

caprabo ●●●

ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA  
Plats que afavoreixen el son

# sabor

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



**CUINAR  
AMB NENS**

**Idees amb  
fruites d'estiu**

**PRODUCTES  
DE PROXIMITAT**

**Hi notaràs  
la diferència!**

**TEMPS DE CELEBRAR**

## Gaudeix de l'estiu

Més de 40 receptes gustoses i de  
temporada per compartir amb els teus  
éssers estimats ara que arriba la calor



0-000022-264879- >

N. 350  
ANY XLIII  
2 €

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles



UNA *deliciosa*  
MANERA DE CUIDARTE

RICO EN VITAMINA C

  
Zespri™  
KIWIFRUIT



CUIDARTE ES TU *placer*



Edició 350  
Estiu 2020  
Any XLIII  
Dept. de Màrqueting Caprabo  
Tel. +34 93 261 60 60

Consell editorial:  
Xavier Ramón i Teresa Alós

Realització i edició:

**Loft.**  
CONTENT AGENCY

[www.loftworks.es](http://www.loftworks.es)

Rosa Mestres (coordinadora editorial), Frederico Fernandes (director creatiu), Filipa Silva (directora d'art), Ana Blanca, Esther Escolán, Eva Carnero i Miriam González (redactors), Beatriz de Marcos (cuinera), Rosa Bramona (estilista), Joan Cabacés (fotògraf), Álvaro Martín (corrector), Iris Osorio (traductora i correctora), Martina Rodríguez (coordinadora de l'àrea digital), Maria Martínez (administració), Menja Sa (assessors nutricionals), Shutterstock Images.

Impressió: Altavia Ibérica CFA, SA

Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: in-Store Media  
Tel. +34 93 434 20 60

Coordinació comercial: José Luis Targa i Teresa Sánchez Martín



## editorial

# Gràcies per confiar en Caprabo

L'equip de Caprabo, després d'un període ple d'incertesa provocada per la COVID-19, us fem arribar un nou número de *Sabor* per a l'estiu. Han estat temps difícils, però certament han estat moments en què la solidaritat i la cooperació han brillat per sobre de tot. I ja ho saps... #totaniràbé.

En aquest sentit, volem fer un doble agraïment. D'una banda, als clients per seguir confiant en nosaltres i, de l'altra, a tot l'equip de Caprabo pel seu compromís: als companys de les plataformes, del transport i, com no, de les botigues, que heu estat en primera línia... Sou els millors!

Fa més de 60 anys que Caprabo dona suport als productors de proximitat i,

Xavier Ramón  
DIRECTOR DE MÀRQUETING



ara més que mai, reforcem els nostres compromisos apostant pels seus productes de gran qualitat. No hi ha res millor que cuinar amb aliments acabats d'arribar del productor.

A les nostres botigues, aquest estiu hi trobaràs totes les novetats en gelats, begudes, *snacks*... i un assortiment especial de la marca Natur. Productes de gran qualitat, al punt òptim i amb un gust extraordinari. Tasta'ls!

Hem omplert la nostra revista *Sabor* de receptes exquisides per relaxar-te durant el període estival. T'encantaran.

Bon estiu!



Caprabo al teu servei

93 261 60 60

*Sabor* és un altre avantatge més del **Club Caprabo**. Aconseguir la revista amb la **Targeta Club Caprabo** podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, amb *Sabor* també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i promocions del Club Caprabo els trobaràs a

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

Consulta també les receptes de *Sabor* a

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



47



23



29

### 06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 LA CONVIDADA

10 NOTÍCIES

12 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...  
DANI PADRÓ

### NOSALTRES: CAPRABO

75 NOTÍCIES

79 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

### ●○○ DIA A DIA

- 16 **El meu sabor** Parlem amb la periodista Agnès Marquès sobre la seva professió i les rutines que segueix per cuidar-se.
- 22 **Cuinar amb nens** Amb les fruites d'estiu es poden preparar postres delicioses que encantaran a la canalla de casa.

### 26 Alimentació equilibrada

Tens problemes per dormir? T'expliquem quins aliments has de prendre a l'hora de sopar per tenir un bon descans.

31 **Salut** Informació bàsica, en forma de píndoles, sobre l'osteoporosi.

32 **Vegetariana** Sorpren els teus amb una saborosa albergínia al forn farcida de tomàquet i formatge feta. Mmm...!

34 **Les nostres marques** A les nostres botigues hi trobaràs les marques EROSKI, que destaquen per la bona relació qualitat-preu.

38 **Cuina fàcil** Dues idees refrescants amb gelat per prendre-les quan arriba la calor.

Totes les receptes  
de Sabor a

CHEF  
CAPRABO  
.COM



44

### ●●○ DIES ESPECIALS

- 40 **De temporada** Banderoles, fanalets i un menú molt especial per celebrar els retrobaments estiuençs amb la família i els amics.
- 48 **Especial** Caprabo té un ferm compromís amb els productes de proximitat. Acosta't a les nostres botigues i descobreix-los.
- 50 **Especial** Amb mango, gerds, pera, poma... Els còctels amb fruites són exquisits. No et perdís la nostra selecció.
- 60 **Proximitat** Preparem un gustós sofregit casolà amb els tomàquets de penjar de la Cooperativa Conca de la Tordera. Amb gust de tradició.

- 62 **Sabor del món** Passegem per Montenegro i t'ensenyem la buzara, un dels seus plats típics.
- 68 **Gastronomia i disseny** El restaurant OH BO cuida el producte i el client perquè se senti com si fos a casa seva.

### ●●● TENDÈNCIES

- 70 **Beure** Caprabo t'ofereix una àmplia varietat de cerveses artesanes. Coneix-les!
- 72 **Bellesa** No et perdís tots els beneficis que té l'aigua de mar per a l'organisme.
- 74 **Shopping** Cosmètics per tenir cura de la pell a l'estiu.

10  
com  
pro  
mi  
sos

saludables  
sostenibles









A Caprabo creiem que la botiga és un lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable. Per això, hem redactat 10 compromisos per a la salut i la sostenibilitat que marquen el camí a seguir de la nostra companyia. Descobreix-los al llarg de la nostra revista *Sabor*.

1. Implicar-nos en la seguretat alimentària.
2. Promoure una alimentació equilibrada. > PÀG. 29
3. Prevenir l'obesitat infantil. > PÀG. 23
4. Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients.
5. Afavorir el consum responsable.
6. Oferir més productes locals. > PÀG. 14, 50, 61 i 71
7. Facilitar menjar bé i a bon preu. > PÀG. 35
8. Actuar amb claredat i transparència.
9. Cuidar-nos com a treballadors.
10. Impulsar un estil de vida més saludable.



Tota la informació a  
[www.caprabo.com/ca/salud/10compromisos](http://www.caprabo.com/ca/salud/10compromisos)

## ENTRANTS I PRIMERS

Albergínies amb formatge feta i tomàquet 	32
Bombons de foie i avellanes	52
Carpaccio de bacallà amb olives i tomàquet	51
Cigrons cruixents amb tzatziki 	52
Espirals amb pesto d'espínacs i nous 	37
Gaspatxo de meló amb escopinyes fresques	53
Mongetes amb cloïsses	55
Musclos <i>buzara</i>	65
Musclos gratinats	14
Ou poché amb parmentier trufat i bolets 	69
Paté de mongetes blanques amb crudités de verdures 	30
Quiche de gorgonzola, pera, nous i ruca 	54
Sofregit de tomàquet casolà 	61
Sopa de meló amb pernil	19
Tagliatelle a la puttanesca	54
Tartar de sardina marinada amb pera i alvocat	42
Tomàquets farcits amb amanida d'arròs 	43

## SEGONS I PLATS ÚNICS

Arròs a la cassola	55
Conill amb xocolata i moniato	56
Costellam de porc lacat amb mel i soja	57
Espaguetis integrals amb espínacs i salmó	30
Filets de llom escabetxats amb mel i poma	36

Hamburguesa de xai	57
Molls a la brasa amb amaniment de cítrics i aromàtiques	44
Pita amb rosbif de vedella	53
Wraps de pollastre a l'estil thai	56

## POSTRES

Batut Frapuccino	39
Capes de síndria i meló amb puré de préssec i préssec pla	58
Coca de Sant Joan amb crema i pinyons	47
Coca de Sant Joan amb fruita i ametlles	46
Gelats de síndria, meló i préssec	24
Gotets de gelat de iogurt amb gerds	38
Gotets de macedònia de fruita amb iogurt	23
Iogurt batut amb vainilla i dauets de pinya rostida	30
Poma amb almívar de llet, galeta i vainilla	58

## BEGUDES I CÒCTELS

Caipirinha amb fruita de la passió	48
Còctel gelat amb mango i groselles	49
Maduixa passió	48
Margarita amb mango i pinya	48
Mimosa de gerds	48
Mojito de poma	49
Pera amb vodka	49

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

 menja sa  
www.menjasas.es



www.jvj.com.es

*natura*

www.naturaselection.com

**ACME**  
DIVISIÓ HOSTELERIA  
ACTIVIDADES REEMANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com

HECHO DE MANERA  
TRADICIONAL  
Y BOCADOS TIERNOS  
Y ESPONJOSOS.



CON LO MEJOR DE NOSOTROS

## L'alimentació de la canalla a l'estiu

És estiu i fa calor, però els nens no paren quiets. I és normal: el que han de fer és moure's, i els grans hem de procurar que estiguin hidratats, forts i sans. En aquest sentit, un dels pilars bàsics és l'alimentació, que ha de cobrir les necessitats nutricionals, assegurar el creixement, garantir el nivell d'energia i afavorir l'aprenentatge de bons hàbits. Menjar bé i saludable i gaudir-ne no és una cosa innata: tots n'hem d'aprendre.

En aquesta època de l'any, els més petits han de prendre cada dia fruita en abundància: síndria, meló, cireres, prunes, nectarines, etc. Tenim una àmplia varietat de fruites de temporada per triar, i us recomanem que ells participin a l'hora de comprar-les i preparar-les. Per exemple,

podeu fer unes broquetes ben divertides, una macedònia per barrejar amb iogurt, fins i tot uns divertits gelats casolans. La fruita serà l'aliada perfecta per refrescar els nens per esmorzar, berenar o després de fer esport, ja que els aporta vitamines, fibra, glucosa i un bon nivell d'hidratació. Podem donar un toc de menta, llima, alfàbrega..., a aquests preparats i fins i tot a l'aigua, que hauria de ser la beguda principal durant el dia.

També és clau potenciar les verdures. No tinguem prejudicis: als nostres fills els agradarà gairebé tot el que els proposem sempre que procurem fer-ho de forma desitjable i amb la convicció que és deliciós i bo. Gaudim junts de cremes fresquetes de verdures amb bocinets, com crostons de pa torrat a casa,

pipes de carbassa, encenalls de pernil ibèric o trossets de fruita seca torrada. També se'ls pot deixar el morter perquè que piquin les avellanes o ametlles que afegim a la verdura o l'amanida. Segur que el fet de participar-hi farà que els interessi més un dinar saludable. A més de les fruites i les verdures, procurem que els nens i nenes mengin de tots els grups d'aliments i que vagin ampliant a poc a poc el repertori. ●●●

**Menjar bé i saludable i gaudir-ne no és una cosa innata: tots n'hem d'aprendre.**

**Laura Isabel Arranz**

Doctora en Nutrició i autora de *Menja bé, juga millor* (Editorial Amat)







*Tradición y calidad desde 1894*



## NÚMEROS

**17,1 kg**

d'envasos va reciclar cada ciutadà l'any 2019

**8 de cada 10**

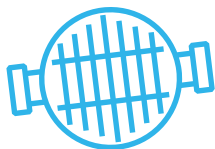
espanyols tenen un cubell per separar el plàstic, les llaunes i els brics

**1,5 milions de tones**

de matèries primeres es van estalviar gràcies al reciclatge d'envasos l'any 2019

FONT: ECOBRIES (DADES DE RECICLATGE D'ENVASOS DE 2019)

## CUINAR A LA BARBACOA



**Sistema directe.** Consisteix a omplir tota la barbacoa amb brases i coure l'aliment en contacte amb la calor. Aquest sistema és apropiat per coure peces poc gruixudes i de poca grandària: hamburgueses, filets de carn, rodanxes de peix...

**Sistema indirecte.** Les brases es col·loquen als costats perquè l'aliment no quedi directament sobre les brases i es coui lentament. S'usa en aliments més grans, més gruixuts o que necessiten coccions llargues, com les mitjanes de bou. Aquest sistema té diverses versions.

## enquesta

Què ens porta a escollir una marca?

**Només el 6% dels espanyols són fidels a una marca.** Això és el que es desprèn del *II Estudio de marketing relacional*, de Mediapost i l'Associació de Màrqueting d'Espanya. De tota manera, el 61% reconeix tenir marques preferides. Els motius? Una bona relació qualitat-preu (76%), la satisfacció pel producte (58%), la sostenibilitat de la marca (22%) i l'oferta de productes locals (19%).

## curiositat

La cuina espanyola en una baralla de cartes

Fournier ha decidit explorar la relació entre els jocs de cartes i la cuina espanyola. El resultat és una baralla on els pals reflecteixen les matèries primeres que tenim a Espanya. Així, **les taronges representen els ors; el vi, les copes; el peix, les espases, i el pernil, els bastos.** El disseny és de Silja Götz, una il·lustradora alemanya establerta a Madrid.



## estudi

Consumir fruita, verdura, fibra i lactis ajuda a prevenir l'ictus

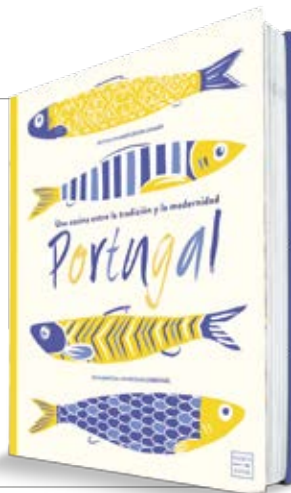
Un nou estudi publicat a l'*European Heart Journal*, dut a terme a nou països europeus amb la participació de més de 418.000 persones, conclou que **un consum elevat de fibra —fruites, verdures, cereals, llegums, nous i llavors—, a més de llet, formatge o iogurt, està fortament relacionat amb un menor risc d'accident cerebrovascular isquèmic.** Aquest tipus d'accident vascular cerebral, com és el cas de l'ictus, succeeix en el 85% dels casos. L'altre 15% correspon als accidents de tipus hemorràgic.

## LLIBRES

**Portugal. Una cocina entre la tradición y la modernidad.**

240 pàgines. Planeta Gastro. 29,90 €.

**Aquest llibre ens proposa un viatge culinari per Portugal a través del testimoni de dotze dels seus xefs amb més talent.** Cadascun d'ells homentaja una petita regió i ressenya receptes, com l'amanida de pop, el bacallà o els pastissos de nata, així com les pastisseries, peixateries i tavernes que acullen els seus carrers.





*¿y tú cómo tomas  
tu Schweppes?*

**¿Sola o Combinada?**



# saber escollir

A l'estiu venen de gust fruites i verdures saboroses i refrescants, com la pruna, l'alvocat, la síndria, el tomàquet i la mongeta tendra, així com els musclos, que són tan versàtils.

## ALVOCAT

**ASPECTE:** De pell gruixuda, té una llavor de grans dimensions i una polpa carnosada de color verd groguenc.

**NUTRIENTS:** És ric en vitamines A, C, D, K i B, magnesi, potassi, greixos saludables, fibra i àcid fòlic.

**COMPRA:** Tria peces gairebé negres, sense cops ni marques i que, amb la mateixa mida que d'altres, pesin més.

**ORIGEN:** Prové de països com Mèxic i el Perú, on ha existit durant milers d'anys.

**TEMPORADA:** Al Perú, l'Argentina i Sud-àfrica es conrea entre l'abril i el setembre. A Austràlia, Xile, Colòmbia, Israel, Kenya, Mèxic, Nova Zelanda i Espanya, durant tot l'any.

**VARIETATS:** Les més conegudes són hass, bacó, còctel o dàtil, fort i pinkerton.





## PREN-LO A TOTES HORES

Rei dels mesos d'estiu, el tomàquet és ric en lycopè, un pigment vegetal d'acció antioxidant, que li aporta el característic color vermell. Es considera una fruita-hortalissa, ja que l'aportació de sucres simples és superior a la d'altres verdures.



## MONGETA TENDRA

Amb una baixa aportació calòrica —menys de 30 calories cada 100 grams—, les mongetes tendres són una bona font de fibra i contenen minerals, com potassi i calci, i, en menor mesura, iode, fòsfor, ferro i magnesi. A l'hora de comprar-ne, cal seleccionar les beines que presentin un color viu i brillant, i rebutjar les que estiguin fluïxes i toves.

## PRUNA



Les prunes són delicioses i una de les fruites més desitjables durant els mesos de l'estiu. Grogues, vermelles, negres i verdes, cada classe té unes característiques diferents. Mentre que **les grogues són sucoses i àcides, les vermelles són una mica més dolces**. D'altra banda, les negres són ideals per coure-les i les verdes o clàudies es caracteritzen per una bona dolçor. El principal component d'aquesta fruita de pinyol és l'aigua, seguida de la fibra, per la qual cosa resulta laxant. A més, aporta hidrats de carboni, provitamina A, vitamina E i potassi.



## SÍNDRIA

A més de refrescant i saborosa, la síndria és molt fàcil de digerir i resulta un magnífic diürètic per la gran aportació d'aigua. **Dos bons talls d'aquesta fruita supleixen un got d'aigua**. Ideal per a tota la família, se'n poden preparar sucrosos sorbets, gelats, sucus... Si es manté a uns 15 °C, es conserva en bon estat durant dues setmanes.

## PRODUCTES de TEMPORADA

juny • juliol • agost

**VERDURES** Albergínia • All • Carbassó • Ceba • Cogombre • Enciam • Mongeta tendra •

Pastanaga • Pebrot • Porro • Rave • Remolatxa • Tomàquet **FRUITES** Albercoc • Alvocat • Cirera • Codony • Figa • Figafior • Mango • Meló • Nectarina • Pera • Plàtan • Préssec • Préssec pla • Pruna • Síndria

**CARNS I PEIXOS** Calamar • Cloïssa • Gall dindi • Guatlla • Llamàntol • Lluç • Musclo • Sardina • Seitó • Sorell • Tonyina

# MUSCLO

Versàtil, assequible i molt gustós, el musclo és un dels mol·luscos més populars del país. Te'n descobrim les característiques.



## MUSCLOS GRATINATS

[PER A 4 PERSONES] Aboca un gotet de vi blanc en una cassola, afegeix-hi una branca d'api sencera i 20 o 24 musclos nets. Tapa-ho i cou-los fins que s'obrin. Mentrestant, posa 3 cullerades d'oli d'oliva en una paella, afegeix-hi 3 porros picats i deixa'ls ofegar. Per fer la salsa holandesa, fon 250 grams de mantega i retira l'escuma que s'hi formi a dalt. Mentrestant, bat tres rovells d'ou amb un raig de llimona i un pessic de sal. Quan els rovells estiguin muntats, afegeix-hi a poc a poc la mantega fosa i calentona, i continua baten-ho fins que la salsa espesseixi. Disposa els musclos en una safata de forn i posa-hi els porros per sobre. Aboca la salsa holandesa sobre cada musclo i gratina'ls uns quants minuts. Serveix-los.

## TIPUS DE CRIA

Els musclos poden capturar-se al seu hàbitat natural, cas en el qual s'anomenen *musclos de roca*, o criar-se en viver. El sistema de cultiu en muscleres, **grans plataformes de fusta amb cordes de fibra natural** que es construeixen a prop de la costa, és el més habitual a casa nostra.

## PROPIETATS

Amb una petxina allargada, estriada i de color blau fosc, destaca per l'aportació de proteïnes d'elevada qualitat i pel baix contingut en greix. **És un dels aliments més rics en ferro de fàcil absorció** i resulta una bona font de vitamines i minerals, com potassi, fòsfor i iode.



## GRAN QUALITAT

A les nostres botigues hi trobaràs, entre altres varietats, l'exquisit musclo del delta de l'Ebre.



# Florette

## PLATOS FRESCOS PARA COMER CALIENTE



*5 minutos al micro y...  
¡A disfrutar!*





el meu sabor

# Agnès Marquès

La coneguda periodista ens parla de com és el seu dia a dia, del que li aporta la feina i d'algunes de les rutines que segueix per cuidar-se per dins i per fora.

AGRAÏMENT JVV REPRESENTACIÓ I ESDEVENIMENTS (@JVV\_PR)

**N**i les condicions que han envoltat aquesta entrevista ni les que han marcat el país i la resta del món les últimes setmanes són en absolut les habituals. Encara trigarem mesos a recuperar una certa normalitat i, per descomptat, es podrà analitzar el que ha passat i projectar noves formes de treballar i, fins i tot, de relacionar-nos. Si hi ha dos elements que s'han considerat claus en la gestió de la COVID-19, han estat la comunicació i la informació, terrenys pels quals Agnès Marqués transita des de fa gairebé dues dècades. Mallorquina de naixement i catalana d'adopció, aquesta periodista ha fet ràdio i televisió, imparteix classes a la universitat i també s'ha atrevit amb la literatura. Hi ha res que se li resisteixi?

**Com descriuries amb només tres adjectius el context informatiu actual?**

Contesto aquesta entrevista a mitjan abril, durant el confinament total decretat pel Govern. En aquestes circumstàncies, els tres adjectius són: complex, limitat i confinat.

**Hem passat per uns mesos molt durs a causa de la pandèmia de la COVID-19 i l'estat d'alarma. Aquest escenari ha servit per ratificar el paper social del periodista?**

La tasca del periodista en aquesta època ha estat especialment complicada. Amb rodes de premsa a distància en què un cap de premsa tria les preguntes que s'elevan a públic i el periodista no té l'oportunitat de repreguntar. Un altre escenari complicat ha estat el de no poder informar *in situ* a causa de la situació de confinament. Els mitjans de comunicació, tot i ser un servei essencial, han pres les mateixes mesures que la resta d'empreses: teletreball i exposició mínima dels treballadors. Sens dubte, és un exercici de respon-



**“Exercir de periodista em sembla tot un luxe com a experiència vital. Permet apropar-se a persones, vides, vivències...”**

sabilitat, però cal admetre que això ha dificultat molt la feina dels periodistes a l'hora d'explicar què passava realment, per exemple, als hospitals.

**Quins elements són els que han de prevaler en l'exercici de la professió de periodista?**

L'element que ha de prevaler a l'hora de treballar de periodista és l'honestedat. Per a mi, el bon periodisme és honest o no és periodisme.

©STOCKFOOD

EL MEU  
PLAT  
PREFERIT

## Sopa de meló amb pernil



fàcil



1 a 3 €



20 min +  
nevera

### PER A 4 PERSONES

- 1 meló cantalup
- 1 gra d'all
- 100 ml de crema àcida
- Fulles de menta fresca
- 80 g de pernil tallat
- 20 ml de vinagre de poma
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta el meló, parteix-lo en quatre parts, elimina'n les llavors i la pell amb cura, i trosseja'n la polpa.

**2.** Posa la polpa del meló al vas de la batidora amb el gra d'all pelat, la crema àcida i les fulles de menta,

prèviament rentades i eixugades. Amaneix-ho amb un pessic de sal, el vinagre de poma i l'oli d'oliva.

**3.** Tritura-ho fins a aconseguir una mescla uniforme. Refresca-ho a la nevera durant unes quantes hores.

En el moment de servir-ho, reparteix la sopa en bols, col·loca-hi els talls de pernil per sobre i escampa-hi pebre negre al gust.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 238,1 kcal  
Proteïnes 7,8 g Hidrats de carboni 8,5 g; d'aquests, sucres 8,2 g Greixos 19,2 g; de las cuales, saturats 5,9 g  
Fibra 1,2 g Sal 0,69 g

\*PER RACIÓ

**Com vas arribar al món del periodisme? Penses que va ser una qüestió vocacional?**

Crec que sí, va ser una cosa vocacional. Conservo alguns escrits de setè i vuitè curs d'EGB (1r i 2n d'ESO ara) en què explicava algunes notícies que havia vist a la televisió: l'incendi del Liceu, per exemple. Els guardo com un tresor. Només recordo voler

ser una altra cosa quan era més petita: pintora.

**Com recordes la teva època d'estudiant quan assisties a la Universitat Ramon Llull?**

Van ser uns anys molt especials: sortir de la closca, relacionar-me amb gent diferent, començar a veure el món amb ulls d'adult i, sobretot, començar a estar en contacte amb l'exercici del periodisme. De cop, tot al meu voltant em semblava interessant i estimulants.

**Què és el que més et satisfà de la teva professió?**

Poder exercir de periodista em sembla tot un luxe com a experiència vital. Permet apropar-se a persones, vides, vivències que d'una altra manera potser és més complicat conèixer... Si ets periodista, aprens alguna cosa cada dia. Com a professional,

imposa l'exercici de responsabilitat que comporta. És important que imposi.

**Hi ha alguna lliçó vinculada a la teva professió que t'hagi marcat especialment?**

Sí que hi ha una lliçó: crec que aquesta és que la vida està plena de matissos i que les coses gairebé mai no són el que semblen a primera vista.

**Tot i que la majoria de la teva trajectòria ha estat vinculada a la ràdio, també has treballat a la televisió, t'has involucrat en documentals i sèries, tens un llibre al mercat i imparteixes classes de periodisme. En quin espai et sents més còmoda?**

Em sento molt afortunada perquè fins ara he gaudit moltíssim de tot el que he fet! Crec que el denominador comú és estar en contacte amb realitats diferents i poder explicar-les. Pel que fa a les classes a la universitat, vaig començar sent només deu anys més gran que els alumnes. Ara els en trec gairebé vint! Jo també aprenc d'ells.

**Recordes cap moment de voler-te fondre durant algun directe? Explica-me'n un.**

Vaja...! (Riu). No sabria triar-ne un en concret, però és clar que n'hi ha hagut. El més inoportú que pot passar-te és que hi hagi alguna cosa al teu voltant que et faci riure en el moment menys adequat. Tant a la ràdio com a la televisió, els oients i els espectadors només arriben a veure el que s'emet, però al nostre voltant passen moltes coses. Hi ha altres companys que intervenen en l'emissió i que estan fora de càmera o de micro. Aquesta doble realitat, la que veuen els espectadors i la que vivim com a periodistes en directe, de vegades té algunes disfuncions hilarants.

**No faig meditació, però cada dia necessito una estona de silenci i quietud al meu voltant.**



“ A la meua llista de capritxos, el cos em demana formatge, olives i avellanes. Per la resta, sóc de bon menjar i m’encanta tastar noves receptes i sabors exòtics. ”



**Actualment, presentes el programa No ho sé de l'emissora de ràdio RAC1. Tens cap ritual?**

Els minuts abans de començar, repasso mentalment el programa, els temes que tractarem, les entrevistes que faré i l'enfocament que els vull donar. Tot just entrar a l'estudi hi ha tres coses que sempre faig: apagar l'aire condicionat, pujar la cadira de l'estudi al màxim i beure aigua.

**I quines rutines mires d'adoptar en el dia a dia per cuidar-te?**

Hi hauria de fer més, sens dubte. M'encanta fer ioga i pilates. Fa anys vaig començar amb el pilates i aquesta pràctica em va portar al ioga. Em pregunto per què són pràctiques

que no es comencen a impartir a les escoles. En la meua opinió, són l'equilibri perfecte entre el cos i la ment. No faig meditació, però cada dia necessito una estona de silenci i quietud al meu voltant. No és fàcil aconseguir-ho sempre, però noto que cada vegada ho necessito més.

**Quins aliments no poden faltar al teu rebost?**

A la llista de desitjos o capritxos, el cos em demana sempre formatge, olives i avellanes. Per la resta, sóc de bon menjar i m'encanta tastar noves receptes i sabors exòtics. De tota manera, la dieta habitual tendeix a ser senzilla i amb aliments frescos: molt de llegum, peix i fruita. A l'estiu,

m'encanta menjar crema de meló perquè és dolça i refrescant, ideal per als dies calorosos. M'agrada amb pernil cruixent o per acompanyar un tàrtar de salmó.

**T'agrada cuinar?**

La veritat és que no cuino gens! He tingut la immensa sort d'estar sempre acompanyada de grans cuineres i cuiners que gaudeixen de la cuina.

**Amb què t'agradaria que et sorprengués la vida properament?**

Amb salut per a mi i per als meus. La resta ens l'anirem manegant a mesura que vagi arribant. No m'espanten els canvis, al contrari. Sempre m'han agradat els principis. ●●●



cuinar amb nens

# Fruites d'estiu, que bones!

Amb les fruites més refrescants de l'estiu (síndria, meló, cirera i préssec), es poden preparar postres delicioses que encantaran a la canalla. Pren-ne nota.

## Gotets de macedònia de fruita amb iogurt



mitjana



1 a 3 €



30 min  
+ repos

### PER A 8 GOTETS

- 3 iogurts de tipus grec
- 2 cullerades de sucre
- 1 beina de vainilla
- 200 ml de nata per muntar

- 250 g de cireres
- 3 préssecs
- 1 rodanxa de meló
- 200 g de maduixes
- 2 sobres de gelatina en pols

### ELABORACIÓ

- 1.** Barreja els iogurts amb el sucre i la polpa de la vainilla, i remena-ho.
- 2.** Aboca 100 ml de nata en un bol i dissol-hi la gelatina. Escalfa la resta de nata i afegeix-la a la

- barreja amb la gelatina. Remena-ho i incorpora-ho al iogurt. Barreja-ho bé i afegeix-hi la fruita trossejada (reserva'n algunes per a la decoració final). Remena-ho amb molta cura.
- 3.** Omple els gotets i deixa'ls a la nevera almenys durant 4 hores fins que quallin.
  - 4.** Serveix les postres als gotets o desemmotllades. Decora-ho amb les fruites.

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

## 3. Prevenir l'obesitat infantil

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 241,7 kcal  
Proteïnes 6,3 g Hidrats de carboni 15,7 g; d'aquests, sucres 15,7 g Greixos 17,1 g; d'aquests, saturats 9,7 g  
Fibra 1,8 g Sal 0,1 g

\*PER RACIÓ



## Gelats de síndria, meló i préssec



fàcil



1 a 3 €



30 min + congelació

### PER A 6 GELATS

- 3 préssecs
- 300 g de polpa de síndria
- 300 g de polpa de meló
- 1 llima

### ELABORACIÓ

**1.** Renta els préssecs, pela'ls i talla'ls a trossos. Aboca'ls al vas de la batedora i tritura-ho fins que quedi un puré.

Reserva'l. Elimina les llavors de la síndria, trosseja-la i tritura-la ben fina. Reserva-la. Talla el meló, treu-li també les llavors i tritura'l amb la pell de la llima ratllada. Reserva-ho.

**2.** Omple un terç dels motlles de gelat amb el puré de síndria i introdueix-los al congelador durant 1 hora. Retira'ls, col·loca-hi els pals i reparteix-hi el puré de

préssec. Torna a introduir-los al congelador 1 hora més, retira'ls i omple'ls amb el meló. Congela'ls com a mínim 2 hores més.

**3.** En el moment de consumir-los, desemmotlla'ls i serveix-los.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 46,8 kcal  
**Proteïnes** 0,8 g **Hidrats de carboni** 10,9 g; d'aquests, **sucre**s 10,9 g **Greixos** 0 g; d'aquests, **saturats** 0 g  
**Fibra** 1,7 g **Sal** 0,02 g

\*PER UNITAT

## Tria bo, tria sa

Projecte educatiu Caprabo per a l'alimentació saludable



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

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

NOU WEB





capraboacasa.com

**Obert sempre  
que ho necessitis.**

24 hores al dia,  
7 dies a la setmana,  
365 dies a l'any.

caprabo ●●●

Així de fàcil

alimentació equilibrada

# Què hi ha per sopar?

Les caloroses nits d'estiu i la tranquil·litat de les vacances fan que, moltes vegades, alterem els horaris de sopar o de dormir. T'explicuem quins aliments has de prendre al cap del dia per tenir un bon descans.

**E**t lletes, esmorzes, vas a la platja i, sense adonar-te'n, ja són les tres de la tarda i encara no has dinat. A partir d'aquí, els horaris són un caos que retarden l'hora del sopar almenys un parell d'hores. Aquests canvis de ritme afecten directament el nombre d'àpats que fem, l'hora de sopar i, evidentment, l'hora d'anar a dormir. Segueix els nostres consells per als sopars estius i així podràs descansar millor durant les caloroses nits d'estiu.

### La millor hora per sopar és...

La majoria dels experts en nutrició aconsellen sopar entre dues i tres hores abans d'anar a dormir. Tanmateix, aquesta pauta no s'ha d'interpretar amb rigidesa. L'important és no anar al llit amb l'estómac ple. Així, si sols anar a dormir cap a les onze, el millor seria sopar cap a les nou. Alguns estudis han arribat a la conclusió que menjar abans de dormir predisposa a guanyar pes, ja que les persones que van a dormir més tard i mengen durant les hores abans tendeixen a ingerir aliments més carregats de greixos i carbohidrats.

### Multiplica les fruites i verdures

Hi ha dos criteris que has de tenir en compte a l'hora de preparar el menú de qualsevol nit d'estiu. D'una banda, opta sempre per les coccions de fàcil digestió (al vapor, a la planxa...) i, de l'altra, inclou-hi sempre verdures, hortalisses i fruites fresques. Si, a més, vols gaudir d'un son de qualitat, el millor és triar aliments que continguin triptòfan, un aminoàcid que només es pot obtenir a través de l'alimentació, ja que l'organisme no és capaç de produir-lo. El plàtan, la pinya, la fruita seca i el peix blau són fonts riques en triptòfan.

Una altra substància que afavoreix el son és la melatonina, una hormona que es produeix a partir

## 8 ALIMENTS QUE AFAVORIXEN EL SON

Només un 15% dels espanyols dormen vuit hores seguides i un 25% de la població té problemes per dormir. Els aliments d'aquesta llista tenen la facultat d'ajudar a agafar el son:



**1 LACTIS.** Són aliments rics en triptòfan, magnesi i zinc. Prendre un got de llet calenta abans de dormir o un iogurt natural per postres al sopar t'ajudarà a relaxar-te i predisposarà el cos per agafar el son.

**2 LLEGUMS.** Pots fer-los servir per elaborar un magnífic sopar d'estiu. El contingut en triptòfan facilita el son. Recorda que, per aprofitar al màxim aquest aminoàcid, és millor prendre els llegums amb verdures i cereals integrals.



**3 ALIMENTS INTEGRALS.** Sopar arròs o pasta integral amb verdures és una opció perfecta per facilitar el son, ja que tant el blat com l'arròs són una font excel·lent de vitamines del grup B i de minerals, com ara magnesi, que propicia la producció de serotonina.

**4 OUS.** Contenen triptòfan, una substància imprescindible per a la producció de melatonina, l'hormona encarregada de la regulació del son. Això vol dir que t'ajudaran a dormir millor.

**5 PEIXOS BLAUS.** Una rodanxa de salmó a la planxa no només és una font excel·lent d'àcids grassos omega-3, fonamentals per a la salut del cor, sinó que també és rica en lisina i triptòfan, que afavoreixen el son i un descans reparador.



**6 NOUS I AMETLLES.** Gràcies al triptòfan i al magnesi que contenen, aquestes fruites seques són unes inductores del son magnífiques. A més, l'aportació d'àcids grassos poliinsaturats, com ara àcid linoleic, afavoreix la prevenció de l'insomni.

**7 PINYA.** Aquesta fruita ajuda a agafar el son gràcies als compostos que estimulen la producció de serotonina. L'aportació en bromelina evita les molèsties estomacals durant la nit.



**8 PLÀTAN.** Aquesta fruita provoca l'estimulació de melatonina i serotonina, hormones que, entre altres propietats, contribueixen a millorar la qualitat del son. A més, també conté magnesi i potassi, dues substàncies relaxants.



del triptòfan i que és clau en la regulació dels cicles del son i la vigília.

Finalment, recorda que alguns minerals, com el calci dels lactis, el magnesi dels espinacs o el zinc dels ous, també t'ajudaran a dormir com un nadó.

### Hidrats de carboni de qualitat

Segons la creença popular, els carbohidrats només s'haurien de consumir en la primera meitat del dia: una torrada per esmorzar o un tros de pa per acompanyar el menjar. Malgrat això, alguns nutricionistes asseguren que el que realment importa no és l'hora que ingerim els hidrats de carboni, sinó el tipus

## El calci dels lactis t'ajudarà a dormir com un nadó

de carbohidrat que consumim. Es recomana que sigui complex, és a dir, d'absorció lenta, i que inclogui fibra en la composició.

### No abaixis la guàrdia

Un últim consell: aquests dies procura no abaixar la guàrdia a l'hora de dinar. Per tant, mira de reduir els plats que portin fregits i evita els productes ultraprocesats, els refrescos ensucrats i les salses preparades.

Pel que fa a l'alcohol, tan habitual a les festes estiuenques nocturnes, tria les begudes sense alcohol. A més de beure aigua amb llimona, te fred, suc o granissats, també pots optar per cerveses 0,0 o còctels sense alcohol. ●●●

LES NOSTRES  
RECEPTES →



### PATÉ DE MONGETES BLANQUES AMB CRUDITÉS DE VERDURES

RECEPTA  
A LA PÀG. 30



### IOGURT BATUT AMB VAINILLA I DAUETS DE PINYA ROSTIDA

RECEPTA  
A LA PÀG. 30

## 2. Promoure una alimentació equilibrada



**ESPAGUETIS  
INTEGRALS  
AMB ESPINACS  
I Salmó**  
RECEPTA  
A LA PÀG. 30

## Paté de mongetes blanques amb crudités de verdures



fàcil 1 a 3 € 30 min

### PER A 4 PERSONES

#### Per al puré

- 250 g de coliflor
- 200 g de mongetes blanques cuites
- Oli d'oliva verge extra
- 1/2 culleradeta de comí molt
- Sal

#### Per a l'acompanyament

- 1 pastanaga
- 1 cogombre
- 2 pans de pita integrals

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta la coliflor, talla-la en branquetes i cou-la al vapor uns 10 minuts. Col·loca-la al vas de la batedora amb les mongetes blanques. Després, afegeix-hi 20 ml d'oli d'oliva i el comí. Tritura-ho fins a aconseguir una mescla uniforme i cremosa.
- 2.** Renta la pastanaga i el cogombre. Pela la pastanaga i talla-ho tot a bastonets regulars. Reserva-ho.
- 3.** Torra el pa de pita i talla'l a trossos.
- 4.** Serveix el paté de mongetes blanques amb els crudités i el pa de pita.

### COURE MONGETES

Després de deixar les mongetes en remull 8 hores, posa-les a coure 1 h i 30 min amb aigua (totalment cobertes), llorer, un trosset d'alga kombu, sal i oli. En aquest temps, afegeix-hi aigua 3 vegades per trencar el bull, ja que augmenta la tendresa.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 232 kcal  
 Proteïnes 6,3 g Hidrats de carboni 23 g; d'aquests, sucres 4,2 g Greixos 5,7 g; d'aquests, saturats 0,9 g  
 Fibra 7,3 g Sal 1,1 g

\*PER RACIÓ

## logurt batut amb vainilla i dauets de pinya rostida



fàcil 1 a 3 € 40 min

### PER A 4 PERSONES

- 600 g de iogurt cremós de tipus grec
- 1 beina de vainilla
- 2 cullerades de sucre de canya

### Per a la pinya rostida

- 1/2 pinya
- 30 g de mantega
- 2 cullerades de sucre

### ELABORACIÓ

- 1.** Aboca el iogurt en un bol, afegeix-hi la polpa de la vainilla i el sucre, i bat-ho fins que tots els ingredients quedin integrats. Reserva-ho a la nevera.
- 2.** Pela la pinya i talla-la a dauets. A continuació, col·loca-la en una safata folrada amb paper de forn i reparteix-hi per sobre la mantega fosa i el sucre. Cou-la al forn preescalfat a 200 °C durant 10 minuts aproximadament o fins que la pinya quedi una mica daurada. Retira-la i deixa-la refredar.
- 3.** Reparteix la crema de iogurt en gots o bols i posa-hi al damunt els dauets de pinya rostida al forn. Serveix-ho.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 330,7 kcal  
 Proteïnes 10 g Hidrats de carboni 24,3 g; d'aquests, sucres 24,3 g Greixos 21,5 g; d'aquests, saturats 13,6 g  
 Fibra 0,9 g Sal 0,2 g

\*PER GOT

## Sopar pasta integral amb verduretes i peix blau és una opció perfecta per facilitar un descans reparador.

## Espaguetis integrals amb espinacs i salmó



fàcil 3 a 5 € 30 min

### PER A 4 PERSONES

- 400 g de llom de salmó sense pell ni espines
- 1 ceba tendra
- 200 g de brots d'espinacs
- 200 g d'espaguetis integrals
- Salsa de soja
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta el peix, eixuga'l bé i talla'l a daus. Parteix la ceba tendra per la meitat al llarg,

- sense eliminar-ne la part verda, i talla-la a rodanxes. Renta els brots d'espinacs i deixa'ls en un escorredor.
- 2.** En una paella àmplia, greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva, salta la ceba durant 2 minuts. Després, afegeix-hi el salmó i deixa'l a la paella uns quants minuts, fins que estigui lleugerament daurat.
  - 3.** A continuació, afegeix-hi els espinacs i salta-ho 2 minuts més. Aboca-hi un raig de salsa de soja just abans de retirar-ho del foc.

- 4.** Bull els espaguetis integrals en abundant aigua salada durant el temps que marqui el fabricant perquè quedi al dente. Escorre'ls, barreja'ls amb el saltat de salmó i espinacs, i serveix-ho.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 373,6 kcal  
 Proteïnes 20,6 g Hidrats de carboni 30,4 g; d'aquests, sucres 3,3 g Greixos 17,1 g; d'aquests, saturats 2,9 g  
 Fibra 7,8 g Sal 0,8 g

\*PER RACIÓ

salut

# Osteoporosi

Provoca una pèrdua progressiva de la densitat dels ossos, que condueix a una debilitat òssia i a un augment del risc de fractures.

## DEBILITAT ÒSSIA

Els ossos es tornen més porosos i fràgils, resisteixen pitjor els cops i, en

conseqüència, **es fracturen amb més facilitat.**

Les lesions més freqüents ocorren a les vèrtebres, els malucs i els canells.



## 30 g d'ametlles

aporten 60 mg de calci.

Altres aliments rics en calci són els cigrons (100 g contenen 105 mg) i el bròcoli (200 g aporten 120 mg).

## 3 milions

de persones pateixen osteoporosi a Espanya, la major part de les quals són dones. Aproximadament, 30 de cada 100 pateixen aquesta malaltia després de la menopausa.



## Tingues en compte

que tenir més de 50 anys és un factor de risc, com també ho són l'existència d'**antecedents familiars amb fractures**, les malalties cròniques, el consum regular de corticoides i la baixa densitat òssia.

## ATENCIÓ AL PES



Tenir un índex de massa corporal (IMC) inferior al recomanat **augmenta el risc de pèrdua òssia i de fractures.**

## Un got de llet,

dos iogurts, 125 g de formatge fresc, 40 g de formatge semisec o 20 g de formatge sec proporcionen 250 mg de calci. **La recomanació diària de calci per a les dones amb més de 51 anys són 1.200 mg.**

En el cas dels homes, són 1.000 mg.



## QUE NO HI FALTI EL PEIX!

La ingestió de peixos petits, com **ara sardines, seitó o anxoves**, que



es mengen sencers, i de **salmó i tonyina** ajuda a aconseguir el calci necessari per a l'organisme. A més, són font de vitamina D.

## DIAGNÒSTIC PRECOÇ

L'osteoporosi es descobreix moltes vegades en fer una radiografia. Amb la **densitometria, una tècnica que mesura la massa òssia**, se'n pot fer un diagnòstic precoç.

## Evita beure en excés

i procura reduir la sal i la cafeïna de la dieta, ja que **afavoreixen la desmineralització** dels ossos.



## POSA'T EN MOVIMENT



30 minuts al dia d'**activitat física regular i moderada o la pràctica d'exercicis d'enfortiment muscular** ajuden a disminuir el risc de fractura.



És el temps durant el qual hem d'exposar-nos cada dia al sol **per estimular la producció i l'activació de vitamina D.** Sempre en les hores de menys intensitat.



APUNTATA LA TAHINA

**Les llavors de sèsam tenen 975 mg de calci** per cada 100 g. Si les torres lleugerament i les tritures, en pots afegir a qualsevol plat. També les pots preparar en forma de tahina.



vegetariana

# Versàtil i molt saborosa

Amb l'albergínia es poden preparar una infinitat de plats deliciosos. Aquest estiu prova de preparar-la al forn, amb un farciment de tomàquet i formatge feta. Mmm...!

## Albergínies amb formatge feta i tomàquet



- Fulles d'alfàbrega
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



fàcil 1 a 3€ 1 h 20 min

### PER A 4 PERSONES

- 4 albergínies
- 500 g de tomàquets
- 200 g de formatge feta
- 1/2 carbassó
- Fulles de farigola

### ELABORACIÓ

**1.** Renta els tomàquets, pela'ls i elimina'n les llavors amb cura. Posa'ls en una paella antiadherent a foc suau fins que se n'evapori tot el suc. Salpebra'ls i afegeix-hi en l'últim moment dues cullerades d'oli d'oliva verge. Tritura-ho, passa-ho per un

colador xinès o fi, i reserva-ho.

**2.** Renta les albergínies, espunta-les i parteix-les per la meitat. Buida'n la polpa amb una cullera de gelats o similar. Renta el carbassó i pica'l amb la polpa de l'albergínia. Col·loca-ho en un bol i barreja-ho amb el tomàquet reservat, el formatge feta esmicolat i unes fulletes d'alfàbrega i farigola fresques.

**3.** Preescalfa el forn a 170 °C.

Farceix les albergínies amb la barreja que has preparat, posa-les en una safata de forn i cou-les durant 45 minuts. Retira-les i serveix-les.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 235,5 kcal  
**Proteïnes** 13,7 g **Hidrats de carboni** 14,4 g; d'aquests, **sucre**s 13,4 g **Greixos** 13,7 g; d'aquests, **saturats** 5,3 g **Fibra** 4,4 g **Sal** 0,5 g

\*PER RACIÓ



**Responsabilitat  
és estar sempre  
al teu costat quan  
més ho necessitis.**



**caprabo** ●●●  
**Així de compromesos**

# les nostres marques

Responsabilitat és oferir un assortiment ampli, de qualitat i a preus molts competitius



## Qualitat a bon preu

Són els teus productes marca EROSKI. Els que mai no t'han fallat i que tens a casa perquè s'han convertit en imprescindibles per la bona relació qualitat-preu, pel sabor, perquè t'ajuden a cuidar-te...: **des dels productes frescos EROSKI Natur fins als gurmet Eroski SELEQTIA, passant pels bàsics de la compra EROSKI i EROSKI basic. Caprabo continuarà treballant-hi perquè cada dia t'agradin més.**



## 7. Facilitat menjar bé i a bon preu



**Les nostres marques t'ofereixen sempre qualitat al millor preu.**

A la foto, plàtans, pomes golden, alvocats, alls vermels i filet de llom fi de porc Duroc EROSKI Natur; mel de mil flors, nous crues, ous, bossa d'espínacs i espirals amb vegetals EROSKI; quallada de llet d'ovella Eroski SELEQTIA, i tonyina clara en oli de gira-sol EROSKI Basic.

## Filets de llom escabetsxats amb mel i poma



fàcil



1 a 3€



40 min

### PER A 4 PERSONES

· 1 ceba · 2 grans d'all  
 EROSKI Natur · 2 pomes  
 EROSKI Natur · 12 filets  
 de llom de porc Duroc  
 EROSKI Natur · Fulles de

llorer · Pebre negre sense  
 moldre · 100 ml de vinagre  
 de poma · 100 ml d'aigua ·  
 2 cullerades de mel de mil  
 flors EROSKI · Oli d'oliva  
 verge extra · Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i talla-la a la juliana. Pela els alls. Renta les pomes, pela-les i talla-les a grills.

**2.** En una cassola àmplia,

greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva, marca els filets de llom de porc un minut per cada banda. Retira'ls i reserva'ls.

**3.** A la mateixa cassola, sofregeix-hi els alls durant mig minut juntament amb les fulles de llorer i el pebre. Afegeix-hi la ceba a la juliana i cou-ho a foc suau durant 5 minuts.

Després, incorpora-hi els

grills de poma i un pessic de sal, i cou-ho 5 minuts més. Aboca el vinagre de poma amb l'aigua i la mel; remena-ho amb compte amb una espàtula fins que la mel quedi ben dissolta.

**4.** Afegeix-hi el llom de porc reservat abans, cou-ho 5 minuts més i apaga el foc. Deixa-ho reposar uns quants minuts i serveix el plat temperat.



#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 337,9 kcal  
 Proteïnes 30,8 g Hidrats de carboni 20,4 g; d'aquests, sucres 19,7 g Greixos 14,9 g; d'aquests, saturats 2,9 g  
 Fibra 2,1 g Sal 0,3 g

\*PER RACIÓ



## Espirals amb pesto d'espínacs i nous



fàcil



1 a 3€



40 min +  
maceració

### PER A 4 PERSONES

#### Per al pesto

• 50 g de brots d'espínacs

EROSKI • 50 g de nous

pelades EROSKI • 50 g de

parmèsà ratllat • 1/2 gra

d'all EROSKI Natur • Fulles

d'alfàbrega fresca •

50 ml d'aigua ben freda

• 1 culleradeta de suc de

llimona • 50 ml d'oli d'oliva

verge extra • 1 pessic de sal

#### Per a l'amanida

• 6 tomàquets madurs • 1 gra

d'all EROSKI Natur • Alfàbrega

fresca • 80 g d'espínacs

EROSKI • 3 alvocats petits

EROSKI NATUR • 3 ous durs

EROSKI • Oli d'oliva verge

extra • Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Per elaborar el pesto, posa tots els ingredients al vas de la batedora i tritura-ho fins que quedi una salsa homogènia.

**2.** Renta els tomàquets, pela'ls, parteix-los per la meitat i elimina'n les llavors. Talla'ls en dauets petits i posa'ls en un colador amb la sal, el gra d'all trencat i l'alfàbrega. Remena-ho, tapa-ho i deixa-ho almenys dues hores marinant (el tomàquet anirà expulsant l'excés d'aigua). Passat

aquest temps, posa el tomàquet en un bol, afegeix-hi 3 cullerades d'oli d'oliva, remena-ho i reserva-ho.

**3.** Bull la pasta en abundant aigua salada el temps que marqui el fabricant perquè quedi al dente, escorre-la i deixa-la refredar. Remena-la amb un rajolinet d'oli.

**4.** Pela l'alvocat i talla'l a dauets. Pela els ous i talla'ls a quarts.

**5.** Posa la pasta en un recipient ampli i afegeix-hi el tomàquet, l'alvocat i l'ou. Barreja-ho i serveix-ho amb el pesto d'espínacs.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 462,7 kcal  
 Proteïnes 14,9 g Hidrats de carboni 10,2 g; d'aquests, sucres 9,7 g Greixos 40,8 g; d'aquests, saturats 8,1 g  
 Fibra 4,9 g Sal 0,5 g

\*PER RACIÓ

cuina fàcil

# Propostes refrescants amb gelat

Dues idees originals per prendre-les quan arriba la calor i ve de gust alguna cosa ben fresqueta.



Qualitat i varietat

1. Gelat cremós de xocolata (500 g). D' **Eroski**.
2. Gelat de cappuccino (485 g). D' **Eroski**.
3. Gelat de vainilla (750 g). De **Carte d'Or**.
4. Gelat de iogurt natural (500 ml). De **La Fageda**.
5. Gelat de panna cotta amb salsa de maduixa (450 ml). De **Farggi**.
6. Gelat de coco (340 g). D' **Alpro**.

## Gotets de gelat de iogurt amb gersds



fàcil



1 a 3 €



30 min

### PERA 4 PERSONES

- 400 g de gersds
- 30 g de sucre
- 100 g de cereals cruixents
- 400 ml de gelat de iogurt

### ELABORACIÓ

1. Renta els gersds, reserva'n la meitat i aboca'n la resta en un cassó amb el sucre. Cou-los a foc suau durant 15 minuts, remenant-ho de tant en tant fins que hagi espessit lleugerament. Reserva-ho, tritura-ho i deixa-ho refredar.
2. Introdueix els cereals a la base dels gotets i intercala-hi capes de gelat amb la mermelada de gersds; acaba-ho amb una capa de gelat. Reparteix la resta de gersds per la superfície i serveix els gotets.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 368,5 kcal  
Proteïnes 10,9 g Hidrats de carboni 62,4 g; d'aquests, sucres 43,4 g Greixos 8,5 g; d'aquests, saturats 4,9 g Fibra 7,4 g Sal 0,8 g

\*PER RACIÓ





1



2



3



4



5



6

## Batut Frapuccino



fàcil 1 a 3 € 20 min

### PER A 2 PERSONES

- 60 ml de nata per muntar
- 2 tasses grans de cafè  
expres ben fred
- 6 glaçons
- 6 cullerades de gelat  
de vainilla
- 60 ml de xarop  
de xocolata

### ELABORACIÓ

1. Aboca la nata en un recipient i, amb unes varetes elèctriques, munta-la a punt de neu. Reserva-la.
2. Posa el cafè i els glaçons al vas de la batedora, bat-ho fins que els glaçons hagin quedat ben picats, afegeix-hi el gelat i torna a batre-ho.
3. Reparteix a la base dels gots una part del xarop, aboca-hi el batut i corona'ls amb la nata muntada. Decora'ls amb el xarop restant.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 385 kcal  
 Proteïnes 5,8 g Hidrats de carboni 38,8 g; d'aquests, sucres 35,2 g Greixos 22,8 g; d'aquests, saturats 14,7 g  
 Fibra 0,4 g Sal 0,2 g

\*PER GOT



de temporada

# Dies de festa!

Després de tants mesos tancats a casa, sense veure els nostres éssers estimats, ve de gust una celebració en gran. Banderoles, fanalets i... un menú especial fet amb moltíssim amor. Ens ho mereixem!





## Tàrtar de sardina marinada amb pera i alvocat



fàcil



3 a 5 €



30 min  
+ repòs

### PER A 4 PERSONES

· 200 g de filets de sardina sense  
espines · 1 llima · Oli d'oliva verge  
extra · Boletes de pebre rosa · 1 pera  
· 1 alvocat · 1 llimona · Fulletes  
d'alfàbrega fresca · Torradetes · Sal

### ELABORACIÓ

1. Elimina totes les espines de les sardines, renta-les bé amb les mans i eixuga-les amb paper absorbent de cuina. Posa-les en un recipient.
2. Renta bé la pell de la llima, ratlla-la i esprem-la. Aboca en un bol la pell de la llimona, 50 ml d'oli d'oliva verge extra i unes quantes boletes de pebre rosa; barreja-ho bé.
3. Aboca-ho tot al recipient de les sardines, barreja-ho amb cura perquè en quedin ben impregnades i deixa-les marinar durant almenys 2 hores.
4. Pela les peres i l'alvocat, talla'ls a dauets petits i ruixa'ls amb el

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 274,3 kcal Proteïnes 8,5 g  
Hidrats de carboni 15,7 g; d'aquests,  
sucres 7,5 g Greixos 19,7 g; d'aquests,  
saturats 3,6 g Fibra 2,8 g Sal 0,35 g

\*PER RACIÓ

suc de llimona. Pica les fulles  
d'alfàbrega.

5. Escorre bé les sardines del líquid  
de la marinada i pica-les.

6. Posa tots els ingredients en un  
bol, barreja'ls bé i amaneix-ho amb  
un pessic de sal i un raig d'oli d'oliva  
verge extra. Serveix-ho sobre tor-  
radetes i decora-ho amb fulletes  
d'alfàbrega i pebre rosa.





## Tomàquets farcits amb amanida d'arròs



fàcil 3 a 5 € 1h

### PER A 4 PERSONES

· 80 g de barreja d'arrossos salvatges ·  
4 tomàquets monterosa o de Montserrat  
· 1 cogombre · 1 ceba tendra · Fulles  
aromàtiques fresques · 100 g d'olives  
negres de l'Aragó sense pinyol · 150 g de  
formatge feta · 1/2 llimona · Germinats

### ELABORACIÓ

**1.** Renta bé l'arròs i bull-lo en abundant aigua salada el temps que marqui el fabricant. Escorre'l i esbandeix-lo.  
**2.** Renta totes les hortalisses. Talla la part superior dels tomàquets, reserva'n

les tapes i buida'n la carn fent servir una cullera de boles; deixa-hi 1 centímetre de gruix. Pela el cogombre i la ceba tendra, i pica'ls ben petits amb la carn del tomàquet.

**3.** Renta les herbes aromàtiques, eixuga-les bé i pica-les. Pica també les olives negres sense pinyol.

**4.** Prepara l'arròs en un bol i incorpora-hi les hortalisses picades, les olives, les herbes aromàtiques i el formatge feta esmicolat. Amaneix-ho amb un pessic

de sal, unes quantes gotes de llimona i 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra. Remena-ho amb cura.

**5.** Farceix els tomàquets amb l'arròs, cobreix-los amb els germinats i serveix-los amb les tapes.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 302,1 kcal Proteïnes 11,1 g  
Hidrats de carboni 32,5 g; d'aquests,  
sucres 15 g Greixos 13,9 g; d'aquests,  
saturats 3,8 g Fibra 6,4 g Sal 1,25 g

\*PERRACIÓ

## Molls a la brasa amb amaniment de cítrics i aromàtiques



fàcil



3 a 5 €



1h

### PER A 4 PERSONES

- 4 molls de rasió sense budells
- Branques de farigola fresca
- Fulles de llorer
- 1 tomàquet
- 1 carbassó
- 600 g de patates de guarnició

### Per amanir

- 2 llimones
- Branques de julivert fresc
- Branques d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Per a l'amaniment, ratlla la pell de les llimones i escorre el suc d'una de les dues. Renta el julivert i l'alfàbrega, eixuga'ls i pica'ls. Aboca en un recipient la pell de les llimones, el suc, i el julivert i l'alfàbrega picats. Afegeix-hi 100 ml d'oli d'oliva i un pessic sal i de pebre acabat de moldre. Emulsiona-ho i reserva-ho.
2. Renta els molls, eixuga'ls bé i salpebra'ls. Posa unes fulletes de farigola i de llorer sobre cada moll i lliga'ls amb un fil.
3. Renta la resta d'hortalisses. Bull les patates fins que estiguin toves però fermes. Escorre-les i deixa-les refredar. Talla els tomàquets per la meitat i els carbassons a làmines no gaire fines.
4. Prepara les brases per a la barba-coa. Rosteix per tandes tant el peix com les hortalisses. Serveix-ho amb l'amaniment.

### VALOR NUTRICIONAL\*

**Energia** 487,1 kcal **Proteïnes** 24,8 g  
**Hidrats de carboni** 27,5 g; d'aquests, **sucres** 4,3 g **Greixos** 30,9 g; d'aquests, **saturats** 5,8 g **Fibra** 3,5 g **Sal** 0,3 g

\*PER RACIÓ



### **Peixos a la graella**

Per aconseguir una bona brasa, és important fer el foc amb antelació i deixar que el carbó vegetal cremi com a mínim uns 45 minuts. Quan ja tinguis la brasa a punt, posa la graella a una distància adequada perquè els aliments no estiguin en contacte amb la flama.



## Coca de Sant Joan amb fruita i ametlles



fàcil



3 a 5 €



45 min  
+ repòs

### PER A 8 PERSONES

· 15 g de llevat fresc · 60 ml de llet ·  
250 g de farina de força · 5 g de sal ·  
70 g de sucre · 3 ous petits · 40 g de  
mantega estovada

### Per a la decoració

· 100 g de fruita confitada variada  
· 50 g d'ametlla granulada

### ELABORACIÓ

**1.** Dissol el llevat en la llet tèbia. Tamisa la farina i posa-la en un bol. Afegeix-hi la sal, la llet, 40 g de sucre i 2 ous, i pasta-ho fins que

quedi tot ben integrat. Deixa-ho reposar durant 10 minuts. Després, afegeix-hi la mantega estovada i pasta-ho fins que la massa l'hagi absorbit i quedi llisa i elàstica. Tapa-ho amb un drap i deixa-ho reposar en un lloc càlid durant 4 hores aproximadament, fins que hagi crescut, com a mínim, fins al doble.

**2.** Passat aquest temps, estira la massa amb un corró i estén-la en una safata de forn folrada amb paper sulfuritzat. Reparteix-hi la fruita confitada i l'ametlla per sobre, i pres-

siona-ho perquè s'integrin a la massa. Deixa-la créixer 30 minuts més.

**3.** Bat l'ou restant, pinzella la superfície amb l'ou i reparteix-hi la resta del sucre. Cou-ho al forn preescalfat a 180 °C durant uns 25 minuts, fins que la coca sigui daurada. Retira-la i deixa-la refredar abans de servir-la.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 310,9 kcal Proteïnes 7,7 g  
Hidrats de carboni 41,9 g; d'aquests, sucres 16,1 g Greixos 12,4 g; d'aquests, saturats 4,6 g Fibra 2,5 g Sal 0,7 g

\*PER RACIÓ

## Coca de Sant Joan amb crema i pinyons



mitjana



3 a 5 €



30 min  
+ repòs

### PER A 8 PERSONES

#### Per a la crema

· 4 rovells d'ou · 125 g de sucre ·

1 culleradeta de canyella molta · 500 ml de llet · 40 g de maizena

#### Per al preferment

· 100 g de farina de força · 100 ml de llet

· 20 g de llevat fresc de fleca

#### Per a la massa

· 325 g de farina de força per a la coca ·

2 ous i 1 rovell · 5 g de sal · Ratlladura de la pell d'una taronja · 25 ml de llet · 100 g de sucre · 100 ml de licor d'anís · 60 g de mantega · 50 g de pinyons

### ELABORACIÓ

**1.** Per a la crema, aboca en un cassó els 4 rovells, el sucre, la canyella i la meitat de la llet. Deixata la maizena en un got amb la resta de la llet i aboca-ho al cassó. Bat-ho amb les varetes i escalfa-ho a foc mitjà, sense deixar de remenar-ho, fins que espesseixi. Retira-ho del foc, aboca-ho en un altre recipient i tapa-ho amb paper film. Quan es temperi, fica-ho en una mànega de pastisseria amb boca llisa. Reserva-la a la nevera.

**2.** Deixa els pinyons en remull 1 hora perquè no es cremin quan els posis al forn.

**3.** Per elaborar el preferment, barreja la farina amb 100 ml de llet tèbia i el llevat dissolt en un bol. Remena-ho fins que estigui tot integrat, tapa-ho i deixa-ho reposar almenys 1 hora.

**4.** Un cop que el ferment hagi crescut,

acaba de preparar la massa de la coca. Barreja la farina amb els ous batuts, la sal, el rovell, la ratlladura de taronja, la llet, el sucre i el licor d'anís. Remena-ho bé i afegeix-hi el preferment. Continua pastant-ho i incorpora-hi la mantega a temperatura ambient. Torna a pastar-ho, forma'n una bola, deixa-la en un bol i tapa-la amb un drap almenys 2 hores, fins que hagi duplicat de nou la mida.

**5.** Passat aquest temps, estira la massa donant-li forma ovalada i estén-la en una safata folrada amb paper de forn. Practica incisions amb un ganivet a la superfície de la massa i reparteix-hi la crema. Escorre els pinyons i afegeix-los-hi també.

**6.** Preescalfa el forn a 180 °C i cou-hi la coca 30 minuts fins que estigui daurada. Retira-la, deixa-la refredar i serveix-la.



#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 578,2 kcal Proteïnes 12,9 g  
Hidrats de carboni 79,7 g; d'aquests, sucres 32,7 g Greixos 19,4 g; d'aquests, saturats 6,8 g Fibra 2,3 g Sal 0,8 g

\*PER RACIÓ

especial

# Còctels amb fruites

Busques un còctel diferent per prendre'l a l'estiu? Prova d'afegir-hi la teva fruita preferida. En aquesta selecció et donem idees amb mango, gerds, pera, poma...



REVISTA SABOR

## Mimosa de gerds



### PER A 8-10 COPEs

• 150 g de gerds • 500 ml de suc de taronja • 50 ml de Cointreau • 30 g de sucre • 1 ampolla de cava



REVISTA SABOR

## Maduixa passió



### PER A 1 COPA

• 5 maduixes • 100 ml de llet • 2 cullerades petites de sucre morè • 20 ml de rom

## Caipirinha amb fruita de la passió



### PER A 1 COPA

• 1 maracujà • 1 cullerada generosa de sucre morè • Glaçons o gel picat • 0,5 dl de cachaça clara (suc fermentat de canya de sucre)

### ELABORACIÓ

1. Extreu la polpa i les llavors del maracujà. Aboca'n la polpa en un got ample i posa-hi la cullerada de sucre morè.
2. Omple els gots amb el gel i aboca-hi la cachaça fins a omplir el got. Serveix-ho.

### ELABORACIÓ

1. Aboca els gerds al vas triturador, afegeix-hi el suc de taronja, el Cointreau i el sucre, i tritura-ho bé.
2. Aboca la barreja en una gerra, afegeix-hi el cava i barreja el conjunt.
3. Serveix-la en copes de cava de tipus flauta.



REVISTA SABOR

## Margarita amb mango i pinya



### PER A 1 COPA

• 1/2 mango • 100 ml de suc de pinya • 50 ml de tequila • Glaçons • Groselles

### ELABORACIÓ

1. Talla el mango a dauets i posa'l al vas de la batidora (reserva'n alguns trossos per decorar). Afegeix-hi el suc de pinya, el tequila i 3 o 4 glaçons, i bat-ho.
2. Rent a les groselles sota l'aixeta. Posa els daus de mango reservats i les groselles a la copa i aboca-hi el còctel. Serveix-lo ben fred.

### ELABORACIÓ

1. Rent a les maduixes a l'aixeta i retira'n la part verda. Reserva-les.
2. Tritura les maduixes amb la llet i el sucre morè. Passa-ho per un colador.
3. Disposa la barreja a la coctelera, afegeix-hi el rom i remena-ho. Serveix-ho ben fred.



REVISTA SABOR





REVISTA SABOR

## Mojito de poma



fàcil



1 a 3 €



5 min

### PER A 1 COPA

- 1 poma · 1 culleradeta petita de canyella · 1/2 culleradeta petita de nou moscada · 50 ml de rom · El suc d'1 llimona
- 150 ml de soda transparent
- Gel picat · 5 fulles de menta

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta la poma, talla'n dues rodanxes a quadradets i posa'ls en una coctelera amb la canyella i la nou moscada. Remena-ho bé perquè tots els ingredients es barregin.
- 2.** Afegeix-hi el rom i el suc de llimona, i continua remenant-ho perquè el licor es barregi amb la resta dels ingredients. Incorpora-hi soda al gust.
- 3.** Serveix el mojito de poma en un got amb el gel picat i la menta.



REVISTA SABOR

## Còctel gelat amb mango i groselles



fàcil



1 a 3 €



25 min +  
congelació

### PER A 6 UNITATS

- 1 mango · 1 llimona · 100 g de sucre · 500 ml d'aigua · 1 caixeta de groselles · 10 ml de vodka

### ELABORACIÓ

- 1.** Pela el mango, retira'n el pinyol i talla'l a trossos petits per triturar-lo millor. Esprema la llimona i passa el suc per un colador per eliminar-ne les llavors, que poden amargar-lo.
- 2.** Posa el mango amb el

- sucre i l'aigua al vas de la batedora i tritura-ho a velocitat màxima. Conserva-ho a la nevera.
- 3.** Separa les groselles de la branqueta i reserva-les.
- 4.** Barreja el suc de mango i el vodka en una coctelera. Agita-ho bé.
- 5.** Omple uns motlles de gelat fins a la meitat, introdueix-hi les groselles i acaba d'omplir-los amb la resta. Tanca'ls hermèticament.
- 6.** Congela'ls durant 2 hores o fins al moment de consumir-los.



REVISTA SABOR

## Pera amb vodka



fàcil



1 a 3 €



10 min

### PER A 1 COPA

- 2 peres d'aigua · 1 culleradeta petita de sucre · 50 ml de vodka · Gel picat · El suc d'1 llimona

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta les peres, talla'n una rodanxa per a la decoració i parteix la resta a trossos. Passa'ls per la liquadora. Endolceix el suc amb una mica de sucre al gust.
- 2.** Aboca el vodka i el gel en una copa de martini. Afegeix-hi el suc de les peres i unes quantes gotetes de llimona. Introdueix la rodanxa de pera reservada dins la copa.
- 3.** Barreja-ho amb una vareta de còctel i serveix-lo.

### SUGGERIMENT

Perquè el còctel de pera tingui un color ben bonic, és molt important passar la fruita per la liquadora en el moment de servir-la, ja que el suc de pera s'oxida de seguida i adquireix un to marronós.

especial

# Compromesos amb els productes locals

No hi ha res millor que cuinar amb aliments de proximitat: acabats d'arribar del productor, de temporada, de gran qualitat i amb un gust extraordinari. Acosta't a les nostres botigues i descobreix-los. Hi notaràs la diferència!

6. Oferir més productes locals

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

Caprabo fa anys que treballa per oferir-te sempre el millor de la teva zona, ja que estem convençuts que consumir productes de l'entorn més proper és millor per a tothom. Per als consumidors, perquè compren un producte fresc, d'alta qualitat, amb gust d'acabat de fer i amb una petjada ecològica mínima; i per als productors, perquè, a més d'afavorir la viabilitat de les empreses, millora l'economia de les localitats on es troben.



### Símbol de confiança

Els nostres supermercats van ser els primers d'incloure el segell oficial de Venda de Proximitat per als productes que procedien de zones properes.

**Una gran varietat.** Olis, arrossos, fruites i hortalisses, carns, mel... A les nostres botigues hi trobaràs una gran varietat de productes locals per triar: prop de 2.600 referències de més de 300 petits productors i 40 cooperatives agràries de Catalunya. Aquestes referències inclouen els 11 productes catalans que tenen el segell oficial europeu de Denominació d'Origen Protegida (DOP), com ara l'Arròs del Delta de l'Ebre, l'Avellana de Reus, el Formatge i la Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, o la Pera de Lleida.

**Marques pròpies.** Però això no és tot, perquè estem convençuts que treballant a favor del producte local tots hi guanyem. Per això, la carn, els ous i la llet de les nostres marques pròpies venen d'empreses locals. Així generem riquesa, garantim el futur dels productors locals i oferim als clients uns productes de total confiança. Anima't a tastar-los! ●●●



### També a les comarques

Des de 2014 organitzem fires comarcals per apropar als clients la feina dels petits productors i les cooperatives.



REVISTA SABOR

**TOMÀQUETS** (l'Anoia, el Baix Llobregat, el Maresme i la Selva); **OLIVES VERDES** (l'Alt Penedès, el Baix Camp, el Berguedà, el Maresme i la Ribera d'Ebre); **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA** (l'Alt Empordà, l'Alt Penedès, l'Anoia, el Baix Camp, el Baix Ebre, el Baix Llobregat, el Baix Penedès, el Barcelonès, les Garrigues, el Montsià, la Noguera, el Segrià, el Tarragonès i la Terra Alta).

## Carpaccio de bacallà amb olives i tomàquet



fàcil



1 a 3 €



20 min +  
descongelació

### PER A 4 PERSONES

• 600 g de lloms de bacallà congelats al punt de sal •

2 tomàquets • 2 cullerades

d'olives verdes sense pinyol

de tipus grossal • 1 fulla de

cibulet • 1 gra d'all • 1 fulla

de llorer • 1 branqueta de

romani • 2 cullerades

d'olivada • 2 cullerades de

tàperes • 100 ml d'oli d'oliva

verge extra

### ELABORACIÓ

**1.** El dia anterior, deixa descongelar el bacallà sobre una safata amb reixeta a la nevera.

**2.** Pela els tomàquets, treu-ne les llavors i talla'ls a dauets. Talla les olives també

a dauets. Pica el cibulet. Pela el gra d'all i talla'l a rodanxes.

**3.** Escalfa una paella amb l'oli, el llorer, el romani i les làmines d'all. Quan comencin a daurar-se, afegeix-hi els daus de tomàquet. Abaixa el foc al mínim i deixa-ho confitar durant 5 minuts. Retira-ho del foc i deixa-ho refredar.

**4.** Barreja l'olivada amb tres cullerades de l'oli de confitar els tomàquets.

**5.** Talla el bacallà a làmines no gaire fines i reparteix-lo en quatre plats. Afegeix-hi per sobre les tàperes, els dauets de tomàquet confitat i els d'oliva verda. Escampa-hi el cibulet picat i amaneix-ho amb l'oli amb olivada. Si vols, pots acompanyar-ho amb pa d'olives.



### A PROP TEU

Llegeix aquest codi QR i descobriràs els productes locals que ofereix Caprabo.



## Bombons de foie i avellanes



difícil



1 a 3 €



45 min  
+ repòs

### PER A 20 UNITATS

- 1 fetge d'ànec · 1 gotet de porto · 1,5 kg de sal grossa · 100 g d'avellanes

### Per al coulis de mango

- 2 mangos · 2 cullerades de sucre · El suc de 1/2 llimona · 6 cullerades d'aigua · 1 clau d'espècia

### ELABORACIÓ

**1.** Renta les venes del fetge i embolica'l en una bena amarrada amb el porto. Reserva-ho a la nevera durant 2 dies en un recipient cobert amb sal grossa i amb un pes a sobre.

**2.** Per preparar el coulis, pela els mangos, trosseja'ls i cou-los en una paella amb el sucre i la resta d'ingredients. Deixa-ho coure a foc molt lent durant 10 minuts, retirarà el clau, passa-ho per un colador xinès i reserva-ho.

**3.** Torra les avellanes en una paella fins que comencin a agafar color, però vigila que no es cremin. Pica-les només una mica en un robot, sense esmicolar-les gaire.

**4.** Retira el foie de la nevera, desembolica'l i forma'n boletes. Arrebossa-les amb les avellanes torrades i serveix-les de seguida acompanyades amb unes quantes gotes de coulis de mango.



REVISTA SABOR

AVELLANES (l'Anoia, el Barcelonès i les Garrigues).

## Cigrons cruixents amb tzatziki



fàcil



1 a 3 €



30 min  
+ repòs

### PER A 4 PERSONES

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

### Per al tzatziki

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

### ELABORACIÓ

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

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

**3.** Posa els cigrons en una paella àmplia greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva i cou-los a foc molt suau durant



REVISTA SABOR

CIGRONS (l'Anoia, el Barcelonès, el Maresme i el Vallès Oriental).

10 minuts, fins que quedin cruixents. Incorpora-hi totes les herbes picades, remena-ho i retira-ho del foc.

**4.** Cobreix la base de cada pot amb els cigrons, repara-teix-hi per sobre el tzatziki i, finalment, els brots d'enciam.

## Gaspatxo de meló amb escopinyes fresques



fàcil



3 a 5 €



30 min  
+ nevera

### PER A 4 PERSONES

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

### Per a les escopinyes

- 1 kg d'escopinyes fresques
- El suc de 1/2 llimona - 1 fulla de llorer - 50 ml d'oli d'oliva

### ELABORACIÓ

**1.** Posa les escopinyes en un bol amb abundant aigua salada i deixa-les-hi reposar almenys durant 2 hores perquè deixin anar tota la sorra; esbandeix-les bé a l'aixeta. Aboca-les en una

cassola i amaneix-les amb un raig de llimona, el llorer i un raig d'oli d'oliva. Cou-les tapades durant uns 5 minuts, fins que s'hagin obert. Retira-les, deixa-les refredar i separa la carn de les petxines.

**2.** Trosseja la polpa del meló i posa-la al vas de la batedora amb la resta d'ingredients. Tritura-ho fins que quedi un compost uniforme i de textura fina. Reserva-ho a la nevera fins al moment de servir-ho.

**3.** Reparteix el gaspatxo de meló en bols i col·loca-hi les escopinyes a sobre. Afegeix-hi un raig d'oli i escampa-hi la barreja de pebres acabats de moldre. Serveix-ho.



REVISTA SABOR

**MELÓ** (l'Anoia); **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA** (l'Alt Empordà, l'Alt Penedès, l'Anoia, el Baix Camp, el Baix Ebre, el Baix Llobregat, el Baix Penedès, el Barcelonès, les Garrigues, el Montsià, la Noguera, el Segrià, el Tarragonès i la Terra Alta).

## Pita amb rosbif de vedella



fàcil



3 a 5 €



25 min

### PER A 4 PERSONES

- 250 g de filet de vedella en un tall - 100 g de brots d'amanida - 6 tomàquets cirerols - 50 g de ceba vermella - 1 cullerada d'oli d'oliva - 4 panets de pita - Sal i pebre - Salsa de mostassa (opcional)

### ELABORACIÓ

**1.** Escalfa una paella amb una cullerada d'oli d'oliva, marca-hi el filet de vedella per totes dues bandes a foc fort i introdueix-lo al

forn a 200 °C durant uns 10 minuts. Retira'l del forn, deixa'l refredar i talla'l a rodanxes fines.

**2.** Renta els brots d'amanida a l'aixeta i escorre'ls bé. Renta els tomàquets cirerols, eixuga'ls i talla'ls a quarts. Pela la ceba vermella i talla-la a la juliana.

**3.** Escalfa els panets de pita en una paella antiadherent, fes un tall a cada un i farceix-los amb els brots d'amanida, els tomàquets cirerols, el filet de vedella, la ceba vermella i, si vols, una miqueta de salsa de mostassa.



REVISTA SABOR

**VEDELLA I VEDELLA PROVEDELLA** (l'Anoia, el Berguedà, la Garrotxa, Gironès i el Segrià).

## Quiche de gorgonzola, pera, nous i ruca



fàcil 1 a 3 € 40 min

### PERA 4 PERSONES

- 1 làmina de pasta brisa ·  
1 culleradeta de mantega ·  
2 peres · 50 g de formatge  
gorgonzola · 2 ous · 150 ml  
de nata líquida · 40 g de  
nous picades · 30 g de ruca  
· 75 g de formatge parmesà  
ratllat · Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Preescalfa el forn a 200 °C. Estén la làmina de pasta brisa i, amb un tallapastes, talla-la en quatre cercles d'un diàmetre una

mica més gran que els motlles que faràs servir.

**2.** Unta una mica els motlles amb mantega i folra'ls amb els cercles de pasta brisa. Punxa la base de les cassoles amb una forquilla i cobreix-les amb paper d'alumini i llegums secs. Enforna'ls a 200 °C durant 7 minuts.  
**3.** Pela les peres, retira'n el cor i talla-les a dauets. Esmicola el formatge gorgonzola.

**4.** Bat els ous amb un pessic de sal i de pebre. Afegeix-hi la nata líquida, el formatge gorgonzola esmicolat, els daus de pera, les nous, la



REVISTA SABOR

**NOUS (l'Anoia, les Garrigues i el Maresme); PERA (el Segrià).**

ruca i el formatge parmesà. Barreja-ho.

**5.** Reparteix el farciment a les cassoles i acaba-les

de coure a 180 °C durant 25 minuts. Serveix-les tèbies o fredes com a entrant.

## Tagliatelle a la puttanesca



fàcil 1 a 3 € 25 min

### PERA 4 PERSONES

- 1 ceba · 2 grans d'all ·  
6 filets d'anxova en oli ·  
4 cullerades d'olives negres  
de l'Aragó sense pinyol ·  
600 g de tomàquets  
madurs · 1 bitxo de Calena  
· 1 branqueta de julivert  
· 1 cullerada de tàperes  
· 1 pessic d'orenga ·  
4 cullerades d'oli d'oliva  
· 320 g de tagliatelle o  
d'una altra pasta al gust ·  
4 cullerades de formatge  
parmesà ratllat

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i pica-la. Pela els grans d'all i talla'ls a làmines. Trosseja les anxoves

i les olives negres de l'Aragó. Pela els tomàquets, trosseja'ls i retira'n les llavors. Pica el bitxo. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l.

**2.** Escalfa una paella amb l'oli d'oliva, afegeix-hi la ceba i l'all, i sofregeix-ho durant 5 minuts. Afegeix-hi el bitxo, les anxoves, les olives negres i les tàperes. Salta-ho tot 1 minut. Incorpora-hi el tomàquet, el pessic d'orenga i el julivert. Salta-ho tot durant 5 minuts.

**3.** Bull la pasta seguint les indicacions del fabricant, escorre-la i afegeix-la a la paella amb la salsa puttanesca. Salta-la durant 1 minut.

**4.** Serveix els tagliatelle calents amb el formatge parmesà ratllat per sobre.



REVISTA SABOR

**ANXOVES (el Baix Empordà i el Montsià); PASTA (el Moianès i el Vallès Oriental).**

## Mongetes amb cloïsses



fàcil 1 a 3 € 12 min

### PER A 4 PERSONES

- 1 ceba - 1 gra d'all - 1 pebrot verd - 1 gotet de vi blanc

- 500 g de cloïsses - 1 got de brou de peix - 1 pot de mongetes cuites - 1 pessic de pebre vermell - 1 branqueta de julivert - Oli d'oliva - Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i el gra d'all, i pica'ls a dauets. Renta el pebrot, eixuga'l i talla'l a daus petits. Fregeix la ceba, el pebrot i l'all durant 4 o

5 minuts en una paella gran amb unes quantes gotes d'oli d'oliva. Aboca-hi el vi blanc i les cloïsses, i tapa-ho.

**2.** Quan les cloïsses es comencin a obrir, aboca-hi el brou de peix. Espera que comenci a bullir i incorpora-hi les mongetes rentades i escorregudes. Renta el julivert, eixuga'l bé i pica'l ben fi amb unes tisores de cuina.

**3.** Condimenta-ho amb sal i pebre, posa-hi un pessic de pebre vermell i deixa-ho bullir 2 minuts.

**4.** Escampa-hi una mica de julivert picat i serveix el plat al moment.



REVISTA SABOR

**MONGETES (el Bages, el Barcelonès, el Maresme i el Vallès Oriental).**

## Arròs a la cassola



fàcil 1 a 3 € 55 min

### PER A 4 PERSONES

- 1 ceba - 1 gra d'all - 1 pebrot verd - 1/2 pebrot vermell -

3 tomàquets madurs - 1 litre de brou de verdures -

12 brins de safrà - 8 gambes de Palamós (o gambes vermelles) - 500 g de

costella de porc trossejada

- 320 g d'arròs Avi Trias de Pals - 3 cullerades d'oli

d'oliva - 1 branqueta de julivert - Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i el gra d'all, i pica'ls ben fins. Renta els pebrots i pica'ls. Ratlla els tomàquets. Aboca el brou en una olla, afegeix-hi el safrà i posa'l a escalfar.

**2.** Posa una cullerada d'oli

d'oliva en una cassola al foc. Després, marca les gambes durant 1 minut. Retira-les i reserva-les. Afegeix les costelles trossejades a la mateixa cassola. Salpebra-les i daura-les 5 minuts. Després, retira-les i reserva-les. Afegeix la resta d'oli a la cassola i sofregeix la ceba i l'all durant 5 minuts. Afegeix-hi el pebrot i continua sofregint-ho 5 minuts més. Després, afegeix-hi el tomàquet ratllat i sofregeix-ho 5 minuts més. Incorpora-hi l'arròs i la costella, i sofregeix-ho 1 minut més sense deixar de remenar.

**3.** Aboca el brou de verdures calent i cou-lo durant 12 minuts. Després, afegeix-hi les gambes i cou-ho 5 minuts més. Retira-ho del foc, deixa-ho reposar 2 minuts i serveix-ho amb julivert picat.



REVISTA SABOR

**ARRÒS (el Baix Empordà).**

## Wraps de pollastre a l'estil thai



fàcil



1 a 3 €



25 min

### PER A 4 PERSONES

- 1 pit de pollastre trossejat  
 - Oli d'oliva · 1 ceba petita  
 - 1 gra d'all · 1/2 pebrot  
 verd · 1 pastanaga · Salsa  
 de soja · Fulletes d'herbes  
 aromàtiques (al gust) · 60 g  
 de fideus d'arròs · 1 enciam  
 romà · Llavors de sèsam

### ELABORACIÓ

**1.** En un wok amb 2 cullerades  
 d'oli, salta-hi els trossos de

pollastre amb la ceba tallada  
 a rodanxes fines, el gra d'all  
 picat, el pebrot tallat a tires i  
 la pastanaga a bastonets.

**2.** En l'últim moment, ama-  
 neix-ho amb dues cullera-  
 des de soja i fulletes picades  
 de l'herba aromàtica que  
 hagis triat.

**3.** Escalda els fideus d'arròs  
 en aigua bullent 1 minut.

**4.** Reparteix el pollas-  
 tre a les fulles d'enciam,  
 afegeix-hi els fideus d'arròs  
 i escampa-hi sèsam. Ser-  
 veix-ho de seguida.



REVISTA SABOR

POLLASTRE (l'Anoia, la Garrotxa, el Montsià i el Tarragonès).

## Conill amb xocolata i moniato



fàcil



1 a 3 €



40 min

### PER A 4 PERSONES

- 2 moniats · 1 conill tallat a  
 vuitens · 6 grans d'all pelats  
 - 1 got de vi negre · 1 ceba ·  
 1 pastanaga · 1 branqueta  
 de farigola · 1 fulla de llorer  
 - 1 branqueta de romaní ·  
 30 g de xocolata negra ·  
 1 got d'aigua embotellada ·  
 Oli d'oliva verge extra · Sal  
 i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Neteja els moniats,  
 posa'ls sobre una safata  
 de forn i rosteix-los a  
 180 °C amb un raig d'oli  
 durant 40 minuts. Deixa'ls  
 refredar. A continuació,  
 pela'ls, trosseja'ls i tritu-  
 ra'ls amb una batidora  
 elèctrica. Si el puré queda  
 massa espès, afegeix-hi  
 una mica d'aigua. Sala'l al  
 gust i reserva'l.

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

**3.** Pica la ceba, la pastanaga  
 i els 2 grans d'all pelats que  
 quedaven. Ofega-ho a la  
 cassola amb una mica d'oli.  
 Incorpora-hi la farigola, el  
 llorer i el romaní. Aboca-hi  
 el suc reservat i els alls.  
 Afegeix-hi un pessic de sal i  
 cou-ho tot durant 10 minuts.

**4.** Passa la salsa pel pas-  
 sapuré sense les herbes i  
 aboca-la de nou a la cassola.  
 Tritura la xocolata.

**5.** Afegeix els trossos de  
 conill i de xocolata amb cura  
 a la cassola i deixa-ho coure  
 uns 10 minuts.



REVISTA SABOR

CONILL (la Noguera); XOCOLATA (el Baix Ebre, el Barcelonès, el Berguedà i l'Urgell).

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

líquida, cal lligar-la amb una  
 barreja de farina i aigua.  
 Afegeix-la-hi a poc a poc  
 i remena-ho fins que es  
 redueixi.

### SUGGERIMENT

Si la salsa queda massa



## Costellam de porc lacat amb mel i soja



fàcil



1 a 3 €



40 min

### PER A 4 PERSONES

- 1 kg de costellam de porc en un sol tros o en 2 - 4 cullerades de mel - 2 cullerades de salsa soja - 2 cullerades de suc de llimona - 1 branqueta de romaní fresc - Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Amb un ganivet afilat, neteja les puntes dels ossos de les costelles (opcional). Salpebra la carn de porc.
2. Barreja les 4 cullerades de

mel amb la salsa de soja, el suc de llimona i un pessic de pebre. Reserva-ho.

3. Prepara les brases, posa-hi al damunt el costellam de porc i rosteix-lo per totes dues bandes durant uns 30 minuts.
4. Els últims minuts de cocció, pinta el costellam diverses vegades amb la salsa de mel i soja, utilitzant una branqueta de romaní fresc com a pinzell. Augmenta la distància fins a les brases perquè quedi lacat, però que no es cremi. Serveix-ho.



REVISTA SABOR

**PORC** (la Garrotxa); **PORC DUROC** (el Pla de l'Estany); **MEL** (l'Anoia, el Baix Ebre, la Cerdanya, el Garraf, la Noguera, el Ripollès, la Segarra, el Segrià, la Vall d'Aran i el Vallès Oriental).

## Hamburguesa de xai



fàcil



3 a 5 €



25 min

### PER A 4 PERSONES

- 800 g de carn de cuixa de xai desossada - 1 pessic de pebre - 1 pessic de sal - 1 culleradeta petita d'all i julivert secs - 1 cabdell d'amanida - 2 branquetes de menta fresca - 2 branquetes de coriandre fresc - 2 tomàquets de penjar - 1 ceba vermella petita - 4 panets per a hamburgueses

### Per a la salsa

- 100 g de maionesa - 1 culleradeta petita de comí molt - 1 culleradeta petita de cùrcuma - 1 culleradeta petita de coriandre molt

### ELABORACIÓ

1. Pica la carn de xai a la picadora o, si no en tens, amb el ganivet. Després, amaneix-la amb sal, pebre, all i julivert, i forma les quatre hamburgueses a la mida dels panets.
2. Separa les fulles dels cabdells i renta-les bé a l'aixeta. Renta també la menta, el coriandre i els tomàquets. Pela la ceba. Talla els tomàquets i la ceba a rodanxes.
3. Per fer la salsa, barreja la maionesa amb totes les espècies (comí, cùrcuma i coriandre). Reserva-la.
4. Cou les hamburgueses a la planxa o a la graella fins que estiguin fetes. Escalfa els panets 1 minut al forn i parteix-los per la meitat.
5. Unta els panets amb la maionesa d'espècies i



REVISTA SABOR

**XAI** (l'Anoia, la Noguera i el Tarragonès).

després posa-hi, per ordre, el tomàquet, la ceba, l'hamburguesa de xai, les fulles dels

cabdells i les herbes aromàtiques. Tanca-ho amb l'altra meitat del pa i serveix-ho.



REVISTA SABOR

SÍNDRIA I MELÓ (l'Añoia).

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



mitjana



1 a 3 €



40 min  
+ nevera

### PER A 4 PERSONES

• 1/2 meló • 1/4 de síndria •  
• 2 préssecs • 4 préssecs plans •  
• 1 cullerada de xarop d'atzavara  
• 1 culleradeta de gelatina en  
pols • 4 cullerades d'ametlla  
crocant

### ELABORACIÓ

**1.** Pela el meló i la síndria, elimina'n les llavors i, amb l'ajuda d'un tallaembotits, talla'ls a làmines fines del mateix gruix. Talla les làmines en rectangles regulars i reserva-les (les restes de fruita es poden utilitzar per a un suc o batut).

**2.** Pela els préssecs i els

préssecs plans, talla'n la polpa a trossets i posa-la al vas de la batedora amb el xarop d'atzavara. Tritura-ho fins a aconseguir una mescla uniforme.

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

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



REVISTA SABOR

POMA (el Baix Empordà).

## Poma amb almívar de llet, galeta i vainilla



fàcil



1 a 3 €



30 min

### PER A 4 PERSONES

• 2 kg de poma golden • 250 g de sucre • 1 branca de canyella  
• 100 ml de brandi • 200 g de gelat de vainilla • 1 pot d'almívar de llet • 100 g de ametlla en pols • 100 g de farina • 100 g de mantega • 50 g de galetes maria

### ELABORACIÓ

**1.** Pela les pomes i talla-les a quarts; retira'n les llavors. A continuació, prepara un caramel amb sucre (150 g)

i la branca de canyella. Un cop llest, incorpora-hi la poma i salta-la. Després, aboca-hi el brandi i acaba de coure-ho.

**2.** Per a la galeta, barreja l'ametlla, el sucre restant, la farina i la mantega, i cou-ho tot al forn a 160 °C fins que estigui cruixent. Tritura les galetes i afegeix-les en els últims 5 minuts de cocció.

**3.** Prepara la galeta a la base del plat i, sobre, la poma. Acompanya-ho amb l'almívar de llet i el gelat de vainilla. Serveix-ho.



de la  
**nostra**  
terra

A Caprabo treballem amb totes les DOP i IGP de Catalunya, i us oferim més de 2.600 productes de proximitat. Ara, a causa de la crisi de la COVID-19, hi afegim 100 petits productors i així arribem als 300 proveïdors i cooperatives de la nostra terra.

**Des de Caprabo volem ajudar els productors de casa.**



**caprabo** ● ● ●

**Així de propers**



**Antoni Pla**

PRESIDENT DE LA COOPERATIVA  
CONCA DE LA TORDERA

## **PRESERVAR L'ENTORN RURAL**

Resultat de la fusió de dues cooperatives, la de Blanes (Agrícola de Blanes) i la de Palafoells (Coppal), la Cooperativa Conca de la Tordera té la zona de producció a la conca del riu Tordera, i especialment, al delta del riu. Es dedica principalment a la recepció, la manipulació i la distribució dels productes dels associats, i de la seva producció en ressaltem el tomàquet de penjar.

**Quines característiques tenen els vostres tomàquets de penjar?** Destaquen per l'aroma, un gust deliciós i una pell fina. Com que els nostres camps són molt a prop del mar, els reguem amb aigua lleugerament salina i aquesta salinitat els dona un gust inigualable.

**Quan va començar la relació de la vostra cooperativa amb Caprabo?** Vam començar a treballar l'any 1999. Caprabo va ser un dels primers clients de la gran distribució que va apostar pels productes de proximitat i de quilòmetre zero.

**Cada vegada hi ha més consciència per comprar productes de proximitat...** Sí, els consumidors estan prenent consciència que, quan compren aquests productes, obtenen un article d'una gran qualitat i, a més, ajuden a mantenir la forma de vida dels petits productors i a preservar l'entorn rural.



proximitat

# Sabor de tradició

Amb els deliciosos tomàquets de penjar pots preparar un sofregit amb un gust espectacular. Hi notaràs la diferència!



### **TÈCNICA TRADICIONAL**

Els tomàquets de penjar de la Cooperativa Conca de la Tordera es venen en restos encordillats. Les cosidores uneixen els tomàquets amb un cordill, tal com feien antigament les seves mares i àvies.

## 6. Oferir més productes locals



### Sofregit de tomàquet casolà



mitjana



1 a 3 €



1h

#### PER A 2 POTS (200 g)

• 1 kg de tomàquets de penjar • 1 ceba petita • 2 grans d'all • 50 ml d'oli d'oliva verge extra • 1 fulla de llorer • Sucre (opcional) • Fulles d'alfàbrega fresca • Sal

#### ELABORACIÓ

1. Renta els tomàquets i, amb la punta d'un ganivet, fes-hi una incisió en forma de creu a la base. Escalda'ls 30 segons en aigua bullent. Escorre'ls, pela'ls, parteix-los per la meitat i elimina'n les llavors. Tritura la carn del tomàquet (n'has d'obtenir un puré).
2. Pica la ceba ben menuda i trenca l'all.
3. Aboca l'oli en una cassola àmplia, sofregeix l'all uns quants segons i afegeix-hi

la ceba; cou-ho a foc suau 5 minuts. Incorpora-hi la carn del tomàquet, el llorer i un pessic de sal. Deixa que es cuini mig tapat, remenant-ho de tant en tant, durant uns 20 minuts, fins que s'hagi evaporat l'excés de líquid i la salsa quedi brillant i amb un color vermell intens. Tasta-ho i, si és àcid, afegeix-hi 1 culleradeta de sucre.

4. Cou-ho uns quants

minuts més i apaga el foc. Incorpora-hi l'alfàbrega, tapa-ho i deixa-ho així fins que es refredi i la salsa agafi l'aroma de l'herba.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 360 kcal  
Proteïnes 13,9 g Hidrats de carboni 7,8 g; d'aquests, sucres 7,5 g Greixos 30,3 g; d'aquests, saturats 4,4 g  
Fibra 5,3 g Sal 1,3 g

\*PERRACIÓ

sabor del món

# montenegro

“La unió més bonica entre cel i mar”, segons Lord Byron. Montenegro té tots els números per esdevenir una de les destinacions de moda a la Mediterrània: és un dels països més petits d’Europa, amb boscos i aigües cristal·lines que banyen paisatges escarpats, per on treuen el cap ciutats medievals de conte.



És un dels països més petits i joves d'Europa, però ha aconseguit entrar a la llista de destinacions a les quals tothom vol anar almenys un cop. Montenegro és l'últim gran descobriment dels Balcans per als qui busquen contacte amb la natura —té quatre parcs nacionals i 300 quilòmetres de costa i llac—, així com per als qui vulguin descobrir ciutats medievals per les quals fins fa ben poc només passava el temps. Tot en un país tan gran com Castella i Lleó, motiu pel qual tot està a l'abast de la mà.

Abans de l'arribada dels creuers, Marilyn Monroe, Harrison Ford i Sofia Loren ja havien sucumbit als encantaments de Montenegro. I molt abans, els venecians, quan eren una gran potència de la Mediterrània oriental, van deixar empremta a ciutats com Kotor, patrimoni de la UNESCO des de 1979, amb un casc històric medieval on ve de gust aturar-se a cada racó per fer fotos de la badia. Passejar per Perast és descobrir com era una vila marinera veneciana a través

de les esglésies, els palaus i les cases nobiliàries. D'altra banda, Budva va ser fundada pels grecs al segle v a. C. i en els últims anys, abraçada per muralles bizantines, s'ha convertit en la nova Eivissa. Ofereix una marxa nocturna que contrasta amb la tranquil·litat que es respira al monestir d'Ostrog, completament adossat a les roques. I, per descomptat, val la pena refrescar-se en alguna de les 117 platges de Montenegro, amb aigües de color turquesa, que reflecteixen les muntanyes negres que han donat nom al país.

#### Entre l'Orient i l'Occident

La gastronomia montenegrina és un altre dels tresors de país que val la pena descobrir, amb sabors que recorden Itàlia, però també Turquia.

Portada: vista aèria de les platges de Montenegro. En aquesta pàgina: a l'esquerra, imatge de la ciutat medieval de Kotor, patrimoni de la UNESCO, en el crepuscle, amb la torre del rellotge; a la dreta, l'illa de Sveti Stefan, a Budva.

### La 'buzara', molt típica de la costa, es prepara amb llagostins, musclos...





## Musclos 'buzara'



mitjana



3 a 5 €



40 min

### PER A 4 PERSONES

- 1 kg de musclos
- 1 fulla de llorer
- 1/2 llimona
- 3 tomàquets madurs
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 1 pebrot verd

- 1 branqueta d'api
- 100 ml de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Renta bé els musclos. Posa'ls en una olla al foc amb la fulla de llorer, la 1/2 llimona i un raig d'oli d'oliva. Tapa'ls i cou-los a foc suau fins que

s'hagin obert; deixa'ls refredar. Cola'n el caldo i reserva'l. Després, separa les petxines i conserva només la carn.

2. Renta les hortalisses i pela els tomàquets i la ceba. Pica-ho tot per separat.

3. En una cassola àmplia, greixada amb un raig d'oli d'oliva, sofregeix la ceba a foc lent durant 5 minuts. Afegeix-hi l'all, el pebrot i l'api, i cou-ho uns quants minuts més. Incorpora-hi el tomàquet, salpebra-ho i continua la cocció uns 5 minuts més. Aboca-hi el vi i 100 ml del brou reservat dels musclos. Remena-ho, deixa-ho bullir uns quants minuts i incorpora-hi els musclos. Cou-ho 10 minuts tot junt i serveix-ho.

PLAT PER  
DESCOBRIR

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energia 119,4 kcal  
Proteïnes 8,5 g Hidrats de carboni 7,1 g; d'aquests, sucres 7 g Greixos 3,9 g; d'aquests, saturats 0,7 g  
Fibra 2,2 g Sal 0,6 g

\*PER RACIÓ

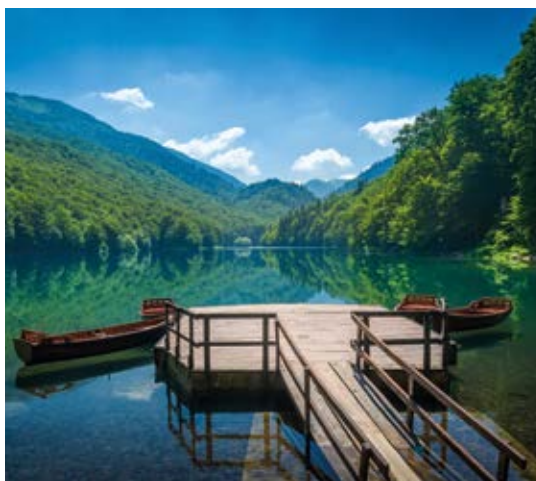
## Montenegro té quatre parcs nacionals i 300 quilòmetres de costa i llacs

Una bona manera de començar a assaborir la gastronomia de Montenegro és amb un plat de *cevapi*, unes salsitxes fetes amb tires de carn de porc i vedella, molt especiades i amb ceba. Se serveixen a les típiques *cevabdžinicas* —parades de menjar ràpid que es poden trobar a gairebé qualsevol part del país— i a molts restaurants com a entrant. Se solen acompanyar amb *kaimak*, una crema deliciosa a mig camí entre la mantega i la nata; amb *ajvar*, una pasta de verdures —generalment tomàquets i all—, o amb *urnebes*, un formatge barrejat amb all i pebre picant. Per acompanyar aquest entrant suculent, es recomana beure *dunja*, una forta beguda alcohòlica feta a base de codony.

Un altre dels entrants més potents que se serveixen a Montenegro és el *kacamak*, un plat que en origen era típic dels pagesos, fet a base de blat de moro i llet, i amanit amb llet agra, iogurt o formatge. Sol acompanyar-se amb un llit de patates. També hi ha tradicional la *cicvara*, una massa que s'assembla a les farinetes de civada, feta amb trossos de formatge esmicolats i farina de blat, i la *popara*, un plat molt típic de Montenegro fet amb una barreja de trossos de pa, llet i formatge.

### De les sopes als dolços

Un menú montenegrí com cal ha d'incloure alguna sopa. Amb la influència de la costa, moltes porten peix. La més popular és la *chorba*. Cada regió té la seva especialitat de *chorba*, però el més comú és que porti



A dalt, una bella imatge de la ciutat històrica de Perast, a la badia de Kotor. A sota, una vista panoràmica de l'estany d'origen glacial Biograd, situat al nord de Montenegro.

xai, diferents tipus de peix, verdures, aus..., tot amanit amb salsa de tomàquet i pebre vermell picant.

Pel que fa als peixos, o més aviat als mariscos, la reina indiscutible és la *buzara*. Aquest plat típic de tota la costa montenegrina generalment es fa amb llagostins, però admet gairebé qualsevol marisc —gambes, cloïsses i musclos, entre d'altres—, que couen amb una salsa feta a base de vi blanc o negre. És d'aquells plats en què falta temps per llepar-se'n els dits, i no es pot abandonar el país sense haver-lo tastat.

Les carns també hi tenen força protagonisme a la dieta monte-

negrina, sobretot al nord, on les acompanyen amb fruites silvestres, herbes i bolets salvatges. La carn se sol cuinar amb el mètode *ispod*, sobre les brases en una paella de ferro coberta.

A Montenegro és impossible escapar-se de les aromes de les pastisseries i de les botigues de dolços: des de les *baklavas*, com les típiques d'algunes regions de l'Àsia, fins a les *krempitas*, unes pastes fetes amb pasta de full amarat de nata. Una altra forma rodona d'acabar és amb els *palačinke*, delicioses creps farcides de tot el que a cadascú li vingui de gust: xocolata, nata, mel... ●●●

The Caprabo logo is displayed in white lowercase letters on a blue rounded square background.

Ara més que mai,

# Caprabo t'ho posa fàcil

## Descarrega't l'APP



- Activa els teus **cupons** en línia abans de fer la compra.
- La teva targeta Club Caprabo **sempre al mòbil** (ja no hauràs de buscar-la a la cartera).
- Mira les **ofertes** de la botiga i revisa el **fullet** al mòbil.
- Fes la **llista de la compra** en un moment siguis on siguis.
- Localitza la **botiga Caprabo** que tinguis més a prop.

Aconseguix-lo al  
**App Store**

DISPONIBLE EN  
**Google Play**

gastronomia i disseny

# Un oasi per descobrir

Oferta gastronòmica, servei i entorn. Aquesta és la fórmula que el restaurant OH BO (Barcelona) fa servir per satisfer i fidelitzar els clients.



**OH BO**

Doctor Fleming, 15  
Barcelona

Tel. 933 482 968

[www.ohbo.es](http://www.ohbo.es)

Tipus de cuina:  
de mercat i proximitat



©OHBO

## Ou poché amb parmentier trufat i bolets



mitjana



1 a 3 €



30 min +  
demi-glace



©OHBO

Obert des de fa cinc anys i acabat de reformar, el restaurant OH BO és un local tranquil i lluminós per degustar-hi cuina de mercat i de proximitat, i on es poden trobar uns platets deliciosos per compartir, així com vins, licors i còctels. “Volem demostrar que es pot menjar sa sense deixar de banda tot el que comporta sortir a menjar en un restaurant: gaudir i passar una bona estona en el millor entorn possible i amb un equip professional excel·lent al seu servei”, subratlla el propietari, Anton Brufau. Al seu equip hi destaquen noms com el de Víctor Mor, director del grup, i Shaw Prescott, al capdavant dels fogons.

### Accent en el producte

Un dels punts forts del restaurant OH BO és el producte amb el qual treballen. “Tenim proveïdors que tenen molta cura del producte. La carn procedeix d’una ramaderia de carn ecològica del Pallars, la verdura ve d’un hort ecològic del Masnou i el peix es captura al Mediterrani amb mètodes respectuosos

## L’OH BO té cura del producte i fa que el client s’hi senti com a casa

amb l’entorn”, explica Brufau. Amb aquests productes s’elaboren plats com l’ou poché amb parmentier trufat i bolets (vegeu-ne la recepta), les OhBraves, hamburgueses, raviolis al tartrufo o poke bowl de salmó, avocat i quinoa, que poden maridar-se amb l’àmplia carta de vins de gran varietat de zones i raïms que té el local.

L’entorn també és clau per garantir una experiència única. Hi destaquen els materials poc tractats, com la fusta i el ferro, les plantes i una àmplia vidriera que durant el dia deixa entrar la llum natural i al vespre es tanca amb cortines per crear un ambient més càlid i íntim. El local també disposa d’una gran terrassa amb capacitat per a mig centenar de comensals. ●●●

### [PER A 4 PERSONES]

1. Cou les patates (700 g) de tipus monalisa amb sal i tritura-les. Barreja nata líquida (200 ml) amb mantega (100 g) i puré de tòfona (50 g), fent servir una batedora de mà, fins que no hi quedin grumolls. Aboca-ho sobre les patates i barreja-ho bé.
2. En una paella, salta-hi bolets (100 g) amb una mica de mantega, una branqueta de farigola, 1 ceba dolça i 1 gra d’all.
3. Bull vi negre (500 ml) en un pot i trenca-hi un ou ecològic a sobre. Cou-ho 5 minuts procurant que l’ou quedi ben recollit.
4. Serveix el parmentier amb els ous poché i els bolets saltats. Decora-ho amb la salsa demi-glace i cibulet picat.

### Per a la salsa demi-glace

Primer cal preparar un roux: cou farina amb mantega fins que quedi torrada. Després incorpora-hi a poc a poc un fons fosc, elaborat amb ossos de carn, fins que la salsa espesseixi.

beure

# 40°C a l'ombra

Amb la calor ve més de gust que mai una cervesa artesana ben freda. Aquest estiu posa't sota l'ombra d'una palmera i... refresca't.

## AROMA TROPICAL

D'aspecte clar i color ambre, aquesta cervesa creada a Igualada, a la comarca de l'Anoia, no et deixarà indiferent. D'alta fermentació per l'estil d'*american pale ale*, destaca per uns tons florals, cítrics i afruitats amb aromes de fruita tropical. Tasta-la amb menjar mexicà, sushi o carn a la brasa.

CERVESA ARTESANA  
OPTIMISTA/PESSIMISTA. LA  
LENTA (33 cl)



## ORIGINAL

Equilibrada, fresca i suau al paladar, aquesta cervesa d'estil *lager* és ideal per prendre-la en qualsevol moment. Elaborada al municipi de Llivia, a la Cerdanya, amb ingredients de la comarca, com l'aigua del riu Err, és llarga en boca, amb matisos de malta que hi romanen un temps.

CERVESA ARTESANA LYBICA. LYBICA PIRINEUS (33 cl)

## 6. Oferir més productes locals

### AGRADABLE

Cervesa d'alta fermentació, *pale ale*, que retorna als orígens. Està elaborada a Pals, a la comarca del Baix Empordà, amb malt d'ordi i d'arròs Avi Trias de Pals, un ingredient molt empordanès que la fa encara més gustosa i refrescant.

CERVELSA ARTESANA EMPORION ROSSA.  
BIOEMPRESA (33 cl)

### REFRESCANT

Elaborada a la localitat de Seró (Lleida), aquesta cervesa de blat d'estil *weissbier* destaca per un sabor suau i refrescant, amb notes de plàtan i clau. El pas en boca és fàcil i agradable, i marida molt bé amb aperitius, amanides, pastes i peixos. No està pasteuritzada.

CERVELSA ARTESANA PONENT.  
CERVESES PONENT (33 cl)

### TRADICIÓ I EXCEL·LÈNCIA

Des de fa més de 120 anys, la Taverna Espinaler, a Vilassar de Mar, es dedica a donar felicitat a tothom qui s'acosta a la barra. Ara el mestre cerveser ha pogut destil·lar tots els seus secrets per elaborar la seva primera cervesa de taverna. Saborosa, amb cos i envoltent, aquesta cervesa de tipus *premium lager* és ideal per prendre-la amb conserves de mar.

CERVELSA ARTESANA DE  
TAVERNA. ESPINALER (33 cl)



## Efecte terapèutic



La riquesa mineral de l'aigua marina també ajuda a combatre certes concentracions bacterianes de la pell, com èczemes, al·lèrgies, psoriasis, descamacions i pells atòpiques. No només hi contribueix l'acció antiinflammatòria de l'aigua salada, que ajuda a reduir els símptomes d'aquestes malalties, sinó que es deu també a una exposició solar limitada, al descans i a la humitat ambiental, factors que solen donar-se durant una jornada al mar.

Tot això ha derivat, entre d'altres, en una pràctica anomenada *talassoteràpia*. Es tracta d'un mètode de teràpia basat en l'ús de diferents elements marins, junts o per separat (aigua de mar, algues, fang i altres substàncies extretes del mar), i de l'entorn marí com a agents terapèutics. Al segle XVIII els metges ja parlaven del poder medicinal dels banys de mar, però altres pensadors grecs, com Hipòcrates, Celso o Galè, ja n'havien deixat constància molt abans.

bellesa

# L'aigua marina, una aliada per a la pell

Gràcies a l'alt contingut en sal i minerals, l'aigua de mar ajuda la pell a lluir més saludable. Descobreix quins altres beneficis té per a l'organisme.

**D**urant els mesos d'estiu, tenim la pell més bonica que la resta de l'any. Estar bronzejat, gràcies a una exposició solar controlada, n'és una de les causes principals, però no l'única. Les jornades de platja també fan que la dermis tingui un aspecte radiant, ja que l'aigua de mar desintoxica, oxigena, alcalinitza i nodreix l'organisme.

Aquest fet es deu a l'alt contingut en minerals, com calci i iode, que ajuden a mantenir l'equilibri de les cèl·lules. Com a resultat, la pell té un aspecte bonic i saludable. L'alt

contingut en sal, un exfoliant natural que ajuda a eliminar cèl·lules mortes i toxines de la pell, fa que també llueixi lluminosa. Tots dos beneficis es multipliquen de manera notable si, a més, ens empastifem de fang marí, obtingut en barrejar l'aigua amb sorra. La sal marina també és un antisèptic natural que ajuda les petites ferides superficials a cicatritzar.

### Equilibri i relaxació

A més de tots els beneficis que comporta per a la pell, el mar també té un gran efecte relaxant per a l'organisme.





## Passejades a la vora del mar

Caminar sobre sorra mullada a la vora del mar també ens beneficia. Saps com?

- 1** Exfolia els peus i els deixa molt més suaus.
- 2** Activa la circulació de la planta dels peus i de les cames.
- 3** Ajuda en el procés de cicatrització.
- 4** Si t'endinses una mica a l'aigua, enfortiràs la musculatura de les cames i els glutis.



Així mateix, ajuda a equilibrar el sistema nerviós, a calmar els dolors derivats del reuma, l'artritis i l'artrosi, i a tonificar els músculs, ja sigui nedant o caminant, bé per la vora o bé endinsant-nos una mica a l'aigua.

Per si tot això no fos prou, també ajuda a combatre problemes respiratoris gràcies a la presència d'oligoelements, que faciliten que els pulmons es desintoxiquin de la pol·lució, i afavoreix el drenatge de la mucositat, motiu pel qual molts esprais nasals que podem comprar són a base d'aigua marina.

Sigui com sigui, a l'hora de gaudir del mar cal seguir unes recomanacions bàsiques. És molt important aplicar-se protector solar, adequat per a cada fototip, per tot el cos entre 20 i 30 minuts abans de l'exposició solar i renovar l'aplicació cada dues hores, com a mínim, o després de banyar-se.

També és important cobrir-se el cap amb una gorra, esquivar les hores centrals del dia i evitar banyar-se si les condicions del mar no són les adequades. ●●●

**La sal marina és un antisèptic natural que ajuda a cicatritzar les petites ferides superficials de la pell**

## IDEES PER CUIDAR LA PELL A L'ESTIU

Crems específiques per protegir del sol la pell de tota la família, així com desodorants i productes per a la depilació i postdepilació. Pren nota dels nostres suggeriments estivals.



### PROTECCIÓ SOLAR

**Nivea Sun** presenta tres productes per protegir la pell del sol. L'esprai solar Protege & Hidrata i l'esprai Protege & Juega, especial per als nens, tenen un factor 50+, ofereixen una protecció immediata als raigs UVA i UVB, i són resistents a l'aigua. Per a la protecció de la cara, us presentem la crema antiatard i antitaques, amb factor 50 i un 0% de residus blancs.



### PELL SUAU I SENSE PÈL

Rica en components amb propietats antiinflamatòries, calmants i regeneradores, la loció postdepilació **belle** alleuja, hidrata i redueix l'erogiment de la pell. A més, ajuda a afeblir els pèls i a alentir-ne el creixement.

### ANTITAQUES BLANQUES

Testat dermatològicament, el desodorant **Sanex Natur Protect** antitaques blanques ofereix una protecció antiolor durant 24 horas sense tacar la roba. Està fet amb pedra d'alum.



### FRAGÀNCIA IRRESISTIBLE

El nou **Axe** desodorant i esprai de cos Collision Leather + Cookies i farà sentir fresc tot el dia. Té un toc de cuir, que genera una sensació de netedat, i de galetes de vainilla, que són relaxants.

# Shopping

La millor selecció de productes que pots trobar a Caprabo

### DEPILACIÓ MÉS RÀPIDA

Amb la maquineta **Venus** Comfortglide Breeze@ aconseguiràs una depilació perfecta en una passada. Gràcies a les barretes de gel incorporades, n'hi ha prou de mullar-la amb aigua per crear una escuma lleugera i gaudir d'una depilació suau i ideal per a la pell.



●●● CORPORATIU

## Nou Director General a Caprabo

**Edorta Juaristi, que ha desenvolupat funcions de màxima responsabilitat al Grup EROSKI, és el nou Director General de la nostra companyia.**

Caprabo renova la Direcció General de la companyia amb el nomenament d'Edorta Juaristi en substitució de Martín Gandiaga. Juaristi, que ha exercit funcions de màxima responsabilitat a la xarxa de supermercats i hipermercats d'Eroski, consolidarà i donarà impuls al procés de transformació en què es troba immersa la companyia.

### Pla de futur

Amb una xarxa de més de 300 supermercats a Catalunya, Caprabo té en marxa un pla de futur que es basa en la transformació de totes les botigues en supermercats de nova generació



Llicenciat en Ciències Econòmiques i Empresarials, Edorta Juaristi ha desenvolupat la seva carrera professional al Grup Eroski, on va iniciar la seva trajectòria el 1999.

—això ja és una realitat al 40 % de la xarxa— i en la posada en marxa de la nova plataforma logística per al producte fresc.

A més, continua treballant per mantenir i fixar els atributs de la marca Caprabo, basats en els

valors tradicionals del comerç de proximitat: la qualitat, els productes frescos, la salut com a element transversal, el compromís amb els productes de proximitat, la varietat i l'estalvi personalitzat, entre d'altres.



●●● PROXIMITAT  
**PLA D'AJUDA  
 ALS PETITS  
 PRODUCTORS**

Hi ha molts productors de proximitat que han perdut els canals habituals de comercialització a causa de la situació d'alerta sanitària per la COVID-19. Conscient d'això, Caprabo ha posat a la seva disposició els seus 300 supermercats perquè hi puguin vendre els seus productes. La iniciativa ha tingut una gran resposta i ja hem rebut prop de 90 peticions. Fernando Tercero, responsable de Proximitat a Caprabo, ho explica: "En aquesta situació, considerem que hem de posar la nostra experiència al servei dels petits productors, com a ajuda per superar aquests moments. A més, són productes de qualitat, frescos en la majoria dels casos i amb un gran valor afegit".

La crida llançada per Caprabo ha rebut el suport del Departament d'Agricultura de la Generalitat de Catalunya i de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC).



●●● PROXIMITAT

## El Departament d'Agricultura de la Generalitat i Caprabo es reuneixen

Entre els temes tractats, hi destaquen l'actualitat del sector agroalimentari a Catalunya i el foment dels productes locals.

Caprabo i el Departament d'Agricultura de la Generalitat de Catalunya, amb l'assistència de Carmel Mòdol, director general d'Alimentació, Qualitat i Indústries Agroalimentàries, van tractar sobre les qüestions d'actualitat del sector agroalimentari. A més, van revisar el desenvolupament del Pla Estratègic de l'Alimentació a Catalunya (PEAC), en el qual treballa la Generalitat i que es concretarà durant aquest exercici. També van intercanviar informacions sobre les

iniciatives que es duen a terme per fomentar el consum i el coneixement de la producció de proximitat.

**Programa de proximitat**

Caprabo va aprofundir en els detalls del seu Programa de Proximitat per Comarques. El compromís amb els productes locals constitueix un element clau en el posicionament estratègic de la companyia, l'únic supermercat que disposa d'un programa d'aquestes característiques.

●●● ACCIÓ SOCIAL

## Caprabo rep el premi 5 al Dia

La companyia ha estat distingida amb aquest guardó per la seva implicació en el foment del consum de fruites i hortalisses.



L'Associació 5 al Dia va premiar Caprabo en la categoria de societat per la seva tasca de promoció del consum de fruites i hortalisses. Ana González Reyes i Cristina Madrillay, responsables de l'equip de Compromís Social Corporatiu de Caprabo, van recollir el guardó. Amb aquest premi, es reconeix la tasca de la companyia a favor d'una alimentació saludable.

## ●●● ACCIÓ SOCIAL

# Caprabo ajuda a recollir fons per al Pla Creu Roja RESPON

Aquesta iniciativa solidària recull fons per ajudar les famílies en risc d'exclusió social per la COVID-19.



La crisi derivada de l'estat d'alarma sanitària a causa de la COVID-19 ha fet créixer el nombre de persones en risc d'exclusió social o que necessiten un suport puntual per cobrir les necessitats bàsiques d'alimentació i d'higiene. Conscient d'això, Caprabo es va sumar al Pla Creu Roja RESPON, una iniciativa solidària de captació de fons per a famílies en situació de vulnerabilitat.

Els clients de Caprabo que van voler col·laborar voluntàriament en aquesta iniciativa van poder fer una donació en passar per caixa. La

campanya va arrencar amb l'aportació d'un fons de 50.000 € de les diverses societats del Grup Eroski, que van contribuir, addicionalment, amb una donació equivalent a la que van fer els seus clients.

### Beques d'alimentació

D'altra banda, els 4.676 € que es van recollir a la campanya "Cap nen sense menjar" també es van destinar al programa Creu Roja RESPON per a beques d'alimentació. Un total de 76 nens i nenes en risc d'exclusió social s'han beneficiat d'aquesta iniciativa.

## ●●● PROXIMITAT

# Ruta Gastronòmica del Xató

L'espai Chef Caprabo de L'Illa Diagonal acull la presentació d'una nova edició de la Ruta Gastronòmica del Xató.



En el marc del Programa de Proximitat per Comarques, la nostra companyia ha presentat, a l'espai Chef Caprabo de L'Illa Diagonal, una nova edició de la Ruta Gastronòmica del Xató. Els assistents a la jornada van aprendre noves tècniques per elaborar aquest plat i van degustar un xató del xef Toni Palaus, del Càtering Restaurant Eusebio de Calafell.

## ●●● OBERTURES

# NOVES BOTIGUES



En els últims mesos, Caprabo ha obert dos supermercats. El primer està ubicat a l'avinguda Barcelona de Molins de Rei, té 270 m<sup>2</sup> i dona feina a 6 persones. El segon és al carrer Pare Coll de Vic, té gairebé 300 m<sup>2</sup> i també dona feina a 6 persones. Tots dos incorporen totes les mesures de seguretat contra la COVID-19.

## ●●● ACCIÓ SOCIAL

# LOTERIES DE CATALUNYA



Caprabo ha signat un acord amb Loteries de Catalunya per vendre a la seva xarxa de supermercats números de loteria de La 6/49, El Trio i La Grossa. Un adhesiu a la porta d'entrada identifica les botigues que venen aquestes loteries, on també es poden cobrar els premis (fins a 120 €).



●●● LOGÍSTICA  
NOVA  
PLATAFORMA  
DE FRESCOS

Al passat mes de juny, va entrar en funcionament la nova plataforma logística de Caprabo, que aplegarà tot el producte fresc que es distribueix als 300 supermercats de la companyia. Ho fa com a part del nou centre de distribució, que acabarà de construir-se al llarg del segon semestre d'aquest any. Situada al Prat de Llobregat (Barcelona), la plataforma de frescos té 17.200 m<sup>2</sup>, dels 24.600 m<sup>2</sup> que ocupa la nau en total. De la superfície restant, 3.400 m<sup>2</sup> es dedicaran a la nova seu central de la companyia i 4.000 m<sup>2</sup> al supermercat en línia Capraboacasa.

La nau està dotada de la tecnologia més moderna per a l'activitat logística de gestió de fred. La construcció ha seguit els criteris més estrictes de sostenibilitat. A més, introdueix mesures d'eficiència energètica respectuoses amb el medi ambient, com ara sistemes avançats de fred i il·luminació, i tindrà retorn per al residu orgànic.



●●● PROXIMITAT

## Caprabo dona suport a la venda del musclo del Delta a les seves botigues

**Augmentem l'oferta del musclo del Delta, molt castigat pel temporal Glòria i per l'impacte econòmic de la COVID-19.**

Amb el ferm compromís amb els productes de proximitat i per pal·liar l'impacte econòmic que està patint el musclo del Delta —a causa de l'alerta sanitària per la COVID-19, la manca de turisme i els danys provocats a la zona pel temporal Glòria a principis d'any—, Caprabo ha augmentat un 50 % la venda d'aquest mol·lusc a les seves botigues.

**Efecte del temporal Glòria**

Segons l'estimació provisional de la Federació de Productors

de Mol·luscos del Delta de l'Ebre (Fepromodel), el temporal Glòria va provocar destrosses importants a les muscleres, amb unes pèrdues de prop del 65 % en la cria de musclo i ostra. A més, la borrasca va afavorir l'augment de nutrients al Delta, de manera que el musclo va estar en condicions òptimes per sortir al mercat abans d'hora. Això va animar Caprabo a avançar-ne la venda fins a finals de l'abril, just quan l'estat d'alarma bloquejava les vies de consum habituals.

●●● ACCIÓ SOCIAL

## Caprabo, amb el Banc d'Aliments

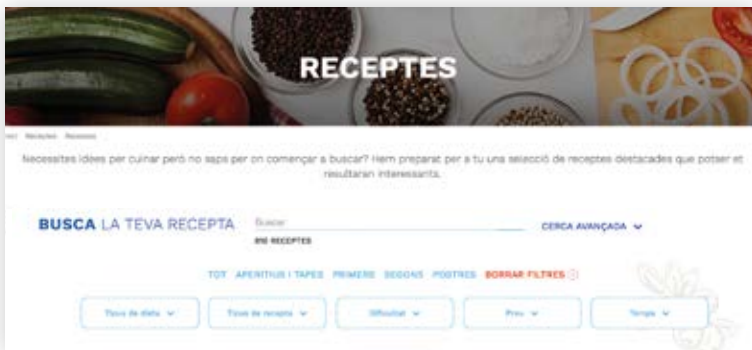
**Nova campanya solidària de captació de fons als nostres supermercats a favor de les persones més necessitades.**



Caprabo i el Banc d'Aliments inicien una nova campanya amb l'objectiu de recollir fons per a famílies en situació de vulnerabilitat per la crisi de la COVID-19. En virtut d'aquesta campanya, Caprabo apel·la a la solidaritat dels clients i els permet fer una senzilla donació voluntària per la quantitat que estimin oportuna en el moment de passar per caixa.

## ●●● Més de 800 receptes inspiradores

Si busques idees delicioses per cuinar, entra al nostre web **Chef Caprabo**. Conté centenars de receptes i no et defraudarà.



Aperitius, primers, segons, postres... A Chef Caprabo hi trobaràs més de 800 receptes que t'ajudaran a cuinar en el dia a dia o en moments especials. El sistema de cerca és molt senzill: només cal escriure l'ingredient principal (pollastre, arròs, pasta...), fer clic al botó "Cerca" i obtindràs una gran varietat de receptes.

### Cerca avançada

Però això no és tot, ja que el web Chef Caprabo també permet

fer, de manera molt intuïtiva, una cerca més exacta de la recepta que necessites. Mitjançant el botó "Cerca avançada", es desplegaran un munt de possibilitats. Hi ha dos nivells: un amb filtres més genèrics (aperitius i tapes, primers, segons i postres) i un altre amb criteris més precisos (tipus de dieta, mena de recepta, dificultat, preu i temps d'elaboració). A més, pots activar diversos filtres per acotar molt més la cerca i trobar més fàcilment les receptes.

## ●●● Els plats més populars

Aquesta primavera, els internautes han buscat receptes relacionades amb la Setmana Santa i amb l'elaboració de pa.

En aquestes últimes setmanes, el web Chef Caprabo ha rebut la visita de moltes persones que volien preparar plats durant el confinament provocat pel coronavirus. A més de buscar receptes de Setmana Santa, com el niu de Pasqua o les clàssiques torrades de



Santa Teresa, també han consultat com s'elabora el pa rústic amb massa mare. A la versió en castellà del web, segueix en bona posició de visites l'orada al forn amb patates i llimona, i a la catalana, l'albergínia farcida i gratinada amb formatge i el pastís de pastanaga amb nous.



## ●●● ESPECIALS



Chef Caprabo també t'ofereix els especials, una sèrie de col·leccions agrupades per temes. Entre les que acabem de crear, hi destaca "Hummus: un gran descobriment". A banda de la versió clàssica amb cigrons, trobaràs algunes elaboracions molt originals amb remolatxa i pebrot, alvocat... Tota una delícia.

## ●●● SORPRÈN-TE



No saps què cuinar i vols idees originals que t'ajudin? Fes clic al botó "Sorprèn-te" a l'apartat de receptes de Chef Caprabo. El nostre equip prepara, cada mes, un ingredient perquè trobis les propostes més diferents i... sorprenents.



### RESPECTUÓS AMB EL MEDI AMBIENT

Amb cinc olis essencials naturals, l'insecticida elèctric Bloom ProNature és la solució perfecta per protegir-se dels mosquits. A més, minimitza l'impacte al medi ambient gràcies a l'ús de plàstic 100% reciclable per a l'ampolla i cartró 90% reciclat per a la caixa.



### NETEJA EFECTIVA

Formulats amb fins a un 97% d'ingredients d'origen botànic, els productes de neteja Botanical Origin són tan eficaços contra la brutícia com els tradicionals. Ofereixen una gamma de detergents, suavitzants i netejadors multiusos. No deixen químics abrasius a la roba ni a les superfícies.

# novetats

Descobreix l'últim que ha arribat a les nostres botigues



### CUIDA'T LES GENIVES

La fórmula del nou Colgate Encías Revitalizante està clínicament provada per millorar la salut gingival. Combat la principal causa dels problemes de genives, no només els símptomes. Aconsegueix unes genives enfortides i unes dents fermament protegides.

### NODREIX I REPARA

Amb àloe vera bio, àcid hialurònic i vitamina E, l'after sun bàlsam nutritiu de Nivea Sun ajuda a regenerar la pell i a recuperar la pèrdua d'hidratació després de l'exposició solar. Es tracta d'una fórmula no greixosa.



### FÓRMULES EFICACES

Garnier Delial té dos nous protectors solars. Per a la cara i el contorn dels ulls, la crema facial Super UV Fluid amb àcid hialurònic IP50+, deixa una sensació mat i és ideal per prevenir les taques solars. Per realçar el bronzejat de les cames, recomanem l'esprai protector transparent IP30.





## EL MAQUILLATGE DE L'ESTIU

Inspirada en la glòria i la brillantor de la ciutat de Los Angeles durant els anys 60, 70 i 80, la col·lecció LA Confidential de belle i Make-Up proposa per a l'estiu un rostre bronzejat amb un aspecte lluminós i natural que brinda el protagonisme a uns llavis setinats de color intens en tons roses i vermells. Aquesta nova edició limitada està formada per pòlvores sol·luminadores, llapis d'ulls *waterproof* en blau nit, màscara de pestanyes, tres labials líquids i dos esmalts d'ungles.



## A GAUDIR!

Vitalinea bevable amb gust de nabius o gerds, Danone per beure de préssec-maracujà, Activia de mango i préssec... Per a aquests dies de calor, Danone t'ofereix els seus saborosos productes bevibles en format gran. I per als petits tens el Danone bevable amb gust de plàtan en format petit i amb deu dissenys col·leccionables de Minions en edició limitada.



## MAGNUM ES VESTEIX DE ROSA

Atreix-te amb el nou Magnum Ruby. Sota una cobertura cruixent de xocolata rosa o rubí (coneguda com la quarta xocolata) s'hi amaga un gelat cremós de xocolata blanca amb remolins de salsa de gerds. Es ven en versió estàndard i mini.



## AMB FRUITES TROPICALS

Si t'agrada el iogurt grec Oikos, no t'en perdis les dues noves varietats, que contenen les fruites exòtiques més refrescants: mango i maracujà, o pinya i coco. Quina t'estimes més?

## els 5 sentits de... Dani Padró\*



**Hi ha cap so que et tregui de polleguera?** En general em puc abstreure del que m'envolta. A alguns els molesten les aglomeracions; a mi de vegades m'agraden.

**VISTA Quins elements han de conformar la panòràmica general d'un plat?** M'encanta que els plats tinguin varietat cromàtica. Als més tradicionals de vegades també busco que tinguin un únic color.

**Una recepta ha d'entrar sempre pels ulls?** Pels ulls entra tot. Tots desitgem el més vistós; és una condició natural. La presentació és primordial, però ha d'estar al servei del sabor.

**TACTE Com es teixeix una gastronomia d'alta costura com la que ofereixes?** Amb molta feina i constància. Aquest teixit cal cosir-lo cada dia per no perdre el fil. Tots els cuiners de gran nivell tenen una gran dedicació i passió. Quan ens reunim, gairebé sempre parlem de cuina. ●●●

**GUST Quins plats van marcar la teva infància?** Com en altres casos quan érem petits, les àvies i mares elaboraven postres i masses fregides. Això va despertar la meva curiositat per la pastisseria.

**A quins sabors et costa renunciar als teus plats?** M'encanta el gust del formatge i de la xocolata.

**OLFACTE Quines aromes predominen a la teva cuina?** M'agrada treballar les espècies als meus plats. Això ho vaig aprendre del meu mestre, el xef francès Bernard Bembassat.

**OÏDA Quins sons necessites al teu voltant per inspirar-te a l'hora de cuinar?** En general necessito escoltar una mica de música per treballar a la cuina. El tipus depèn de molts factors. M'agrada la música clàssica, jazz, rock, pop... Però soc molt dolent per a les lletres i els noms!

\* Format a l'Escola Hoffmann i al costat del xef Bernard Bembassat, **Dani Padró** va créixer professionalment a diversos restaurants d'Espanya i França, com el Drolma i l'Hotel Claris. Després d'un període a Cartagena d'Índies (Colòmbia), va ser el xef corporatiu al Selenta Group i a l'Hotel Miramar. Des de 2019 és el xef executiu del Palace Barcelona.

NUEVA GAMA  
**CERO** azúcar refinado

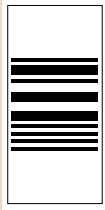
Disfruta **La Vieja Fábrica Cero Azúcar Refinado**, las mermeladas elaboradas como se ha hecho durante más de 180 años, usando siempre **frutas selectas** y un proceso artesanal de elaboración que permite conservar la textura, color y aroma de las frutas empleadas aportando un sabor realmente casero.

Ahora, con **endulzante 100% natural** a base de manzanas y algarrobas, extraído mediante un proceso de prensado.

**La alternativa más natural.**



# SOLO FRUTA y VERDURA



0%

azúcares añadidos,  
colorantes,  
conservantes,  
concentrados,  
lactosa.

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

Instagram Facebook [vianature.es](http://vianature.es)