

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



COCINAR CON NIÑOS
Ideas deliciosas
con verduras

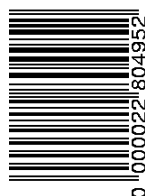
MARCAS PROPIAS
Pollo
EROSKI
Natur

HAMBURGUESAS

Jugosas, tiernas, deliciosas...

**De coliflor, de quinoa y remolacha,
de bacalao, mini de morcilla, mexicana...
¿Quieres saborearlas en buena compañía?**

10 **com**
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



100 AÑOS
DANONE
Querer no Cambia



LECHE RECOGIDA A DIARIO Y FERMENTOS NATURALES



Edición 345
Primavera 2019
Año XLII
 Dpto. Marketing Caprabo
 Tel. +34 93 261 60 60

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

Dirección de proyecto:
 Frederico Fernandes

Consejo editorial: Xavier Ramón
 y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
 Rosa Mestres

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

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

Fotografía: Joan Cabacés

Estilismo: Rosa Bramona

Impresión: Rotocayfo

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

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

Coordinación comercial: José Luis
 Targa y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
 Beatriz de Marcos y Joan Cabacés



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



A tu lado desde 1959

2019 es para nosotros un año muy especial. Nuestra empresa cumple 60 años. Desde ese 11 de julio de 1959 en el que iniciamos nuestra andadura como empresa de supermercados hasta ahora han pasado muchas cosas. Nos hemos ido adaptando a los avances tecnológicos, hemos ido creciendo..., pero siempre, en todos estos años, hemos tenido un objetivo claro: cuidar a nuestros clientes ofreciéndoles la mayor variedad de productos. Siempre comprometidos con que encontrarán los mejores productos al mejor precio, que disfrutaran en el momento de la compra...

En Caprabo creemos que nuestra tienda es un buen lugar para impulsar una alimentación saludable y un consumo más responsable. Estamos orgullosos de trabajar en la prevención de la obesi-

Xavier Ramón
 DIRECTOR DE MARKETING



dad infantil con el programa educativo "Tria bo, tria sa". Está en nuestro ADN implicarnos con la seguridad alimentaria velando por los productos desde su origen hasta la tienda...

Por todo esto, y con la convicción de que debemos seguir avanzando en esta línea, hemos redactado 10 compromisos de salud y sostenibilidad con nuestros clientes. Te invitamos a descubrirlos en las páginas de *Sabor*, que, como siempre, te ofrece las recetas más deliciosas, reportajes de salud y de belleza, viajes...

Todo a punto para que en nuestra 60 primavera tengas un extra de energía y buenos momentos.

¡A disfrutar!





Meritxel Jiménez Rodríguez

Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 60 60

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

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor* en www.chefcaprabo.com

10 **com pro mi sos**

saludables sostenibles

Hoy hace 60 años que en **CAPRABO** creemos que **la tienda es el lugar desde donde podemos** impulsar una buena alimentación y un **consumo más responsable.**

Hoy, esta convicción se recoge en **10 compromisos por la salud y la sostenibilidad** que nos marcan el camino a seguir. **Desde siempre y para siempre,** avanzamos en lo **que de verdad te importa.**

caprabo ●●●

60 años



1 Implicarnos con la seguridad alimentaria. > VER PÁGINA 38

2 Promover una alimentación equilibrada. > VER PÁGINA 34

3 Prevenir la obesidad infantil. > VER PÁGINA 26

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes.

5 Favorecer el consumo responsable.

6 Ofrecer más productos locales. > VER PÁGINA 56

7 Facilitar comer bien a buen precio.

8 Actuar con claridad y transparencia.

9 Cuidarnos como trabajadores.

10 Impulsar un estilo de vida más saludable. > VER PÁGINA 30

A veces es difícil entender las etiquetas de los productos. Conocer su información nutricional nos permite escoger y comer mejor. Por eso incorporamos el indicador **Nutri-Score** a **nuestros productos EROSKI**.

Con Nutri-Score, es así de fácil



El indicador **Nutri-Score** se irá incorporando a **los productos EROSKI**.

Los productos EROSKI fueron los primeros que incorporaron el semáforo nutricional y ahora lo vuelven a ser con **Nutri-Score**.



40



58



54

08 ÍNDICE RECETAS

10 NUESTRO MENÚ

12 EL INVITADO

14 NOTICIAS

16 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...
VÍCTOR QUINTILLÀ

NOSOTROS: CAPRABO

75 NOTICIAS

79 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

22 **Mi sabor** Hablamos con la corredora Núria Picas, quien comparte con nosotros sus vivencias, ilusiones y nuevos retos.

26 **Cocinar con niños** Despierta su interés por las verduras con nuestras gustosas recetas.

30 **Alimentación equilibrada** ¿Sabes qué alimentos son tus mejores aliados para prevenir la celulitis?

34 **Salud en el plato** Descubre cómo cuidar la salud de tu sistema digestivo y... de tu bienestar.

36 **Sano y de tupper** Apúntate a la moda de las ensaladas en tarro, una nueva tendencia sana y deliciosa.

38 **Nuestras marcas** Los pollos EROSKI Natur proceden de granjas certificadas en bienestar animal y eso... ¡se nota en su sabor!

42 **Cocina fácil** Elemento estrella de desayunos y meriendas, la leche también se utiliza para elaborar salsas y postres.

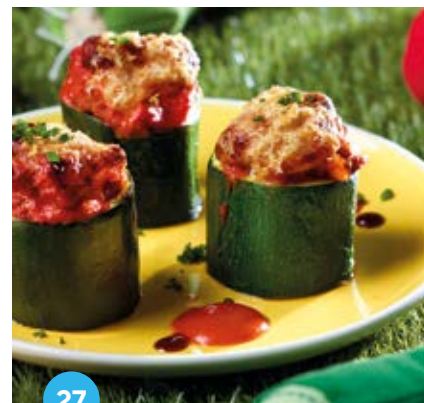
Todas las recetas
de Sabor en

CHEF
CAPRABO
.COM

Desde siempre
 y para siempre
 con la salud y la
 sostenibilidad



47



27

●●○ DÍAS ESPECIALES

44 **De temporada** De carne, al estilo mexicano, de coliflor, de quinoa y remolacha, de bacalao o de morcilla. He aquí nuestra selección de hamburguesas que harán las delicias de los burgermaníacos.

68



- 54 **Ideas dulces** Prueba este postre especial para las madres, ahora que se acerca su día: una sopita de fresones, crumble y helado.
- 56 **Receta de proximidad** Maridamos el vino tinto 3 Nits d'Urpina con un exquisito solomillo con tomatitos cherry y albahaca.
- 58 **Tradicional o reinventada** El hummus, que tantos adeptos ha ganado con el tiempo, puede prepararse de manera clásica o en maceta. ¿Con cuál te quedas?
- 60 **Sabor del mundo** En la cocina tanzana abundan las especias, los cereales y los platos a base de pollo, ternera o pescado. ¿Quieres conocer algunos de ellos?

●●● TENDENCIAS

- 64 **Gastronomía y diseño** Cocina catalana de elaboración honesta y raciones generosas. Esta es la propuesta del restaurante Mastico.
- 68 **Cóctel** Refrescante, delicioso y con un intenso color rojo. El cóctel margarita de cerezas nunca deja indiferente a nadie.
- 70 **Beber** Los zumos de frutas son la combinación perfecta entre salud y sabor. ¡Descúbrelos!
- 72 **Belleza** La piel masculina también necesita de cuidados para lucir suave e hidratada. ¿Los conoces?
- 74 **Shopping** Champús y lociones capilares, colonias, desodorantes, cuchillas y geles para el hombre.

ENTRANTES Y PRIMEROS

Boquerones marinados	18
Ensalada César	40
Garbanzos crujientes con tzatziki	36
Hummus con verduras frescas	58
Hummus en la maceta	59
Tabulé de arroz integral con hortalizas	32
Tagliatelle a la parmesana con rúcula y nueces	43



41

SEGUNDOS Y PLATOS UNICOS

Arroz con salmón y noodles de verduras	23
Calabacín relleno de butifarra y piquillos	27
Calamarcitos con butifarra 'esparracada' y judías de Santa Pau	66
Col rellena de pollo con caponata siciliana	28
Chuletas de cerdo asadas con manzana y cebolla	20

42



Hamburguesa mexicana a baja temperatura	52
Hamburguesa de bacalao	48
Hamburguesa de quinoa y remolacha	47
Minihamburguesas de coliflor	46
Minihamburguesas de morcilla	50
Pollo al horno con hortalizas	41
Rollitos de berenjena con atún fresco	32
Solomillo con tomatitos cherry y albahaca	57

POSTRES Y BEBIDAS

Cóctel margarita de cerezas	68
Lassi de mango con frutos rojos y muesli	42
Mandazi	63
Nicecream de piña	32
Pudin de chía con yogur y fruta	35
Sopa de fresas con crumble y helado	54

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

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



más de 7€

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos

menja sa

www.menjasa.es

TOCA FUSTA

tocafusta@wanadoo.es

natura

www.naturaselection.com

ACME
DIVISION HOSTELERIA

ACTIVIDADES MEGIANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com



EL NOMBRE DE LA PASTA



Descubre nuestras recetas en
www.pastasgallo.es



nuestro menú

Fiesta al fresco

En época de rosados desmayados, Petjades exhibe un color muy vivo, presencia en boca y buena intensidad en nariz. Elaborado con merlot procedente de agricultura ecológica, ofrece un carácter goloso, lleno de fruta roja madura.



36

Garbanzos crujientes con tzatziki



59

Hummus en la maceta



27

Calabacín relleno de butifarra y piquillos



52

Hamburguesa mexicana a baja temperatura



42

Lassi de mango con frutos rojos y muesli



68

Cóctel margarita de cerezas



PETJADES ROSADO
Cavas Torelló.
DO Penedès.
100 % merlot.

Un menú para quedar bien

Este cava elegante, procedente de viticultura ecológica y biodinámica, criado en rima más de cinco años, ofrece una enorme versatilidad y acompaña con su burbuja fina y cremosa una comida formal del aperitivo al postre.



40

Ensalada César



47

Hamburguesa de quinoa y remolacha



57

Solomillo con tomatitos cherry y albahaca



35

Pudin de chía con yogur y fruta



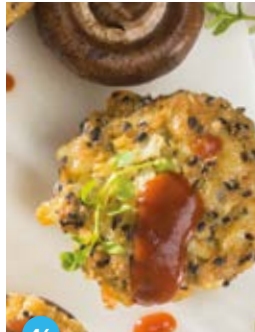
GRAMONA IMPERIAL BRUT
Cavas Gramona.
DO Cava.
50 % xarel·lo,
40 % macabeo,
10 % chardonnay.

Comer en familia

El carácter fresco, ligero y divertido de este tinto joven sumará un tono distendido a las mesas familiares. De color guinda, en boca es suave, pero deja ver su carácter mediterráneo luciendo fuerza y la presencia de unos tostados muy ligeros.



43 Tagliatelle a la parmesana con rúcula y nueces



46 Minihamburguesas de coliflor



41 Pollo al horno con hortalizas



54 Sopa de fresas con crumble y helado

CAP DE RUC NEGRE
Celler
Ronadelles.
DO Montsant.
100 %
garnacha.



Protagonista: el pescado

Vino de recuerdos marinos, elegante y muy fresco. De nariz perfumada, en el paladar revive su carácter salino y una acidez, fiel reflejo de su origen atlántico. Para tomarlo a óptima temperatura, buscar la aparición del barco en su etiqueta.



32 Rollitos de berenjena con atún fresco



48 Hamburguesa de bacalao



23 Arroz con salmón y noodles de verduras



32 Nicecream de piña

MAR DE FRADES
Bodega Mar de Frades.
DO Rías Baixas.
100 % albariño.



Un viaje por el mundo

Poner un crianza de Ramón Bilbao en la mesa es como sentarse con un amigo. Siempre equilibrado, ofrece notas de fruta negra y regaliz y ese tono entre vainilla y bollería que nos hace sentirnos en casa aunque volemos por las cocinas del mundo.



58 Hummus con verduras frescas



32 Tabulé de arroz integral con hortalizas



28 Col rellena de pollo con caponata siciliana



63 Mandazi

RAMÓN BILBAO CRIANZA
Bodegas Ramón Bilbao.
DOCa Rioja.
100 %
tempranillo.



Descubrir la ingesta intuitiva

Estamos en primavera, las temperaturas suben y nuestro vestuario se adapta a su vez a este cambio. Nos probamos la ropa de la temporada y, para sorpresa de algunos y algunas, los pantalones del año pasado ya casi no nos cierran. Cierto, el invierno no ha pasado en balde, pero la vida sigue y, es más, ¡dentro de poco llegará el verano!

Todo el mundo parece tener claro que para perder esos kilos de más debemos hacer dieta. Sin embargo, no tanta gente sabe que realmente las dietas parecen no funcionar. Las dietas y regímenes restrictivos pueden dar un resultado a muy corto plazo, pero su eficacia es más que cuestionable a largo plazo.

El primer paso para conseguir mantener un peso correcto a lo largo del año es desaprender todo lo que hemos aprendido sobre dietas y consejos para perder peso. Debemos olvidar que nos han enseñado que tener hambre es malo; debemos potenciar nuestra ingesta intuitiva.

La ingesta intuitiva se basa en la capacidad de poder regular nuestra alimentación mediante la escucha atenta de las sensaciones corporales de hambre y de saciedad. Para llegar a este punto hay que

saber reconocer qué señales envía nuestro cuerpo cuando nos dice que tiene hambre y que ya ha tenido bastante. ¿Qué pasa cuando hacemos oídos sordos a las señales de hambre? Pues que pueden pasar muchas horas sin comer y que cuando lleguemos a la ingesta principal, o bien comamos mucha más cantidad de comida que la que realmente necesitamos, o bien podamos alimentarnos de alimentos poco sanos y más calóricos. Pero también nos puede suceder que lleguemos a comer tan poquito que, con el paso del tiempo, nuestro cuerpo empiece a almacenar grasa como medida preventiva frente a una posible hambruna que él cree inminente. El comedor intuitivo no solo percibe muy bien la sensación de hambre, sino que también sabe escuchar a su cuerpo cuando este le dice que ya ha comido bastante y detiene la ingesta.

Hay que tomar consciencia de nuestro cuerpo. Si lo escuchamos, vamos a poder distinguir perfectamente las señales de hambre y saciedad. Esta manera de alimentarse ha demostrado ser efectiva tanto para prevenir como para corregir el sobrepeso y la obesidad y mantener un peso saludable todo el año. ●●●

“ Si escuchamos nuestro cuerpo, podemos distinguir perfectamente las señales de hambre y de saciedad. ”

Roger Vilageliu Lahoz

Dietista-Nutricionista de Menja Sa



...●●● NUEVA ●●●

COCA-COLA PLUS COFFEE.

UN DESCANSO QUE SABE MUY BIEN.



SIENTE EL SABOR®

agenda

XI FERIA DEL ESPÁRRAGO DE EL PORT DE LA SELVA

7 DE ABRIL

Mar y montaña se dan la mano en esta localidad pesquera que homenajea año tras año al espárrago silvestre. Durante una jornada festiva y familiar, **podrán degustarse suculentas recetas basadas en este manjar**, así como disfrutar de actividades y muestras tradicionales.

VIII SEMANA DEL "PINTXO" EN LLINARS DEL VALLÈS

DEL 26 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

Los mejores establecimientos de Llinars del Vallès **vuelven a competir por ofrecer la mejor creación de aperitivo**, en una actividad gastronómica y turística que alcanza ya su octava edición. Durante una semana, las barras de esta población del Vallès Oriental ofrecerán auténticas delicatessen para acompañar con los vinos de la tierra.

CAMPROBEER

4-6 DE MAYO

La localidad gerundense de Camprodon acoge una nueva edición de un festival sociogastronómico en torno a la cerveza artesanal producida en Catalunya y los productos de proximidad. El festival contará con **música en directo, degustaciones, maridajes y actividades culturales y de ocio**. Además, habrá espacio para otras propuestas gastronómicas como las tapas y el vermú.

estudio

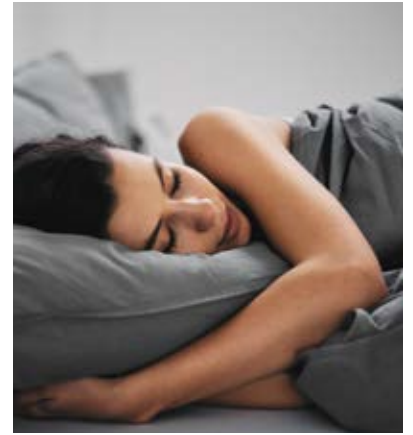
El café protege las cadenas de ADN

El *European Journal of Nutrition* acaba de publicar un estudio que pone de manifiesto que **el consumo regular de café negro (sin leche) protege nuestro ADN**. Para demostrarlo, a un grupo de personas se le hizo sustituir su café habitual por agua durante un mes. Posteriormente, a una parte se le invitó a beber medio litro de café al día mientras el resto continuaba con agua. Tras unos análisis de sangre centrados en las cadenas de ADN, se demostró que los que tomaban café las tenían en mejor estado. Este no es el primer estudio que avala la protección para nuestro ADN que se esconde en el café.

salud

La fibra reduce la mortalidad

Las personas que siguen dietas ricas en fibra y en cereales integrales tienen **menos riesgo de sufrir dolencias cardíacas o diabetes** según un estudio publicado en *The Lancet*. Por cada aumento de 8 g de fibra al día, el total de fallecimientos cayó entre un 5 % y un 27 %. Además, su consumo contribuye a combatir accidentes vasculares cerebrales y el cáncer de mama.



hábitos

El sueño contribuye a nuestro bienestar

Las personas que duermen menos de seis horas al día tienen **un 27 % más de riesgo de acumular grasas en las arterias** y, por tanto, de sufrir accidentes cardiovasculares. Este dato viene de un estudio elaborado entre 3.974 trabajadores del Banco Santander en Madrid y que ha sido publicado por la revista *Journal of the American College of Cardiology*. Además, esta investigación muestra que las personas que duermen mal, con interrupciones frecuentes del sueño, tienen un riesgo un 34 % más alto que las que duermen de manera continua. Esto no significa que dormir poco afecte a la mortalidad, pero sí que está relacionado con estilos de vida poco saludables que pueden llegar a influir en ella.

LIBROS

Alimentamos una isla

250 páginas. Planeta Gastro. Precio: 17,50 €

Una ejemplar historia de cocina y solidaridad. Esta obra narra cómo un grupo de chefs y voluntarios dirigidos por José Andrés alimentó a cientos de miles de puertorriqueños después de que el huracán María azotase Puerto Rico. Una parte de los beneficios del libro se dona a la asociación sin ánimo de lucro Chef Relief Network de World Central Kitchen.





**El sabor de siempre,
70 años a tu lado**



saber elegir

La primavera nos trae verduras, como la lechuga y los espárragos; legumbres de sabor intenso, como las habas, y frutas irresistibles, como las cerezas, el albaricoque y el plátano. Pero tampoco olvidemos las proteínas del boquerón y de la chuleta de cerdo.

ESPÁRRAGOS

VARIEDADES: los verdes o trigueros, que crecen en contacto con la luz del sol, y los blancos, que crecen bajo tierra y se recolectan siendo aún brotes.

FAMILIA: son los tallos jóvenes y tiernos de la esparraguera, planta que pertenece a las liliáceas, igual que las cebollas y los puerros.

SABOR: muy suave y refrescante, con un ligero toque amargo que a veces casi no se percibe.



PROPIEDADES: ricos en vitaminas B1, B2, B6, C, E y provitamina A y minerales como potasio, calcio y magnesio.

SACIANTES: su alto contenido en fibra soluble vegetal los convierte en un alimento saciante e ideal contra el estreñimiento.

CONSERVACIÓN: envueltos en un paño húmedo se conservarán en el frigorífico hasta tres semanas sin apenas perder cualidades.

PRODUCTOS de TEMPORADA

marzo · abril · mayo

VERDURAS Acelga · Ajo · Alcachofa · Berenjena · Brócoli · Calabacín · Cebolla · Coliflor · Escarola · **Espárrago verde** · Espinaca · Guisante · Haba · Lechuga · Pepino · Pimiento · Puerro

· Rábano · Tomate · Zanahoria **FRUTAS** Aguacate · Albaricoque · Cereza · Frambuesa · Fresa/fresón · Limón · Mandarina · Melocotón · Naranja · Nectarina · Níspero · **Plátano** · Pomelo

CARNES Y PESCADOS Boquerón · Caballa · Cabrito lechal · Cerdo · Congrio · Gallo · Salmón



FALSO MITO

El plátano ni engorda ni es hipercalórico, ya que una pieza mediana aporta las mismas calorías que una manzana. En cambio, si se trata de un alimento muy energético por la presencia de potasio, ideal para deportistas y niños.

Jugoso y perfumado

También conocido como damasco o albrichigo, el albaricoque destaca por tener una piel aterciopelada, una carne jugosa y firme y un intenso sabor dulce. Su color anaranjado se debe al **alto contenido en betacarotenos que, junto con la vitamina E, ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas.**

Esta fruta también es rica en taninos, sustancias con propiedades astringentes, antiinflamatorias y antioxidantes, y en potasio, mineral que la convierte en diurética. Muy recomendable para consumir en todas las etapas de la vida, en niños contribuye al crecimiento de los huesos, de los tejidos y del sistema nervioso.



ALBARICOQUE

Hoy en día los albaricoques se producen en climas templados como el mediterráneo, aunque las primeras referencias sobre su cultivo datan del año 3000 a. C. en China. Los encontraremos en todo su esplendor desde mayo hasta septiembre en las tiendas. La mejor manera de saborearlos es como fruta fresca, pero también como protagonistas de una tarta de hojaldre; escalfados con azúcar y macerados en brandy y almíbar; como mermelada; o incluso se pueden elaborar los típicos orejones. Al ser tan delicados, maduran con rapidez, por lo que se deben guardar en una bolsa de plástico agujereada en la zona menos fría del frigorífico.



HABAS Las habas son una de las mejores fuentes vegetales de folatos o vitamina B9 y, combinadas con alimentos ricos en vitamina C, favorecen la absorción del hierro que contienen, por lo que **resultan muy adecuadas en casos de anemia.** A diferencia de la mayoría de legumbres, se pueden consumir crudas.



LECHUGA Para que una lechuga se conserve en óptimas condiciones, aléjala del resto de verduras y frutas. Incluso **puedes envolverla en papel de periódico** en el verdulero del frigorífico y verás como preserva toda su humedad. A la hora de consumirla ten en cuenta que las hojas más externas concentran más vitaminas y minerales.



CEREZAS De textura firme y tersa, las cerezas son una fruta muy delicada que para madurar necesita los rayos de sol. **Su color rojo intenso se debe a las antocianinas,** los flavonoides con mayor capacidad antioxidante. Comer un puñado de cerezas al día es una excelente opción contra la hipertensión arterial.



BOQUERÓN

Aromático y sabroso, el boquerón es uno de los pescados azules que más nos gustan y consumimos. Conoce más sobre sus virtudes y cómo prepararlo.

BOQUERONES MARINADOS Y COCINADOS A FUEGO SUAVE

[PARA 4 PERSONAS] Limpiar 500 g de boquerones frescos, retirando la cabeza, las tripas y la espina. Lavar en agua fría, secar con papel de cocina y sazonar con sal fina.

En una fuente de vidrio verter 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra y sumergir los boquerones. Dejar macerar durante unas 6 horas. Retirar y reservar. Cortar 3 dientes de ajo en láminas y picar un poco de perejil. En una cazuela con aceite de oliva, añadir el ajo y dorar a fuego muy suave. Agregar los boquerones y cocinar un minuto y medio por cada lado. Retirar y servir con perejil por encima.



CARACTERÍSTICAS

El boquerón es un pescado azul de reducido tamaño, rico en ácidos grasos omega 3, que se alimenta de plancton, larvas de moluscos y pequeños crustáceos. **Contiene vitaminas del grupo B y, sobre todo, del tipo A y D**, esenciales para la reparación de la piel y el fortalecimiento de los huesos.

EN LA COCINA

De carne aromática y sabrosa, este pescado se puede preparar **marinado en aceite de oliva, jugo de limón o vinagre, en escabeche, como fritura crujiente...** Si lo consumes entero, sobre todo como anchoas en conserva, aprovecharás el calcio que contienen sus espinas.

CURIOSIDADES

¿Boquerón o anchoa? En cada región se le llama de una manera u otra. Sin embargo, **existe una diferencia en cuanto a su elaboración.** Se denomina *boquerón* cuando justo después de capturarlo se introduce en una vinagreta que le da un color blanquecino. En cambio, cuando se deja en salazón durante unos meses y adquiere un color marrón, se le llama *anchoa*.

Sus ácidos grasos ayudan a disminuir el colesterol y a mejorar la fluidez de la sangre

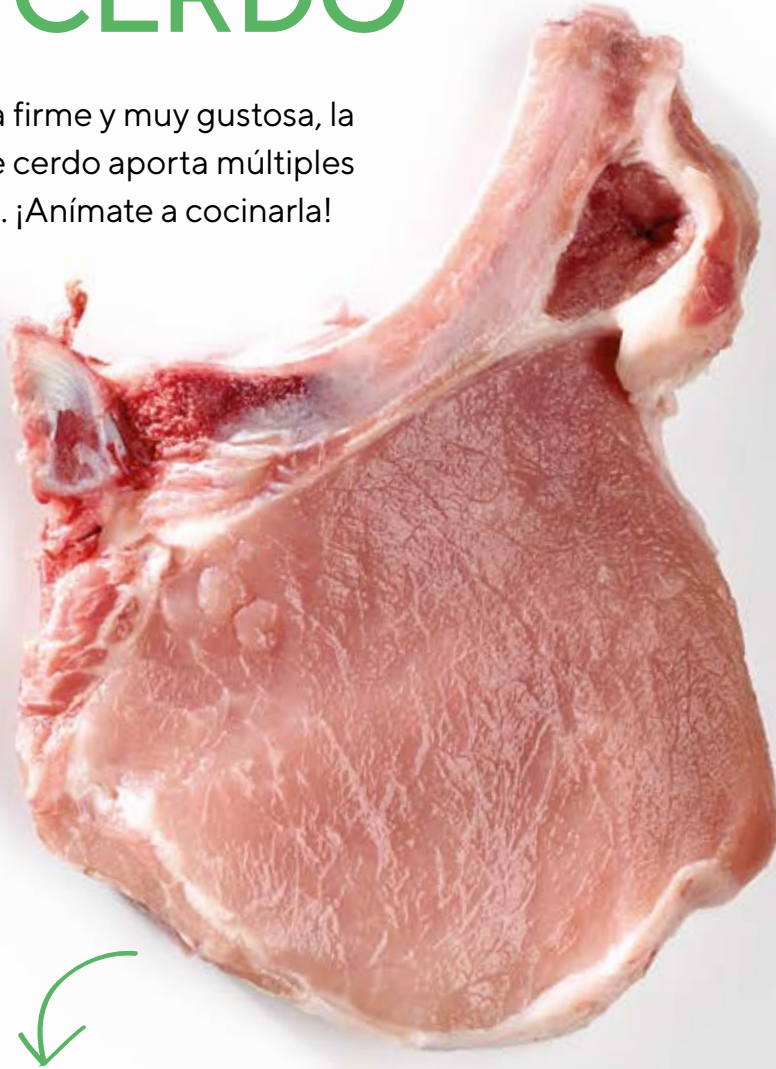


Tradició i qualitat des de 1894
Tradición y calidad desde 1894



CHULETA DE CERDO

De textura firme y muy gustosa, la chuleta de cerdo aporta múltiples nutrientes. ¡Anímate a cocinarla!



COMPRA

De entre todos los cortes de la carne de cerdo, la chuleta es uno de los más beneficiosos para la salud porque **presenta bajos niveles de colesterol y un alto contenido en vitamina B1**, muy recomendable en periodos de reposo. Tierna y jugosa, la puedes adquirir con hueso o sin él.

EN LA COCINA

La chuleta de cerdo es **muy versátil y permite ser cocinada de forma rápida y exquisita**. Al horno o asada queda de maravilla porque se empapa con su propio jugo y con el del resto de ingredientes que la puedan acompañar. También frita sale rica y encima ahorras tiempo. Y ya sabes, si la haces a la brasa, disfrutarás de un sabor único.

CONSERVACIÓN

Esta pieza se mantiene fresca en **el frigorífico un máximo de cinco días**. Si deseas congelarla, es preferible trocearla, eliminar la grasa visible y envolver cada trozo en film transparente. Y en caso de un plato cocinado, envásala bien una vez se haya enfriado.



CHULETAS DE CERDO ASADAS CON MANZANA Y CEBOLLA

[PARA 4 PERSONAS] Salpimentar 4 chuletas de cerdo y poner en una sartén grande con aceite de oliva durante 7 minutos por ambos lados. Mientras tanto, cortar una cebolla mediana y 2 manzanas en lunas. Retirar las chuletas y agregar la cebolla y las manzanas a la sartén salteándolas hasta dorarlas. A continuación, añadir una taza de agua y media cucharadita de canela en polvo y de nuez moscada y remover hasta que se forme una salsa. Colocar de nuevo las chuletas en la sartén, bañar con la salsa, añadir unas ramitas de romero, tapar y dejar cocinar a fuego suave durante unos 10 minutos. Rectificar de sal y servir.



**Está libre de
carbohidratos y es rica
en proteínas, potasio y
vitaminas A, B3, B7 y K**





DESDE 1875

BEBÉ®

Vuelve a los orígenes



Vuelve a sentirte Bebé

  bebe.es



mi sabor

Núria Picas

La corredora Núria Picas vive con pasión todo lo que hace. Desde su casa de Calders nos habla de sus vivencias, ilusiones y nuevos retos.

Texto Montse Barrachina
Fotografía Joan Cabacés

“ De pequeña me fascinaba abrir aquel armario del tesoro en el que mi padre guardaba el material de escalada. ”

El entusiasmo y la alegría que irradian las palabras y el rostro de Núria Picas (Manresa, 1976) resultan irremediamente contagiosos. Su cuerpo y su mente no paran quietos; están hechos para la aventura. Campeona del mundo de ultra trail en 2015, asegura que para ser feliz se marca objetivos difíciles pero no imposibles y que el éxito significa sentirse en armonía consigo misma. Evita hablar del futuro: lo suyo es vivir el día a día.

¿Por qué corres?

Corro para ser libre. Corro porque me gusta, me siento feliz, exploro mi cuerpo y nuevos territorios. Me gusta vivir la vida con intensidad y una manera es hacerlo rápido y exprimiendo cada segundo.

El amor por el deporte y la naturaleza lo heredaste de tus padres...

Se conocieron en un centro excursionista y me fui empapando de esta tradición montañista. Pero también ha salido mucho de mí. Mi hermano, por ejemplo, no hace montaña. Son muy importantes las raíces, pero aún lo son más las ganas que uno tiene de escoger la vida que quiere vivir.

De tus primeros años, ¿qué imagen te viene a la memoria?

Recuerdo subir la persiana y ver la cara norte de Montserrat. Mi padre se iba a escalar con sus amigos y yo siempre le decía que quería ir con ellos. Y abrir aquel armario del tesoro en el que guardaba el material de escalada, sentir el olor de las cuerdas... Era un mundo que antes de descubrirlo ya me fascinaba.

¿Qué te aporta la montaña?

Me aporta bienestar, felicidad, paz, armonía... ¡Todo, todo! Me ha enseñado muchos valores que me han ayudado a crecer como persona y a lograr mis objetivos. Valores >>



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

Arroz con salmón y noodles de verduras



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

• 200 g de arroz largo • 1 hoja laurel
• 1 calabacín con piel • 1 zanahoria •
1 diente de ajo • Cebollino picado •
Aceite de oliva • 1 nuez de mantequilla
• Sal y pimienta

Para el salmón

• 1 limón • Eneldo • 170-180 g de salmón fresco

ELABORACIÓN

1. Lavar el arroz y cambiar el agua unas tres veces aproximadamente.
2. Poner agua en un cazo y agregar una hoja de laurel. Cuando el agua empiece a hervir, introducir el arroz y una pizca de sal y dejar cocer durante unos 18 minutos. Una vez pasado este tiempo, pasar por un colador y refrescar con agua fría para evitar que siga cociéndose con el calor residual.

3. Exprimir el limón y disponer su zumo en un cuenco, agregar el eneldo bien picado e introducir el salmón. Dejar macerar con sal y pimienta negra durante 10 minutos.

4. Calentar bien la plancha con un chorrito de aceite de oliva y dorar el salmón 2 minutos por cada lado para que quede jugoso. Una vez enfriado, cortarlo en láminas de un dedo de grosor.

5. Limpiar el calabacín y la zanahoria y hacer unos espaguetis de verduras con la espiral de noodles. Aplastar un ajo e introducirlo en una sartén con unas gotas de aceite, remover bien y agregar los noodles. Dejar dorar durante 2 minutos e ir removiendo.

6. En otra sartén, con un poco de mantequilla, sofreír el arroz.

7. Colocar un aro en el centro del plato y disponer, primero, una capa de arroz, después, una de calabacín y otra de zanahoria. Volver a colocar otra capa de arroz y de verduras. Para finalizar, poner las rodajas de salmón. Decorar con cebollino y un chorrito de aceite. Servir.

“**Al dar el paso a atleta profesional dejé el trabajo de mi vida. Espero volver algún día.**”

» como el esfuerzo, la perseverancia, el deseo de explorar, de conocerte a ti misma, la convivencia, la amistad...

¿Conoces tus límites?

No me gusta hablar de límites. El límite llega cuando dejas de disfrutar. Conozco bien mi cuerpo y cuando siento el peligro muy cerca puedo ser capaz de gestionarlo. Estuve en el Himalaya en 2017, cogí una neumonía a 7.800 metros de altura y pensé que perdería la vida. Por suerte he leído mucha literatura de montaña, entendí lo que me pasaba y me dije: “Hoy no toca, vuelve a casa”. La montaña siempre está ahí. Hay una frase del gran Iñaki Ochoa de Olza que dice: “Hacer la cumbre es la guinda del pastel. Si hago cumbre, me como la guinda, pero si no la hago, me como el pastel entero”. Y yo me comí todo el pastel.

¿Sigues algún tipo de ritual antes de emprender una carrera o aventura?

Mi ritual es dar lo mejor de mí en los días previos, es decir, llevar un buen entrenamiento, una buena alimentación y una buena preparación mental. Esto me da mucha fortaleza y confianza en mí misma. Ahora estoy saliendo de una lesión y estoy muy centrada en el entreno en bicicleta. Un equipo de ciclismo de montaña me ha ofrecido la oportunidad de aprender a su lado durante medio año. Si te regalan limones, haz limonada, ¿no? Y ya veremos qué pasará, igual continúo haciendo bici. Al fin y al cabo se trata de reinventarse.

El ultra running se ha convertido en un fenómeno imparable gracias a personas como tú y Kílian Jornet. ¿Qué sientes cuando la gente te ve como un ídolo?

Intento dar una buena imagen, enseñar a los más pequeños a seguir este camino



que me ha traído tanta felicidad. También quiero darles a conocer esos valores de los que antes te hablaba para que ellos puedan aprender de sus ídolos.

Recientemente has aparecido en el programa de TV3 Aire lliure. ¿Qué aprendiste de esta experiencia?

Aprendí mucho del país que tenemos. Tuve la suerte de grabar en lugares fascinantes para hacer deporte, practiqué muchas disciplinas y lo hice con gente que de verdad me sorprendió. En febrero hemos empezado a grabar la segunda temporada, que se emitirá en 2020.

El deporte femenino continúa siendo prácticamente invisible en los medios de comunicación. ¿Ves cambios en el panorama?

Quiero creer que esta tendencia está cambiando y que las mujeres vamos ganando poco a poco terreno. Ahora ya ves

por televisión un partido de baloncesto con chicas, en el Dakar ha participado Laia Sanz... Es verdad que en el fútbol aún es muy complicado, pero los patrocinadores cada vez se vuelcan más en el fútbol femenino. Fíjate en la Cursa de la Dona, por ejemplo, que tiene miles y miles de adeptas. Es un trabajo de toda la sociedad, pero también de la mujer, que debe luchar para darse a conocer. Yo lo he hecho en un deporte que a nivel femenino entonces no era conocido.

Tienes dos gemelos... ¿Te han cambiado mucho la vida?

Ahora tienen 7 años y la verdad es que para mí son una responsabilidad muy grande porque tienes que pensar constantemente en su bienestar y en su futuro, y esto te hace un poco más adulto. Sabes que no estás sola en este mundo porque hay dos personitas que dependen de ti. Me aportan mucho amor y felicidad.



“**La montaña me ha enseñado muchos valores que me han ayudado a crecer como persona y a lograr mis objetivos.**”

Por cierto, trabajaste durante años de bombera y ahora estás en excedencia...

Sí, llevo cinco años de excedencia tras haber trabajado seis años en el parque de bomberos de Berga. Mi madre me dice que quizás tenga que guardarme cosas para la próxima vida. Ja, ja, ja... Al dar el paso a atleta profesional me planteé dejar el trabajo de mi vida. Aunque mi auténtica vocación es la montaña y el deporte en general, de pequeña quería ser bombera y luchar

muchísimo por conseguirlo. Espero volver a trabajar de bombera en otro momento de mi vida.

Una deportista de tu nivel seguro que sigue una dieta estricta...

Voy bastante a la mía, la verdad, pero le pongo bastante sentido común. Mi dietista, Sandra Sardina, me ayuda con una buena estrategia alimentaria, sobre todo cuando preparo las carreras, y se basa en verdura, fruta, hidratos de car-

bono y proteína. También cuido mucho la suplementación alimentaria para que no haya ningún déficit.

¿Se te da bien la cocina?

Sinceramente, no me gusta perder mucho tiempo, por lo tanto, hago cosas muy básicas y rápidas, sobre todo a la plancha —ni guisos ni fritos—. Me gusta mucho el salmón poco hecho, prácticamente crudo, y el arroz blanco, que siempre me sienta bien, y me encantan con todo tipo de verduritas.

¿Tienes algún otro proyecto?

Me gusta escribir y en Sant Jordi saldrá mi segundo libro, *Ara o mai*. En él vuelco toda la experiencia del Himalaya, la ultra trail del Mont Blanc y algunos retos que parecían imposibles, como el Home to Home, que unía las dos grandes travesías del Pirineo catalán, Cavalls del Vent y Carros de Foc, en 25 horas. ●●●



cocinar con niños

¡Verduras a tutiplén!

Ricas, versátiles y llenas de vitaminas y minerales, las verduras son imprescindibles en la dieta infantil. Con nuestras propuestas se van a chupar los dedos.

Cocina Nacho Arregui **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona
Niña Ainhoa (hija de Elisabeth Pellejero, trabajadora de Caprabo)

3. Prevenir la obesidad infantil



Calabacín relleno de butifarra y piquillos



media



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla
- 400 g de butifarra
- 100 g de pimientos del piquillo en conserva
- 2 calabacines
- 150 g de queso parmesano

Para la salsa

- 100 g de pimientos del piquillo en conserva
- 40 g de salsa de tomate
- 35 ml de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla, cortarla en daditos y rehogarla con un chorro de aceite de oliva. Cuando esté dorada, añadir la butifarra desmenuzada. Rehogar todo bien y añadir los pimientos del piquillo picados. Remover bien y cocer todo hasta que quede un relleno bien amalgamado.

2. Para la salsa, incorporar todos los ingredientes en un vaso batidor y triturar hasta conseguir un aspecto suave y homogéneo.

3. Cortar los calabacines en 4 trozos, vaciar las pepitas y disponerlos en un cazo con agua hirviendo. Cocer unos

2-3 minutos. Seguidamente, refrescarlos en agua con hielo para cortar la cocción.

4. Rellenar los calabacines con el relleno de butifarra, añadir una cucharada de salsa de piquillos y el queso encima. Gratinar en el horno hasta que esté bien doradito y servir.



Col rellena de pollo con caponata siciliana



media

1 a 3 €

1 h

PARA 4 PERSONAS

- 1 col
- 2 pechugas de pollo

Para la caponata

- 1 berenjena
- 2 ramas de apio frescas
- 1 cebolla mediana
- ½ pimiento amarillo

- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 400 g de tomate
- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1 bote de aceitunas verdes rellenas de anchoa
- 3 cucharadas de alcaparras
- 120 ml de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1.** Escaldar las hojas de col en una cazuela con agua hirviendo durante 2 minutos. Pasarlas a un cuenco con agua fría, secarlas bien y reservarlas.
- 2.** Cocinar el pollo en el horno a 180 °C durante 15 minutos con un poco de sal y aceite. Cuando este cocinado, desmenuzarlo.
- 3.** Mientras, preparar la caponata. Cortar la berenjena en dados con su piel y picar el resto de las hortalizas en trozos

iguales. Verter un poco de aceite en una cazuela y saltear las verduras (menos los tomates) para que se mezclen bien. Añadir otra cucharada de aceite y una pizca de sal y cocinarlas 6 minutos. Aumentar el fuego y echar los tomates troceados y sin semillas. Dejar cocinar 5 minutos.

- 4.** Agregar el vinagre y el azúcar y seguir cocinando otros 8 minutos. En el último momento, añadir a la sartén las aceitunas en trozos y las alcaparras.
- 5.** Mezclar todo el pollo con la caponata (la misma cantidad de ambos ingredientes) y rellenar las hojas de col como si fuesen unos canelones grandes. Reservar la caponata sobrante.
- 6.** Disponer los canelones de col en una bandeja de horno y calentar a 180 °C unos 8 minutos. Agregar la caponata sobrante por encima y servir.

Triabotriasa

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



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

www.triabotriasa.es/es

NUEVA
WEB

Refrescarse bien,
sienta muy bien.



Bienvenido
al Bien Beber.

94% Infusión de té. Bajo en calorías.

alimentación equilibrada

¿Celulitis? Aprende a comer mejor

Factores genéticos y hormonales explican la aparición de la piel de naranja. Una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea y un estilo de vida activo nos ayudarán a minimizarla.

Texto Esther Escolán
Asesores nutricionales Menja Sa

La celulitis es una condición de la piel común en la mayoría de mujeres, de manera que forma parte inevitable de su cuerpo. Conocida también como piel de naranja, la celulitis se traduce en pequeños nódulos de grasa que se depositan debajo del tejido conectivo de la piel y que evitan que la zona tenga un riego sanguíneo y un drenaje correctos. Las zonas corporales donde se da con más frecuencia son los muslos, los glúteos y el estómago.

Los surcos que la celulitis ocasiona en la piel normalmente no provocan dolor y solemos reparar en ella a medida que se acerca el buen tiempo y nos apetece lucir radiantes. Pero ojo, porque hay que prevenirla o acecharla durante todo el año si queremos ver algún resultado.

Sin soluciones milagrosas

No existe ninguna solución milagrosa ni ningún tratamiento exprés para eliminar la celulitis porque esta tiene una base



GRANDES ALIADOS

Una combinación de los siguientes componentes y nutrientes puede ser una buena aliada de nuestra dieta anticelulítica:



- **Fibra alimentaria:** estimula la eliminación y el drenaje de toxinas. La puedes encontrar en las frutas y verduras, en los cereales integrales, en las legumbres y en los pseudocereales.

- **Antioxidantes:** favorecen la regeneración celular. Presentes en frutos rojos (fresas, moras, arándanos), frutas como naranjas, kiwis o manzanas, y verduras también de color rojo.

- **Cítricos:** fuente de bioflavonoides, cuya misión es fortalecer los capilares. También intervienen en el proceso de formación de colágeno y mejoran el estado de la piel. Naranjas, mandarinas y pomelos son frutas cítricas.



genética y hormonal que, de momento, no se puede modificar. Lo que sí está en nuestras manos es mejorar o ayudar a estabilizar esa parte hormonal dentro de lo posible, y esto solo se consigue apostando por un estilo de vida activo y una alimentación saludable.

Es cuestión de perseverancia y de empezar con algunos gestos sencillos. No se trata de ir al gimnasio todos los días, sino de practicar ejercicio físico para consumir energía y quemar grasa. Y esto implica subir escaleras, caminar a buen ritmo durante, al menos, media hora diaria o practicar algún deporte que nos guste. También es recomendable no llevar ropa demasiado ajustada y mantener la piel bien hidratada.

Por otro lado, la mayoría de expertos coinciden en afirmar que todos los alimentos de los seis grupos básicos de una alimentación saludable son recomendables para no agravar la celulitis.

Dietas pobres en fibra y con exceso de azúcares añadidos y grasas saturadas favorecen el aumento de tejido graso

Para ello nada más aconsejable que nuestra dieta mediterránea, que nos proporcionará todo lo que necesitamos para alimentarnos de forma equilibrada, con recetas basadas en frutas y verduras e ingredientes que contengan fibra y almidón a la vez (cereales integrales, legumbres, pseudocereales) y grasas insaturadas.

¿Qué se debe evitar?

Seguir dietas pobres en fibra y con exceso de azúcares añadidos y grasas saturadas favorece el aumento de tejido graso. Por tanto, deberemos prescindir de alimentos como los embutidos, la repostería, las salsas grasas y los fritos, así como de refrescos con gas y bebidas alcohólicas. También cabe reducir el consumo de sal, la causa más extendida de la retención de líquidos y presente en cantidades poco recomendables en alimentos procesados. ●●●



- **Proteínas:** junto con la ingesta de glúcidos y la práctica de ejercicio físico contribuyen a la síntesis de masa muscular. Destacan las legumbres, los huevos, la carne blanca y el pescado.

- **Ácidos grasos omega 3:** mejoran la circulación sanguínea. Las semillas de lino y de chía y el pescado azul presentan un notable contenido de este tipo de grasas saludables.

- **Ácido oleico:** contribuye a disminuir los depósitos de grasa en la zona abdominal. El aceite de oliva virgen extra es el mejor ejemplo de este ácido graso monoinsaturado.



NUESTRAS RECETAS →

Ritual de belleza



Para mantener la celulitis bajo control es básico, además de comer de forma equilibrada, cuidar la piel. Toma nota:

- Dúchate con un guante de lufa o una esponja exfoliante. Además de eliminar células muertas, mejoran la circulación y ayudan a que los productos cosméticos penetren mejor.
- Aplica las cremas anticelulíticas con un masaje en dirección al corazón, de los tobillos hacia el abdomen. Haz un círculo con ambas manos y súbelas con un movimiento de presión ascendente constante. En el abdomen, haz círculos concéntricos.

Rollitos de berenjena con atún fresco



fácil 5 a 7 € 1h

PARA 4 PERSONAS

- * 2 berenjenas
- * 1 cebolleta
- * 400 g de atún fresco
- * 2 cucharadas de salsa de soja
- * Aceite de oliva virgen extra
- * Sal

Para la salsa

- * 1 manojo de espárragos trigueros
- * 1 cebolleta
- * 200 g de guisantes frescos pelados
- * 1 hoja de laurel
- * Aceite de oliva virgen extra
- * Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar los espárragos, descascar la parte dura y trocearlos. Pelar la cebolleta y picarla.
2. En una cazuela, engrasada con 3 cucharadas de aceite de

oliva, sofreír a fuego muy suave la cebolleta durante 5 minutos. Agregar los espárragos troceados, los guisantes y la hojita de laurel. Aderezar con sal y una pizca de pimienta, remover y cubrir con agua.

3. Cocinar durante 10 minutos, retirar del fuego y separar la hoja de laurel. Triturar y pasar por un colador chino para que quede una textura más fina. Reservar.

4. Lavar las berenjenas, despuntarlas y cortarlas en láminas finas con la ayuda de una mandolina. Rociarlas con un chorrito de aceite de oliva y salarlas. Asarlas por tandas en una parrilla, 2 minutos aproximadamente por cada lado, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

5. Lavar el pescado y cortarlo en taquitos. Pelar la cebolleta y picarla. Engrasar una sartén o un wok amplio con 4 cucha-

radas de aceite de oliva, saltar la cebolleta durante 1 minuto a fuego medio, agregar el atún y cocinar durante 3 minutos más. En el último momento, agregar la salsa de soja, remover, cocinar un minuto más y retirar.

6. Colocar las láminas de berenjena en una superficie de trabajo, repartir el atún salteado y enrollar.

7. En el momento de emplatar, colocar la crema de espárragos en la base de los platos y sobre esta los rollitos de berenjena y atún rellenos.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía	302,2 kcal
Proteínas	21,7 g
Hidratos de carbono	11,2 g; de los cuales, azúcares 11,2 g
Grasas	19 g; de las cuales, saturadas 3 g
Fibra	6,8 g
Sal	1,49 g

*POR RACIÓN.

Tabulé de arroz integral con hortalizas



fácil 1 a 3 € 1h

PARA 4 PERSONAS

- * 250 g de arroz integral
- * 2 pepinos
- * 1 cebolleta
- * 3 tomates maduros
- * 1 limón
- * Unas hojas de menta fresca
- * Aceite de oliva virgen extra
- * Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar varias veces el arroz integral y hervirlo en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante. Luego, escurrir, enjuagar y dejar reposar.
2. Lavar las hortalizas, pelar los pepinos y la cebolleta y picar todo en trocitos pequeños.
3. Lavar las hojas de menta, secarlas y picarlas bien finas. Exprimir el limón.
4. Colocar las hortalizas en un bol y aderezarlas con el zumo de medio limón y una pizca de sal. Agregar el arroz integral, las hojas de menta y remover todo con cuidado. Dejar reposar el tabulé unas horas en la nevera antes de servir.

SUGERENCIA

Si quieres que este plato quede nutricionalmente más completo, puedes añadir unos garbanzos cocidos.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía	340,7 kcal
Proteínas	6,3 g
Hidratos de carbono	52,18 g; de los cuales, azúcares 6,7 g
Grasas	11,86 g; de las cuales, saturadas 1,6 g
Fibra	4 g
Sal	0,8 g

*POR RACIÓN.



Semillas de chía y lino, ¡descúbrelas!

Consideradas dos superalimentos, las semillas de chía y lino aportan una gran cantidad de nutrientes al organismo —omega 3, grasas saludables, vitaminas, minerales, fibra...— en muy poca cantidad de producto. Para poder absorber todas sus propiedades, hay que triturarlas bien e incorporarlas a las ensaladas, humus, salteados de verduras, salsas... o remojarlas en agua, leche, bebidas vegetales o yogur, para que se hinchen y liberen su fibra soluble (mucilagos).

Nicecream de piña



fácil 1 a 3 € 20' + reposo

PARA 4 PERSONAS

- * 2 plátanos maduros congelados cortados en trozos grandes
- * 300 g de piña fresca congelada cortada en trocitos
- * 1 vaina de vainilla

Para la decoración

- * Ralladura de 1 lima
- * 300 g de piña fresca cortada en taquitos

ELABORACIÓN

1. Colocar los plátanos y la piña congelados en un procesador de alimentos. Abrir la vaina de vainilla, raspar la pulpa y agregarla a la fruta. Batir hasta conseguir un compuesto uniforme y cremoso.

2. Distribuir el helado en vasos y colocar encima la fruta troceada y la ralladura de lima. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía	100,35 kcal
Proteínas	0,92 g
Hidratos de carbono	23,3 g; de los cuales, azúcares 22,2 g
Grasas	0,38 g; de las cuales, saturadas 0,04 g
Fibra	2,86 g
Sal	0,008 g

*POR RACIÓN.

10. Impulsar un estilo de vida más saludable



**ROLLITOS DE
BERENJENA CON
ATÚN FRESCO**
RECETA PÁG. 32



**TABLÉ
DE ARROZ
INTEGRAL CON
HORTALIZAS**
RECETA PÁG. 32



**MICECREAM
DE PIÑA**
RECETA PÁG. 32



salud en el plato

Cuida tu sistema digestivo y... ¡serás más feliz!

Llamado en los últimos años el segundo cerebro, el aparato digestivo no solo procesa la comida que ingerimos. Descubre todo lo que hace por nuestra salud.

Texto Rosa María Espinosa, dietista y nutricionista de Menja Sa

Además de digerir alimentos, absorber nutrientes y eliminar los residuos, el aparato digestivo ayuda a comunicar nuestro interior con el exterior, igual que lo hacen el sentido del olfato o el de la vista. Controlado por el sistema nervioso entérico, una subdivisión del sistema nervioso autónomo, está formado por una red de neuronas capaz de aprender y recordar con independencia del sistema nervioso central, con el que se comunica para informarle a través de nuestra alimentación. De este modo, actúa a modo de barrera, dejando pasar todo aquello que es necesario y que es útil para nuestro cuerpo, y frenando todo

lo que pueda resultar perjudicial. Pero el aparato digestivo no trabaja solo...

El papel de los microorganismos

En nuestro sistema digestivo habita, además, la flora intestinal, una comunidad de microorganismos que influye directamente en sus funciones de digestión, absorción y evacuación, a la vez que colabora con el sistema inmunológico. Dicha influencia puede actuar de forma positiva, pero también de forma negativa, dependiendo del tipo de microorganismos que contenga. Una mala salud digestiva puede estar detrás de infecciones recurrentes como el resfriado, de problemas derma-

tológicos, como piel atópica, o de cuadros alérgicos. Son diversos los factores que empeoran la salud de la flora digestiva y, por ende, la de nuestra salud en general.

Más prebióticos y probióticos

Una alimentación rica en alimentos vegetales o prebióticos —fruta, verdura, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales— y probióticos —yogur; leches fermentadas, como el kéfir, el kumis o el bifidus, y verduras fermentadas, como el chucrut— es la clave para tener una buena salud digestiva. Los vegetales, además, aportan fibra, que proporciona energía a las bacterias digestivas, y vitaminas, que les resultan esenciales para vivir. Pero, para que sean realmente efectivos, hay que consumirlos enteros, en lugar de en zumo, batidos o en purés, ya que así se conserva la fibra y se favorece el acto de la masticación, un paso importante para el proceso digestivo.

La fibra de los alimentos vegetales o prebióticos proporciona energía y vitaminas a las bacterias digestivas

¿SABES SI TU SALUD DIGESTIVA ES ADECUADA?

Molestias como la pesadez, el estreñimiento, la sensación de hinchazón, los gases o los ruidos abdominales afectan a más del 75 % de los españoles, y en la mayoría de los casos son normalizados en nuestro día a día sin darles la importancia que tienen. Pero en realidad la buena digestión es la que no se nota. Observando las señales de nuestro cuerpo podemos saber si algo no marcha bien en nuestro aparato digestivo y que por ello requiera de nuestra atención y cuidados. Presta atención:

- Tan adecuado es ir al baño 3 veces al día como 3 veces por semana, pero siempre que se cumplan las siguientes reglas: sin ruidos, sin molestias, sin esfuerzo y sin dolor.
- Hinchazón abdominal y gases: producir gases es normal, pero que se te hinche el abdomen y/o los gases sean molestos, o incluso causen dolor, no lo es.
- Digestiones pesadas: en general deberíamos poder comer cada 3 horas. Si tu digestión no te lo permite, debes revisar el estado de tu salud digestiva.

El consumo de alcohol y/o tabaco y el estrés, en cambio, afectan negativamente a la comunidad de microorganismos de nuestro sistema digestivo, ya que provocan pérdida de vitaminas y a su vez alteran la mucosa protectora que recubre el intestino. Dicha mucosa es el lugar donde se ubican las bacterias digestivas y a su vez aporta nutrientes tanto a estas como a la pared muscular digestiva. Los antibióticos, necesarios para combatir infecciones bacterianas, también influyen de forma negativa sobre la flora digestiva, ya que su función es eliminar bacterias, viéndose afectadas en gran medida las bacterias digestivas. Esto explica que al tomar determinados antibióticos tengamos alteraciones gastrointestinales, como la diarrea. Por ello, mientras dure el tratamiento con antibióticos, es recomendable tomar probióticos en forma de suplementos: frenarán las molestias y contribuirán a reponer las bacterias perdidas. ●●●

RECETA: BEATRIZ DE MARCOS

Pudin de chía con yogur y fruta



fácil



1 a 3 €



25'+
reposo

PARA 4 PERSONAS

Colocar **yogur natural (300 ml)** en un recipiente. Agregar **2 cucharadas de miel, leche (150 ml), 4 cucharadas bien colmadas de semillas de chía** y la **pulpa de ½ vaina de vainilla**. Remover bien y dejar reposar en la nevera al menos durante 6 horas. Mientras, pelar **1 mango**, trocearlo y tritararlo en un vaso de batidora hasta conseguir un puré. Cortar **fresones (200 g)** en cuartos o láminas y reservar. En el momento de servir, colocar en la base de un vasito el puré de mango, sobre este el pudín de chía y encima los fresones cortaditos.

RICO EN
PROBIÓTICOS Y
PREBIÓTICOS

VALOR NUTRICIONAL*

Energía	246,3 kcal
Proteínas	8,8 g
Hidratos de carbono	20 g; de los cuales, azúcares 18,70 g
Grasas	14,6 g; de las cuales, saturadas 3,6 g
Fibra	4,04 g
Sal	3,24 g

*POR RACIÓN.

2. Promover una alimentación equilibrada

caprabo ●●●
10 años
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

sano y de tupper

En tarro sabe mejor

Las ensaladas presentadas en tarro son una nueva forma de comer sano que está causando furor. Para llevar a la oficina, de pícnic... ¿Estás en la onda?

Garbanzos crujientes con tzatziki



fácil



1 a 3€



30'+
reposo

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de garbanzos cocidos
- Unas hojas de albahaca fresca
- Unas hojas de menta fresca
- Unas hojas de perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Unos brotes de lechuga

Para el tzatziki

- 2 pepinos medianos
- 1 yogur griego
- 1 diente de ajo
- Zumo de medio limón
- Pimienta negra molida
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Para el tzatziki, lavar los pepinos, pelarlos, rallarlos y salarlos ligeramente. Dejar en un escurridor para que vaya soltando agua.

2. En un cuenco colocar el yogur, el diente de ajo picado, el zumo de limón, una pizca de pimienta negra molida y la menta picada. Por último, incorporar el pepino bien escurrido, remover hasta que se integren todos los ingredientes y dejar reposar en la nevera durante unas 2 horas.

3. Colocar los garbanzos en una sartén amplia engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva, cocinar a fuego muy suave durante 10 minutos aproximadamente, hasta que los garbanzos queden crujientes. Incorporar todas las hierbas picadas, remover y retirar.

4. Cubrir la base de un tarro con los garbanzos, repartir el tzatziki sobre ellos y, por último, los brotes de lechuga.

RICOS EN
PROTEÍNA DE
ALTO VALOR
BIOLÓGICO

VALOR NUTRICIONAL*

Energía	252,88 kcal
Proteínas	10,7 g
Hidratos de carbono	22,6 g; de los cuales, azúcares 4,8 g
Grasas	13,3 g; de las cuales, saturadas 2,5 g
Fibra	11 g
Sal	1,6 g

*POR RACIÓN.

La auténtica masa para empanadillas



- 1 Rellena la empanadilla.
- 2 Cierra los bordes con un tenedor.
- 3 Fritas o al horno.

nuestras marcas

Responsabilidad es seleccionar de forma más sostenible y apostar por el sabor

Una alimentación más natural es mejor para todos y también para el medioambiente



El uso excesivo de los antibióticos en la crianza de los animales puede generar resistencia a estos y, en consecuencia, dificultad para combatir infecciones en el futuro.

En EROSKI Natur seleccionamos pollos criados sin antibióticos y certificados en bienestar animal.

Pollo EROSKI Natur

Elige el corte que más te guste





Ensalada César



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

• 1 pechuga de pollo
EROSKI Natur

• 1 lechuga romana
EROSKI Natur

• 2 manzanas royal
EROSKI Natur

• 100 g de picatostes

• Sal y pimienta negra

Para la salsa César

• 1 diente de ajo EROSKI Natur

• 50 ml aceite de oliva Eroski
SELEQTIA

• 1 cucharadita de mostaza

• 40 g de queso parmesano
rallado

• 2 anchoas picadas EROSKI

• La yema de 1 huevo EROSKI

• 1 cucharada de salsa
Worcestershire

• Unas gotas de zumo de limón

• Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Salpimentar la pechuga de pollo y cocerla en el horno, a 180 °C, con unas gotas de aceite durante unos 15 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, dejarla enfriar y cortarla en trozos no muy finos.

2. Pelar el diente de ajo, colocarlo en el vaso de la

batidora junto con el aceite y tritararlo. Agregar el resto de ingredientes de la salsa y batir (sin mover el brazo de la batidora) hasta que emulsione y quede una salsa uniforme. Salpimentar y reservar.

3. Lavar la lechuga y la manzana, secarlas bien y cortarlas en cubos.

4. Disponer la lechuga en un cuenco, agregar el pollo, la manzana y los picatostes. Aliñar con la salsa y servir.



1. Implicarnos con la seguridad alimentaria



Pollo al horno con hortalizas



fácil



3 a 5 €



2 h 20'

PARA 4 PERSONAS

- 2 patatas medianas
EROSKI Natur
- 2 zanahorias EROSKI Natur
- 2 cebollas tiernas
- 1 pollo entero EROSKI Natur
- Aceite de oliva virgen extra
Eroski SELEQTIA
- 300 ml de ron

- 200 ml de agua
- 1 cabeza de ajos EROSKI Natur
- 2 limas
- 200 g de tomates cóctel
EROSKI Natur
- Unas ramitas de tomillo fresco
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar las hortalizas y pelarlas. Cortar las patatas y las zanahorias en láminas y las cebollas en cuartos. Reservar.
- 2.** Lavar el pollo, secarlo bien y salpimentarlo. Colocarlo

en un recipiente refractario y rociarlo con el aceite de oliva, el ron y el agua. Cortar la cabeza de ajos por la mitad. Exprimir el zumo de las limas sobre el pollo. Agregar los ajos, las limas y las hierbas aromáticas en la bandeja.

- 3.** Precalentar el horno a 200 °C. Introducir el pollo y cocinarlo durante 60 minutos, girándolo de vez en cuando e ir bañándolo con el líquido de cocción. Retirar y agregar las hortalizas cortaditas y los

tomates. Bañar con el líquido de cocción. Volver a introducir y cocinar 40 minutos más o hasta que la carne y las verduras estén cocidas y ligeramente doradas.



cocina fácil

Ideas exquisitas con leche

Ya sea entera, desnatada, semi o sin lactosa, la leche aporta al organismo proteínas y nutrientes como el calcio y el fósforo. ¡Toma nota de nuestra selección!

CALIDAD Y PRECIO

Leche entera, semidesnatada y desnatada (1l). De **EROSKI**.



Y además...



Leche semidesnatada (1l). De **Llet Nostra**.

Lassi de mango con frutos rojos y muesli



fácil



1 a 3 €



10'

PARA 4 PERSONAS

- 1 mango grande maduro
- El zumo de ½ lima
- 400 g de yogur griego
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- 2 g de azafrán
- Azúcar al gusto
- 100 ml de leche entera EROSKI
- 4 cubitos de hielo

Para la guarnición

- Muesli crujiente
- Frambuesas
- Arándanos
- Unas hojitas de menta

ELABORACIÓN

1. Pelar el mango y cortarlo en dados. Introducir todos los ingredientes en un vaso americano y triturar a máxima velocidad hasta que todo esté bien emulsionado y homogéneo.
2. Verter la mezcla en un vaso de servicio y añadir por encima el muesli y los frutos rojos. Decorar con unas hojas de menta.





Leche entera (1l). De **ATO**.



Leche desnatada (1l). De **Central Lechera Asturiana**.



Leche desnatada uperisada (1l). De **Pascual**.



Leche sin lactosa desnatada (1l). De **Pascual**.



Leche sin lactosa semidesnatada (1l). De **Kaiku**.



Tagliatelle a la parmesana con rúcula y nueces



fácil



1 a 3€



25'

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de tagliatelle frescos
- 100 g de nueces
- 30 g de rúcula
- Cebollino

Para la salsa

- 300 g de nata
- 400 ml de leche entera EROSKI
- 60 g de mantequilla
- 250 g de queso parmesano
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Hervir la pasta en una olla con agua y sal el tiempo que marque el fabricante.
- 2.** Disponer la nata y la leche entera en una cazuela y calentar. Cuando llegue a ebullición, añadir el queso parmesano rallado e ir disolviéndolo bien con la ayuda de un batidor. Retirar caliente y, aún caliente, añadir la mantequilla.

- 3.** Añadir los tagliatelle cocidos a la cazuela y mezclar todo con una espátula hasta que esté bien integrado. Trocear las nueces y picar finamente el cebollino.
- 4.** Colocar la pasta con la salsa parmesana en el plato de servicio, incorporar las nueces y acabar de decorar con unas hojitas de rúcula, el cebollino y queso parmesano al gusto.



de temporada

¡Burgermanía!

Si te gustan las hamburguesas, estás de suerte. Hemos elaborado cinco opciones que te van a encantar. De carne al estilo mexicano, de coliflor, de quinoa y remolacha, de bacalao, de morcilla... ¡Será imposible decidirte por una!

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



Minihamburguesas de coliflor



media



1 a 3 €



1 h+
reposo

PARA 8 HAMBURGUESAS

Para las hamburguesas

- 400 g de coliflor
- 1 cebolleta
- 1 huevo
- Una cucharadita de orégano
- 200 g de queso gouda
- 50 g de semillas variadas
- 50 g de pan rallado
- Sal

Para el emplatado

- 8 setas portobello de tamaño mediano
- Salsa de soja
- 200 g de tomates cereza
- 1 pepino
- Salsa barbacoa
- Hierbas aromáticas
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Eliminar los pies de las setas, lavarlas, secarlas bien y dejarlas macerar en un recipiente cubiertas con salsa de soja al menos durante 3 horas.

Pasado este tiempo, escurrirlas bien y reservar.

2. Lavar la coliflor, eliminar los tallos, cortarla en ramitos y cocinarla al vapor durante 10 minutos. Retirla y picarla.

Pelar la cebolleta y rallarla. En un bol batir el huevo, agregar la coliflor, la cebolleta rallada, el orégano, el queso gouda, las semillas y el pan rallado. Sazonar y remover hasta que se hayan integrado todos los ingredientes (si quedase muy líquido, agregar un poco más de pan).

3. Limpiar los tomates y el pepino y cortarlos en láminas.

4. Precalentar el horno a 180 °C. Distribuir la masa en 8 partes iguales, hacer 8 bolas y aplanarlas dándoles la forma

de hamburguesa. Colocarlas en una fuente de horno forrada con papel vegetal y cocinarlas 10 minutos, hasta que estén doradas.

5. Para el emplatado, disponer las setas portobello con la

parte interna hacia arriba y agregar encima las láminas de tomate y pepino y la hamburguesa; tapar con las otras setas. Servir con salsa barbacoa al gusto y unas hierbas aromáticas.



Durante el mes de abril, aprende a hacer las mejores hamburguesas vegetales



Hamburguesa de quinoa y remolacha



media

3 a 5 €

1h

PARA 4 HAMBURGUESAS

Para las hamburguesas

- 2 remolachas cocidas y picadas
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 huevo batido
- 1 cebolleta picada
- 2 dientes de ajos picados
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

Para el hummus de aguacate

- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de zumo de lima

- Ralladura de lima
- ½ diente de ajo pelado
- Sal

Para el emplatado

- 1 bandeja de shitakes
- Aceite de oliva
- Sal
- 4 panecillos burger de cerveza Caprabo

ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes de la hamburguesa en un bol y remover hasta que quede un compuesto uniforme y estén todos los ingredientes integrados (si la textura es demasiado blanda, agregar más pan rallado). Dividir la masa en 4 partes y, con las manos ligeramente mojadas, formar las hamburguesas.

2. Precalentar el horno a 180 °C. Colocar las hamburguesas en una bandeja de horno forrada

con papel de horno, rociar con aceite de oliva y cocinar durante 20 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

3. Lavar las setas, secarlas bien y laminarlas. Luego, saltearlas en una sartén amplia engrasada con 3 cucharadas de aceite. Aderezar con sal y reservar.

4. En un vaso de batidora, colocar la pulpa del aguacate y el resto de los ingredientes para el aderezo. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.

5. Cortar los panecillos por la mitad y tostar ligeramente la parte interna. Untar la parte inferior con el hummus de aguacate y colocar encima las hamburguesas y las setas. Tapar con la parte superior del panecillo. Servir.



Hamburguesa de bacalao



media 3 a 5 € 45'

PARA 4 HAMBURGUESAS Para la mayonesa de mostaza

- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza

Para las hamburguesas

- 300 g de bacalao desalado desmigado
- 1 cebolleta
- 1 limón
- 1 huevo

- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 6 cucharadas de pan rallado
- Sal y pimienta

Para el emplatado

- 4 panecillos burger Kornspitz Caprabo
- Unas hojas de brotes de lechuga
- 2 tomates
- 1 cebolla morada
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. En un bol mezclar la mayonesa con la mostaza y reservar.

2. Escurrir el bacalao, secarlo bien y picarlo. Picar también la cebolleta. Colocar en un cuenco y remover. Aderezar con el zumo de limón, sal y pimienta; agregar el huevo, el perejil picado y el pan rallado y amasar hasta conseguir un compuesto uniforme. Dividir la masa en 4 partes iguales, formar 4 bolas y darles la forma de hamburguesa.

3. Precalentar el horno a 180 °C. Colocar las hamburguesas en una bandeja forrada

con papel vegetal, rociarlas con aceite de oliva y cocinarlas unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

4. Cortar los panecillos por la mitad y tostar ligeramente la parte interna. Untar la base inferior con la mayonesa. Montar la hamburguesa colocando primero la lechuga, después la hamburguesa, el tomate cortado en rodajas finas y la cebolla morada, también en rodajas. Tapar con la otra parte de panecillo y servir caliente.

La pizza con masa vegetal

¡pruébalas!



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

¡solo en congelados!



Minihamburguesas de morcilla



fácil



3 a 5 €



30'

PARA 12 MINIHAMBURGUESAS

- 12 minipanecillos de hamburguesa
- 1 bote de mayonesa
- 12 lonchas de morcilla ancha (similar al diámetro de los panecillos)

• Pimientos del piquillo

• 12 huevos de codorniz

• Unas ramitas de perejil

• 50 g de cebolla frita

• Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Partir los panecillos de hamburguesa por la mitad y tostarlos ligeramente por la parte interior. Untar la capa

de abajo con un poquito de mayonesa.

2. Retirar la piel de la morcilla, cortarla en rodajas de 1 cm y pasarlas por la plancha. Cortar los pimientos en tiras.

3. Cascar los huevos de codorniz con cuidado y cocinarlos a la plancha con unas gotas de aceite por tandas. Reservar.

4. Montar las hamburguesas colocando sobre la parte untada con mayonesa un trozo de morcilla, después las tiras de pimiento, el huevo de codorniz y, por último, el perejil picado y la cebolla frita. Tapar y servir caliente.

AHORRA MÁS QUE NUNCA CON CAPRABO



Solo para ti, por pertenecer a **MI CLUB CAPRABO** **PRECIOS EXCLUSIVOS**

en una gran variedad
de artículos*.



(*) artículos señalizados en tu tienda.

caprabo ●●●●

Consulta
todas las ventajas
de Mi Club Caprabo.

Entra en:
www.miclubcaprabo.com



Hoy ahorro y mañana también.

Los ejemplos muestran precios ficticios.



Hamburguesa mexicana a baja temperatura



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 2 HAMBURGUESAS

Para la hamburguesa

- 400 gramos de carne de ternera picada
- 1 huevo
- Cebolla en polvo
- Comino en polvo
- Pimentón de la Vera
- Pimienta negra
- Mezcla especias México
- Sal

Para el emplatado

- 2 lonchas de queso cheddar
- 2 panecillos burger de cristal Caprabo
- 1 tarro de guacamole
- 1 cebolla morada
- Un par de jalapeños
- 1 tomate kumato

ELABORACIÓN

1. Mezclar la carne de ternera picada con el huevo, la sal y las especias en un bol. Amasar bien con las manos hasta formar una bola compacta y dejarla reposar unos minutos. Repartir en porciones de unos 200 gramos cada una. Envasarlas al vacío y cocinar durante 30 minutos a 55 °C en tu horno De Dietrich con la función de cocción a baja temperatura. Transcurrido el tiempo indicado, sacar las hamburguesas de la bolsa y dejar que se atemperen.

2. Calentar una plancha a potencia máxima y colocar la hamburguesa 40 segundos por un lado. Darle la vuelta, añadir una loncha de queso cheddar encima y dejarla cocinar 1 minuto más por el

otro lado. Dejar reposar las hamburguesas a baja temperatura un par de minutos para que asienten sus jugos.

3. Tostar levemente el pan de hamburguesa. Untar la rebanada inferior del pan con la salsa guacamole. Añadir

la cebolla morada cortada en daditos y unas rodajas de jalapeños. Disponer las hamburguesas de ternera y, encima, unas rodajas de tomate. Para finalizar, colocar la otra tapa del pan de hamburguesa y servir.





Cocción a baja temperatura: la modernidad al servicio de la tradición

Seguro que no es la primera vez que oyes hablar de la cocina a baja temperatura o de la cocina *sous vide*. Pero ¿qué es exactamente?

La cocina a baja temperatura es uno de los nuevos referentes de la cocina contemporánea. Se trata de una técnica culinaria que consiste en someter los alimentos a cocciones largas y suaves para conseguir texturas y sabores muy agradables y respetar al máximo las materias primas.

Cuando se habla de baja temperatura, se refiere a cocciones inferiores a los 100 °C. El resultado son texturas casi melosas producidas por el efecto prolongado del calor que enternece los alimentos.

Expertos en baja temperatura

Ahora es posible tener este tipo de cocción utilizada por los grandes chefs en tu cocina.

Los hornos De Dietrich son expertos en la cocción a baja temperatura. Estos

dispositivos ofrecen este tipo de cocción suave, regular y homogénea, siempre inferior a los 100 °C. Este modo destaca por ser totalmente automático, gracias a un sensor de humedad que detecta el peso de la pieza a cocinar y adecua los parámetros de cocción. Además, la temperatura de cocción es homogénea y regular, siempre inferior a los 100 °C, y permite cocinar cualquier producto a la perfección sin resecarlo.

El acceso a este programa es muy sencillo: solo hay que elegir el tipo de plato deseado para que a continuación el horno inicie automáticamente la cocción.

Disfruta de la mejor cocción a baja temperatura en casa y de todo el sabor de tus platos con los hornos De Dietrich, tu cocina de alta cocina.

Apto para todo tipo de ingredientes



La cocción a baja temperatura se puede aplicar sobre carnes, pescados, mariscos, legumbres, hortalizas, frutas e incluso huevos, y las ventajas son muchas tanto a nivel gastronómico como nutricional.

Los platos resultantes son más apetecibles y mucho más sanos, ya que se conservan mejor las propiedades de los alimentos.

De Dietrich 

ideas dulces

¡Felicidades, mamá!

Si este año quieres celebrar el Día de la Madre con un regalo hecho por ti, prepárale esta deliciosa, y facilísima, sopita de fresas, crumble y helado. Un postre especial para la mamá más dulce.

Cocina Nacho Arregui **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona

Sopa de fresas con crumble y helado



fácil



1 a 3 €



35'

PARA 4 PERSONAS

Para la sopa

- 400 g de fresas
- 60 g de azúcar

Para el crumble

- 100 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 100 g de azúcar

Para el acompañamiento

- 200 g de helado de vainilla bourbon
- 1 naranja
- Unas hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Limpiar los fresas, trocearlos e introducirlos en el vaso

americano con el azúcar. Triturar a máxima velocidad hasta que esté bien emulsionado y homogéneo.

2. Para el crumble, amasar todos los ingredientes y estirarlos con un rodillo hasta que quede con 0,5 cm de grosor. Disponerlo en el horno a 180 °C durante unos 12 minutos.

3. Limpiar la naranja, pelarla y cortarla en gajos.

4. Introducir la naranja, bien limpia, en un plato sopero.

Añadir el crumble troceado y una bola de helado de vainilla encima. Verter la sopa de fresas y decorar con unas hojitas de menta.

SUGERENCIA

Si se desea, se puede poner la sopa en una jarrita y verterla en el plato en el momento de servir en la mesa.





Anna Prado

RESPONSABLE DE VINOS URPINA

**APOYAR LA PROXIMIDAD
MEJORA LA ECONOMÍA SOCIAL**

Urpina es un proyecto agrosocial que la fundación AMPANS desarrolla en una finca situada en Sant Salvador de Guardiola, en la comarca del Bages, y que acoge también una residencia para personas con discapacidad intelectual. La finca fue donada en vida por la familia propietaria para que, además de generar oportunidades de trabajo, cuidase de sus dos hijos con diversidad funcional cuando ellos ya no pudiesen hacerlo. De este modo, se recuperaron los viñedos que habían sobrevivido a la historia y se cultivaron nuevas hectáreas de cepas de variedades autóctonas.

¿Qué sistemas de cultivo utilizan? Combinamos viñas de emparrado con la conducción en vaso de la viña vieja, la más antigua de la finca. Hacemos vendimias manuales y cultivamos merlot y cabernet sauvignon, así como sumoll y mandó, dos variedades de la comarca. Durante el año dos personas cuidan del viñedo, pero en la época de vendimia toda la finca colabora y las personas que viven en la residencia Urpina lo disfrutan como una fiesta.

¿Cómo describiría sus vinos? Los vinos con DO Pla de Bages tienen una maduración tardía y una buena concentración debido a que se trata de producciones bajas, pero de gran calidad. El vino tinto 3 Nits, por ejemplo, se elabora con merlot, de gran suavidad y aroma a frutos rojos. Conserva toda la riqueza y la concentración de las notas de crianza y marida muy bien con embutidos, carnes rojas y quesos muy curados.

¿Qué le parece la apuesta de Caprabo por los productos de proximidad?

Es una buena oportunidad para que los productores de la zona podamos comercializar nuestros productos, favorecer la viabilidad de las explotaciones y contribuir a mejorar la economía social. Además, nos acerca al consumidor.



receta de proximidad

Una pareja perfecta

Combina el vino tinto 3 Nits d'Urpina con embutidos, quesos muy curados, carnes rojas... ¡Será un auténtico placer para el paladar!

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

**UN GRAN
DESCUBRIMIENTO**

Elaborado con uva merlot, el vino tinto 3 Nits d'Urpina es de color rojo picota, con reflejos rojizos muy vivos. Largo y con carácter, en boca ofrece recuerdos de fruta negra, todavía fresca, sobre un fondo tostado, y se aprecian notas de confituras, hoja de tabaco y cacao.

6. Ofrecer más productos locales



Solomillo con tomatitos cherry y albahaca



fácil



3 a 5€



1h

PARA 4 PERSONAS

- 2 berenjenas grandes
- Unas hojitas de tomillo
- 2 dientes de ajo
- Una bandeja de tomatitos cherry
- 4 solomillos de ternera de 150 g (1,5 cm de grosor)
- Unas hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de vino tinto

• Aceite de oliva

• Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar las berenjenas, colocarlas en una fuente con un poco de aceite y tomillo y cocerlas en el horno a 180 °C durante unos 40 minutos (la carne debe quedar jugosa). Transcurrido el tiempo indicado, retirar las berenjenas del horno y vaciar la pulpa de la carne y aplastarla

con un tenedor. Añadir una cucharada de aceite de oliva.

2. Cortar el ajo en rodajas finas e introducir las en una sartén con unas gotas de aceite. Luego, agregar los tomates cherry y saltearlos enteros unos 2 minutos. Reservar.

3. Calentar una sartén durante unos 2 minutos con muy poco aceite de oliva y dorar el trozo de solomillo unos 2 minutos por cada lado según el punto que

guste a cada comensal. Cortar en filetes.

4. En la misma sartén, añadir la berenjena y los tomatitos cherry y dejar cocer durante unos 2 minutos. Añadir una cucharada de vino tinto y dejar reducir.

5. Disponer el puré de berenjena en el centro del plato y, encima, colocar los trozos de solomillo. Decorar con las hojas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

tradicional o reinventada

Sorprender y disfrutar

Si te gusta el hummus, no te pierdas nuestras dos presentaciones de este delicioso clásico de la cocina árabe. Clásico o en maceta, ¿con cuál te quedas?

Cocina Jordi Anglí **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona



Hummus con verduras frescas



fácil



1 a 3 €



20'

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de garbanzos cocidos
- 80 g de tahini
- 1 diente ajo
- El zumo de 1 limón
- 50 ml de aceite de oliva
- 80 ml de agua mineral
- Sésamo tostado
- Pimentón dulce
- Sal y pimienta

Para las verduras crocantes

- 200 g de zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 remolacha
- 200 g de calabacín

ELABORACIÓN

- 1.** Triturar los garbanzos y condimentar con el tahini, el diente de ajo, el zumo de limón, el aceite y el agua. Salpimentar. Ir probando hasta que quede el sabor que más nos guste. Reservar.
- 2.** Para las verduras, cortarlas en bastones de 5 cm. Reservar tapadas en papel húmedo.
- 3.** Disponer el hummus en un cuenco o en un plato y, encima, clavar las verduras. Espolvorear con sésamo y pimentón dulce. Servir.

SUGERENCIA

Acompañar, si se desea, con unas tostaditas de pan.



Hummus en la maceta



fácil



3 a 5 €



20'

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de garbanzos cocidos
- 80 g de tahini
- 1 diente ajo
- El zumo de 1 limón
- 50 ml de aceite de oliva
- 80 ml de agua mineral
- Sal y pimienta
- Pimentón dulce
- Sésamo tostado

- 12 minizanahorias
- 12 minicalabacines
- 12 minirremolachas
- 12 mininabos

Para la tierra de remolacha

- 100 g de harina
- 100 g de almendra molida
- 50 g de mantequilla
- 1 remolacha cocida
- 15 g de tinta de calamar
- Sal

ELABORACIÓN

1. Triturar los garbanzos y condimentar con el tahini, el diente de ajo, el zumo de limón, el aceite y el agua. Sazonar con sal y pimienta. Ir probando hasta que quede con el sabor que más nos guste. Reservar.
2. Para la tierra de remolacha, disponer todos los ingredientes en la batidora eléctrica y triturarlos. Colocar en una bandeja

de horno y cocinar durante 5 minutos. Dejar enfriar y triturar de nuevo. Reservar. Limpiar las miniverduras.

3. Montar el hummus en una maceta pequeña. Encima, colocar un poco de pimentón y el sésamo. Tapar la superficie de la maceta con la tierra de remolacha y, encima, colocar las miniverduras clavadas como si fueran plantas.

sabor del mundo

tanzania

Al pensar en Tanzania, imaginamos un safari entre leones y manadas de ñus o una de las playas paradisíacas de Zanzíbar. En cambio, la gastronomía de este país es una gran desconocida. **Texto** Raquel Puente



Situado en el este de África, Tanzania es un país muy extenso y lleno de contrastes. En una superficie de 945.000 km² —casi el doble del territorio español— viven más de 120 tribus, pueblos muy hospitalarios a los que les une el suajili, su lengua oficial. En Tanzania se encuentra la montaña más alta de África, el Kilimanjaro, que contrasta con las extensas llanuras de otras zonas del país. También cuenta con 14 parques nacionales, con una de las mayores poblaciones de fauna salvaje del planeta, y la isla de Zanzíbar, considerada una de las más bellas del mundo y conocida como la Isla de las Especies. La capital, Dar el Salaam, está situada en el centro del país, en la costa, frente al océano Índico, y es uno de los puertos más importantes de África. Una visita obligada allí es el mercado local de Kariakoo.

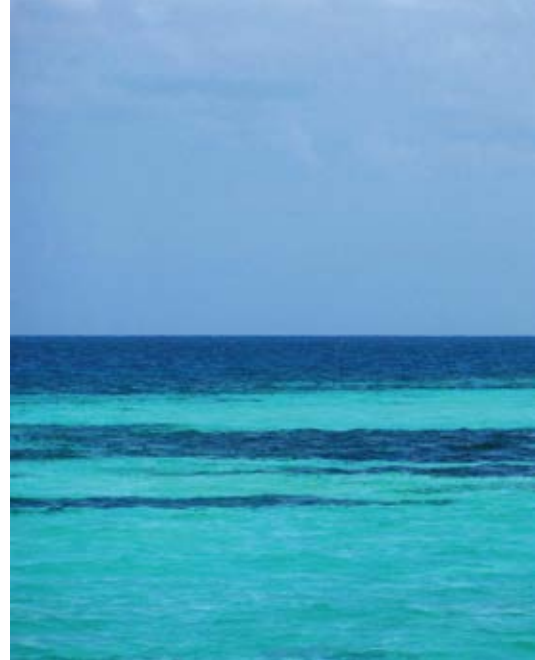
Un país de contrastes... y especias

La cocina de Tanzania está repleta de especias y combinaciones desconocidas

El 'ndiziza nyama' (guiso de pollo con plátano macho, patatas y verduras) se come casi a diario en Tanzania



©THINKSTOCK



para nuestros paladares. Además, sus platos nos cuentan también parte de la historia de este país africano. Por ejemplo, los árabes, que fueron los primeros en llegar a estas tierras, en el siglo IX, introdujeron los cítricos. Algunos siglos más tarde, en 1498, llegó a sus costas el portugués Vasco de Gama. Los portugueses permanecieron dos siglos en el país y llevaron el maíz desde América. Y la mandioca (yuca), un tubérculo similar a la patata, llegó en el siglo XVII y todavía hoy es un cultivo vital en Tanzania para muchos pequeños productores.

La mayoría de los platos típicos del país son comunes a gran parte del este del continente africano. Sin embargo, también hay diferencias y, por ejemplo,

el pescado y la carne están presentes en la dieta tanzana, pero en cambio no en la de países vecinos como Ruanda, donde son alimentos reservados para fechas señaladas (Navidad, Pascua o alguna celebración especial).

El *ndiziza nyama* (guiso de pollo con plátano macho, patatas, tomate y verduras como la zanahoria y el calabacín) se come casi a diario en Tanzania. La elaboración no difiere demasiado de un guiso de los que encontraríamos en nuestros recetarios, solo que incluye plátano macho, un ingrediente que muchos tanzanos cultivan. Y en la isla de Zanzíbar también son típicos platos a base de carne o pescado, como el *m'chuzi wa nyama* (estofado de ternera



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Portada: grupo de elefantes a los pies del Kilimanjaro. En esta doble página: a la izquierda, globos sobrevolando el parque nacional del Serengeti; a la derecha, el mar de Zanzibar. Abajo: a la izquierda, el achiote, colorante alimenticio tanzanés; a la derecha, Dar el Salaam.

con ajo, cebolla, leche de coco, tomate y especias) o el *pweza na nazi* (pulpo con salsa de coco).

Platos para todos los gustos

La base de la dieta son los cereales. Con ellos se prepara el *ugali*, muy parecido a un puré de patatas, pero más compacto, que se elabora con harina de maíz y se sirve tanto como desayuno como para acompañar platos de pescado o carne.

También es muy popular el *pilau* (arroz especiado) con diferentes pescados, sobre todo en zonas de la costa. Otros platos típicos son el *samaki wa nazi* (pescado al curry con coco) o el *wali wa nazi* (arroz con leche de coco) en la isla de Zanzibar.

Tomates, calabacines, espinacas, maíz y otras verduras son habituales en la cocina, así como la papaya, el plátano macho —el *ndizi kaanga* (plátano frito) es una receta que gusta mucho a los locales y también a los turistas— o el coco, un ingrediente muy popular y empleado en muchos platos.

En el apartado de los dulces, los *vitumbua* (pastelillos de arroz y coco) acompañan al té o se toman a cualquier hora. Lo mismo que los *mandazi* (ver receta), una especie de buñuelos que se comen fríos y pueden tomarse como tentempié durante todo el día. ●●●



RECETA: BEATRIZ DE MARCOS

PLATO PARA
DESCUBRIR

Mandazi



media



1 a 3 €



1h+
reposo

PARA 4 PERSONAS

- 3 tazas de harina
- ½ taza de coco rallado
- 2 cucharaditas de levadura
- ¼ taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de agua tibia
- ½ taza de leche de coco
- 1 huevo
- Aceite de oliva para freír
- Azúcar glas para servir

ELABORACIÓN

1. En un recipiente, colocar la harina, el coco rallado, la levadura, el azúcar, la sal (en el extremo opuesto del recipiente para evitar el contacto con la levadura) y las especias. A continuación, agregar

el agua, la leche de coco y el huevo batido, y amasar de forma manual o con una amasadora durante 10 minutos (si la mezcla es demasiado ligera, añadir harina). La masa resultante debe ser lisa y elástica sin ser pegajosa.

2. Formar una bola con la masa, cubrir con un hilo de aceite, colocarla en un recipiente y dejarla reposar en un lugar cálido durante al menos 2 horas.

3. Colocar la masa en una superficie de trabajo enharinada y amasar unos minutos. Dividir en 8 partes iguales y, con cada una, formar una bola. Aplastar cada bola formando un círculo y cortar en 6 triángulos. Dejar reposar durante 15 minutos.

4. Freír los triángulos por tandas en abundante aceite caliente, un par de minutos por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. Dejar reposar sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite, espolvorear con el azúcar glas y servir.

gastronomía y diseño

Como, luego mastico

Alejado del ajetreo turístico, el **Mastico** es uno de esos restaurantes que te atrapan sin hacer ruido. Su cocina catalana y mediterránea destaca por una elaboración honesta, con raciones generosas para compartir en un ambiente acogedor y familiar.

Texto Montse Barrachina **Fotografía** Joan Cabacés



El restaurante Mastico, con el chef Felipe Fernández (a la izquierda) en los fogones y Kike Mas como gerente, ofrece una carta, llena de platos, inspirada en la cocina clásica catalana y mediterránea.



A veces la vocación está en los genes. Desde pequeño Kike Mas vio a sus padres al frente de Casa Joan, un restaurante entrañable de Las Ramblas de Barcelona. La pasión por el oficio le llevó a estudiar Dirección de Hostelería y Turismo y a estrenar negocio propio con el Por + Huevos, un puesto gastronómico en el Mercat Princesa del Born. Tras aquella experiencia decidió abandonar el bullicio que agita las zonas turísticas y abrir un establecimiento más personal, en el que no solo se come bien, sino que también se mastica con gusto.

Calidez y profundidad

Situado en el barrio de Sant Gervasi y abierto a la plaza Cardona con sus grandes ventanales, el Mastico respira

sencillez y encanto a través de sus cuatro paredes. Ya cuenta con una clientela habitual, la mayoría de la zona, como era el propósito de Kike Mas. El interiorismo es idea de su hermano Borja, arquitecto, que transformó un espacio opaco en un lugar delicado, nítido y muy luminoso que juega con tonos blancos, grisáceos

El interiorismo transformó un espacio opaco en un lugar delicado, nítido y luminoso

y verde suave. Tiene capacidad para 50 comensales en el interior, con un pequeño reservado presidido por una mesa de haya tintada. Sobre todo llama la atención la estructura en forma de puntos o círculos: desde los platos hasta la carta, pasando por las fotografías, los espejos, las mesas de mármol... Es un concepto que aporta calidez y profundidad al local.

La carta del Mastico está formada por 40 platillos elaborados para compartir e inspirada en la cocina clásica catalana y mediterránea. Aunque no es muy extensa, "nos importa el respeto por un buen producto porque lo más importante es comer bien y ofrecer un buen servicio", explica Kike Mas. Aparte se ofrecen las sugerencias del día, que varían en función del mercado.

LA SUGERENCIA
DEL CHEF



Calamarcitos con butifarra ‘esparracada’ y judías de Santa Pau



PARA 4 PERSONAS

Limpia calamarcitos (400 g), extraerles la tinta y cortarlos en trozos de unos 2 cm y reservar.

• **Para la tinta de calamar.** Pica cebolla (150 g), puerro (50 g) y pimiento verde (50 g), disponer en una sartén con aceite de oliva (50 ml). Agregar tomate triturado (100 g) y sofreír. Cuando los vegetales estén rehogados, verter vino blanco (50 g). Una vez evaporado el alcohol, añadir caldo de pescado (150 g) y tinta de calamar (10 g). Dejar hervir y triturar hasta obtener una salsa. Reservar.

• **Para el sofrito de esparracada.** Pica 1 diente de ajo y cebolla (300 g) y dora en una sartén con aceite de oliva virgen extra (50 ml). Añadir una cucharada sopera de tomillo y romero

secos y cocinar durante unos 30 minutos a fuego lento. Reservar.

• **Para la butifarra ‘esparracada’.** Corta butifarra blanca (500 g) en trozos de unos 2 cm e incorporarla a la sartén. Remover y agregar sofrito reservado (100 g) y judías de Santa Pau (200 g). Cocinar 10 minutos. Verter un chorrito de salsa de soja y una cucharada sopera de jengibre rallado. Sazonar y reservar.

• **Para el aceite de ajo y perejil.** Mezcla aceite de oliva virgen (100 g), perejil (50 g) y unos 2-3 dientes de ajo; tritura hasta obtener una textura de aceite y reservar.

• **Elaboración.** Saltea los calamarcitos con un chorrito de aceite de oliva hasta que queden dorados.

• **Para el emplatado.** Dibuja una línea de salsa de tinta de calamar en el plato de servicio, añadir la esparracada, los calamarcitos por encima y un toque del aceite de ajo y perejil.

El equipo está integrado por un grupo de profesionales jóvenes que hacen que “el contacto con el cliente sea muy cercano”. Lidera los fogones el chef Felipe Fernández, que en algunas de sus propuestas demuestra cómo se puede innovar con lo más arraigado de nuestro recetario.

Degustar y recordar

Con el objetivo de abrir el apetito, vale la pena degustar unas bravas o unas croquetas de jamón ibérico con un toque *gourmet*. Para seguir, sientan la mar de bien el queso burrata con tomates verdes y aceitunas negras o los huevos estrellados con virutas de foie. Los arroces ocupan una atención especial, una debilidad de Kike Mas, con el arroz seco al estilo barcelonés como insignia. En platos de cocción más larga destacan el rabo de toro tradicional con nueces caramelizadas y parmentier de patata, los calamarcitos a la plancha con butifarra ‘esparracada’ y judías de Santa Pau, el bacalao a baja temperatura confitado con sanfaina o el pulpo a la brasa al aroma de carbón y celeri. De postre, tanto la torrija como la tarta de queso cremoso con compota de frutos rojos están deliciosas.

En cuanto a la carta de vinos, está enfocada en 35 referencias, todas procedentes de cavas catalanas. ●●●



MASTICO

Moliné, 3, Barcelona
Tel.: 937 60 91 28

Tipo de cocina: Catalana y mediterránea.

Horario: De lunes a viernes de 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 24:00 h; sábados de 13:00 a 17:00 y de 20:00 a 01:00 h; domingos de 13:00 a 17:00 h.

Milka Oreo

¡la unión invencible!



cóctel

¡Todo al rojo!

Refrescante, delicioso y con un intenso color rojo, este original cóctel de cerezas es una apuesta segura. ¡Déjate seducir por su sabor!

Cocina Victoria Turmo

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

Cóctel margarita de cerezas



fácil



1 a 3 €



20'

PARA 1 PERSONA

- 13 cerezas
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 vaso de agua mineral
- El zumo de $\frac{1}{2}$ lima
- Hielo
- 15 ml de tequila
- Rodajas de lima

ELABORACIÓN

1. Lavar las cerezas, deshuesarlas y disponerlas en el vaso de la trituradora con el sirope, el agua mineral y el zumo de lima (reservar 1 cereza para la decoración). Triturar. Si se desea, se puede agregar un poco de hielo.

2. Pasar toda la mezcla por un colador de malla y reservar en la nevera.

3. Verter el zumo fresquito en una jarra, agregar los cubitos de hielo y el tequila. Remover bien. Presentar en un vaso ancho y adornar con unas rodajas de lima y una brocheta de cerezas. Consumir rápidamente.

Nuevo

VIA[®] NATURE

Honestidad natural

Avena

“Una bebida nutritiva,
saludable y completa”



- ✓ Sin Colorantes
- ✓ Sin Conservantes
- ✓ Sin Lactosa

0%
AZÚCARES
AÑADIDOS

Lo encontrarás en el lineal de zumos refrigerados

vianature.es



beber

Sorbos de bienestar

Además de ser refrescantes y nutritivos, los zumos de frutas son una excelente fuente de vitaminas y antioxidantes. ¡Toma nota de los que te proponemos!

Texto Esther Escolán

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

APORTE DE COLÁGENO

El agua de coco es un isotónico natural que también nos aporta colágeno, magnesio y vitamina C. En su composición también figuran la uva y la lima.

AGUA DE COCO CON COLÁGENO (330 ml), DE ZÜ PREMIUM



EQUILIBRADO Y REFRESCANTE

He aquí uno de los clásicos por excelencia, el zumo de naranja. De color naranja intenso, un vaso de este zumo aporta el 83% de la ingesta diaria de referencia de vitamina C.

ZUMO DE NARANJA EXPRESADO (1l), DE EROSKI



CUIDA TU CORAZÓN

Bebida multifuncional de zumo de granada, uva roja, manzana, arándano y fresa con tiamina, la cual contribuye al funcionamiento del corazón.

CORAZÓN CONTIAMINA
(330 ml). DE ZÜ PREMIUM

GRANADA MEDITERRÁNEA

Este exquisito zumo se obtiene exprimiendo granadas de temporada seleccionadas por su dulzor.

ZUMO DE GRANADA
(750 ml). DE Eroski
SELEQTIA

PODER ANTIOXIDANTE

Una combinación perfecta a base de granada, manzana y arándano rojo, que también contiene selenio y está deliciosa.

**ZUMO DE GRANADA,
MANZANA Y
ARÁNDANO (1 l).**
DE VIA NATURE

PROTEÍNAS CON ZUMO

Esta combinación de zumo de manzana, piña y plátano y leche es ideal para después de la práctica deportiva. Cabe destacar que cada envase aporta 16,5 g de proteínas.

PROTEÍNAS CON ZUMO
(330 ml).
DE ZÜ PREMIUM

Qué dice la experta



Rosa M. Cruz

ESTETICISTA Y PRESIDENTA DE FANAE/AECOMA

Es fácil comprobar cómo ha evolucionado el hombre en su cuidado personal en esta última década. Además de la conservación del cabello y del cuidado de la barba, ha ido surgiendo la necesidad de conseguir una piel bien hidratada, con la menor cantidad de granos, unas manos bien cuidadas y un cuerpo atlético y, si es posible, sin vello.

La sociedad de la imagen en la cual vivimos nos ha creado una necesidad imperiosa de obtener un cuerpo agradable a la vista de los demás. Obviamente, esta condición requiere gustarnos antes a nosotros mismos. Aquí no hay sexo ni costumbres ni normas sociales, solo hay piel: el órgano más grande de nuestro preciado cuerpo, que actúa como barrera protectora y que hay que limpiar, hidratar y nutrir.

Para gustarnos y gustar a los demás es importante informarse bien a través de los profesionales del sector. Ellos nos ayudarán a descubrir qué productos cosméticos son los más adecuados y cómo deben ser aplicados.

Cada vez son más los hombres que cuidan su imagen personal

belleza

Piel masculina: cuidados imprescindibles

La piel del hombre, más espesa, firme y grasa que la de la mujer, se ve afectada por el sol, la contaminación y el estrés.

Texto Esther Escolán

Hombres y mujeres no somos iguales. No lo somos por razones biológicas y hormonales, y precisamente esta última razón, la hormonal, es la que hace que nuestra piel también sea distinta. La causante principal es la testosterona, que, entre otras cosas, hace que la piel del hombre sea más espesa (un 25 % más que la de la mujer) y firme. Al ser más resistente, la piel masculina envejece más tarde que la femenina, aunque lo hace más rápidamente. A esto se une una mayor presencia de grasa cutánea, lo que explica que en sus rostros aparezcan imperfecciones y brillos. No hay que olvidar, además, la agresión que tiene la piel casi a diario con el afeitado.

En lo que la piel de hombres y mujeres prácticamente no difiere es en los factores que la afectan de manera negativa. Factores como la edad de la persona, la contaminación, la exposición solar o el estrés son determinantes. Además, hábitos como el tabaco, el alcohol, una alimentación poco saludable o la falta de ejercicio físico o de un sueño reparador también pasarán factura a su estado.

Cuidados esenciales

Aunque históricamente los varones han sido los que menos han cuidado su aspecto físico, cada vez son más los que se



Consejos para el afeitado

- **Antes.** Hidrata tu piel para ayudar a reducir los cortes durante el afeitado y aplica un gel o espuma de afeitar, así evitarás irritaciones. Comprueba que las hojas de la cuchilla no estén desgastadas.
- **Durante:** Realiza pasadas suaves en la dirección del pelo y también a contrapelo, y aclara las hojas de tu cuchilla a menudo.
- **Después:** Lava la cara con agua fría, sécala y aplica un *aftershave* hidratante.

preocupan de mantener una buena apariencia. Estos son los gestos básicos:

- Lavar la piel e hidratarla a diario con jabones y cremas adecuadas para cada tipo de piel y cada zona del cuerpo.
- Protegerse frente a los rayos ultravioleta, sobre todo durante el verano.

Cabe señalar que seguir una alimentación saludable, beber suficiente agua, practicar ejercicio, dormir las horas suficientes, etc., son la mejor medicina para la piel del hombre. ●●●

¡Sé un
MASTER
EN CALIDAD!



MASTERS OF PASTA

CUIDADOS PARA EL HOMBRE

La piel masculina requiere de productos que la mimen, que la protejan y que le proporcionen limpieza e hidratación. Toma nota de los que siguen a continuación.

FRAGANCIA CÍTRICA

El frescor cítrico de la mandarina y el limón italianos combinado con la fuerza y la pureza del agua. Eso es lo que evoca el N° 5 de la colección Aguas Masculinas de **Victorio & Lucchino**.



PARA BARBA Y ROSTRO

L'Oréal Men Expert nos ofrece tres productos para cuidar la barba y el rostro. Por un lado, el aceite para barba larga y el champú para barba, cabello y rostro Barber Club; por el otro, la crema hidratante Vitalift, que combate los cinco signos de la edad en un único gesto.



PIEL SANA

Sanex también cuida la piel del hombre con sus geles de ducha para cuerpo y cara. El de pieles normales protege, refresca y respeta el pH, mientras que el de pieles sensibles, sin jabón, minimiza el riesgo de alergias.

DEPILACIÓN SIN IRRITACIONES

Gillette Body es la maquinilla que mejor se adapta al contorno masculino y que proporciona una depilación cómoda y apurada incluso en las zonas más sensibles.



REVITALIZA TU PELO

Kerzo presenta un programa capilar anticaída formado por un champú fortificante, con extracto natural de tomillo, que ayuda a revitalizar el cabello, y una loción intensiva que frena la caída del cabello y revitaliza el cuero cabelludo.



Shopping

La mejor selección de productos que puedes encontrar en Caprabo

nosotros

noticias

●●● Caprabo y AMPANS, primer aniversario de un proyecto pionero

AMPANS y Caprabo celebran la apertura, hace un año, del primer supermercado de Cataluña gestionado íntegramente por personas con discapacidad.

El supermercado, ubicado en la calle Barcelona, 72 de Manresa, fue inaugurado el año pasado y cuenta con 12 trabajadores con edades comprendidas entre 22 y 60 años. La tienda tiene unos 280 m² de superficie comercial, ofrece un surtido de más de 4.000 productos de marcas de fabricantes líderes, marcas propias y productores de proximidad, junto a una amplia oferta de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras de proximidad y de temporada.

La tienda forma parte de un proyecto de innovación social para la inclusión laboral de personas con discapacidad que impulsa, a través del contacto directo con el público, la visibilidad en la sociedad de la diversidad de capacidades y aptitudes.

Oportunidades laborales

Las personas que trabajan en el supermercado reciben soporte y acompaña-



miento en el lugar de trabajo por parte de los profesionales de AMPANS. El objetivo es adaptar el trabajo a las necesidades de las personas y garantizar así la continuidad en el puesto de trabajo.

El Caprabo AMPANS ha dado grandes oportunidades laborales y de reconocimiento social a personas con discapacidad. Para Josep Barceló, director de Desarrollo Corporativo de Caprabo, "la

experiencia para Caprabo con la tienda de AMPANS es muy positiva. La gestión de un supermercado es compleja y el impacto del trabajo diario de los empleados en los cientos de personas que cada día pasan por las tiendas es muy relevante. Estamos agradecidos a AMPANS por ayudarnos a dar oportunidades a aquellas personas que encuentran más dificultades en su trabajo por alguna discapacidad".

UNA GRAN COLABORACIÓN

Caprabo y AMPANS forman un equipo de éxito. Esta colaboración se remonta a varios años, cuando Caprabo empezó a comercializar en sus establecimientos los productos que elabora la fundación: quesos Muntayola y vinos Urpina. Pero

también colaboran en la difusión. Precisamente, en la entrada del supermercado de Manresa se encuentra un stand de la fundación que tiene como objetivo dar a conocer a los clientes de la tienda la actividad que desarrolla este colectivo.

●●● Caprabo: comprometidos con la salud y la sostenibilidad

Implicarnos con la seguridad alimentaria, promover una alimentación equilibrada, prevenir la obesidad infantil... Estos son solo algunos de los puntos que se recogen en nuestro decálogo de compromisos.

En Caprabo creemos, desde el inicio de nuestra andadura como empresa de supermercados en 1959, que nuestra tienda es un buen lugar para impulsar una alimentación saludable y un consumo más responsable. Por eso hoy, 60 años después, y con la convicción de que debemos seguir avanzando en esta línea, hemos redactado 10 compromisos por la salud y la sostenibilidad que marcarán el camino a seguir de nuestra compañía. De ahora en adelante vas a oír hablar mucho de ellos.

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria.

Velamos por los productos desde su origen hasta la tienda. Controlamos la trazabilidad de los productos, garantizamos la cadena de frío de los frescos... Además, somos responsables de la seguridad alimentaria de los productos de nuestras marcas, homologando el 100 % de nuestros fabricantes. A su vez, tenemos un plan de calidad preventivo por el que realizamos más de 11.000 análisis de producto y auditamos a más de 400 proveedores al año.

2 Promover una alimentación equilibrada.

Reducimos la cantidad de grasas, azúcares y sal de nuestras marcas propias y en 2020 habremos eliminado el 100 % del aceite de palma y de coco. También promovemos el consumo de frutas y hortalizas, legumbres y cereales integrales, aceite de oliva y frutos secos, entre otros productos que favorecen una alimentación más equilibrada.

3 Prevenir la obesidad infantil.

Los buenos hábitos se aprenden en la infancia, por eso en 2025 habremos enseñado a

comer bien a 150.000 niñas/os a través de nuestro programa educativo "Tria bo, tria sa", creado en el año 2008. Además, mejoramos la calidad en más de 35 productos infantiles de nuestras marcas.

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de nuestros clientes.

Por eso ofrecemos hasta 2.000 productos sin gluten. Además de una gama específica de 1.500 productos de marca, te acercamos otros 550 productos EROSKI sin gluten más baratos que los de otras marcas.

5 Favorecer el consumo responsable.

Facilitamos una alimentación sostenible, reduciendo el impacto ambiental de nuestros procesos, tiendas y productos. Solo el

año pasado, donamos el equivalente a más de 3 millones de comidas a 139 entidades sociales. Por otra parte, promovemos los productos ecológicos y los procedentes de procesos de producción más sostenibles, donde primen la reducción de aditivos artificiales y el bienestar animal.

6 Ofrecer más productos locales.

Contribuimos al desarrollo del entorno social y económico de las localidades donde están ubicadas nuestras tiendas, ofreciendo más de 2.300 productos locales de manos de 260 pequeños productores y 26 cooperativas agrarias de Catalunya. Realizamos ferias para fomentar el conocimiento y el consumo de los productos de proximidad y fuimos los primeros en tener el sello de Venta de Proximidad.

7 Facilitar comer bien a buen precio.

Todos tenemos derecho a disfrutar de los productos necesarios para una

alimentación equilibrada y sostenible. Por eso ofrecemos nuestros productos a precios asequibles y también descuentos y promociones de forma periódica a los clientes de la Tarjeta Mi Club Caprabo.

8 Actuar con claridad y transparencia.

Nos gusta contar con la participación de empleados, clientes y demás grupos de interés, con los que practicamos una escucha activa. También queremos la máxima claridad y transparencia en la información que ofrecen nuestros envases y fuimos pioneros en incorporar en nuestros envases un semáforo nutricional. Y hoy lo somos de nuevo a través del Nutri-Score.

9 Cuidarnos como trabajadores.

Como empleados nos formamos en materia de salud, bienestar y consumo responsable para mejorar nuestra calidad de vida y atender mejor al cliente.

10 **compromisos**
saludables
sostenibles

10 IMPULSAR UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE

Una forma de lograr un consumo responsable es estar bien informado. Por eso, en Caprabo ofrecemos información de calidad a los consumidores a través de canales como el programa educativo "Tria bo, tria sa", la revista *Sabor*, la web Chefcaprabo.com o los talleres Chef Caprabo, en los que nuestros chefs comparten sus conocimientos sobre alimentación saludable y sostenible de forma lúdica y amena.

También está previsto avanzar en el lanzamiento de un programa de asesoramiento personalizado del programa Mi Club Caprabo.

●●● Caprabo, en la Semana Europea de la Prevención de Residuos

La compañía participa, desde hace años, en esta acción promovida por la Agencia de Residuos de Catalunya y que se celebra en toda Europa.



Por octavo año, Caprabo se sumó a la iniciativa de la Semana Europea de la Prevención de Residuos 2018 a través de acciones de concienciación y sensibilización dirigidas tanto a los más de 200.000 clientes que cada día compran en nuestras tiendas como a los empleados. También estuvo dirigida a los usuarios de las redes sociales, donde se desarrolló una campaña informativa para combatir el desperdicio de alimentos.

Prevenir, reutilizar y reciclar

El objetivo fue sensibilizar sobre la importancia de trabajar de manera conjunta en la prevención de residuos, la reutilización y el reciclaje de materiales a partir de

acciones concretas y desarrollar campañas informativas.

Una de las actividades persiguió promover la reutilización y el reciclaje de ropa y zapatos para minimizar los residuos. También organizó talleres de la mano de Fundación Humana para fomentar el reciclaje de material textil y convertir la ropa usada en bolsas sostenibles o titeres. Además, hubo talleres de cocina para aprender a preparar recetas de aprovechamiento. Y como colofón, el programa para una alimentación saludable "Triabo, tria sa" también fue utilizado como plataforma para sensibilizar a los más pequeños para ser más responsables con el entorno.

●●● #ProyectoCERES: lucha por la eliminación de las bolsas de plástico

Caprabo participa en numerosas iniciativas para la preservación del medioambiente y la eliminación de los residuos.

Caprabo se sumó el pasado mes de noviembre a una iniciativa pionera para proteger el planeta: la primera prueba piloto de sustitución de bolsas de plástico de un solo uso, de caja y de sección en los comercios, por bolsas compostables, en concreto en la Seu d'Urgell.

Esta ecológica iniciativa, #proyectoCERES, fue presentada por la Agencia de Residuos de Catalunya y tiene previsto

evitar el uso de dos millones de bolsas de plástico en un año. En concreto, la Seu repartirá a las familias 10.000 bolsas reutilizables para pesar fruta y verdura, lo que supondrá un ahorro de 250.000 bolsas de un solo uso. Esta prueba piloto está impulsada por la Ellen MacArthur Foundation. Junto con la Agencia de Residuos de Catalunya ha trabajado en el proyecto la Mancomunitat de Residus de l'Urgell.

●●● NUEVAS TIENDAS



Caprabo amplía su presencia en Barcelona con la reciente apertura de dos tiendas, ambas en régimen de franquicia y con la marca Caprabo. La primera de ellas abrió sus puertas el pasado mes de noviembre en Poble Sec, en calle Piquer, 24. Tiene 250 m², emplea a seis personas y abre de 9 a 23 horas todos los días de la semana. La otra tienda está en el barrio de Gracia, en la calle Astúries, 6, tiene 275 m² y emplea a seis personas.

●●● SEMANA DE LA FRUTA Y LA VERDURA

La semana de la fruta y la verdura que Caprabo celebró con motivo del Día Mundial de la Fruta del 19 al 27 de octubre resultó un éxito. Además de promover el consumo de una dieta saludable, en Catalunya tuvo un fin solidario. La campaña consistió, entre otras propuestas, en la venta de una caja solidaria con una pieza de fruta. La recaudación ha sido de casi 8.700 €, que permitirán financiar 140 becas comedor del programa de Càritas Catalunya.



●●● 10 AÑOS CON LA GRAN RECOGIDA



Caprabo participó en la iniciativa solidaria “La Gran Recogida de Alimentos” con más de 300 establecimientos y un año más se sumó también Capraboacasa.com. Esta iniciativa impulsa la donación de alimentos de primera necesidad, principalmente aceite, leche, conservas de pescado y verdura, recogidos por grupos de voluntarios para su donación al Banco de Alimentos. En total se recogieron el equivalente de cerca de 780.000 comidas. Como principal novedad, en esta última edición se dejó de repartir bolsas de plástico y se dieron reutilizables y reciclables.

●●● PATROCINIO DE EXPONADÓ

“¡Me siento guapa! Cómo afrontar los cambios después del parto”

es el título de las dos charlas que Caprabo organizó en la última edición de ExpoNadó, la Feria del Bebé que se celebró en noviembre en Sabadell. Estas corrieron a cargo

de Carla Brito y fueron una de las iniciativas que llevó a cabo Caprabo como patrocinador principal de la feria. Además, en su stand se sortearon dos cestas con productos para bebés de marca propia valoradas en 100 euros cada una.



●●● Caprabo, presente en el salón infantil La Ciutat dels Somnis

Un supermercado, un espacio infantil y otro para bebés y un pabellón deportivo fueron las zonas de Caprabo en el salón.

Caprabo participó en La Ciutat dels Somnis con el objetivo de fomentar la alimentación saludable y el deporte en la segunda edición del nuevo salón de la infancia, que se celebró en Fira de Barcelona a finales del año pasado. La cadena contó en el salón con zonas de supermercado, un espacio infantil y otro para bebés y un pabellón deportivo. En todos sus espacios Caprabo programó actividades específicas para formar, entretener y divertir a los más pequeños a lo largo de los cinco días de convoca-

toria de esta multitudinaria feria, que reunió a 25.000 participantes.

Jugar y aprender en un súper

En la zona de supermercado, los niños y niñas se pudieron acercar al mundo de la alimentación en sus diferentes áreas. Además de cocinar dulces sanos, como piruletas saludables, aprendieron a realizar una compra *online* y, mientras jugaban, pudieron conocer los productos que se pueden encontrar en un supermercado.

●●● Potenciación del consumo de productos de proximidad

Caprabo apoyó en sus establecimientos nuevas ediciones de la Jornada Gastronómica del Calçot de Valls y de la Ruta Gastronómica del Xató.

Caprabo presentó en su espacio gastronómico Chef Caprabo, en el supermercado de L'illa Diagonal de Barcelona, ambas jornadas, en las que se potencian la gastronomía y los productos de proximidad de las comarcas catalanas. En la Jornada Gastronómica del Calçot de Valls de Caprabo, que se celebró el 6 de noviembre, los chefs locales presentaron tres recetas con base de calçot, maridadas con vinos de la DOP Tarragona,

que pudieron degustar las autoridades asistentes. Esta temporada Caprabo ha previsto un incremento de ventas del 15% de calçots respecto al año pasado.



Por otra parte, la Ruta Gastronómica del Xató presentada en Chef Caprabo consistió en un *showcooking* llevado a cabo por diferentes chefs locales que deleitaron a los invitados responsables de la campaña del Xató de este año.

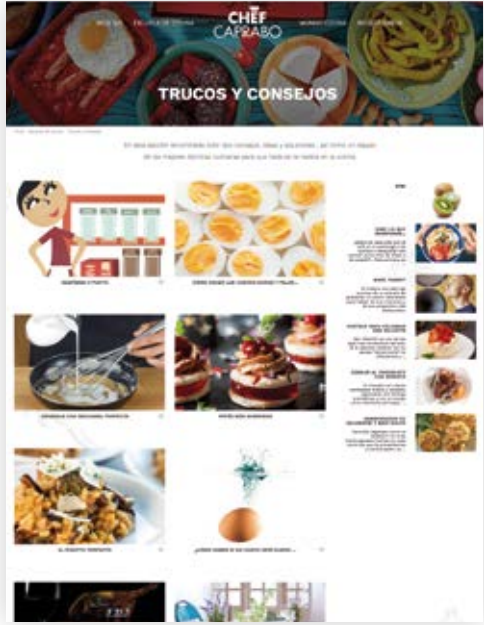
●●● Trucos y consejos culinarios, ¡siempre bienvenidos!

En Chef Caprabo compartimos algunos trucos para conservar los alimentos, ordenarlos, comprobar si se encuentran en buen estado, cocinarlos y servirlos.

Uno de los principales objetivos de Chef Caprabo es animar a todos nuestros lectores a que se atrevan a probar suerte en la cocina. No hace falta ser un gran entendido en gastronomía para salir airoso del reto, porque todos podemos encontrar aquellos platos y técnicas culinarias con los que nos sintamos más cómodos y seguros. Mientras descubres cuáles son tus elaboraciones estrella, te invitamos a descubrir algunos trucos y consejos para conservar, cocinar y servir algunos platos con los que seguro que empiezas a perderle el miedo a los fogones.

El abc de la cocina

En la sección Trucos y consejos de la web hallarás algunas recomendaciones clave para triunfar en la cocina y que van desde cómo mantener la despensa a punto hasta cómo hacer la bechamel o el risotto perfectos, pasando por la manera de comprobar si un huevo está bueno, cómo deben descongelarse los alimentos, cómo debe servirse el jamón o cómo preparar unos mejillones al vapor en



el microondas, entre otros. Consejos muy útiles para quienes todavía se resisten a probar suerte en la cocina y que harán de más de uno y de dos descubran un talento hasta ahora desconocido. ¿A qué esperas para descubrir estos trucos?

●●● Las recetas más populares

Durante los meses de enero y febrero, los guisos a base de carne y pescado, tan apetecibles en invierno, han sido las recetas más visitadas.

La dorada al horno con patatas es uno de los clásicos que nunca pasan de moda. Lo confirma su permanencia en el ranking de recetas más visitadas en nuestra web Chef Caprabo. Es un recetario donde los lectores ya disponen de más de 700 elaboraciones entre las que también destacan entrantes como la casquinha de Siri, típico de Salvador de Bahía y que se elabora con unas conchas rellenas



de carne de cangrejo y verduras asadas, o el arroz caldoso de carne, además de platos principales como el solomillo de cerdo al foie gras y setas, el pollo al horno con manzanas o el conejo al horno con hierbas aromáticas. Los postres, con el mousse de yogur con frutos rojos o el pastel de zanahoria y nueces a la cabeza, también son los que los internautas consultan más asiduamente.

●●● EXPERIENCIA MULTISENSORIAL



Para triunfar en la cocina hay que poner los cinco sentidos en ella. Las medias tintas no sirven para nada y si no, que se lo pregunten a los chefs que en cada número de *Sabor* nos dejan descubrir qué sabores, olores, imágenes, sonidos y texturas les sirven de inspiración para sus creaciones. Los últimos en asomarse a la web han sido Jordi Artal o Nandu Jubany. Conócelos más de cerca entrando en *Tendencias*, en la sección Mundo Cocina.

●●● COLECCIONES DE RECETAS



En el apartado *Especiales*, en la sección *Recetas* de nuestra web, también encontrarás una serie de colecciones de recetas agrupadas por temáticas. Entre ellas, destacan la selección de nueve postres pensados para celebrar el amor en San Valentín, a cada cual más dulce, o los seis platos donde una fruta como la naranja puede explorar todo su potencial como *partenaire* de excepción. ¿Quieres conocerlos?

DOBLE ACCIÓN HIDRATANTE

Consciente de que cada piel es diferente y necesita un cuidado especial, Dove presenta cuatro lociones hidratantes que incorporan la tecnología NutriDUO. Todas ellas combinan nutrientes naturales de la piel y presentan texturas fáciles de absorber y fragancias irresistibles.



ROSTRO MÁS JOVEN

Gracias a la nueva línea Botox Like de belle, tu piel lucirá más radiante que nunca. Por un lado, la crema de día antiarrugas mejorará su firmeza e hidratación y, por el otro, el sérum antiedad le aportará suavidad y luminosidad.

belle
tu belleza y bienestar

CUÍDATE DÍA Y NOCHE

Diadermine Expert Activitamin Día y Noche ayudan a activar el nivel de energía celular para recuperar la luminosidad y el tono juvenil desde el interior. Tras usar cuatro semanas estas cremas con textura ligera, rica y aterciopelada, la piel se reafirma y fortalece.



novedades

Cosméticos y alimentos para cuidarte en todo momento.



PLACER PARA EL PALADAR

Oikos presenta tres nuevos postres inspirados en sus mejores recetas: el Oikos de vainilla y piña, el de higos, manzana y canela, y el de limón y naranja. Todos ellos vienen en packs de cuatro unidades y permiten disfrutar de tu momento de placer en tres capas.

IRRESISTIBLES

Danet ha revolucionado el universo de las natillas con dos nuevos productos. Los Big Pot están pensados para que puedas añadir el topping que prefieras a tus natillas de siempre o a su última creación, el nuevo sabor a chocolate con leche. Y las Danet con Crunchy Cookie combinan la cremosidad de las natillas con crujientes trozos de galleta. ¡Buenísimas!



CUERPO Y CARÁCTER

Gracias a la pureza de sus ingredientes totalmente naturales, la Moritz 7 es una cerveza única y sorprendente en la que la marca ha recuperado el proceso de malteado tradicional.



LISTAS PARA CONSUMIR

Florette aporta dos soluciones perfectas para comer un plato completo, saludable y... apto para veganos. La primera es la Micro Asiática, una base de noddles y verduras frescas con salsa teriyaki, y la segunda la Micro Hindú, de arroz y verduras frescas con una suave salsa de curry. ¡Calentar, servir y degustar!

los 5 sentidos de...

Víctor Quintillà*



una casa al lado de Graus, que es la capital de la trufa.

OÍDO En los fogones, ¿con qué sonido disfrutas? Me gusta escuchar como baila la cebolla en un sofrito: me recuerda que estoy cocinando y me lo paso bien.

La música ocupa un lugar importante en tu vida, ¿verdad? Sí y alguna vez he participado en el Gastronomical de l'Escala, una iniciativa que une música y gastronomía. Me gustan Queen, Dire Straits, U2... Y como ahora tengo hijas, pues también escucho a grupos como Txarango. Pero en el restaurante está prohibida la música porque me despista mucho.

TACTO ¿Qué preparaciones te seducen por su tacto? Todo lo gelatinoso: capipota, callos, pies de cerdo...

De tus propuestas, ¿cuál destacarías en cuanto a juego de texturas? Me gusta nuestro rabo de cerdo duro hervido en jugo de asado y envuelto en pan, con un poco de jamón y langostinos o espardeña a la plancha.

VISTA ¿Cómo describirías tu cocina a nivel visual? Es como nosotros, sencilla y nítida, con pocas concesiones estéticas y que transmite relax y confort. Me importa que haya una disposición coherentemente en el plato. ●●●

GUSTO ¿Cuál es tu sabor preferido? El de un buen arroz cuando se está haciendo, porque me recuerda los días de fiesta compartidos en familia. Nosotros hacemos un arroz con el mismo sofrito de una paella tradicional, es decir, con un poco de costilla de cerdo, de sepia, de gamba...

Recomiéndanos algún pescado bien gustoso. Hay pescados de gusto popular que rara vez se llevan a la alta cocina a pesar de tener identidad suficiente para ello. Por eso me gustan tanto la sardina, la caballa o el jurel. Para reivindicar este tipo de productos, a nuestro restaurante le pusimos el nombre de un pez de descarte, supergastronómico y entonces asequible.

OLFATO ¿Hay algún aroma que te transmita algo especial? Me tranquiliza el aroma del mar, del salitre mezclado con notas de bosque.

¿Qué alimento te atrapa solo con olerlo? Sin duda, la trufa negra, con ese olor rústico a sotobosque tan característico. Guardo un vínculo especial con este producto porque mi padre es de Huesca y tenemos

* Víctor Quintillà se curtió al lado de los más grandes hasta que abrió, junto con su mujer, Mar Gómez, el restaurante Lluerna que en 2013 le llevó a obtener una merecida estrella Michelin, distinción que le ha cambiado la vida. Con tesón, este chef ha situado a su Santa Coloma natal en el mapa de la alta gastronomía. Lluerna, Av. Pallaresa, 104. Santa Coloma de Gramenet (Barcelona). 93 391 06 20.

RECETA
MEJORADA

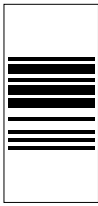
Kaiku

KAIKUCOL

Reduce el colesterol



MISMA EFICACIA AHORA
CON VITAMINA B1



Cerveza
Roja Fresca

Creada por
**Ferran y
Albert Adrià**
y los Maestros
Cerveceros de Damm

Brewed for the
**Best Latin
Food**



Damm
1876

Cool
Beer

MALQUERIDA

Roja Fresca

Malquerida recomienda el consumo responsable. 5°