

sabor

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



CUINAR AMB NENS

**Idees delicioses
amb verdures**

MARQUES PRÒPIES

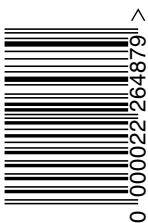
**Pollastre
EROSKI
Natur**

HAMBURGUESES

Sucoses, tendres, delicioses...

**De coliflor, de quinoa i remolatxa,
de bacallà, mini de botifarró, mexicana...
Vols assaborir-les en bona companyia?**

10 com
promi
sos
saludables
sostenibles



0 000022 264879 >

100 AÑOS
DANONE

Querer no Cambia



LECHE RECOGIDA A DIARIO Y FERMENTOS NATURALES



Edició 345
Primavera 2018
Any XLII
 Dpt. Màrqueting de Caprabo
 Tel. +34 93 261 60 60

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

Direcció de projecte:
 Frederico Fernandes

Consell editorial:
 Xavier Ramón i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
 Rosa Mestres

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

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

Fotografia: Joan Cabacés

Estilisme: Rosa Bramona

Impressió: Rotocayfo

Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

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

Coordinació comercial:
 José Luis Targa
 i Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
 Beatriz de Marcos i Joan Cabacés



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



Al teu costat des de 1959

L'any 2019 és per a nosaltres un de molt especial. La nostra empresa celebra 60 anys. Des d'aquell 11 de juliol de 1959 en què vam obrir com a empresa de supermercats fins ara, han passat moltes coses. Ens hem anat adaptant als avenços tecnològics, hem anat creixent..., però sempre, en tots aquests anys, hem tingut un objectiu clar: tenir cura dels clients oferint-los una gran varietat de productes. Sempre compromesos amb els millors productes al millor preu, que gaudiran en el moment de la compra...

A Caprabo creiem que la nostra botiga és un bon lloc per impulsar una alimentació saludable i un consum més responsable. Estem orgullosos de treballar en la prevenció de l'obesitat infantil amb el programa educatiu



Xavier Ramón
 DIRECTOR DE MÀRQUETING

“Tria bo, tria sa”. Ho portem a l'ADN: implicar-nos amb la seguretat alimentària vetllant pels productes des de l'origen fins a la botiga...

Per tot això, i amb la convicció que hem de continuar avançant en aquesta línia, hem redactat 10 compromisos de salut i sostenibilitat amb els clients. Et convidem a descobrir-los a les pàgines de *Sabor*, que, com sempre, t'ofereix les receptes més delicioses, reportatges de salut i de bellesa, viatges...

Tot a punt perquè en la nostra 60 primavera tinguis un extra d'energia i bons moments.

Salut!



Caprabo al teu servei

▶ 93 261 60 60

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

Tots els avantatges i promocions d'**El Meu Club Caprabo** els trobaràs a
www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor* a
www.chefcaprabo.com

10 compromisos

saludables sostenibles

Fa 60 anys que creiem que les botigues **CAPRABO són el lloc des d'on podem** impulsar una bona alimentació i un **consum més responsable.**

Avui, aquesta convicció es recull en **10 compromisos per a la salut i la sostenibilitat,** que ens marquen el camí a seguir.

Des de sempre i per sempre, avancem en el **que de veritat t'importa.**

caprabo 
 anys



1 Implicar-nos amb la seguretat alimentària.

> VEGEU LA PÀGINA 38

2 Promoure una alimentació equilibrada.

> VEGEU LA PÀGINA 34

3 Prevenir l'obesitat infantil.

> VEGEU LA PÀGINA 26

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients.

5 Afavorir el consum responsable.

6 Oferir més productes locals.

> VEGEU LA PÀGINA 56

7 Facilitar menjar bé a bon preu.

8 Actuar amb claredat i transparència.

9 Cuidar-nos com a treballadors.

10 Impulsar un estil de vida més saludable.

> VEGEU LA PÀGINA 30

A vegades és difícil entendre les etiquetes dels productes. Conèixer la seva informació nutricional ens permet triar i menjar millor. Per això incorporem l'indicador **Nutri-Score** als nostres productes **EROSKI**.

Amb Nutri-Score, és així de fàcil



L'indicador **Nutri-Score** s'anirà incorporant als productes **EROSKI**. Els productes **EROSKI** van ser els primers que van incorporar el semàfor nutricional i ara ho tornen a ser amb **Nutri-Score**.



40



54



58

08 ÍNDEX DE RECEPTES

10 EL NOSTRE MENÚ

12 EL CONVIDAT

14 NOTÍCIES

16 SABER ESCOLLIR

**82 ELS 5 SENTITS DE...
VÍCTOR QUINTILLÀ**

NOSALTRES: CAPRABO

75 NOTÍCIES

79 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

●●● DIA A DIA

- 22 **El meu sabor** Parlem amb la corredora Núria Picas, que comparteix amb nosaltres vivències, il·lusions i nous reptes.
- 26 **Cuinar amb nens** Desperta'ls l'interès per les verdures amb les nostres gustoses receptes.

- 30 **Alimentació equilibrada** Saps quins aliments són els teus millors aliats per prevenir la cel·lulitis?
- 34 **Salut al plat** Descobreix com tenir cura de la salut del teu sistema digestiu... i del teu benestar.
- 36 **Sa i de tupper** Apunta't a la moda de les amanides en pot, una nova tendència sana i deliciosa.
- 38 **Les nostres marques** Els pollastres EROSKI Natur provenen de granges certificades en benestar animal i això... es nota en el sabor!
- 42 **Cuina fàcil** Element estrella dels esmorzars i els berenars, la llet també s'utilitza per elaborar salses i postres.

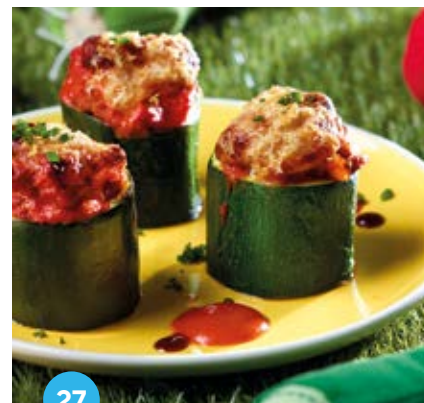
Totes les receptes
de Sabor a

CHEF
CAPRABO
.COM

Des de sempre
 i per sempre,
 amb la salut i la
 sostenibilitat



47



27

●●○ DIES ESPECIALS

44 **De temporada** De carn, a l'estil mexicà, de coliflor, de quinoa i remolatxa, de bacallà o de botifarró. Vet aquí la nostra selecció d'hamburgueses que faran les delícies dels burgermaníacs.

68



54 **Idees dolces** Prova de fer aquestes postres especials per a les mares ara que s'acosta el seu dia: una sopa de maduixots, *crumble* i gelat.

56 **Recepta de proximitat** Maridem el vi negre 3 Nits d'Urpina amb un exquisit filet amb tomàquets cirerols i alfàbrega.

58 **Tradicional o reinventada** L'hummus, que tants adeptes ha guanyat amb el temps, pot preparar-se de manera clàssica o en test. Amb quin et quedes?

60 **Sabor del món** A la cuina tanzana hi abunden les espècies, els cereals i els plats a base de pollastre, vedella o peix. Vols conèixer-ne alguns?

●●● TENDÈNCIES

64 **Gastronomia i disseny** Cuina catalana d'elaboració honesta i racions generoses. Aquesta és la proposta del restaurant Mastico.

68 **Còctel** Refrescant, deliciós i amb un color vermell intens. El còctel Margarita de cireres no deixa ningú indiferent.

70 **Beure** Els suc de fruites són la combinació perfecta entre salut i sabor. Descobreix-los!

72 **Bellesa** La pell masculina també necessita cures per lluir suau i hidratada. Les coneixes?

74 **Shopping** Xampús i locions capil·lars, colònies, desodorants, fulles i gels d'afaitar per a l'home.

ENTRANTS I PRIMERS

Amanida Cèsar	40
Cigrons cruixents amb tzatziki	36
Hummus en test	59
Hummus amb verdures fresques	58
Seitons marinats	18
Tabulé d'arròs integral amb hortalisses	32
Tagliatelle a la parmesana amb ruca i nous	43

SEGONS I PLATS ÚNICS

Arròs amb salmó i noodles de verdures	23
Calamarsets amb botifarra esparracada i fesols de Santa Pau	66
Carbassó farcit de botifarra i piquillos	27
Col farcida de pollastre amb caponata siciliana	28
Costelles de porc rostides amb poma i ceba	20



41

Filet amb tomàquets cirerols i alfàbrega	57
Hamburgueses mexicanes a baixa temperatura	52
Hamburgueses de bacallà	48
Hamburgueses de quinoa i remolatxa	47
Minihamburgueses de botifarró	50
Minihamburgueses de coliflor	46
Pollastre al forn amb hortalisses	41
Rotllets d'albergínia amb tonyina fresca	32

42



POSTRES I BEGUDES

Còctel Margarita de cireres	68
Lassi de mango amb fruites vermelles i musli	42
Mandazi	63
Nicecream de pinya	32
Púding de xia amb iogurt i fruita	35
Sopa de maduixots amb crumble i gelat	54

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

Per entendre
les receptes

DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



menys
d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



plats sense
carn ni peix

Agraïments



www.menjasa.es

TOCA FUSTA

tocafusta@wanadoo.es



www.naturaselection.com



www.acmehosteleria.com



EL NOM DE LA PASTA



Descobreix les nostres receptes a
www.pastasgallo.es

Festa a la fresca

En època de rosats desmaiats, Petjades exhibeix un color molt viu, presència en boca i bona intensitat al nas. Elaborat amb merlot procedent d'agricultura ecològica, ofereix un caràcter llaminer, ple de fruita vermella madura.



36

Cigrons cruixents amb tzatziki



59

Hummus en test



27

Carbassó farcit de botifarra i piquillos



52

Hamburgueses mexicanes a baixa temperatura



42

Lassi de mango amb fruites vermelles i musli



68

Còctel Margarita de cireres



PETJADES ROSAT

Caves Torelló.
DO Penedès.
100 % merlot.

Un menú per quedar bé

Aquest cava elegant, procedent de viticultura ecològica i biodinàmica, criat en rima més de cinc anys, ofereix una versatilitat enorme i acompanya amb una bombolla fina i cremosa un dinar formal de l'aperitiu a les postres.



40

Amanida Cèsar



47

Hamburgueses de quinoa i remolatxa



57

Filet amb tomàquets cirerols i alfàbrega



35

Púding de xia amb iogurt i fruita



GRAMONA IMPERIAL BRUT

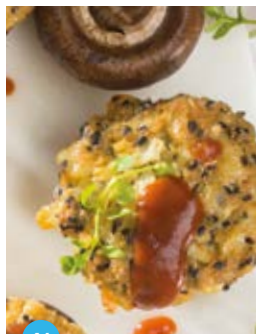
Caves Gramona.
DO Cava.
50% xarel·lo,
40% macabeu,
10% chardonnay.

Menjar en família

El caràcter fresc, lleuger i divertit d'aquest negre jove sumarà un to distès a les taules familiars. De color guinda, en boca és suau, però mostra el caràcter mediterrani lluint força i presència amb uns torrats molt lleugers.



43 Tagliatelle a la parmesana amb ruca i nous



46 Minihamburgueses de coliflor



41 Pollastre al forn amb hortalisses



54 Sopa de maduixots amb crumble i gelat

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



Protagonista: el peix

Vi de records marins, elegant i molt fresc. De nas perfumat, al paladar reviu el caràcter salí i una acidesa que són un reflex fidel de l'origen atlàntic. Per prendre'l a temperatura òptima, busqueu l'aparició del vaixell a l'etiqueta.



32 Rotllets d'albergínia amb tonyina fresca



48 Hamburgueses de bacallà



23 Arròs amb salmó i noodles de verdures



32 Nicecream de pinya

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



Un viatge pel món

Posar un criança de Ramón Bilbao a la taula és com seure amb un amic. Sempre equilibrat, ofereix notes de fruita negra i regalèsia. Té aquest to entre vainilla i brioixeria que ens fa sentir-nos a casa tot i volar per les cuines del món.



58 Hummus amb verdures fresques



32 Tabulé d'arròs integral amb hortalisses



28 Col farcida de pollastre amb caponata siciliana



63 Mandazi

RAMÓN BILBAO CRIANZA
Bodegas Ramón Bilbao.
DOQ Rioja.
100% ull de llebre.



“ Si escoltem el cos,
podrem distingir
perfectament els senyals
de fam i de sacietat. ”

Descobrir la ingesta intuïtiva

Roger Vilageliu Lahoz

Dietista-nutricionista de Menja Sa

Ja ha entrat la primavera, les temperatures pugen i el vestuari s'adapta a aquest canvi. Ens emprovem la roba de la temporada i, tot sovint, descobrim una sorpresa no gaire agradable: els pantalons de l'any passat ja gairebé no ens tanquen. És cert, l'hivern no ha passat en va, però la vida continua i, de fet, aviat arribarà l'estiu!

Sembla que tothom té clar que cal fer dieta per perdre els quilos que ens sobren. De tota manera, cal dir que hi ha poca gent que sàpiga que realment les dietes no acaben de funcionar. Les dietes i els règims restrictius poden donar un resultat a molt curt termini, però tenen una eficàcia més que qüestionable a llarg termini. Ara descobrirem perquè.

El primer pas per aconseguir mantenir un bon pes al llarg de l'any és desaprendre tot el que hem après sobre dietes i consells per perdre pes. Ras i curt. Hem d'oblidar allò que ens han ensenyat des de temps inmemorials, que tenir gana és dolent, i hem de potenciar la ingesta intuïtiva.

Ara bé, què és això de la ingesta intuïtiva? La ingesta intuïtiva es basa en la capacitat de regular l'alimentació després de l'escolta atenta de les sensacions corporals de

fam i de sacietat. Per arribar a aquest punt, hem de ser capaços de reconèixer quins senyals envia el cos quan ens diu que té gana o bé que ja n'ha tingut prou.

Què passa quan no fem cas als senyals de fam? Doncs que podem passar moltes hores sense menjar i, quan arribem a la ingesta principal, mengem molta més quantitat de menjar del que realment necessitem, o bé correm el risc de prendre aliments poc sans i més calòrics. També ens pot passar que arribem a menjar tan poc que, amb el pas del temps, el cos comenci a emmagatzemar greix com a mesura preventiva davant d'una possible fam que pot ser imminent. El menjador intuïtiu, per tant, no només percep ben bé la sensació de fam, sinó que també sap escoltar el cos quan aquest li diu que ja ha menjat prou i, aleshores, deté la ingesta.

La conclusió de tot plegat és que cal prendre consciència del cos. Si l'escoltem, podrem distingir perfectament els senyals de fam i sacietat. Aquesta manera d'alimentar-se ha demostrat ser efectiva tant per prevenir com per corregir el sobrepès i l'obesitat, i mantenir un pes saludable tot l'any. ●●●



...●●● NUEVA ●●●

COCA-COLA PLUS COFFEE.

UN DESCANSO QUE SABE MUY BIEN.



SIENTE EL SABOR®

agenda

XI FIRA DE L'ESPÀRREC DEL PORT DE LA SELVA

7 D'ABRIL

El mar i la muntanya van de la mà en aquesta localitat pesquera, que homenatja any rere any l'espàrrec silvestre. Durant aquesta jornada festiva i familiar, **podran tastar-se receptes delicioses basades en aquest producte**, així com gaudir d'activitats i mostres tradicionals.

VIII SETMANA DEL PINTXO A LLINARS DEL VALLÈS

DEL 26 D'ABRIL AL 5 DE MAIG

Els millors establiments de Llinars del Vallès **tornen a competir per oferir la millor creació d'aperitiu**, en una activitat gastronòmica i turística que arriba ja a la vuitena edició. Durant una setmana, les barres d'aquesta població del Vallès Oriental oferiran autèntiques delícies per acompanyar amb vins de la terra.

CAMPROBEER

4-6 DE MAIG

La localitat gironina de Camprodon acull una nova edició d'aquest festival sociogastronòmic que gira al voltant de la cervesa artesanal produïda a Catalunya i els productes de proximitat. Al festival hi haurà **música en directe, degustacions, maridatges i activitats culturals i d'oci**. A més, hi haurà espai per a altres propostes gastronòmiques, com ara les tapes i el vermut.

estudi

El cafè protegeix les cadenes d'ADN

L'*European Journal of Nutrition* acaba de publicar un estudi que posa de manifest que **el consum regular de cafè negre (sense llet) protegeix l'ADN**. Per demostrar-ho, es va demanar a un grup de persones que substituïssin el cafè habitual per aigua durant un mes. Posteriorment, es va convidar a una part del grup a beure mig litre de cafè al dia, mentre la resta continuava amb aigua. Després d'unes anàlisis de sang centrades en les cadenes d'ADN, es va demostrar que els que prenien cafè les tenien en més bon estat. Aquest no és el primer estudi que avala la protecció per a l'ADN que s'amaga al cafè.

salut

La fibra redueix la mortalitat

Les persones que segueixen dietes riques en fibra i cereals integrals tenen **menys risc de patir malalties cardíaques o diabetis**, segons un estudi publicat a *The Lancet*. Per cada augment de 8 grams de fibra al dia, el total de morts va caure entre un 5% i un 27%. A més, consumir-ne contribueix a combatre accidents vasculars cerebrals i el càncer de mama.



hàbits

El son contribueix al benestar

Les persones que dormen menys de sis hores al dia tenen un **27% més de risc d'acumular greixos a les artèries** i, per tant, de patir accidents cardiovasculars. Aquesta dada ve d'un estudi elaborat entre 3.974 treballadors del Banc Santander a Madrid, publicat per la revista *Journal of the American College of Cardiology*. A més, aquesta investigació mostra que les persones que dormen malament, amb interrupcions freqüents del son, tenen un risc un 34% més alt que les que dormen de manera contínua. Això no vol dir que dormir poc afecti la mortalitat, però sí que està relacionat amb estils de vida poc saludables que poden arribar a influir-hi.

LLIBRES

Alimentamos una isla

250 pàgines. Planeta Gastro. Preu: 17,50 €

Una història exemplar de cuina i solidaritat

Aquesta obra narra com un grup de xefs i voluntaris dirigits per José Andrés va alimentar centenars de milers de porto-riquenys després que l'huracà Maria assolés Puerto Rico. Una part dels beneficis del llibre es dona a l'associació sense ànim de lucre Chef Relief Network de World Central Kitchen.





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



saber escollir

La primavera ens porta verdures, com l'enciam i els espàrrecs; llegums de sabor intens, com les faves, i fruites irresistibles, com les cireres, l'albercoc i el plàtan. No ens oblidem de les proteïnes del seitó i de la costella de porc.

ESPÀRRECS

VARIETATS: els verds, o de marge, creixen en contacte amb la llum del sol, i els blancs creixen sota terra i es recullen quan encara són brots.

FAMÍLIA: són les tiges joves i tendres de l'esparriguera, planta que pertany a les liliàcies, com les cebes i els porros.

SABOR: molt suaus i refrescants, tenen un lleuger toc amarg que de vegades gairebé no es percep.



PROPIETATS: són rics en vitamines B1, B2, B6, C i E, provitamina A i minerals, com potassi, calci i magnesi.

SACIANTS: l'alt contingut en fibra soluble vegetal els converteix en un aliment saciant i ideal contra el restrenyiment.

CONSERVACIÓ: embolicats en un drap humit, es conserven a la nevera fins a tres setmanes gairebé sense perdre qualitats.

PRODUCTES de TEMPORADA

març · abril · maig

VERDURES Albergínia · All · Bleda · Bròquil · Carbassó · Carxofa · Ceba · Cogombre · Coliflor · Enciam · Escarola · Espàrrec · Espinac · Fava · Pastanaga · Pebrot · Pèsol · Porro · Rave · Tomàquet

FRUITES Albercoc · Alvocat · Aranja · Cirera · Gerd · Llimona · Maduixot o maduixa · Mandarina · Nectarina · Nespra · Préssec · Plàtan · Taronja

CARNS I PEIXOS Cabrit de llet · Congre · Gall · Porc · Salmó · Seitó · Verat



FALS MITE

El plàtan ni engreixa ni és hipercalòric, ja que una peça mitjana aporta les mateixes calories que una poma. En canvi, sí que es tracta d'un aliment molt energètic per la presència de potassi, ideal per a esportistes i nens.

Sucós i perfumat

L'albercoc destaca per tenir una pell vellutada, una carn sucosa i ferma, i un sabor dolç i intens. El color ataronjat es deu a l'**alt contingut en betacarotens, que, juntament amb la vitamina E, ajuden a prevenir malalties cardiovasculars i degeneratives.**

Aquesta fruita també és rica en tanins, substàncies amb propietats astringents, antiinflamatòries i antioxidants, i en potassi, mineral que la fa diürètica. És molt recomanable consumir-ne a totes les etapes de la vida. En els nens, contribueix al creixement dels ossos, dels teixits i del sistema nerviós.



ALBERCOC

Avui dia els albercocs es produeixen en climes temperats com el mediterrani, tot i que les primeres referències sobre el seu cultiu daten de l'any 3000 a. C. a la Xina. Es poden trobar en el millor moment des del maig fins al setembre a les botigues. La millor manera d'assaborir-los és com a fruita fresca, però també com a protagonistes d'un pastís de pasta de full, escalfats amb sucre i macerats en brandi i almívar, en melmelada o, fins i tot, en les típiques orellanes. Com que són tan delicats, maduren de seguida, de manera que s'han de conservar en una bossa de plàstic foradada a la zona menys freda de la nevera.



FAVES Les faves són una de les millors fonts vegetals de folats o vitamina B9 i, combinades amb aliments rics en vitamina C, afavoreixen l'absorció del ferro que contenen, per la qual cosa **resulten molt adequades en casos d'anèmia.** A diferència de la majoria de llegums, es poden consumir crues.



ENCIAM Perquè un enciam es conservi en òptimes condicions, allunya'l de la resta de verdures i fruites. Fins i tot **pots embolicar-lo en paper de diari** al calaix de les verdures de la nevera i veuràs com preserva tota la humitat. A l'hora de consumir-lo, tingues en compte que les fulles més externes concentren més vitamines i minerals.



CIRERES De textura ferma i llisa, les cireres són una fruita molt delicada que, per madurar, necessita els raigs de sol. **El color vermell intens es deu a les antocianines,** els flavonoides amb més capacitat antioxidant. Menjar un grapat de cireres al dia és l'elecció ideal contra la hipertensió arterial.



SEITÓ

Aromàtic i saborós, el seitó és un dels peixos blaus que més ens agraden i consumim. Coneix-ne millor les virtuts i les formes de preparar-lo.

SEITONS MARINATS I CUINATS A FOC LENT

[PER A 4 PERSONES] Neteja 500 g de seitons frescos; retira'n el cap, els budells i l'espina. Renta'ls en aigua freda, eixuga'ls amb paper de cuina i assaona'ls amb sal fina. En un recipient de vidre, aboca-hi 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra i submergeix-hi els seitons. Deixa'ls-hi macerar durant unes 6 hores. Retira'ls i reserva'ls. Talla 3 grans d'all a làmines i pica una mica de julivert. En una cassola amb oli d'oliva, posa-hi l'all i daura'l a foc molt lent. Afegeix-hi els seitons i cou-los un minut i mig per cada banda. Retira'ls i serveix-los amb julivert pel damunt.



CARACTERÍSTIQUES

El seitó és un peix blau de mida reduïda, ric en àcids grassos omega-3, que s'alimenta de plàncton, larves de mol·luscs i petits crustacis.

Conté vitamines del grup B i, sobretot, del tipus A i D, essencials per a la reparació de la pell i l'enfortiment dels ossos.

A LA CUINA

De carn aromàtica i saborosa, aquest peix es pot preparar **marinat en oli d'oliva, suc de llimona o vinagre, en escabetx, fregit cruixent...** Si el consumeixes sencer, sobretot com a anxoves en conserva, aprofitaràs el calci que contenen les espines.

CURIOSITATS

Seitó o anxova? A cada regió s'anomena de manera diferent. De tota manera, **hi ha una diferència pel que fa a l'elaboració.** S'anomena *seitó* quan, just després de capturar-lo, s'introdueix en una vinagreta, que li dona un color blanquinós. En canvi, quan es deixa en salaó durant uns quants mesos i adquireix un color marró, s'anomena *anxova*.

**Els àcids grassos
ajuden a disminuir el
colesterol i a millorar
la fluïdesa de la sang**



Tradició i qualitat des de 1894
Tradición y calidad desde 1894



COSTELLA DE PORC

De textura ferma i molt gustosa, la costella de porc aporta múltiples nutrients. Anima't a cuinar-la!



COMPRA

D'entre tots els talls de carn de porc, la costella és un dels més beneficiosos per a la salut, perquè **presenta baixos nivells de colesterol i un alt contingut en vitamina B1**, molt recomanable en períodes de repòs. Tendra i sucosa, la pots adquirir amb os o sense.

A LA CUINA

La costella de porc és **molt versàtil i es pot cuinar de forma ràpida i exquisida**. Al forn o rostida queda de meravella, perquè s'impregna del propi suc i el de la resta d'ingredients que la puguin acompanyar. També fregida és deliciosa, i a sobre s'estalvia temps. I això ja ho saps: si la fas a la brasa, gaudiràs d'un sabor únic.

CONSERVACIÓ

Aquesta peça es manté fresca **a la nevera un màxim de cinc dies**. Si vols congelar-la, és preferible trossejar-la, eliminar-ne el greix visible i embolicar cada tros en film transparent. Si es tracta d'un plat cuinat, envasa'l bé un cop que s'hagi refredat.

COSTELLES DE PORC ROSTIDES AMB POMA I CEBA

[PER A 4 PERSONES] Salpebra 4 costelles de porc i posa-les al foc en una paella gran amb oli d'oliva durant 7 minuts per banda i banda.

Mentrestant, talla una ceba mitjana i 2 pomes a llunes.

Retira les costelles del foc i afegeix-hi la ceba i les pomes fins que siguin daurades. A continuació, afegeix-hi una tassa d'aigua i mitja cullerada de canyella en pols i de nou moscada. Remena-ho fins que s'hi formi una salsa. Posa de nou les costelles a la paella, banya-les amb la salsa, afegeix-hi algunes branquetes de romaní, tapa-ho i deixa-ho coure a foc lent durant 10 minuts.

Rectifica'n el punt de sal i serveix-les.



**És lliure de
carbohidrats i rica en
proteïnes, potassi i
vitamines A, B3, B7 i K**





DESDE 1875

BEBÉ®

Vuelve a los orígenes



Vuelve a sentirte Bebé

  bebe.es

el meu sabor

P·Núria Picas

La corredora
Núria Picas viu amb
passió tot el que
fa. Des de casa, a
Calders, ens parla de
les seves vivències,
il·lusions i nous reptes.

Text Montse Barrachina
Fotografia Joan Cabacés

“ De petita em fascinava obrir aquell armari del tresor on el meu pare hi tenia el material d’escalada. ”

L’entusiasme i l’alegria que irradien les paraules i el rostre de Núria Picas (Manresa, 1976) resulten irremeiablement contagiosos. El seu cos i la seva ment no paren quiets; estan fets per a l’aventura. Campiona del món d’*ultra trail* el 2015, assegura que per ser feliç es marca objectius difícils però no impossibles, i que l’èxit significa sentir-se en harmonia amb ella mateixa. Evita parlar del futur: a ella li agrada viure el dia a dia.

Per què corres?

Corro per ser lliure. Corro perquè m’agrada, em sento feliç, exploro el meu cos i nous territoris. M’agrada viure la vida amb intensitat i una manera és fer-ho ràpid i esprement cada segon.

L’amor per l’esport i la natura els vas heretar dels pares...

Es van conèixer en un centre excursionista i em vaig anar impregnant d’aquesta tradició muntanyenca. Però també ha sortit molt de mi. El meu germà, per exemple, no fa muntanya. Són molt importants les arrels, però encara ho són més les ganes que un té d’escollir la vida que vol viure.

Dels teus primers anys, quina imatge et ve a la memòria?

Recordo pujar la persiana i veure la cara nord de Montserrat. El meu pare anava a escalar amb els amics i jo sempre li deia que volia anar-hi. Obrir aquell armari del tresor on hi tenia el material d’escalada, sentir l’olor de les cordes... Era un món que abans de descobrir-lo ja em fascinava.

Què t’aporta la muntanya?

M’aporta benestar, felicitat, pau, harmonia... Tot, tot! M’ha ensenyat molts valors que m’han ajudat a créixer com a persona >>



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

Arròs amb salmó i noodles de verdures



fàcil



1 a 3 €



40'

PER A 4 PERSONES

• 200 g d’arròs llarg • 1 fulla de llorer
• 1 carbassó amb pell • 1 pastanaga • 1 gra d’all • Cibulet picat • Oli d’oliva • 1 nou de mantega • Sal i pebre

Per al salmó

• 1 llimona • Anet • 170-180 g de salmó fresc

ELABORACIÓ

1. Renta l’arròs i canvia-li l’aigua tres vegades aproximadament.
2. Posa aigua en un cassó i afegeix-hi una fulla de llorer. Quan l’aigua comenci a bullir, incorpora-hi l’arròs i un pessic de sal; deixa-ho coure uns 18 minuts. Després, cola’l i refreda’l amb aigua freda perquè no continuï coent-se amb l’escalfor residual.
3. Esprem la llimona i aboca’n el suc en un bol. Afegeix-hi l’anet ben picat

i el salmó. Deixa-ho macerar amb sal i pebre negre durant 10 minuts.

4. Escalfa bé la planxa amb un raig d’oli d’oliva i daura el salmó 2 minuts per cada banda perquè quedi sucós. Un cop refredat, talla’l a làmines d’un dit de gruix.

5. Renta el carbassó i la pastanaga, i forma espaguetis de verdures amb l’espiral de noodles. Aixafa un all i posa’l en una paella amb algunes gotes d’oli, remena-ho bé i afegeix-hi els noodles. Daura-ho durant 2 minuts sense deixar de remenar.

6. En una altra paella, amb una mica de mantega, sofregeix-hi l’arròs.

7. Col·loca un cèrcol al centre del plat i introdueix-hi primer una capa d’arròs, i després una de carbassó i una altra de pastanaga. Torna-hi amb una altra capa d’arròs i de verdures. Per acabar, posa-hi les rodanxes de salmó al damunt.

8. Decora-ho amb cibulet i un raig d’oli. Serveix-ho.

“**Quan vaig fer el pas a atleta professional, vaig deixar la feina de la meva vida. Espero tornar-hi algun dia.**”

» i a assolir els meus objectius. Valors com l'esforç, la perseverança, el desig d'explorar, de descobrir-te a tu mateixa, la convivència, l'amistat...

Coneixes els teus límits?

No m'agrada parlar de límits. El límit arriba quan deixes de gaudir. Em conec bé el cos i, quan sento el perill molt a prop, sé gestionar-lo. Vaig anar a l'Himàlaia l'any 2017, vaig agafar una pneumònia a 7.800 metres d'altura i vaig pensar que perdria la vida. Per sort he llegit molta literatura de muntanya, vaig entendre el que em passava i em vaig dir: "Avui no toca, torna a casa". La muntanya sempre hi és. Hi ha una frase del gran Iñaki Ochoa de Olza que diu: "Fer el cim és la cirereta del pastís. Si faig el cim, em menjo la cirereta. Però, si no el faig, em menjo el pastís sencer". I jo em vaig menjar tot el pastís.

Segueixes algun tipus de ritual abans d'emprendre una carrera o aventura?

El meu ritual és donar el millor de mi els dies previs, és a dir, seguir un bon entrenament, una bona alimentació i una bona preparació mental. Això em dona molta força i confiança en mi mateixa. Ara estic sortint d'una lesió i estic molt centrada en l'entrenament amb bicicleta. Un equip de ciclisme de muntanya m'ha ofert l'oportunitat d'aprendre al seu costat durant mig any. Si et regalen llimones, fes-ne llimonada, oi? I ja veurem què passarà; potser continuo fent bici. Al cap i a la fi, l'important és reinventar-se.

L'ultra running s'ha convertit en un fenomen imparabile gràcies a persones



com tu i Kilian Jornet. Què sents quan la gent et veu com un ídol?

Intento donar una bona imatge, ensenyar als més petits a seguir aquest camí que m'ha portat tanta felicitat. També vull donar-los a conèixer aquests valors dels quals abans et parlava perquè ells puguin aprendre dels seus ídols.

Recentment has aparegut al programa de TV3 Aire lliure. Què vas aprendre d'aquesta experiència?

Vaig aprendre molt del país que tenim. Vaig tenir la sort de gravar en llocs fascinants per fer-hi esport, vaig practicar moltes disciplines i ho vaig fer amb gent que de veritat em va sorprendre. Al febrer hem començat a gravar la segona temporada, que s'emetrà el 2020.

L'esport femení continua sent gairebé invisible als mitjans de comunicació. Veus canvis en el panorama?

Vull creure que aquesta tendència està canviant i que les dones anem guanyant terreny a poc a poc. Ara ja veus per televisió un partit de bàsquet amb noies, al Dakar hi ha participat Laia Sanz... És veritat que en el futbol encara és molt complicat, però els patrocinadors cada vegada s'hi aboquen més. Fixa't en la Cursa de la Dona, per exemple, que té milers i milers d'adeptes. És un treball de tota la societat, però també de la dona, que ha de lluitar per donar-se a conèixer. Jo ho he fet en un esport que en el món femení aleshores no era conegut.

Tens dos nens bessons... T'han canviat molt la vida?

Ara tenen 7 anys i la veritat és que per a mi són una responsabilitat molt gran perquè has de pensar constantment en el seu benestar i en el seu futur, i això et fa una mica més adulta. Saps que no estàs sola en aquest món perquè hi ha



“ La muntanya m’ha ensenyat molts valors que m’han ajudat a créixer com a persona i a assolir els meus objectius. ”

dues personetes que depenen de tu. M’aporten molt d’amor i felicitat.

Per cert, vas treballar durant anys de bombera i ara estàs en excedència...

Sí, fa cinc anys que estic d’excedència, després d’haver treballat sis anys al parc de bombers de Berga. La meva mare em diu que potser hauria de reservar-me coses per a la propera vida. Ha, ha, ha... Quan vaig fer el pas a atleta professional, em vaig plantejar deixar la feina de la meva

vida. Tot i que la meva autèntica vocació és la muntanya i l’esport en general, de petita volia ser bombera i vaig lluitar moltíssim per aconseguir-ho. Espero tornar a treballar-hi en un altre moment de la vida.

Una esportista del teu nivell segur que segueix una dieta estricta...

Vaig força a la meva, la veritat, però hi poso sentit comú. La meva dietista, Sandra Sardina, m’ajuda amb una bona estratègia alimentària, sobretot quan preparo

les curses. Es basa en verdura, fruita, hidrats de carboni i proteïna. També cuido molt la suplementació alimentària perquè no hi hagi cap dèficit.

Hi tens traça a la cuina?

Sincerament, no m’agrada perdre gaire temps. Per tant, faig coses molt bàsiques i ràpides, sobretot a la planxa, ni guisats ni fregits. M’agrada molt el salmó poc fet, gairebé cru, i l’arròs blanc, que sempre se m’assenta bé, i m’encanten amb tota mena de verduretes.

Tens cap altre projecte?

M’agrada escriure i per Sant Jordi sortirà el meu segon llibre, *Ara o mai*. Hi aboco tota l’experiència de l’Himàlaia, l’*ultra trail* del Mont Blanc i alguns reptes que semblaven impossibles, com el Home to Home, que unia les dues grans travessies del Pirineu català, la Cavalls del Vent i la Carros de Foc, en 25 hores. ●●●



cuinar amb nens

Avui tenim... verdures!

Delicioses, versàtils i plenes de vitamines i minerals, les verdures són imprescindibles a la dieta infantil. Amb aquestes propostes, se'n lleparan els dits.

Cuina Nacho Arregui **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona
Nena Ainhoa (filla d'Elisabeth Pellejero, treballadora de Caprabo)

3. Prevenir l'obesitat infantil



Carbassó farcit de botifarra i piquillos



mitjana 1 a 3 € 40'

PER A 4 PERSONES

- 1 ceba
- 400 g de botifarra
- 100 g de pebrots del piquillo en conserva
- 2 carbassons
- 150 g de formatge parmesà

Per a la salsa

- 100 g de pebrots del piquillo en conserva
- 40 g de salsa de tomàquet
- 35 ml d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba, talla-la a daus i ofega-la amb un raig d'oli d'oliva. Quan estigui daurada, incorpora-hi la botifarra esmicolada. Ofega-ho tot bé i afegeix-hi els pebrots del piquillo picats. Remena-ho bé i cou-ho tot fins que el farciment quedi ben amalgamat.

2. Per a la salsa, aboca tots

els ingredients al vas de la batedora i tritura'ls fins a aconseguir una textura suau i homogènia.

3. Talla els carbassons en 4 trossos, buida'n les llavors i disposa'ls en un cassó amb aigua bullent. Cou-los durant 2 o 3 minuts. Seguidament,

refresca'ls en aigua amb glaçons per tallar-ne la cocció.

4. Omple els carbassons amb el farciment de botifarra, afegeix-hi una cullerada de salsa de piquillos i el formatge per sobre. Gratina'ls al forn fins que estiguin ben daurats. Serveix-los.



Col farcida de pollastre amb caponata siciliana



mitjana



1 a 3 €



1 h

PER A 4 PERSONES

- 1 col
- 2 pits de pollastre

Per a la caponata

- 1 albergínia
- 2 branques d'api fresques
- 1 ceba mitjana
- ½ pebrot groc

- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 400 g de tomàquet
- 2 cullerades soperes de vinagre de vi
- 4 culleradetes de sucre
- 1 pot d'olives verdes farcides d'anxova
- 3 cullerades de tàperes
- 120 ml d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1.** Escalda les fulles de col en una cassola amb aigua bullent durant 2 minuts. Passa-les a un bol amb aigua freda, eixuga-les bé i reserva-les.
- 2.** Cou el pollastre al forn a 180° C durant 15 minuts amb un pessic de sal i un raig d'oli. Quan sigui cuit, esmicola'l.
- 3.** Mentrestant, prepara la caponata. Talla l'albergínia amb la pell a daus i pica la resta de les hortalisses en trossos iguals.

Posa una mica d'oli en una cassola i salta-hi les verdures (tret dels tomàquets) perquè es barregin bé. Afegeix-hi una altra cullerada d'oli i un pessic de sal i cou-les 6 minuts. Apuja el foc i aboca-hi els tomàquets trossos i sense llavors. Deixa-ho coure 5 minuts més.

- 4.** Incorpora-hi el vinagre i el sucre, i continua coent-ho 8 minuts més. En l'últim moment, afegeix-hi les olives a trossos i les tàperes.
- 5.** Barreja tot el pollastre amb la caponata (la mateixa quantitat de tots dos ingredients) i farceix les fulles de col com si fossin canelons grans. Reserva la caponata sobrant.
- 6.** Disposa els canelons de col en una safata de forn i cou-los a 180° C uns 8 minuts. Afegeix-hi la caponata sobrant pel damunt i serveix-la.

Tria bo, tria sa

Projecte educatiu Caprabo per a l'alimentació saludable



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

www.triabotriasa.es/ca

NOVA WEB

Refrescarse bien,
sienta muy bien.



Bienvenido
al Bien Beber.

94% Infusión de té. Bajo en calorías.

alimentació equilibrada

Cel·lulitis? Aprèn a menjar millor

Factors genètics i hormonals expliquen l'aparició de la pell de taronja. Una alimentació saludable basada en la dieta mediterrània i un estil de vida actiu ens ajudaran a minimitzar-la.

Text Esther Escolán
Assessors nutricionals Menja Sa

La cel·lulitis és una condició de la pell comuna a la majoria de dones, de manera que forma part inevitable del seu cos. Coneguda també com a pell de taronja, la cel·lulitis consisteix en petits nòduls de greix que es dipositen sota el teixit connectiu de la pell, de manera que la zona no pot tenir un reg sanguini i un drenatge correctes. Les zones corporals on n'hi ha amb més freqüència són les cuixes, els glutis i l'estómac.

Les marques que la cel·lulitis ocasiona a la pell normalment no provoquen dolor, i solem pensar-hi a mesura que s'acosta el bon temps i ens ve de gust lluir radiant. Però compte, perquè cal prevenir-la o controlar-la durant tot l'any si volem veure-hi resultats.

Sense solucions miraculoses

No hi ha cap solució miraculosa ni cap tractament exprés per eliminar la

GRANS ALIATS

La combinació dels components i nutrients següents pot ser una bona aliada en una dieta anticel·lulítica:



- **Fibra alimentària:** estimula l'eliminació i el drenatge de toxines. En pots trobar a les fruites i verdures, als cereals integrals, als llegums i als pseudocereals.

- **Antioxidants:** afavoreixen la regeneració cel·lular. En contenen les fruites, com la taronja, el kiwi i la poma, especialment les fruites vermelles (maduixes, mores, nabius), i les verdures també de color vermell.

- **Cítrics:** font de bioflavonoides, tenen la missió d'enfortir els capil·lars. També intervenen en el procés de formació de col·lagen i milloren l'estat de la pell. La taronja, la mandarina i l'aranja són fruites cítriques.



cel·lulitis, atès que és de base genètica i hormonal, la qual, de moment, no es pot modificar. El que sí que està a les nostres mans és millorar o ajudar a establir aquesta part hormonal en la mesura del possible, i això només s'aconsegueix apostant per un estil de vida actiu i una alimentació saludable.

És qüestió de perseverança i de començar amb alguns gestos senzills. No es tracta d'anar al gimnàs cada dia, sinó de practicar exercici físic per consumir energia i cremar greix. Això es resol pujant escales, caminant a bon ritme durant, almenys, mitja hora diària o practicant algun esport que ens agradi. També és recomanable no portar roba gaire ajustada i mantenir la pell ben hidratada.

D'altra banda, la majoria d'experts estan d'acord que tots els aliments dels sis grups bàsics d'una alimentació saludable són recomanables per no agreujar la

cel·lulitis. En aquest sentit, no hi ha res més aconsellable que la dieta mediterrània, que ens proporcionarà tot el que necessitem per alimentar-nos de forma equilibrada, amb receptes basades en fruites i verdures i ingredients que continguin fibra i midó alhora (cereals integrals, llegums, pseudocereals) i greixos insaturats.

Què s'ha d'evitar?

Seguir dietes pobres en fibra i amb excés de sucres afegits i greixos saturats afavoreix l'augment del teixit gras. Per tant, haurem de prescindir d'aliments com els embotits, les pastes, les salses greixoses i els fregits, així com dels refrescos amb gas i les begudes alcohòliques. També cal reduir el consum de sal, la causa més estesa de la retenció de líquids; cal tenir en compte que la sal és present en quantitats poc recomanables als aliments processats. ●●

Les dietes pobres en fibra i amb excés de sucres afegits i greixos saturats afavoreixen l'augment del teixit gras



- **Proteïnes:** juntament amb la ingesta de glúcids i la pràctica d'exercici físic, contribueixen a la síntesi de massa muscular. Hi destaquen els llegums, els ous, la carn blanca i el peix.

- **Àcids grassos omega-3:** milloren la circulació sanguínia. Les llavors de lli i de xia i el peix blau presenten un notable contingut d'aquest tipus de greixos saludables.

- **Àcid oleic:** contribueix a disminuir els dipòsits de greix a la zona abdominal. L'oli d'oliva verge extra és el millor exemple d'aquest àcid gras monoinsaturat.



LES MOSTRES RECEPTES →

Ritual de bellesa



Per mantenir la cel·lulitis sota control és bàsic, a més de menjar de forma equilibrada, tenir cura de la pell. Pren nota:

- Dutxa't amb un guant de lufa o una esponja exfoliant. A més d'eliminar cèl·lules mortes, milloren la circulació i ajuden els productes cosmètics a penetrar millor.

- Aplica't les cremes anticel·lulítics amb un massatge en direcció al cor, dels turmells cap a l'abdomen. Fes cercles amb les dues mans i mou-les amb un moviment de pressió ascendent constant. A l'abdomen, fes-hi cercles concèntrics.

Rotllets d'albergínia amb tonyina fresca



fàcil 5 a 7€ 1h

PER A 4 PERSONES

- * 2 albergínies
- * 1 ceba tendra
- * 300 g de tonyina fresca
- * 2 cullerades de salsa de soja
- * Oli d'oliva verge extra
- * Sal

Per a la salsa

- * 1 manat d'espàrrecs de marge
- * 1 ceba tendra
- * 200 g de pèsols frescos pelats
- * 1 fulla de llorer
- * Oli d'oliva verge extra
- * Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta els espàrrecs, descarta'n la part dura i trosseja'ls. Pela la ceba tendra i pica-la.
2. En una cassola greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva, sofregeix-hi a foc molt suau la

- ceba tendra durant 5 minuts. Afegeix-hi els espàrrecs trossejats, els pèsols i la fulla de llorer. Amaneix-ho amb sal i un pessic de pebre, remena-ho i cobreix-ho amb aigua.
3. Cou-ho durant 10 minuts, retira-ho del foc i separa la fulla de llorer. Tritura-ho i passa-ho per un colador xinès per aconseguir una textura més fina. Reserva-ho.
 4. Renta les albergínies, espunta-les i talla-les a làmines fines amb l'ajuda d'una mandolina. Ruixa-les amb un raig d'oli d'oliva i sala-les. Ros-teix-les per tongades en una graella, 2 minuts aproximadament per cada banda, fins que quedin tendres i lleugerament daurades.
 5. Renta el peix i talla'l a dauets. Pela la ceba tendra i pica-la. Greixa una paella o un wok gran amb 4 cullerades

- d'oli d'oliva. Salta-hi la ceba tendra durant 1 minut a foc mitjà, afegeix-hi la tonyina i cou-ho 3 minuts més. En l'últim moment, afegeix-hi la salsa de soja, remena-ho, cou-ho un minut més i retira-ho.
6. Posa les làmines d'albergínia en una superfície de treball, reparteix-hi la tonyina saltada per sobre i enrotlla les làmines.
 7. En el moment d'emplatar-ho, posa la crema d'espàrrecs a la base dels plats i, al damunt, els rotllets d'albergínia i tonyina.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia	302,2 kcal
Proteïnes	21,7 g
Hidrats de carboni	11,2 g; d'aquests, sucres 11,2 g
Greixos	19 g; d'aquests, saturats 3 g
Fibra	6,8 g
Sal	1,49 g

*PER RACIÓ.

Tabulé d'arròs integral amb hortalisses



fàcil 1 a 3€ 1h

PER A 4 PERSONES

- * 250 g d'arròs integral
- * 2 cogombres
- * 1 ceba tendra
- * 3 tomàquets madurs
- * 1 llimona
- * Fulles de menta fresca
- * Oli d'oliva verge extra
- * Sal

ELABORACIÓ

1. Renta diverses vegades l'arròs integral i bull-lo en abundant aigua salada el temps que indiqui el fabricant. Després, escorre'l, esbandeix-lo i deixa'l reposar.
2. Renta les hortalisses, pela els cogombres i la ceba tendra, i pica-ho tot a trossets.
3. Renta les fulles de menta, eixuga-les i pica-les ben fines. Esprem la llimona.
4. Aboca les hortalisses en un bol i amaneix-les amb el suc de mitja llimona i un pessic de sal. Afegeix-hi l'arròs integral, les fulles de menta i remena-ho tot amb cura. Deixa reposar el tabulé unes quantes hores a la nevera abans de servir-lo.

SUGGERIMENT

Si vols que aquest plat quedi nutricionalment més complet, pots afegir uns cigrons cuits.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia	340,7 kcal
Proteïnes	6,3 g
Hidrats de carboni	52,18 g; d'aquests, sucres 6,7 g
Greixos	11,86 g; d'aquests, saturats 1,6 g
Fibra	4 g
Sal	0,8 g

*PER RACIÓ.



Llavors de xia i lli, descobreix-les!

Considerades com a superaliments, les llavors de xia i lli aporten una gran quantitat de nutrients a l'organisme —omega-3, greixos saludables, vitamines, minerals, fibra...— en molt poca quantitat de producte. Per absorbir-ne totes les propietats, cal triturar-les bé i incorporar-les a les amanides, hummus, saltats de verdures, salses... També es poden remullar en aigua, llet, begudes vegetals o iogurt, perquè s'inflin i alliberin la fibra soluble (mucíl·l·ags).

'Nicecream' de pinya



fàcil 1 a 3€ 20' + repòs

PER A 4 PERSONES

- * 2 plàtans madurs congelats tallats a trossos grans
- * 300 g de pinya fresca congelada tallada a trossets
- * 1 beina de vainilla

Per a la decoració

- * Ratlladura d'1 llima

- * 300 g de pinya fresca tallada a dauets

ELABORACIÓ

1. Col·loca els plàtans i la pinya congelats en un processador d'aliments. Obre la beina de vainilla, rasca'n la polpa i afegeix-la a la fruita. Bat-ho fins a aconseguir un compost uniforme i cremós.
2. Distribueix el gelat de plàtan i pinya en gots i col·loca-hi a

- sobre la pinya fresca trossejada i la ratlladura de llima. Serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia	100,35 kcal
Proteïnes	0,92 g
Hidrats de carboni	23,3 g; d'aquests, sucres 22,2 g
Greixos	0,38 g; d'aquests, saturats 0,04 g
Fibra	2,86 g
Sal	0,008 g

*PER RACIÓ.

10. Impulsar un estil de vida més saludable



**ROTLETS
D'ALBERGÍNIA AMB
TONYINA FRESCA**
RECEPTA PÀG. 32



**TABULÉ
D'ARRÒS
INTEGRAL AMB
HORTALISSES**
RECEPTA PÀG. 32



**'NICECREAM'
DE PINYA**
RECEPTA PÀG. 32



salut al plat

Cuida't el sistema digestiu i... seràs més feliç!

Anomenat en els últims anys el segon cervell, l'aparell digestiu no només processa el menjar que ingerim. Descobreix tot el que fa per la salut.

Text Rosa Maria Espinosa, dietista i nutricionista de Menja Sa

A més de digerir els aliments, absorbir els nutrients i eliminar els residus, l'aparell digestiu ajuda a comunicar el nostre interior amb l'exterior, igual que el sentit de l'olfacte i el de la vista. Controlat pel sistema nerviós entèric, una subdivisió del sistema nerviós autònom, està format per una xarxa de neurones capaç d'aprendre i recordar amb independència del sistema nerviós central, amb el qual es comunica a través de l'alimentació. D'aquesta manera, actua com a barrera: deixa passar tot el que és necessari i que és útil per al cos, i frena tot el que

pot resultar-li perjudicial. Però l'aparell digestiu no treballa tot sol...

El paper dels microorganismes

Al sistema digestiu hi ha també la flora intestinal, una comunitat de microorganismes que influeix directament en les funcions de digestió, absorció i evacuació, alhora que col·labora amb el sistema immunològic. Aquesta influència pot resultar positiva, però també negativa, en funció del tipus de microorganismes que contingui. Una mala salut digestiva pot ser la causa d'infeccions recurrents com el refredat, de problemes derma-

tològics com la pell atòpica i de quadres al·lèrgics. Hi ha diversos factors que empitjoren la salut de la flora digestiva i, per tant, de la salut en general.

Més prebiòtics i probiòtics

Una alimentació rica en aliments vegetals o prebiòtics —fruita, verdura, llegums, fruita seca, llavors i cereals integrals— i probiòtics —iogurt; llets fermentades, com el quefir, el *kumis* o el bífidus, i verdures fermentades, com el xucrut— és la clau per tenir una bona salut digestiva. Els vegetals, a més, aporten fibra, que proporciona energia als bacteris digestius, i vitamines, que els resulten essencials per viure. Però, perquè siguin realment efectius, cal consumir-los sencers, en comptes de prendre'ls en suc, batut o puré, ja que així es conserva la fibra i s'afavoreix l'acte de la mastiació, un pas important per al procés digestiu.

La fibra dels aliments vegetals o prebiòtics proporciona energia i vitamines als bacteris digestius

SAPS SI LA TEVA SALUT DIGESTIVA ÉS ADEQUADA?

Molèsties com la pesadesa, el restrenyiment, la sensació d'ínglor, els gasos o els sorolls abdominals afecten més del 75% dels espanyols, i en la majoria dels casos es normalitzen en el dia a dia sense que hi donem prou importància. Però, en realitat, la bona digestió sí és la que no es nota. Observant els senyals del cos podem saber si alguna cosa no va bé a l'aparell digestiu i si, per tant, requereix atenció i cures. Para atenció:

- Tan adequat és anar al lavabo 3 cops al dia com 3 vegades per setmana, sempre que es compleixin les regles següents: sense sorolls, sense molèsties, sense esforç i sense dolor.
- Produir gasos és normal, però que s'infla l'abdomen o que els gasos siguin molestos, o fins i dolorosos, no ho és en absolut.
- En general, hauriem de poder menjar cada 3 hores. Si tens digestions pesades i no pots fer-ho, t'has de fer revisar l'estat de la salut digestiva.

El consum d'alcohol o tabac i l'estrès, en canvi, afecten negativament la comunitat de microorganismes del sistema digestiu, ja que provoquen pèrdua de vitamines i alteren la mucosa protectora que recobreix l'intestí. Aquesta mucosa és el lloc on s'ubiquen els bacteris digestius i aporta nutrients tant per a aquests com per a la paret muscular digestiva. Els antibiòtics, necessaris per combatre infeccions bacterianes, també influeixen de manera negativa sobre la flora digestiva, ja que tenen la funció d'eliminar bacteris, de manera que els bacteris digestius queden també afectats en gran mesura. Això explica que, quan prenem determinats antibiòtics, tinguem alteracions gastrointestinals. Per això, mentre duri un tractament amb antibiòtics, és recomanable prendre probiòtics en forma de suplement: frenaran les molèsties i contribuiran a reposar els bacteris perduts. ●●●

RECETA: BEATRIZ DE MARCOS

Púding de xia amb iogurt i fruita



fàcil



1 a 3 €



25' +
repòs

PER A 4 PERSONES

Posa **iogurt natural (300 ml)** en un recipient. Afegeix-hi **2 cullerades de mel, llet (150 ml), 4 cullerades ben plenes de llavors de xia** i la **polpa de ½ beina de vainilla**. Remena-ho bé i deixa-ho reposar a la nevera almenys durant 6 hores. Mentrestant, pela **1 mango**, trosseja'l i tritura'l amb una batedora fins a aconseguir un puré. Talla **maduixots (200 g)** en quarts o làmines i reserva'ls. En el moment de servir-ho, col·loca a la base d'un gotet el puré de mango, al damunt el púding de xia i per sobre els maduixots tallats.

RIC EN
PROBIÒTICS I
PREBIÒTICS

VALOR NUTRICIONAL*

Energia	246,3 kcal
Proteïnes	8,8 g
Hidrats de carboni	20 g; d'aquests, sucres 18,70 g
Greixos	14,6 g; d'aquests, saturats 3,6 g
Fibra	4,04 g
Sal	3,24 g

*PER RACIÓ.

2. Promoure una alimentació equilibrada

caprabo ●●●
10 com pro mi sos
saludables sostenibles

sa i de tupper

En pot, molt millor

Les amanides presentades en pot són una nova forma de menjar sa que està causant furor. Per emportar-se a l'oficina, de pícnic... Vas a la moda?

Cigrons cruixents amb 'tzatziki'



fàcil



1 a 3€



30'+
repòs

PER A 4 PERSONES

- 400 g de cigrons cuits
- Fulles d'alfabrega fresca
- Fulles de menta fresca
- Fulles de julivert fresc
- Oli d'oliva verge extra
- Brots d'enciam

Per al tzatziki

- 2 cogombres mitjans
- 1 iogurt grec
- 1 gra d'all
- Suc de mitja llimona
- Pebre negre molt
- 2 cullerades de menta fresca picada
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Per al tzatziki, renta els cogombres, pela'ls, ratlla'ls i sala'ls lleugerament. Deixa'ls en un escorredor perquè vagin deixant anar aigua.

2. En un bol col·loca-hi el iogurt, el gra d'all picat, el suc de llimona, un pessic de pebre negre molt i la menta picada. Finalment, incorpora-hi el cogombre ben escorregut, remena-ho fins que s'integrin tots els ingredients i deixa-ho reposar a la nevera durant 2 hores.

3. Col·loca els cigrons en una paella ampla greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva. Cou-los a foc molt suau durant 10 minuts aproximadament, fins que els cigrons quedin cruixents. Incorpora-hi totes les herbes picades, remena-ho i retira-ho del foc.

4. Cobreix la base d'un pot amb els cigrons. Reparteix-hi per sobre el tzatziki i, finalment, els brots d'enciam.

RICS EN
PROTEÏNA
D'ALT VALOR
BIOLÒGIC

VALOR NUTRICIONAL*

Energia	252,88 kcal
Proteïnes	10,7 g
Hidrats de carboni	22,6 g; d'aquests, sucres 4,8 g
Greixos	13,3 g; d'aquests, saturats 2,5 g
Fibra	11 g
Sal	1,6 g

* PER RACIÓ.

La auténtica masa para empanadillas



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

les nostres marques

Responsabilitat és seleccionar de forma més sostenible i apostar pel sabor

Una alimentació més natural és **millor per a tots i també per al medi ambient**



L'ús excessiu d'antibiòtics en la cria dels animals pot generar-hi resistència i, en conseqüència, dificultat per combatre infeccions en el futur.

A EROSKI Natur seleccionem pollastres criats sense antibiòtics i certificats en benestar animal.

Pollastre EROSKI Natur

Tria el tall que més t'agradi





Amanida Cèsar



fàcil



1 a 3 €



40'

PER A 4 PERSONES

- 1 pit de pollastre EROSKI Natur
- 1 enciam romà EROSKI Natur
- 2 pomes royal EROSKI Natur
- 100 g de crostons
- Sal i pebre negre

Per a la salsa Cèsar

- 1 gra d'all EROSKI Natur
- 50 ml d'oli d'oliva Eroski SELEQTIA
- 1 culleradeta de mostassa

- 40 g de formatge parmesà ratllat
- 2 anxoves picades EROSKI
- 1 rovell d'ou EROSKI
- 1 cullerada de salsa Worcestershire
- Gotes de suc de llimona
- Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

1. Salpebra el pit de pollastre i cou-lo al forn, a 180 °C, amb molt poc oli durant 15 minuts. Passat aquest temps, deixa'l refredar i talla'l en trossos no gaire fins.

2. Pela el gra d'all, fica'l al vas de la batedora amb l'oli i tritura-ho. Afegeix-hi la resta d'ingredients de la salsa i bat-los (sense bellugar el braç de la batedora) fins que emulsionin i formin una salsa homogènia. Salpebra-ho i reserva-ho.

3. Renta l'enciam i la poma, eixuga'ls bé i talla'ls a cubs.

4. Disposa l'enciam en un bol; afegeix-hi el pollastre, la poma i els crostons. Amaneix-ho amb la salsa i serveix-ho.



1. Implicar-nos amb la salut alimentària



Pollastre al forn amb hortalisses



fàcil 3 a 5 € 2 h 20'

PER A 4 PERSONES

- 2 patates mitjanes EROSKI Natur
- 2 pastanagues EROSKI Natur
- 2 cebes tendres
- 1 pollastre sencer EROSKI Natur
- Oli d'oliva verge extra Eroski SELEQTIA
- 300 ml de rom

- 200 ml d'aigua
- 1 cabeça d'all EROSKI Natur
- 2 llimes
- 200 g de tomàquets còctel EROSKI Natur
- Branquetes de farigola fresca
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Renta les hortalisses i pel·les. Talla les patates i les pastanagues a làmines, i les cebes a quarts. Reserva-ho.
- 2.** Renta el pollastre, eixuga'l bé i salpebra'l. Col·loca'l

en un recipient refractari i ruixa'l amb l'oli d'oliva, el rom i l'aigua. Talla la cabeça d'all per la meitat i esprem el suc de les llimes sobre el pollastre. Afegeix els alls, les llimes i les herbes aromàtiques a la safata.

- 3.** Preescalfa el forn a 200 °C. Introdueix-hi el pollastre i cou-lo durant 40 minuts. Gira'l de tant en tant i ves banyant-lo amb el líquid de cocción. Retira'l del forn i afegeix-hi les hortalisses tallades i els tomàquets.

Banya'l amb el líquid de la cocción. Torna a introduir-lo al forn i cou-lo 30 minuts més o fins que la carn i les verdures siguin cuites i lleugerament daurades.



cuina fàcil

Idees exquisides amb llet

Ja sigui sencera, desnatada, semi o sense lactosa, la llet aporta a l'organisme proteïnes i nutrients com el calci i el fòsfor. Pren nota de la nostra selecció!

QUALITAT I PREU

Llet sencera, semidesnatada i desnatada (1l). D'EROSKI.

EROSKI



I també...



Llet semidesnatada (1l). De Llet Nostra.

'Lassi' de mango amb fruites vermelles i musli



fàcil



1 a 3 €



10'

PER A 4 PERSONES

- 1 mango gran madur
- El suc de ½ llima
- 400 g de jogurt grec
- 1 culleradeta de cardamom molt
- 2 g de safrà
- Sucre al gust
- 100 ml de llet sencera EROSKI
- 4 glaçons

Per a la guarnició

- Musli cruixent
- Gerds
- Nabius
- Fulletes de menta

ELABORACIÓ

1. Pela el mango i talla'l a daus. Introdueix tots els ingredients en un got americà i tritura-ho a màxima velocitat fins que tot estigui ben emulsionat i homogeni.

2. Aboca la barreja en un got de servei i afegeix-hi per sobre el musli i les fruites vermelles. Decora-ho amb fulles de menta.





Llet sencera
(1l). D'ATO.



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



Llet
desnatada
uperitzada
(1l). De
Pascual.



Llet sense
lactosa
desnatada
(1l). De
Pascual.



Llet sense
lactosa
semidesnatada
(1l). De **Kaiku.**



Tagliatelle a la parmesana amb ruca i nous



fàcil



1 a 3 €



25'

PER A 4 PERSONES

- 400 g de tagliatelle frescos
- 100 g de nous
- 30 g de ruca
- Cibulet

Per a la salsa

- 300 g de nata
- 400 ml de llet sencera EROSKI
- 60 g de mantega
- 250 g de formatge parmesà
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Bull la pasta en una olla amb aigua i sal el temps que marqui el fabricant.
- 2.** Aboca la nata i la llet sencera en una cassola i escalfa-la. Quan arribi a ebullició, afegeix-hi el formatge parmesà ratllat i ves dissolent-ho bé amb l'ajuda d'un batedor. Retira-ho del foc i, encara calent, afegeix-hi la mantega.

- 3.** Afegeix els tagliatelle cuits a la cassola amb la salsa de parmesà i barreja-ho tot amb una espàtula fins que hi estiguin ben integrats. Trosseja les nous i pica finament el cibulet.
- 4.** Col·loca la pasta amb la salsa parmesana al plat de servei, incorpora-hi les nous i acaba-ho de decorar amb les fulles de ruca, el cibulet i formatge parmesà al gust.



de temporada

Burghermania!

Si t'agraden les hamburgueses, estàs de sort. Hem elaborat cinc opcions que t'encantaran. De carn, a l'estil mexicà, de coliflor, de quinoa i remolatxa, de bacallà, de botifarró... Serà impossible decidir-te per una!

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



Minihamburgueses de coliflor



mitjana



1 a 3 €



1h+
repòs

PER A 8 HAMBURGUESES

Per a les hamburgueses

- 400 g de coliflor
- 1 ceba tendra
- 1 ou
- 1 culleradeta d'orenga
- 200 g de formatge gouda
- 50 g de llavors variades
- 50 g de pa ratllat
- Sal

Per emplatjar-les

- 8 bolets portobello de mida mitjana
- Salsa de soja
- 200 g de tomàquets cirerols
- 1 cogombre
- Salsa barbacoa
- Herbes aromàtiques
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Elimina els peus dels bolets, renta'ls, eixuga'ls bé i deixa'ls macerar en un recipient coberts amb salsa de soja almenys durant 3 hores. Passat aquest temps, escorre'ls bé de la salsa de maceració i reserva'ls.

2. Renta la coliflor, elimina'n les tiges, talla-la en branquillons i cou-la al vapor durant 10 minuts. Retira-la i pica-la. Pela la ceba tendra i ratlla-la. En un bol, bat-hi l'ou i afegeix-hi la coliflor, la ceba tendra ratllada, l'orenga, el formatge gouda, les llavors i el pa ratllat. Condimenta-ho i remena-ho fins que s'hagin integrat tots els ingredients (si queda massa líquid, afegeix-hi una mica més de pa).

3. Renta els tomàquets i el cogombre, i talla'ls a làmines.

4. Preescalfa el forn a 180 °C. Distribueix la massa en 8 parts iguals, forma'n 8 boles i apla-

na-les per donar-los la forma d'hamburguesa. Col·loca-les en una safata de forn, folrada amb paper vegetal, i cou-les durant 10 minuts, fins que estiguin lleugerament daurades.

5. Disposa la meitat dels

bolets portobello amb la part interna cap amunt i, a sobre, col·loca-hi el tomàquet, el cogombre i l'hamburguesa; tapa-ho amb la resta de bolets. Serveix-ho amb la salsa barbacoa i herbes aromàtiques.



Durant el mes
d'abril, aprèn a fer
les millors
hamburgueses
vegetals



Hamburgueses de quinoa i remolatxa



mitjana 3 a 5 € 1h

PER A 4 HAMBURGUESES

Per a les hamburgueses

- 2 remolatxes cuites i picades
- 1 tassa de quinoa cuita
- 1 ou batut
- 1 ceba picada
- 2 grans d'alls picats
- 2 cullerades de pa ratllat
- 1 cullerada de llavors de sèsam
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Sal

Per a l'humus d'alcavat

- 1 alcavat madur
- 2 cullerades de tahini
- 2 cullerades de suc de llima

• Ratlladura de llima

• ½ gra d'all pelat

• Sal

Per emplatar-les

- 1 safata de xiitakes
- Oli d'oliva
- Sal
- 4 panets d'hamburguesa de cervesa de Caprabo

ELABORACIÓ

- 1.** Posa tots els ingredients de l'hamburguesa en un bol i remena'ls fins a obtenir un compost uniforme amb tots els ingredients integrats (si la textura és massa tova, afegeix-hi més pa ratllat). Divideix la massa en 4 parts i, amb les mans lleugerament mullades, forma les hamburgueses.
- 2.** Preescalfa el forn a 180 °C. Col·loca les hamburgueses en una safata de forn folrada amb paper vegetal, ruixa-les

amb oli d'oliva i cou-les durant 20 minuts, fins que estiguin lleugerament daurades.

3. Renta els bolets, eixuga'ls bé i lamina'ls. Després, salta'ls en una paella àmplia greixada amb 3 cullerades d'oli. Sala'ls i reserva'ls.

4. Al vas de la batedora, posa-hi la polpa de l'alcavat i la resta dels ingredients per al guarniment. Tritura'ls fins a aconseguir un compost uniforme.

5. Talla els panets per la meitat i torra'ls lleugerament per la part interna. Unta la part inferior amb l'humus d'alcavat i col·loca-hi al damunt l'hamburguesa i els bolets. Tapa-ho amb la part superior del panet. Serveix-ho.



Hamburgueses de bacallà



mitjana 3 a 5 € 45'

PER A 4 HAMBURGUESES Per a la maionesa de mostassa

- 2 cullerades de maionesa
- 1 cullerada de mostassa

Per a les hamburgueses

- 300 g de bacallà dessalat esqueixat
- 1 ceba tendra
- 1 llimona
- 1 ou

- 1 cullerada de julivert fresc picat
- 6 cullerades de pa ratllat
- Sal i pebre

Per emplatjar-les

- 4 panets burger Kornspitz de Caprabo
- Fulles de brots d'enciam
- 2 tomàquets
- 1 ceba vermella
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. En un bol barreja-hi la maionesa amb la mostassa i reserva-ho.

2. Escorre el bacallà, eixuga'l bé i pica'l. Pica també la ceba tendra. Col·loca-ho en un bol i remena-ho.

Amaneix-ho amb el suc de llimona, sal i pebre. Afegeix-hi l'ou, el julivert picat i el pa ratllat, i pasta-ho fins a aconseguir un compost uniforme. Divideix la massa en 4 parts iguals, forma'n 4 boles i dona'ls la forma d'hamburguesa.

3. Preescalfa el forn a 180 °C. Col·loca les hamburgueses en una safata folrada

amb paper vegetal, ruixa-les amb oli d'oliva i cou-les uns 10 minuts, fins que estiguin lleugerament daurades.

4. Talla els panets per la meitat i torra'ls lleugerament per la part interna. Unta la base inferior amb la maionesa. Munta l'hamburguesa col·locant-hi primer l'enciam i després l'hamburguesa, el tomàquet tallat a rodanxes fines i la ceba vermella, també a rodanxes. Tapa-ho amb l'altra part del panet i serveix-ho calent.

La pizza amb massa vegetal

TASTA-LES



100% deliciosa

Perquè la base és tan important com el topping, Dr. Oetker crea Yes it's Pizza. La pizza amb massa vegetal 100% sabor. De remolatxa o espinacs, tasta les seves dues masses diferents cobertes de deliciosos ingredients i descobreix el nou plaer de menjar pizza.



La qualitat és la millor recepta.

www.oetker.es

només a congelats



Minihamburgueses de botifarró



fàcil



3 a 5 €



30'

PER A 12

MINIHAMBURGUESES

- 12 minipanets d'hamburguesa
- 1 pot de maionesa
- 12 talls de botifarró ample (de diàmetre similar al dels panets)
- Pebrots del piquillo
- 12 ous de guatlla

• Branquetes de julivert

• 50 g de ceba fregida

• Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Parteix els panets d'hamburguesa per la meitat i torra'ls lleugerament per la part interior. Unta la part de sota amb una miqueta de maionesa.

2. Retira la pell del botifarró, talla'l a rodanxes d'1 cm i passa-les per la planxa. Talla els pebrots a tires.

3. Trencar els ous de guatlla amb cura i cou-los per tongades a la planxa amb algunes gotes d'oli. Reserva'ls.

4. Munta les hamburgueses col·locant sobre la part

untada amb maionesa un tros de botifarró, després les tires de pebrot, l'ou de guatlla i, finalment, el julivert picat i la ceba fregida. Tapa-ho i serveix-ho calent.

ESTALVIA MÉS QUE MAI AMB CAPRABO



Només per a tu, per pertànyer a EL MEU CLUB CAPRABO PREUS EXCLUSIUS

en una gran varietat
d'articles*.



(*) articles senyalats a la teva botiga.

caprabo ●●●●

Consulta
tots els avantatges
d'El Meu Club
Caprabo.

Entra a:
www.miclubcaprabo.com



Fivui estalvi i demà també

Els exemples mostren preus ficticis.



Hamburgueses mexicanes a baixa temperatura



fàcil 1 a 3 € 40'

PER A 2 HAMBURGUESES

Per a les hamburgueses

- 400 grams de carn de vedella picada
- 1 ou
- Ceba en pols
- Comí en pols
- Pebre vermell de La Vera
- Pebre negre
- Barreja d'espècies de Mèxic
- Sal

Per emplatar-les

- 2 talls de formatge cheddar
- 2 panets d'hamburguesa de vidre Caprabo
- 1 pot de guacamole
- 1 ceba vermella
- 2 jalapeños
- 1 tomàquet *kumato*

ELABORACIÓ

1. Barreja la carn de vedella picada amb l'ou, la sal i les espècies en un bol. Amassa-ho bé amb les mans fines a formar una bola compacta i deixa-la reposar uns quants minuts. Reparteix-la en porcions d'uns 200 grams cadascuna. Envasa-les al buit i cou-les durant 30 minuts a 55 °C al teu forn De Dietrich amb la funció de cocció a baixa temperatura. Passat aquest temps, treu les hamburgueses de la bossa i deixa que es temperin.

2. Escalfa una planxa a potència màxima i passa-hi l'hamburguesa 40 segons per una banda. Dona-li la volta, afegeix-hi un tall de formatge cheddar al damunt i deixa-la coure 1 minut més per l'altra banda. Deixa reposar les hamburgueses a baixa tempe-

ratura un parell de minuts perquè se n'assentin els suc.

3. Torra lleument el pa d'hamburguesa. Unta la part inferior del pa amb la salsa guacamole. Afegeix-hi la ceba vermella tallada a

dauets i algunes rodanxes de jalapeños. Disposa-hi les hamburgueses de vedella i, al damunt, algunes rodanxes de tomàquet. Per acabar, col·loca l'altra tapa del pa d'hamburguesa i serveix-ho.





Cocció a baixa temperatura: la modernitat al servei de la tradició

Segur que no és la primera vegada que sents a parlar de la cuina a baixa temperatura o de la cuina *sous vide*. Però què és exactament?

La cuina a baixa temperatura és un dels nous referents de la cuina contemporània. Es tracta d'una tècnica culinària que consisteix a sotmetre els aliments a coccions llargues i suaus per aconseguir textures i sabors molt agradables i respectar al màxim les matèries primeres. Quan es parla de baixa temperatura, es refereix a coccions inferiors a 100 °C. El resultat són textures gairebé meloses produïdes per l'efecte prolongat de l'escalfor, que entredreix els aliments.

Experts en baixa temperatura

Ara és possible tenir a la cuina de casa aquest tipus de cocció capdavantera utilitzada pels grans cuiners.

Els forns De Dietrich són experts en cocció a baixa temperatura. Aquests

dispositius ofereixen una cocció suau, regular i homogènia, sempre inferior als 100 °C. Aquest mode destaca per ser totalment automàtic, gràcies a un sensor d'humitat que detecta el pes de la peça i hi adequa els paràmetres de cocció. A més, la temperatura de cocció és homogènia i regular, sempre inferior als 100 °C, la qual cosa permet cuinar qualsevol producte a la perfecció sense ressecar-lo.

L'accés a aquest programa és molt senzill: només cal triar el tipus de plat desitjat perquè a continuació el forn iniciï automàticament la cocció.

Descobreix aquesta nova manera d'entendre la cuina. Gaudeix de la millor cocció a baixa temperatura a casa i de tot el sabor dels teus plats amb els forns De Dietrich, la teva cuina d'alta cuina.

Apte per a tot tipus d'ingredients



La cocció a baixa temperatura es pot aplicar en carns, peixos, mariscs, llegums, hortalisses, fruites i, fins i tot, ous. Els avantatges són molts i variats, tant des d'una perspectiva gastronòmica com nutricional.

Els plats resultants són més desitjables i molt més sans, ja que conserven millor les propietats dels aliments.

De Dietrich 

idees dolces

Felicitats, mare!

Si aquest any vols celebrar el Dia de la Mare amb un regal fet per tu, prepara-li aquesta deliciosa i facilíssima sopa de maduixots, *crumble* i gelat. Unes postres especials per a la mare més dolça.

Cuina Nacho Arregui **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona

Sopa de maduixots amb 'crumble' i gelat



fàcil



1 a 3 €



35'

PER A 4 PERSONES

Per a la sopa

- 400 g de maduixots
- 60 g de sucre

Per al *crumble*

- 100 g de farina
- 100 g de mantega
- 100 g de sucre

Per a l'acompanyament

- 200 g de gelat de vainilla bourbon
- 1 taronja
- Fulles de menta

ELABORACIÓ

1. Renta els maduixots, trosseja'ls i introdueix-los al

got americà amb el sucre. Tritura'ls a màxima velocitat fins que quedi ben emulsionat i homogeni.

2. Per al *crumble*, pasta tots els ingredients i estira'ls amb un corró fins que la massa sigui de 0,5 cm de gruix. Posa-ho al forn a 180 °C durant 12 minuts.

3. Renta la taronja, pela-la i talla-la a grills.

4. Posa la taronja, ben neta, en un plat soper. Afegeix-hi

el *crumble* trossejat i una bola de gelat de vainilla al damunt. Aboca-hi la sopa de maduixots i decora-ho amb fulles de menta.

SUGGERIMENT

També pots posar la sopa en una gerreta i abocar-la al plat en el moment de servir-la a taula.





Anna Prado

RESPONSABLE DE VINS URPINA

DONAR SUPORT A LA PROXIMITAT MILLORA L'ECONOMIA SOCIAL

Urpina és un projecte agrosocial que la fundació AMPANS desenvolupa en una finca situada a Sant Salvador de Guardiola, a la comarca del Bages, i que acull també una residència per a persones amb discapacitat intel·lectual. La finca va ser donada en vida per la família propietària perquè, a més de generar oportunitats de treball, hi tinguessin cura dels seus dos fills amb diversitat funcional quan ells ja no poguessin fer-ho. D'aquesta manera, es van recuperar les vinyes que havien sobreviscut a la història i es van conrear noves hectàrees de ceps de varietats autòctones.

Quins sistemes de cultiu utilitzeu? Combinem vinyes d'emparrat amb la conducció en vas de la vinya vella, la més antiga de la finca. Fem veremes manuals i cultivem merlot i cabernet sauvignon, així com sumoll i mandó, dues varietats de la comarca. Durant l'any dues persones tenen cura de la vinya, però en l'època de verema tota la finca hi col·labora, i les persones que viuen a la residència Urpina ho viuen com una festa.

Com descriuríeu els vostres vins? Els vins amb DO Pla de Bages tenen una maduració tardana i una bona concentració, ja que es tracta de produccions baixes, però de gran qualitat. El vi negre 3 Nits, per exemple, s'elabora amb merlot, de gran suavitat i aroma de fruites vermelles. Conserva tota la riquesa i la concentració de les notes de criaça i marida molt bé amb embotits, carns vermelles i formatges molt curats.

Què us sembla l'aposta de Caprabo pels productes de proximitat? És una bona oportunitat perquè els productors de la zona puguem comercialitzar els nostres productes, per afavorir la viabilitat de les explotacions i per contribuir a millorar l'economia social. A més, ens apropa als consumidors.



recepta de proximitat

Una parella perfecta

Combina el vi negre 3 Nits d'Urpina amb embotits, formatges molt curats, carns vermelles... Serà un autèntic plaer per al paladar!

Cuina Victoria Turmo

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

UN GRAN DESCOBRIMENT

Elaborat amb raïm merlot, el vi negre 3 Nits d'Urpina és de color vermell picota, amb reflexos vermelloso molt vius. Llarg i amb caràcter, en boca ofereix records de fruita negra, encara fresca, sobre un fons torrat, i s'hi aprecien notes de confitures, fulla de tabac i cacau.

6. Oferir més productes locals



Filet amb tomàquets cirerols i alfàbrega



fàcil



3 a 5 €



1 h

PER A 4 PERSONES

- 2 albergínies grans
- Fulletes de farigola
- 2 grans d'all
- 1 safata de tomàquets cirerols
- 4 filets de vedella de 150 g (1,5 cm de gruix)
- Fulles d'alfàbrega fresca
- 1 cullerada de vi negre

- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les albergínies, col·loca-les en una safata amb una mica d'oli i farigola i cou-les al forn a 180 °C durant uns 40 minuts (la carn ha de quedar sucosa). Transcorre-gut aquest temps, retira les albergínies del forn, buida'n la polpa i aixafa-la amb una

forquilla. Afegeix-hi una cullerada d'oli d'oliva.

2. Talla l'all a rodanxes fines i posa-les al foc en una paella amb unes quantes gotes d'oli. Després, afegeix-hi els tomàquets cirerols i salta'ls sencers uns 2 minuts. Reserva'ls.

3. Escalfa una paella durant 2 minuts amb molt poc oli d'oliva i daura-hi els filets 2 minuts per cada banda, segons el punt que agradi

a cada comensal. Talla'ls a rodanxes.

4. A la mateixa paella, afegeix-hi l'albergínia i els tomàquets cirerols, i deixa'ls coure un parell de minuts. Afegeix-hi una cullerada de vi negre i deixa'l reduir.

5. Disposa el puré d'albergínia al centre del plat i, a sobre, posa-hi els trossos de filet. Decora-ho amb les fulles d'alfàbrega i un raig d'oli d'oliva.

tradicional o reinventada

Sorprendre i gaudir

Si t'agrada l'hummus, no et perdís aquestes dues presentacions d'aquest clàssic deliciós de la cuina àrab. Clàssic o en test, amb quin et quedes?

Cuina Jordi Anglís **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona



Hummus amb verdures fresques



fàcil



1 a 3€



20'

PER A 4 PERSONES

- 400 g de cigrons cuits
- 80 g de tahini
- 1 gra d'all
- El suc d'1 llimona
- 50 ml d'oli d'oliva
- 80 ml d'aigua mineral
- Sèsam torrat
- Pebre vermell dolç
- Sal i pebre

Per a les verdures cruixents

- 200 g de pastanaga
- 1 bot d'api
- 1 remolatxa
- 200 g de carbassó

ELABORACIÓ

- 1.** Tritura els cigrons i condimenta'ls amb el tahini, el gra d'all, el suc de llimona, l'oli i l'aigua. Salpebra'ls. Ves tastant-los fins que tinguin el gust que més t'agradi. Reserva'ls.
- 2.** Per a les verdures, talla-les a bastons de 5 cm. Reserva-les tapades amb paper humit.
- 3.** Disposa l'hummus en un bol o un plat i, a sobre, clava-hi les verdures. Escampa-hi sèsam i pebre vermell dolç. Serveix-lo.

SUGGERIMENT

Si vols, pots acompanyar-ho amb torradetes de pa.



Humus en test



fàcil



3 a 5 €



20'

PER A 4 PERSONES

- 400 g de cigrons cuïts
- 80 g de tahini
- 1 gra d'all
- El suc d'1 llimona
- 50 ml d'oli d'oliva
- 80 ml d'aigua mineral
- Sal i pebre
- Pebre vermell dolç
- Sèsam torrat

- 12 minipastanagues
- 12 minicarbassons
- 12 miniremolatxes
- 12 mininaps

Per a la terra de remolatxa

- 100 g de farina
- 100 g d'ametlla molta
- 50 g de mantega
- 1 remolatxa cuïta
- 15 g de tinta de calamar
- Sal

ELABORACIÓ

1. Tritura els cigrons cuïts i condimenta'ls amb el tahini, el gra d'all, el suc de llimona, l'oli d'oliva i l'aigua. Salpebra'ls. Ves tastant-los fins que tinguin el sabor que més t'agradi. Reserva'ls.
2. Per a la terra de remolatxa, disposa tots els ingredients a la batedora elèctrica i tritura'ls. Col·loca-la en una safata de

forn i cou-la durant 5 minuts. Deixa-la refredar i tritura-la de nou. Reserva-la. Renta les miniverdures.

3. Munta l'humus en un test petit. Al damunt, posa-hi una mica de pebre vermell i el sèsam torrat. Tapa la superfície del test amb la terra de remolatxa i, a sobre, posa-hi les miniverdures clavades com si fossin plantes.

sabor del món

tanzània

Quan pensem en Tanzània, imaginem un safari entre lleons i ramats de nyus o una de les platges paradisiàques de Zanzíbar. En canvi, la gastronomia d'aquest país és una gran desconeguda. **Text** Raquel Puente



Situat a l'est de l'Àfrica, Tanzània és un país molt extens i ple de contrastos. En una superfície de 945.000 quilòmetres quadrats —gairebé el doble que el territori espanyol— hi viuen més de 120 tribus, pobles molt hospitalaris units pel suahili, la llengua oficial. A Tanzània hi ha la muntanya més alta de l'Àfrica, el Kilimanjaro, que contrasta amb les extenses planes d'altres zones del país. El país també conté 14 parcs nacionals, amb una de les poblacions de fauna salvatge més grans del planeta, i l'illa de Zanzíbar, considerada una de les més boniques del món i coneguda com l'illa de les espècies. La capital, Donar el Salaam, està situada al centre del país, a la costa, davant de l'oceà Índic, i és un dels ports més importants de l'Àfrica. Una visita obligada és el mercat local de Kariakoo.

Un país de contrastos... i espècies

La cuina de Tanzània és plena d'espècies i combinacions desconegudes

El 'ndiziza nyama' (guisat de pollastre amb plàtan mascle, patates i verdures) es menja gairebé diàriament



©THINKSTOCK



per als nostres paladars. A més, els seus plats ens expliquen també part de la història d'aquest país africà. Per exemple, els àrabs, que van ser els primers d'arribar-hi, al segle IX, van introduir-hi els cítrics. Alguns segles més tard, el 1498, va arribar a les seves costes el portuguès Vasco de Gama. Els portuguesos van romandre dos segles al país i van portar el blat de moro des d'Amèrica. La mandioca (iuca), un tubercle semblant a la patata, va arribar-hi al segle XVII i encara avui és un cultiu vital a Tanzània per a molts petits productors.

La majoria dels plats típics del país són comuns a gran part de l'est del continent africà. De tota manera, també

hi ha diferències. Per exemple, el peix i la carn són presents a la dieta tanzaniana, però no a la de països veïns com Rwanda, on són aliments reservats per a dates assenyalades (Nadal, Pasqua o alguna celebració especial).

El *ndiziza nyama* (guisat de pollastre amb plàtan mascle, patates, tomàquet i verdures, com pastanaga i carbassó) es menja gairebé diàriament a Tanzània. L'elaboració no difereix gaire d'un guisat dels que trobaríem als nostres receptors. La diferència és que inclou plàtan mascle, un ingredient que molts tanzans cultiven. A l'illa de Zanzíbar també són típics els plats a base de carn o peix, com el *m'chuzi wa nyama* (estofat de vedella amb all, ceba, llet de



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Portada: grup d'elefants als peus del Kilimanjaro. En aquesta doble pàgina: a l'esquerra, globus sobrevolant el parc nacional del Serengeti; a la dreta, la mar de Zanzíbar. A baix: a l'esquerra, l'annato, un colorant alimentari tanzà; a la dreta, Donar el Salaam.

coco, tomàquet i espècies) o el *pweza nazi* (pop amb salsa de coco).

Plats per a tots els gustos

La base de la dieta són els cereals. Se'n fa l'*ugali*, molt semblant a un puré de patates, però més compacte, que s'elabora amb farina de blat de moro i se serveix tant per esmorzar com per acompanyar els plats de peix o carn.

També és molt popular el *pilau* (arròs especiat) amb diferents peixos, sobretot a les zones de costa. Altres plats típics són el *samaki wa nazi* (peix al curri amb coco) o el *wali wa nazi* (arròs amb llet de coco) a l'illa de Zanzíbar.

Els tomàquets, els carbassons, els espinacs, el blat de moro i altres verdures són habituals a la cuina, així com la papaia, el plàtan mascle —el *ndizi kaanga* (plàtan fregit) és una recepta que agrada molt als locals i també als turistes— o el coco, un ingredient molt popular i emprat a molts plats.

A l'apartat de dolços, els *vitumbua* (pastissos d'arròs i coco) acompanyen al te i, de fet, es prenen a qualsevol hora. Passa el mateix amb els *mandazi* (vegeu la recepta), una mena de bunyols que es mengen freds i es poden prendre per picar durant el dia. ●●●



RECEPTA: BEATRIZ DE MARCOS

'Mandazi'



mitjana



1 a 3 €



1h +
repòs

PER A 4 PERSONES

- 3 tasses de farina
- ½ tassa de coco ratllat
- 2 culleradetes de llevat
- ¼ tassa de sucre
- ½ culleradeta de sal
- ½ culleradeta de cardamom molt
- ½ culleradeta de canyella molta
- ¼ d'aigua tèbia
- ½ tassa de llet de coco
- 1 ou
- Oli d'oliva per fregir
- Sucre llustre

ELABORACIÓ

1. En un recipient, posa-hi la farina, el coco ratllat, el llevat, el sucre, la sal (a l'extrem oposat del recipient per evitar-ne el contacte amb el llevat) i les espècies. A continuació, afegeix-hi l'aigua, la llet

de coco i l'ou batut, i pasta-ho a mà o amb una amassadora durant 10 minuts (si la barreja és massa lleugera, afegeix-hi farina). La massa resultant ha de ser llisa i elàstica sense resultar enganxifosa.

2. Forma una bola amb la massa, cobreix-la amb un raig d'oli, col·loca-la en un recipient i deixa-la reposar en un lloc càlid durant almenys 2 hores.

3. Col·loca la massa en una superfície de treball enfarinada i pasta-la uns quants minuts. Divideix-la en 8 parts iguals i amb cada part forma'n una bola. Aixafa cada bola per formar un cercle i talla'l en 6 triangles. Deixa'ls reposar durant 15 minuts.

4. Fregeix els triangles per tongades en abundant oli calent, un parell de minuts per cada banda, fins que estiguin lleugerament daurats. Deixa'ls reposar sobre paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli, escampa-hi el sucre llustre i serveix-los.

gastronomia i disseny

A Mastico es mastega amb gust

Allunyat de l'enrenou turístic, el **Mastico** és un d'aquells restaurants que t'atrapen sense fer soroll. La seva cuina catalana i mediterrània destaca per una elaboració honesta, amb racions generoses per compartir en un ambient acollidor i familiar.

Text Montse Barrachina **Fotografia** Joan Cabacés



El restaurant Mastico, amb el xef Felipe Fernández (a l'esquerra) als fogons i Kike Mas com a gerent, ofereix una carta de platets inspirada en la cuina clàssica catalana i mediterrània.



De vegades la vocació rau en els gens. Des de petit, Kike Mas va veure els pares al capdavant de Casa Joan, un restaurant entranyable de la Rambla de Barcelona. La passió per l'ofici el va portar a estudiar Direcció d'Hostaleria i Turisme i a estrenar negoci propi: el Por + Huevos, un lloc gastronòmic al Mercat Princesa del Born. Després d'aquella experiència, va decidir abandonar el bullici que agita les zones turístiques i obrir un establiment més personal, on no només es menja bé, sinó que també es mastega amb gust.

Calidesa i profunditat

Situat al barri de Sant Gervasi i obert a la plaça Cardona amb grans finestrals,

el Mastico respira senzillesa i encant per les quatre parets. Ja té clientela habitual, la majoria de la zona, com era el propòsit de Kike Mas. L'interiorisme és idea del seu germà Borja, arquitecte, que va transformar un espai opac en un lloc delicat, nítid i molt lluminós que juga amb tons blancs, grisos i verd

L'interiorisme va transformar un espai opac en un lloc delicat, nítid i lluminós

suau. Té capacitat per a 50 comensals a l'interior, amb un petit reservat presidit per una taula de faig tintat. Sobretot crida l'atenció l'estructura en forma de punts o cercles: des dels plats fins a la carta, passant per les fotografies, els miralls, les taules de marbre... És un concepte que aporta calidesa i profunditat al local.

La carta del Mastico està formada per 40 platets per compartir inspirats en la cuina clàssica catalana i mediterrània. Tot i que no és gaire extensa, «ens importa el respecte per un bon producte, perquè el més important és menjar bé i oferir un bon servei», explica Kike Mas. A banda de la carta, s'ofereixen els suggeriments del dia, que varien en funció del mercat.

EL SUGGERIMENT DEL XEF



Calamarsets amb botifarra esparracada i fesols de Santa Pau



mitjana més de 7 € 1 h 30'

PER A 4 PERSONES

Neteja calamarsets (400 g), extreu-ne la tinta, talla'ls a trossos d'uns 2 cm i reserva'ls.

• **Per a la tinta de calamar.** Pica ceba (150 g), porro (50 g) i pebrot verd (50 g). Posa'ls en una paella amb oli d'oliva (50 ml), afegeix-hi tomàquet triturat (100 g) i sofregeix-ho. Quan els vegetals estiguin cuits, aboca-hi vi blanc (50 g). Un cop evaporat l'alcohol, afegeix-hi brou de peix (150 g) i tinta de calamar (10 g). Deixa-ho bullir i tritura-ho fins a obtenir-ne una salsa. Reserva-la.

• **Per al sofregit.** Pica 1 gra d'all i ceba (300 g) i daura'ls en una paella amb oli d'oliva verge extra (50 ml). Afegeix-hi una cullerada sopera de farigola i romaní secs, i cou-ho durant 30 minuts a foc lent. Reserva-ho.

• **Per a la botifarra esparracada.** Talla botifarra blanca (500 g) en trossos d'uns 2 cm i incorpora-la a la paella. Remena-ho i afegeix-hi el sofregit reservat (100 g) i fesols de Santa Pau (200 g). Cou-ho tot durant 10 minuts. Aboca-hi un raig de salsa de soja i una cullerada sopera de gingebre ratllat. Assaona-ho i reserva-ho.

• **Per a l'oli d'all i julivert.** Barreja oli d'oliva verge (100 g), julivert (50 g) i 2 o 3 grans d'all. Tritura-ho fins a obtenir una textura d'oli i reserva-ho.

• **Elaboració.** Salta els calamarsets amb un raig d'oli d'oliva fins que quedin daurats.

• **Per emplatat-ho.** Dibuixa una línia de salsa de tinta de calamar al plat de servei, afegeix-hi la botifarra esparracada, els calamarsets per sobre i un toc de l'oli d'all i julivert.

L'equip està integrat per un grup de professionals joves que fan que «el contacte amb el client sigui molt proper». Lidera els fogons el xef Felipe Fernández, que en algunes de les propostes demostra com es pot innovar amb el vessant més arrelat del nostre receptari.

Degustar i recordar

Amb l'objectiu d'obrir la gana, val la pena tastar les braves o les croquetes de pernil ibèric amb un toc gourmet. Per continuar, són d'allò més bons el formatge burrata amb tomàquets verds i olives negres, i els ous estrellats amb encenalls de foie. Els arrossos hi ocupen un espai especial, una debilitat de Kike Mas, amb l'arròs sec a l'estil barceloní com a insígnia. Entre els plats de cocció més llarga hi destaquen la cua de bou tradicional amb nous caramel·litzades i parmentier de patata, els calamarsets a la planxa amb botifarra esparracada i fesols de Santa Pau, el bacallà a baixa temperatura confitat amb samfaina i el pop a la brasa amb aroma de carbó i celerí. Per postres, tant la torrada de Santa Teresa com el pastís de formatge cremós amb compota de fruites vermelles són deliciosos.

Pel que fa a la carta de vins, conté 35 referències, totes procedents de caves catalanes. ●●●



MASTICO

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

Tipus de cuina: catalana i mediterrània.

Horari: de dilluns a divendres de 13:00 a 16:30 i de 20:00 a 24:00 h; dissabtes de 13:00 a 17:00 i de 20:00 a 01:00 h; diumenges de 13:00 a 17:00 h.

Milka Oreo

¡la unión invencible!



còctel

Tot al vermell!

Refrescant, deliciós i amb un color vermell intens, aquest original còctel de cireres és una aposta segura. Deixa't seduir pel seu sabor!

Cuina Victoria Turmo

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

Còctel Margarita de cireres



fàcil



1 a 3 €



20'

PER A 1 PERSONA

- 13 cireres
- 1 cullerada de xarop d'atzavara
- 1 got d'aigua mineral
- El suc de ½ llima
- Glaçons
- 15 ml de tequila
- Rodanxes de llima

ELABORACIÓ

1. Renta les cireres i reserva'n una de sencera per a la decoració. Espinyola la resta de cireres i posa-les al vas de la trituradora amb el xarop, l'aigua mineral i el suc de llima. Tritura-ho. Si vols, pots afegir-hi algun glaçó.

2. Passa tota la barreja per un colador de malla i reserva-la a la nevera.

3. Aboca el suc fresquet en una gerra, afegeix-hi glaçons i el tequila. Remena-ho bé. Presenta'l en un got ample i guarneix-lo amb rodanxes de llima i una broqueta de cirera. Convé consumir-lo de seguida.



Nuevo

VIA[®] NATURE

Honestidad natural



Avena

“Una bebida nutritiva,
saludable y completa”

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

0%
AZÚCARES
AÑADIDOS

Plátano, coco y
Avena

Lo encontrarás en el lineal de zumos refrigerados

vianature.es



beure

Glops de benestar

A més de ser refrescants i nutritius, els suc de fruites són una font excel·lent de vitamines i antioxidants. Pren nota dels que et proposem!

Text Esther Escolán

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

APORTACIÓ DE COL·LAGEN

L'aigua de coco és un isotònic natural que també aporta col·lagen, magnesi i vitamina C. En la composició també hi figuren el raïm i la llima.

AIGUA DE COCO AMB COL·LAGEN (330 ml). DE ZÚ PREMIUM



EQUILIBRAT I REFRESCANT

Vet aquí un dels clàssics per excel·lència, el suc de taronja. De color taronja intens, un got d'aquest suc aporta el 83% de la ingesta diària de referència de vitamina C.

SUC DE TARONJA ESPREMAT (1l). D'EROSKI



CUIDA'T EL COR

Beguda multifuncional de suc de magrana, raïm vermell, poma, nabius i maduixa que contribueix al funcionament del cor.

COR AMB TIAMINA
(330 ml). DE ZÜ PREMIUM

MAGRANA MEDITERRÀNIA

Aquest suc de magrana s'obté esprement magranes de temporada seleccionades per la dolçor.

SUC DE MAGRANA
(750 ml). D'EROSKI SELEQTIA

PODER ANTIOXIDANT

Una combinació perfecta a base de magrana, poma i nabius vermells. Aquest suc conté seleni i és deliciós.

SUC DE MAGRANA, POMA I NABIU (1 l).
DE VIA NATURE

PROTEÏNES AMB SUC

Aquesta combinació de suc de poma, pinya, plàtan i llet és ideal després de la pràctica esportiva. Cal destacar que cada envàs aporta 16,5 g de proteïnes.

PROTEÏNES AMB SUC (330 ml).
DE ZÜ PREMIUM

Què hi diu l'experta



Rosa M. Cruz

ESTETICISTA I PRESIDENTA DE FANAE/AECOMA

És fàcil comprovar com ha evolucionat l'home en la cura personal en aquesta última dècada. A més de la conservació dels cabells i de la cura de la barba, ha anat sorgint la necessitat d'aconseguir una pell ben hidratada, amb el mínim de grans, unes mans ben cuidades i un cos atlètic i, si és possible, sense pèl.

La societat de la imatge en la qual vivim ens ha creat una necessitat imperiosa d'obtenir un cos agradable a la vista dels altres. Òbviament, aquesta condició requereix agradar-nos abans a nosaltres mateixos. Aquí no hi ha gènere ni costums ni normes socials, només hi ha la pell: l'òrgan més gran del nostre preuat cos, que actua com a barrera protectora i que cal netejar, hidratar i nodrir.

Per agradar-se i agradar als altres és important informar-se bé amb professionals del sector. Ells ens ajudaran a descobrir quins productes cosmètics són els més adequats i com s'han d'aplicar.

Cada vegada hi ha més homes que tenen cura de la imatge personal

bellesa

Pell masculina: cures imprescindibles

La pell de l'home, més espessa, ferma i grassa que la de la dona, es veu afectada pel sol, la contaminació i l'estrès.

Text Esther Escolán

Es homes i les dones no som iguals. No ho som per raons biològiques i hormonals, i precisament aquesta última raó, l'hormonal, és la que fa que la pell també sigui diferent. La causant principal és la testosterona, que, entre d'altres, fa que la pell de l'home sigui més espessa (un 25 % més que la de la dona) i ferma. Com que és més resistent, la pell masculina envella més tard que la femenina, però ho fa més ràpidament. A més a més, conté més greix cutani, fet que explica l'aparició d'imperficcions i brillants. No podem oblidar l'agressió que pateix la pell gairebé cada dia amb les afaitades.

De tota manera, no hi ha gaires diferències pel que fa als factors que afecten de manera negativa la pell dels homes i les dones. Factors com l'edat de la persona, la contaminació, l'exposició solar o l'estrès són determinants. I hàbits com el tabac, l'alcohol, una alimentació poc saludable o la manca d'exercici físic o d'un son reparador també passen factura a l'estat de la pell.

Cures essencials

Tot i que històricament els homes han estat els que menys han tingut cura de l'aspecte físic, cada vegada n'hi ha més que es preocupen de mantenir



Consells per a l'afaitada

- **Abans.** Hidrata't la pell per ajudar a reduir els talls durant l'afaitada i aplica-t'hi gel o escuma d'afaitar; així evitaràs irritacions. Comprova que les fulles no estiguin desgastades.
- **Durant.** Fes passades suaus en la direcció del pèl i també a contrapèl, i esbandeix les fulles tot sovint.
- **Després.** Renta't la cara amb aigua freda, eixuga-te-la i aplica-t'hi un *aftershave* hidratant.

una bona aparença. Aquests són els gestos bàsics:

- Rentar la pell i hidratar-la cada dia amb sabons i cremes adequades per a cada tipus de pell i cada zona del cos.
- Protegir-la dels raigs ultraviolats, sobretot durant els mesos d'estiu.

Cal assenyalar que seguir una alimentació saludable, beure prou aigua, practicar exercici, dormir les hores suficients, etc., són la millor medicina per a la pell de l'home. ●●●

¡Sé un
MASTER
EN CALIDAD!



MASTERS OF PASTA

CURES PER A L'HOME

La pell masculina requereix productes per tenir-ne cura, protegir-la, netejar-la i hidratar-la. Pren nota dels que et proposem a continuació.



PER A LA BARBA I LA CARA

L'Oréal Men Expert presenta tres productes per tenir cura de la barba i la cara. D'una banda, l'oli per a barba llarga i el xampú per a barba, cabells i cara Barber Club; de l'altra, la crema hidratant Vitalift, que combat els cinc signes de l'edat en un sol gest.



FRAGÀNCIA CÍTRICA

La frescor cítrica de la mandarina i la llimona italianes combinada amb la força i la puresa de l'aigua. Això és el que evoca el N° 5 de la col·lecció Aguas Masculinas de **Victorio & Lucchino**.



DEPILACIÓ SENSE IRRITACIÓ

Gillette Body és la maquineta que s'adapta més bé al contorn masculí i que proporciona una depilació còmoda i arran de la pell fins i tot a les zones més sensibles.



PELL SANA

Sanex també té cura de la pell de l'home amb els gels de dutxa per al cos i la cara. El de pells normals protegeix, refresca i respecta el pH, mentre que el de pells sensibles, sense sabó, minimitza el risc d'al·lèrgies.



REVITALITZA ELS CABELLS

Kerzo presenta un programa capil·lar anticaiguda format per un xampú fortificant amb extracte natural de farigola, que ajuda a revitalitzar els cabells, i una loció intensiva que frena la caiguda dels cabells i revitalitza el cuir cabellut.

Shopping

La millor selecció de productes que pots trobar a Caprabo

nosaltres

notícies

●●● Caprabo i AMPANS, primer aniversari d'un projecte pioner

AMPANS i Caprabo celebren l'obertura, fa un any, del primer supermercat de Catalunya gestionat íntegrament per persones amb discapacitat.

El supermercat, ubicat al carrer Barcelona, número 72, de Manresa, es va inaugurar l'any passat i hi treballen 12 persones amb edats compreses entre els 22 i els 60 anys. La botiga té uns 280 m² de superfície comercial i ofereix un assortiment de més de 4.000 productes de marques de fabricants líders, marques pròpies i productors de proximitat, al costat d'una àmplia oferta d'aliments frescos, especialment fruites i verdures de proximitat i de temporada.

La botiga forma part d'un projecte d'innovació social per a la inclusió laboral de persones amb discapacitat que impulsa, a través del contacte directe amb el públic, la visibilitat en la societat de la diversitat de capacitats i aptituds.

Oportunitats laborals

Les persones que treballen al supermercat reben suport i acompanyament de



professionals d'AMPANS. L'objectiu és adaptar el treball a les necessitats de les persones per garantir-ne la continuïtat al lloc de treball.

Caprabo i AMPANS ha donat grans oportunitats laborals i de reconeixement social a persones amb discapacitat. Per a Josep Barceló, director de Desenvolupament Corporatiu de Caprabo, "l'experiència per a Caprabo

amb la botiga d'AMPANS és molt positiva. La gestió d'un supermercat és complexa i l'impacte de la feina diària dels treballadors als centenars de persones que cada dia passen per la botiga és molt rellevant. Estem agraïts a AMPANS per ajudar-nos a donar oportunitats a les persones que troben més dificultats en el desenvolupament de la feina per alguna discapacitat".

UNA GRAN COL-LABORACIÓ

Caprabo i AMPANS formen un equip d'èxit. Aquesta col·laboració es remunta diversos anys enre, quan Caprabo va començar a comercialitzar els productes que elabora la fundació: formatges Muntayola i vins Urpina. Però

també hi col·laboren en la difusió. Precisament, a l'entrada del supermercat de Manresa hi ha un estand de la fundació que té per objectiu donar a conèixer als clients de la botiga l'activitat que desenvolupa aquest col·lectiu.

●●● Caprabo: compromesos amb la salut i la sostenibilitat

Implicar-nos amb la seguretat alimentària, promoure una alimentació equilibrada, prevenir l'obesitat infantil... Aquests són només alguns dels punts que recull el nostre decàleg de compromisos.

Creiem, des de l'inici del nostre camí com a empresa de supermercats el 1959, que la nostra botiga és un bon lloc per impulsar una alimentació saludable i un consum més responsable. Per això avui, 60 anys després, amb la convicció que hem de continuar en aquesta línia, hem redactat 10 compromisos per a la salut i la sostenibilitat que marcaran el camí de la companyia. D'ara endavant, en sentiràs molt a parlar.

1 Implicar-nos amb la seguretat alimentària.

Vetllem pels productes des de l'origen fins a la botiga. Controlem la traçabilitat dels productes, garantim la cadena de fred dels frescos... A més, som responsables de la seguretat alimentària dels productes de les marques pròpies, per la qual cosa homologuem el 100 % dels fabricants d'aquestes. També tenim un pla de qualitat preventiu, pel qual realitzem més de 11.000 anàlisis de producte i auditem més de 400 proveïdors l'any.

2 Promoure una alimentació equilibrada.

Reduïm la quantitat de greixos, sucres i sal de les marques pròpies, i el 2020 haurem eliminat el 100 % de l'oli de palma i de coco. També promovem el consum de fruites i hortalisses, llegums i cereals integrals, oli d'oliva i fruita seca, entre altres productes que afavoreixen una alimentació més equilibrada.

3 Prevenir l'obesitat infantil.

Els bons hàbits s'aprenen a la infància. Per això, el 2025 haurem ensenyat 150.000 infants a menjar bé a través del programa educatiu "Tria bo, tria sa",

creat l'any 2008. A més, millorem la qualitat de més de 35 productes infantils de les marques pròpies.

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients.

Per això oferim fins a 2.000 productes sense gluten. A més d'una gamma específica de 1.500 productes de marca, t'acostem 550 productes EROSKI sense gluten més barats que els d'altres marques.

5 Afavorir el consum responsable.

Facilitem una alimentació sostenible reduint l'impacte ambiental dels processos, les botigues i els productes de Caprabo. Només l'any passat, vam donar l'equivalent a més de 3 milions

d'àpats a 139 entitats socials. D'altra banda, promovem els productes ecològics i els procedents de produccions més sostenibles, on prevalguin la reducció d'additius artificials i el benestar animal.

6 Oferir més productes locals.

Contribuïm al desenvolupament de l'entorn social i econòmic de les localitats on s'ubiquen les nostres botigues oferint més de 2.300 productes locals, provinents de 260 petits productors i 26 cooperatives agràries de Catalunya. Organitzem fires per fomentar el coneixement i el consum dels productes de proximitat, i vam ser els primers a tenir el segell de Venda de Proximitat.

7 Facilitar menjar bé a bon preu.

Tots tenim dret a gaudir dels productes necessaris per a una alimentació equilibrada i sostenible. Per això,

oferim els nostres productes a preus assequibles, així com descomptes i promocions periòdics als clients de la Targeta El Meu Club Caprabo.

8 Actuar amb claredat i transparència.

Ens agrada comptar amb la participació d'empleats, clients i altres grups d'interès, amb els quals practiquem una escolta activa. També volem la màxima claredat i transparència en la informació que ofereixen els nostres envasos. Vam ser pioners a incorporar als nostres envasos un semàfor nutricional, i avui ho tornem a ser a través del Nutri-Score.

9 Cuidar-nos com a treballadors.

Com a treballadors, ens formem en matèria de salut, benestar i consum responsable per millorar en qualitat de vida i atendre millor els clients.

10 **com**
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

10 IMPULSAR UN ESTIL DE VIDA MÉS SALUDABLE

Una manera d'aconseguir un consum responsable és estar ben informat. Per això, Caprabo ofereix informació de qualitat als consumidors a través de canals com el programa educatiu "Tria bo, tria sa", la revista *Sabor*, el web Chefcaprabo.com o els tallers Chef Caprabo, on els nostres xefs comparteixen coneixements sobre alimentació saludable i sostenible de forma lúdica i amena.

També està previst avançar en el llançament d'un programa d'assessorament personalitzat del programa El Meu Club Caprabo.

●●● Caprabo, a la Setmana Europea de la Prevenció de Residus

La companyia participa, des de fa anys, en aquesta acció promoguda per l'Agència de Residus de Catalunya i que se celebra a tot Europa.



Per vuitè any, Caprabo es va sumar a la iniciativa de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus de 2018 a través d'accions de conscienciació i sensibilització adreçades tant als treballadors com als més de 200.000 clients que cada dia compren a les nostres botigues. També anava dirigida als usuaris de les xarxes socials, on es va desenvolupar una campanya informativa per combatre el malbaratament d'aliments.

Prevenir, reutilitzar i reciclar

L'objectiu era sensibilitzar sobre la importància de treballar de manera conjunta en la prevenció de residus, la reutilització i el reciclatge de materials a

partir d'accions concretes i campanyes informatives.

Una de les activitats tenia per objectiu promoure la reutilització i el reciclatge de roba i sabates per minimitzar els residus. També es van organitzar tallers, de la mà de la Fundació Humana, per fomentar el reciclatge de material tèxtil i convertir la roba usada en bosses sostenibles o titelles. A més, hi va haver tallers de cuina per aprendre a preparar receptes d'aprofitament. Com a colofó, el programa per a una alimentació saludable "Tria bo, tria sa" també va ser utilitzat com a plataforma per sensibilitzar els més petits i fer-los més responsables amb l'entorn.

●●● #ProyectoCERES: lluita per eliminar les bosses de plàstic

Caprabo participa en nombroses iniciatives per a la preservació del medi ambient i l'eliminació dels residus.

Caprabo es va sumar el passat mes de novembre a una iniciativa pionera per protegir el planeta: la primera prova pilot de substitució de bosses de plàstic d'un sol ús, de caixa i de secció als comerços, per bosses compostables, en concret a la Seu d'Urgell.

Aquesta iniciativa ecològica, #proyectoCERES, va ser presentada per l'Agència de Residus de Catalunya i té previst evitar

l'ús de dos milions de bosses de plàstic en un any. En concret, la Seu repartirà a les famílies 10.000 bosses reutilitzables per pesar fruita i verdura, la qual cosa suposarà un estalvi de 250.000 bosses d'un sol ús. Aquesta prova pilot està impulsada per l'Ellen MacArthur Foundation. Juntament amb l'Agència de Residus de Catalunya, ha treballat en el projecte de la Mancomunitat de Residus de l'Urgellet.

●●● NOVES BOTIGUES



Caprabo amplia la presència a Barcelona amb l'obertura recent de dues botigues, totes dues en règim de franquícia i amb la marca Caprabo. La primera d'elles va obrir les portes al mes de novembre al Poble Sec, al carrer Piquer, 24. Té 250 m², dona feina a 6 persones i obre de 9 a 23 hores tots els dies de la setmana. L'altra botiga és al barri de Gràcia, al carrer Astúries, 6; té 275 m² i dona feina a 6 persones.

●●● SETMANA DE LA FRUITA I LA VERDURA

La Setmana de la Fruita i la Verdura que Caprabo va celebrar del 19 al 27 d'octubre amb motiu del Dia Mundial de la Fruita va resultar un èxit. A més de promoure el consum d'una dieta saludable, a Catalunya va tenir un fi solidari. La campanya va consistir, entre altres propostes, en la venda d'una caixa solidària amb una peça de fruita. La recaptació ha estat de gairebé 8.700 €, que permetran finançar 140 beques menjador del programa de Càritas Catalunya.



●●● 10 ANYS AMB EL GRAN RECAPTE



Caprabo participa en la iniciativa solidària el Gran Recapte d'Aliments amb més de 300 establiments; un any més s'hi va sumar també Capraboacasa.com. Aquesta iniciativa impulsa la donació d'aliments de primera necessitat, principalment oli, llet, conserves de peix i verdura, recollits per grups de voluntaris per donar-los al Banc dels Aliments. En total, es va recollir l'equivalent de prop de 780.000 àpats. Com a novetat principal, en aquesta última edició es van deixar de repartir bosses de plàstic i se'n van donar de reutilitzables i reciclables.

●●● PATROCINI D'EXPONADÓ

"Em sento guapa! Com afrontar els canvis després del part" és

el títol de les dues xerrades que Caprabo va organitzar a l'última edició d'ExpoNadó, la Fira del Nadó que es va celebrar al novembre a Sabadell. Les xerrades van anar

a càrrec de Carla Brito i van ser una de les iniciatives que va portar a terme Caprabo com a patrocinador principal de la fira. A més, al seu estand s'hi van sortejar dues cistelles amb productes per a nadons de marca pròpia valorades en 100 euros cadascuna.



●●● Caprabo, present al saló infantil La Ciutat dels Somnis

Un supermercat, un espai infantil, un altre per a nadons i un pavelló esportiu van ser les zones de Caprabo al saló.

Caprabo va participar en La Ciutat dels Somnis amb l'objectiu de fomentar l'alimentació saludable i l'esport en la segona edició del nou saló de la infància, que es va celebrar a la Fira de Barcelona a finals de l'any passat. La cadena tenia al saló zones de supermercat, un espai infantil, un altre per a nadons i un pavelló esportiu. A tots els seus espais, Caprabo va programar-hi activitats específiques per formar, entretenir i divertir els més petits al llarg dels cinc dies de convoca-

tòria d'aquesta multitudinària fira, que va reunir 25.000 participants.

Jugar i aprendre en un súper

A la zona de supermercat, els nens i nenes es van poder acostar al món de l'alimentació en els diferents vessants. A més de cuinar dolços sans, com pirulletes saludables, van aprendre a fer una compra en línia i, mentre jugaven, van conèixer els productes que es poden trobar en un supermercat.

●●● Potenciació del consum de productes de proximitat

Caprabo va acollir als seus establiments noves edicions de la Jornada Gastronòmica del Calçot de Valls i de la Ruta Gastronòmica del Xató.

Caprabo va presentar al seu espai gastronòmic Chef Caprabo, al supermercat de L'illa Diagonal de Barcelona, totes dues jornades, on es retorna el valor a la gastronomia i als productes de proximitat de les comarques catalanes. A la Jornada Gastronòmica del Calçot de Valls de Caprabo, que es va celebrar el 6 de novembre, els xefs locals van presentar-hi tres receptes amb base de calçot, maridades amb vins de la DOP

Tarragona, que van poder degustar les autoritats assistents. Aquesta temporada, Caprabo ha previst un increment de vendes de calçots d'un 15% respecte a l'any passat.

D'altra banda, la Ruta Gastronòmica del Xató presentada a Chef Caprabo va consistir en un *showcooking* dut a terme per diferents xefs locals, que van delectar els convidats responsables de la campanya del xató d'enguany.



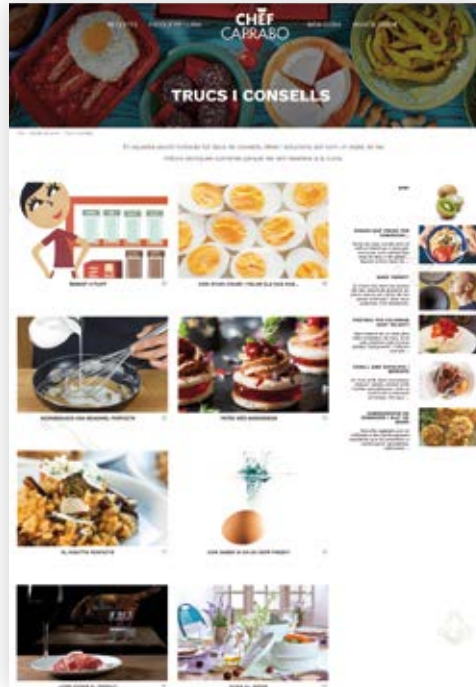
●●● Trucs i consells culinaris, sempre benvinguts!

A Chef Caprabo compartim trucs per conservar els aliments, endreçar-los, comprovar si es troben en bon estat, cuinar-los i servir-los.

Un dels principals objectius de Chef Caprabo és animar tots els lectors a atrevir-se a provar sort a la cuina. No cal ser un gran entès en gastronomia per sortir-se'n, perquè tots podem trobar els plats i les tècniques culinàries amb els quals ens sentim més còmodes i segurs. Mentre descobreixes quines són les teves elaboracions estrella, et convidem a descobrir alguns trucs i consells per conservar, cuinar i servir alguns plats amb els quals segur que comences a perdre la por als fogons.

L'abcé de la cuina

A la secció "Trucs i consells" del web hi trobaràs algunes recomanacions clau per triomfar a la cuina, que van des de mantenir el rebost a punt fins a fer la beixamel o el risotto perfectes, passant per la manera de comprovar si un ou està bo, com s'han de descongelar els aliments, com ha de servir-se el pernil o com es preparen musclos al vapor al microones, entre d'altres. Aquests consells seran molt útils per als qui encara es resisteixen a provar



- | sort a la cuina i faran que més d'un
- | i de dos descobreixin un talent fins
- | ara desconegut. Què esperes per
- | descobrir aquests trucs?

●●● Les receptes més populars

Durant els mesos de gener i febrer, els guisats a base de carn i peix, tan desitjables a l'hivern, han estat les receptes més visitades.

L'orada al forn amb patates és un dels clàssics que mai no passen de moda. Ho confirma la permanència al rànquing de receptes més visitades al web Chef Caprabo. És un receptari que ja conté més de 700 elaboracions, entre les quals destaquen entrants com la *casquinha* de Siri, típica de Salvador de Bahia, que s'elabora amb petxines farcides de carn de cranc i verdures



- | rostides, o l'arròs caldós de carn, a més
- de plats principals com el filet de porc amb foie gras i bolets, el pollastre al forn amb pomes o el conill al forn amb herbes aromàtiques. Les postres, amb el mousse de iogurt amb fruites vermelles o el pastís de pastanaga i nous al capdavant, també són el que els internautes consulten amb més freqüència.



●●● EXPERIÈNCIA MULTISENSORIAL



Per triomfar a la cuina, cal posar-hi els cinc sentits. Les mitges tintes no serveixen de res i, si no, que ho preguntin als xefs que a cada número de *Sabor* ens deixen descobrir els sabors, les olors, les imatges, els sons i les textures que els serveixen d'inspiració en les seves creacions. Els últims de treure el cap al web han estat Jordi Artal i Nandu Jubany. Coneix-los més de prop entrant a «Tendències», a la secció «Món cuina».

●●● COL·LECCIONS DE RECEPTES



A l'apartat "Especials", a la secció "Receptes" del nostre web, també hi trobareu un seguit de col·leccions de receptes agrupades per temes. Hi destaquen la selecció de nou postres pensades per celebrar l'amor el dia Sant Valentí, d'allò més dolces, així com els sis plats en què una fruita com la taronja pot explorar tot el potencial com a soci d'excepció. Vols conèixer-los?



DOBLE ACCIÓ HIDRATANT

Conscient que cada pell és diferent i necessita una cura especial, Dove presenta quatre locions hidratants que incorporen la tecnologia NutriDUO. Totes elles combinen nutrients naturals de la pell, i presenten textures fàcils d'absorbir i fragàncies irresistibles.



ROSTRE MÉS JOVE

Gràcies a la nova línia Botox Like de belle, la teva pell lluirà més radiant que mai.

D'una banda, la crema de dia antiarrugues en millorarà la fermesa i hidratació i, de l'altra, el sèrum antiatac li aportarà suavitat i lluminositat.

belle
tu, bella y bienestar

CUIDA'T DIA I NIT

Diadermine Expert Activitamin de dia i de nit ajuden a activar el nivell d'energia cel·lular per recuperar la lluminositat i el to juvenil des de l'interior. Després de fer servir quatre setmanes aquestes cremes amb textura lleugera, rica i vellutada, la pell es referma i s'enforteix.



novetats

Cosmètics i aliments per cuidar-te en tot moment



PLAER PER AL PALADAR

Oikos presenta tres noves postres inspirades en les seves millors receptes: Oikos de vainilla i pinya, de figues, poma i canyella, i de llimona i taronja.

Tots es presenten en paquets de quatre unitats i et permeten gaudir del teu moment de plaer en tres capes.

IRRESISTIBLES

Danet ha revolucionat l'univers de les natilles amb dos nous productes. Els Big Pot estan pensats perquè puguis afegir el *topping* que prefereixis a les natilles de sempre o a la seva darrera creació, el nou gust de xocolata amb llet. Les Danet amb Crunchy Cookie combinen la cremositat de les natilles amb trossos cruixents de galeta. Boníssimes!



COS I CARÀCTER

Gràcies a la puresa dels ingredients totalment naturals, la Moritz 7 és una cervesa única i sorprenent en què la marca ha recuperat el procés de maltatge tradicional.



A PUNT PER CONSUMIR

Florette aporta dues solucions perfectes per menjar un plat complet, saludable i... apte per a vegans. La primera és la Micro Asiàtica, una base de noddles i verdures fresques amb salsa teriyaki, i la segona és la Micro Hindú, d'arròs i verdures fresques amb una salsa de curri suau. Escalfar, servir i degustar!

els 5 sentits de...

Víctor Quintillà*



és d'Osca i tenim una casa al costat de Graus, que és la capital de la tòfona.

OÏDA Als fogons, amb quin so gaudeixes? M'agrada es-coltar com balla la ceba en un sofregit: em recorda queestic cuinant i m'ho passo bé.

La música ocupa un lloc important a la teva vida, oi? Sí, i alguna vegada he participat en el Gastromusical de l'Escala, una iniciativa que uneix música i gastronomia. M'agraden Queen, Dire Straits, U2... I com que ara tinc filles, doncs també escolto grups com Txarango. Però al restaurant la música està prohibida perquè em despista molt.

TACTE Quines preparacions et sedueixen pel tacte? Tot el que és gelatinós: el capipota, les tripes, els peus de porc...

De les teves propostes, quina destacaries pel que fa al joc de textures? M'agrada la cua de porc duroc bullit en suc de rostit i embolicat en pa, amb una mica de pernil i llagostins o espardenya a la planxa.

VISTA Com descriuries la teva cuina en el vessant visual? És com nosaltres, senzilla i nítida, amb poques concessions estètiques, i transmet relaxació i confort. M'importa que hi hagi una disposició coherent al plat. ●●●

GUST Quin és el teu sabor preferit? El d'un bon arròs quan s'està coent, perquè em recorda els dies de festa compartits en família. Nosaltres fem un arròs amb el mateix sofregit d'una paella tradicional, és a dir, amb una mica de costella de porc, de sípia, de gamba...

Recomana'ns algun peix ben gustós. Hi ha peixos de gust popular que poques vegades es porten a l'alta cuina tot i tenir prou identitat. Per això m'agraden tant la sardina, el verat o el sorell. Per reivindicar aquesta mena de productes, al nostre restaurant li vam posar el nom d'un peix de descart, supergastronòmic i llavors assequible.

OLFACTE Hi ha alguna aroma que et transmeti alguna cosa especial? Em tranquil·litza l'aroma del mar, del salnitre barrejat amb notes de bosc.

Quin aliment t'atrapa només d'ensumar-lo? Sens dubte, la tòfona negra, amb aquesta olor rústica de sotabosc tan característica. Tinc un vincle especial amb aquest producte perquè el meu pare

* Víctor Quintillà es va formar al costat dels més grans fins que va obrir, amb la seva dona, Mar Gómez, el restaurant Lluerna, que el 2013 el va portar a obtenir una estrella Michelin, distinció que li ha canviat la vida. Amb tenacitat, aquest xef ha situat Santa Coloma, la seva ciutat natal, al mapa de l'alta gastronomia. Lluerna, av. Pallaresa, 104. Santa Coloma de Gramenet (Barcelona). 93 391 06 20.

RECETA
MEJORADA

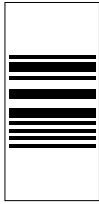
Kaiku

KAIKUCOL

Reduce el colesterol



MISMA EFICACIA AHORA
CON VITAMINA B1



Cervesa
Roja Fresca

Creada per
**Ferran i
Albert Adrià**
i els Mestres
Cervesers de Damm

Brewed for the
**Best Latin
Food**



Damm
1876

Cool
Beer

MALQUERIDA

Roja Fresca

Malquerida en recomana el consum responsable. 5°