

sabor

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

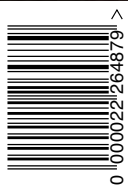
BEURE
Vins i
escumosos

**PEIXOS
EROSKI NATUR**
Sabor i
sostenibilitat

ESPECIAL NADAL

Plats per celebrar

Primers, segons, postres, còctels...
Idees exquisides per compartir amb
els éssers estimats i quedar molt bé



N. 348
ANY XLII
2 EUROS

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

iCanapés sin gluten para Navidad!



CRUJIENTES Y
SABROSOS

MUY RESISTENTES



Best in Gluten Free



Edició 348
Nadal 2019
Any XLII

Dpt. de 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: Jiménez Godoy

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.



Un Nadal perfecte

Arriba el Nadal i en aquests dies tan màgics només tenim un desig: fer que les festes siguin perfectes. A més de modernitzar una part de la nostra xarxa de botigues perquè hi trobis tota mena de productes i serveis, les hem preparat amb tot el que necessites per a les celebracions que ja s'acosten.

A les seccions de frescos hi trobaràs verdures i fruites de temporada, embotits, carns i peixos d'alta qualitat... Per fer-te la vida més fàcil per Nadal, hem preparat diverses solucions: a les xarcuteries t'ofereim la possibilitat d'adquirir o en-carregar safates d'embotits i formatges preparades i, als taulells de peixateria i de carnisseria, els nostres companys

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MÀRQUETING



atendran totes les comandes i encàrrecs especials que tinguis per festes.

A Caprabo ens matenim amb el compromís de fomentar el consum responsable, la solidaritat i la protecció del medi ambient. Per això, aquests dies hem introduït a totes les botigues bosses sostenibles, com les de malla per a fruita i verdura, que són una bona alternativa a les de plàstic.

A més, aquest Nadal podràs descobrir nous productes SELEQTIA, la nostra marca pròpia més gourmet. Serà la teva gran aliada!

Bones festes!



Caprabo al teu servei

▶ 93 261 60 60

Sabor és un altre avantatge més del **Club Caprabo**. Aconseguir 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

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

10 compromisos

saludables sostenibles

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

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

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

caprabo



1 Implicar-nos en la seguretat alimentària.

> VEGEU LA PÀGINA 37

2 Promoure una alimentació equilibrada.

> VEGEU LA PÀGINA 31

3 Prevenir l'obesitat infantil.

> VEGEU LA PÀGINA 25

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients.

5 Afavorir el consum responsable.

6 Oferir més productes locals.

> VEGEU LA PÀGINA 59

7 Facilitar comer bien a buen precio.

8 Actuar amb claredat i transparència.

9 Cuidar-nos com a treballadors.

10 Impulsar un estil de vida més saludable.

Caprabo es compromet amb el **respecte del medi ambient i la sostenibilitat.**

Junts per un planeta millor



Amb totes les nostres alternatives al plàstic d'un sol ús, apostem per la regla de les tres erres: **reduir, reutilitzar i reciclar.**

A més de les noves bosses de malla rentables i reutilitzables fins a vint vegades, que es troben a la secció de fruites i verdures a granel de les nostres botigues, també tenim altres solucions que cuiden el planeta. Una és la **bossa de paper amb segell FSC®**, una certificació que acredita que la fibra del paper prové de fonts responsables. També tenim la **bossa compostable**, fabricada amb materials d'origen vegetal renovables, que a casa es pot reutilitzar com a bossa d'escombraria per a les restes orgàniques.

Per últim, les **bosses reutilitzables** contenen un 55 % de plàstic reciclat en la seva composició.

Per al servei a domicili oferim **bosses compostables i de ràfia.**

MÉS INFORMACIÓ A LA PÀGINA 73.



45



25



46

08 ÍNDEX DE RECEPTES

10 LA CONVIDADA

12 NOTÍCIES

14 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...
RAÛL BALAM

NOSALTRES: CAPRABO

73 NOTÍCIES

76 WEB CHEF CAPRABO

77 NOVETATS

●○○○ DIA A DIA

18 **El meu sabor** Conversem amb Judit Martín, la humorista de les mil cares, sobre els seus inicis al teatre d'improvissació, els personatges que fa a ràdio i televisió, les rutines de salut que segueix, els seus plats preferits...

- 24 **Cuinar amb nens** Sorpren els convidats amb uns regalets comestibles deliciosos fets amb els petits de casa. Segur que els encantaran!
- 28 **Alimentació equilibrada** Tot i que sembli impossible, el Nadal i una alimentació saludable poden ser compatibles. Descobreix-ho amb els nostres consells i el menú que et proposem.
- 34 **Les nostres marques** Fresc, saborós i d'alta qualitat. Així és el peix EROSKI Natur, que a més té els segells MSC i GGN, que certifiquen la procedència respectuosa i sostenible. Acosta't a la nostra peixateria.

Totes les receptes
de *Sabor a*

CHEF
CAPRABO
.COM

Descobreix-los
 a les pàgines
 de la nostra
 revista **Sabor**



44



53

●●○ **DIES ESPECIALS**

42 **De temporada** Et proposem un menú de celebració, format per còctel, entrant, plat principal i postres, que et farà quedar molt bé. Prova-ho!

56



- 50 **Especial** Et presentem diverses receptes per crear un menú festiu a la teva mida. Redescobreix els clàssics més exquisits del Nadal.
- 58 **Proximitat** Els formatges semicurats de cabra de Montbrú són ideals per preparar una taula ben vistosa.
- 60 **Sabor del món** Et convidem a passejar pels mercats nadalencs de Viena i et mostrem un dels pastissos més típics: el Linzer.
- 66 **Gastronomia i disseny** Un trosset de l'Àsia a cada tapa. Això és el que proposa la taverna oriental Spicy Asian Madness de Barcelona.

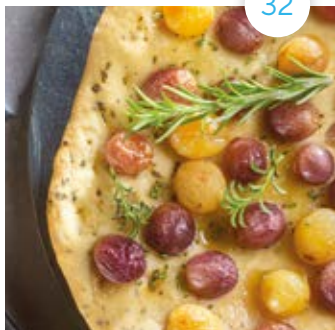
●●● **TENDÈNCIES**

- 68 **Beure** Els millors vins i escumosos per brindar aquests dies de celebració.
- 70 **Beure** Et suggerim alguns licors per gaudir d'un aperitiu o una sobretaula com cal.
- 77 **A la botiga: bellesa** Les cistelles de bellesa són un regal ideal per a les festes. Descobreix-les!
- 78 **A la botiga: alimentació** Una selecció dels nostres lots i cistelles per obsequiar.
- 80 **De la xarcuteria a taula** Les nostres safates preparades d'embotits i formatges et seran de gran ajuda per Nadal.

ENTRANTS, PRIMERS I ACOMPANYAMENTS

Anxoves en vinagreta amb llimona i gíngebre	36
Arròs melós de bolets amb orada	38
Bastonets de pa amb olives i orenga	26
Broquetes de rap amb escamarlans i carbassó	32
Escamarlans al forn	16
Escudella en versió moderna	53
Espaguetis al nero di seppia amb frutts de mare i rèmol	39
Focaccia de raïm amb herbes aromàtiques	32
Foie i mango amb reducció de moscatell	52
Llamàntol amb suc de taronja i herbes aromàtiques	45
Minicaneló amb col llombarda, pinyons i poma	32
Minicreps de bou de mar amb crema de crustacis	51
Ostres gratinades amb mussolina de cava	51
Potets amb verdures confitades	25

32



52

Risotto de remolatxa	21
Tàrtar de bonítol amb alvocat i soja	37
Tori karaage	67

SEGONS

Cabrit amb poma i carxofes	54
Costellam de xai amb fines herbes	46
Garrí al forn amb fruita seca	54
Llobarro amb remolatxa	52
Magret d'ànec amb cebetes i salsa de vi negre	53

POSTRES I BEGUDES

Cakepops de panettone	56
Còctel Cafè Cuba	56
Pastís Linzer	63
Ponx de Nadal amb garlanda de gel	44
Tortell de Reis de xocolata	48

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

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



menjasa

www.menjasa.es

La
TERRAZA
del CLARIS

natura

www.naturaselection.com

ACME
DIVISION HOSTELERIA
ACTIVIDADES REEMANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com



Freixenet

¡Celebra a tu ritmo!



Cuinant la memòria

Cuinar és una de les activitats quotidianes que duem a terme la majoria de persones a totes les societats, per necessitat, per salut o per plaer. El fet de cuinar, a més, activa molts mecanismes cognitius i físics: la planificació de la recepta, els aliments i estris que necessitaré, la seqüenciació dels passos que hauré de seguir i la motricitat que posaré en marxa a l'hora de preparar els aliments.

Quan una persona comença a perdre capacitats a causa de l'edat o d'alguna malaltia neurodegenerativa, sovint tendim a sobreprotegir-la evitant que faci coses que posin en perill la seva seguretat. I cuinar és una de les primeres de les quals la privem. Què passaria si la mare o el pare es deixessin un foc encès? I si es tallen un dit?

Des de la Fundació Catalunya La Pedrera treballem des de fa més de 6 anys per tal que les persones amb deteriorament cognitiu segueixin essent autònomes el màxim de temps possible, mantenint actives les funcions cognitives i físiques a través del Programa REMS ('reforçar i estimular la memòria i la salut'). I ho fem utilitzant una metodologia innovadora, que té en compte les seves

capacitats i no les pèrdues associades a la malaltia.

Un dels darrers projectes que hem posat en marxa per aconseguir aquest objectiu és la creació del receptari *Cuinant la memòria. Receptes perquè no se'ns en vagi l'olla!*, el primer del món dissenyat específicament perquè les persones amb dèficits de memòria puguin seguir cuinant de manera autònoma a casa seva.

Per fer el receptari hem comptat amb la col·laboració de la Fundació ACE, que ha dut a terme una recerca sobre quins són els aliments més neuroprotectors dels quals hi ha evidència científica, i de la Fundació Alícia, que amb aquests aliments ha creat 24 receptes, totes elles triades a partir dels gustos i les preferències dels nostres participants del Programa REMS.

Les receptes estan dissenyades d'una manera molt visual i senzilla per facilitar la comprensió i l'elaboració dels plats: en tres simples passos s'aconsegueix cuinar un plat sa, bo i que ens manté el cervell protegit. A més, tothom pot fer servir aquest receptari.

Us convidem a tastar aquestes receptes. De ben segur que hi tornareu! ●●●

Hem posat en marxa el primer receptari del món dissenyat per a les persones amb dèficits de memòria.

Mónica Duaigües

Responsable de Serveis a la Dependència de la Fundació Catalunya La Pedrera





ENS VOLDRÀS FINS A LA SOPA

Descobreix totes les varietats i
receptes de sopes a gallosopas.es



agenda

Festa de la Calçotada de Valls

26 DE GENER

Valls acull un any més la Festa de la Calçotada, una jornada que gira al voltant d'aquesta ceba, que serà també el leitmotiv dels **concursos, les demostracions** i les degustacions que tindran lloc als carrers del municipi.

Festa de la Carxofa d'Amposta

15 DE FEBRER

Aquest acte, que aquest any arriba a la 25a edició, reivindica un producte de la terra, la carxofa, i **compta amb la participació dels restaurants de la ciutat**, que elaboraran amb aquest vegetal uns plats d'allò més saborosos. A més d'un dinar popular, també hi haurà tastos, concursos, un mercat de productes de quilòmetre 0 i diverses activitats culturals.

Festa de l'Arròs de Sant Fruitós del Bages

23 DE FEBRER

Vet aquí la festa més important de Sant Fruitós de Bages, que es remunta a l'època medieval i va ser **declarada d'interès turístic per la Generalitat de Catalunya el 1995**. Hi proliferen les grans cassoles amb elaboracions molt diverses i un únic protagonista: l'arròs. Hi estan convidats tant els locals com els forans.

estudi

Creix el malbaratament alimentari a Espanya

Segons l'últim Panell de Quantificació del Malbaratament Alimentari (2018), del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, **el volum total d'aliments i begudes malbaratats a Espanya ha estat de 1.339 milions de quilos-litres**, un 8,9% més que el 2017. D'aquests, el 84,2% correspon a productes que no han estat utilitzats i el 15,8% restant a les sobres cuinades.

descobriments

L'oli d'oliva, emprat ja el 500 a. C.



Al setembre, la revista nord-americana *Olive Oil Times* es feia ressò de la troballa d'un grup d'arqueòlegs que estudiaven les primeres restes celtes a França. Van trobar-hi **rastres d'oli d'oliva en fragments de vas de ceràmica que daten de l'any 500 a. C.** aproximadament. Aquest descobriment situa el consum d'aquest producte saludable diversos segles abans del que fins ara es pensava.



recerca

Aliments que ajuden a viure serenament

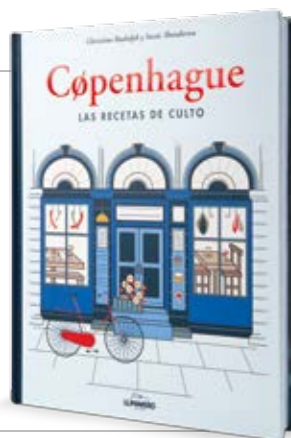
Diversos equips de recerca han estudiat el potencial que té l'omega-3 per **alleujar alguns símptomes associats a afeccions, com ara la inflamació o l'ansietat**. És el cas de l'estudi publicat a la JAMA Network Open, que va provar que aquests àcids grassos poliinsaturats es troben a les membranes cerebrals i poden interferir en diversos processos neurobiològics, com els sistemes de neurotransmissors, la neuroplasticitat i la inflamació. Els aliments o grups d'aliments amb més omega-3 són el peix blau i el marisc, les verdures de fulla verda, la fruita seca i l'oli d'oliva.

LLIBRES

Copenhague. Las recetas de culto

224 pàgines. Lunwerg Editores. 25 €

Un viatge gastronòmic per als sentits. Això és el que busca aquest volum, que conté les 100 receptes més representatives de la capital danesa, entre les quals hi ha la del pa per preparar el tradicional *smørrebrød*, o sandvitx obert, i els secrets d'un bon fumet, de les arengades marinades i dels confitats.



Con Buitoni...
¡Triunfarás!



DAL 1827
Buitoni[®]

DA CASA BUITONI

2 Masas de Hojaldré Rectangular BUITONI

- 150 g de chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 40 g de mantequilla
- 1 huevo
- azúcar glas
- 30 g de grosellas
- menta

- ⌚ 15 min de preparación
- ⌚ 30 min de cocción
- 👤 Fácil ⌚ 10-12 raciones

Con 196 capas de hojaldrado.

Fácil de manipular, no se rompe.

CORONA DE NAVIDAD

- 1 Precalentar horno 200 °C. Desenrollar las dos masas y cubrirlas con la crema de chocolate, sin llegar a los bordes.
- 2 Enrollar cada masa sobre sí misma, por el lado más largo.
- 3 Doblar cada una formando un semicírculo y unir los extremos de las dos masas presionando con los dedos.
- 4 Hacer de 10 a 12 cortes inclinados por cada masa, sin llegar abajo.
- 5 Bajar cada uno de los cortes para un lado (a derecha e izquierda). Pincelar con huevo batido.
- 6 Hornear unos 20', cubrir con papel de aluminio y dejar unos 5 - 10' más hasta que esté cocido. Decorar con azúcar glas, grosellas y menta.

Descubre esta y más recetas en [NestleCocina.es](https://www.NestleCocina.es)

saber escollir

A l'hivern, es troben en el millor moment productes com la coliflor o la taronja. A més, les festes de Nadal incrementen el consum de carns, com la de xai, i de marisc, com l'escamarlà, la nècora i el llamàntol, entre d'altres.

COLIFLOR

NUTRIENTS:

És font de fibra, de vitamines B6, B9 (folats) i C, i de minerals, com potassi i fòsfor.

PROPIETATS: El seu alt poder antioxidant contribueix a prevenir malalties degeneratives.

COMPRA:

Cal triar els exemplars que presentin una massa neta, ferma i compacta, amb fulles verdes i tendres.

TIPUS: Tot i que la blanca és la més comuna, també n'hi ha de verda, que és més aromàtica, i de morada, que deu el color a les antocianines.

FAMÍLIA: Pertany a la família del bròcoli, la col de cabdell, la col llombarda, el nap i el rave.

ORIGEN: Se situa a la zona del Líban i Síria. Es creu que els romans van ser els primers a conrear-la.



PRODUCTES de TEMPORADA

desembre • gener
• febrer

VERDURES Albergínia • All • Api • Bleda • Bròcoli • Carbassa • Carbassó • Card • Carxofa • Ceba • Col de Brussel·les • Col de cabdell • Coliflor • Col llombarda • Escarola • Espinac • Pastanaga • Porro • Rave • Remolatxa **FRUITES** Alvocat • Caqui • Dàtil • Gerd • Kiwi • Llimona • Mandarina • Pera • Pinya • Plàtan • Poma • Pomelo • Taronja • Raïm • Xirimoia **CARNS I PEIXOS** Besuc • Bou de mar • Escamarlà • Llamàntol • Llobarro • Nècora • Xai



PROTEÏNES DE QUALITAT

Rica en proteïnes d'alt valor biològic, la carn de xai destaca per tenir una textura tendra i saborosa. A més, és font de ferro, zinc, fòsfor i vitamines del grup B. A la cuina, aquesta carn ofereix molt de joc, ja que es pot preparar al forn, a la brasa, en guisats...



BOU DE MAR

Crustaci de la família dels crancs, el bou de mar és ric en **iode i vitamines dels grups B i E**. La carn, delicada i saborosa, es pot consumir simplement cuita en amanides o còctels de marisc, en sopes o cremes, en preparacions al forn...



LLAMÀNTOL De carn blanca, consistent i saborosa, el llamàntol presenta un contingut baix en greixos. Destaca **també pel contingut en potassi, fòsfor i vitamina B3**. Aliment ideal per a ocasions especials, a la cua i les pinces hi ha la carn més preuada.



NÈCORA Bona font de proteïnes, **amb un contingut elevat de greix i ric en vitamina B**, les nècores es poden servir de diferents formes. El més habitual és servir-les senceres, però també són delicioses en paelles de marisc, en sopes de peix o en cremes.

Rica en vitamina C

Les característiques més destacades de la taronja són l'elevat contingut d'aigua i la riquesa en vitamina C i fibra. També aporta àcid fòlic i minerals, com potassi, magnesi i calci, a l'organisme. **Una taronja mitjana o un got de suc (millor amb polpa) conté gairebé la ració diària recomanada de vitamina C, que són 60 ml en una persona adulta.** Aquesta fruita aporta també flavonoides i betacarotè, que tenen un gran poder antioxidant, combaten els radicals lliures i afavoreixen la salut cardiovascular.



TARONJA

L'origen del taronger se situa fa milers d'anys al sud-est de la Xina, des d'on es va expandir a la resta del sud-est asiàtic. Aquesta fruita arribaria a Espanya entorn del segle xv, i les regions que concentren la major part de la producció avui dia són València, Múrcia, Sevilla i Huelva. N'hi ha dues varietats principals: la taronja dolça o de taula, consumida per postres o en suc, i l'amarga, amb la qual s'elaboren melmelades i olis essencials.

ESCAMARLÀ

A més de permetre una gran versatilitat a la cuina, l'escamarlà destaca per l'alt contingut en proteïnes de gran valor biològic.



ESCAMARLANS AL FORN

[PER A 4 PERSONES]

Renta 20 o 24 escamarlans de mida mitjana i deixa'ls escórrer. Preescalfa el forn a 180 °C.

Mentrestant, prepara en un morter un amaniment amb sis grans d'all,

dues cullerades de julivert fresc, una culleradeta de sal i tres cullerades d'oli d'oliva. Emulsiona-ho i afegeix-hi al final el suc de mitja llimona. Disposa els escamarlans (sencers o oberts per la meitat) a la safata del forn i ruixa'ls amb l'amaniment. Fica la safata a la part superior del forn. Al cap de 8 o 10 minuts, retira els escamarlans, escampa-hi sal grossa i serveix-los, si vols, sobre unes quantes fulles d'amanida.

COMPRA

Per saber si els escamarlans són frescos, fixa't que la **cloasca sigui rosada, resistent i brillant**, i que els ulls siguin també brillants i d'un color negre intens.

CUINA

És molt preuat per la carn, **exquisida, molt fina i delicada, que es troba principalment a la cua**. Tot i que aquest crustaci resulta deliciós simplement cuit, també és boníssim a la graella, a la planxa... És un ingredient imprescindible a l'hora de fer una paella o una sarsuela de marisc.

PROPIETATS

Aliment ric en **proteïnes de gran valor biològic i baix en greixos**, l'escamarlà aporta calci i fòsfor, que ajuden a mantenir els ossos i les dents saludables. També conté potassi, indispensable per al bon funcionament del sistema nerviós, i iode, beneficiós per al metabolisme i el bon funcionament de les cèl·lules.

Aquest crustaci és un dels productes estrella de les taules de Nadal

CUCA

Pasión por la tradición



www.conservascuca.com

el meu sabor

Judit Martín

Coneguda pels seus gags humorístics a ràdio i televisió, Judit Martín és l'actriu de les mil cares. En aquestes pàgines xerrem amb ella.

TEXT ESTHER ESCOLÁN

FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS

AGRAÏMENT LA TERRAZA DEL CLARIS (BARCELONA)



El seu dia a dia transcorre entre els rodatges del programa *Polònia* (TV3) i els estudis de ràdio de Rac1, on col·labora al *Versió Rac1*. Entre tots dos, l'actriu i humorista catalana Judit Martín dona vida a 40 personatges ben diversos, com ara Marta Pascal, Irene Montero, Marta Ferrusola, Cristina Cifuentes, Eulàlia Reguant i María Dolores de Cospedal, d'una banda, o la Vane, Sor Lucia Caram, Carme Ruscalleda, Ada Colau, Pilar Rahola i Esperanza Aguirre, de l'altra. Sap quants són, reconeix, perquè els va apuntant en una llista per no oblidar-se'n.

Com es prepara un per ficar-se a la pell de personatges tan potents i diversos?

Hi ha personatges molt fàcils, perquè s'assemblen a d'altres que ja faig o perquè són propers a mi, però n'hi ha d'altres que resulten més difícils, o bé perquè són molt neutres i costa trobar-hi els trets que els fan únics, o bé perquè estan molt allunyats dels meus registres. N'hi ha que em resulten impossibles d'imitar i que, després d'un primer tempteig, els aparco directament.

Són gaire diferents les feines que fas a la ràdio i a la televisió?

La ràdio exigeix una semblança més que raonable de la veu. A banda del to i del timbre, em fixo molt en el punt d'on procedeix la veu, si és nasal, de coll, etc., o com fa les essés, erres... Quan qui imites té algun defecte o tret peculiar a la parla, és un regal. Després hi ha el tema de l'accent: com més marcat millor. També em fixo molt en el lèxic, quines paraules fa servir més, etc., així com en el tema del ritme: tots tenim una cantarella particular quan parlem. Un cop estudiat tot això, cal buscar la comicitat, la caricatura de el personatge, quin aspecte el fa divertit. A la tele la veu passa a segon pla: importa que físi-



Vaig aprendre teatre improvisant i ara el que em costa és memoritzar un paper o seguir unes pautes massa estrictes

cament sigui identificable i, per això, a més d'estudiar com es mou i els gestos, tens la gran ajuda del maquillatge, la perruqueria, el vestuari i la situació del gag.

Com aconsegueixes que els teus personatges evolucionin?

Els guionistes són molt responsables de fer-los créixer. A partir del que tu fas, ells es fixen en les coses que val la pena potenciar; tenen una visió externa que ajuda molt. Al *Versió Rac1*, on improvisem molt perquè el

programa dura tres hores, es donen les circumstàncies perfectes perquè els personatges creixin. El vertigen del directe em permet provar moltes coses i ficar-me en embolics dels quals mai no sé com en sortiré, però, clar, estic acompanyada per un director d'orquestra increïble, que és Toni Clapés, i un equipàs de persones que fa 20 anys que treballen plegades.

Com vas arribar al món de la interpretació?

Jo volia ser videoartista, però en aca-

Risotto de remolatxa



fàcil



1 a 3 €



50'

PER A 4 PERSONES

- 2 remolatxes crues
- 1 ceba vermella
- Oli d'oliva verge extra
- 150 g d'arròs d'Arborio o bomba
- 500 ml de brou vegetal
- 100 g de formatge parmesà ratllat
- 1 cullerada de crema agra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Pela les remolatxes i la ceba, i pica-les. En una cassola àmplia greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra, sofregeix la ceba amb l'arròs a foc suau durant 10 minuts, fins que la ceba quedi transparent i l'arròs lleugerament torrat.

2. Afegeix-hi la remolatxa i cou-ho 10 minuts més. Condimenta-ho amb un pessic

de sal i ves incorporant-hi a poc a poc el brou vegetal calent, remenant-ho de tant en tant, durant 15 minuts aproximadament, fins que l'arròs sigui cuit però encara quedi brou.

3. Incorpora el formatge parmesà i la crema agra sobre l'arròs, remena-ho, retira-ho del foc i serveix-ho.

EL MEU
PLAT
PREFERIT

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 331,4 kcal
Proteïnes 11,4 g Hidrats de carboni 34,3 g; d'aquests, sucres 5,2 g Greixos 16,5 g; d'aquests, saturats 5,7 g
Fibra 2,3 g Sal 2,1 g

* PER RACIÓ.

bar la carrera la realitat es va imposar. Jo ja feia teatre *amateur* des de l'època de l'institut. Un dia vaig anar a veure teatre d'improvisació i m'hi vaig quedar ben atrapada. Llavors em vaig apuntar a diferents cursos d'impro i *clown*, però ho feia perquè m'ho passava bomba. En aquells moments, no em vaig plantejar viure d'això. Ho combinava amb altres feines, però cada cop em van anar sortint més actuacions que em van permetre deixar les feines més convencionals.

A mi el riure és el que més m'interessa del món: tan ximple i complicat alhora

Entre 2000 i 2014 vas ser al capdavant d'Improshow. Com aconseguies sortir-ne airosa quan l'única consigna era només una paraula o una situació de partida?

Encara continuo improvisant a la Sala Barts. És una de les coses que més m'agrada, sobretot perquè a Impro Barcelona hi ha els companys amb els quals faig impro des de fa gairebé 20 anys. Vaig aprendre a fer teatre improvisant, i ara el que em costa és memoritzar un paper o seguir unes pautes massa estrictes.

Quines altres qualitats necessita un actor per mantenir-se sempre en primer pla?

Adaptació màxima. Cal ser molt tot terreny. Tot i que hi ha actors i actrius a qui no els ha calgut en absolut, no és gens habitual. Has d'estar disposat a tot. Jo no m'aturo mai: si no em truquen, per entendre'ns, m'ho invento i començo a treballar en projectes pro-

pis. Tinc diverses companyies, busco guanyar-me la vida a cada moment.

Quins rituals segueixes per mantenir la salut física i mental a ratlla?

Vaig religiosament al gimnàs, però perquè tinc una esquena molt empenyada i no tinc alternativa. Cada vegada lleigeixo menys i, últimament, només teoria d'impro, o comèdia o textos teatrals. Soc carn de museus, cinemes, concerts i del Primavera Sound.

Quina importància dones a l'alimentació? Què no hi pot faltar al teu rebost?

No sóc *veggie*, però gairebé! No hi poden faltar alvocat, ruca, tomàquets, verdures, arròs, llegums... He de dir que em tornen boja els llagostins Eroski de mida gruixuda. Totalment cert! De tota manera, tinc poc menjar a casa: acostumo a dinar i sopar fora.

Dius que no t'agrada cuinar, però... t'hi atreueixes amb algun plat?

Amanides i poc més. El foc i jo no som gaire amics. Estic al nivell culinari dels Chunguitos!

El 2018 vas rebre el Premi Internacional d'Humor Gat Perich. Com et vas sentir?

D'una banda, molt contenta, per descomptat. De l'altra, desconcertada per ser la primera còmica dona a rebre'l. Gairebé no hi ha premis específics d'humor o comèdia: és una cosa que no es valora; es pren com una cosa superficial, banal. A mi el riure és el que més m'interessa del món: tan ximple i complicat alhora.

En quins nous projectes estàs treballant actualment?

Estic fent *Under The Pelucas*, amb la meua companyia DeJabugo, i també *Oh Spoiler!*, amb Impro Barcelona. I sempre a l'aguait de l'actualitat per caçar nous personatges! ●●●





¡Prueba nuestras DANET!

Natillas Vainilla



Natillas Chocolate





cuinar amb nens

Aquests dies... regallets!

Per celebrar les festes, sorprèn la família amb uns regallets comestibles i deliciosos fets artesanalment. Segur que els encantaran!

CUINA BEATRIZ DE MARCOS **FOTOGRAFIA** JOAN CABACÉS **ESTILISME** ROSA BRAMONA
NENA ELSA (FILLA DE CRISTINA LÓPEZ, TREBALLADORA DE CAPRABO)

3. Prevenir l'obesitat infantil



Potets amb verdures confitades



fàcil 1 a 3€ 30' + repòs

PER A 4 POTETS

- 2 pastanagues
- 2 cogombres petits
- ½ coliflor petita
- 100 g de cebetes
- Raves
- Pebre negre
- Branquetes de romani fresc
- Pell de llimona

Per al confitat

- 400 ml d'aigua
- ½ cullerada de sal
- 2 cullerades de sucre
- 200 ml de vinagre

ELABORACIÓ

1. Renta molt bé les verdures, talla-les a trossos no gaire petits i posa-les en una olla amb abundant aigua salada. Deixa-les bullir durant 1 minut. Després, escorre-les i submergeix-les en aigua molt freda per tallar-ne la cocció de seguida.

2. Posa l'aigua per al confitat en un cassó, afegeix-hi la sal i el sucre, i bull-ho fins que s'hagin dissolt. Després, afegeix-hi el vinagre, remena-ho, rectifica'n el punt de sal i pebre, i deixa-ho refredar.

3. Distribueix les verdures talladetes en pots de vidre, prèviament esterilitzats. Afegeix-hi el pebre negre, les herbes aromàtiques i la pell de llimona. Cobreix-ho amb

el líquid del confitat, tanca els pots i agita'ls amb cura.

4. Reserva'ls a la nevera almenys durant 4 dies abans de consumir-los.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 79 kcal
Proteïnes 4,6 g **Hidrats de carboni** 13,25 g; d'aquests, **sucre**s 12,4 g **Greixos** 0,1 g; d'aquests, **saturats** 10,4 g
Fibra 5,7 g **Sal** 1,5 g

*PERRACIÓ.



Bastonets de pa amb olives i orenga



fàcil 1 a 3 € 30' + repòs

PER A 25-30 UNITATS

- 7 g de llevat fresc
- 80 ml d'aigua
- 200 g de farina de força
- 10 g de sucre
- 10 g de sal
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 30 g d'olives sense pinyol
- 1 cullerada d'orenga

ELABORACIÓ

- 1.** Dissol el llevat en l'aigua tèbia. Aboca la farina, el sucre i la sal en un bol i barreja tots els ingredients. Afegeix-hi l'aigua amb el llevat i l'oli. Amassa-ho fins que estigui tot integrat i quedi una massa llisa i elàstica. Cobreix la massa amb un drap i deixa-la reposar almenys durant 3 hores.
- 2.** Pica les olives i incorpora-les a la massa. Afegeix-hi també l'orenga. Torna a pastar-la perquè hi quedin ben integrades.
- 3.** En una taula de treball enfarinada, estén la massa

amb un corró. Talla-la a tires molt fines i col·loca-les amb cura en una safata de forn forrada amb paper sulfuritzat. Deixa-les reposar 1 hora més.

- 4.** Passat aquest temps, cou-les al forn, preescalfat a 200 °C, durant 10 minuts o fins que els bastonets estiguin lleugerament daurats. Retira'ls i deixa'ls refredar bé abans de ficar-los en paquetets.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 116 kcal
Proteïnes 20,6 g **Hidrats de carboni** 15,4 g; d'aquests, sucres 1,4 g **Greixos** 5,2 g; d'aquests, **saturats** 0,7 g **Fibra** 0,8 g **Sal** 1,3 g

* PER RACIÓ (3 UNITATS).

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

NOU WEB



CON AUTÉNTICO ZUMO

BAJO EN CALORÍAS

ENVASADO SIN CONSERVANTES COLORANTES ARTIFICIALES





alimentació equilibrada

Nadal feliç i... saludable!

Vols gaudir de les festes sense que la bàscula ni la salut se'n ressentin? Et donem alguns consells imprescindibles per al Nadal: des de com organitzar un pica-pica saludable fins a les propostes més lleugeres per a les postres.

TEXT EVA CARNERO
ASSESSORS NUTRICIONALS MENJA SA



Un any més, el Nadal ens regala unes setmanes fantàstiques carregades de retrobaments familiars emotius i reunions divertides amb amics. Durant aquests dies, els dinars i els sopars no cessen, i resulta difícil, per no dir impossible, eludir menús en els quals els excessos alimentaris són la norma i els greixos són presents des de l'aperitiu fins a les postres. De tota manera, és possible viure un altre Nadal gastronòmic. Hi ha un munt d'alternatives saludables tan saboroses i atractives com els plats que tradicionalment configuren el menú de Nadal. A continuació, et presentem algunes idees que et seran de gran ajuda.

Per fer boca

A molts ens agrada fer boca amb un assortiment de formatges i embotits acompanyat d'una copeta de vi o un refresc. Ara bé, quan ens trobem davant d'un dels nombrosos àpats de Nadal, seria aconsellable preparar un pica-pica que no acaparés les calories de tot el dia. Per exemple, pots combinar les opcions més greixoses amb d'altres de més saludables, com cloïsses o musclos al vapor, espàrrecs de marge, minicanelons de col llombarda, amanides variades, ostres fresques, gambes a la planxa o minibroquetes de rap i escamarlans. Si vols incloure alguna fruita a l'inici de l'àpat, pots optar per una deliciosa focaccia amb raïm.

Per Nadal, quan seiem a taula, sembla que no ens aixecarem fins al cap de molta estona, així que t'aconsellem que no ho donis tot des del principi. Després del pica-pica, pots seguir amb una sopa o un brou lleuger, que, en funció del segon

ELS 7 MAGNÍFICS DE LES FESTES

Amb l'arribada de les festes, alguns productes esdevenen protagonistes a la majoria de cuines. Hem seleccionat 7 aliments que es mereixen ser a les taules de celebració per les propietats tan interessants que tenen per a la salut.

1 COL LLOMBARDA. Gairebé no aporta calories i és una bona font d'antioxidants i, per tant, una gran aliada per a la salut cardiovascular.



2 OSTRES. El fet que siguin a taula fa que qualsevol menú sigui de gala. Per això és un dels plats preferits per festes. Aquesta menja exquisida conté quantitats significatives de minerals, com ferro, iode, potassi, fòsfor o zinc, i vitamines del grup B, com la B12.

3 ESCAMARLANS. Des del punt de vista nutricional, destaquen per l'aportació de proteïnes, minerals i vitamines, especialment potassi, magnesi, iode i vitamina B12. A més, és el crustaci que menys calories aporta (85 kcal / 100 g).

4 RAP. Igual que la resta de peixos, el rap conté proteïnes d'alt valor biològic. Com que és blanc, el contingut de greix és de tan sols 2 g per cada 100 g de rap. A més, pot preparar-se de moltes maneres: a la planxa, al forn, al vapor...



5 POLLASTRE. Una de les receptes més tradicionals per Nadal té el pollastre de corral com a ingredient principal, la qual cosa, des del punt de vista nutricional, resulta una tria excel·lent. La carn de pollastre aporta proteïnes, vitamines i minerals, i té poques calories i greixos, que es troben sobretot a la pell.

6 RAÏM. En aquest país no hi ha família que no acabi l'any amb la tradició dels 12 grills de raïm de la sort. Aquesta fruita és tan dolça com saludable. Destaca com a font d'antioxidants, gràcies al contingut en flavonoides i resveratrol, la qual cosa afavoreix el bon estat de les artèries i el cor.

7 PINYA. Aliment molt baix en calories a causa de l'elevat percentatge d'aigua que conté (85%), la pinya es caracteritza per posseir un enzim (bromelina) que facilita la digestió, ja que té la facultat de fragmentar les proteïnes i convertir-les en aminoàcids.



plat, pot ser de peix, pollastre, carn o verdures.

Plat principal amb sabor i sense greix

No és imprescindible que renunciïs a la carn aquests dies. Si t'agrada la carn vermella, per exemple, pots escollir un tall amb poc greix, com el filet de vedella. Tampoc t'equivocaràs si tries pollastre de corral, gall dindi, conill o carn magra de porc. Pel que

Per controlar el pes al Nadal, compensa els plats més calòrics amb d'altres de més saludables

fa als peixos, carta blanca: rap, orada, llobarro, turbot, lluç... Si el fas al forn o al vapor, gairebé no tindrà calories.

L'única cosa que has de vigilar és que la salsa que acompanyi el peix o la carn no inclogui ingredients com nata o farines refinades. Quant a la guarnició, millor que sigui un saltat de verdures de temporada.

Fruites, les reines de les postres

Heu arribat al final de l'àpat i us ve de gust alguna cosa dolça que posi el colofó que es mereix un gran àpat de Nadal saborós i saludable. Doncs pots optar per un carpaccio de pinya natural amb una salseta de menta o de taronja amb mel i canyella, unes broquetes de fruita variada... També pots preparar uns gotets amb iogurt natural desnatat i fruites vermelles per sobre. Els convidats quedaran encantats! ●●●

LES NOSTRES RECEPTES →



BROQUETES DE RAP AMB ESCAMARLANS I CARBASSÓ

RECEPTA A LA PÀG. 32

MINICANELO AMB COL LLOMBARDA, PINYONS I POMA

RECEPTA A LA PÀG. 32

2. Promoure una alimentació equilibrada

**FOCACCIA
DE RAÏM
AMB HERBES
AROMÀTIQUES**

RECEPTA
A LA PÀG. 32

Minicaneló amb col llombarda, pinyons i poma



fàcil 1 a 3 € 30'

PER A 4 PERSONES

- ½ col llombarda
- 1 ceba vermella
- 2 grans d'all
- 2 pomes
- 100 ml de vi blanc
- 50 g de pinyons lleugerament torrats
- 4 làmines de lasanya fresca o cuita
- 100 g de compota de poma
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta totes les verdures i les pomes, i pica-les. En una cassola àmplia greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva, sofregeix la ceba i l'all a foc molt suau durant uns quants minuts. Afegeix-hi la col i la poma, i remena-ho. Remulla-ho amb el vi, condimenta-ho i cou-ho 30 minuts o fins que la col hagi quedat ben toveta. Després, afegeix-hi els pinyons, remena-ho i retira-ho.

2. Talla cada làmina de lasanya en 4 tires iguals, repar-teix-hi el farciment de col llombarda, pinyons i poma, enrotlla cada minicaneló i serveix-lo amb la compota de poma.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 290,2 kcal
Proteïnes 4,8 g **Hidrats de carboni** 23 g; d'aquests, **sucre**s 20,23 g **Greixos** 18 g; d'aquests, **saturats** 2 g
Fibra 7 g **Sal** 1,55 g

*PER RACIÓ.

Broquetes de rap amb escamarlans i carbassó



fàcil més de 7 € 40'

PER A 4 PERSONES

- 16 escamarlans frescos grans
- 1 carbassó gran tallat en làmines molt fines
- 400 g de rap tallat a dauets
- Sal

Per a la salsa de llima

- Suc d'1 llima
- 80 ml d'oli d'oliva verge extra
- Ratlladura d'1 llima

ELABORACIÓ

1. Renta els escamarlans i eixuga'ls, rebutja'n els caps i pela les cues. Enrotlla les cues amb les làmines de carbassó i punxa-les en broquetes de fusta intercalant-hi els daus de rap.

2. Prepara el suc de la llima, l'oli d'oliva i la ratlladura de llima en un bol i emulsiona-ho.

3. En una planxa lleugerament greixada amb oli d'oliva, rosteix les broquetes a foc alt, fins que es daurin per tots dos costats. Condimenta-les i serveix-les de seguida acompanyades de la salseta de suc de llima.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 248,5 kcal
Proteïnes 28 g **Hidrats de carboni** 3,5 g; d'aquests, **sucre**s 3,4 g **Greixos** 13,7 g; d'aquests, **saturats** 1,8 g
Fibra 0,6 g **Sal** 0,2 g

*PER RACIÓ.

Davant dels nombrosos àpats de Nadal, és aconsellable que el pica-pica sigui lleuger i no acapari les calories de tot el dia

Focaccia de raïm amb herbes aromàtiques



fàcil 1 a 3 € 40'+ repòs

PER A 10 PORCIIONS

Per a la massa

- 20 g de llevat fresc
- 1 culleradeta de sucre
- 200 ml d'aigua tèbia
- 400 g de farina de blat
- 1 cullerada de sal
- 1 cullerada de romaní fresc o anet picats
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra

Per a la salmorra

- 300 g de raïm negre
- 50 ml d'aigua
- 1 culleradeta de sal

ELABORACIÓ

1. Dilueix el llevat fresc i el sucre en aigua tèbia. Aboca en un bol ampli la farina i la sal, barreja-les i afegeix-hi a poc a poc l'aigua tèbia preparada anteriorment. Pasta-ho lentament fins que quedi una massa suau i elàstica, afegeix-hi les herbes aromàtiques i torna a amassar-ho. Tapa-ho amb un drap i deixa-ho reposar 3 hores.

2. Unta una safata rectangular amb una mica d'oli d'oliva, estén la massa sobre la safata i torna a deixar-la reposar 30 minuts més. Practica unes quantes incisions per tota la super-

fície de la massa. Barreja tots els ingredients de la salmorra i reparteix-la sobre la focaccia. Tapa-la de nou i deixa-la reposar 45 minuts més. Cou la focaccia al forn, preescalfat a 200 °C, durant prop de 20 minuts, fins que sigui lleugerament daurada. Retira-la del forn, ruixa-la amb l'oli d'oliva verge extra i serveix-la.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 202,2 kcal
Proteïnes 4,2 g **Hidrats de carboni** 34 g; d'aquests, **sucre**s 0,8 g **Greixos** 5,6 g; d'aquests, **saturats** 0,1 g
Fibra 1,6 g **Sal** 0,6 g

*PER PORCIÓ.



EROSKI

SELEQTIA

Aquest Nadal redescobreix la nostra marca pròpia més gourmet. A més d'oferir-te una gran varietat de productes a un preu immillorable, estan avalats pels millors experts del Basque Culinary Center. Els pots trobar a les nostres prestatgeries!



Qualitat
avalada pel
**Basque
Culinary
Center**



Comparteix
el bo
i millor

les nostres marques

Responsabilitat és seleccionar de manera més sostenible i apostar pel sabor



Els nostres peixos: sabor i sostenibilitat

El peix EROSKI Natur té la certificació MSC, que garanteix que el peix marcat amb el segell blau procedeix d'una pesca respectuosa i sostenible, o la GGN, que certifica que els animals han estat criats en un centre d'aqüicultura sostenible.



Apropa't a la nostra secció de peixateria i comprova els compromisos de sostenibilitat d'EROSKI Natur.

JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)



Anxoves en vinagreta amb llimona i gíngebre



mitjana



1 a 3 €



2 h +
congelació
+ marinat

PER A 4 RACIONS

- 400 g d'anxoves fresques EROSKI Natur
- 300 g de vinagre de xerès reserva EROSKI
- 100 ml d'aigua

- Cibulet
- Sal marina

Per a l'oli aromatitzat

- Oli d'oliva verge extra d'arbequina Eroski SELEQTIA

- 1 llimona
- 50 g de gíngebre
- 5-6 boles de pebre EROSKI

ELABORACIÓ

1. Neteja els filets d'anxova. Disposa'ls ben estirats en un recipient que es

pugui congelar i deixa'ls 4 dies al congelador.

2. En el moment de preparar les anxoves per a la marinada, deixa descongelar el peix i, després, posa'l en un bol amb el vinagre, l'aigua i sal abundant. Deixa'l marinar durant 3 hores aproximadament, segons la mida de les anxoves, fins que estiguin cuites del tot. Retira-les.

3. Introdueix les anxoves en oli d'oliva verge aro-

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 117,79 kcal
 Proteïnes 13,09 g Hidrats de carboni 4,9 g; d'aquests, sucres 5,7 g Greixos 5,8 g; d'aquests, saturats 1,4 g
 Fibra 0,5 g Sal 0,99 g

*PER RACIÓ.

matitzat amb la ratlladura d'1 llimona, el gíngebre ratllat i unes quantes boles de pebre. Deixa-les marinar durant 24 hores. Serveix-les.



1. Implicar-nos en la seguretat alimentària

Tàrtar de bonítol amb alvocat i soja



fàcil 3 a 5 € 20'

PER A 4 PERSONES

- 1 alvocat EROSKI Natur
- Fulles de coriandre
- 400 g de llom de bonítol net EROSKI Natur
- 1 ceba tendra
- Sal
- Alga wakame

Per a la vinagreta

- 50 g de salsa de soja
 - 1 llima
 - Oli d'oliva verge extra d'arbequina Eroski
- SELEQTIA**
- 30 g de mostassa antiga

ELABORACIÓ

1. Pela l'alvocat, aixafa'l amb l'ajuda d'una forquilla i amaneix-lo amb una mica d'oli, sal i coriandre.
2. Talla el bonítol a daus i la ceba tendra molt fina.
3. Per a la vinagreta, aboca la salsa de soja en un recipient i mescla-la amb el suc de ½ llima, 3 cullerades d'oli d'oliva i la mostassa antiga. Reserva-ho.
4. Posa la ceba tendra i el bonítol en un bol, i ama-

neix-ho amb la vinagreta de soja.

5. Col·loca un motlle rectangular en un plat i posa-hi, primer, una base d'alvocat amb coriandre i, després, una altra de bonítol amanit. Retira el motlle amb cura i decora-ho amb tiretes d'alga wakame.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 220,83 kcal
 Proteïnes 22,46 g Hidrats de carboni 6,5 g; d'aquests, sucres 3,61 g Greixos 11,65 g; d'aquests, saturats 2,1 g
 Fibra 0,97 g Sal 3,4 g

*PER RACIÓ.

Arròs melós de bolets amb orada



mitjana 1 a 3 € 35'

PER A 4 PERSONES

- 350 g d'orada EROSKI Natur
- 4 alls vermells EROSKI Natur

- 2 cebes mitjanes
- 200 g de bolets de temporada o barreja de bolets congelats EROSKI
- 320 g d'arròs bomba EROSKI
- 500 ml de brou casolà de peix EROSKI
- Oli d'oliva verge extra d'arbuquina Eroski SELEQTIA
- Cibulet
- Sal

ELABORACIÓ

1. Posa una mica d'oli en una cassola i marca-hi el peix per la banda de la pell, però sense acabar de coure'l. Retira el peix i afegeix-hi l'all picat ben fi. Quan estigui daurat, afegeix-hi la ceba picada i ofega-la fins que quedi daurada també.

2. Neteja els bolets, talla'ls a trossos i ofega'ls a la cassola. Afegeix-hi l'arròs i tor-

ra'l lleugerament. Després, aboca-hi el brou de peix i porta-ho a ebullició sense deixar de remenar perquè l'arròs deixi anar el midó i quedi melós. Ves afegint-hi brou a poc a poc sense deixar de remenar fins que l'arròs quedi del tot cuit. Rectifica'n el punt de sal.

3. Afegeix-hi el peix perquè s'acabi de coure amb l'escalfor residual. Serveix-ho.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 472,14 kcal
 Proteïnes 20,61 g Hidrats de carboni 79,49 g; d'aquests, sucres 6,3 g Greixos 7,98 g; d'aquests, saturats 1,30 g
 Fibra 2,72 g Sal 2,4 g

*PER RACIÓ.

Espaguetis al nero di seppia amb fruits de mare i rèmol



mitjana 5 a 7 € 25'

PER A 4 PERSONES

- 400 g de spaghetti al nero di seppia Eroski SELEQTIA
- 4 alls EROSKI Natur
- 1 bitxo
- 1 ceba
- 1 calamar gran
- 1 copa de vi blanc EROSKI
- 100 g de sofregit de tomàquet Eroski SELEQTIA
- 20 musclos
- 8 llagostins
- 240 g de turbot en filets EROSKI Natur
- Oli d'oliva verge extra d'arbequina Eroski SELEQTIA
- Fulles d'alfàbrega
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Cou la pasta en una olla amb abundant aigua amb sal.
2. Mentrestant, en una cassola, daura l'all laminat amb l'oli i el bitxo. Seguidament, afegeix-hi la ceba picada ben fina i el calamar a daus. Sofregeix-ho tot molt bé fins que la ceba estigui ben cuita. A continuació, aboca-hi el vi i deixa'l reduir. Afegeix-hi el sofregit de tomàquet i ofega-ho bé.
3. Afegeix els musclos a la salsa i retira'ls quan s'obrin. Separa els musclos de les petxines i torna'ls a introduir a la salsa. Pela els llagostins, incorpora'ls també a la salsa i cou-los 3 minuts més.

4. Quan la pasta estigui a punt, cola-la, afegeix-la a la salsa i cou-ho tot junt fins que la salsa hi quedi ben integrada. Rectifica'n el punt de sal i pebre.

5. Cou els filets de turbot en una planxa calenta. Condi-menta'ls.

6. Posa la pasta al plat i, al damunt, col·loca-hi un filet de turbot. Decora-ho amb alfàbrega.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 611 kcal
Proteïnes 51 g Hidrats de carboni 77,5 g; d'aquests, sucres 5 g Greixos 8,4 g; d'aquests, saturats 1,4 g Fibra 5,2 g Sal 1,8 g

*PERRACIÓ.

Comparte el sabor

DE MOMENTOS MÁGICOS



SIENTE EL SABOR®



Coca-Cola, Coca-Cola zero, el Disco Rojo y la Botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

de temporada

Bones festes!

Arriba el Nadal. És temps de reunir-se amb la família, de vestir la taula de festa, de degustar un menú de celebració exquisit... Amb les nostres idees, l'èxit està assegurat.

CUINA BEATRIZ DE MARCOS
FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS
ESTILISME ROSA BRAMONA



Ponx de Nadal amb garlanda de gel



fàcil



3 a 5 €



30+ repòs
+ congelació

PER A 8 PERSONES

Per als motlles de gel

- 1 taronja tallada a rodanxes fines
- Branquetes de romaní fresc
- Anissos estrellats
- Branquetes de canyella en branca

Per al ponx

- Claus d'espècia
- Anissos estrellats
- 1 culleradeta de pebre rosa
- 1 branqueta de canyella
- La pell d'1 llimona
- 1,2 l d'aigua
- 2 bossetes de te negre
- 2 cullerades de sucre
- El suc d'1 llimona
- 200 ml de rom
- 100 ml de Cointreau

ELABORACIÓ

1. Per preparar la corona de gel, reparteix la fruita, les herbes i les espècies en un motlle per a pastissos

amb un forat al mig. Omple'l d'aigua, cobreix-lo amb paper film i congela'l fins que sigui sòlid.

2. Per al ponx, infusiona les espècies i la pell de llimona durant un parell de minuts. Retira-ho el foc i deixa-ho amb les bossetes de te 5 minuts més. Retira el te, afegeix-hi el sucre, el suc de llimona, el rom i el Cointreau. Remena-ho bé fins que el sucre s'hagi dissolt. Deixa-ho refredar a temperatura ambient, cola-ho i reserva-ho a la nevera.

3. Aboca el còctel en una ponxera, desemmoltla la corona, col·loca-la-hi també i serveix-lo immediatament.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 121,8 kcal **Proteïnes** 0,34 g
Hidrats de carboni 12,8 g; d'aquests, **sucre** 12,8 g **Greixos** 0,06 g; d'aquests, **saturats** 0 g **Fibra** 0,4 g **Sal** 0 g

*PER RACIÓ

Llamàntol amb suc de taronja i herbes aromàtiques



mitjana més de 7 € 30'

PER A 4 PERSONES

Per a la salsa de taronja

- 4 taronges
- 30 g de sucre
- Branquetes de romaní fresc
- Pebre rosa
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per al llamàntol

- Dues fulles de llorer
- 4 llamàntols frescos
- Branquetes de farigola fresca
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Fulles de ruca
- Sal Maldon

ELABORACIÓ

1. Esprem les taronges i aboca'n el suc en un cassó amb el sucre, les branquetes de romaní i el pebre rosa. Cou-ho a foc lent, remenant-ho de tant en tant, fins que el suc de taronja hagi espessit. Retira-ho del foc i afegeix-hi un raig d'oli d'oliva i un pessic de sal. Remena-ho fins que emulsióni.

2. Omple una olla alta amb aigua lleugerament salada i les fulles de llorer. Quan l'aigua comenci a bullir, submergeix-hi els llamàntols i cou-los durant 10 minuts. Retira'ls del foc i submergeix-los en aigua molt freda per trencar-ne la cocció. Elimina'n el cap i pela amb cura la cua i les pinces perquè la carn surti sencera.

3. Pica la resta d'herbes aromàtiques.

4. Reparteix la salsa en plats fonsos i col·loca-hi el llamàntol. Afegeix-hi les fulles de ruca i les herbes aromàtiques picades. Amaneix-ho amb una mica de sal Maldon i oli. Serveix-ho.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 295,3 kcal Proteïnes 27,6 g
Hidrats de carboni 22,3 g; d'aquests, sucres 22,3 g Greixos 10,6 g; d'aquests, saturats 1,3 g Fibra 2,8 g Sal 3,4 g

*PERRACIÓ.

Costellam de xai amb fines herbes



mitjana més de 7 € 1 h 30'

PER A 4 PERSONES

- Branques d'herbes aromàtiques fresques (farigola, romaní i julivert)
- 1 moniato
- 8 patates de guarnició
- 8 patates vermelles
- 1,2 kg de costellam de xai
- 1 cabeça d'allis
- 200 ml de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Renta totes les herbes, eixuga-les i pica-les.
- 2.** Pela el moniato i talla'l a daus. Renta bé les patates i practica-hi amb cura uns quants talls.
- 3.** Salpebra el costellam i talla'n la part superior per deixar tots els ossos a la vista. Fes talls entre costella i costella per separar-les, però sense arribar a tallar-les del tot, i rasca els ossos amb un ganivet. Enrotlla la carn de manera que els ossos quedin a dalt i lliga-la amb fil de cuina.
- 4.** Posa el costellam en una safata de forn amb el moniato, les patates, les cebetes i la cabeça d'allis partida per la meitat. Salpebra-ho, escampa-hi les herbes aromàtiques i ruixa-ho amb el vi i un raig d'oli d'oliva.
- 5.** Cou el xai al forn, preescalfat a 180 °C, durant 60 minuts, fins que les patates siguin tendres. Retira el fil de la carn i serveix-la.





VALOR NUTRICIONAL*

Energia 961,7 kcal **Proteïnes** 50 g
Hidrats de carboni 26,2 g; d'aquests,
sucres 5,2 g **Greixos** 70 g; d'aquests,
saturats 31 g **Fibra** 3 g **Sal** 2,1g

*PERRACIO.

Tortell de Reis de xocolata



mitjana



1 a 3 €



1h
+ repòs

PER A 12 PORCIONS

- 400 g de farina de força
- 70 g de sucre
- 20 g de llevat premsat
- 100 ml d'aigua tèbia
- 100 ml de llet d'avellana
- Ratlladura de taronja
- ½ culleradeta d'aigua de tarongina
- 90 g de mantega a temperatura ambient
- 2 ous
- 3 cullerades de cacau en pols
- 150 g de taronja confitada picada
- Gerdos per decorar

ELABORACIÓ

- 1.** Aboca la farina en un bol gran. Fes-hi un forat al centre i afegeix-hi el sucre, el llevat dissolt en l'aigua temperada, la llet, la ratlladura de taronja, l'aigua de tarongina i la mantega. Barreja-ho una mica, incorpora-hi els ous i el cacau, i torna a barrejar-ho.
- 2.** Quan tots els ingredients estiguin integrats, col·loca la massa en una superfície de treball enfarinada i continua pastant-la fins que quedi elàstica i més aviat enganxosa.
- 3.** Posa la massa en un bol, tapa-la i deixa-la reposar 2 hores. Passat aquest temps, tornar a pastar-la afeint-hi la meitat de la taronja confitada. Forma un rotlle i col·loca'l en un motlle de corona. Tornar a tapar-ho i deixa-ho reposar 2 hores més.

- 4.** Passat el temps de repòs, preescalfa el forn a 180 °C i cou-hi el tortell durant 20 minuts aproximadament, fins que estigui lleugerament daurat. Treu-lo del forn, deixa'l refredar i treu-lo del motlle.
- 5.** Reparteix la resta de taronja confitada per la superfície del tortell i acaba de decorar-lo amb els gerdos.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 252,6 kcal Proteïnes 5,33 g
Hidrats de carboni 39,5 g; d'aquests, sucres 15,8 g Greixos 8,1 g; d'aquests, saturats 4,2 g Fibra 1,5 g Sal 0,05 g

*PER PORCIÓ.





Forns De Dietrich, disseny i tecnologia d'última generació

Descobreix els avantatges de cuinar amb la nova gamma de forns Fascination De Dietrich.

Disponible en quatre col·leccions exclusives, Absolute Black, Iron Grey, Pure White i Platinum, la nova gamma de forns Fascination destaca per l'elegància i l'atenció als detalls. La diversitat de colors, la combinació de materials i la barreja de textures, com el ferro fos, el vidre i el coure, fan que aquesta nova col·lecció sigui un referent de disseny i innovació. Tant és així que alguns dels seus models han estat premiats amb el Red Dot International Award, un prestigiós guardó internacional del disseny i la innovació.

Aposta per la baixa temperatura

Aquests forns De Dietrich presenten una tecnologia d'última generació: la cocció a baixa temperatura, que

s'ha incorporat com a estàndard a la resta de modes de cocció. Aquest mode és totalment automàtic, gràcies a un sensor d'humitat que detecta el pes de la peça que s'ha de cuinar i hi adequa els paràmetres de cocció. A més, la temperatura és homogènia i regular, sempre inferior als 100 °C, i permet coure qualsevol producte a la perfecció sense ressecat-lo. L'accés a aquest programa és molt senzill. Només cal triar el plat que vols: xai al punt o molt fet, rostit de vedella, pollastre, peix..., perquè a continuació el forn iniciï automàticament la cocció desitjada.

Descobreix els forns De Dietrich i gaudeix de tot el sabor del Nadal gràcies a la marca experta en cocció des de 1684.

Coccions sempre perfectes



Als forns Fascination De Dietrich hi destaquen dos tipus de calor:

- **Calor combinada.** Amb una distribució perfectament uniforme de la calor, produïda per una resistència situada al voltant de la turbina, està especialment pensada per a les coccions humides, com ara pastissos o pizzes. Aquesta tècnica també és sinònim d'estalvi d'energia. L'augment de la temperatura és molt ràpid, de manera que s'elimina la fase de preescalfament.

- **Calor giratòria.** És l'únic procediment que permet conservar la delicada textura de les carns blanques, l'aroma i el sabor de les papilotes, o cuinar alhora plats diferents a tres nivells respectant l'aroma de cadascun.

De Dietrich 

especial

Plats per gaudir en família

Entrants, primers, segons, postres...
T'oferim una gran varietat d'idees perquè
puguís crear un menú festiu a mida.

Ostres gratinades amb mussolina de cava



mitjana 5 a 7 € 50'

PER A 8 PERSONES

• 24 ostres • 3 escalunyes o cebetes • 50 g de mantega
• 200 ml de cava • 50 ml de nata líquida • 3 rovells d'ou
• Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Obre les ostres, separa'n la carn amb cura, cola-la i reserva'n l'aigua. Neteja la petxina.
2. Pela les escalunyes i pica-les. Escalfa una paella amb la mantega i l'escalunya, ofega-la a foc suau durant 2 minuts, afegeix-hi el cava

i deixa'l reduir a la meitat. Retira-ho del foc, deixa-ho reposar 5 minuts perquè es refredi una mica i afegeix-hi la nata, els rovells, l'aigua de les ostres reservada, sal i pebre. Torna a posar-ho a foc mínim sense deixar de remenar-ho amb unes varetes aproximadament 1 minut, fins que comenci a agafar densitat.

3. Omple cada petxina amb una ostra i repara-teix-hi la salsa per sobre. Gratina les ostres al forn aproximadament 2 minuts fins que comencin a daurar-se. Serveix-les immediatament.



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

Minicreps de bou de mar amb crema de crustacis



mitjana 3 a 5 € 2h

PER A 4 PERSONES

• 2 bous de mar • 200 g de ceba picada • 150 g de pastanaga picada • 100 g de porro picat • 1 fulla de llorer
• 1 l de brou de crustacis • ½ l de nata líquida • 100 g d'emmental • Oli d'oliva
• Sal i pebre

Per a la crep

• ½ l de llet • 4 ous • 250 g de farina • 20 g de sucre • 30 g de mantega • Sal

ELABORACIÓ

1. Bull els bous de mar durant

12 minuts. Deixa'ls refredar i retira'n tota la carn.

2. Ofega la ceba lentament en una cassola i, quan sigui ben tendra, incorpora-hi la pastanaga i el porro. Afegeix-hi el llorer i continua coent-ho uns quants minuts. Després, afegeix-hi la carn de bou, el brou de crustacis (200 ml) i la nata líquida (100 ml). Deixa-ho reduir fins a obtenir una textura cremosa. Salpebra-ho.
3. Aboca el brou i la nata líquida sobrants en un pot i redueix-ho fins a obtenir una salsa. Cola-la i reserva-la.



JORDI ANGLÍ (CUINA); @NOUPHOTO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

4. Bat els ingredients per fer les creps fins a obtenir una massa fina. Cou-les en una paella amb una mica de mantega.
5. Omple les creps amb

el farciment, enrotlla-les formant un caneló i talla-les a trossets. Col·loca-les en una safata de forn amb la salsa per sobre. Afegeix-hi el formatge i gratina-les.

Llobarro amb remolatxa



PER A 4 PERSONES

- 2 llobarros de 700 g a filets
- Sal i pebre rosa

Per a la crema de remolatxa

- 1 patata • 1 remolatxa cuita
- 2 cullerades de mantega

Per al saltat

- 1 remolatxa cuita • 1 ceba tendra • 1 cullerada de mantega • 2 cullerades de pipes de carbassa
- 1 branqueta d'anet • Oli d'oliva • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. El dia anterior, prepara la crema de remolatxa. Pela la patata, trosseja-la i cou-la en una cassola amb aigua durant 15 minuts. Escorre-la i tritura-la al vas de la bate-

dora juntament amb una remolatxa a trossos i dues cullerades de mantega. Tritura-ho fins a obtenir una crema espessa. Reserva-la.

2. Per al cruixent, pren 4 culleradetes de la crema de remolatxa i estén-les sobre un rectangle de paper per al forn. Posa-hi a sobre un altre rectangle de paper i aplanu-ho amb un corró. Retira el rectangle de paper superior i deixa'l assecat fins a l'endemà.

3. L'endemà, retira també el paper inferior i desenganxa'n els cruixents. Submergeix els cruixents en oli calent durant 1 segon. A continuació, deixa'ls escórrer sobre paper absorbent i reserva'ls.

4. Per al saltat, talla la remolatxa i la ceba tendra



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

en juliana i ofega-les en una paella amb una cullerada de mantega durant 3 o 4 minuts. Salpebra-ho, escampa-hi les pipes de carbassa i la branqueta d'anet picat. Reserva-ho.

5. Disposa els filets de llobarro en quatre motlles

perquè quedin amb forma de cilindre i cou-los al forn durant 15 minuts.

6. Col·loca els cilindres als plats i omple'ls amb el saltat i la crema. Decora'ls amb els cruixents, algunes branquetes d'anet i, si vols, pebre rosa. Serveix-los de seguida.

Foie i mango amb reducció de moscatell



PER A 6 PERSONES

- 1 foie fresc de 600 g • 200 ml de moscatell • 50 g de mantega • 200 g de farina de pastisseria • 1 ou • 3 mangos
- Cibulet • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla el foie fresc en 6 filets i marca'ls en una paella per totes dues bandes. Retira'ls del foc i reserva a la nevera el greix que han deixat anar. Redueix el moscatell en un

cassó a foc suau fins que espesseixi.

2. Talla la mantega a daus i barreja-la amb la farina i el greix del foie fins a obtenir grànuls terrosos. Afegeix-hi l'ou i una culleradeta de sal; barreja-ho breument, sense amassar-ho. Estira-ho amb un corró i talla 6 discos amb un tallapastes. Talla estrelles amb la massa sobrant i posa-ho al forn 12 minuts a 170 °C.

3. Pela els mangos i talla'ls per la meitat evitant el pinyol. Marca'ls a la planxa



DANI MUNTANER (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

per totes dues bandes. Sobre cada disc de massa, posa-hi una meitat de mango i al damunt un filet de foie. Escalfa-ho 2 minuts al forn.

4. Disposa el muntatge als plats de servei i posa-hi a sobre les estrelles, la reducció de moscatell, sal i pebre. Decora-ho amb branquetes de cibulet.

Escudella en versió moderna



mitjana 5 a 7 € 5 h 10'

PER A 6 PERSONES

• Les fulles de ½ col •
21 mandonguilles (de porc i vedella)

Per al brou de Nadal

• 2 cebes • 4 pastanagues •
2 naps • 2 xirivies • ½ api •
2 porros • ½ kg de patates •
400 g de pollastre de corral •
3 peus de porc • 500 g
d'orella de porc • 300 g
d'ossobuco de vedella •
400 g de gallina • 200 g d'os
d'espina de porc • 100 g
d'os de pernil • 2 ossos de
genoll de vedella • 300 g
de cigrons cuits • 300 g de
galets grossos

ELABORACIÓ

1. Escalda les fulles de

col, deixa-les refredar i utilitza-les per embolicar les mandonguilles. Reserva-les.

2. Pela les verdures, renta-les i, sense trossejar-les, col·loca-les en una olla gran.

3. Neteja les carns i posa-les a l'olla amb les verdures.

Afegeix-hi els ossos. Omple l'olla d'aigua i deixa-ho coure durant 4 hores a foc lent, tot retirant l'escuma de la superfície de tant en tant. A mitja cocció, afegeix-hi els cigrons.

4. Cola i reserva les verdures i la carn. Retira els cigrons i tritura'ls amb una mica de brou per aconseguir un puré ben cremós. Reserva'l.

5. Cou els galets amb la resta del brou i retira'ls. Després, cou-hi els farcells de col i retira'ls també.

6. Talla una patata i una



JORDI ANGLÍ (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

pastanaga cuites a dauets de mig centímetre i reserva-les.

7. Col·loca els farcells de col al centre del plat i afegeix-hi uns punts de puré de

cigrons, els daus de patata i pastanaga, i els galets.

Aboca el brou ben calent en una gerreta i serveix-lo així a la taula.

Magret d'ànec amb cebetes i salsa de vi negre



fàcil 3 a 5 € 20'

PER A 4 PERSONES

• 2 magrets d'ànec • 200 g de cebetes perla • 50 g de sucre • 300 ml de vi negre • ½ litre de brou de pollastre • 20 g de mantega • 50 g de magranes • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Fes uns talls a la pell dels magrets d'ànec en forma de rombe perquè la calor penetri millor a la carn i el greix es fongui de forma més ràpida.

2. A continuació, salpebra'ls i posa'ls en una paella pel costat de la pell. Deixa'ls coure lentament fins que la pell quedi ben cruixent. Durant tot el procés, cal anar retirant el greix que surti del magret. Acaba de marcar la carn per l'altra banda i reserva-la.

3. En aquesta mateixa paella, afegeix-hi les cebetes perla i daura-les lentament. Incorpora-hi el sucre i deixa-les caramel·litzar. Passats 5 minuts, desglança-les amb el vi negre i, després, remulla-les amb el



JORDI ANGLÍ (CUINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

brou. Deixa reduir la salsa i lliga-la amb mantega per donar-li brillantor.

4. Serveix el magret en filets juntament amb les cebetes, la salsa i les magranes.

Cabrit amb poma i carxofes



mitjana 3 a 5 € 2 h + 20'

PER A 6 PERSONES

- Mig cabrit • Romaní picat

- 1 cabeça d'all • 1 ceba •

1 pastanaga • 3 pomes

golden • Oli d'oliva • 1 copa

de conyac • 6 carxofes •

1 poma granny • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Separa el llom, la cama i l'espatlla del cabrit. Desossa les peces que tinguin os.

Salpebra tota la carn i empolsa-hi una mica de romaní picat. Després, lliga les peces amb fil de cuina.

2. Introdueix els trossos del cabrit al forn juntament amb els grans d'all, la ceba i la pastanaga tallats a trossos,

les pomes golden senceres i un raig d'oli d'oliva. Cou-ho al forn a 160 °C durant

2 hores; afegeix-hi una copa de brandi a mitja cocció.

En cas que la carn s'assequi massa, afegeix-hi una mica d'aigua.

3. Neteja les carxofes retirant-ne les fulles dures de fora i el centre vellós; talla-les a vuitens. Bull-les durant 20 minuts i tritura'n la meitat amb un pessic de sal, pebre i dues cullerades d'oli d'oliva. Reserva el puré.

4. Tritura la polpa de les pomes rostides. Pela la poma granny i talla-la a dauets.

5. Talla el cabrit a porcions i posa'l als plats amb una



DANI MUNTANER (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

mica del puré de carxofa i de poma, els trossos de carxofa i els dauets de poma

granny. Aboca el suc del rostit per sobre i serveix-lo immediatament.

Garrí al forn amb fruita seca



diffícil 5 a 7 € 2 h 25' + repòs

PER A 6 PERSONES

- 3-4 kg de garrí • 60 g de

fruita seca variada i picada •

Herbes per a brou • 1 copa de

xerès dolç • 1 got de vi blanc

- 30 g de mantega • 1 kg de

patates bullides • 2 grans

d'all picats • Julivert picat •

4 cullerades d'oli d'oliva • Sal

i pebre

reparteix-hi la fruita seca, reservant-ne una quarta part. Enrotlla els costellams i lliga'ls amb fil de cuina.

Lliga també les cames i les espatlles.

2. Aboca les restes del garrí i les herbes en una olla, cobreix-les amb aigua i bull-les durant 1 hora.

Cola el brou i redueix-lo amb el xerès dolç fins que en quedi mig litre. Filtra'l i deixa'l refredar. Reserva'l a la nevera.

3. El dia de Nadal, unta el garrí amb oli i cou-lo al forn a 180 °C durant mitja hora. Afegeix-hi el vi blanc i cou-lo 30 minuts més.



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

4. Escalfa el brou i afegeix-hi la mantega per aconseguir una salseta brillant.

5. Trosseja les patates i barreja-les amb l'all daurat,

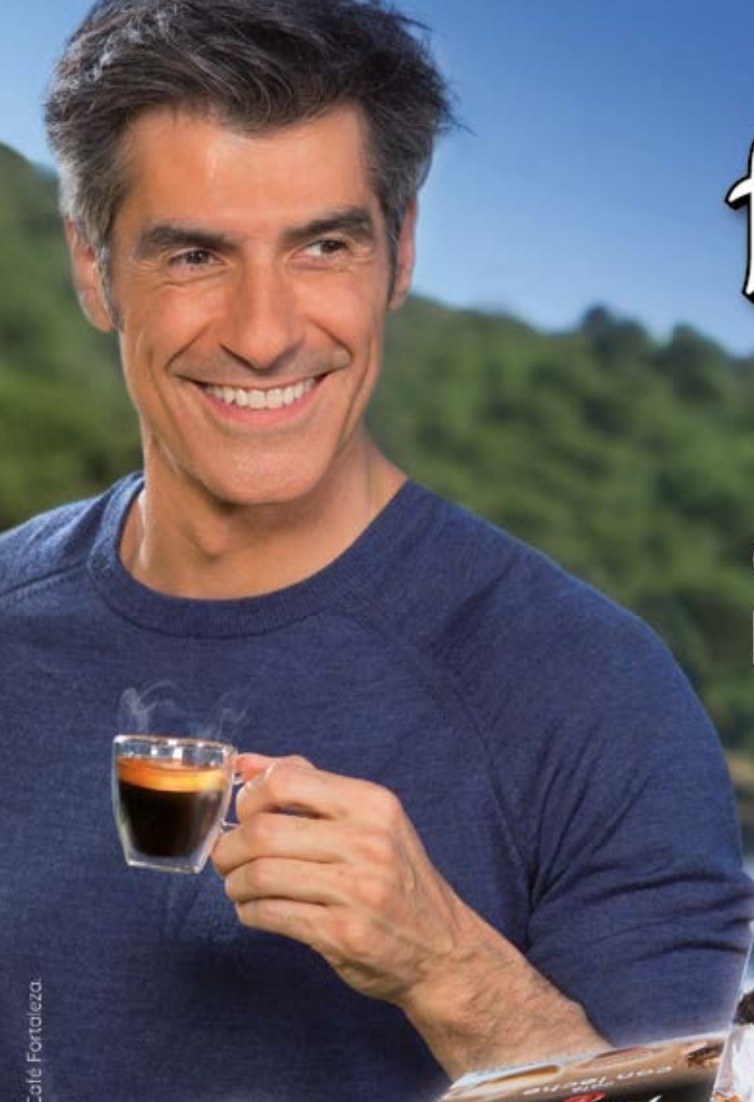
la fruita seca reservada i el julivert. Salpebra-les i salta-les 5 minuts.

6. Retira el fil del garrí, talla'l a porcions i serveix-lo amb les patates i la salseta.

CAFÉ fortaleza

- DESDE 1885 -

Compatibles cafeteras
Dolce Gusto®*



*Marca no relacionada con Café Fortaleza.



NUEVAS

Cakepops de panettone



fàcil



1 a 3 €



20'

PER A 12 UNITATS

• 300 g de panettone • 50 g de formatge mascarpone
• 40 g de sucre llustre • 200 g de xocolata negra fondant • 200 g de xocolata blanca fondant • Boletes de sucre de colors • Colorant alimentari de colors (opcional)

ELABORACIÓ

1. Esmicola el panettone i barreja'l, a poc a poc, amb el formatge mascarpone i el sucre fins a obtenir una massa uniforme i sense esquerdes. Forma petites boletes amb aquesta massa (d'entre 25 g i 30 g) i deixa-les al congelador durant 20 minuts.
2. Trosseja la xocolata negra i escalfa-la al microones a temperatura mitjana un parell de minuts, remenant-la cada 30 segons perquè no es cremi.
3. Inseureix un escuradents llarg a cadascuna de les

boletes. Submergeix la meitat dels cakepops a la xocolata fosa fins a cobrir-los del tot. Escorre'ls bé i decora'ls amb les boletes de colors abans que s'assequi la cobertura. Punxa'ls sobre una base i sense que es toquin perquè s'assequin bé.

4. Per elaborar els cakepops blancs, disposa la xocolata blanca trossegada en un bol i escalfa-la al microones a temperatura mitjana un parell de minuts, remenant-la cada 30 segons perquè no es cremi. Si vols que els cakepops tinguin color, pots afegir-hi algunes gotes de colorant alimentari en el moment d'escalfar la xocolata blanca. A continuació, submergeix els cakepops restants a la xocolata blanca. Escorre'ls bé, decora'ls i deixa'ls assecar punxats sobre una base.
5. Disposa els cakepops de panettone decorats en un got ple fins a la meitat amb sucre i serveix-los.



MICHELLY NERY (CUINA); @NOUPHOTO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

Còctel Cafè Cuba



fàcil



1 a 3 €



5'

PER A 1 PERSONA

• 50 ml de rom • 15 ml d'Amaretto • 1 cafè sol • 1 cullerada de mel • 1 glaçó • 30 ml de llet de coco • Xocolata negra per decorar

ELABORACIÓ

1. Posa a la coctelera els licors, el cafè i la mel amb un glaçó. Barreja bé tots els ingredients.
2. Bat amb unes varetes la llet de coco fins que quedi com a escuma.
3. Aboca el còctel al got, afegeix-hi l'escuma de llet de coco i la xocolata negra ratllada per sobre.



MICHELLY NERY (CUINA); @NOUPHOTO (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

AQUEST NADAL ESTALVIA MÉS QUE MAI AMB CAPRABO



Només per a tu, per pertànyer al
CLUB CAPRABO,
PREUS EXCLUSIUS
en una gran varietat
d'articles.*

(*) Articles senyalats a les botigues.

caprabo ●●●

Consulta
tots els avantatges
del Club Caprabo.

Entra a
www.miclubcaprabo.com/ca



fivui estalvio i demà també



Els exemples mostren preus ficticis.



Oriol Antúnez Llloch

GERENT DE MONTBRÚ I MESTRE FORMATGER

VINCLE AMB EL TERRITORI

La trajectòria de Montbrú es remunta al 1450, any de construcció de la masia que dona nom a l'empresa, que sobretot es dedicava al cultiu de la vinya. No va ser fins als finals del segle XIX quan, empesos per l'arribada de la fil·loxera, es van reconvertir i van apostar per la producció de formatges.

Quins trets comparteixen els vostres formatges?

Una recerca constant de l'excel·lència i un treball braç a braç amb els ramaders per obtenir la millor llet i perquè, en tastar els nostres formatges, els clients recordin les aromes i els sabors d'abans.

Com són els vostres processos d'elaboració?

Treballem amb quaranta ramaders de Catalunya per assegurar la màxima frescor de la llet i ser tan sostenibles com sigui possible. Recollim la llet diàriament, i a l'obrador de Moià hi elaborem els formatges amb les mateixes receptes que fa 30 anys.

Com és la relació entre Montbrú i Caprabo?

Fa cinc anys vam començar a treballar amb les botigues més properes del Bages. A poc a poc, va créixer el nombre de centres on teníem presència. És important que empreses com Caprabo apostin pels petits productors i sàpiguen entendre'ls.



proximitat

El plaer de compartir

Perquè l'àpat respiri celebració, prepara una taula d'allò més vistosa amb els formatges Montbrú. Serà una decisió encertada que triomfarà a qualsevol hora.

TEXT ESTHER ESCOLÁN

FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS

ESTILISME ROSA BRAMONA

UNA APOSTA SEGURA

Els amants dels formatges de cabra poden estar ben contents: a la secció de xarcuteria dels nostres supermercats hi poden trobar els semicurats Garrotxa i Novell de Montbrú. Degusta'ls a temperatura ambient. Són realment exquisits!

6. Oferir més productes locals

Assaboreix-los i gaudeix-los

El formatge de pasta tova de cabra Novell (a l'esquerra) té un gust lleugerament àcid i una aroma suau de fongs d'afinats. Queda molt bé amb fruita seca, raïm, orellanes, groselles... Combina'l amb un vi negre, un rosat o una cervesa artesana a la copa. D'altra banda, el Garrotxa semicurat de cabra (a la dreta), de gust intens i fresc, es distingeix per una textura mantegosa i una aroma intensa. És perfecte per a una taula de formatges i amb pa amb tomàquet; marida'l amb un vi negre o vi blanc madurat en bota.

sabor del món

vienna

Per Nadal, la ciutat de Viena enamora a qui la visita. Et convidem a passejar pels seus típics mercats ambulants, amb les parades plenes de regalets, artesanía típica del país i dolços.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN



A mitjan novembre, Viena s'engalana per rebre el Nadal. És en aquest moment quan es procedeix a il·luminar els carrers de la ciutat, s'instal·la l'ávet gegant davant del Palau Schönbrunn i s'inaugura el mercat de Nadal a la plaça de l'Ajuntament o Rathausplatz, que, amb 150 parades, és el més famós d'Àustria. Les places Freyung, Am Hof, Karlsplatz i Spittelberg, així com els voltants de la Maria-Theresien Platz i del Palau del Belvedere, acullen també mercats nadalencs, en els quals es poden trobar regals i decoració de Nadal, artesanía, i dolços i begudes per entrar en calor. D'aquests últims, en són bons exemples els pans de Nadal, les fruites confitades, les castanyes torrades, les galetes *Weihnachtsbaeckerei* i el vi calent amb canyella.

Per a tots els gustos

A banda dels dolços i els licors, la gastronomia vienesa també té entrants propis, com el *Fritattensuppe* (una sopa amb trossos de crep), el *GrieBnockerlsuppe* (una sopa de

mandonguilles de farina de blat de moro), les patates rostides i la xucriu o col àcida. Entre els plats principals, destaquen l'escalopa a la vienesa, la carn de bou bullida i la truita de riu a la molinera. Tots aquests plats tradicionals poden degustar-se als famosos *Beisl* vienesos i a les tavernes característiques del país, revestides de fusta amb colors foscos i presidides per una gran barra on es refreda el vi i es conserva la cervesa en barrils.

Les postres vieneses faran les delícies dels més llaminers, per la qual cosa mereixen un punt per a elles soles, amb exemples com els *Pa-latschinken* o creps, els *Kaiserschmarren* o truites dolces, les pomes rostides, el pastís de poma o ametlles, el pastís Sacher o el Linzer, un

Portada: imatge del mercat tradicional de Nadal a la plaça Rathausplatz, amb l'Ajuntament de Viena al fons. En aquesta pàgina: a l'esquerra, una noia bevent el típic vi calent; a la dreta, vista dels quioscos i atraccions al parc d'atraccions Prater.

El mercat de Nadal de la plaça de l'Ajuntament vienes, amb 150 parades, és el més famós d'Àustria



© UNSPLASH



© SHUTTERSTOCK

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



Pastís Linzer



mitjana



3 a 5 €



1 h 10'
+ repòs

PER A 12 PORCIONS

- 250 g de farina
- 10 g de llevat en pols
- 1 culleradeta de canyella
- Un pessic de clau picat
- 75 g de sucre llustre
- Un pessic de sal
- 100 g d'avellanes torrades picades

· Ratlladura d'1 llimona

· 1 ou

· 150 g de mantega

· 300 g de melmelada de gerds

ELABORACIÓ

1. Aboca la farina amb el llevat, la canyella, el clau, el sucre llustre i la sal en un bol ampli i barreja-ho. Afegeix-hi l'avellana picada i tornar a barrejar-ho bé.

Afegeix-hi la ratlladura de llimona i remena-ho bé.
2. Bat l'ou amb la mantega a temperatura ambient. Afegeix-lo a la barreja de farina i remena-ho bé amb una espàtula fins que quedi tot integrat. Dona-li forma de bola, cobreix-la amb paper film i reserva-la a la nevera durant unes hores.

3. Separa la meitat de la massa i reserva-la de nou a la nevera. La resta estén-la

amb un corró i col·loca-la sobre el motlle. Elimina'n les vores que sobresurtin.

4. Omple-ho amb la melmelada de gerds.

5. Treu la massa reservada i estén-la amb el corró; talla-la en forma d'estrelles i reparteix-les amb cura per la superfície. Cou el pastís al forn preescalfat a 180 °C durant 40 minuts o fins que el pastís estigui lleugerament daurat. Retira'l i deixa'l refredar sobre una reixeta. Serveix-lo.

PLAT PER
DESCOBRIR

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 343 kcal
Proteïnes 4 g Hidrats de carboni 45 g; d'aquests, sucres 5,2 g Greixos 16,3 g; d'aquests, saturats 7 g
Fibra 1,6 g Sal 30 g

*PER PORCIÓ.



©SHUTTERSTOCK



©GETTY IMAGES

pastís amb massa enreixada farcit de melmelada de grosella, pruna, gerdos o albercoc. També és fàcil caure rendit als peus del cafè vienès i de la xocolata calenta que serveixen a la multitud de cafeteries que poblen la capital austríaca.

Salsitxes, cervesa i vi

Els amants de l'*street food* també trobaran a la ciutat de Viena parades de menjar, anomenades *Würstelstand*, on podran menjar un frankfurt o un bratwurt, o millor encara, un *Käsekrainer*, que és una salsitxa de carn de porc fumada i cuita amb formatge a dins. En aquests llocs també es pot adquirir un suc de gerdos o una cervesa especial, com les de malta, que es produeixen a la capital austríaca des de fa més de 150 anys.

Viena és l'única ciutat del món que conrea explotacions vitícoles dins les seves fronteres. Aquestes



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

A l'esquerra, detalls del que es pot trobar a les parades de Nadal vieneses. A dalt, vista de la catedral de Sant Esteve. A baix, gent que compra al mercat de la plaça de l'Ajuntament.

Als mercats s'hi poden trobar regals i decoració de Nadal, artesanía, dolços...

ocupen unes 700 hectàrees, on majoritàriament es conrea raïm de vi blanc, com el *Gemischter Satz* o el *Grüner Veltliner*.

Epicentre cultural

A més de passejar pels mercats vienesos, comprar detallets nadalencs i gaudir amb la gastronomia, la ca-

pital austríaca conté llocs de visita obligada pel gran interès cultural que suposen. És el cas del Palau de Schönbrunn, la Biblioteca Nacional Austríaca, el carrer Ringstraße, el Palau Belvedere, l'*Stadtpark* o la sinia gegant de Prater.

I per als melòmans, la ciutat acull, cada 1 de gener, el concert tradicional d'any nou, a càrrec de l'Orquestra Filharmònica de Viena. I és que, si hi ha alguna cosa que també caracteritza Viena, és haver estat el lloc de naixement de compositors de la talla de Strauss, Beethoven o Mozart, així com ser el bressol d'un gènere tan famós com l'òpera. ●●●

Ruavieja

**Tenemos
que vernos
más**



Disfruta de un consumo responsable. 42°

gastronomia i disseny

Un bocinet d'Àsia a cada tapa

En només un any, la taverna oriental Spicy Asian Madness s'ha llaurat un nom propi al barri barceloní de Sant Antoni.

TEXT ESTHER ESCOLÁN



SPICY ASIAN MADNESS

Comte Borrell, 41

Barcelona

Tel.: 937 50 55 11

Típus de cuina: asiàtica

Horari: de dilluns a dissabte

de 20:00 a 00:00 h



©SPICYASIANMADNESS

Is intrèpids que s'atreueixen a travessar la porta de l'Spicy Asian Madness hi trobaran una posada en escena ben singular: parets vestides amb llums de neó i visuals que recorden l'estil *underground*, del qual el propietari, Francis Manresa, va quedar captivat durant els viatges que va fer per l'Àsia.

El toc de solemnitat el donen la barra i el mobiliari de fusta, taules quadrades i grans pensades per compartir. En aquestes taules, els comensals gaudiran amb les tapes asiàtiques que s'hi ofereixen, com el *bok choy*, el *chilli crab bao* o el *tori karaage*, mentre degusten una cervesa de la Xina, Tailàndia o el Japó.

Receptes originals

A la cuina hi ha Joan Martínez, qui sent un respecte absolut pel producte i per les receptes originals. A la cocteleria s'aposta per la fusió, com ara amb la sangria de sake. Per completar l'experiència sensorial del local, ofereixen un menú musical, ideat per Fran Onieva, el cap de sala, a base de hip-hop dels noranta i disc-funky. ●●●

Els comensals que s'apropin al local gaudiran amb les tapes i els còctels que s'hi ofereixen



©SPICYASIANMADNESS

Tori karaage



fàcil 3 a 5 € 1 h 30'

PER A 4 PERSONES

· 8 contracuixes de pollastre desossades amb pell · 90 g de fècula de patata · Oli vegetal

Per a la marinada

· 1 all · 60 g de gíngebre fresc · 100 ml de salsa de soja · 1 cullerada soper de sucre



©SPICYASIANMADNESS

ELABORACIÓ

1. Per a la marinada, ratlla l'all i el gíngebre. Afegeix-hi la salsa de soja i el sucre, i barreja-ho bé.
2. Talla les contracuixes en 8 trossos cada una i posa'ls a maridar en un bol tapat a la nevera. Deixa-les-hi durant 1 hora aproximadament.
3. Passat aquest temps, escorre el pollastre i arrebossa'l amb la fècula de patata.
4. Fregeix-lo en abundant oli vegetal a foc mitjà (170 °C) de 6 a 8 minuts, en funció de la mida. Per assegurar que no queda cru, treu-ne un tros i fes-li un tall.
5. Deixa'l un instant en paper absorbent i ja estarà a punt per emplatar-lo.

OPCIONAL

Acompanya'l amb un tros de llima i maionesa.

beure

Per a les grans ocasions

Aquesta selecció de vins i caves et farà quedar la mar de bé ja sigui com a amfitrió o com a convidat si portes aquest obsequi.

TEXT ESTHER ESCOLÁN
FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS
ESTILISME ROSA BRAMONA

ESPERIT JOVE

Després de quatre mesos en bota de roure americà i francès de segon ús, s'obté aquest negre dinàmic, fresc i amb notes aromàtiques fàcilment identificables.

LA BOSCANA DO COSTERS
DEL SEGRE 2018

Varietats: ull de llebre, garnatxa i sirà

MOLT VERSÀTIL

De color groc pàl·lid i aroma intensa, en boca aquest escumós és vivaç i refrescant, de bombolles fines i cremoses. Ideal des de l'aperitiu fins a la sobretaula.

GRAMONA IMPERIAL
BRUT CORPINNAT 2014
Varietats: xarel·lo, macabeu,
chardonnay i parellada

ECOLÒGIC I ELEGANT

Amb nou mesos de criaça, aquest cava destaca pel color groc pàl·lid amb lleugers matisos verdosos. És equilibrat i amb un sabor lleugerament afruïtat.

PRIVAT SELECTED CUVEE
BRUT NATURE 2017
Varietats: xarel·lo, macabeu,
parellada i chardonnay



FRESC I EQUILIBRAT

Aquest vi blanc i jove, de cos lleuger i sedós, és fruit d'una viticultura ecològica i biodinàmica. Resulta molt interessant amb menjars japonesos, peixos i mariscos, així com amb arrossos i paelles.

**CESSAMÍ GRAMONA
DO PENEDÈS 2018**

Varietats: muscat, saugvinon blanc i gewürztraminer

AROMES AFRUITADES

Fresc, lleuger i suau, aquest escumós és la màxima expressió dels matisos varietals de l'Heretat Can Llopert de Subirats. Amb una bombolla fina i constant, és ideal per prendre'l sol, com a aperitiu o per maridar-lo amb plats lleugers.

**LLOPART INTEGRAL BRUT
NATURE CORPINNAT 2016**

Varietats: parellada, chardonnay i xarel·lo

Gramona
Imperial
2014
CORPINNAT

BRUT NATURE
integral
LLOPART
METHA TRADICIONAL
CORPINNAT

ORGANIC WINE - ECOLOGIC
AA PRIVAT
2017
BRUT NATURE

AGRICULTURA ECOLÒGICA
GESSAMÍ

Gramona
2018
PENEDÈS
DENOMINACIÓ D'ORIGEN

AMB MADUIXES NATURALS

Vet aquí la primera ginebra del mercat elaborada amb maduixes naturals. L'elegància de l'ampolla, inspirada en la Torre del Oro sevillana, i el color rosa brillant li aporten un toc de sofisticació.

SEVILLIAN GIN PREMIUM
STRAWBERRY PUERTO DE INDIA
(CARMONA, SEVILLA)

GIN MADE IN GALICIA

Anomenada com el vent galleg que augura bon temps, aquesta ginebra aromàtica és un destil·lat únic, amb aportacions víniques obtingudes a través de maceracions lentes.

NORDÉS ATLANTIC
GALICIAN GIN (VEDRA, LA
CORUNYA)

beure

Temps de retrobaments

Gaudeix d'un aperitiu o una sobretaula amb la família o els amics degustant aquests licors. Converteix la vetllada en un moment únic.

TEXT ESTHER ESCOLÁN
FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS
ESTILISME ROSA BRAMONA

TEXTURA SUAU I CREMOSA

Aquest licor s'elabora amb productes seleccionats i aiguardent d'orujo, seguint la recepta tradicional de 1889. Tasta'n el sabor intens, però primer serveix-lo amb gel i remena'l suaument.

LICOR DE CAFÉ RUAVIEJA
(SANTIAGO DE COMPOSTEL·LA,
LA CORUNYA)



TAN GIN



GUST ÚNIC

Des que es va crear a Pàdua el 1919, l'Aperol, amb aquest color taronja brillant, és l'aperitiu per excel·lència. La recepta secreta, a base de taronges amargues i dolces, i d'infusions d'herbes i arrels seleccionades, s'ha mantingut intacta al llarg dels anys.

APEROL APERITIVO
(MILÀ, ITÀLIA)



APEROL

RICETTA ORIGINALE
APERITIVO
DAL
1919
F.lli BARRIERI
PADOVA ITALIA



D'ARREL MEDITERRÀNIA

De color caoba amb reflexos ataronjats, aquest vermut presenta una aroma intensa amb notes d'herbes aromàtiques i espècies. Elaborat amb el mètode tradicional originat als Alps italians, és ideal com a aperitiu.

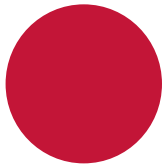
VERMUT CLÀSSIC VERMELL
YZAGUIRRE (EL MORELL,
TARRAGONA)



YZAGUIRRE
VERMOUTH
LA AUTÈNTICA FÒRMULA

ROJO





capraboacasa.com

Despeses d'enviament

GRATIS

Compra mínima 100€

A woman with her hair in a bun, wearing a brown sweater, is sitting on a dark brown sofa. She is reading an open book and holding a white mug. A grey and white patterned blanket is draped over her lap. The background is a wall with warm, glowing string lights.

**Aquest Nadal,
t'ho portem
a casa.**

nosaltres

●●● Caprabo: per un planeta millor

A partir d'ara, a la zona de compra de fruita i verdura a granel, els clients de Caprabo hi trobaran unes bosses de malla per substituir les de plàstic.

MÉS BOSSES SOSTENIBLES

A més de les bosses de malla reutilitzables, Caprabo també ha incorporat recentment unes bosses més sostenibles com a alternativa al plàstic d'un sol ús: bosses de paper amb segell FSC® (Forest Stewardship Council), bosses compostables i bosses reutilitzables (amb més d'un 55 % de plàstic reciclat). A més, el 2018 va implantar les bosses compostables i de ràfia al servei a domicili.

El compromís de Caprabo amb el medi ambient fa un pas més: substituïm les bosses de plàstic per unes de malla reutilitzables. Les noves bosses, que poden rentar-se i utilitzar-se més de vint vegades, es venen en lots de quatre unitats, tenen una mida de 35 per 30 centímetres i suporten un pes de fins a cinc quilos. Aquestes bosses es poden trobar a la zona de compra



de fruita i verdura a granel de les botigues. Després de seleccionar els productes que volen, els clients poden tancar-les amb els cordons que duen incorporats, pesar-les a la balança i enganxar-hi l'etiqueta amb el preu abans de passar per caixa. L'adhesiu amb el pes i el preu es retira fàcilment després de la compra, la qual cosa promou fer-les servir un cop i un altre.

Tot i que es calcula que la nova bossa de malla es pot reutilitzar més de vint vegades, n'hi ha prou de fer-ho més de quatre cops per reduir notablement el consum de plàstic respecte de la bossa d'un sol ús.

Aquesta acció s'emmarca en l'aposta de Caprabo perquè els clients adoptin hàbits de consum més sostenibles gràcies a l'ampli ventall de solucions que els oferim, les quals s'adapten a tots els tipus de compra.



●●● APOSTA DECIDIDA PER LA PROXIMITAT

Fa temps que Caprabo dona suport als productors locals; per això s'involveu tant en les fires de proximitat que tenen lloc a la nostra geografia. En els últims mesos hem organitzat la IV Fira de Proximitat de Barcelona; la VI Fira de l'Anoia, a Igualada; la V Fira del Camp de Tarragona, que es va celebrar a Altafulla; la V Fira del Maresme, al Masnou; la V Fira de les Comarques de Girona, i va culminar la temporada a Lleida capital. La gran afluència de visitants a totes les fires va demostrar que els productes de proximitat són una aposta a l'alça. Comptant la cita de Lleida, Caprabo ha celebrat 37 fires a Catalunya en cinc anys. Aquestes trobades han servit d'aparador a més de 580 petits productors de proximitat.

Caprabo també va celebrar, amb la FCAC, la Jornada Gastronòmica amb Productes de Cooperatives Agràries de Catalunya al Chef Caprabo de l'Illa Diagonal. Aquest acord fomenta el consum dels productes de cooperatives, afavoreix la viabilitat de les explotacions i millora l'economia local.

●●● Caprabo, supermercat pioner en incorporar el Nutri-Score

La companyia incorpora progressivament l'indicador nutricional als seus productes de la marca EROSKI.

Les botigues Caprabo ja disposen de l'etiqueta Nutri-Score als productes de marca pròpia EROSKI. De fet, és el primer supermercat de Catalunya que l'ha incorporat. Aquest sistema aporta una classificació global del producte en una escala senzilla de cinc nivells, indicats cadascun amb una lletra i un color (de la A verda a la E taronja fosc). El cercle més gran és el que indica la qualitat nutricional de l'aliment.



El Nutri-Score s'anirà incorporant progressivament a totes les marques pròpies de la companyia i és totalment compatible amb el Semàfor Nutricional, present des de fa més d'una dècada als envasos d'aquesta mena de productes.

●●● Presència a la BCN Gluten Free

Caprabo, que disposa de més de 2.000 productes sense gluten, va participar en la principal fira d'aquest sector a l'Estat.

Entre el 28 i el 30 de juny, Caprabo va participar en la fira BCN Gluten Free, que va tenir lloc a La Farga de l'Hospitalet de Llobregat. Va tenir-hi un estand de 120 m² pensat perquè els nens aprenguessin a diferenciar els productes sense gluten per mitjà d'una simulació d'un minisupermercat, on els més petits també podien jugar.

A més, l'espai permetia fer la compra a capraboacasa.com i, amb els productes adquirits, participar

en un taller especial de cuina sense gluten.

La fira BCN Gluten Free va néixer l'any 2015 amb l'objectiu de convertir Barcelona en la capital europea de productes i dieta sense gluten. Considerada la principal fira d'alimentació sense gluten de l'Estat, compta des del principi amb el suport de l'Associació de Celiacs de Catalunya, amb la qual Caprabo col·labora des de fa més de 10 anys.





●●● Caprabo i AMPANS obren un segon supermercat

Les dues entitats obren a Manresa el segon supermercat de Catalunya que dona feina a persones amb discapacitat.

Es tracta del supermercat ubicat al carrer Pompeu Fabra de Manresa, que ara gestionarà la fundació AMPANS, entitat que treballa per la inclusió sociolaboral de persones amb discapacitat intel·lectual i en situació de vulnerabilitat. L'establiment, amb 15 persones en plantilla, servirà per donar visibilitat a les capacitats dels treballadors per sobre de les dificultats i és una porta oberta perquè persones en

situació de vulnerabilitat que han quedat exclòses del món laboral tinguin noves oportunitats. El supermercat ofereix productes elaborats per AMPANS, com els vins Urpina i els formatges Muntanyola.

AMPANS i Caprabo van obrir, al novembre de 2017, el primer supermercat de Catalunya gestionat per persones amb discapacitat, on actualment treballen 12 persones.

●●● Caprabo: 60 anys d'història

La primera botiga, inaugurada l'any 1959, va introduir un sistema de vendes inèdit a Espanya: l'autoservei.

Aquest any Caprabo ha celebrat el 60è aniversari amb els treballadors i els clients a cadascuna de les seves botigues. Caprabo va obrir el seu primer supermercat al carrer Sant Antoni Maria Claret, 318, de Barcelona; de fet, va ser el primer supermercat de Catalunya. Aquesta botiga va revolucionar el sector del comerç a Espanya gràcies a una forma de venda inèdita: l'autoservei. Per commemorar la data, Caprabo ha instal·lat una placa commemorativa a la façana



de la botiga i ha organitzat una exposició de fotografies d'aquella inauguració històrica.

●●● SUMA 11 NOUS SUPERMERCATS

Caprabo va incorporar durant el primer semestre del l'any un total d'onze botigues noves, totes sota el model de supermercats de nova generació, que busquen recuperar els valors tradicionals del comerç de proximitat. La companyia ha inaugurat cinc supermercats a Barcelona, així com el primer Rapid fora d'aquesta ciutat, concretament a Lleida. També ha obert dues botigues a la província de Barcelona (a Sabadell i Ripollet) i tres més a la de Tarragona (a Reus, Cambrils i la Bisbal de Penedès). N'hi ha dels tres formats de franquícia que ofereix la companyia: Caprabo, Rapid i Aliprox.



●●● DIA MUNDIAL DE LES FRUITES I VERDURES

Coincidint amb el Dia Mundial de les Fruites i Verdures, que es va celebrar el 18 d'octubre, i per tal de sensibilitzar les famílies sobre la importància de seguir una alimentació saludable, Caprabo va repartir gairebé 18.000 peres a tots els nens que van visitar les seves botigues del 18 i al 23 d'octubre.



●●● **CELEBRAR**



Aquest Nadal vesteix la taula amb algunes de les idees que et proposem a l'apartat "Compartir i celebrar" del nostre web. En són una bona mostra una taula de formatges perfecta, alguns detalls nadalencs, el torró i altres tradicions associades a aquestes dates. Deixa't seduir!

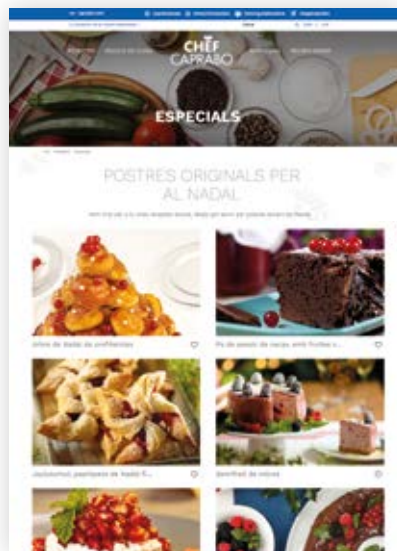
●●● **HISTÒRIC**



Si vols consultar algun número anterior de la revista, ara pots fer-ho a la secció "Revista Sabor" del web. Podràs accedir a les entrevistes i reportatges de salut, bellesa i viatges, així com a les notícies i receptes que elaborem amb tanta cura, edició rere edició, i que fan que la revista compti cada vegada amb uns lectors més fidels.

●●● **Idees per triomfar per Nadal**

Al web Chef Caprabo hi trobaràs les millors receptes per preparar aquestes festes. Busca-les!



L'escena es repeteix any rere any. Taulers minuciosament preparades, les millors vaixelles i una infinitat de plats per compartir les festes amb la família. Tant és que toqui rebre els convidats la nit de Nadal, el dia de Nadal, Sant Esteve, Cap d'Any, Any Nou o Reis: hem de quedar a l'altura sempre. Per això et convidem a descobrir la secció "Receptes" del nostre web Chef Caprabo, on t'oferim una gran varietat d'idees amb les quals podràs confeccionar els teus menús festius. Algunes de les propostes que pots trobar-hi són de llamàntol amb alvocat, gambes amb llet de coco i espècies, cabrit amb poma i carxofes...

Col·leccions temàtiques

Al web Chef Caprabo ens encanta posar-te les coses d'allò més fàcils.

Per això, a la secció "Especials" hi trobaràs un seguit de col·leccions de receptes agrupades per temàtiques. Alguns dels títols són: postres originals per al Nadal, galetes fàcils de fer amb els nens, aperitius per a les festes, receptes amb aus, sopes de Nadal exquisides... No sabràs què triar!

●●● **Les receptes més consultades**

Aquesta tardor els nostres lectors s'han rendit als plats que els han fet entrar en calor de la manera més deliciosa.

Aquestes últimes setmanes les receptes més visitades del web han estat entrants com la pasta amb llagostins i verdures saltades o els tagliatelle a la puttanesca, a banda de les albergínies farcides de tonyina, l'avantsala perfecta d'altres de més contundents, com



l'arròs caldós de carn o el pollastre al forn amb pomes. Les postres que més han cridat l'atenció han estat el mousse de iogurt amb fruites vermelles i el pastís de pastanaga i nous. D'entre els plats més exòtics, han triomfat la casquinha de siri i els dumplings al vapor.

EL REGAL PERFECTE

Les cistelles de bellesa sempre són una bona opció de regal per festes. Si aquest any et ve de gust regalar-ne una a la família o els amics, no et perdis els suggeriments que trobaràs a les nostres botigues. Aquí en tens una mostra.

AROMA MASCULINA

Cistella exclusiva AXE: 22,95 €

Per als homes a qui els agrada cuidar-se, una cistella amb la fragància **AXE Dark Temptation**: Eau de Toilette 100 ml¹, Desodorant en esprai 150 ml - Gel 400 ml.

Inclou una bossa i un original minidesodorant de regal.



PER A QUALSEVOL CONSULTA, ADRECAT AL PERSONAL DE BOTIGA. ELS LOTS TAMBÉ ES PODEN ADQUIRIR A CAPRABOACASA.COM. POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTUS D'ESPAL.



COSMÈTICS NATURALS

Cistella BELLE NATURAL: 19,95 €

La nostra marca **belle natural** està pensada per a les persones que volen cuidar-se la pell amb cosmètics naturals certificats i alhora protegir el medi ambient.

Aquesta cistella de regal inclou: Crema facial d'arròs per a pell normal-mixta 50 ml - Lloci corporal de bambú 180 ml - Crema de mans de llimona 75 ml - Gel netejador facial de cogombre 150 ml - Gel corporal revitalitzant 200 ml - Desodorant 0% roll-on 50 ml.

Colors assortits de cistella: verd i terra.

CURES PER AL DIA A DIA

Cistella exclusiva DOVE: 16,95 €

La marca **Dove** té una cistella amb els millors productes per a la cura de la pell: Body milk per a pell seca 400 ml - Gel de nutrició intensa 600 ml - Crema intensiva 75 ml - Desodorant roll-on 50 ml - Sabó hidratant en pastilla 100 g.

Inclou una bossa i un original minidesodorant de regal.



A la botiga

Una mostra de les nostres cistelles de bellesa exclusives.

També disponibles a capraboacasa.com

A la botiga

La millor selecció de lots i cistelles per obsequiar per festes. **També disponibles a capraboacasa.com**



ASSEQUIBLE

Lot 1: 9,95 €

1 ampolla de cava brut nature **Jaume Serra** 75 cl - 1 ampolla de vi negre **Marqués de Ardoza** 75 cl - 1 estoig de tòfones amb cacau **Lacasa** 100 g - 1 estoig assortit de Nadal **Fuentes** 120 g (qualitat extra, IGP Estepa) - 1 bossa de cacau a la tassa de sabor tradicional **Lacasa** 200 g (sense gluten) - 1 llaua d'olives verdes mançanilla farcides d'anxova **Excelencia** 120 g - 1 estoig de paté ibèric amb cireres **Indalitos** 70 g (sense gluten).

Aquest lot es presenta en una caixa de cartró decorada, amb precinte de garantia i nansa per facilitar-ne el transport.

EL PLAER DE REGALAR

Si aquest any et ve de gust regalar un lot o una cistella de Nadal, no et perdís les nostres propostes. Econòmiques, molt variades, espectaculars... N'hi ha per a tots els gustos i pressupostos.





MOLT COMPLET

Lot 10: 39,95 €

1 ampolla de ginebra prèmium London Dry Gin destil·lada amb pell de llimona i taronja amarga Q 70 cl - 1 ampolla de cava brut nature **Castellblanc Duo** 75 cl - 1 ampolla de vi negre criança **Guía Real** 75 cl (DOQ Rioja) - 1 rajola de torrò dur **Monerri's Planelles** (Delaviuda) 150 g (qualitat suprema) - 1 coca de xocolata cruixent **Delaviuda** 150 g (qualitat suprema) - 1 rajola de torrò de coco **El Artesano** 150 g (qualitat suprema) - 1 estoig assortit de Nadal **Fuentes** 120 g (qualitat suprema, IGP Estepa) - 1 ampolla d'oli d'oliva verge extra **Fruto del Sur** 250 ml - 1 estoig de tòfones amb cacau **Lacasa** 100 g - 1 bossa d'assortiment de fruita seca **Merceditas** 50 g - 1 llauna de musclos en escabets de les ries gallegues **Cabo de Home** 13/18 peces - 1 llauna de tonyina del nord en oli d'oliva elaborada a les ries gallegues **Cabo de Home** 120 g - 1 pot de pebrots del piquillo **Bamboleo** 290 g - 1 llauna d'olives farcides d'anxova **Excelencia** 350 g.

Aquest lot es presenta en una caixa de cartró decorada, amb precinte de garantia i nansa per facilitar-ne el transport.

VARIAT

Lot 5: 19,95 €

1 ampolla de cava brut nature **Jaume Serra** 75 cl - 1 ampolla de vi negre jove **Gardingo** 75 cl (DOQ Rioja) - 1 ampolla de vi blanc **Entre Ríos** (ViniGalicia) 75 cl - 1 rajola de torrò dur **Monerri's Planelles** (Delaviuda) 150 g (qualitat suprema) - 1 rajola de xocolata cruixent **Trapa** 150 g (qualitat suprema, sense gluten) - 1 estoig de tòfones amb cacau **Lacasa** 100 g - 1 estoig de creps amb licor **La Repostera Artesana** 100 g (qualitat suprema, IGP Estepa) - 1 estoig assortit de Nadal **Fuentes** 120 g (qualitat suprema, IGP Estepa) - 1 bossa de mossos de torrò de xocolata negra (70 % cacau) **El Almendro** 25 g (sense gluten) - 1 estoig de paté ibèric amb cireres **Iberitos** 70 g (sense gluten) - 1 estoig de paté ibèric amb Pedro Ximénez i panses **Indalitos** 70 g (sense gluten).

Aquest lot es presenta en una caixa de cartró decorada, amb precinte de garantia i nansa per facilitar-ne el transport.

PERA QUALESVOL CONSULTA, ADREÇA'N AL PERSONAL DE BOTIGA. ELS LOTS TAMBÉ ES PODEN ADQUIRIR A CAPRABOACASA.COM. POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIU D'ESPAI.

UN SERVEI CÒMODE, RÀPID I ELEGANT

1. Tria una de les nostres safates preparades o selecciona els teus formatges i embotits preferits per fer-ne una a mida.
2. Encarrega-la a la xarcuteria del teu Caprabo.
3. Els nostres xarcuters prepararan els productes en porcions individuals.
4. Et lliurarem el teu encàrrec en elegants safates per servir directament a taula..



A PUNT PER EMPORTAR

8 €

Formatge de cabra EROSKI, 100 g · Formatge rocafort Société, 100 g · Formatge barreja curat Gran Capità, 100 g · Formatge maasdam EROSKI, 100 g · Formatge barreja semicurat EROSKI, 100 g · Pa de figues amb ametlles Païarrop, 1 unitat.



COMANDES ESPECIALS

Tot el que vulguis

Els nostres xarcuters et poden preparar una safata amb els teus embotits preferits: llom, pernil, llonganissa, xoriço... En tenim una àmplia varietat per triar.



ACABAT DE PREPARAR

12 €

Formatge semicurat García Baquero, 150 g · Formatge curat pur d'ovella Flor de Esgueva, 150 g · Formatge delícies de cabra El Pastor, 150 g · Formatge gruyère suis, 65 g · Formatge Tête de Moine Bellelay, 100 g · Formatge brie Cantorel, 100 g

De la xarcuteria a taula

Aquest Nadal, encarrega'ns les teves safates i triomfa

**No facis el
numeret si
després no trobes
el teu numeret
preferit.**



JA A LA VENDA



els 5 sentits de... Raül Balam*



GUST Un sabor que et recordi la teva infància a Sant Pol?

El cake de xocolata amb nous que em preparava cada divendres la mare quan tornava de l'internat. Aquest cake tenia el millor sabor del món i la millor textura.

Quins altres plats eren recurrents a casa dels Balam-Ruscalleda?

Recurrents pocs, varietat molta. Llobarro al forn amb patates i olives, bacallà a la santpolenca, escudella, llegums, croquetes, embotits fets a la xarcuteria familiar, fricandó, braç de gitano salat...

OLFACTE A les teves cuines, quins matisos olfactivs hi regnen? Depèn de l'estació de l'any en què ens trobem, però són matisos nets, de coccions curtes i vegetals.

OÏDA Quins ritmes conformarien la banda sonora de la teva vida? (Rialles) Hi

ha els ritmes poètics, com ara el xup-xup, el soroll del sofregit o el d'un peix llorito quan entra en oli cremant. Després, hi ha els ritmes de la maquinària i les eines, com forns, ganivets i microones, i, finalment, l'elenc de l'equip humà que m'acompanya: sense ells la banda sonora de la meua vida no tindria sentit.

VISTA Quins elements distorsionen l'essència d'un plat?

Una vaixela extremadament decorada. Per a mi un plat ha de ser llis i, si pot ser, blanc; així, tot el que hi posis destacarà.

TACTE Quina part de l'èxit atribueixes a la destresa del xef?

Un xef, a part de líder, ha de ser un més a l'equip i fer el que toqui quan toqui, fins i tot rentar els plats. Només amb l'exemple s'arriba a ser un gran líder.

Mentre estàs treballant al restaurant, què et fa tocar el cel?

Els serveis. Quan comencen a entrar les comandes i el motor es posa a tot gas, tots estem concentrats en el que toca fer i tenim la sensació de no arribar-hi. Aquest xut d'adrenalina em posa molt i em fa tocar el cel. ●●●

* La cursa de **Raül Balam** va arrencar als fogons del Sant Pau, sota l'atenta mirada de la seva mare, Carme Ruscalleda. Després de militar al Sant Pau de Sant Pol i de Tòquio, tots dos van començar a regentar la cuina del restaurant Moments, de l'hotel Mandarin Oriental, Barcelona, que té dues estrelles Michelin. Fa uns quants mesos també porta el restaurant El Drac, del Sant Jordi Hotel Boutique (Calella).

Kaiku

BEGETAL
BEHEALTHY.BEHAPPY.

100% VEGETAL
DE **ALMENDRA**
Y ENCIMA, **BUENÍSIMO**

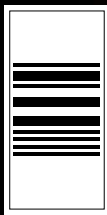


**REDUCIDO
EN AZÚCARES**

DANONE

OIKOS

3 capas,
máximo placer



Vainilla, Yogur Oikos y
Piña Caramelizada



Higos, Yogur Oikos,
Manzana y Canela



Fresa, Yogur Oikos y
Delicias de Bizcocho

NUEVO

¡PRUÉBALOS!