

# sabor

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



## CUINAR AMB NENS

Idees irresistibles  
amb broquetes

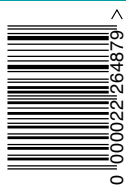
## LES NOSTRES MARQUES

Fruites de pinyol  
EROSKI Natur

## SOPES FREDES

# Refresca't!

Vichyssoise amb poma, gaspatxo de  
meló amb escopinyes, crema de cogombre...  
Les millors receptes contra la calor.



N. 346  
ANY XLII  
2 EUROS

10  
com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

# PARA LOS MOMENTOS QUE IMPORTAN

NUEVO



CON CAFÉ ARÁBICA MOLIDO 10 VECES MÁS FINO



Edició 346  
Estiu 2019  
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:** Ana Blanca, Esther Escolán, Martina Rodríguez i Iris Osorio (traductora)

**Art i disseny:** Filipa Silva

**Fotografia:** Joan Cabacés

**Estilisme:** Rosa Bramona

**Impressió:** Rotocobrhí

**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.



## Caprabo, el teu gran aliat



Xavier Ramón  
DIRECTOR DE MÀRQUETING

L'estiu ja és aquí. És temps de passejar per la platja, de descansar, de xerrar relaxadament amb els amics i, per descomptat, de permetre's algun caprici.

Aquest any Caprabo està posant tota l'energia en la transformació d'un nombre considerable de botigues. Les estem modernitzant perquè hi trobis nous productes i serveis adaptats als nous temps. Durant els mesos d'estiu, hi trobaràs una gran varietat de fruites exquisides de pinyol, així com tota mena d'aperitius per prendre amb el vermut, carns preparades per a la barbacoa i un gran assortiment de gelats nous i refrescants... Allà on siguis, acosta't a Caprabo per trobar la millor varietat de productes de gran qualitat i als millors preus.

Ara, a més, pots aconseguir un carretó DE FRANC! Aquest any fem 60 anys i, per celebrar-ho amb els clients, sortegem cada mes 60 carretons valorats en 60 euros. Anima't a participar-hi! HI HA MÉS DE 200.000 PREMIS. Com més ens visitis aquest estiu, més possibilitats tindràs de guanyar.

A la revista *Sabor* t'hem preparat un munt de receptes estiuenques d'allò més variades. Et convidem a descobrir-les.

Bon estiu!



Caprabo al teu servei

▶ 93 261 60 60

*Sabor* és un altre avantatge més del **Club Caprabo**. Aconseguix la revista amb la teva **Targeta del 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 del Club Caprabo els trobaràs a  
[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

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



# 10 com pro mi sos

## 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.**



**1** Implicar-nos en la seguretat alimentària.

**2** Promoure una alimentació equilibrada.

> VEGEU LA PÀGINA 33

**3** Prevenir l'obesitat infantil.

> VEGEU LA PÀGINA 27

**4** Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients.

**5** Afavorir el consum responsable.

> VEGEU LA PÀGINA 39

**6** Oferir més productes locals.

> VEGEU LES PÀGINES 59 I 69

**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.

A Caprabo estem convençuts que consumir **productes de l'entorn més proper és bo per a tothom.**

**T'ofereim el millor dels productes de proximitat**



*de la nostra terra*

Tenim per a tu més de **2.300 productes locals**, en cooperació amb **260 petits productors** i **26 cooperatives agràries** de Catalunya.

**A més, contribuïm al desenvolupament de l'entorn social i econòmic de les localitats on se situen les nostres botigues.**

Tot això ha estat possible gràcies al nostre Programa de Proximitat per comarques, engegat el juliol de 2013, i a la col·laboració del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), i la Federació Catalana de DOP i IGP.



27



34



61

## 08 ÍNDEX DE RECEPTES

10 LA CONVIDADA

12 NOTÍCIES

14 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...  
ALBERT RAURICH

## NOSALTRES: CAPRABO

75 NOTÍCIES

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

## ●○○ DIA A DIA

- 20 **El meu sabor** Parlem amb l'actriu Meritxell Huertas, que ens descobreix la seva professió, l'estimulant contacte amb el públic i els seus reptes.
- 26 **Cuinar amb nens** Les broquetes, delicioses i fàcils de fer, són ideals per als més petits.

- 30 **Alimentació equilibrada** Aquest estiu no et posis a dieta. Per perdre pes, l'ideal és aprendre a menjar saludablement i escoltar els senyals del cos.
- 35 **Salut** Descobreix què és la celiaquia, quins mites l'envolten i quins aliments són els millors aliats si en pateixes.
- 36 **Les nostres marques** El respecte profund que sentim envers el medi ambient ha fet que prescindim del plàstic en alguns dels nostres envasos.
- 40 **Cuina fàcil** Les amanides envasades són una de les opcions més refrescants, versàtils i pràctiques per als mesos d'estiu.

Totes les receptes  
de *Sabor a*

**CHEF**  
CAPRABO  
.COM



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



65



59

## ●●○ DIES ESPECIALS

42 **De temporada** Et presentem cinc receptes de sopa freda perquè les degustis aquest estiu. Fetes a base de verdures i fruites, són d'allò més refrescants i nutritives.



47

- 50 **Especial** En aquest número et descobrim les fruites de pinyol, que, a més de ser delicioses, aporten aigua, vitamines, minerals i fibra per a l'organisme.
- 58 **Recepta de proximitat** Les fruites que Fruits de Ponent prepara en conserva són ideals per elaborar una mousse de préssec.
- 60 **Tradicional o reinventada** Et presentem dues amanides de tomàquet, formatge i maduixots en què les coses poden no ser el que semblen.
- 62 **Sabor del món** Ostres, tòfona blanca, xai, cirera *marasika*, pop... La gastronomia croata no deixa ningú indiferent.

## ●●● TENDÈNCIES

- 68 **Beure** La marca Corpinnat produeix, al cor del Penedès, uns vins escumosos de qualitat a partir d'un raïm 100% ecològic, veremat a mà i vinificat a la propietat.
- 72 **Bellesa** La pell dels nadons i els nens és molt delicada, així que a l'estiu cal extremar les precaucions. Saps com protegir-los del sol?
- 74 **Shopping** Les cremes solars, les locions i les cremes postsolars cuiden i reparen la pell dels més petits durant els dies d'estiu. No t'oblidis de posar-les a l'equipatge aquestes vacances.

### ENTRANTS I PRIMERS

Amanida de meló i nectarines amb formatge feta	34
Amanida de pop	65
Amanida de prunes, anacards, formatge de cabra i remolatxa	40
Amanida d'estiu de nectarines	51
Amanida de tomàquet, maduixots i formatge fresc	60
Carpaccio de prunes	52
Crema freda de cogombre, alvocat i llima	46
Fals tomàquet en amanida	61
Flors de meló amb tàrtar de fruites i gambes	38
Gaspatxo de carbassó	47
Gaspatxo de meló amb escopinyes fresques	45
Sardines marinades a la graella	16
Sopa freda de tomàquet amb maduixes i parmesà cruixent	48
Torrades amb pesto d'alvocat i tomàquets cirerols	19
Uramakis de llagostí amb alvocat, tonyina i maionesa picant	23
Vichyssoise amb poma	44

### SEGONS I PLATS UNICS

Amanida thai de mango i cogombre amb vedella	41
Broqueta de botifarra amb bolets	28



38

Broquetes de rap i gambes amb tomàquet i espàrrecs	27
Broquetes de salmó amb bròcoli i carbassó	27
Conill amb salsa de tomàquet i albergínies	34
Llagostins amb salsa criolla de préssec pla	54
Filet de vedella amb prunes	52

### POSTRES I BEGUDES

Broqueta de pinya i síndria amb almívar de menta	28
Còctel Bellini	57
Gelats de fruita	56
Gelats de gerds, coco, llima i xia	34
Macedònia de fruites amb pinyol	54
Milfulls de síndria i meló amb puré de préssec i préssec pla	39
Mousse de préssec en almívar	59
Pastís Tatin de préssec i farigola	56
Tiramisú de préssec	57

Per entendre les receptes

#### DIFICULTAT



fàcil



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](http://www.menjasa.es)

HOSTAL GRAU

SMALL, URBAN & GREEN  
[www.hostalgrau.com](http://www.hostalgrau.com)

natura

[www.naturaselection.com](http://www.naturaselection.com)

ACME  
DIVISION HOSTELERIA  
ACTIVIDADES REEMANAS, S.L.

[www.acmehosteleria.com](http://www.acmehosteleria.com)

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



DANONE  
*Light & Free*

#EIFuturoEsFree



“Cuidarse así es  
**IRRESISTIBLE**”

**TRIPLE ZERO**

**0%**

AZÚCARES  
 AÑADIDOS<sup>1</sup>

**0%**

EDULCORANTES  
 ARTIFICIALES

**0%**

MATERIA  
 GRASA

\*Contenido reducido en azúcares y grasas, menos 30% de azúcares y grasas que productos Danone Original con frutas.  
 1. Contiene azúcares naturalmente presentes.



FRUTAS X4 MELOCOTÓN Y  
 FRUTA DE LA PASIÓN



FRUTAS X4 FRAMBUESA



FRUTAS X4 COCO



FRUTAS X4 PIÑA Y  
 AGUA DE COCO



BEBIBLE MANGO,  
 MARACUYÁ Y GOJI



BEBIBLE ARÁNDANOS  
 Y GRANADA

# Més productes vegetals a la dieta

Vegetarians, vegans, flexiterians, crudivegans... Pot semblar una moda passatgera, però la veritat és que ens trobem davant d'un canvi de paradigma molt més profund. Els estudis sobre nutrició i la necessitat d'una alimentació més sostenible amb el medi ambient ens condueixen indubtablement a una dieta en què el producte d'origen vegetal tingui molt més pes que l'animal.

Una dieta basada en el consum de productes vegetals és molt més rica en fibra, hidrats de carboni complexos i antioxidants, i conté menys greixos saturats i sucres, de manera que es tracta d'una alimentació amb un perfil proper al que recomana l'OMS per promoure i ajudar a viure saludablement.

El nostre propòsit, a Flax & Kale, és normalitzar el que per a molts és tendència o una cosa desconeguda. Volem apropar una nutrició de qualitat de manera simple, perquè més persones comencin a cuidar-se.

El denominador comú dels nostres restaurants és una oferta saludable tenint en compte l'equilibri entre el plaer gastronòmic, el valor nutritiu i l'enfocament sos-

tenible, cuidant sobretot la matèria primera, que ha de ser el més fresca possible, i els processos de cocció.

Els tres restaurants Flax & Kale de Barcelona ofereixen una oferta gastronòmica flexiteriana on podem trobar, a banda d'una àmplia selecció de fruita i verdures, peix blau ric en omega-3 i sempre de pesca sostenible. A més, cal destacar que el restaurant Flax & Kale Passage, ubicat a Sant Pere Més Alt, disposa d'una oferta gastronòmica de fusió asiàtica i 100% sense gluten.

A tots els nostres restaurants es pot trobar la nostra línia de suc *cold-pressed* i begudes vegetals, que elaborem cada dia al nostre obrador de Bell-lloc d'Urgell. Recentment, hem llançat una gamma de kombutxes, un refresc de te fermentat, saboritzat amb suc natural de fruites i amb bombolles. És una beguda mil·lenària que ajuda a reforçar el sistema immunitari i regenerar la probiòtica intestinal.

La nostra filosofia és ser a l'avantguarda dels nous coneixements en alimentació i col·laborar sempre en la seva divulgació: *Eat better > be happier > live longer.* ●●●

Volem ser a l'avantguarda dels nous coneixements en alimentació i col·laborar sempre en la seva divulgació.

**Teresa Carles**

Xef de Teresa Carles Healthy Foods







# Eusaladas

La pasta triple natural



## agenda

### III FIRA DE LA CERVESA - SANTA BIRRA A CASTELLOLÍ 13 DE JULIOL

La població de Castellolí acull una fira que, en aquesta tercera edició, descobrirà al visitant les **cerveses artesanes elaborades a la comarca**. La cita està amenitzada amb la millor música i la presència de *foodtrucks* per degustar creps, hamburgueses o frankfurts, ideals per maridar amb una bona birra.

### X FIRA DEL TOMÀQUET DEL VALLÈS A SANTA EULÀLIA DE RONÇANA 20 I 21 DE JULIOL

Tomàquets, pans i olis elaborats pels pagesos de la comarca. És la proposta d'una fira que enguany arriba a la desena edició i que portarà fins a Santa Eulàlia de Ronçana visites guiades, **tasts de les varietats més antigues de tomàquet**, tallers i un *showcooking* amb el tomàquet com a element estrella.

### IX FIRA DEL CARGOL DE VINYA - FIRA DE LA VINYALA A ÒDENÀ 15 DE SETEMBRE

La vinyala és la **varietat de cargol més preuada culinàriament a Òdenà** i a la comarca de l'Anoia. Amb el temps, s'ha convertit en el tema central d'una fira que combina degustacions, concursos i un singular mercat del cargol.

## alimentació

### Deu nutrients que ajuden a sentir-se millor

Una dosi extra d'optimisme mai no va malament. Si aquesta arriba a través d'aliments rics en vitamines, minerals i àcids grassos, que, a més de ser saludables, **ajuden a incrementar la felicitat** i disminuir la depressió i l'ansietat, encara millor. Quins nutrients són aquests? El calci, el crom, el folat, el ferro, el magnesi, els àcids grassos omega-3, les vitamines B6, B12 i D, i el zinc.

## recerca

### Frenar el deteriorament cognitiu



Una investigació dels departaments de Medicina Psicològica i de Bioquímica de l'Escola de Medicina de la Universitat de Singapur ha revelat que consumir almenys 300 grams de xampinyons a la setmana **redueix en un 50% el risc de deteriorament cognitiu en la gent gran**. Els xampinyons contenen ergotio-neïna, una substància antioxidant i antiinflamatòria natural.



## estudi

### Espanya, el país més saludable del món

Espanya és el país més saludable del món, amb una puntuació de 92,7 sobre 100. És el que va dictaminar l'índex Bloomberg Healthiest Country al mes de febrer. L'Estat ha escalat cinc posicions en l'últim any, gràcies, en part, a productes com el **tomàquet, el pernil i l'oli d'oliva, representatius de la dieta mediterrània** tan lloada arreu del planeta, però també a la qualitat del sistema sanitari públic. Tanquen el *top 10* de països saludables Itàlia, Islàndia, Japó, Suïssa, Suècia, Austràlia, Singapur, Noruega i Israel.

## LLIBRES

### Cocottes, cazuelas y cacerolas

240 pàgines. Planeta Gastro. 24,95 €

**Aconseguir reconciliar-se amb la cuina.** Això és el que busca el xef Paco Pérez amb el seu primer llibre dedicat a la cuina casolana, on defensa tornar a la cuina d'abans, la de les mares i àvies, en cassoles de colors vius. En aquestes pàgines es respira la tècnica adquirida per Pérez al llarg de la seva trajectòria.










WINEinMODERATION.eu  
A P E R T U R E

El cava sólo se disfruta con moderación, 11,5°



DESDE 1551  
**CODORNÍU**

[www.codorniu.com](http://www.codorniu.com)   

# saber escollir

L'estiu porta verdures delicioses i plenes de vitamines com el pebrot, el carbassó o el cogombre. També ens regala fruites com el meló, les prunes i el préssec, carns com el gall dindi i peixos com la sardina.

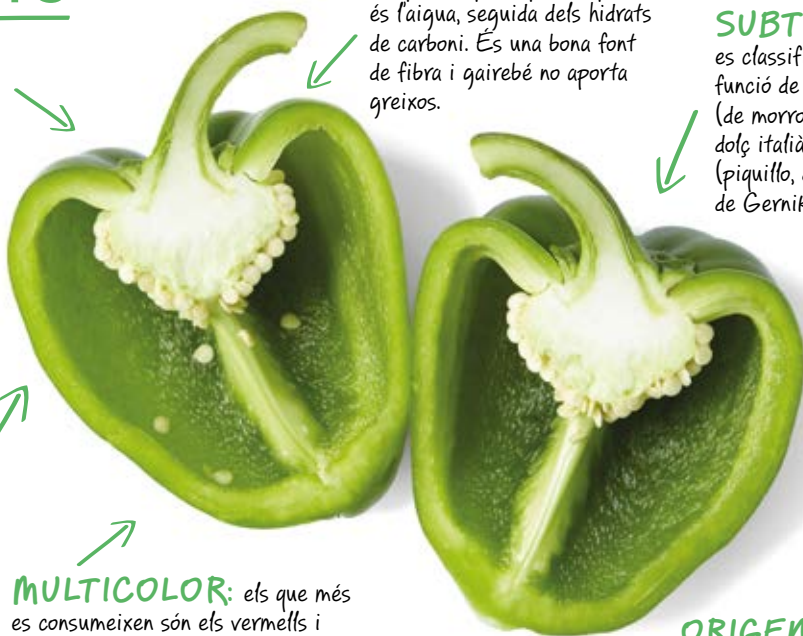
## PEBROTS

### VITAMINES:

els pebrots són rics en vitamina C, sobretot els vermells. També aporten carotens, provitamina A, folats i vitamina E.

### COMPRA:

cal triar els exemplars carnosos, durs i fermes, de color brillant i amb una pell llisa i lluent sense cops ni marques.



**SALUDABLE:** el component principal del pebrot és l'aigua, seguida dels hidrats de carboni. És una bona font de fibra i gairebé no aporta greixos.

### SUBTIPUS:

es classifiquen en funció de si són dolços (de morro de bou i dolç italià) o picants (piquillo, de Padrón i de Gernika).

**MULTICOLOR:** els que més es consumeixen són els vermells i verds, però al mercat també n'hi ha de grocs, violetes i fins i tot negres.

**ORIGEN:** la planta del pebrot és originària de Mèxic, Bolívia i el Perú. A Europa hi va arribar l'any 1493.

### PRODUCTES de TEMPORADA

juny - juliol - agost

**VERDURES** All • Albergínia • Bleda • Carbassó • Ceba • Cogombre • Enciam • Mongeta tendra • Pastanaga • Pebrot • Porro • Rave • Remolatxa • Tomàquet **FRUITES** Albercoc • Codony • Figa • Figaflor • Mango • Meló • Nectarina • Pera • Plàtan • Préssec • Préssec pla • Pruna • Síndria **CARNIS I PEIXOS** Calamar • Cloïsses • Gall dindi • Guatlla • Llamàntol • Lluç • Seitó • Sardina • Sorell • Tonyina

## LAXANT NATURAL

Formades sobretot per aigua, les prunes aporten fibra i hidrats com el sorbitol, que té un lleu efecte laxant. Ja siguin fresques, seques o en melmelada, són un laxant ideal per als nens, la gent gran i les embarassades.



## Refrescant i antioxidant

El 80% del seu contingut és aigua. Això, sumat a la **presència moderada de sucres, fa que el meló sigui especialment indicat per a les persones hipertenses, amb sucre i que pateixin retenció de líquids o problemes cardiovasculars.** Font també de potassi, sodi i magnesi, el contingut en vitamina C fa que els melons tinguin un alt poder antioxidant, que s'uneix als beneficis de la provitamina A, que, un cop transformada en vitamina A, promou un estat òptim de la visió, la pell, els cabells, les mucoses, els ossos i el sistema immunitari.



## MELÓ

S'han trobat representacions de meló en tombes egípcies del 2400 a. C. Es creu que va arribar al continent europeu a la fi del segle xv. A Amèrica l'hi va introduir Cristòfor Colom. Avui, té un pes que ronda els 2 kg i una polpa groguenca, compacta, cruixent i dolça. Les províncies productores principals de meló a Espanya són Almeria, València, Castelló, Conca, Ciudad Real i Madrid. Algunes de les varietats més conegudes són pell de granota, gál·lia i cantalup.



**CARBASSÓ** La baixa aportació calòrica que suposa, unida a l'efecte diürètic que provoca la presència d'aigua, fa que el carbassó sigui ideal a les dietes hipocalòriques. També aporta mucíl·lags, un tipus de fibra que suavitza i **desinflama les mucoses de l'aparell digestiu, i que regula el trànsit intestinal.**



**GALL DINDI** Aliment ric en proteïnes d'alt valor biològic, el gall dindi és una **font excel·lent de ferro, zinc, potassi, fòsfor i vitamines B1, B6, B12 i C.** Aquesta carn, considerada blanca, a més de ser molt baixa en greixos, ajuda a prevenir el colesterol i la diabetis, i protegeix el sistema immunitari.



**COGOMBRE** A més de frescos, els cogombres es poden trobar confitats en una vinagreta. A casa poden conservar-se entre tres i cinc dies a la nevera. **Un cop oberts, convé embolicar-los en film transparent perquè no agafin olors.** Com que no suporten temperatures extremes, cal evitar congelar-los.



# SARDINA

Catalogada com a peix blau pel contingut en greix, la sardina és una font excel·lent d'omega-3.



## SARDINES MARINADES A LA GRAELLA

[PER A 4 PERSONES] Prepara una marinada a base d'oli d'oliva, sal, pebre, suc i ratlladura de llimona, julivert, menta i romani. Barreja tots els ingredients fins que quedin perfectament integrats. Renta 1 kg de sardines i, un cop ben escorregudes, deixa-les marinar a la barreja anterior entre 30 i 40 minuts. A continuació, posa-les en una graella amb oli calent i cou-les entre 3 i 4 minuts. Finalment, serveix les sardines amb la vinagreta pel damunt o en una salsa a banda.



## UBICACIÓ

La sardina es distribueix per l'Atlàntic, des de les costes del Senegal fins a Noruega, i també es troba al Mediterrani, el Cantàbric i el mar del Nord. **Se'n troben en aigües càlides i salades, agrupades en grans bancs** que neden gairebé per la superfície, visibles gràcies a les taques que dibuixen amb els moviments que fan.

## ASPECTE

De forma allargada, les sardines mesuren al voltant de 25 cm. **Els exemplars joves pesen entre 50 g i 100 g, i els adults, uns 200 g.** La coloració típica comprèn el blau i el verd del dors, i el platejat al ventre i els flancs.

## A LA CUINA

Versàtil com poques, la sardina admet diverses opcions. **Fresca, és exquisida a la graella o fregida.** També es pot prendre en escabetx o com a base de guisats mariners. En conserva, pot consumir-se en entrepà, truita o amanida.

**La sardina és rica en fòsfor, magnesi, potassi, ferro, zinc i iode**



*Tradició i qualitat des de 1894*





*La fruta de la vida*



especial

# El convidat estrella

L'avocat és una fruita mil·lenària que es caracteritza per una textura cremosa. Vols saber més sobre l'anomenada "fruita de la vida"?



**R**ic en vitamines A, C, D, K i B; en minerals, com magnesi i potassi, i en greixos saludables, l'alcovocat és l'ingredient ideal per a moltes receptes i refrigeris. Aquest superaliment conté, a més, fibra i àcid fòlic, una vitamina especialment indicada per a les dones embarassades.

**Origen i varietats.** L'alcovocat és originari de països com Mèxic i el Perú, on ha existit durant milers d'anys. Les cinc varietats més conegudes —hass, bacon, còctel o dàtil, fort i pinkerton— creixen en climes tropicals i mediterranis al llarg de tot l'any.

**Calendari.** La "fruita de la vida" es cultiva de l'abril al setembre a països de l'hemisferi sud com ara el Perú, l'Argentina i Sudàfrica. D'altres, com Austràlia, Xile, Colòmbia, Israel, Kènia, Mèxic, Nova Zelanda i Espanya, la subministren en diferents èpoques de l'any.

**Aspecte.** Amb la pell gruixuda i una única llavor molt grossa, l'alcovocat té una polpa carnosa de color verd groguenc. La tonalitat i la fermesa de la pell ens ofereixen pistes sobre el grau de maduresa. Hem de triar els exemplars foscos, pràcticament negres, sense cops ni marques i que, sent de la mateixa mida, pesin més. ●●●



### Versatilitat

Ideal per a aperitius, entrants, amanides, entrepans, patés i cremes.



### Triar

Com més fosca sigui la pell, més madur estarà.



RECEPTA I FOTOGRAFIA EXTRETES DEL RECEPTARI EL MERAVELLOS MÓN DE LA CUINA AMB ALCOVOCATS

## Torrades amb pesto d'alcovocat i tomàquets cirerols



fàcil



1 a 3 €



10'

### PER A 20 TORRADETES

- 20 llesques de pa
- Làmines d'alcovocat per decorar

### Per al tomàquet

- 150 g de tomàquets cirerols
- 1 cullerada de coriandre
- 2 cullerades d'oli d'oliva

### Per al pesto d'alcovocat

- 30 g de nous
- 20 g de formatge parmesà ratllat
- 1 alcovocat
- 1 tassa de fulles d'alfàbrega
- 1 gra d'all
- ¼ de tassa d'oli d'oliva
- Sal i pebre



### ELABORACIÓ

- 1.** Per preparar el tomàquet: renta els tomàquets cirerols, talla'ls per la meitat i posa'ls en un bol amb el coriandre tallat a tires primes, la sal, el pebre i l'oli d'oliva. Reserva-ho.
- 2.** Disposa les nous, el formatge parmesà, l'alcovocat, les fulles d'alfàbrega, l'all i l'oli d'oliva en una batidora. Salpebra-ho i tritura-ho fins a obtenir una pasta homogènia. Torra les llesques de pa.
- 3.** Unta totes les torrades amb pesto d'alcovocat i, per sobre, afegeix-hi els tomàquets reservats. Decora-ho amb les làmines d'alcovocat enrotllades.



**DESCARREGA GRATIS EL RECEPTARI**

El meravellós món de la cuina amb alcovocats









el meu sabor

# Meritxell Huertas

L'actriu ens rep en plena temporada i ens deixa conèixer una mica més els seus inicis, la seva trajectòria, el seu paper de mare i els seus reptes de futur.

TEXT ESTHER ESCOLÁN  
FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS



**M**eritxell Huertas és una actriu que s'ha fet a si mateixa. Darrere de la seva vis còmica s'hi amaga una dona tímida, totalment entregada a la feina i la família, i que ha complert el somni de treballar en una companyia teatral mítica com La Cubana. La va descobrir des de la butaca d'un teatre, tot just havent acabat de formar-se a l'estudi Nancy Tuñón. Els va enviar una carta i la màgia simplement va succeir. La intèrpret s'ha atrevit també amb el cinema, la televisió, els acudits i la ràdio; ha fet de la perseverança la seva senya d'identitat i ara, després de viure un temps a cavall entre la capital catalana i Madrid, per fi ha tornat a la seva Barcelona natal.

**Sempre vas tenir clar que volies ser actriu?**

Jo era la típica pallsa de l'escola. M'agradava molt fer riure perquè jo, en realitat, soc d'aquestes actrius tan tímides tan tímides que utilitza el teatre per fer altres coses. Vaig començar a fer teatre a les representacions de final de curs i ja vaig veure que volia dedicar-m'hi. Vaig començar a formar-me, alhora que estudiava la carrera de Filologia Catalana.

**Què creus que aportes a la gent amb la teva feina?**

La veritat és que no sé el que aporto, però m'ho passo genial! (Rialles.) La gent també m'explica que es diverteix quan em ve a veure. Darrerament, fent teatre més de text, també estic gaudint moltíssim. És una cosa gairebé terapèutica per a mi.

**Consideres que l'actor ha de demostrar el que val dia a dia?**

Cada vegada que comences una feina nova, has de demostrar el que vals. Mai no deixes d'aprendre ni d'evolucionar. I això no només passa a cada projecte, sinó cada dia. Soc molt exigent i m'agrada fer evolucionar el



**En realitat, soc d'aquestes actrius tan tímides tan tímides que utilitza el teatre per fer altres coses.**

personatge: no paro de buscar com millorar, que si el ritme, que si el gag... En cas contrari, si cada dia repeteixes la mateixa funció, és que no estàs viuent.

**Aleshores, prefereixes el teatre abans que altres gèneres?**

A mi m'apassiona el teatre, buscar nous matisos a cadascun dels meus personatges. Això no vol dir que no hagi gaudit amb els projectes que he fet en cinema i televisió, on, a més, la projecció que tens, amb tants mili-

ons d'espectadors, és espectacular. Al teatre, en canvi, respirem amb la mateixa gent que ve a veure't, que és diferent cada dia.

**Ets molt reivindicativa en la defensa de la feina de les actrius de més de 40 anys.**

Els actors passem èpoques sense cap projecte entre mans, esperant la trucada que et torni a escena. I ja no parlem de les actrius a partir dels 40 anys, per a les quals hi ha poca



EL MEU  
PLAT  
PREFERIT

## Uramakis de llagostí amb alvocat, tonyina i maionesa picant



difícil



1 a 3 €



1 h

### PER A 4 ROTLLETS

#### Per a l'arròs de sushi

• 250 g d'arròs japonès • Aigua mineral embotellada (la mateixa quantitat que d'arròs) • 40 ml de vinagre • 25 g de sucre • 5 g de sal

#### Per a la maionesa picant

• 100 g de maionesa • 25 g de salsa *sriracha*

#### Per als uramakis

• 9 llagostins • 4 fulles d'alga nori seca • 60 g de tonyina • 1 alvocat • Ceba deshidratada

### ELABORACIÓ

**1.** Posa l'arròs japonès en un bol i renta'l diverses vegades fins que l'aigua en surti ben clara. Deixa'l reposar 30 minuts dins l'aigua perquè els grans l'absorbeixin.

**2.** Posa l'arròs en una cassola, aboca-hi la mateixa quantitat d'aigua, tapa-ho i posa-ho al foc. Cou-lo amb foc intens i, quan bulli, baixa'l al mínim. Espera uns 15 minuts fins que no hi quedi aigua. Pas-sat aquest temps, deixa'l 10 minuts tapat.

**3.** Una vegada transcorregut aquest temps, treu l'arròs i amaneix-lo amb una mescla de vinagre, sucre i sal. Deixa'l refredar ben estès, remenant-lo de tant en tant.

**4.** Per a la maionesa picant, barreja bé la maionesa amb la salsa *sriracha*. Reserva-la.

**5.** Per a l'uramaki, cou els llagostins en aigua amb sal durant 2 minuts i reserva'ls. A continuació, cobreix una estoreta per a sushi amb paper film. Col·loca-hi una fulla d'alga nori seca tallada per la meitat i, al damunt, una capa d'arròs cuit. Al damunt posa-hi 3 llagostins pelats i afegeix-hi una línia de maionesa picant (uns 10 g) a la part superior. Tanca-ho amb l'ajuda de l'estoreta, pressionant-ho per fer un rotlle homogeni. Un cop tancat, col·loca-hi al damunt làmines de tonyina (15 g) i alvocat intercalades. Torna a pressionar-ho i, un cop acabat, talla-ho en vuit trossos.

**6.** Repeteix la mateixa operació per preparar 3 rotllets més.

**7.** Serveix l'uramaki amb una mica de ceba deshidratada per sobre.

feina. Els papers estan estereotipats per a un tipus de dona i, és clar, tal com succeeix en el món real, hi ha actrius que som molt diferents les unes de les altres.

**Recordes algun moment de voler-te fondre al damunt d'un escenari?**

A La Cubana em va saltar la dentadura postissa en plena funció. Va començar a rebotar en una escalinata

de metacrilat, blanquíssima. Va ser a *Mamá, quiero ser famoso*, on emulàvem un plató de televisió i hi havia un actor que feia de regidor que, molt àvid, va caçar la dentadura al vol. Un altre va succeir representant aquesta obra a Bilbao: en un moment en què preguntàvem al públic si hi havia algú que volgués ser famós. Resulta que vaig preguntar-ho a una parella que es deien Sergio i Estibaliz. Jo, sense tallar-me, vaig exclamar: "Mira, com els Sergio i Estibaliz cantants"... Doncs eren ells de debò!

**Com descriuries aquella etapa a La Cubana?**

La Cubana sobrepassa qualsevol imatge que puguis tenir d'una companyia teatral: són 24 hores al dia dedicades a una funció, fas gires de dos anys per tot Espanya, vas de promoció, fas entrevistes als matins, a les tardes arribes al teatre, fas proves de so molt concretes perquè són teatres

bastant grans i hi ha molts actors a l'escenari, els seients s'omplen a totes les funcions... Després d'això, quan vas a sales més petites, al·lucines amb tot el que has arribat a fer.

**La disciplina implícita a la teva professió requereix que et cuidis molt...**

Procuo no malgastar energia i descansar. Les hores de son són sagrades. També intento menjar bé, sobretot verdura. A part d'això, el gimnàs m'avorreix solemnement, així que intento caminar molt.

**Lapònia, l'obra que estàs fent ara, tracta sobre les mentides i els secrets que expliquen a un parell de nens. Quins aspectes fas prevaldre a l'hora d'educar el teu fill?**

Nosaltres volem que sobretot sigui feliç i que rigui. La resta ja arribarà. Som molt *happyflowers* en aquest sentit: fem prevaldre que el nostre fill estigui sempre content i, tot i que és cert que als fills les rutines els van molt bé i que cal posar-los límits, tenim la sort que és molt bo. Ara, amb quatre anys, tot es resumeix en jugar.

**Adores el menjar japonès... T'atreveixes a cuinar-lo?**

Mai! Tinc la sort que a la meva dona li agrada cuinar i se n'encarrega ella. Ens ho hem repartit així: ella cuina, jo degusto i... la porto al japonès quan calgui! (Rialles.)

**Quins reptes de futur et plantejes?**

Seguir treballant com a actriu fins als 70 anys. M'agrada molt la meua feina i sento que encara em queda molt per fer. També estic intentant generar els meus propis projectes per a aquests moments d'aturada que tenim els actors. Ho estem forjant entre cinc actrius, totes de més de 40 anys, i estem creant el nostre propi espectacle. ●●●

**Soc molt exigent i m'agrada fer evolucionar el personatge: no paro de buscar com millorar.**







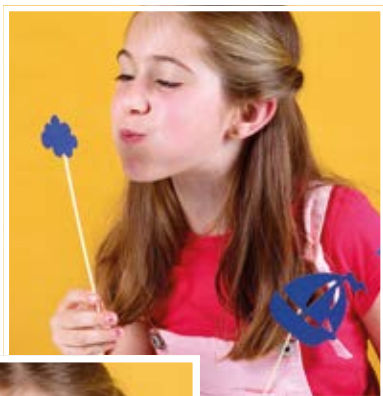
# QUERÁMONOS

Cuidarte cada día con los kiwis Zespri® es quererte a ti mismo.  
Pon toda tu vitalidad en cuidarte y querer más a los demás.

**¡Vamos a probar!**

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

  
**Zespri**  
Kiwifruit



cuinar amb nens

# A l'estiu..., broquetes

Fàcils de fer i delicioses, les broquetes sempre triomfen entre els nens. En aquesta ocasió et proposem quatre combinacions a les quals no podran resistir-se.

**CUINA** NACHO ARREGUI **FOTOGRAFIA** JOAN CABACÉS **ESTILISME** ROSA BRAMONA  
**NENA** CARLA (FILLA DE SONIA ANDÚJAR I FRAN RIVILLA, TREBALLADORS DE CAPRABO)





### 3. Prevenir l'obesitat infantil



#### Salmó amb bròcoli i carbassó



fàcil 1 a 3 € 10'

##### PER A 4 PERSONES

Talla salmó (500 g) i 2 carbassons a daus iguals. Bull 1 bròquil i els carbassons durant 2 minuts en aigua amb sal. Refresca'ls en aigua amb glaçons per tallar-ne la cocció. En una broqueta, intercala-hi un tros de brò-

quil, un altre de salmó i un altre de carbassó. Continua amb un altre tros de salmó, un altre de bròquil i un altre de salmó. Acaba-ho amb un tros de carbassó.

Unta les broquetes amb una mica d'oli i cou-les a la barbacoa durant alguns minuts. Disposa-les al plat i escampa-hi sal en escates i cibulet picat ben fi.

#### Rap i gambes amb tomàquet i espàrrecs



fàcil 3 a 5 € 10'

##### PER A 4 PERSONES

Renta rap (400 g), talla'l a llongs i després a daus iguals. Pela 12 gambes.

Renta 8 tomàquets cirerols i 8 espàrrecs. En una broqueta, intercala-hi un tros de rap, una gamba, un tomàquet i un tros d'espàrrec fins a tres vegades per broqueta. Unta les broquetes amb oli i disposa-les a la barbacoa. Un cop finalitzada la cocció, disposa-les al plat i escampa-hi sal en escates i cibulet picat ben fi.





## Botifarra amb bolets



fàcil 1 a 3 € 10'

### PER A 4 PERSONES

Talla **1 botifarra crua, una de negra i una de blanca** a rodanxes iguals. Neteja **xampinyons i gírgoles (8 unitats de cada)**. En una broqueta, intercala-hi un xampinyó, un tros de botifarra crua, una gírgola, un

tros de botifarra negra, una gírgola, un tros de botifarra blanca i un altre xampinyó. Prepara la resta de broquetes. Unta-les totes amb **oli** i cou-les a la barbacoa. Escampa-hi **sal en escates i cibulet** picat.

un almívar. Quan encara estigui calent, afegeix-hi unes **15 fulles de menta** i deixa-ho infusionar.

Espera alguns minuts i passa l'almívar per un colador per retirar-ne totes les fulles de menta.

Talla **pinya (400 g) i síndria (400 g)** en trossos iguals.

En una broqueta, intercala-hi un tros de pinya i un altre de síndria, fins a tres de cada. Col·loca les broquetes a la barbacoa i cou-les fins que estiguin lleugerament marcades. Disposa les broquetes als plats de servei, aboca-hi l'almívar de menta pel damunt i, si vols, col·loca-hi **fulles de menta** per decorar el plat.

## Pinya i síndria amb almívar de menta



fàcil menys d'1 € 10'

### PER A 4 PERSONES

Bull en una olla **sucré (100 g) i aigua mineral (100 ml)** fins a aconseguir

# 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.triobotriasa.es/ca](http://www.triobotriasa.es/ca)

NOU  
WEB



**VIA<sup>®</sup>**  
**NATURE**  
Honestidad Natural

*El Sabor de tu Verano*

Refrescante  
y con **pocas**  
**calorías**



*#elsabordetuverano*

vianature.es  



alimentació equilibrada

# Aprèn a menjar saludablement

Moltes dietes de moda, que assegurin una pèrdua de pes ràpida, poden posar en risc la salut. La clau per aprimar-se sense patir és escoltar el cos i seguir una alimentació sana.

TEXT ARIADNA MAGRIÑA,  
DIETISTA I NUTRICIONISTA DE MENJASA





Quan es busca perdre pes, moltes persones volen que tot sigui ràpid, fàcil i barat, de manera que acaben triant qualsevol dieta que estigui de moda en aquell moment. Les dietes miracle ofereixen perdre pes de manera ràpida, però posen en risc la salut. Acostumen a ser altament hipocalòriques, sense prioritzar la pèrdua de greix corporal. A més, no ensenyen a menjar saludablement, no són efectives a llarg termini i tampoc no són personalitzades. De fet, el pes que es perd sol ser a costa d'aigua i massa muscular. També augmenta el risc de patir mancances nutricionals, frustració, ansietat, canvis d'humor, descontrol amb el menjar, etc.

El motiu pel qual les persones es decanten per seguir aquesta mena de dietes és molt senzill: avaluen el progrés només amb el pes de la bàscula, i això és un error.

A l'hora de perdre pes, el que realment cal valorar és el fet de perdre greix corporal, tenir una bona salut física i psicològica, descansar bé i tenir una millor qualitat de vida. També és important gaudir menjant sense remordiments i alimentar-se d'acord amb els senyals de fam i sacietat, seguint una ingesta intuïtiva. Altres aspectes que cal tenir en compte són que es pugui augmentar la capacitat aeròbica i que es millorin els paràmetres analítics.

Per aconseguir que tot plegat estigui en ordre, el procés s'ha de

## VOLS MILLORAR L'ALIMENTACIÓ?

Quina proporció de verdura i fruita, de proteïnes o de cereals ha de contenir idealment un plat saludable? Experts de la Universitat de Harvard han creat una il·lustració que, amb només un cop d'ull, ens ajuda a descobrir-ho.

● **50% de fruites i verdures.** Les verdures contenen un alt percentatge de vitamines, minerals i fibra. Estan relacionades amb la prevenció de moltes malalties, perquè redueixen el risc cardiovascular, així com d'alguns tipus de càncer i problemes digestius. A més, ens ajuden a controlar la gana perquè quedem més satisfets.

● **25% d'hidrats de carboni.** Cereals, arròs, pasta, patata,

quinoa, cuscús, pa o blat de moro. Es recomana que sigui en la forma integral, per l'alt contingut en fibra i l'efecte saciant.

● **25% d'aliments proteïcs.** Carn, peix, ous, llegums, tofu... Al grup de la carn, hi hauríem de prioritzar la carn blanca sobre la vermella i els derivats (salsitxes, embotits, bacó...).



Es recomana, a més, l'ús d'oli d'oliva verge extra com a font de greix, el consum d'aigua com a beguda principal i mantenir el cos i la ment actius.



centrar en aprendre a menjar salu-  
dablement. I, en aquest sentit, no  
sempre cal comptar calories.

### **Petits canvis, grans resultats**

Aquests gestos tan senzills t'ajuda-  
ran a millorar l'alimentació:

- Fes el nombre d'àpats que s'adapti als teus horaris i senyals de fam.
- Aprèn a diferenciar la fam real (fisiològica) de la gola (fam emocional) per gestionar la ingesta. D'aquesta manera, evitaràs menjar quan realment no tinguis gana.
- Tria opcions saludables per menjar entre hores: hummus amb pastanaga, tomàquets cirerols, fruita seca, fruita...

## **És important alimentar-se d'acord amb els senyals de fam i sacietat**


- Afegeix sempre a cada àpat principal una bona ració de verdura, hidrats de carboni i proteïnes.
- Substitueix l'embotit dels entrepans: tonyina amb escalivada, salmó fumat amb formatge fresc i espínacs, truita a la francesa...
- Decanta't per les bones coccions: vapor, forn, planxa, bullits...

Per perdre greix, no cal passar gana ni patir a l'hora de dinar. Per tant, evita "posar-te a dieta" i centra't en el que veritablement importa: adapta l'alimentació als teus gustos i horaris, menja de manera sana i escolta els senyals de fam i sacietat. ●●●

**LES NOSTRES  
RECEPTES** →




**GELATS DE  
GERDS, COCO,  
LLIMA I XIA**  
RECEPTA PÀG. 34



**AMANIDA DE MELÓ  
I NECTARINES AMB  
FORMATGE FETA**  
RECEPTA PÀG. 34



## 2. Promoure una alimentació equilibrada



CONILL AMB  
SALSA DE  
TOMÀQUET I  
ALBERGÍNIES  
RECEPTE PÀG. 34



## Amanida de meló i nectarines amb formatge feta



### PER A 4 PERSONES

- ½ meló cantalup
- 2 nectarines
- 200 g de formatge feta
- 100 g d'ametlles laminades

### Per amanir-la

- Fulles d'alfàbrega fresca
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Suc de llimona
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta les fulles d'alfàbrega, eixuga-les bé i col·loca-les al vas de la batedora amb oli d'oliva verge extra, un raig de suc de llimona i un pessic de sal. Tritura-ho fins a aconseguir una salsa uniforme.
- 2.** Pela el meló, retira'n les llavors i talla'l a daus. Renta les nectarines, retira'n el pinyol i talla-les a grills.
- 3.** Aboca les ametlles laminades en una paella antiadherent i daura-les lleugerament.

- 4.** Distribueix el meló i les nectarines als plats o bols de servei. Afegeix-hi el formatge feta ben esmicolat i les ametlles daurades. Amaneix-ho tot amb la salsa d'alfàbrega i serveix-ho.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 448,86 kcal  
 Proteïnes 15,7 g Hidrats de carboni 12 g; d'aquests, sucres 10,3 g Greixos 38,25 g; d'aquests, saturats 10,4 g  
 Fibra 4,6 g Sal 2,15 g

\*PER RACIÓ.

## Gelats de gerds, coco, llima i xia



### PER A 4 PERSONES

- 100 ml de llet d'arròs amb coco
- 100 ml de llet de coco per cuinar
- 1 cullerada de xarop d'atzavara
- 2 cullerades de llavors de xia
- 1 cullerada de coco ratllat
- Ratlladura de mitja llimona
- 100 g de gerds frescos

### ELABORACIÓ

- 1.** Disposa la llet d'arròs, la llet de coco, el xarop d'atzavara i les llavors de xia en un bol i bat-ho lleugerament. Afegeix-hi el coco ratllat, la ratlladura de llimona i els gerds. Remena-ho i deixa-ho reposar en fred durant 4 hores perquè les llavors de xia s'hidratin.
- 2.** Reparteix la barreja en motlles per a gelats, introdueix-hi els pals i col·loca-ho al congelador almenys durant 4 o 5 hores fins que estiguin sòlids.
- 3.** Desemmotlla els gelats de fruites amb cura i serveix-los immediatament.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 130,85 kcal  
 Proteïnes 2,6 g Hidrats de carboni 9 g; d'aquests, sucres 8,24 g Greixos 9,5 g; d'aquests, saturats 6,05 g  
 Fibra 6,4 g Sal 0,04 g

\*PER RACIÓ.

Si vols alimentar-te bé, afegeix sempre a cada àpat principal una bona ració de verdura, hidrats de carboni i proteïnes

## Conill amb salsa de tomàquet i albergínies



### PER A 4 PERSONES

- 1 conill tallat a quarts
- 1 ceba tendra
- 2 albergínies
- 4 tomàquets madurs
- Branquetes de farigola
- 200 ml de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta la carn de conill, eixuga-la bé i sofregeix-la, per tongades, en una cassola gran amb unes quantes cullerades d'oli d'oliva verge extra fins

- que estigui lleugerament daurada. Reserva-la.
- 2.** Pela la ceba tendra i pica-la. Renta les albergínies i els tomàquets, pela'ls i talla'ls a dauets.
  - 3.** Sofregeix la ceba en una paella antiadherent amb 2 cullerades d'oli durant 5 minuts. Afegeix-hi les albergínies i continua la cocció durant 5 minuts més. Incorpora-hi el tomàquet, el conill reservat i la farigola. Cou-ho uns quants minuts més mentre vas remenant.
  - 4.** Rega-ho amb el vi blanc, salpebra-ho i cou-ho a foc suau

- 20 minuts més. Retira-ho, deixa-ho temperar i serveix-ho.

### MÉS SALUDABLE

Si estàs intentant controlar el pes, cal tenir en compte la quantitat de salsa que serveixes al plat. Amb dues cullerades en tindràs prou.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 351,5 kcal  
 Proteïnes 29 g Hidrats de carboni 9,4 g; d'aquests, sucres 9 g Greixos 22 g; d'aquests, saturats 3,1 g  
 Fibra 4 g Sal 1 g

\*PER RACIÓ.



salut

# Celíacs: viure sense gluten

Et donem les claus per conèixer millor la celiàquia i saber com has d'actuar si ets celíac.

TEXT ARIADNA MAGRIÑÀ, DIETISTA I NUTRICIONISTA DE MENJASA

**M**alaltia autoimmunitària causada per la ingesta de gluten, la celiàquia produeix una atròfia a les vellositats intestinals que provoca seriosos problemes a qui la pateix. Com pots saber si ets celíac? Hi ha cap tractament? En aquesta pàgina t'ho expliquem.

## Qui pot ser celíac?

La celiàquia afecta persones genèticament susceptibles al gluten. Tot i que moltes persones pensen que apareix a la infància, es pot diagnosticar a qualsevol edat. De fet, aproximadament el 70% dels casos es diagnostiquen a partir dels 20 anys. Si hi ha sospites que algú pot patir aquesta malaltia, en primer lloc, els especialistes li fan una analítica per comprovar si té els anticossos específics (IgA) i, després, una biòpsia intestinal (duodenojejunal).

## Què és exactament el gluten?

És una proteïna que es troba a la llavor de molts cereals i que és la respon-

sable de l'elasticitat, la consistència i l'espjonositat de les farines i els pans (vegeu el requadre d'aliments).

## Quins en són els símptomes?

Algunes de les manifestacions clíniques que es poden produir en ingerir aliments amb gluten són les següents:

- Símptomes digestius i retard del creixement en els infants.
- Dolor i distensió abdominal, gasos, nàusees i vòmits.
- Diarrees, restrenyiment, malabsorció, canvi en la microbiota intestinal i esteatorrea (presència de greix a la femta).
- Pèrdua de pes i anorèxia.
- Anèmia i altres deficiències, pèrdua de cabell, fatiga i cansament.
- Dolor als ossos i les articulacions, cefalea, irritabilitat i depressió.

## La celiàquia es cura?

L'únic tractament és seguir una dieta sense gluten per millorar-ne la simptomatologia i restaurar el dany que s'ha produït a l'intestí. ●●

## ALIMENTS SENSE GLUTEN

● Cereals i tubercles: arròs, blat de moro, quinoa, amarant, mill, fajol, iuca, patata, moniato.

● Llegums, carns, peixos, ous, verdures, hortalisses, olives, adobats, fruites, llet, cacau pur en pols, pasta de cacau.

● Productes genèrics sense gluten que portin la indicació a l'etiqueta i que estiguin controlats per la FACE (Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya).

● Sucres, edulcorants, espècies i condiments.

## ALIMENTS AMB GLUTEN

● Cereals: blat, espelta, sègol, ordi i derivats; civada (pot contenir-ne traces).

● Aliments elaborats, artesanals o envasats (per la dificultat de garantir l'absència de gluten).

● Farines que no estiguin certificades per la FACE.

Precaució amb els aliments importats i manipulats en menjadors comuns.

# les nostres marques

Responsabilitat és seleccionar de manera més sostenible i apostar pel sabor



## Per un planeta millor: fruites de pinyol a granel

A Caprabo som conscients que hem de reduir la presència d'embalatges de plàstic a les nostres botigues.

**Les fruites de pinyol d'EROSKI Natur, a més de fresques, saboroses i de gran qualitat, estan produïdes de manera sostenible. I, ara, es venen a granel. Entre tots podem tenir cura del medi ambient. T'hi apuntes?**







## Flors de meló amb tàrtar de fruites i gambes



mitjana 3 a 5 € 40'

### PER A 4 PERSONES

- 1 ceba tendra
- 1 préssec EROSKI Natur
- 2 nectarines EROSKI Natur
- 200 g de cues de gamba pelades
- Fulles de menta fresca
- Suc de ½ llimona
- 4 cullerades de iogurt cremós
- ½ meló pell de granota EROSKI Natur
- Oli d'oliva
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Pela la ceba tendra i pica-la. Renta les fruites de pinyol, pela el préssec i talla-ho tot a dauets molt petits. Pica les cues de gamba.
- 2.** Posa tots els ingredients en un bol. Amaneix-los amb sal, oli d'oliva, les fulles de menta picades i el suc de llimona. Afegeix-hi el iogurt, remena-ho bé i reserva-ho.
- 3.** Pela el meló, retira'n les llavors i, amb l'ajuda d'una màquina de tallar embotits, talla'l en cercles molt prims. Estén-los en una superfície de treball i practica-hi un tall des del centre fins a un extrem. Enrotlla les làmines en forma de flor, farceix-ne la part central amb la barreja preparada i serveix-les.





## 5. Afavorir el consum responsable

### Milfulls de síndria i meló amb puré de préssec i préssec pla



mitjana



1 a 3 €



40'+  
nevera

#### PER A 4 PERSONES

- ½ meló EROSKI Natur
- ¼ de síndria EROSKI Natur
- 2 préssecs EROSKI Natur
- 4 préssecs plans EROSKI Natur

- 1 cullerada de xarop d'atzavara
- 1 culleradeta de gelatina en pols
- 4 cullerades d'ametlla crocant

#### ELABORACIÓ

- 1.** Pela el meló i la síndria, retira'n les llavors i, amb l'ajuda d'una màquina de tallar embotits, talla'ls a làmines del mateix gruix. Talla les làmines en rectangles regulars i reserva'ls (les restes es poden aprofitar per a un suc o batut).
- 2.** Pela els préssecs i els préssecs plans, talla'n la polpa a trossets i col·loca-la al vas de la batidora amb el xarop d'atza-

vara. Tritura-ho fins a aconseguir una mescla uniforme.

**3.** Dissol la gelatina en una tassa d'aigua. Escalfa 100 ml de puré gairebé a punt d'ebullició i retira'l del foc. Incorpora el puré a la gelatina fins que hi estigui ben integrat. Deixa-ho unes quantes hores a la nevera fins que prengui una mica de cos.

**4.** Per emplatar-ho, intercala les capes de síndria i meló amb el puré de fruites de pinyol i acaba-ho amb una làmina de fruita. Escampa-hi l'ametlla crocant i serveix-ho.



cuina fàcil

# Només cal obrir-les i... llestos!

Versàtils i molt pràctiques, les amanides envasades seran unes bones aliades aquest estiu.



Qualitat i varietat

- 1.** Amanida gourmet (175 g). D'**Eroski**. **2.** Clàssics. Primers brots (100 g). De **Florette**. **3.** Amanida 4 estacions (250 g). D'**Eroski**. **4.** Temptació. Brots tendres (70 g). D'**Eroski**. **5.** Amanida gourmet de nous i formatge de cabra (180 g). De **Florette**.

## Amanida de prunes, anacards, formatge de cabra i remolatxa



fàcil



1 a 3 €



15'

### PER A 4 PERSONES

- 4 prunes
- 1 alvocat
- 1 peça de remolatxa cuïta
- 8 tomàquets cirerols
- 1 bossa de ruca EROSKI
- 1 bossa de canonges EROSKI

- 100 g d'anacards
- 200 g de formatge de cabra en rotlle

### Per amanir

- 50 g de mel
- 40 g de vinagre de Xerès
- 150 g d'oli d'oliva

### ELABORACIÓ

- 1.** En un bol, amb l'ajuda d'un batedor, emulsiona-hi la mel, el vinagre i l'oli d'oliva. Reserva-ho.
- 2.** Talla les prunes i l'alvocat a làmines, la remolatxa a cubets i els tomàquets per la meitat.
- 3.** Posa la ruca i els canonges

en un plat fons, amaneix-ho amb la vinagreta i, al damunt, afegeix-hi les prunes, l'alvocat, els tomàquets i la remolatxa.

- 4.** Distribueix els anacards i el formatge de cabra tallat a rodanxes sobre l'amanida. Incorpora-hi una mica més d'amaniment i serveix-ho.





1



2



3



4



5

## Amanida thai de mango i cogombre amb vedella



mitjana 3 a 5 € 15'

### PER A 4 PERSONES

- 400 g d'entrecot de vedella
- 1 ceba vermella
- 1 mango
- 1 cogombre
- 1 bossa Temptació EROSKI
- 1 manat de coriandre
- 8 tomàquets cirerols
- 100 g de cacauets
- Sèsam
- Llima (opcional)

### Per amanir

- 1 llima
- 120 g de xili dolç
- 120 g d'oli d'oliva
- 40 g de soja

### ELABORACIÓ

**1.** Aboca el suc de la llima, el xili dolç, l'oli d'oliva i la salsa de soja en un recipient i, amb l'ajuda d'un batedor,

emulsiona els ingredients. Reserva-ho.

**2.** Disposa l'entrecot de vedella en una paella a foc fort i marca'l per totes dues bandes perquè quedi ben segellat però poc cuit. Quan sigui fred, talla'l a escalopes i reserva-les.

**3.** Talla la ceba, el mango i el cogombre en juliana ben fina.

**4.** En un plat fons, disposa-hi els enciams barrejats amb una bona quantitat de fulles de coriandre. Incorpora-hi el cogombre i el mango, i amaneix-ho amb la salsa. Després, afegeix-hi els tomàquets cirerols

tallats per la meitat, els cacauets i les escalopes de carn. Acaba-ho amb una mica més de vinagreta, una mica de ceba vermella i el sèsam. Decora-ho, si vols, amb un grill de llima. Serveix-ho.



de temporada

# Les sopes també són per a l'estiu

Vet aquí diverses sopes fredes a base de verdures i fruites que t'ajudaran a suportar millor les altes temperatures estiuenques. A més de refrescants, totes són molt nutritives i delicioses.

**CUINA** BEATRIZ DE MARCOS  
**FOTOGRAFIA** JOAN CABACÉS  
**ESTILISME** ROSA BRAMONA









## Vichyssoise amb poma



fàcil



1 a 3 €



35'+  
nevera

### PER A 4 PERSONES

- 2 porros grans
- 1 patata mitjana
- 2 pomes golden
- 800 ml de brou de verdures
- 100 ml de nata vegetal per cuinar
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta bé els porros i elimina'n la part verda, les arrels i la primera capa. Trosseja'ls i sofregiex-los en una cassola amb 3 cullerades d'oli d'oliva a foc suau durant 5 minuts. Mentre es couen, talla la patata i les pomes a daus.

**2.** Quan els porros siguin tous, afegeix-hi la patata i la poma, remena-ho durant uns quants minuts i aboca-hi el brou de verdures. Cou-ho tot durant 20 minuts fins

que la patata sigui tova. Afegeix-hi la nata vegetal i cou-ho uns quants minuts més. Salpebra-ho.

**3.** Retira-ho del foc, tritura-ho i passa la crema per un colador xinès fins a aconseguir una textura més fina. Deixa-la refredar a temperatura ambient i refrigera-la almenys durant dues hores abans de servir-la.

### TOPPING EXTRA

Per donar un toc especial a aquesta crema, afegeix-hi trossets de formatge blau, quadradets de poma salats i fulletes de brots.







## Gaspatxo de meló amb escopinyes fresques



fàcil



3 a 5 €



30'+  
nevera

### PER A 4 PERSONES

- 800 g de polpa de meló pell de granota
- 1 iogurt grec
- Fulletes de menta fresca
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### Per a les escopinyes

- 1 kg d'escopinyes fresques
- Suc de ½ llimona
- 1 fulla de llorer
- 50 ml d'oli d'oliva

### ELABORACIÓ

**1.** Posa les escopinyes en aigua salada abundant i deixa-les-hi reposar almenys durant dues hores perquè deixin anar tota la sorra; esbandeix-les bé. Posa-les en una cassola i amaneix-les amb un rajolí de llimona, el llorer i un rajolí d'oli d'oliva. Cou-les tapades durant 5 minuts fins que s'hagin obert. Retira-les, deixa-les refredar i separa la carn de les petxines.

**2.** Trosseja el meló i col·loca'l en un got americà amb la resta d'ingredients. Tritura'l fins a aconseguir una mescla uniforme i de textura fina. Reserva-ho a la nevera fins al moment de servir-ho.

**3.** Disposa la sopa en plats o bols i reparteix-hi les escopinyes per sobre. Escampa-hi la barreja de pebres acabats de moldre i serveix-ho.



## Crema freda de cogombre, avocat i llima



fàcil



3 a 5 €



30'+  
nevera

### PER A 4 PERSONES

- 2 cogombres
- 2 avocats
- Ratlladura de ½ llima
- Suc de ½ llima
- 1 punta de gra d'all

- 300 ml de llet de coco
- Fulles de menta fresca
- 50 ml d'oli d'oliva
- Barreja de llavors (opcional)
- Sal

### Per a la salsa picant

- 50 ml d'oli d'oliva
- 1 cullerada de caiena en flocs
- 1 gra d'all

### ELABORACIÓ

**1.** Renta els cogombres, pela'ls, tros-seja'ls i col·loca'ls al vas de la batidora

amb la resta d'ingredients, excepte la barreja de llavors.

**2.** Tritura-ho fins a aconseguir una crema fina i ajusta-la amb aigua si vols una textura més clara. Reserva-ho a la nevera.

**3.** Per a l'oli picant, barreja tots els ingredients en un recipient i deixa-ho reposar tot un dia.

**4.** En el moment de servir-ho, omple un plat o bol amb la crema de cogombre, afegeix-hi algunes gotes de l'oli picant pel damunt i decora-ho, si vols, amb algunes llavors i fulletes de brots.





## Gazpatxo de carbassó



fàcil



1 a 3 €



20'+  
nevera

### PER A 4 PERSONES

- 2 carbassons
- 2 pebrots verds
- 1 cogombre
- 1 gra d'all
- ½ ceba
- Fulles d'alfàbrega fresca
- 500 ml d'aigua embotellada
- Vinagre de poma
- Oli d'oliva verge extra
- 50 g de crostons
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Renta totes les hortalisses i les fulles d'alfàbrega. Espunta els carbassons,

talla'ls i posa'ls al vas de la batedora amb el pebrot verd trossejat, el cogombre pelat i tallat, el gra d'all pelat, la ceba també trossejada i les fulles d'alfàbrega (reserva'n algunes per a la decoració).

**2.** Afegeix-hi 500 ml d'aigua, 50 ml d'oli d'oliva i una cullerada de vinagre. Tritura-ho fins a aconseguir una mescla

uniforme, rectifica'n el punt de sal o vinagre si és necessari i passa-ho per un colador xinès. Reserva-ho a la nevera fins al moment de servir-ho. Decora-ho amb crostons i fulletes d'alfàbrega.



## Sopa freda de tomàquet amb maduixes i pomesà cruixent



fàcil



3 a 5 €



30' + remull  
+ nevera

### PER A 4 PERSONES

- 1 ceba tendra petita
- Vinagre
- 2 cullerades d'ametlles crues
- 200 g de maduixes
- 1 kg de tomàquets Monterosa molt madurs
- 8 fulles d'alfàbrega
- ½ culleradeta de comí molt
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre rosa

### Per al pomesà cruixent

- 100 g de formatge curat
- 2 cullerades de pa ratllat

### ELABORACIÓ

1. Talla la ceba tendra en juliana i posa-la en un recipient amb vinagre i prou aigua per cobrir-la. Deixa-la en remull durant una hora i mitja.
2. Posa aigua a bullir i, quan arribi a ebullició, afegeix-hi les ametlles. Deixa-les-hi un parell de minuts, passa-les per aigua freda i retira'n la pell.
3. Reserva 12 maduixes i pica'n la resta.
4. Pela els tomàquets, pica'ls i tritura'ls amb les maduixes, les ametlles, la meitat de l'alfàbrega, el comí, la ceba tendra, 100 ml d'oli d'oliva verge extra, pebre i sal.
5. Passa la barreja triturada per un colador fi i deixa-la refredar a la nevera.

6. Per al pomesà cruixent, ratlla el formatge i barreja'l amb el pa ratllat. Disposa en paper parafinat una capa fina de la mescla i posa-la al forn durant 5 minuts a 180 °C.

7. Aboca la sopa de tomàquet en un plat o bol i afegeix-hi per sobre les maduixes reservades, un rajolí d'oli d'oliva, el pomesà cruixent i l'alfàbrega picada.





# Conserva tot el sabor amb Liebherr

Et descobrim Biofresh i DuoCooling, les últimes idees de Liebherr per conservar els aliments.



## Aliments frescos més temps



**E**ls calaixos Biofresh permeten regular la humitat segons el tipus d'aliment que hi volem conservar. Gràcies a aquesta tecnologia patentada per Liebherr, els aliments s'emmagatzemen a la temperatura idònia i amb la humitat adequada per a cadascun. Així, la fruita, la verdura, la carn, el peix i els lactis es conserven frescos i mantenen tot el sabor i els nutrients durant molt més temps que als frigorífics convencionals.

Liebherr t'ajuda a conservar la frescor dels aliments i a estalviar temps tot mantenint eficientment les seves propietats.

# LIEBHERR

**E**l sabor dels aliments és el més important quan preparam una recepta. Si vols gaudir de plats cinc estrelles a casa, els frigorífics Liebherr disposen de **Biofresh** i **DuoCooling**, les últimes tecnologies per conservar tot el sabor i les propietats dels aliments.

### Aliments com acabats de comprar

La tecnologia DuoCooling de Liebherr millora la conservació dels aliments a la nevera evitant que es ressequin i prevenint la formació de gel al congelador.

DuoCooling està format per dos compartiments tancats sense connexió entre ells, l'un a la nevera i l'altre al congelador, la qual cosa permet regular-los de manera independent.

Cada zona té la seva pròpia producció de fred. L'ambient de la nevera és humit, per conservar els aliments frescos de manera natural, mentre que l'ambient del congelador és sec, per evitar la formació de gel.

DuoCooling té molts avantatges: la temperatura de cada compartiment es manté constant i permet el refredament ràpid amb repartiment uniforme de la temperatura a la nevera, gràcies al ventilador. D'altra banda, els aliments no s'assequen, perquè s'evita l'arribada d'aire sec del congelador i no hi ha transferència d'olors entre la nevera i el congelador, de manera que s'aconsegueix una alta eficiència energètica. Si vols gaudir del màxim sabor i vitamines als teus plats, tria Liebherr, l'expert en fred.

especial

# Fruites de pinyol

A més de tenir una polpa suau i sucosa, aquestes fruites típiques d'estiu aporten a l'organisme vitamines, minerals, aigua i fibra. Te les perdràs?

TEXT ESTHER ESCOLÁN

**E**ns trobem en plena temporada de préssecs, nectarines, prunes, albercocs, préssecs plans i cireres. Totes aquestes fruites de pinyol aconsegueixen l'estat òptim de maduresa durant els mesos d'estiu, la qual cosa es nota en l'olor, la suculència, el sabor... Descobreix-les!



### Préssec

És ric en aigua, fibra i substàncies antioxidants.

**Propietats nutritives.** Aporten a l'organisme vitamines A i C, i minerals, com ara potassi. A més, són fruites altament refrescants i hidratants, ja que contenen entre un 70% i un 90% d'aigua. També són una font ideal de fibra, de manera que tenen un gran efecte saciant i contribueixen a mantenir el trànsit intestinal.



### Pruna

Font de fibra, té propietats antioxidants.

### Compra i conservació.

T'has d'assegurar que les peces siguin fermes. També cal comprovar que no tinguin cap cop o zones toves. Una vegada a casa, aquestes fruites s'han de deixar madurar fora de la nevera. I, un cop madures, es poden conservar a la nevera fins a una setmana. Procura posar-les de manera que no estiguin apilades.



### Nectarina

Destaca per l'alt contingut en aigua i fibra.

**Molt versàtils.** Solen menjar-se crues, de postres, però també poden donar una nota de color i de dolçor a una gran varietat de receptes i, fins i tot, de còctels i gelats. Inclou-les als teus menús! ●●●

**Com que són riques en fibra, tenen un gran efecte saciant i contribueixen a mantenir el trànsit intestinal**



DANI MUNTANER (CUINA), ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA), ROSA BRACHONA (ESTILISME)

## Amanida d'estiu de nectarines



fàcil



1 a 3 €



20' + repòs

### PER A 4 PERSONES

- 200 ml d'aigua
- 200 g de cuscús
- 20 g de mantega
- 2 nectarines grans
- 1 alvocat
- 2 branquillons de coriandre
- 2 branquillons de julivert
- 1 llima
- 120 g de formatge feta a daus
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Disposa l'aigua en un cassó, afegeix-hi una culleradeta de sal i fes-la bullir. Barreja el cuscús i la

mantega amb el tou dels dits i aboca l'aigua per sobre del cuscús. Tapa-ho i deixa-ho reposar durant 5 minuts. Tot seguit, separa els grans del cuscús amb una forquilla.

**2.** Renta les nectarines, talla-les per la meitat, treu-los el pinyol i talla-les a grills o a trossos petits. Pela l'alvocat i talla'l a dauets. Renta el coriandre i el julivert, eixuga'ls i pica'ls. Esprem la llima per extreure'n el suc.

**3.** Barreja el cuscús amb el coriandre i el julivert, i afegeix-hi els daus de formatge, l'alvocat i les nectarines. Amaneix-ho amb el suc de llima, l'oli, la sal i el pebre.



## Carpaccio de prunes



fàcil



1 a 3 €



15'

### PER A 4 PERSONES

- 2 cullerades de pinyons
- 100 g de formatge parmesà reggiano
- 4 prunes vermelles
- 4 prunes grogues
- 60 g de ruca
- Sal en escates
- Pebre negre acabat de moldre

### Per a la vinagreta

- 4 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de vinagre de Mòdena

### ELABORACIÓ

- 1.** Torra els pinyons en una paella a foc suau, sense deixar que es cremin. Talla encenalls de parmesà amb un pelador. Reserva'ls.
- 2.** Prepara la vinagreta barrejant l'oli d'oliva amb el vinagre de Mòdena.
- 3.** Renta les prunes, espinyola-les i talla-les a rodanxes molt fines amb l'ajuda d'un ganivet o d'una mandolina. Reparteix les rodanxes als quatre plats alternant tots dos colors.
- 4.** Disposa les fulles de ruca per sobre de les prunes. Afegeix-hi els pinyons



DANI MUNTANER (CUINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

torrats i amaneix-ho amb la vinagreta, sal en escates i el pebre negre acabat de

moldre. Empolsa-ho amb els encenalls de parmesà. Serveix-ho.



DANI MUNTANER (CUINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

## Filet de vedella amb prunes



fàcil



5 a 7 €



20'

### PER A 4 PERSONES

- 720 g de filet de vedella
- 8 prunes grogues
- 1 gra d'all
- Sal i pebre

### Per a la salsa chimichurri

- 50 ml d'aigua
- 2 cullerades d'orenga
- 1 bitxo
- 2 branquillons de farigola fresca
- 1 branca de romaní fresc
- 4 branquetes de julivert
- 30 ml de vi blanc
- 10 ml de vinagre de Xerès
- 40 ml d'oli d'oliva

### ELABORACIÓ

- 1.** Per a la salsa chimichurri, escalfa 50 ml d'aigua

amb una cullerada de sal i fes-la bullir. Retira-la del foc i afegeix-hi l'orenga, el bitxo, la farigola, el romaní i el julivert picats, el vi, el vinagre i l'oli. Barreja-ho bé i reserva-ho.

**2.** Talla el filet de vedella en quatre racions i lliga cada peça perquè no perdi la forma durant la cocció. Talla les prunes per la meitat i treu-los el pinyol.

**3.** Cuina els filets a la graella fins al punt desitjat i cou, alhora, les prunes. Per donar-hi una aroma més intensa, es pot cremar una mica de romaní fresc a les brases els darrers minuts.

**4.** Serveix els filets de vedella amb les prunes i la salsa chimichurri.

QUE DISFRUTAR  
NO TE quite  
EL SUEÑO.

Coca-Cola Zero, el disco rojo y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



ZERO AZÚCAR  
ZERO CAFEÍNA



SIENTE EL SABOR<sup>®</sup>



## Llagostins amb salsa criolla de préssec pla



fàcil 3 a 5 € 15' + maceració

### PER A 4 PERSONES

- 24 llagostins grans
- 1 gra d'all
- Pebre vermell dolç
- 2 préssecs plans
- Oli d'oliva

### Per a la salsa criolla

- 2 préssecs plans
- 1 ceba vermella
- 6 brots d'alfàbrega
- El suc de 2 llimones
- 70 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela els llagostins i retira'n

el fil negre. Pica el gra d'all molt fi. Posa les cues en un bol i barreja-les amb l'all, 1 cullerada de pebre vermell i 2 d'oli. Deixa-ho macerar durant 1 hora.

2. Pela els préssec plans i espinola'ls. Talla'n 2 a vuitens i els altres 2 a daus petits.

3. Talla la ceba a dauets i posa-la en un bol. Aboca-hi aigua bullent (300 ml) i deixa-ho reposar 15 minuts. Escorre-ho.

4. Escalda l'alfàbrega, escorre-la i submergeix-la en aigua amb glaçons durant 1 minut. Torna-la a escórrer, eixuga-la i pica-la.

5. Per a la salsa, barreja els daus de préssec pla amb



DANI MUNTANER (CUINA), ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

la ceba, l'alfàbrega, el suc de llimona, l'oli, sal i pebre. Reserva-ho.

6. Munta vuit broquetes, alternant-hi tres cues de

llagostí amb dos vuitens de préssec pla, i daura-les a la graella.

7. Serveix les broquetes amb la salsa de préssec pla.



DAVID GARCIA (CUINA), @NOUPHOTO (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

## Macedònia de fruites amb pinyol



fàcil 1 a 3 € 15'

### PER A 4 PERSONES

- 2 préssecs
- 2 nectarines
- 8 prunes
- 1 mango
- 200 g de fruites del bosc
- 1 llimona o 1 taronja

### Per a l'almívar

- 100 g d'aigua mineral
- 100 g de sucre integral
- 2 claus d'espècia
- ½ branca de canyella
- 1 bossa de camamilla
- 1 bossa de til·la
- 1 bossa de menta polioli

### ELABORACIÓ

1. Renta les fruites i eixu-

ga-les. Pela els préssecs. Després, talla les fruites en grills i ratlla la pell del cítric escollit. Reserva-ho.

2. Per a l'almívar, aboca en un cassó l'aigua mineral, el sucre i les espècies aromàtiques (si tens pells de cítrics seques, també se n'hi poden afegir). Porta-ho a ebullició, retira-ho del foc i afegeix-hi les bossetes d'infusió.

3. Deixa el cassó tapat uns 10 minuts. Després, passa-ho per un colador. Reserva l'almívar fred fins al moment de servir-ho.

4. Disposa les fruites en un bol, aboca-hi l'almívar per sobre i decora-ho amb la ratlladura del cítric.





# NUEVO LOOK MISMO SABOR Y CALIDAD



100% COMO SEAS. 100% SIN LACTOSA.

## Gelats de fruita



fàcil



1 a 3 €



15'+  
congelació

### PER A 4 UNITATS

- 200 g de síndria
- 1 nectarina
- 1 safata de gerds
- 1 safata d'aranyons
- 30 g de groselles
- 1 llimona
- 100 g de sucre
- Aigua mineral

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la síndria i la nectarina i talla-les a daus molt petits. Si queda alguna llavor en els trossets, treu-la.

**2.** Renta els gerds, els aranyons i les groselles a sota del raig d'aigua de l'aixeta

i eixuga-les amb paper absorbent de cuina.

**3.** Esprem la llimona per treure'n el suc i passa'l pel colador per treure'n les llavors i les restes de polpa.

**4.** Escalfa mig got d'aigua amb el sucre fins que es dissolgui. Tot seguit, deixa-ho refredar i afegeix-hi el suc de llimona.

**5.** Omple quatre motlles de gelat de pal amb les fruites i l'almívar de llimona, col·loca-hi els palets i introdueix-los al congelador almenys durant 4 hores. Passat el temps indicat, treu-los del congelador i ja es poden menjar.



DANI MUNTANER (CUINA); NOUPHOTO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)



## Pastís Tatin de préssec i farigola



fàcil



1 a 3 €



40'

### PER A 4 PERSONES

- 2 préssecs de vinya grans
- 100 g de sucre
- 2 cullerades de rom
- Branquillons de farigola fresca
- 1 làmina de massa de pasta de full
- 250 g de formatge mascarpone

### ELABORACIÓ

**1.** Pela els préssecs de vinya, talla'ls per la meitat i treu-los el pinyol amb molta cura.

**2.** Disposa el sucre amb el rom i la farigola en una paella, a foc suau, i cou-ho durant 5 minuts fins que

comenci a caramel·litzar-se. Tot seguit, afegeix-hi les meitats de préssec i cou-les 10 minuts.

**3.** Posa les meitats de préssec en quatre motlles de cassoleta de 12 cm de diàmetre i reparteix-hi el caramel per sobre. Talla quatre cercles de pasta de full i cobreix els préssecs. Enforna'ls a 190 °C durant 12-15 minuts fins que s'enrosseixin al gust.

**4.** Desemmotlla els pastissos girant les cassoles cap per avall i serveix-los acompanyats amb una cullerada de formatge mascarpone i uns branquillons de farigola fresca.

DANI MUNTANER (CUINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

## Tiramisú de préssec



fàcil 3 a 5 € 40'

### PER A 4 PERSONES

- 4 préssecs
- 500 ml d'aigua
- 150 g de sucre
- 1 canonet de canyella
- 3 ous
- 250 g de formatge mascarpone
- 200 g de melindros
- Canyella en pols
- Cacau en pols

### ELABORACIÓ

**1.** Renta els préssecs, marca'ls amb una creu a la base i escalfa'ls en aigua bullent durant 1 minut. Escorre'ls, pela'ls, talla'ls per la meitat i treu-los el pinyol. Tot seguit, talla'ls a rodanxes i reserva'ls.

**2.** Aboca 500 ml d'aigua en un cassó, afegeix-hi 100 g de sucre i un canonet de canye-

lla. Posa-ho a escalfar i, quan arrenqui el bull, incorpora-hi els préssecs i deixa-ho bullir a foc suau 10 minuts. Deixa-ho entebair.

**3.** Trenca els ous i separa el rovell de la clara. Munta la clara a punt de neu i blanqueja els rovells amb la resta del sucre. Incorpora-hi el formatge mascarpone a poc a poc i, tot seguit, les clares muntades.

**4.** Suca els melindros a l'almívar on hagas cuit els préssecs.

**5.** Ves muntant les postres per capes. Primer, posa-hi els melindros; a continuació, els préssecs; després, la crema de mascarpone i la canyella en pols. Acaba amb una capa de crema i una mica de cacau en pols per sobre.



BEATRIZ DE MARCOS (CUINA), ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)



## Còctel Bellini



fàcil 1 a 3 € 10'

### PER A 8 PERSONES

- 1 ampolla de cava molt freda
- 3 o 4 préssecs madurs i freds
- 2 o 3 cullerades de sucre

### ELABORACIÓ

**1.** Introdueix les copes escol·lides per presentar el còctel al congelador.

**2.** Renta els préssecs sota l'aigua, pela'ls i tritura'ls fins que quedi un puré fi. Disposa

el puré de préssec en un bol i afegeix-hi el sucre (si els préssecs són molt dolços, no caldrà afegir-hi sucre).

**3.** Passa el puré de préssec pel colador per eliminar els grumolls i que quedi líquid.

**4.** Omple  $\frac{3}{4}$  de la copa amb el suc de préssec. I, finalment, acaba d'omplir-la amb el cava ben fresquet.

### CONSELL

Aquest còctel també queda molt bo si el prepares amb suc de préssec envasat.

ISMAEL GRANÓ (CUINA), NOUPHOTO (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)





**Josep Presseguer**

DIRECTOR GENERAL DE FRUITS DE PONENT

## GAUDIR DE LA MILLOR FRUITA TOT L'ANY

**E**l grup cooperatiu Fruits de Ponent, amb seu a Alcarràs (Lleida), està especialitzat en la comercialització de fruita fresca de màxima qualitat. L'estrella és la fruita de pinyol (sobretot durant la temporada que va del juny a l'octubre). Al seu catàleg també hi figuren suc de fruita sense sucres afegits i conserves, com ara préssec en almívar o còctel de fruites.

**Cada vegada hi ha més consciència per apropar els productes de proximitat al consumidor?** En efecte. Tot i que som un grup amb vocació exportadora, no oblidem el consumidor que tenim a prop. Disposem de dues agrobotigues on venem fruita acabada de collir i oferim degustacions del nostre oli. El consumidor valora molt positivament conèixer la procedència dels productes que posa a la taula i sap que la nostra agricultura és sostenible en tots els sentits.

**Què us sembla l'aposta de Caprabo pels productes de proximitat?** Per a nosaltres és un orgull i, alhora, aplaudim que Caprabo aposti per la proximitat, per la qualitat i pels grups cooperatius que busquen mantenir el futur dels nostres camps i garantir la viabilitat de l'ofici d'agricultor.



recepta de proximitat

# Sempre a mà

Les conserves de fruita de Fruits de Ponent et permeten preparar postres delicioses com aquesta mousse de préssec.

TEXT OLIVIA MAJÓ

FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS

ESTILISME ROSA BRAMONA

## UN TOC DOLÇ

Fruits de Ponent selecciona les millors peces per elaborar les seves conserves en almívar. A més del tradicional préssec, a Caprabo hi trobaràs també el seu còctel de fruita, amb cirera, préssec, pinya, pera i raim. Totes dues opcions són fantàstiques per improvisar una macedònia, decorar pastissos, donar gust als pans de pessic...

## 6. Oferir més productes locals



### Mousse de préssec en almívar



mitjana



3 a 5 €



15'+  
nevera

#### PER A 4 PERSONES

-200 g de préssec en almívar

-2 ous M

-200 g de nata

-Sucre

#### Per a la decoració

-50 g de préssec en almívar

#### ELABORACIÓ

1. Tritura els préssecs amb el rovell d'ou al vas de la batedora. Reserva-ho.
2. Munta les clares d'ou a punt de neu i reserva-les.

A continuació, munta la nata amb una mica de sucre fins que prengui cos.

3. Barreja les clares muntades amb els préssecs, lentament i amb moviments circulars, fins que quedi tot ben mesclat. Afegeix-hi la nata i barreja-ho bé.

4. Aboca la mescla en gotets o bols i conserva'ls a la nevera fins que siguin freds del tot.

5. En el moment de servir-ho, decora-ho amb làmines fines de préssec en almívar i unes fulletes de menta (opcional). Serveix-ho.



tradicional  
o reinventada

# Les aparences enganyen

En aquestes dues amanides de tomàquet, formatge i maduixots, les coses de vegades no són el que semblen. On és l'artifici?

CUINA JORDI ANGLÍ FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS ESTILISME ROSA BRAMONA

## Amanida de tomàquet, maduixots i formatge fresc



fàcil



1 a 3 €



20'

### PER A 4 PERSONES

- 300 g de fulles d'enciams variats - 1 pastanaga - 1 carbassó - 20 tomàquets cirerols - 100 g de maduixots - 150 g de mató - Germinats

### Per a la vinagreta

- 100 ml d'oli d'oliva - 25 ml de vinagre - Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Renta les fulles d'enciam i escorre-les bé. Reserva-les.
2. Ratlla la pastanaga i talla-la en juliana. Renta el carbassó, espunta'l i talla'l a làmines fines. Reserva-ho.
3. Introdueix els tomàquets cirerols en un pot i escalda'ls uns segons. Retira'n l'aigua i reserva'ls. Renta els

maduixots i talla'ls a trossos. Esmicola el mató.

4. Aboca tots els ingredients de la vinagreta en un recipient i barreja'ls bé.
5. Col·loca els enciams al plat i, a sobre, posa-hi la resta d'ingredients jugant amb els colors. Afegeix-hi el mató i els germinats. Amaneix-ho amb la vinagreta i serveix-ho.



## Fals tomàquet en amanida



mitjana



1 a 3 €



30' +  
congelació

### PER A 4 PERSONES

#### Per al fals tomàquet

• 200 g de mató • ½ kg de tomàquet de branca • 20 g de gelatina vegetal • 3 g de colorant vermell

#### Per a l'amanida

• 120 g de pastanaga • 12 g de carbassó • 100 g de nap • 12 tomàquets cirerols •

100 g de maduixots • 150 g de fulles d'enciams variats • Sal

#### Per a la vinagreta

• 100 ml d'oli d'oliva • 25 ml de vinagre • Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Per al fals tomàquet, agafa el formatge, forma'n boles de la mida d'un tomàquet i embolica-les amb paper film tallat a mida. A continuació, congela-les durant 1 hora com a mínim.

**2.** Trosseja els tomàquets, sala'ls i deixa'ls embolicats en un drap i amb pes al damunt perquè deixin anar tota l'aigua de vegetació. Salpebra'ls i reserva'ls. Pesa 250 ml de l'aigua del tomàquet, afegeix-hi 15 g de gelatina vegetal i el colorant. Reserva-ho.

**3.** Banya les boletes de formatge congelades a la gelatina d'aigua de tomàquet. Reserva-les.

**4.** Talla les verdures de l'amanida com si fossin tallarines. Escalda-les, refresca-les i reserva-les entre paper de cuina. Escalda els tomàquets i pela'ls. Trosseja els maduixots.

**5.** Barreja tots els ingredients de la vinagreta.

**6.** Forma un niu amb les verdures i les fulles d'enciam i, a sobre, disposa-hi el fals tomàquet. Decora-ho amb els tomàquets i els maduixots, i amaneix-ho amb la vinagreta.











sabor del món

# croàcia

Conegut com el país de les mil illes, Croàcia sedueix per les ciutats, les platges i, per descomptat, la gastronomia, que és excel·lent i variadíssima. En descobrim alguns dels plats més deliciosos. TEXT RAQUEL PUENTE



○ stres, tòfona blanca, xai, cirera *marasška* (amb la qual s'elabora el famós licor *marasquí*), pernil curat (*pršut*) d'Ístria i de Dalmàcia, oli d'oliva... Si hi ha un destí que els gurmets, *foodies* i aficionats a la gastronomia haurien de visitar obligatòriament, aquest seria, sens dubte, Croàcia.

La República de Croàcia és un país relativament petit, amb una població de quatre milions d'habitants i una superfície de 56.594 km<sup>2</sup> (una mica més que la meitat de Portugal). Es divideix en 21 comtats o *županija*, però per sobre d'aquests hi ha una divisió històrica en regions: Dalmàcia, la principal zona turística del país, a la costa; Ístria, una península al nord molt propera a la costa d'Itàlia; la regió de Croàcia central, amb la capital, Zagreb, i la regió d'Eslavònia —que no s'ha de confondre amb Eslovènia—, situada a l'est del país i també anomenada el graner de Croàcia pel cultiu de cereals.

Cada zona té les seves especialitats, però la diferència més gran es dona entre la costa, on predominen

les receptes a base de peix, i l'interior, on la majoria de plats inclouen carn.

### De primer, una sopa

Un dels plats més populars i tradicionals a tot el país és la sopa. A gairebé totes les cases durant tot l'any, també a l'estiu, els àpats comencen amb *kokosja juha s noklicama*, una sopa de pollastre amb pasta. El brou s'elabora amb verdures, pollastre i pasta (*noklice*), que es prepara amb ou i farina just abans d'afegir-la-hi.

Després de la sopa hi haurà carn o peix, segons si ens trobem a la costa o a l'interior. El *krusnoj peci* és una especialitat a base de gall dindi rostit que mai no falta a les celebracions; a més, el *ćevapčići* o *ćevapi*, una salsitxa elaborada amb carn picada condimentada amb espècies, és molt popular.

Portada: vista panoràmica de Dubrovnik, a la costa adriàtica. En aquesta pàgina: a l'esquerra, ambient nocturn en un carrer molt turístic de Zagreb; a la dreta, una bonica platja a Brela, a la ribera de Makarska, a Dalmàcia.

## La República de Croàcia té una població de quatre milions d'habitants



© SHUTTERSTOCK



© SHUTTERSTOCK

BEATRIZ DE MARCOS (CUINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)





PLAT PER  
DESCOBRIR

## Amanida de pop



fàcil



5 a 7€



30'

### PER A 4 PERSONES

- 2 potes de pop cuit
- 2 tomàquets
- 2 cebes tendres
- Fulles de julivert fresc

### Per al guarniment

- 1 gra d'all
- 1 cullerada de tàperes
- Oli d'oliva verge extra
- Gotes de llimona
- 1 culleradeta de vinagre de vi
- Sal i pebre negre acabat de moldre

### ELABORACIÓ

**1.** Per preparar el guarniment, pela el gra d'all, pica'l ben fi i fica'l en un recipient amb la resta

d'ingredients. Barreja-ho bé i reserva-ho.

**2.** Talla el pop cuit a trossos petits.

**3.** Renta els tomàquets i la ceba tendra. Talla els tomàquets a dauets i la ceba tendra a làmines fines.

**4.** Posa els tomàquets, la ceba tendra, el pop i el julivert picat en un bol. Amaneix-ho amb el guarniment, remena-ho i serveix-ho.



## Es recomana visitar les 'konobas', tavernes on es pot menjar bé i barat

D'altra banda, les carns s'associen a una època de l'any: per Pasqua, és tradició menjar xai (el de l'illa de Pag té denominació d'origen protegida); per Nadal, gall dindi (és molt apreciat el de Zagorje) i, per Cap d'Any, porc.

### Especialitats d'aquí i d'allà

A la gastronomia croata s'hi reuneixen diverses cuines d'Europa. Això es reflecteix en receptes com els *noklice* (pasta que s'afegeix a la sopa), d'influència italiana; els *palačinke* (creps), d'origen francès, o el *goulash*, que és hongarès.

La influència italiana en el menjar explica que hi hagi tantes pizzeries, però per degustar les especialitats croates es recomana visitar les *konobas*, tavernes on es pot menjar bé i barat. I parlant de pizza, *poljički soparnik* és una mena d'empanada de bledes que s'elabora a la regió de Dalmàcia-Split, d'on afirmen que és originària la pizza. D'altra banda, la península d'Ístria competeix amb la localitat italiana d'Alba, a la regió del Piemont, per la tòfona blanca. El país també és productor d'oli d'oliva i vi.

### Les millors ostres del món

A la llarga franja litoral de Croàcia i banyats pel mar Adriàtic hi ha 1.185 illes i illots. El peix és, sens dubte, l'ingredient estrella: en sopes o en el *brudet* (*brodet* o *brujet*), una mena de caldereta. També són típiques les cloïsses, gambes o escamarlans amb *buzara* (salsa d'all, julivert, tomàquet i vi blanc), i les amanides amb pop,



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

A dalt, imatge impressionant de l'aigua color turquesa al Parc Nacional dels Llacs de Plitvice. A sota, vista de la ciutat medieval de Trogir, situada en una petita illa a la costa de Dalmàcia.

com les que preparen a l'illa de Hvar, on el serveixen amb tàperes o marisc després de coure'l, en molts casos, en una olla de ferro coberta amb brases (*peka*).

I si els escamarlans i el pop són molt preuats, les ostres de la badia de Mali Ston, a 60 quilòmetres al nord-oest de Dubrovnik, són considerades les millors del món. Els romans van ser els primers a cultivar-les i, dos mil anys després, l'emperador Francesc Josep I d'Àustria se les feia enviar en caixes a Viena cada mes. La badia és propera a la desembocadura del riu Neretva, i les condicions que s'hi

donen són les responsables de la seva qualitat excepcional.

### Amants del dolç

Són típiques les postres com el *bučnica*, pasta de full farcida de carbassa, o el *baklava*, amb pasta fil-lo, mel o almívar i fruita seca. L'*strudel* és una altra de les herències centreuropees, però s'ha convertit en un dolç local, amb el nom de *zagorski štrukli*, farcit de poma, formatge o cireres. També és molt popular el pastís de *rapska* (o pastís de *rab*), una mena de massapà en espiral amb ametlles i licor de marraquí. ●●●

# LA ÚNICA BEBIDA ENERGÉTICA CON UN GRAN SABOR A COCA-COLA

NUEVA



Contenido elevado de cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia (cafeína 32 mg/100 ml). Consumir moderadamente. La niacina (vit B3) y la vitamina B6 contribuyen al metabolismo energético normal. Es recomendable mantener una dieta variada, un estilo de vida activo y saludable. Coca Cola y el disco rojo son marcas registradas de The Coca Cola Company.





## Paco de la Rosa

COPROPIETARI, DIRECTOR COMERCIAL  
I ENÒLEG DE LES CAVES TORELLÓ

## CORPINNAT, L'EXPRESSIÓ DEL PENEDÈS

**E**l 30 de gener va néixer Corpinnat, una nova marca de vins escumosos de qualitat, totalment desvinculada de la DO Cava. Lligats al territori on neixen, el Penedès, aquests productes estan elaborats en vinyes pròpies. El raïm 100 % ecològic, de varietats autòctones, es verema a mà i es vinifica íntegrament a la propietat. Paco de la Rosa, copropietari, director comercial i enòleg de les caves Torelló, ens parla d'aquesta nova marca que ja es pot trobar a les nostres botigues.

**Per què neix la marca Corpinnat?** Per prestigiar els vins escumosos que des de fa dècades s'elaboren al Penedès, vinificats al 100 % als cellers que en formen part i que són de llarga criança.

**Un dels compromisos de Corpinnat és la sostenibilitat i la posada en valor de l'ofici de l'elaborador. Per què?** Els cellers de Corpinnat van optar fa temps per l'agricultura ecològica, i alguns també per la biodinàmica. Respectar el medi ambient i la biodiversitat és el nostre màxim compromís. Per a nosaltres, l'ofici d'un elaborador de vi escumós de qualitat que persegueix el prestigi ha d'anar lligat a la vinya i el seu paisatge, a les veremes, a la vinificació del raïm que ha creuat i a les llargues criances. Els elaboradors de Corpinnat completen tot el procés, des de la vinya fins a la copa.

beure

# Passió pel territori

Acabats d'arribar al mercat, els vins escumosos de qualitat Corpinnat són sinònim de feina ben feta.

TEXT ESTHER ESCOLÁN

FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS

ESTILISME ROSA BRAMONA



## 6. Oferir més productes locals



1. Torelló Brut Reserva 2013. 2. Llopart Rosé Brut. 3. Gramona Imperial Brut Ecològic 2014.  
4. Torelló Tradicional Brut Nature 2012. 5. Llopart Brut Nature Integral.



## LLARGUES CRIANCES EN AMPOLLA

El clima, la terra i les varietats històriques del Penedès donen als vins escumosos de qualitat Corpinnat una capacitat de criança en ampolla que sempre serà superior a 18 mesos. A dia d'avui, aquests vins s'elaboren a nou cellers: **Gramona, Llopart, Nadal, Recaredo, Sabaté i Coca, Torelló, Can Feixes, Júlia Bernet i Mas Candí**. Alguns poden trobar-se a Caprabo. De tota manera, a la marca encara hi poden entrar més cellers, ja que Corpinnat ha establert una moratòria d'entrada de nous membres, almenys fins a la propera verema.

### NOTES DE PASTISSERIA

Elaborat a les vinyes de Can Martí, propietat de la família Torelló des de 1395, té una criança mínima de 72 mesos en rima.

**VISTA** Color groc palla amb reflexos daurats. Net i transparent, de bombolla fina. **NAS** Hi destaca la pera sobre notes de flor blanca, caramel, crema de pastisseria i fruita confitada. **BOCA** Entrada fresca, delicada i d'acidesa marcada. Pas sec.

**MARIDATGE** Aperitius, fumats, peixos, mariscos, carns o formatges.

**TORELLÓ TRADICIONAL BRUT NATURE 2012**  
Varietats: xarel·lo, macabeu i parellada



### SUBTIL AROMA MINERAL

Una vinificació acurada i una fermentació amb llevats salvatges propis converteixen el most flor en uns vins blancs excel·lents.

**VISTA** Color groc or i reflexos grisos daurats. Amb bona formació de rosari. **NAS** Aromes llamineres i verdes. Notes d'ametlla, menta, fonoll, fruita confitada i pastisseria. **BOCA** Entrada amb nervi i frescor. Desemboca en amargor vegetal.

**MARIDATGE** Pastes salades, embotits, amanides, bolets o fideus a la cassola.

**TORELLÓ BRUT RESERVA 2013**  
Varietats: xarel·lo, macabeu i parellada



### RECORDS DE BLAT

Amb una criança en rima de més de 48 mesos, se serveix de la biodinàmica per vivificar-se, i d'infusions i decoccions per evitar plagues.

**VISTA** Groc pàl·lid amb centellejos daurats. **NAS** Hi destaquen la fruita blanca madura i les notes cítriques i anisades, de mantega, pa de pessic, massapà i crema cremada. **BOCA** Viu i refrescant al pas, de bombolles fines i cremoses.

**MARIDATGE** Molt versàtil, ideal des de l'aperitiu fins a la sobretaula.

**GRAMONA IMPERIAL BRUT ECOLÒGIC 2014**  
Varietats: xarel·lo, macabeu i chardonnay



### PECULIARITATS AFRUITADES

Elaborat amb vins que han fet la primera fermentació a una temperatura de 15 °C i conjuntament amb el singular cupatge.

**VISTA** Color groc palla, amb una brillantor pàl·lida i verdosa. Bombolla fina i constant. **NAS** Aromes primàries, afruitades (poma, préssec, pinya) molt ben conjuntades. **BOCA** Lleuger i suau, amb una gran vivesa i frescor.

**MARIDATGE** Idoni per prendre'l sol, com a aperitiu i amb plats lleugers.

**LLOPART BRUT NATURE INTEGRAL**  
Varietats: parellada, chardonnay i xarel·lo



### EQUILIBRI PERFECTE

Amb un punt just d'acidesa, manté un equilibri perfecte fins al final de la permanència al paladar.

**VISTA** Color rosa cirera, molt brillant. Bon desenvolupament de la bombolla. **NAS** Aroma afruitada, exuberant, en què dominen les fruites del bosc i uns tanins delicats. **BOCA** Entra amb potència. Té bona estructura i és molt saborós.

**MARIDATGE** Adequat per acompanyar risottos, aperitius i carns blanques.

**LLOPART ROSÉ BRUT RESERVA**  
Varietats: monestrell, garnatxa i pinot noir



# ¿TE APETECE UN VERANO DISTINTO?



CON  
2,5%  
alcohol

NUEVO  
**DISTINTO**  
CON VINO *Verdejo*



Y ZUMO NATURAL  
DE LIMÓN

**La Casera®**

PROHIBIDA LA VENTA Y CONSUMO DE ALCOHOL A MENORES DE 18 AÑOS. ALC DISTINTO DE LA CASERA® 2,5% VOL.  
LA CASERA® RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE.



## Què hi diu l'experta



**Dra. Gemma Márquez**

ESPECIALISTA EN DERMATOLOGIA  
PEDIÀTRICA DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI  
DEXEUS - INSTITUT IDERMA

**H**i ha dos tipus de protecció solar, els filtres físics i els químics. Els nens petits, sobretot els lactants, són molt sensibles a la radiació solar, ja que els seus mecanismes de defensa són menys eficaços. Com a norma general, recomanem no portar a la platja els nadons menors de 6 mesos, ja que solen cremar-se amb facilitat i corren el risc de deshidratar-se. Malgrat que s'estiguin sota el para-sol, la radiació es reflecteix fins a un 30%. El millor a aquesta edat és cobrir-los la pell amb gorreta i roba fresca, i mantenir-los a l'ombra.

Entre els 6 mesos i els 3 anys, optarem pels filtres físics o minerals, que reflecteixen la radiació a la pell sense penetrar-hi i s'activen en el moment d'aplicar-los. També és fonamental fer servir gorra i ulleres, així com evitar les hores de més radiació solar. En nens amb dermatitis atòpica o pell sensible, cal escol·lir els filtres físics.

A partir dels 3 anys podem emprar filtres químics, especialment fórmules amb factor de protecció superior a 50.

bellesa

# Tenir cura de la pell de la canalla a l'estiu

Utilitzar crema solar amb fotoprotector superior a 50, roba transpirable, gorra i ulleres de sol és la millor manera de protegir-los la pell.

**TEXT ESTHER ESCOLÁN**

La pell dels més petits és molt sensible. Per això els pares i mares han d'extremar les precaucions a l'estiu, quan les hores d'exposició solar a la platja, la piscina, la muntanya o el parc es multipliquen notablement. El lema "Més val prevenir que curar o, fins i tot, lamentar" pren més importan-

cia que mai tenint en compte que, segons l'Associació Espanyola de Pediatria, uns bons hàbits preventius i de protecció solar poden evitar un 80% dels càncers de pell.

### **Evitar les hores centrals**

Controlar les hores d'exposició solar, evitant sobretot les centrals del dia



## Com s'ha d'aplicar la crema solar

- Aplica-la mitja hora abans d'anar a la platja, a la piscina o a la muntanya.
- Estén-la per tot el cos, insistint al clatell, les espatlles, les galtes, el nas, les cuixes, els peus, les orelles i entre els dits de les mans i els peus.
- Aplica-la també al cuir cabellut dels nadons i els nens amb cabells fins o escassos.
- Repeteix l'operació cada 2 hores, sobretot els dies de platja, piscina i muntanya.
- Utilitza-la també els dies de núvol. Les radiacions UV travessen els núvols i es reflecteixen en l'aigua, la sorra i l'herba.
- No t'oblidis dels llavis. Aplica-t'hi una barra fotoprotectora.



—entre les 12 h i les 16 h— és clau. En canvi, podem aprofitar les primeres hores del matí o a partir de les 18 h, quan la intensitat del sol comença a baixar, per fer un passeig agradable, procurant anar per l'ombra i llocs on corri l'aire.

En tot cas, abans de sortir de casa cal aplicar als nens i nadons una crema solar amb fotoprotecció superior a 50 i donar-los gorreta i ulleres de sol, un gest summament important si es va a la platja o a la piscina, ja que el sol es reflecteix en l'aigua, la qual cosa pot causar lesions oculars. Mantenir-los ben hidratats (cal por-

tar sempre una ampolleta d'aigua) i vigilats també és fonamental.

Els nens amb la pell atòpica o que pateixen sudamina —una mena de granets que apareixen a causa de la calor— s'han de cobrir amb roba transpirable i cremes solars aptes per a al·lèrgics. L'últim apunt el dedicarem als nadons, que no poden estar

exposats al sol ni anar a la platja o a la piscina abans dels 6 mesos. Fins aleshores, per sortir de casa haurem de vestir-los amb roba lleugera de màniga llarga i gorreta. ●●

**“Tot i que els nadons estiguin sota el para-sol, la radiació es reflecteix fins a un 30 %”, diu la Dra. Gemma Márquez**



# MANTINGUES LA PELL DELS NENS FORA DE PERILL

A l'estiu és bàsic protegir dels raigs de sol la pell de la canalla. Un cop a casa, cal reparar-la i hidratar-la a consciència. Aconseguir-ho serà molt més fàcil amb aquests productes.



## PER TENIR CURA DE LA SEVA PELL

Gràcies a la seva fórmula de suavitat clínicament provada, l'oli de **Johnson's** hidrata i protegeix de la sequedat la delicada pell del nadó.



## PROTECCIÓ IMMEDIATA

L'esprai solar FP 50+ de **Nivea Sun** és superresistent a l'aigua i ofereix una protecció immediata i molt alta contra els raigs UVA i UVB.



## NODREIX I REPARA

La marca **belle** presenta dos productes per mantenir la pell de tota la família suau i hidratada: un oli corporal d'ametlles dolces amb vitamina E, per a pells seques i sensibles, i una loció corporal amb àloe vera, extracte de flor d'amarant i vitamina E, per a pells atòpiques.



## REPELEIX LA SORRA

A més de ser resistent a l'aigua, l'esprai protector antisorra FPS 50+ de **Delial** s'absorbeix de seguida i la sorra no s'enganxa a la pell.



## AMB ÀLOE VERA

La llet post-solar d'**Ecran Aftersun** amb àloe vera natural és ideal per reparar i alleujar la pell després de l'exposició solar.



## REFORÇ DIARI

La llet corporal reparadora per a pells extraseques **Lactourea** de **Lactovit** reforça cada dia la pell dels petits i els grans gràcies a la proteïna de calci.

# Shopping

La millor selecció de productes que pots trobar a Caprabo

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES D'ESPAÑA.

# nosaltres



●●● Caprabo: 60 anys  
al servei del client

**Fundada el 1959, Caprabo impulsa una aposta per la salut i els productes de proximitat en el seu 60 aniversari.**

El 2019 Caprabo fa 60 anys. Amb més de 200.000 persones que compren diàriament a les seves botigues i una plantilla formada per 7.000 treballadors, la companyia vol continuar sent el referent en un mercat cada vegada més competitiu. Per a Martín Gandiaga, el director general, "ara s'inicia una nova etapa com a empresa renovada, amb botigues més competitives, treballadors més ben formats i apostes de valor afegit".

Pel que fa a les botigues renovades, Caprabo té previst acabar l'any 2019 amb 120 botigues convertides en supermercats de nova generació, és a dir, llocs que s'adapten millor a les noves tendències del mercat i a les necessitats dels consumidors, que, com la companyia, donen cada vegada més importància a la salut, els productes frescos, la compra de proximitat, l'estalvi personalitzat, la innovació, la qualitat, la varietat i la responsabilitat social.

## NOVA PLATAFORMA

L'any que ve, Caprabo disposarà d'una plataforma específica destinada a gestionar els productes frescos. Serà a la ZAL Port del Prat de Llobregat (Barcelona) i ocuparà 24.000 m<sup>2</sup>. La nova plataforma reunirà la totalitat de frescos que Caprabo distribueix cada dia als seus supermercats, gestionarà el negoci de venda en línia Capraboacasa i es constituirà com a seu central de la companyia. Amb aquesta iniciativa, guanyarem en competitivitat i eficiència.

Aquest any, la companyia ha llançat 10 compromisos de salut, que s'aniran implementant en els propers cinc anys. En paraules de Gandiaga, "portem aquest pla a terme des d'una visió molt transversal i tenint en compte diversos aspectes, com la seguretat alimentària, l'alimentació equilibrada, la prevenció de l'obesitat infantil, l'alimentació en casos de necessitats especials, la sostenibilitat, la transparència, la formació i la innovació".





## ●●● EL POBLE ESPANYOL CELEBRA 90 ANYS

Caprabo es va sumar al 90 aniversari del Poble Espanyol de Barcelona. Va participar en el 10è Festival de Titelles, que va tenir lloc al recinte i que va acollir més de 60 funcions de 13 companyies de titelles de la República Txeca. En aquest context, Caprabo va posar a disposició dels visitants un espai per a nadons amb canviadors i productes de marca pròpia i un altre perquè els nens de fins a 12 anys poguessin jugar i pintar.

## ●●● "TRIA BO, TRIA SA" A LLEIDA

El programa educatiu per a una alimentació saludable "Tria bo, tria sa" ha arribat amb energia a la província de Lleida. L'objectiu és ensenyar a menjar sa 25 nens de l'Escola La Noguera, de Balaguer, i 219 alumnes procedents de cinc centres més de la província. El programa ha incorporat aquest any el concurs escolar "El súper del futur", en què els alumnes, amb les famílies, han de dissenyar un invent per als supermercats del futur. Per a més informació: [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es).



## ●●● La xarxa de supermercats de Caprabo creix... i es renova

**La companyia ha sumat en els últims mesos sis botigues, entre supermercats de nova generació, Rapid i Aliprox, i ha reinaugurat deu establiments.**

Caprabo ha incorporat sis nous establiments a la seva xarxa en els últims mesos. En concret, sota l'insígnia Caprabo, n'ha sumat dos a Barcelona i un a Reus. Els de la Ciutat Comtal es troben al carrer Independència, amb 300 m<sup>2</sup> i sis treballadors, i al carrer Conca de Tremp, amb 250 m<sup>2</sup> i sis treballadors. A Reus, el nou local s'ubica al carrer Carles Riba, té 250 m<sup>2</sup> i dona feina a set persones.

La companyia també acaba d'obrir dues noves botigues sota el model Rapid: una a Barcelona, al carrer Varsòvia, que té 150 m<sup>2</sup> i set treballadors, i una altra a Lleida, a l'avinguda Balmes, que fa 150 m<sup>2</sup> i dona feina a set persones.

A la província de Tarragona, concretament a la localitat de la Bisbal del Penedès, Caprabo hi ha incorporat una nova botiga sota l'insígnia Aliprox, que es troba a l'avinguda Generalitat, té 200 m<sup>2</sup> i cinc treballadors.

### Renovació d'establiments

En els darrers mesos Caprabo també ha renovat deu dels seus establiments. És el cas de les botigues de Viladecans, Sitges i Vilassar de Mar (Barcelona); Montblanc, Altafulla i Santa Oliva (Tarragona), i Lleida, Tàrrrega, Balaguer i Vielha (Lleida).



Degustació de productes de la terra durant la reobertura de la botiga de Montblanc.

## ●●● Caprabo i Aldeas Infantiles SOS, 20 anys de col·laboració

Gràcies a les campanyes de sensibilització a les botigues, 160 clients de Caprabo han començat a col·laborar amb l'ONG.

La col·laboració que han mantingut Caprabo i Aldeas Infantiles SOS al llarg de 2018 s'ha traduït en 40 campanyes informatives a les botigues de la companyia. Com a resultat, 160 clients han començat a col·laborar amb l'ONG, que treballa per ajudar la infància en risc d'exclusió. L'entitat, que el 2002 va rebre el Conrad Hilton Humanitarian Prize i ha estat proposada per rebre el Nobel de la Pau en diverses ocasions, atén més de 577.000 nens i joves a tot el món.



La col·laboració entre Caprabo i Aldeas Infantiles SOS es remunta 20 anys enrere, quan van començar a treballar conjuntament,

l'any 1999, en el projecte d'educació infantil "Cinc minuts per pensar en com soc i com són els altres". Va ser una iniciativa pionera en matèria d'intel·ligència emocional i tenia per objectiu que els alumnes d'educació primària es coneguessin millor ells mateixos, per entendre els altres, expressar millor les emocions i treballar l'autocontrol.

## ●●● El programa Benvingut Nadó, present en quatre fires familiars

El programa ha participat recentment en quatre fires dedicades al públic familiar a Barcelona, Lleida i Tarragona.

Fa 26 anys que Caprabo dona suport a les famílies a través del programa Benvingut Nadó, que en els últims mesos ha recorregut diverses fires dedicades al públic familiar. Les dues primeres, Petitàlia i TodoPapás Loves, van tenir lloc respectivament a Lleida i Barcelona els dies 23 i 24 de març. En tots dos casos, Caprabo va participar en xerrades sobre alimentació saludable durant l'embaràs i la lactància. Un exemple és "Alimentació saludable. Característiques, dificultats i consells per a tu i el teu nadó", que es va dur a terme a TodoPapás Loves.

Més tard, el 13 i 14 d'abril, Caprabo va participar en la Fira Nadó, a Barcelona, i a ExpoNadó, a Tarragona. A totes dues, la companyia va participar-hi amb conferències i tallers centrats en la maternitat i els primers mesos de vida del nadó. A Fira Nadó va oferir-hi la conferència "Alimentació saludable. Característiques, dificultats i consells per a tu i el teu nadó" i a ExpoNadó va portar-hi la conferència "I després del part, què?" i el taller de massatges especial per a nadons, a càrrec d'una llevadora especialitzada en massatge.

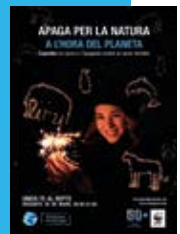
## ●●● MÉS DE 128.000 kg DE ROBA USADA RECUPERADA

L'any 2018 Caprabo i Humana Fundación Pueblo para Pueblo han aconseguit recuperar més de 128.000 kg de roba, calçat, complements i tèxtil de la llar, tot de segona mà, que la ciutadania ha dipositat als 33 contenidors d'Humana ubicats a les botigues Caprabo. Aquest reciclatge ha evitat l'emissió de 400 tones de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera, i no només això, ja que part dels recursos derivats de la gestió es destina a projectes socials. Els de 2018 es van destinar a ASSiSVerd, d'Assís Centre d'Acollida, un programa que forma persones sense llar per al manteniment de jardins i horts urbans.



## ●●● ENS SUMEM A L'HORA DEL PLANETA

Caprabo es va adherir una vegada més a la iniciativa mundial de l'Hora del Planeta, promoguda per WWF, que el dia 30 de març va celebrar-ne la dotzena edició sota el lema "Apaga per la natura". La companyia hi va participar amb una apagada simbòlica, reduint a la meitat els llums als supermercats i apagant els rètols de l'entrada de les botigues, les plataformes de distribució i la seu central.



●●● AL DIA



Per estar informat de les últimes tendències, estudis i novetats sobre tot el que l'alimentació pot fer per a la salut, et convidem a descobrir la secció "Notícies" de l'apartat "Món cuina" del nostre web. En els últims mesos ens hem fet ressò de la influència del cafè i els llegums en l'organisme i t'hem descobert el Nutri-Score, que acabem d'estrenar.

●●● MÉS TALLERS



A la secció "Tallers Chef Caprabo", a l'apartat "Escola de cuina", hi pots consultar els propers tallers que se celebraran a la nostra botiga de l'illa Diagonal. Al lloc hi destaca una cuina vibrant per descobrir-hi els secrets de la cuina mediterrània i internacional, les tapes i els entrepans saludables, el maridatge deliciós entre sushi i gintònic, o la cuina vegana. Encara no els coneixes?

●●● A l'estiu encara ve més de gust compartir i celebrar

Les vetllades al vespre al voltant d'una taula són el millor pla, especialment si s'allarguen fins ben entrada la nit.

Compartir un bon dinar amb sobretaula o sopar de tapes fins a altes hores de la matinada, quan comencen les copes, són plans més que desitjables durant els mesos d'estiu. Les obligacions del dia a dia donen pas a un ritme més assossegat, en què s'imposa el plaer. Així doncs, el millor és gaudir en bona companyia de plans com els que et suggerim a la secció "Compartir i celebrar" de l'apartat "Escola de cuina" del nostre web. Hi trobaràs opcions ben variades, com un aperitiu a base d'embotits, una taula de formatges maridats amb vins, una sangria ben fresca o una de les moltes cerveses que hi ha al mercat. Totes aquestes propostes seran l'excusa perfecta per celebrar que estem vius.



■ Els còctels, una aposta segura

Una de les fórmules que mai no passen de moda, encara menys a l'estiu, consisteix a degustar un bon còctel. El gintònic i el mojito són els reis, però n'hi ha d'altres, com el Bloody Mary o el tornavis, que tampoc no deixaran ningú indiferent.

●●● Les receptes més visitades

Aquests últims mesos, les receptes amb productes de temporada, com les carxofes o les albergínies, han estat les més consultades.

Malgrat seguir liderant el rànquing de receptes més vistes al web de Chef Caprabo, les elaboracions d'orada, pollastre i conill han cedit part del regnat a receptes amb productes de proximitat i de temporada, dos dels factors que tenen més pes per al consumidor

avui dia. El receptari, que ja aglutina més de 700 propostes, ha fet pujar fins a les cotes més altes les carxofes en escabetx i les albergínies farcides i gratinades amb formatge, a banda d'altres plats, com l'arròs caldós de carn o el pastís de pastanaga i nous.





# Els avantatges per ser del Club Caprabo



Estem d'aniversari.

**Cada mes\* sortegem  
60 premis de 60 €.**

\* Excepte l'agost.

Cada cop que facis una compra per valor igual o superior a 20 € amb la teva targeta del Club Caprabo, participaràs en el sorteig que es realitzarà a principis de cada mes.

Consulta les bases de la participació a [www.caprabo.com/promocions](http://www.caprabo.com/promocions)





### PROTEGEIX-TE TOTA LA BOCA

La tecnologia avançada de Colgate Total confereix a les dents, la llengua, les galtes i les genives una protecció proactiva de fins a 12 hores. Amb Duo-zinc + arginina.

### MÀSCARES INSTANTÀNIES

Les noves màscares Rapid Reviver d'Elvive reparen els cabells en un segon. Total Repair 5, amb vitamina E, restaura els cabells molt danyats, mentre que Dream Long, amb oli de ricí, segella les puntes dels cabells llargs danyats.



# novetats

Cosmètics i aliments per cuidar-te en tot moment



### REVITALITZA'T ELS CABELS

La gamma Bio Renew d'Herbal Essences incorpora el xampú Revitaliza d'aigua micel·lar i gíngebre blau, i el condicionador Revitaliza de gíngebre blau, de procedència 90% natural. Tots dos són lliures de parabens, parafina, colorants i ftalats.



### CABELLS SUAUS I MANEJABLES

H&S suma al seu catàleg dos nous condicionadors fabricats amb la fórmula Derma & Pure: el Classic i el Suave & Sedoso. Tots dos protegeixen els cabells i el cuir cabellut tant de la caspa com del greix, la picor i la sequedat que solen precedir-la.



### TRACTAMENT CAPIL·LAR INTENSIU

Aquesta màscara intensiva de Pantene ofereix un tractament amb complex Pro-V, antioxidants i lípids, idoni per als cabells febles i malsesos, sobretot a l'estiu. Gràcies a la presència del superaliment BB7, la màscara aporta força i cos als cabells.

## KINDER... TAMBÉ EN GELAT

Una experiència deliciosa, al més pur estil Kinder, i ara també refrescant, gràcies als tres gelats que la firma ha llançat al mercat: Kinder Bueno Con, Kinder Stick i Kinder Sandwich, ideals per als més petits.



## RENDEIX-TE A LA XOCOLATA BLANCA

Aquest estiu, Magnum presenta White Chocolate & Cookies, un gelat de nata amb remolins de galeta amb una deliciosa cobertura de xocolata blanca i trossets de galetes. Tasta'ls en les versions estàndard i mini!



## APORTACIÓ EXTRA DE PROTEÏNES

Danone també ha incorporat al seu catàleg els nous iogurts YoPro, naturals i de nabius, que contenen prop del 15 g de proteïna. S'hi suma també el iogurt bevable YoPro de maduixa i gerds, que aporta els nou aminoàcids essencials.



## SMOOTHIES 100% NATURALS

Activia presenta tres nous smoothies deliciosos: de kiwi, de mango i de maduixa. Sense sucres afegits, tots tres es componen de dos terços d'Activia bifidus i d'un terç de fruita i verdura, contingut que equival a una de les cinc racions diàries recomanades de fruita i verdura.



els 5 sentits de...

## Albert Raurich\*



**TACTE** En termes culinàries, quina relació hi ha entre les mans i la creativitat? És un binomi indisoluble; no es pot fumar sense fum. Vaja, que no existeix la creativitat sense feina. És més, no existeix sense feina dura.

**GUST** Un gust per recordar sempre? El de la infantesa, la innocència, la naturalitat...

**Quin gust té l'èxit?** De feina aguda, alegre i amb notes dolces i àcides.

**I el fracàs?** També de feina, però densa, prudent i amb tocs d'insomni.

**OLFACTE** Quina olor fa la cuina del Dos Palillos? De passió amb wasabi, de companyonia amb sake, de coneixement amb una mica de carbó i de sacrifici amb notes balsàmiques.

**OÏDA** Com sona el diàleg entre l'Àsia i Espanya que va donar lloc al Dos Palillos? Com el brunzit d'una abella: de vegades lent i simfònic, de vegades intens i inquietant. Hi són obligatoris els silencis que porten les interrupcions davant d'una flor, sempre brindant-nos la simfonia d'un fruit enriquidor.

**Què aporta la fusta dels bastonets a l'experiència que proposeu al comensal?** Sensualitat, fragilitat, calidesa, harmonia, assossec, elegància...

**VISTA** Un plat sempre ha d'entrar primer pels ulls? No necessàriament. Sí que és cert que, si és bonic, el subconscient el trobarà desitjable, però això no sempre és positiu. És possible que, de més a prop, l'olor no acompanyi o que el gust o la textura no siguin el que els ulls es pensaven que veien.

**Treure el cap a la cuina i observar tot el procés creatiu és la màxima expressió de la paraula honestedat?** Sens dubte. Per a mi és molt important ser honest: honest amb els clients, amb l'equip, amb la feina, amb els col·legues i amb un mateix. La màxima expressió s'assoleix quan no tens la necessitat de demostrar-la. ●●●

\* **Albert Raurich** es trobava a Nova York al costat de Ferran Adrià quan va sorgir la idea del Dos Palillos (Elisabets, 9 de Barcelona). Era l'any 2008 i Raurich havia estat deu anys a El Bulli, tot i que abans s'havia fet a sí mateix recurrent restaurants italians i mariners. El 2012, el Dos Palillos, amb una cuina basada en la gastronomia oriental en forma de tapes, va rebre la primera estrella Michelin.

# THE WORLD'S PREMIUM VODKA



## ABSOLUT.®

ESCAÑA Y DESCUBRE LAS RECETAS DE  
TUS BEBIDAS FAVORITAS CON ABSOLUT



DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 40°



Schweppes®

ORIGINAL MIXERS



LA GAMA  
PERFECTA  
PARA MEZCLAR



1783  
*S. Schweppes*