a la decoració final i la resta cou-les en aigua bullent durant alguns segons. Esprem les taronges i les llimones. Reserva-ho tot. Pela **2 cebes tendres**, talla-les a cercols i ofega-les en una cassola baixa amb **una mica d'oli d'oliva verge extra**. Un cop tendres, aboca-hi **vinagre de**

VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 446 kcal

Proteïnes 63,5 g

Hidrats de carboni 13 g; d'aquests, sucres 13 g

Greixos 15,6 g; d'aquests, saturats 2,4 g

Fibra 4,3 g

Sal 2 g

\*PER RACIÓ

**gerds (50 ml)**, 1 culleradeta de **pebre negre en gra**, el suc dels cítrics i les pells escaldades. Quan comenci a bullir el conjunt, incorpora-hi els lloms de llobarro i cobreix-los amb aigua. Rectifica'n el punt de **sal** i cou-ho a foc suau durant 3 minuts. Retira la cassola del foc i afegeix-hi **gerds (100 g)**, **groselles (100 g)** i les pells dels cítrics reservades. Serveix-ho.

RECETA: BEATRIZ DE MARCOS





les nostres marques

# Sabor responsable



Frescos, d'alta qualitat, produïts de forma més sostenible, saborosos... Així són els productes de la nostra marca EROSKI Natur. Descobreix-los!

A l'hora de comprar productes frescos, confia en EROSKI Natur, la marca pròpia de Caprabo.

Sota aquest nom trobaràs fruites, hortalisses, carn de pollastre, de porc Duroc, de vedella..., una gran varietat de productes frescos de gran qualitat i amb un sabor autèntic.

● **Fruites i hortalisses.** Es recullen en el punt òptim de maduració i frescor. A més, s'exigeixen uns valors mínims de dolçor, uns calibres òptims i orígens o varietats prestigiosos. Els nostres agricultors estan certificats per GLOBALG.A.P., la norma

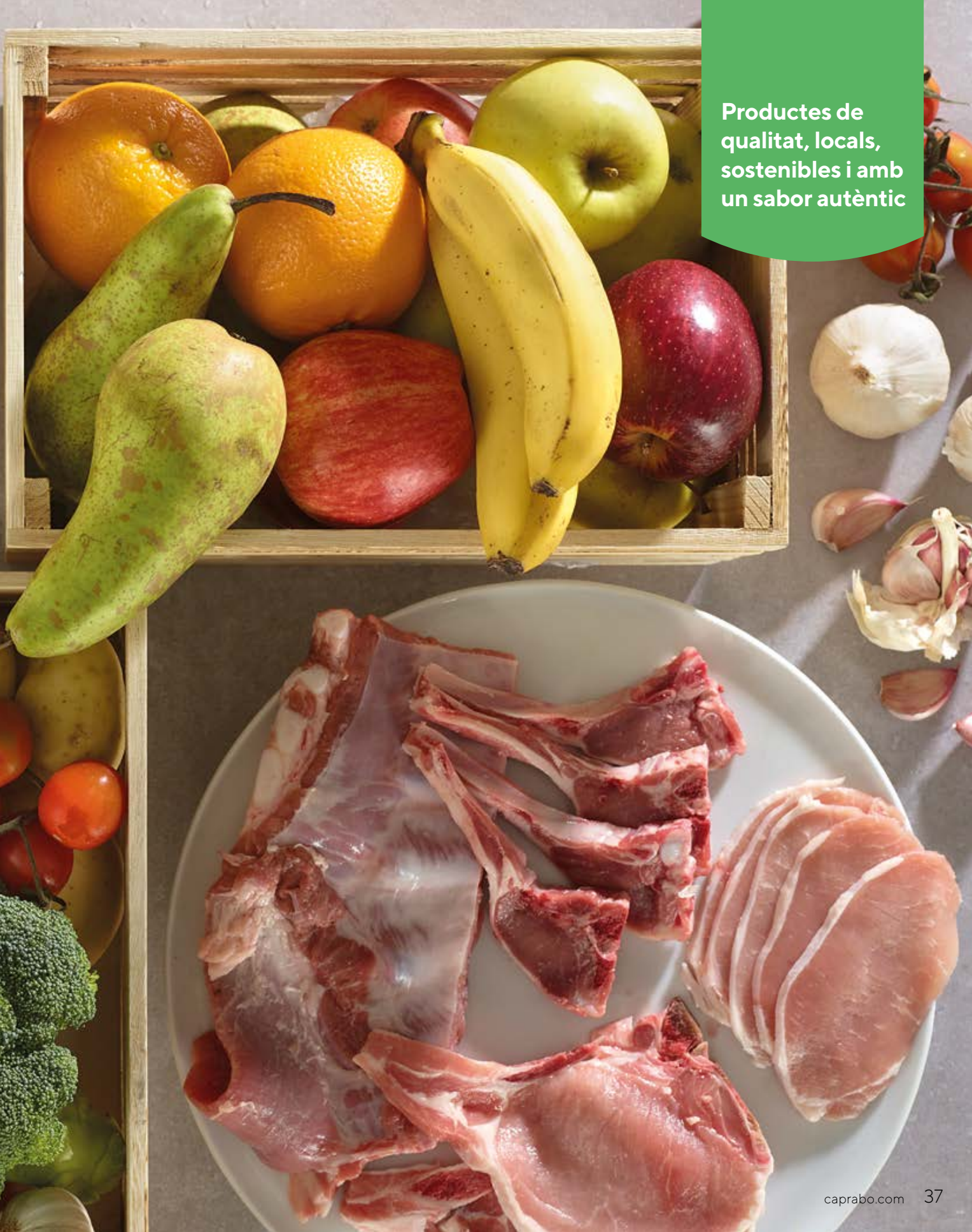
internacional per a una agricultura segura i sostenible.

● **Carns.** Totes tenen una cosa en comú: els proveïdors alimenten i crien els animals seguint mètodes tradicionals, cosa que, sens dubte, es nota en el gust. El pollastre té certificació de benestar animal, està criat durant un mínim de 56 dies, rep una alimentació 100% vegetal, i té un sabor intens i una carn ferma i sucosa. La vedella, de procedència espanyola, segueix una dieta d'origen vegetal que es completa amb vitamines i minerals, i està controlada i certificada.

FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONIA







Productes de  
qualitat, locals,  
sostenibles i amb  
un sabor autèntic





## Costelles de porc amb pomes



fàcil



1 a 3 €



30'

### PER A 4 PERSONES

- 8 costelles de porc EROSKI Natur
- 2 cebes EROSKI Natur

- 2 pomes royal EROSKI Natur
- 1 poma golden EROSKI Natur
- 400 ml de brou de carn casolà EROSKI
- Oli d'oliva verge extra Eroski SELEQTIA
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta les costelles, eixuga-les bé i salpebra-les. Pela les

cebes i pica-les. Renta les pomes i talla-les a grills.

**2.** En una cassola ampla, greixada amb 50 ml d'oli d'oliva, marca les costelles 2 minuts per cada costat fins que estiguin lleugerament daurades. Retira-les i, al mateix oli, ofega-hi les cebes picades a foc suau durant 5 minuts.

**3.** Afegeix les pomes a la cassola i cou-les 5 minuts. Després, incorpora-hi les costelles de nou i aboca-hi el brou de carn. Cou-ho a foc lent durant 15 minuts. Retira-ho del foc i serveix-ho.



## Pollastre amb taronja



fàcil

3 a 5 €

2 h

### PER A 4 PERSONES

- 1 pollastre EROSKI Natur
- 4 taronges EROSKI Natur
- 1 llimona
- 100 ml de brandi
- 400 ml de brou casolà de pollastre EROSKI basic
- Branquetes d'herbes aromàtiques (farigola, romaní i orenga)
- Oli d'oliva verge extra Eroski SELEQTIA
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta el pollastre, eixuga'l bé i salpebra'l. Renta bé la pell de les taronges, esprem-ne el suc de dues i talla'n la resta a trossets. Esprem la llimona per obtenir-ne el suc.

**2.** Posa el pollastre en una safata de forn. Aboca-hi el suc de les taronges i de la llimona per sobre. Afegeix-hi el brandi. Deixa-hi marinar el pollastre durant 1 hora aproximadament.

**3.** Preescalfa el forn a 200 °C. Passat el temps indicat, afegeix-hi el brou de pollastre casolà, les herbes aromàtiques i les taronges tallades a trossets. Cou el pollastre a 200 °C durant 1 hora i mitja i dona-li la volta de tant en tant. Retira'l del forn i serveix-lo.







cuina fàcil

# Passió per la xocolata

A qui no li ve de gust clavar les dents en una mica de xocolata? Atreveix-te a anar més enllà amb aquestes dues propostes tan suggeridores, ràpides i fàcils d'elaborar.



## QUALITAT I PREU

Xocolata negra 25% ametlles senceres (200 g) d' **EROSKI** i Xocolata negra 85% cacau (100 g) d' **Eroski SELEQTIA**.



I també...



Xocolata amb llet extrafina (125 g). De **Nestlé**.

## Broquetes de raïm amb xocolata negra



mitjana



3 a 5 €



30' + nevera

### PER A 4 PERSONES

- 24 grans grossos de raïm blanc
- 2 rajoles de xocolata negra

fondant

### Per a la decoració

- 8 bastonets per a les broquetes
- Boletes multicolors, escates d'ametlla i gerds picadets

### ELABORACIÓ

1. Neteja el raïm, eixuga'l bé i col·loca'n tres grans a cadascuna de les broquetes. Reserva-ho.
2. Trosseja la xocolata. Posa

un cassó amb aigua al foc i al damunt posa-hi un bol amb la xocolata per escalfar.

Remena-ho amb una espàtula durant 5 minuts fins que la xocolata es fongui.

**3.** Banya els grans de raïm en la xocolata i escampa-hi els encenalls de colors, les escates d'ametlla i els gerds. Reserva-ho a la nevera. Serveix-ho.

### SUGGERIMENT

La xocolata es pot fondre al microones. Posa-la trossejada en un recipient i escalfa-la 2 minuts a 500 W. Retira-la i remena-la bé.





Xocolata Roc d'ametlles i avellanes senceres (180 g). De **Suchard**.



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



Xocolata 60% cacau amb estèvia (100 g). De **Torras**.



Xocolata amb llet (100 g). De **Milka**.



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

## Conill amb xocolata i moniato



fàcil



1 a 3 €



40'

### PER A 4 PERSONES

\* 2 moniats • 1 conill tallat a vuitens • 6 grans d'all pelats • 1 got de vi negre • 1 ceba • 1 pastanaga • 1 branca de farigola • 1 fulla de llorer • 1 branca de romani • 30 g de xocolata negra • 1 got d'aigua embotellada • Oli d'oliva verge extra • Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Neteja els moniats, col·loca'ls sobre una safata de forn i rosteix-los a 180 °C amb un rajolí d'oli durant 40 minuts. Deixa'ls refredar. A continuació, pela'ls, trosseja'ls i tritura'ls amb una batidora elèctrica. Si queda massa espès, afegeix-hi una mica d'aigua. Sala-ho al gust i reserva-ho.

**2.** Salpebra el conill i daura'l en una cassola amb un rajolí d'oli d'oliva i 4 grans d'all sencers i pelats. Aboca-hi un got de vi negre i deixa que s'evapori. Cobreix el conill amb aigua, col·loca la tapa de la cassola i cou-lo 35 minuts a foc suau. Retira els trossos de conill de la cassola i tot el suc de la cocció. Reserva-ho tot.

**3.** Pica la ceba, la pastanaga i els altres 2 grans d'all pelats. Introdueix-los a la mateixa cassola i ofega-ho amb una mica d'oli. Incorpora-hi la farigola, el llorer i el romani. Aboca-hi el suc reservat amb els alls, afegeix-hi una mica de

sal i cou-ho tot durant 10 minuts.

**4.** Passa la salsa pel passapuré sense les herbes aromàtiques i aboca-la de nou a la cassola. A continuació, tritura la xocolata negra.

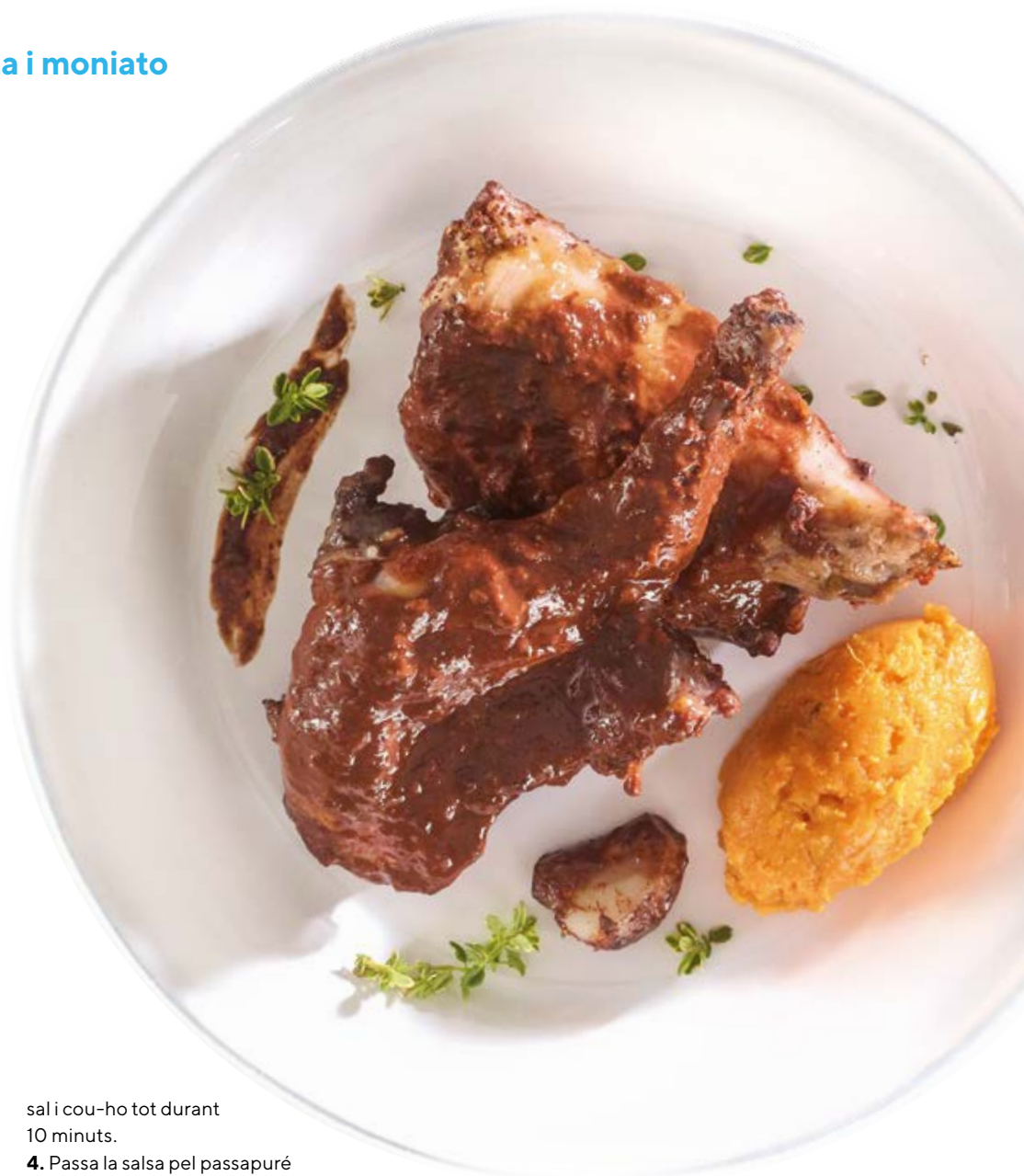
**5.** Afegeix els trossos de conill i de xocolata a poc a poc a la

cassola perquè es barregin bé els sabors i deixa-ho coure 10 minuts.

**6.** Serveix el conill amb la salsa i el puré de moniato.

### SUGGERIMENT

Si la salsa queda massa líquida, lliga-la amb una barreja de farina i aigua. Afegeix-les a poc a poc i remena-ho fins que es redueixi.





de temporada

# Apunta't a les sopes!

Fàcils de preparar i molt versàtils, ajuden a hidratar l'organisme i, a més, són riques en nutrients fonamentals. Les sopes estan de moda. Aquesta tardor, pren-les ben calentes i t'apujaran els ànims.

**Cuina** Beatriz de Marcos **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona









## Minestrone



fàcil



1 a 3 €



30'

### PER A 4 PERSONES

- Fulles de col kale
- 2 cors de carxofa
- ½ ceba vermella
- 1 pastanaga
- 750 ml de brou de verdures
- 50 g de pèsols
- 400 g de mongetes blanques cuites
- 150 g de pasta curta (cargols de mar, pistons...)

- Penjolls de bròcoli
- 1 branca d'alfàbrega
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta la col kale i separa les fulles de les tiges. Talla els cors de carxofa a làmines. Pela la ceba i

pica-la. Pela la pastanaga i talla-la a daus o rodanxes. Renta el bròcoli.

**2.** En una cassola ampla, aboca-hi el brou de verdures i porta'l a ebullició. Incorpora-hi la col kale, la ceba, les pastanagues, els pèsols, les carxofes i el bròcoli. Deixa-ho coure

durant 10 minuts. Afegeix-hi les mongetes i la pasta, salpebra-ho i deixa-ho coure durant 10 minuts més.

**3.** Renta l'alfàbrega i reserva'n algunes fulles.

**4.** Disposa la sopa minestrone als plats, amaneix-los amb un fil d'oli d'oliva i serveix-los de seguida ben calents.



# Sopes mallorquines



fàcil

1 a 3 €

40'

## PER A 4 PERSONES

- 4 alls
- 3 cebes tendres petites
- 2 cullerades de julivert picat
- 2 tomàquets pelats i picats
- 1 pebrot verd
- ½ col petita
- 4 carxofes
- 200 g de coliflor
- ½ manat de bledes
- 150 g de pèsols
- 150 g de pa pagès
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

## ELABORACIÓ

1. Posa una cassola de fang amb 4 cullerades d'oli d'oliva al foc.
2. Pela i pica els alls i la ceba. Sofregeix-los amb el julivert picat, a foc molt suau durant 10 minuts, deixant que suïn bé. Afegeix-hi el tomàquet i el pebrot verd tallats a trossets. Cou-ho 5 minuts més.
3. Incorpora-hi la col tallada en juliana i les carxofes ben netes i tallades a trossos petits. Continua la cocció durant alguns minuts més. Aboca-hi l'aigua fins que ho cobreixi tot. Després, afegeix-hi la coliflor en penjolls, les bledes trossegades i els pèsols. Salpebra-ho i deixa-ho bullir fins que la coliflor estigui cuada, uns 10 minuts.
4. Retira-ho del foc, afegeix-hi dues llesques de pa de pagès i deixa-ho reposar alguns minuts abans de servir-ho.







## Sopa ramen a l'estil oriental



mitjana



5 a 7 €



35' +  
repòs

### PER A 4 PERSONES

- 4 ous
- La part verda d'una ceba tendra
- 100 g de bolets xiitake
- 8 xampinyons
- 1 gra d'all
- 12 llagostins
- 800 ml de brou de pollastre casolà
- 1 cullerada de miso
- 1 trosset de gingebre
- 1 culleradeta de salsa de soja
- 100 g de noodles d'arròs
- 80 g d'espínacs baby
- Germinats
- Oli d'oliva

### ELABORACIÓ

**1.** Posa els ous en un cassó i deixa'ls coure en abundant aigua bullent durant 5 minuts. Després, escorre'ls, deixa'ls temperar i pela'ls.

**2.** Neteja la ceba tendra i pica'n la part verda. Neteja els bolets lleugerament. Trosseja els xiitake i lamina els xampinyons. Pela el gra d'all.

**3.** Neteja els llagostins, pela'ls i marca'ls uns pocs segons per banda i banda en una paella antiadherent greixada amb 1 cullerada d'oli d'oliva.

**4.** Aboca el brou de pollastre en una olla ampla, posa'l a escalfar i incorpora-hi el miso, el gingebre, l'all, la salsa de soja, els bolets xiitake i els

xampinyons. Cou-ho a foc lent durant 10 minuts.

**5.** Retira el gra d'all i el gingebre. Afegeix-hi els noodles i cou-los el temps que marki el fabricant; incorpora-hi els espínacs i els llagostins. Apaga el foc i serveix-ho. Decora-ho amb la ceba tendra i alguns germinats.



## Sopa de cloïsses i rap



fàcil



més de 7 €



45' +  
remull

### PER A 4 PERSONES

- 500 g de rap tallat a rodanxes
- 400 g de cloïsses
- 1 ceba mitjana
- 2 grans d'all grans
- 50 g d'ametlles moltes
- ½ got de vi blanc
- 800 ml de brou de peix
- Branquetes de julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta el rap i eixuga'l bé. Posa les cloïsses en aigua amb sal almenys durant 2 hores perquè deixin anar la sorra. Transcorregut aquest temps, renta-les i esbandeix-les bé.

**2.** Pela i pica la ceba i els alls. En una cassola ampla, greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra, sofregeix-hi la ceba i els alls durant 5 minuts

a foc molt suau. Incorpora-hi les ametlles moltes i el vi blanc, remena-ho i cou-ho fins que s'evapori. Aboca-hi el brou de peix i deixa-ho bullir 10 minuts. Condimenta i tritura el conjunt.

**3.** Afegeix-hi el rap i les cloïsses, i cou-ho fins que

aquestes s'hagin obert. Rectifica'n el punt de sal i pebre, i escampa-hi julivert picat. Remena-ho i retira-ho del foc. Deixa-ho reposar alguns minuts i serveix-ho ben calent.





## Sopa 'goulash'



fàcil 5 a 7€ 2 h 30'

### PER A 4 PERSONES

- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 1 pebrot verd
- 2 tomàquets
- 600 g de carn de vedella per estofar
- 1 cullerada de pebre vermell
- 1,5 de brou de carn
- Branquetes de marduix fresc
- 50 ml de vinagre de vi
- 2 patates
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Pela les cebes i talla-les en juliana. Pela els alls i pica'ls. Renta els pebrots, elimina'n la tija, les nervadures i les llavors interiors, i pica'ls. Renta també els tomàquets, parteix-los per la meitat i ratlla'n la polpa.

**2.** Incorpora la ceba i l'all en una cassola ampla greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva i deixa-ho coure a foc suau durant 10 minuts. Talla la carn en cubs petits i afegeix-la a la cassola. Continua coent-ho fins que la carn estigui daurada.

**3.** Afegeix-hi el pebre vermell i el pebrot, i cou-ho 2 minuts més. Aboca-hi 200 ml de brou de carn. Porta-ho a ebullició i cou-ho fins que el brou es redueixi a la meitat.

**4.** Afegeix-hi el marduix, un rajolí de vinagre i el tomàquet ratllat, i assaona-ho bé. Continua la cocció durant 10 minuts, fins que s'hagi absorbit l'excés de líquid. Cobreix-ho amb el brou restant i cou-ho a foc

molt suau durant 2 hores aproximadament, fins que la carn estigui tendra. Pela les patates i trenca-les amb els dits; incorpora-les a la sopa, afegint-hi més aigua si queda molt espessa. Cou-ho 10 minuts més, fins que les patates estiguin cuites. Retira-ho del foc, deixa-ho reposar alguns minuts i serveix-ho.





El inolvidable  
sabor de la  
infancia



#Infancia inolvidable



idees dolces

# Pren carbassa!

És una de les protagonistes de la temporada. El seu sabor s'adapta a múltiples receptes, fins i tot a les més capritxoses, com aquest pastís irresistible. Ens en deixes un trosset?

Cuina Joan Gurguí | Fotografia Joan Cabacés | Estilisme Rosa Bramona

## Pastís de carbassa amb formatge crema



fàcil



1 a 3€



1 h

### PER A 8 RACIONS

- 1 carbassa
- 4 ous
- 300 g de sucre
- 300 g de farina
- 1 sobre de llevat tipus Royal
- ½ cullerada de cafè de gingebre
- 1 pessic de pebre
- 100 g de mantega
- 100 g de festucs

### Per a la crema

- 225 g de formatge tipus Philadelphia
- 75 g de mantega
- 100 g de sucre llustre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la carbassa, elimina'n les llavors i rosteix-la al forn a 180 °C durant 35 minuts.  
**2.** Mentrestant, prepara una crema de formatge. Barreja el formatge tipus Philadelphia, la mantega, que ha d'estar tova però no fosa, i el sucre llustre. Deixa-ho reposar a la nevera.  
**3.** Retira la carbassa del forn i tritura-la sense cap altre ingredient. Reserva-la.

**4.** Per a la massa del pa de pessic, bat els ous amb el sucre. Afegeix-hi la farina, el llevat, el gingebre i el pebre, i remena-ho. A continuació, afegeix-hi la mantega fosa i 300 g del puré de carbassa elaborat abans. Remena-ho bé.  
**5.** Aboca la massa en un motlle rodó, introdueix-ho

al forn i cou-ho durant 45 o 50 minuts a 170 °C.

**6.** Retira-ho del forn i deixa-ho refredar. Desemmotlla-ho amb cura i cobreix-ne la part superior amb la crema de formatge. Abans de servir-ho, escampa-hi per sobre una mica de festucs picats.









## Pep Farré Claret

GERENT DE CAN MABRES

## AMB EL SUPORT ALS PRODUCTES LOCALS, TOTHOM HI GUANYA

**C**an Mabres és una empresa familiar que ocupa una masia del segle XV situada a Castellolí, a la comarca de l'Anoia. La seva activitat cobreix el cicle complet de producció, des de l'agricultura fins a la ramaderia, i inclou també la presentació i el lliurament del producte final al client. Aquí les vedelles pasturen en boscos i prats, i els vedells neixen a l'aire lliure. Els animals segueixen una alimentació natural, reforçada amb lli, vitamina E i seleni orgànic. La carn que arriba al consumidor destaca pel sabor, el color, l'olor i la textura, així com pels beneficis que aporta a la salut humana.

**Quins trets distingeixen els vostres productes?** A més de ser saludables i de proximitat, busquem potenciar el sabor i la tendresa de la carn amb un alt nivell d'infiltració de greix intramuscular. Tenim un obrador ecològic, on treballem de forma artesanal sense afegir cereals a la carn, de manera que els productes són aptes per a celíacs. I la nostra passió per la cuina ens porta a innovar de forma constant per oferir productes gourmet a punt per consumir.

**Com és el brou Can Mabres?** És un brou d'escudella fet amb ossos de les nostres vedelles i altres productes carnis i vegetals, tots ecològics, sense cap tipus d'additiu ni conservant.

**Què us sembla el suport de Caprabo als productors locals?** És una iniciativa molt interessant, una bona manera per tal que els nostres productes adquireixin més notorietat i arribin a molta més gent. En aquest projecte tothom hi guanya: el consumidor, Caprabo i el productor. D'aquesta manera, el client té accés a productes de proximitat i pot conèixer molt millor la procedència del producte, el procés d'elaboració i fins i tot el productor.



recepta de proximitat

# Pràctic i deliciós

Quan comença el fred, a qui no li ve de gust un bon caldet? Tasta el d'escudella de Can Mabres. T'encantarà.

**Cuina** Victoria Turmo

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona

## 100 % NATURAL I TRADICIONAL

Des de fa un any, Can Mabres comercialitza el brou d'escudella. Ideal per prendre com a consomè o com a base de sopes o guisats, conté carns i verdures ecològiques d'alta qualitat.



Compromès  
amb els  
productors  
catalans

Així de pròxim



## Escudella amb brou ecològic



fàcil



1 a 3 €



20'

### PER A 4 PERSONES

Renta cigrons cuits (80 g) amb aigua freda i escorre'ls. Pica un gra d'all amb una branqueta de julivert i barreja-ho bé amb carn picada de porc i vedella (100 g). Remena-ho. Remulla la molla d'1 llesca de pa i escorre-la. Afegeix-la

a la carn picada. Barreja-ho una altra vegada, afegeix-hi 1 ou i torna a barrejar-ho. Salpebra-ho. Forma boletes de carn molt petites amb les mans, passa-les per farina i reserva-les.

Pica 2 pastanagues a quadradets i salta-les amb ½ cullerada d'oli durant 2 minuts. Fregeix les mandonguilles fins que quedin dauradetes. Talla 1 botifarra negra a rodanxes o a quadradets.

Tot seguit, posa el brou d'escudella de Can Mabres (1 litre) a bullir, afegeix-hi els fideus (120 g) i cou-los durant 11 minuts o el temps que indiqui el fabricant a l'envàs. Un parell de minuts abans de finalitzar la cocció, afegeix-hi alguns trossets de pastanaga i els cigrons.

Presenta-ho en tasses de consomé amb broquetes que tinguin 1 mandonguilla, 1 trosset de pastanaga i 1 tros de botifarra.



tradicional o reinventada

# Amb gust casolà

Plat tradicional d'origen francès, la sopa de ceba admet moltíssimes versions. Clàssica o amb un toc gourmet, quina prefereixes?

**Cuina** Jordi Anglí

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona



## Sopa de ceba clàssica



fàcil



3 a 5 €



1h +  
repòs

### PER A 4 PERSONES

- 1 kg de cebes de Figueres
- 2 grans d'all
- 50 g de sucre
- 1 branca de farigola
- 2 litres de brou de pollastre
- 4 llesques de pa
- 4 ous
- 100 g de formatge parmesà
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Pela les cebes i els alls, talla'ls en juliana molt fina i escalfa'ls lentament en una cassola amb oli i sucre fins que la ceba tingui un color molt torrat i estigui caramel·litzada. Decanta el greix.
- 2.** Afegeix-hi la branqueta de farigola i el brou de pollastre. Cou-ho lentament durant

30 minuts i després deixa-ho infusonar 1 hora més.

- 3.** Disposa la sopa de ceba en un recipient apte per al forn, aboca-hi un ou a l'interior i, al damunt, col·loca-hi la torrada de pa amb formatge parmesà. Posa-ho al forn fins que tot quedi ben gratinat. Serveix-ho.



## Sopa de ceba amb ravioli de rovell



mitjana



3 a 5 €



1 h +  
repòs

### PER A 4 PERSONES

- 1 kg de cebes de Figueres
- 2 grans d'all
- 50 g de sucre
- 1 branca de farigola
- 2 litres de brou de pollastre
- 100 g de formatge parmesà

### Per al ravioli de rovell

- 1 baguet
- 4 rovells d'ou
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Elabora la sopa tal com s'indica a la recepta anterior (sopa de ceba clàssica). Després de deixar infusonar la sopa durant 1 hora, retira'n la farigola i tritura la sopa perquè quedi ben fina. Reserva una mica de ceba per a la decoració final.
2. Per al núvol de parmesà,

ratlla el formatge amb un ratllador molt fi, procurant no aixafar-lo perquè quedi airejat. Reserva'l.

3. Per al ravioli, talla la baguet en 2 trossos. Embolica'ls en film transparent de cuina i congela'ls. Després, tallar el pa a làmines ben fines i llargues. Deixa-les descongelar. Retira'n les puntes de crosta i col·loca-hi 2 tires de pa en forma de creu. Al mig col·loca-hi un rovell i doblega'n totes les puntes per formar un ravioli. Reserva-ho.
4. Col·loca el ravioli al forn

perquè el pa quedi torrat i el rovell calent.

5. En el moment de portar-ho a taula, decora-ho amb un punt de ceba picada al centre del plat i col·loca-hi al costat el ravioli de pa i rovell. Aboca-hi la sopa de ceba ben calenta amb l'ajuda d'una gerra. Afegeix-hi el núvol de formatge pel damunt i serveix-ho.







sabor del món

# egipte

És un dels països més impressionants del món. Molts visitants hi arriben atrets per les piràmides, però hi descobreixen també els colors, les aromes i els sabors d'una gastronomia herència dels faraons. **Text** Raquel Puente



Amb un milió de quilòmetres quadrats i situat en un extrem del nord d'Àfrica, Egipte és un país molt més extens del que la majoria imagina, potser perquè només una petita part del territori, que coincideix amb la vall i el delta del riu Nil, aproximadament el 8 %, està habitada. La resta correspon al desert, amb algunes de les zones més àrides del planeta.

En aquest 8 %, hi ha gairebé 90 milions d'habitants. A la capital, el Caire, la ciutat més poblada del món àrab i d'Àfrica, hi conviuen uns 9 milions de persones, una mica més que a Nova York i Londres, i gairebé sis vegades més que la població de Barcelona.

D'altra banda, a Luxor, a 700 quilòmetres del Caire, a la vall del Nil, hi ha la principal concentració de monuments del planeta. I a la vora del riu, els antics egipcis van establir-hi les bases d'una civilització i una cuina extraordinàries. Dominaven moltes tècniques i aliments, que han quedat

## L'okra és un dels vegetals preferits dels egipcis i ja era molt popular en temps de Cleopatra



©THINKSTOCK



com a llegat. Fa 5.000 anys, per exemple, ja elaboraven vi, cervesa i oli.

### Cruïlla de gastronomies

A la gastronomia egípcia s'hi fusionen la cuina mediterrània amb l'africana i l'àrab. A molts plats, la diferència la marquen les espècies: el comí és potser de les més utilitzades a Egipte, però també el pebre, el cardamom, la nou moscada, la cúrcuma, la canyella... També hi tenen una presència destacada herbes com la menta, el coriandre, l'orenga, el llorer o el julivert.

Gràcies al clima i la fertilitat del Nil, a Egipte s'hi troben cultius típicament mediterranis: cereals, llegums i vegetals, com ara de carbassó, pebrot, albergínia,

llimona, figa o ceba. També n'hi ha de subtropicals, com de dàtil, xufia o okra. Aquest últim és un dels vegetals preferits dels egipcis i ja era molt popular en temps de Cleopatra.

El pa i els llegums són bàsics a la dieta d'Egipte. Actualment asseguren que tenen 54 tipus de pa diferents elaborats amb blat i ordi. Pel que fa als llegums, destaquen les receptes tradicionals, com el *kushari* o *koshary* (a base d'arròs, lleties, pasta i salsa de tomàquet amb espècies), que es considera un dels plats nacionals, o el *ful medames* (puré de faves), que és el típic esmorzar egipci. Un altre entrant molt popular és el *baba ganug*, una crema similar a l'hummus, però amb albergínies rostides.



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Portada: camells dirigit-se cap a la Gran Piràmide. En aquesta doble pàgina: a l'esquerra, les mesquites del Sultà Hassan i d'Al-Rifai; a la dreta, el Caire. A baix: a l'esquerra, els dàtils, un producte típic a Egipte; a la dreta, un mercat del Caire.



RECEPTA: JOAN GURGUI

La cuina egípcia, a més, inclou molts plats vegetarians, com el *mahshi* (una barreja d'arròs, herbes, salsa de tomàquet i espècies, amb la qual es farceixen carbassons, fulles de col o de vinya) o el *molokhia*, que s'elabora amb les fulles de la planta del mateix nom, també conegudes com espinacs egipcis, que són un xic amargues i que un cop bullides donen com a resultat una salsa espessa.

Pel que fa a la carn, destaca el colom egipci, una au molt preuada, que es farceix amb una barreja d'arròs i espècies. Un altre dels plats típics és el *fatta*, fet amb arròs, pa i carn.

Menys sofisticades, però igualment delicioses, són les mandonguilles, *kofta*, que solen ser de bou o xai.

### Postres exquisides

Per acabar els àpats, una de les postres per excel·lència són el *konafah*, una massa de fil molt fina amb mantega i farcida de fruita seca, que sol preparar-se al forn, com un pastís. També és molt popular el *baklava*, *baklawa* o *baclava*, elaborat amb unes làmines fines de massa farcides de fruita seca, tahina, almívar, canyella i sucre. ●●●

## 'Baklava' de nous



mitjana



1 a 3€



1h

### PER A 4 PERSONES

- 400 g de nous (al gust)
- 200 g de mantega
- 18 fulles de pasta fil-lo
- 250 g de sucre
- 1 got d'aigua
- 1 culleradeta de suc de llimona
- 2 cullerades d'aigua de flor de taronger

### ELABORACIÓ

- 1.** Tritura les nous ben picadetes amb l'ajuda d'un picador de cuina. Reserva-les.
- 2.** Fon la mantega en un cassó i pinzella'n el fons d'una safata de forn.
- 3.** A sobre de la safata, col·loca-hi 2 fulles de pasta fil-lo i pinzella-les amb mantega. Col·loca-hi 2 fulles més i torna a pinzellar-les. Afegeix-hi una altra capa més perquè en total hi hagi 6 fulles.
- 4.** Incorpora la meitat de les nous picades sobre les fulles.

**5.** Afegeix-hi 6 capes més de pasta fil-lo, posant-hi la mantega cada dues capes (seguint el mateix procés anterior). Distribueix-hi les nous picades restants.

**6.** Per acabar, posa-hi 6 capes més de pasta fil-lo amb la mantega fosa cada 2 capes. En total hi hauràs posat 18 capes de pasta fil-lo. Preescalfa el forn a 180 °C.

**7.** A la mateixa safata, talla el *baklava* a quadrats o rectangles regulars de manera que tots tinguin la mateixa forma. Fica la safata al forn durant uns 30 minuts o fins que el *baklava* estigui daurat.

**8.** Mentrestant, posa un cassó al foc amb el sucre, un got d'aigua i el suc de llimona. Afegeix-hi 2 cullerades d'aigua de flor de taronger. Barreja-ho bé i deixa-ho a foc mitjà fins que bulli. Després, deixa-ho bullir durant 7 minuts o fins que s'hi formi un almívar lleuger.

**9.** Retira la safata del forn i ruixa el *baklava* amb l'almívar preparat. Deixa-ho refredar i serveix-ho.



gastronomia i disseny

# El km 0 es cou a Ona Nuit

A través de la cuina de temporada vinculada al territori, el restaurant **Ona Nuit** és el nou espai per descobrir al Prat de Llobregat, una ciutat que promet convertir-se en el gran focus gastronòmic de la perifèria barcelonina.

**Text** Montse Barrachina **Fotografia** Joan Cabacés





Els carrers d'arreu del Prat de Llobregat respiren cultura gastronòmica. Aquesta ciutat ha vist com un grup de joves cuiners i restauradors s'ha obstinat a difondre als quatre vents la riquesa de la seva cuina i dels productes genuïns. A Jordi Castan, l'esforç d'aquest col·lectiu li va arribar molt endins. Amb més de mitja vida dedicada a l'hostaleria d'alt nivell, "als 40 anys se'm va acudir muntar el meu propi negoci. Volia un restaurant petit, sostenible i integrat dins del territori". I quan va veure l'Ona Nit, al capdavant del qual hi havia estat la xef pratencs Susana Aragón, ho va tenir clar des del principi.

Va ser al febrer quan aquest restaurant va tornar a encendre els fogons, dirigits

pel xef sevillà David Justo, que ha treballat a restaurants amb estrella Michelin, com l'Akelarre o el Disfrutar. El local conserva l'ambient acollidor del predecessor, però n'han renovat la decoració. De les parets pengen escultures, quadres i altres peces creades amb materials reciclats

“La carta s'adapta segons la collita dels agricultors del Parc Agrari del Baix Llobregat”

o de la natura. Les taules s'han revestit amb microciment, làtex natural i sorra de la platja del Llobregat. I el logotip, que simbolitza l'exquisida carxofa del Prat, ha guanyat força amb el color daurat.

**Tocs creatius**

Aquí, David Justo planteja una cuina senzilla i mediterrània, amb tocs creatius, basada en els productes de km 0 i en la filosofia *slow food*. La carta s'adapta segons la collita dels agricultors del Parc Agrari del Baix Llobregat. La majoria de fruites i verdures procedeixen d'un hort que hi ha a només 200 metres de l'Ona Nit. Més fresques, impossible.

Jordi Castan intenta que tot el que serveix tingui nom i cognoms, és a dir,





EL SUGGERIMENT  
DEL XEF

que el client conegui l'origen del que menjarà. El primer que et posen a taula és el pa, elaborat amb massa mare i farines ecològiques, i l'oli, de la varietat olesana palomar. L'aigua, que no es cobra, és de l'aixeta i ha estat purificada. Està envasada en una ampolla de vidre personalitzada que el client pot adquirir per un petit import, el qual es destina a l'associació El Prat Solidari.

### Plats amb pota blava

Quant als plats, no hi podia faltar el famós pollastre de la IGP Prat, conegut popularment com a pota blava. El podem tastar com a farciment del caneló trufat o en *rilette* amb torrades de pa de carxofa. Altres apostes segures amb carn —sempre procedent de granges ecològiques— són la ploma de porc de gla lacada i el bistec tàrtar de vedella bruna del Pirineu. I per als amants de les propostes marineres, la llotja de Vilanova proporciona un inoblidable bonítol curat amb *kimchi* de carxofa.

Pel que fa als vins, l'Ona Nit s'allunya dels convencionalismes. Entre els blancs destaca el Vites Veteres, un picapoll i pansal amb DOQ Priorat, i entre els negres val la pena crear un maridatge amb l'Alta Volada de JC (DO Montsant), fruit d'un projecte de Jordi Castan amb el seu enòleg Marià Bigordà. ●●●



### ONA NUIT

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

Tipus de cuina: mediterrània de creació

Horaris: de dimecres a dissabte de 13:00 a 15:30 h i de 19:30 a 23:30 h; diumenge i dilluns de 13:00 a 15:30 h

## Caneló trufat de pota blava



mitjana



més de 7 €



1 h 30'

### PER A 4 PERSONES

Bull **4 làmines grans de pasta** uns 10 minuts en una olla amb abundant aigua salada. Refreda-les en aigua amb glaçons i cola-les. Deixa-les sobre un drap de cuina i reserva-les.

Confita **2 cuixes de pota blava** amb greix d'ànec (1 kg) i deixa-les refredar. Retira'n els ossos, talla la carn a trossets i reserva-la.

Per fer el farciment, renta **ceba (150 g)**, **pastanaga (120 g)** i **porro (100 g)**, i talla'ls a trossos molt petits. Posa un **rajolí d'oli d'oliva verge** en una paella, afegeix-hi la cebeta, la pastanaga i el porro, i sofregeix-los sense que arribin a daurar-se. Afegeix-hi el pollastre, remena-ho i, quan tot estigui ben integrat, afegeix-hi **brandi (50 ml)** i **porto (50 ml)**. Deixa-ho coure durant 12 minuts fins que es redueixi l'alcohol i

retira-ho del foc. Barreja **1 g en pols de canyella, clau, cardamom, pebre negre de Jamaica i anís estrellat**, i afegeix-ho al farciment. Reserva-ho.

Per fer la beixamel, posa **mantega (200 g)** en una paella, afegeix-hi **farina (200 g)** i cou-la a foc lent fins que desaparegui l'olor de farina crua. Afegeix-hi **llet (1 l)** i un **pessic de nou moscada**, i porta-ho a ebullició. Remena-ho fins a aconseguir la textura desitjada. Retira-ho del foc i afegeix-ho al farciment, barreja-ho i salpebra-ho. Farceix el centre de les làmines de pasta, enrotlla-les i reserva-les.

Fes una segona beixamel, procedint com en l'anterior, amb **farina (100 g)**, **mantega (100 g)**, **llet (1 l)**, un **pessic de sal** i un **pessic de pebre**. Cobreix els canelons, col·loca'ls en una safata per a forn i cou-los durant uns 7 minuts a 180 °C. Retira'ls del forn, emplata'ls i decora'ls amb **brots verds** i pensaments. Serveix-los.

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 ½ 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



còctel

# A l'abordatge!

L'Old Grog té gust de batalles navals, de mariners intrèpids, de tresors amagats, de pirates... Deixa't portar per l'esperit de la beguda preferida de la Marina britànica, nascuda el 1740.

**Cuina** Beatriz de Marcos

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona



## Còctel Old Grog



fàcil

1 a 3 €

5'

### PER A 1 PERSONA

- 125 ml d'aigua embotellada
- 1 branquilló de canyella
- 1 culleradeta de sucre
- 1 trosset de pell de llima
- 50 ml de rom anyenc
- 25 ml de suc de llima
- 1 pessic de nou moscada molta

### ELABORACIÓ

**1.** Posa a bullir l'aigua en un cassó, afegeix-hi el branquilló de canyella, el sucre i la pell de llima, i deixa-ho bullir durant 2 minuts. Passa-ho per un colador.

**2.** Aboca el rom i el suc de llima en un got. Afegeix-hi la infusió d'aigua saboritzada i un pessic de nou moscada en pols. Remena-ho i serveix-ho calent.



**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)



beure

# Atreveix-te a ser diferent!

Els embotits cuits permeten uns maridatges deliciosos amb vins, cerveses i caves. Descobreix-los a les properes pàgines!

**Text** Alicia Estrada

**Fotografia** Joan Cabacés

**Estilisme** Rosa Bramona



## BOMBOLLES ALEGRES

Elaborat amb les varietats clàssiques —macabeu, xarel·lo i parellada—, el cava brut Cinta Púrpura presenta una bombolla fina que juga a la boca amb una gran amabilitat sense perdre el nervi. Ofereix una certa complexitat que evoluciona en aromes, amb notes de fruites, un fons floral i records de pa torrat. A la boca es percep fresc i amb una cremositat que marida a la perfecció amb el to lleugerament fumat d'aquest embotit delicat de gall dindi.

CINTA PÚRPURA JUVÉ & CAMPS BRUT. DO CAVA  
PIT DE GALL DINDI BRASEJAT CAMPOFRIO



## TARDOR DE ROSA

Molt més que vins d'estiu, el caràcter expressiu i rotundament fresc dels vins rosats els fa ser bons companys dels aperitius i de la cuina lleugera tot l'any. Gran Feudo representa bé el caràcter tradicional dels rosats navarresos elaborats bàsicament amb garnatxa, aquí amb un toc d'ull de llebre i merlot. Ofereix el color de la maduixa, els perfums de la qual torna a dibuixar al nas. Aquest caràcter suau, fresc i afruitat acompanya, sense imposicions, un perrill cuit delicat, elaborat des de fa més de cent anys només amb perrill de porc, aigua, sal, una mica de sucre i molta mestria.

GRAN FEUDO ROSAT.  
DO NAVARRA  
PERRILL CUIT EXTRA LA SELVA





## DOS CLÀSSICS

Un criança tradicional per als amants dels vins clàssics de La Rioja: ull de llebre cent per cent, criat dotze mesos en bota de roure francès i madurat un any més en ampolla. Aquest vi manté els perfums fruiters i hi suma notes especiades de la criança, que encaixen d'allò més bé amb els sabors i les aromes que aporta aquest bisbe blanc del Berguedà, un embotit tradicional que exigeix paladars una mica entrenats. Tot i que no és tan popular com el fuet, la personalitat del bisbe, més complexa i única, és perfecta per prendre-la a l'hora de l'aperitiu amb els amics durant una bona xerrada.

GLORIOSO CRIANZA. DOQ RIOJA  
BISBE BLANC VALLDAN



## MOMENTS DE COMPLICITAT

Si el mar i la tramuntana marquen el caràcter dels vins de l'Empordà, la gran varietat de terrenys els aporta matisos molt diversos. A 5 Finques s'hi alien diferents microclimes, terrenys i fins a set varietats de raïm per produir un negre complex de llarga criança: un vi profund, fresc i amb una bona estructura. Aquest vi necessita temps i regala plaer. Per gaudir-ne, res millor que un bon llibre, bona música o una conversa interessant, així com un aperitiu per partida doble, bull blanc i bull negre, homenatge de gustos i saber popular a les carns més pobres del porc.

PERALADA 5 FINQUES RESERVA. DO EMPORDÀ  
BULL DIA I NIT SALGOT



## PARELLES FELICES

Elaborat amb la varietat sirà, Diorama ofereix una bona càrrega de fruita tant al paladar com al nas, fruita potent amb aroma de mores i violetes, i una boca de fruites vermelles i negres ben madures amb tanins polits i rodons. Aquest vi agradarà especialment a qui busqui negres amb força però amb un pas amable per boca. Per completar l'aperitiu, arriba a l'escenari la catalana, un embotit cuit elaborat de forma tradicional a la plana de Vic, que sumarà plaer a aquests petits moments.

DIORAMA SYRAH. DO MONTSANT  
CATALANA PONT





## EIX HISPANOALEMANY

Una de les cerveses bavareses més conegudes i desitjades és la Franziskaner. Múniquesa i de blat, la seva història, que parteix del segle XIV, la converteix gairebé en patrimoni nacional d'Alemanya. Inconfusible pel color taronja tèrbol i l'abundant corona d'escuma, resulta fàcil de beure pel sabor suau i dolç, sense notes amargues, i per l'aroma afrutada, en què s'endevenen el blat i els llevats. Ofereix un punt final lleument àcid, que aporta frescor i gràcia als embotits de caràcter especiat, els quals, com aquest lacón rostit, prefereixen la companyia d'una cervesa que la d'un vi.

---

FRANZISKANER HEFE-WEISSBIER  
LACÓN ROSTIT TALLAT FRIMANCHA

---

## EN QUALESEVOL MOMENT

El caràcter especiat i aromàtic de molts embotits, com la mortadel·la tradicional, fa que les combinacions amb el vi no siguin sempre fàcils i que, per tant, sigui millor optar per una cervesa. Això sí, cal que sigui una cervesa amb cos i una certa potència, com aquesta Amstel torrada. De color daurat fosc, barreja de diferents malts i diferents nivells de torrada, i amb una aroma decidida de malt torrat, aquesta cervesa marida perfectament amb la mortadel·la i ens farà gaudir encara més de l'aperitiu.

---

AMSTEL ORO  
MORTADEL·LA EROSKI BASIC

---



## Què hi diu l'experta



Laura Rodríguez

RESPONSABLE DE LA FUNDACIÓ AFFINITY ESPANYA

Conviure amb un animal de companyia és una experiència enriquidora a totes les edats. Fa gairebé 30 anys que la Fundació Affinity treballa per millorar la qualitat de vida de molts col·lectius socials, entre ells la gent gran. El nostre equip de professionals, format per educadors, psicòlegs i gossos, visita setmanalment centres geriàtrics i actua sobre diferents àrees: la física, la cognitiva, l'emocional i la relacional.

La convivència amb animals aporta múltiples beneficis. Tenir-ne ajuda a tenir rutines cada dia i és una font de motivació per a la gent gran. Això també implica mantenir-se actiu (passeigs, jocs, etc.), la qual cosa és essencial per gaudir d'una bona salut física. Un altre efecte positiu és que alleuja la sensació de solitud; passejar amb un gos permet socialitzar amb altres persones. Així mateix, es crea un vincle que afavoreix la salut mental, redueix l'estrès i estimula l'atenció i la memòria.

**Tenir cura d'un animal és una font de motivació per a la gent gran**

## benestar

# Animals de companyia... i molt més

Tenir una mascota, més enllà del vincle afectiu, es tradueix en nombrosos beneficis per a la salut. Descobreix-los!

Text Esther Escolán

Més enllà del vincle afectiu entre mascota i humà, hi ha nombrosos beneficis per a la salut humana associats a tenir una mascota. La millora de la salut cardiovascular, relacionada amb l'augment de l'activitat física, és un dels avantatges de tenir animals a casa. Potser per això els propietaris de gossos i gats van al metge de mitjana un 15% menys. Això és el que indicava l'anàlisi científica del vincle entre persones, gossos i gats de la Fundació Affinity (2013), que també revelava que per al 80% de propietaris el gos és un motiu per llevar-se cada dia. Dedicar temps a la mascota, a més, incrementa els nivells d'oxitocina, l'hormona responsable de la felicitat, la qual cosa comporta una reducció dels nivells d'estrès, ansietat i tristesa. També reforça l'autoestima i redueix el sentiment de solitud.

### Factor terapèutic

Acaronar, jugar, passejar i parlar amb les mascotes també resulta terapèutic per als qui pateixen depressió, problemes de mobilitat, Alzheimer o altres demències. Aquest efecte catalitzador també s'ha provat en entorns escolars i hospitalaris,

## Sabies que...

### ● Hi ha oficines *pet-friendly*.

Una de les últimes tendències en el terreny laboral és endur-se la mascota a la feina, una pràctica a la qual ja s'han sumat Google, Amazon i Facebook a escala mundial i Utopicus, The Cocktail o Affinity a l'Estat espanyol.

### ● La presència de mascotes a la feina

redueix l'estrès, fomenta la creativitat, millora la productivitat i incrementa la comunicació.

on en els últims anys s'han implementat teràpies assistides amb animals per prevenir l'assetjament escolar o per desenvolupar les habilitats socials dels joves en risc d'exclusió social.

Els gossos es perfilen també com a aliats perfectes dels nens que pateixen epilèpsia o diabetis, ja que poden predir-ne els atacs i les pujades o baixades de sucre. Una última dada: 8 de cada 10 nens prefereixen jugar amb el gos o el gat de casa que als videojocs, la qual cosa resulta ideal per reduir el sedentarisme i els índexs d'obesitat infantil. ●●●



La misma pureza,

Nestlé®  
Aquarel®



con un nuevo look



Agua mineral natural  
de mineralización **muy débil**

Cuidamos  
de lo  
Natural

Nestlé®  
Aquarel®



Nace  
entre rocas  
cristalinas

tan pura como llega a ti\*

6x1,5L



# TOT PER A LA TEVA MASCOTA

El benestar dels animals de companyia comença per una dieta que, a més de ser saborosa, contribueixi a reforçar els sistemes motor, digestiu i immunològic. A les nostres botigues hi trobaràs una gran varietat de productes per mantenir-los forts i sans tota la vida.



## GALETES CRUIXENTS

Les delicioses galetes **Pedigree Biscrok Original** són ideals per premiar el teu gos. Són font d'omega-3, vitamines i minerals, que contribueixen a mantenir les defenses naturals i els ossos forts. Sense colorants ni sabors artificials.



## UN ALIMENT PER A CADA NECESSITAT

Affinity ofereix un menjar adequat per a cada moment. En són una bona mostra els **pinsos Ultima** per a gossos adults de mida mini, que combinen antioxidants, fibres amb efecte prebiòtic i omega-3, i els pinsos per a gats esterilitzats, amb les necessitats nutricionals dels quals cal anar amb molt de compte.

## GATS GURMETS

**Purina Gourmet Gold Terrine de pollastre** és un aliment humit elaborat amb ingredients naturals i amb una textura de terrina exclusiva i lleugera, especial per a gats a partir d'un any d'edat. L'aroma i el sabor característics d'aquest producte faran de l'hora de menjar una experiència única per als mixos.



## PER FORA I PER DINS

El pinso per a gats de fins a 12 mesos **Purina One Bifensis** està elaborat amb pollastre i cereals integrals, que garanteixen una alta digestibilitat. Gràcies a la seva formulació, afavoreix el desenvolupament dels ossos dels felins, té cura de la pell i els cabells, i reforça les defenses.



## A FOC LENT

El paté cuinat a foc lent **Cesar** per a gossos adults no conté colorants, ni aromatitzants artificials, ni sucres afegits. A base de receptes saludables i completes, la gamma Cesar inclou paté de pollastre (fotografia), bou, o pollastre i vedella.

# Shopping

La millor selecció de productes que pots trobar a Caprabo

# nosaltres

## notícies

### ●●● Caprabo consolida el seu pla d'expansió

El 2017 l'empresa va obtenir un benefici d'11 milions d'euros i va continuar l'aposta per les botigues de proximitat amb una xifra rècord en obertures.



Caprabo va tancar el 2017 amb un resultat positiu i un benefici d'11 milions d'euros. Aquest ha estat per a la companyia el millor any de l'última dècada pel que fa a obertures de supermercats. En concret, durant l'exercici passat va inaugurar 20 botigues de proximitat i conveniència, fet que ha permès que el nombre d'establiments que conformen la seva xarxa arribi fins als 330, la majoria situats a Catalunya, el seu principal mercat estratègic, i la resta a Navarra i Andorra. Una bona part d'aquests es troben en ple procés de transformació cap a un model actualitzat i renovat.

#### Botigues pròpies

Durant el 2018 la companyia recuperarà també l'obertura de botigues pròpies, una acció que acompanyarà amb el pla d'expansió a través de la inauguració de

supermercats en franquícia en els tres formats: Caprabo, Rapid i Aliprox.

#### Creixement de les franquícies

El negoci de franquícies de Caprabo va créixer un 20% el 2017, i ja hi ha gairebé 70 establiments en franquícia. L'any passat, l'obertura de botigues en règim de franquícia va suposar una inversió de més de 4 milions d'euros i la

contractació de 130 persones. En aquest marc, una de les fites de l'any va ser l'obertura del primer supermercat a Catalunya gestionat íntegrament per persones amb discapacitat, gràcies a la col·laboració de la Fundació AMPANS.

D'altra banda, les vendes de productes de proximitat a Caprabo van augmentar per sobre del 3% l'any passat.

## NOU SERVEI DE LLIURAMENT EXPRÉS

El canal en línia ha representat més del 3% de la facturació de Caprabo durant el 2017. Així mateix, l'aposta per la innovació de l'empresa s'ha posat de manifest amb el llançament d'un servei de lliurament a domicili tan sols tres

hores després de fer la compra a l'app Capraboacasa. És un servei que pretén millorar l'experiència de compra per internet, així com eliminar la barrera que suposa rebre-la l'endemà, i que ha captivat el 40% dels clients.



## ●●● FIRES DE PROXIMITAT

Des de 2014 s'han celebrat 23 Fires Caprabo de Productes de Proximitat, a les quals aquest any se'n sumen 9 més.



El compromís de Caprabo amb la producció local es remunta a 20 anys enrere. La companyia va fer un pas decisiu el 2014 en introduir el Programa de Proximitat per Comarques, una iniciativa que des d'aleshores ha impulsat l'organització d'un total de 23 fires a 29 comarques catalanes.

### Cinquena edició

Amb aquest teló de fons, el 2 de juny va arrencar a Salt (Girona) la cinquena temporada de Fires Caprabo de Productes de Proximitat, que va reunir 19 petits productors i cooperatives agràries de les comarques gironines. Poc després va arribar el torn de la fira del Barcelonès, que es va celebrar al supermercat Caprabo del centre comercial L'illa Diagonal, a Barcelona, on es van reunir 28 petits productors, un 27 % més que l'any anterior. Després van arribar les convocatòries del Vallès, a Granollers; el Garraf, a Sant Pere de Ribes; el Maresme, al Masnou, i el Tarragonès, a Altafulla. Totes van permetre fomentar el consum de productes locals.



## ●●● 60 supermercats Caprabo es renoven el 2018

Les botigues de nova generació, implementades a partir d'un pla pilot engegat el 2017, han millorat les vendes en un 10 %.

Caprabo continua aquest 2018 el procés d'actualització, i ho fa transformant la xarxa de supermercats a un model de nova generació. Gràcies a això, la companyia pretén ser més competitiva i adequar-se als canvis de l'entorn i a les noves necessitats del consumidor.

### Valor afegit

La renovació de les botigues de Caprabo posa el focus en els productes frescos, la proximitat, la qualitat i el valor afegit

com a marques d'identitat. Les primeres experiències pilot es van realitzar l'any passat i van mostrar una millora de les vendes superior al 10 %.

Amb aquesta premissa, l'empresa ha adaptat 11 establiments durant el primer semestre de 2018: a Barcelona ciutat i a poblacions com Sant Pere de Ribes, Sant Joan Despi, Sant Cugat del Vallès i el Prat de Llobregat. Caprabo preveu finalitzar l'any havent renovat 60 supermercats, el 20 % de la xarxa total.

## ●●● Èxit de la versió digital de "Tria bo, tria sa"

Amb aquest format, el programa que fomenta l'alimentació saludable a la infància ha incorporat 3.000 nous escolars.

Des que es va posar en marxa el 2009, el programa educatiu de Caprabo "Tria bo, tria sa" s'ha anat renovant any rere any. Durant el curs escolar passat, la iniciativa va assolir la novena edició, va arribar a més de 11.000 nens i nenes, i va estrenar una versió digital, amb l'objectiu d'abastar més centres educatius i facilitar l'accés a la informació. El nou format va sumar 3.000 nous alumnes de 34 escoles. Tots ells van aprendre la importància de menjar de manera saludable i es van sensibilitzar sobre temes com el desenvolupament sostenible, el consum responsable o la fam zero.

### Concurs solidari

Els nens també van participar en el concurs escolar solidari "Eslògans per una alimentació saludable i responsable", que impulsava Caprabo juntament amb l'Associació 5 al Dia per fomentar el consum de fruita en els petits. Entre tots els eslògans es va triar la imatge de la campanya. Les escoles guanyadores van ser el Col·legi Scala Dei Providencia Corazón de Jesús, de Barcelona; Maristes La Immaculada, de Barcelona, i Salesians de Sabadell. Podeu conèixer amb més detall el projecte "Tria bo, Tria sa" al web [www.triabotriasa.es/ca](http://www.triabotriasa.es/ca).

# TURIA

## TORRADA



Turia recomana el consum responsable. 5,1°

El fet de ser una cervesa torrada no significa que sigui una cervesa forta. És fresca, amb un to amarg i cítric. El torrat de la malta li aporta un característic color ambre

amb reflexos rogencs. La seva gran riquesa aromàtica i el carbònic lleuger fan de Turia una acompanyant ideal de tapes i aperitius, especialment d'aquells de gust intens.

Si encara no l'has provada, encara no saps a què sap  
**la cervesa torrada.**



# ●●● Junts alimentem solucions



**La reducció del malbaratament alimentari és clau per assegurar la sostenibilitat del planeta. Ha de ser present a tots els punts de la cadena alimentària i hi hem de donar una resposta entre tots. Com a consumidors, podem seguir uns passos ben senzills, perquè junts alimentem solucions.**

Segons l'Organització de les Nacions Unides, cada any més de mil milions de tones d'aliments —és a dir, un terç de la producció mundial per a consum humà— acaba malbaratant-se. Són unes dades prou alarmants com per haver alertat administracions, empreses, consumidors i bancs d'aliments. El malbaratament alimentari representa també un problema mediambiental, ja que és una de les activitats que més afecten el deteriorament de la biodiversitat i del sòl, de manera que cal actuar de manera transversal i amb urgència.

## Pioners

Caprabo fa més de nou anys que treballa en aquest camp i ha demostrat ser una companyia capdavantera amb la creació del Programa de Microdonacions. En aquests anys, hem

col·laborat amb més de 250 entitats, que vetllen per assegurar l'alimentació de les persones més vulnerables del nostre entorn, i per això cedim tots els excedents aptes per al consum a les entitats més properes.

També som part del comitè "La alimentació no tiene desperdicio", que lidera l'AECOC, i participem en l'elaboració de guies com la "Guia de pràctiques correctes d'higiene per a l'aprofitament segur del menjar en el sector de la restauració i el comerç minorista", de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, així com en el projecte europeu Ecowaste4Food, entre d'altres.

D'altra banda, també fem accions conjuntes amb la Plataforma dels Aliments i col·laborem amb la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, en què vam guanyar el premi europeu per haver-nos implicat en la conscienciació de la ciutadania sobre el malbaratament alimentari amb la campanya "Jo m'hi comprometo".

En aquest marc, a finals de setembre Caprabo celebrarà la primera setmana contra el malbaratament alimentari, una iniciativa anomenada "Junts alimentem solucions" en la qual s'han implicat nombroses empreses, entitats, institucions i associacions de consumidors, a través del comitè "La alimentació no tiene desperdicio", de l'AECOC.

## QUÈ HI POTS FER TU

Caprabo és conscient que treballar braç a braç amb la societat és de vital importància i, per això, volem recordar alguns consells per contribuir a la lluita contra el malbaratament alimentari:

- Planificar el menú setmanal i evitar la improvisació per gaudir d'una alimentació variada i equilibrada sense desaproveitar els aliments.
- Revisar el rebost i la nevera abans de fer la compra, ja que ens ajuda a adquirir només el que necessitem.
- Vigilar el pressupost: llençar menjar és llençar diners.
- Conservar de manera adequada els aliments.
- Apostar pels productes de temporada.
- Ajustar les racions i cuinar el necessari.



**Durant la Setmana contra el Malbaratament Alimentari es faran accions per sensibilitzar i conscienciar la societat**

# Benvingut Nadó

caprabo ●●●

*Comencem un llarg viatge plegats*



Si les cigonyes porten nens,  
**Caprabo Porta Canastretes!**

La canastreta de Caprabo és el complement ideal per als primers moments del teu nadó.

Perquè hi ha viatges que duren tota una vida.  
**Comences amb la millor canastreta.**

Enhorabona família!

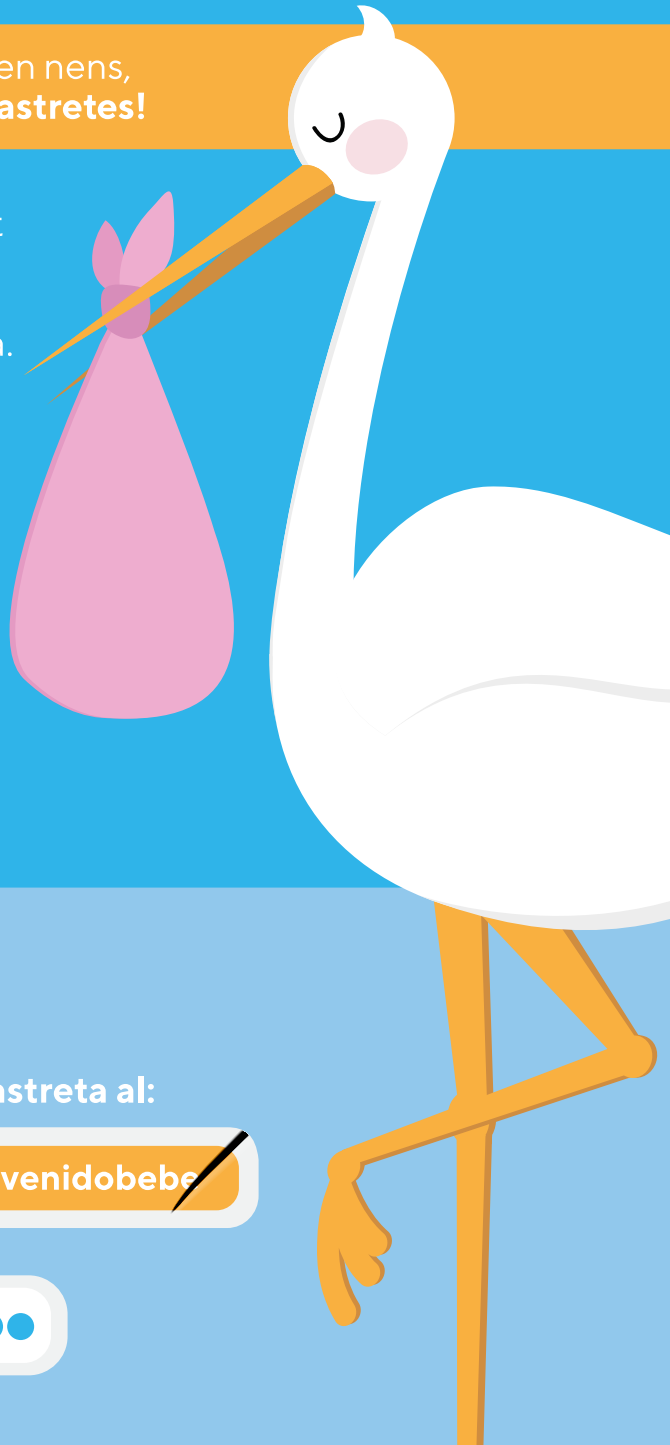


GRATUÏTA

Sol·licita la teva canastreta al:

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

caprabo ●●●





## AL DETALL



A l'apartat d'ingredients de la secció "Escola de cuina" del menú, hi trobaràs tots els trets, les propietats i les curiositats dels aliments frescos i de temporada amb els quals elaborem les receptes que es publiquen a *Sabor*. També t'ofereix consells de compra i conservació, així com idees per cuinar. Encara no l'has visitat?

## INSPIRA'T



Un dels apartats més eclèctics del nostre web és "Inspiracions", que forma part de la secció "Món cuina". Hi recollim la gastronomia d'altres països, entrevistes, propostes bibliogràfiques, novetats, tendències culinàries i visites als restaurants que deixen que els coneguem millor a través de les pàgines de la nostra revista. És una font d'inspiració íntimament lligada al món de la cuina que no deixa ningú indiferent.

## ●●● Atreveix-te a cuinar com un autèntic xef amb els nostres tallers

A l'espai Chef Caprabo, grans i petits descobreixen cada mes els secrets i les elaboracions de la gastronomia que està més de moda.

Si ets un autèntic *foodie* o si simplement vols innovar i descobrir noves tècniques culinàries, no et podràs resistir als tallers gastronòmics que tots els mesos tenen lloc a l'espai Chef Caprabo del centre comercial L'illa Diagonal a Barcelona. De la mà dels nostres xefs, descobriràs receptes senzilles i succulentes, plats típics de diferents països, secrets que es couen a foc lent i trucs per sorprendre els convidats. Tot té lloc en divertides sessions de dues hores i en grups de fins a 14 persones. Quan finalitzi el taller pràctic, degustareu amb la resta de participants les vostres elaboracions.

### Cuina internacional

Els tallers estan pensats per a totes les edats i s'adapten a cada temporada. Alguns s'han convertit en clàssics de la cuina de Chef Caprabo, com els tallers de tapes, de cuina japonesa, de sushi i gintònic, de paella i fideuà, de cuina vegetariana, italiana, vegana i energètica, o peruana, entre d'altres. Els més petits també es posen el davantal i el barret de cuiner per gaudir dels tallers Chef Caprabo Kids, com el de cuina italiana o de sushi. D'altra banda, si vols organitzar tallers privats o altres activitats



o esdeveniments, posa't en contacte amb nosaltres i t'explicarem com pots llogar aquest espai polivalent.

No t'ho pensis més i entra a Chef Caprabo per descobrir els tallers que hem previst per als propers mesos. Què esperes?

## ●●● Les receptes més visitades

Aquest estiu els nostres internautes s'han decantat per elaboracions lleugeres, com no podia ser d'una altra manera.

Amb prop de 700 receptes, el web Chef Caprabo s'ha convertit en un lloc de culte per als amants de la gastronomia. Cada vegada rebem més visites, ja que els plats queden la mar de bé. Durant els mesos de juliol i agost, les albergínies farcides i gratinades amb formatge s'han alçat com la recepta més visitada. Entre les més populars de l'estiu, també hi figuren

propostes refrescants, com l'amanida de síndria i tomàquet, i ben desitjables, com l'orada al forn amb patates i llimona, el pollastre al forn amb pomes i el tatakí de tonyina. També val la pena esmentar la sangria de cava amb fruites vermelles i el granssat de llimona, pels quals s'han interessat un gran nombre de persones.



REGISTRA'T A  
CAPRABOACASA.COM  
I REBRÀS AQUESTS



capraboacasa.com

3 DESCOMPTES

Exclusiu clients nous

6€

7€

8€

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





### CABELLS LLARGS I EXTRAFORTS

Vet aquí una gamma completa de xampú, condicionador i màscara antitrencament per enfortir les cabelleres llargues. Presumeix d'uns cabells bonics i extraforts. Ara pots fer-ho gràcies a L'Oréal Elvive Dream Long!



### MÉS BLANQUES I FRESQUES

Gràcies a la nova fórmula més avançada, Colgate Triple Action Xtra White i Xtra Fresh et permeten gaudir d'unes dents més blanques i d'un alè més fresc, respectivament. No és estrany, per tant, que Triple Action sigui la varietat més venuda a tot Espanya.



### NOU FORMAT XL

Perquè la mida sí que importa, els nous desodorants en roll-on de belle ara són de 75 ml. Busca la millor opció per a tu entre una àmplia gamma sense parabens i testada dermatològicament.

belle

### ELS MÉS FÀCILS DE CANVIAR

Els bolquers calcetes Dodot Pants són ideals quan el nadó comença a moure's massa i el canvi de bolquers es complica. Es posen com unes calcetes, es treuen esquinçant-ne els laterals i, gràcies a l'elàstic que duen a la cintura, s'ajusten perfectament als moviments.



### PLATS NETS I BRILLANTS

El nou Somat Mano amb fórmula concentrada ofereix un gran poder desgreixant i elimina sense esforç la brutícia incrustada als plats. Deixa't sorprendre també per l'acció higiènica i antiolor, que, a més, evita que les canonades s'embussin.



# novetats

Aliats per a la cura personal i la higiene de la llar

## RECREA ELS PENTINATS MÉS 'COOL'

Arriba una nova gamma de pentinats i fixació amb la qual et modelaràs els cabells com si fossis un autèntic perruquer professional, però d'una manera fàcil, ràpida i delicada. Això és el que et permet la gamma Stylista de L'Oréal, formada, entre altres, per esprais, gels, sèrums, tònic i ceras, que donen molt de joc a l'hora de recrear i innovar amb els cabells.



## ACLAREIX I IL·LUMINA EL CUTIS

Bella Aurora ens proposa un tractament intensiu antiataques que aclareix i il·lumina el cutis de manera instantània i progressiva. És ideal per a pells seques i per lluir radiant aquesta tardor.

## RESTAURA EL PH NATURAL

Els nous desodorants antitranspirants Sanex estan dissenyats per protegir-te eficaçment durant 24 h. La gamma Clean & Fresh està formulada amb el complex Fresh 14, i la Tolerance conté una fórmula hipoal·lèrgica.



## PURIFICA I HIDRATA LA PELL

A més de les tires purificants, amb agents reguladors del greix que eliminen els punts negres i purifiquen la pell, Diadermine presenta dos productes de la gamma Hydralyst: la màscara relaxant i les tovalloletes netejadores, amb les quals podràs contrarestar els efectes de la deshidratació i la brutícia.



## els 5 sentits de... Jordi Artal\*



**GUST** **Quin aliment t'atreu més pel sabor?** Sóc fanàtic dels gustos àcids, des dels més coneguts, com la llimona o la llima, fins als més exòtics, com el *kalamansi*, el maracujà o el *finger lime*. Donen vida als plats i al paladar.

**Un maridatge que no ens puguem perdre?** Recordo un tàrtar d'escamarlà amb navalles i crema d'anguila fumada maridat amb Attis Mar, un albarinyo envellit en muscles. El conjunt a la boca era pur gust de mar amb tocs d'ostra, tot i que no n'hi havia cap al plat.

**OLFACTE** **Quina és l'aroma de la teva vida?** No hi ha res comparable a la tòfona. Sóc un enamorat tant de la negra com de la blanca. Hi ha cap plaer més senzill que una llesca de pa untada amb mantega i tòfona ratllada pel damunt?

**OÏDA** **Com és la banda sonora de la teva cuina?** La meva dècada són els 80, des d'Eurythmics fins a Mecano. Però, a la cuina, la banda sonora que ens acompanya realment és el soroll dels ganivets i de les cassoles bullint.

**I a fora del restaurant, què t'agrada escoltar?** Sento la necessitat d'escoltar l'absència de soroll de l'ésser humà. Busco ser com més lluny millor del món caòtic per escoltar només la natura.

**TACTE** **Digue'ns un aliment que et sedueixi pel tacte.**

Em ve salivera amb una barra de pa rústic acabada de sortir del forn. L'escalfor que desprèn, les esquerdes dures per fora, la molla tova per dins, el soroll que fa quan l'aixafes amb els dits...

**Treballes amb textures antagòniques. Quin dels teus plats és el més sorprenent?**

Durant anys vam tenir un plat d'escuma calenta de xocolata, molles de pa cruixent, gelat d'oli picual i ametlla fregida. Era una barreja de totes les possibles temperatures i textures a la boca.

**VISTA** **Al teu menú degustació, el client no sap què trobarà...**

En veure el plat, vull que el client se'l mengi primer amb els ulls, crear-li anticipació. I també m'interessa introduir tensió en la composició: elements imparells, colors forts però naturals, espais en blanc inesperats... En un menú degustació, és imprescindible sorprendre i trencar esquemes. ●●●

\* **Jordi Artal** va canviar el càrrec privilegiat de director de màrqueting en una empresa informàtica de Silicon Valley per la bona taula i, al cap de només quatre anys, el seu restaurant va aconseguir una estrella Michelin. Ara el Cinc Sentits es trasllada a un local amb més amplitud i possibilitats d'investigació gastronòmica. Cinc Sentits, Entença, 60. Barcelona. Per a reserves: 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

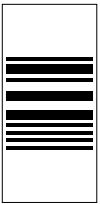
NUEVO



Yogur

Trozos de Avena

Fruta



100% ingredientes de origen natural