

caprabo ●●●

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT



SOSTENIBILITAT

**Segells de
garantia**

LES NOSTRES MARQUES

**El cost
d'una patata**

PRODUCTES DE PROXIMITAT

La millor tria

**Més frescos i sostenibles, el consum
d'aliments de proximitat contribueix al
desenvolupament econòmic i mediambiental**

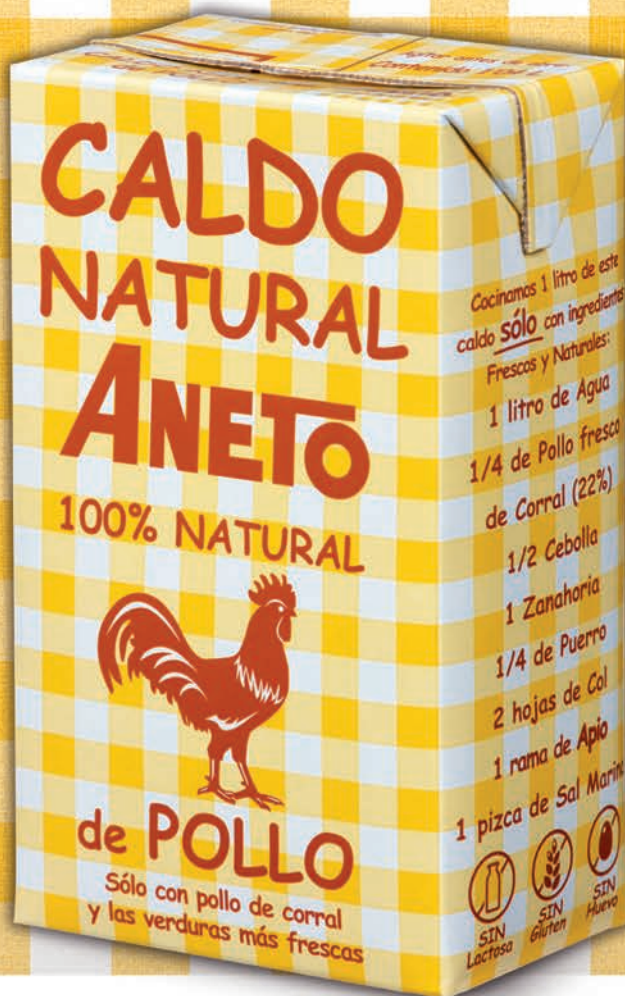


Nº 350
ANY XLIII
2€

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Ingredientes

Agua,
Pollo fresco de corral,
Cebolla,
Zanahoria,
Puerro,
Col,
Apio
y Sal Marina



SÓLO
INGREDIENTES
FRESCOS
Y NATURALES

PORQUE COCINAMOS...

SIN CONCENTRADOS
SIN DESHIDRATADOS
SIN AROMAS NI
ADITIVOS AÑADIDOS



SIN LACTOSA



SIN GLUTEN



SIN HUEVO



PHO (SOPA VIETNAMITA) DE POLLO

INGREDIENTES

1 l de Caldo Aneto de Pollo • 2 pechugas de pollo cortadas en finas tiras • 400gr tallarines de arroz • ½ cebolla • 1 pieza de jengibre de 1cm • 1 rama de canela • 2 semillas de cardamomo • 1 clavo aromático • 1 anís estrellado • 1 cucharada de café de pimienta en grano • 1 cucharada de café de azúcar moreno • 100gr de brotes de soja • menta y cilantro fresco • 1 guindilla (opcional) • 2 limas

PREPARACIÓN

1. Preparar todos los ingredientes. 2. En una sartén dorar la cebolla y el jengibre, añadir las especias, saltear y desarrollar aromas, sin que se quemen, reservar. 3. Hervir los fideos en agua durante 3 o 4 minutos, escurrir. 4. Infundonar las especias, cebolla y jengibre en el caldo durante 15 minutos, añadir azúcar, disolver y colar. 5. Colocar en un bol, los fideos y el pollo crudo, agregar el caldo muy caliente, para que se haga el pollo. Añadir los toppings: brotes de soja, guindilla, menta y cilantro fresco al gusto.

La disponibilitat dels productes pot variar entre els diferents establiments. Consulta a la teva botiga habitual.



08

caprabo ●●●

sumari

setembre'2020

www.caprabo.com



28



36

Totes les receptes
de Sabor a

CHEF
CAPRABO
.COM

- 04 En aquest número.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Productes de proximitat: compromís amb el nostre entorn.
- 10 Omplir el cistell amb productes de proximitat és fàcil.
- 12 Pomes i peres de Lleida.
- 18 Ous i olis d'origen català.
- 20 El viatge dels aliments, de l'hort a la botiga.
- 28 Aqüicultura, una opció segura.
- 32 Certificacions, etiquetes i marques que garanteixen l'origen i la qualitat.
- 34 Vuit trucs per evitar el malbaratament.
- 36 Xocolates.
- 40 Cafès.
- 44 Productes belle per als cabells.
- 50 Viatges: comarques de Barcelona.
- 52 Els avantatges que t'ofereix El Meu Club Caprabo.
- 58 Notícies.



Edició 351
TARDOR 2020
Any XLIII

EDITOR

Caprabo
Carrer Ciències, 135, L'Hospitalet
de Llobregat, 08908, Barcelona

REALITZACIÓ EDICIÓ



Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓ:

Controlada per OJD
Publicitat:
Antonio Garcia. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESSIÓ:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 21 38 38

DIPÒSIT LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducció total
o parcial de textos o fotografies
sense l'autorització expressa de
l'empresa editora.



Tornem més forts

Xavier Ramón
Director de Màrqueting

Després d'un estiu atípic, reprenem el dia a dia. Des de *Sabor*, aprofitem aquesta tornada per presentar-te una nova revista que t'apropa tot allò que et podem oferir: propostes per a una alimentació saludable, alternatives per consumir de manera més responsable i una àmplia oferta en alimentació a bon preu, per cobrir totes les teves necessitats.

A la tardor, els nostres productes de proximitat prenen una rellevància especial. Estem convençuts que consumir productes de l'entorn més proper és bo per a tots i fa anys que treballem per oferir-te el millor de la teva comarca. Comprar aliments locals contribueix al desenvolupament social i econòmic dels pobles, i a CAPRABO seguim treballant amb els petits productors per apropar-te el millor de la nostra terra.

També volem aprofitar aquest número per parlar-te dels nous projectes que realitzarem en el marc dels 10 compromisos per a la salut i la sostenibilitat, com la incorporació dels segells MSC i GGN, que garanteixen que els peixos salvatges i d'aqüicultura de les nostres peixateries són respectuosos amb l'entorn, o la implementació d'un nou contenidor per a la recollida i el reciclatge dels envasos de càpsules de cafè.

En aquest primer número trobaràs, a banda dels temes que t'interessen més, els millors productes de temporada, les darreres novetats i llançaments, consells nutricionals i, per descomptat, receptes per triomfar a la cuina.

T'animem a submergir-te en aquesta nova revista per encarar aquesta tardor amb força.



Caprabo al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge més del **Club CAPRABO**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de receptes gustoses, senzilles i econòmiques. A més, amb *Sabor* també podràs informar-te de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat CAPRABO.

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

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

ISABEL



ISABEL es la primera marca en comercializar una amplia gama de productos de atún bajo la nueva certificación Atún de Pesca Responsable – AENOR. Esta certificación garantiza el cuidado de los océanos y sus recursos, el control de la actividad pesquera, la seguridad a bordo y, sobre todo, las mejores condiciones sociales y laborales de los trabajadores del mar.

AENOR

ATÚN DE PESCA
RESPONSABLE



PESCA RESPONSABLE

Utilizamos atún de pesca responsable procedente de un proyecto de mejora de la pesquería (FIP), comprometido con la sostenibilidad de los recursos marinos y las mejores prácticas ambientales.



NUESTRAS PERSONAS

Garantizamos la seguridad y las mejores condiciones sociales y laborales de los pescadores bajo los más estrictos estándares internacionales de defensa de los derechos de los trabajadores del mar (Convenio 188 de la OIT).

novetats

Seguim creixent amb tu

A CAPRABO tenim un compromís amb la salut i la sostenibilitat, i els productes de les nostres marques ho demostren. Seguim incloent noves referències pensades per cuidar-te i cuidar els teus.



Aquesta barra és 100% integral

La nova barra integral EROSKI s'elabora amb farina cent per cent integral, de gra sencer, i ingredients naturals (farina integral de blat,

aigua, llevat i sal). A més, se sotmet a temps de repòs i fermentació llargs, cosa que permet aconseguir una crosta de color fosc, lleugerament enfarinada,

i una molla alveolada i esponjosa.

El principal avantatge dels pans fets amb farina integral respecte dels blancs és que conserven la pell del

cereal, on hi ha la major part de la fibra, i contribueixen al trànsit intestinal.

Com tots els nostres pans, aquest disposa del segell Clean Label, que garanteix l'absència d'additius. El distingiràs per la banda blava.

Un formatge amb un alt contingut en proteïnes



El formatge és una font natural de proteïnes. Si busques una opció amb una aportació més alta, opta pel nou formatge a talls amb alt contingut en proteïnes d'EROSKI. S'elabora amb llet pasteuritzada, ofereix un sabor contundent i una textura curada, i conté 34 grams de proteïna per cada 100 grams. Això suposa un 36% més que altres formatges, que disposen d'una quantitat mitjana de 25 g/100 g.



Nova imatge i sense greix de palma

D'acord amb el nostre compromís per prevenir l'obesitat infantil i seguint el codi PAOS, no es podran emprar imatges de personatges de ficció

com a reclam. Per això, hem eliminat tots els dibuixos i els colors dels envasos dels cereals.

A més, no contenen greix de palma ni de coco.



CONSENTIM MOLT A LES
GALLINES, PERÒ COMPENSA

www.ousroig.com - Info@ousroig.com

OOO aquest mes

Compromesos amb el nostre entorn

Consumir productes de proximitat és bo per a tots. Per això, oferim més de 2.600 productes de proximitat, en cooperació amb més de 300 cooperatives agràries i petits productors, tot contribuint al desenvolupament de l'entorn social i econòmic, i tenint cura del medi ambient.

Darrere de cada producte de proximitat hi ha una història de tradició i cura de les matèries primeres, de persones i maneres úniques de treballar. Els aliments més propers són també els que ofereixen una qualitat millor i són més frescos; també són més sostenibles, perquè no recorren centenars de kilòmetres fins a arribar al punt de venda i conserven el sabor més autèntic.

Sabem que t'importa la teva alimentació i l'efecte que té

sobre el teu entorn, i per això exigeixes productes de qualitat i respectuosos. A CAPRABO ens comprometem en ferm amb els aliments de proximitat.

A les nostres botigues trobaràs una oferta molt àmplia de productes de la teva regió. Des d'aliments quotidians com verdures, llet o ous, fins a formatges, vins i carns locals amb segells de qualitat i Denominació d'Origen Protegida (DOP) i Indicació Geogràfica Protegida (IGP).



de la
nostra
terra

BENEFICI PER A TOTS

El compromís d'impulsar el producte local ens ha dut a treballar amb productors petits i mitjans. D'aquí neix el nostre Programa de Proximitat per Comarques.

2.600
PRODUCTES

300
COOPERATIVES
I PETITS

PRODUCTORS
CATALANS

31,3 MILIONS
D'EUROS
en COMPRES
A PRODUCTORS LOCALS
+6,5% RESPECTE
a L'ANY ANTERIOR

Des del mes d'abril, més d'un centenar de productors ens han contactat per sumar-se al programa, que treballa amb cada comarca en funció de la riquesa de la seva producció agroalimentària.

L'estratègia de productes de proximitat de CAPRABO té la col·laboració del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC) i la Federació Catalana de DOP i IGP.

Les terres del delta de la Tordera i les seves aigües fan que les verdures siguin especials pel que fa a textura, sabor i tendresa.

UNA TRIA MÉS SOSTENIBLE

Un altre dels beneficis principals del consum local és que té un impacte menor sobre el medi ambient. En recórrer menys distància, les emissions de gasos hivernacle són inferiors. De la mateixa manera, es redueix l'empaquetatge, ja que un producte que viatja menys no requereix tanta protecció. A més, en donar suport al desenvolupament rural i a les seves activitats, com la pastura o la producció d'hortalisses i verdures, també es contribueix a la protecció dels boscos, a la conservació de la biodiversitat i al manteniment de races i d'espècies vegetals.



Provedella representa els productors de vedella de Catalunya, que ofereixen una carn de gran qualitat.

OOO aquest mes

Omplir el teu cistell amb productes de proximitat és fàcil

L'assortiment de productes de proximitat que trobaràs a CAPRABO és tan complet que et permetrà omplir íntegrament el teu cistell de la compra. Això és possible gràcies a la varietat d'aliments, des de frescos com fruites, hortalisses i carns, fins a productes d'alimentació com l'oli, l'arròs, les lletes o els ous, produïts a prop teu. Una oferta que es nodreix gràcies a cooperatives com Lletera de Campllong, Conca de la Tordera, Olis de Catalunya, Juncosa de les Garrigues, Riudecanyes, Va unir, Sarral, Castell d'Or, Espolla, Falset i Arrossaires del Delta.



PROMOVEM LA CULTURA DE LA ZONA

Mostrem als nostres clients totes les bondats del producte de proximitat a través d'esdeveniments gastronòmics, fires... L'any passat, un total de 126 petits productors i cooperatives agroalimentàries i prop de 800 productes de 20 comarques catalanes van ser presentats a més d'11.000 persones durant la celebració de les 7 Fires CAPRABO de Productes de Proximitat. Des que l'any 2014 aquests esdeveniments es van començar a celebrar a la comarca de l'Anoia, CAPRABO ha organitzat 37 fires, on ha presentat més de 2.800 productes de 480 petits productors i cooperatives agroalimentàries de 30 comarques catalanes, tot arribant a més de 50.000 persones.



SEGELL "VENDA DE PROXIMITAT"

L'any 2013 CAPRABO va ser el primer supermercat que va incloure el segell oficial "Venda de Proximitat" per als productes que provenen directament del camp. L'objectiu del segell és que puguis identificar els productes agroalimentaris de Catalunya que, per la seva proximitat, redueixen al mínim el procés d'intermediació, cosa que repercuteix en el cost i el benefici per al productor i el consumidor, afavoreix la viabilitat de les explotacions i contribueix a millorar l'economia local.

Al mateix temps, el segell indica frescor, qualitat, una empremta ecològica mínima, més valor afegit i més confiança.



Generalitat de Catalunya
Decret 24/2013



TROBA TOTES LES DOP DE CATALUNYA

CAPRABO és el primer supermercat que disposa dels onze productes catalans amb segell oficial europeu de Denominació d'Origen Protegida (DOP). Aquests onze productes amb Denominació d'Origen Protegida (DOP) que trobaràs als nostres supermercats CAPRABO són:



DOP Arròs del Delta de l'Ebre



DOP Avellana de Reus



DOP Formatge de l'Alt Urgell i La Cerdanya



DOP Mantega de l'Alt Urgell i La Cerdanya



DOP Mongeta del Ganxet



DOP Pera de Lleida

Cinc DOP d'oli: Les Garrigues, Siurana, Oli del Baix Ebre-Montsià, Oli de la Terra Alta i Oli de l'Empordà.




L'any 2019, les vendes de productes de proximitat a CAPRABO van augmentar un 6,5%, tot superant els 31,3 milions d'euros. Destaca especialment la fruita, amb un augment de les vendes del 20% (pera de Lleida DOP, poma de Girona IGP i clementina IGP de Terres de l'Ebre).

OOO aquest mes

Qualitat, fruit de la proximitat

La base del compromís de CAPRABO pel producte de proximitat rau a treballar amb petits productors que, amb la seva experiència i cura de l'entorn i dels aliments que produeixen, apropen a les nostres fruïteries els millors productes de la nostra terra.



Les pomes i peres de Lleida són fruites molt preuades i conegudes per tots, i a CAPRABO, quan t'ofereim les millors varietats, no busquem només qualitat, també que s'hagin cultivat a prop teu, tenint cura de l'entorn i impulsant l'economia local. Per això, treballem amb productors com *Apetit Fruits*. Amb una experiència de més de 40 anys, han obert camí amb una fruita de qualitat màxima, buscant l'equilibri entre la producció artesanal i la utilització de la tecnologia més avançada, tot respectant el medi ambient i apostant pel desenvolupament de la comunitat.

A més de ser socis de l'organització *ADV Ecològica de Ponent*, pionera a la zona per a la defensa de l'ecosistema i de la producció ecològica, la seva producció té la certificació *GlobalG.A.P.*, la norma de producció segura i sostenible dels aliments. La seva aposta per l'agricultura ecològica ha estat certificada pel *CCPAE* (l'autoritat de control de la certificació d'Agricultura Ecològica a Catalunya), que garanteix que els aliments han estat produïts i elaborats seguint les normes de l'agricultura ecològica.

LA QUALITAT COM A PRIORITAT

El Segrià i el Pla d'Urgell són localitzacions perfectes per al cultiu de les fruites de llavor, com la pera i la poma, gràcies a les abundants hores de sol, amb estius càlids i hiverns freds. Actualment produeixen set varietats de pomes i 13 de peres, entre les quals destaquen la pera conferència i la poma golden, aquesta darrera reconeguda per nombrosos gurmets internacionals com una de les millors del món, i guanyadora del primer premi internacional poma golden l'any 2018.



Marc Bernaus, gerent d'Apetit fruits

“La compra de proximitat ajuda al desenvolupament del territori”

Per què és important donar suport al productor local?

Donar suport al productor local és una característica del nostre ADN. El nostre objectiu quan vam crear l'empresa va ser unir forces per ser millors i per poder donar el suport necessari a les noves generacions de productors. Apostem per aquesta terra i per la seva gent.

Com valoreu el programa de proximitat de CAPRABO?

Ens encanta, és una tendència que ve per quedar-se. El consumidor cada dia dona més suport al consum responsable i de proximitat. La compra de proximitat ajuda al desenvolupament del territori i de la seva gent d'una manera més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

Què aporta el producte local al consumidor?

Sens dubte, li aporta un producte d'alta qualitat i un cost reduït en termes ecològics, que ajuda a vertebrar la vida rural del nostre territori.

Com es pot garantir el futur de les comunitats rurals?

Cal valorar l'acte responsable de compra dels seus productes i garantir un retorn econòmic just, per poder assegurar la continuïtat de les activitats d'aquestes comunitats.

Secret ibèric amb emulsió de poma

- 500 g de secret ibèric
- 1 poma
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge
- 2 cebes cuites

Per a l'emulsió de poma

- 1 poma
- 1 cullerada de sucre
- 100 ml de sidra
- El suc de ½ llimona
- 1 ou
- 50 ml d'oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Per a la massa

- 200 g de farina
- ½ culleradeta de sal
- 1 cullerada de sucre
- 50 ml d'oli d'oliva verge
- 55 ml d'aigua
- 1 gra d'all rostit
- 1 pebrot de Caiena
- 1 branqueta de romaní

PREPARACIÓ. Retirem el cor de la poma i la posem al forn amb el sucre, la sidra i el suc de llimona. La coem a 180 °C durant 45 minuts.

▪ Tamisem la farina i hi afegim la sal, el sucre i l'oli. Ho barregem amb els dits, hi afegim l'aigua i ho tornem a barrejar, però sense amassar-ho. Hi incorporem l'all i, tot seguit, el bitxo i el romaní ben picats. Formem una bola, l'emboliquem amb film i la deixem reposar mitja hora a la nevera.

▪ Després del repòs, estirem la massa amb un corró i tallem quatre rectangles de 5 x 8 cm. Els posem sobre la safata entre dos papers per a forn, amb un pes a sobre, i els enforem a 180 °C durant 15 minuts.

▪ Barregem la polpa de la poma al forn amb l'ou, la sal i el pebre. Batem la barreja i hi afegim l'oli d'oliva fins que emulsiioni.

▪ Tallem la resta de la poma i el secret a làmines i la daurem a la planxa.

▪ Servim el secret i la poma amb la pasta brisa i una cullerada de ceba cuita. Ho salpembrem i ho salsem amb l'emulsió de poma.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta original, de grans contrastos, tant pel que fa a les textures com als sabors. Aquesta preparació pot ser un plat complet, ja que té una part de vegetals, proteïna de qualitat i cereals (pasta brisa).

Propietats nutricionals. És un plat de carn vermella, de la qual es recomana fer un consum no superior a dues racions per setmana, prioritzant les carns magres. El secret és un tall semigràs, que presenta entre un 15% i un 20% de greix.

Sabies que...? El secret és un tall que hi ha entre l'espatlla i la cansalada, la part que correspondria a l'aixella del porc. És una peça sucosa, amb un gust molt especial i una certa quantitat de greix infiltrat. Actualment és una de les parts més valorades i consumides.



Receptes que mai no fallen

1,23€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Peres farcides de mousse de castanyes

- 500 g de castanyes
- 250 g de sucre
- 2 fulles de gelatina
- 200 ml de nata per muntar
- 1 clara d'ou
- 4 peres conferència
- 500 ml de vi Pedro Ximénez
- 500 ml d'aigua mineral
- 4 cullerades de crocant

PREPARACIÓ. Fem un tall a la pell de les castanyes i les bullim durant una hora amb aigua abundant i 100 g de sucre. Les refredem sense escórrer-les. Hidratem les fulles de gelatina amb aigua freda durant cinc minuts.

▪ Pelem les castanyes i les escalfem amb el brou de cocció. Un cop calentes, les escorrem i les triturem amb 100 ml del brou de cocció. Hi afegim la gelatina escorreguda i ho remenem fins que es dissolgui.

▪ Muntem la nata amb 25 g de sucre. Muntem la clara amb 25 g de sucre. Barregem la nata muntada amb el puré de castanyes. Hi incorporem la clara fent moviments embolcallants, fins que quedi tot ben amalgamat. Ho reservem a la nevera.

▪ Pelem les peres, sense retirar-los la cueta, i les posem en un cassó amb el Pedro Ximénez, l'aigua mineral i 100 g de sucre. Ho coem a foc lent durant una hora. Ho retirem del foc i ho deixem refredar al seu mateix suc. En un cassó, reduïm a foc lent la meitat del suc de cocció de les peres, fins que comenci a agafar densitat.

▪ Amb l'ajut d'una cullereta per fer boles, buidem l'interior de les peres, des de la part inferior. Introduïm la mousse de castanyes a una mànega pastissera i farcim les peres.

▪ Servim les peres amb una mica de la reducció del seu suc i les empolem amb crocant.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta molt original, per aprofitar aquests dos aliments de temporada. Podem preparar-la amb peres que s'hagin passat una

mica. Així, a més d'aportar un punt més dolç, evitem malbaratar menjjar.

Propietats nutricionals. Tot i que la castanya és una fruita seca, pel que fa a la composició nutricional sembla més aviat un cereal. Té un contingut en aigua superior, aporta només un 2-3% de greixos i proteïnes, i el seu nutrient principal són els hidrats de carboni. En aquest cas, pel sucre afegit que conté la recepta, es recomana consumir-la en poca quantitat i molt de tant en tant.

Truc. És fàcil eliminar la major part del sucre. Les peres es poden coure al forn només amb aigua i canyella, sense vi.

3,08€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Receptes que
mai no fallen

OOO aquest mes

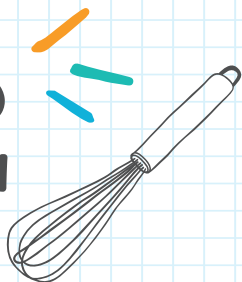


Descobreix les noves peke-receptes de **CAPRABO** fàcils i saludables, per preparar amb els més 'pekes' de la casa.

COOKIES

de civada i pera

10 racions



PAS 1

PREESCALFEM EL FORN A 180°.

Triturem la meitat de la civada fins a obtenir una textura semblant a la farina.

PAS 2

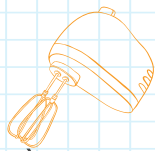


Pelem i triturem dues peres. La tercera, la tallem a daus i la reservem
(Cal triar peres madures, molt dolces)

Batem els dos ous i hi afegim:

- el puré de pera
- la civada i la carn dels dàtils
- el llevat químic
- la canyella i la sal

HO BARREGEM TOT FINS A FORMAR UNA MASSA HOMOGENIA



PAS 3

Fem boletes amb aquesta massa. Hi afegim trossets de pera i nous per sobre.

AL FORN 10-12 MIN!

(Fins que estiguin dauradetes...)

Retirem les galetes del forn i les deixem refredar sobre una reixeta. Bon profit!

INGREDIENTS:

- 200 g de flocs de civada
- 2 ous
- 3 peres
- 25 g nous
- 1/2 culleradeta de llevat químic
- 1/2 culleradeta de canyella en pols
- Un pessic de sal
- 80 g de dàtils

Aquesta recepta no inclou farina refinada ni sucres afegits.

El greix l'aporten l'ou i les nous.

Els sucres els aporta la fruita sencera.

La canyella contraresta la manca de sucres afegits, tot intensificant l'aroma i el sabor.



peke

recepta



UNA RACIÓ CONTÉ:



KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
158g	4,06g	0,73g	11,34g	0,14g
9%	6%	4%	13%	4%

de la Ingesta de Referència (IR) d'un nen

La qualitat i la frescor de la proximitat



animalwelfare.com

A CAPRABO ens comprometem amb la sostenibilitat del sector agroalimentari local. Per això t'ofereixim aliments bàsics com els ous EROSKI, de gallines criades sense gàbies a granges locals, i olis de producció local amb DOP Siurana, Les Garrigues i Terra Alta.

Els ous EROSKI que trobaràs a CAPRABO provenen de productors com Ous Roig, empresa de referència al sector, amb la qual treballem per impulsar i donar suport a la sostenibilitat de l'entorn i al futur de la figura del granger. Ous Roig, situat a Terres de l'Ebre, es beneficia d'un entorn natural òptim per a les aus i d'una proximitat que, sumada a una distribució àgil i eficaç –en 24 hores estan a punt per repartir-los a les botigues–, garanteix la màxima frescor i qualitat. A més, avançant en el nostre compromís de millora del benestar animal, els ous EROSKI disposen del segell Animal Welfair. Les gallines es crien lliures de gàbies des que neixen. A més, Ous Roig disposa d'una fàbrica pròpia de pinsos que elabora l'aliment, 100% vegetal, cosa que garanteix l'origen i els nivells de cereals.

Agustín Roig Viñas, director general d'Ous Roig

“Apostar pel benestar animal va ser una decisió encertada”

Des del seu naixement, l'empresa familiar Ous Roig defensa la màxima que “un ou no és només un ou”, produint ous frescos de qualitat natural gràcies a l'alimentació de les gallines.

Sou pioners en la implantació de sistemes de cria sense gàbies...

L'any 2012 va entrar en vigor la normativa de benestar de les gallines, que establia millores en la producció en gàbies, però per a nosaltres no suposava una millora significativa i vam posar en marxa el projecte “Gallines Felices”, que garanteix el benestar amb tres pilars: l'absència de gàbies, l'accés a l'aire lliure i l'alimentació vegetal basada en cereals.

Va ser una decisió arriscada?

Sí. El món vivia una crisi econòmica i nosaltres començàvem un tipus de producció minoritària. No obstant això, com anticipaven les tendències de consum a Europa, el consumidor cada vegada tria més productes compromesos amb el benestar animal, cosa que confirma que la nostra decisió va ser encertada.

La proximitat també repercuteix en la qualitat dels ous?

I tant. Després de l'alimentació de la gallina, la frescor és el principal atribut de qualitat d'un ou i, per aconseguir-la, és imprescindible que passi el menor temps possible entre la posta i el consum.



EL SABOR ÚNIC DELS OLIS CATALANS

De la mà d'Olis de Catalunya, als nostres supermercats trobaràs tres olis locals amb Denominacions d'Origen Protegides: Siurana, Les Garrigues i Terra Alta. Olis molt preuats pel seu gust i qualitat, fruit d'una feina acurada des de l'arbre fins al molí.

La clau és un procediment on prima la tria de les millors olives directament des de l'arbre, un ús mínim de productes químics i un sistema on es redueix al màxim el temps entre que es cull l'oliva de l'arbre i el procés de molta al molí, que es fa diàriament.



Oleaurum DOP Siurana i Unió DOP Siurana. Varietat d'oliva: Arbequina
Duc DOP Terra Alta. Varietat d'oliva: Empeltre i Arbequina



Pere Mateo, director comercial d'Olis de Catalunya i de la cooperativa Unió “Sense agricultors, l'entorn rural no es manté”

Amb seu a Reus (Tarragona), Olis de Catalunya està formada per 186 cooperatives que engloben unes 20.000 famílies d'agricultors que produeixen oli d'oliva verge extra, ametlles, avellanies i vi.

Quant fa que treballeu per a nosaltres?

Som presents a CAPRABO des de fa 25 anys. L'aposta que va fer pels olis d'oliva verge extra emparats per denominacions d'origen catalanes va ser pionera i arriscada. La nostra experiència és molt positiva i només tenim paraules d'agraïment. També cal que subratllem la vostra aposta per envasar sota la marca EROSKI Seleqtia un oli amb DOP Siurana, cosa que en aquell moment va ser pràcticament revolucionària al sector.

Què aporta a l'entorn rural el fet d'apostar per productes amb un valor afegit?

La supervivència. Si l'entorn rural és capaç de col·locar al mercat els seus productes amb un alt valor afegit, significa que els podrà vendre millor i a un preu més favorable. La conseqüència immediata és que el productor pot viure en condicions més dignes i té més incentius per seguir amb la seva activitat i al seu entorn.

La producció de proximitat està vinculada amb la sostenibilitat?

La sostenibilitat del territori implica que, sense els agricultors, els camps i l'entorn rural no es podrien mantenir.



El viatge dels aliments, de l'hort a la botiga

Què passa des que un aliment es cull al camp fins que arriba al supermercat?
Quant costa transportar-lo fins a les botigues i qui participa en aquest procés?
Per què un mateix producte té diferents preus?

En el marc de la nostra aposta pels frescos com a base d'una alimentació saludable, t'expliquem com adaptem els nostres compromisos en salut i sostenibilitat a la nostra gestió comercial amb el sector agroalimentari.

Un exercici de transparència vinculat a la nostra vocació social com a cooperativa de consum i al nostre compromís amb la informació al consumidor, perquè puguis decidir l'opció de compra que més et convingui.

Descobreix, a través d'un dels aliments més consumits, la patata, quin és el recorregut des de l'hort fins a la teva taula i com contribueix al desenvolupament econòmic i social dels diferents actors implicats en aquest viatge.

LA FEINA DE L'AGRICULTOR

1

El cultiu de la patata necessita terres fèrtils i ben adobades.

Després de sembrar-la, la planta requereix cures i sovint cal aplicar-li tractaments fungicides perquè no es vegi afectada per les principals plagues: el fong mildiu i l'escarabat. En regar-la és molt important que rebi l'aigua necessària per a cada fase del cultiu. Un sistema de rec eficient pot suposar un estalvi rellevant

per a l'agricultor, a més d'incidir en una producció més gran i una millora de la qualitat del terreny.

La collita de la patata comença a Cartagena i Sevilla (abril-maig), s'estén a Castella-la Manxa i a Castella i Lleó (estiu), i a Àlaba, Galícia i Catalunya (tardor). Un cop collides, es venen a la central hortofructícola Udapa, que prèviament realitza els controls de qualitat de la planta al camp.

SEMBRA



ANÀLISIS DE CAMP



COLLITA





2

TRANSPORT DEL CAMP A LA CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA

Torribas s'encarrega del **transport de la patata des del camp** fins a la seva central a Mercabarna (Barcelona). D'aquesta manera comença el procés que permetrà dur el producte fins a la botiga, tal com el trobem al lineal.

RECEPCIÓ



Quan les patates arriben a Torribas, es pesen i passen el primer control de qualitat. Aquí és on es classifiquen segons el seu ús (consum, hostaleria o indústria).

IDENTIFICACIÓ



Un cop classificades, les patates s'identifiquen per poder tenir la traçabilitat del producte al llarg de tot el procés. D'aquesta manera, en cas de problemes sanitaris se'n pot fer seguiment.

A LA CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA

3

CLASSIFICACIÓ



Es raspallen per eliminar la terra, se separen per mides i qualitats i s'emmagatzemen en cambres per conservar-les.

EMMAGATZEMATGE



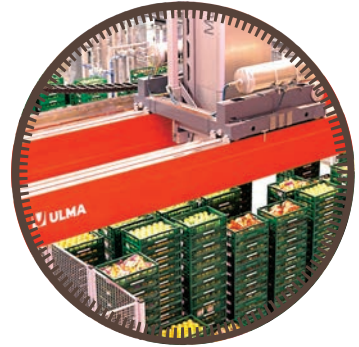
Quan fem la comanda, les patates es treuen del magatzem, s'inspeccionen novament, s'embossen i s'introdueixen en caixes, que s'envien a les plataformes de CAPRABO.

DISTRIBUCIÓ

4

DE LA CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA A LA PLATAFORMA

Fem una **inspecció visual del producte** en el moment en què entra a la nostra plataforma. Si compleixen tots els requisits, les patates es distribueixen en camions que transporten fruites i hortalisses variades per abastir les botigues de cada zona.



TRANSPORT



5

DE LA PLATAFORMA A LA BOTIGA

A les nostres plataformes regionals **preparam les comandes caixa a caixa**, adaptant-nos a les necessitats de cada botiga, i les lliurem en camions d'una mida menor. Amb aquesta xarxa de plataformes, coordinem els lliuraments, reduint el nombre de camions i incrementant l'eficiència.

FRUITERIA



6

AL SUPERMERCAT

Un cop arriba el camió, **el producte s'ubica a la secció de fruiteria**. Continuament es fa una feina de reposició i de control de la qualitat i la seguretat dels aliments. Un cop venuts, es gestionen les caixes, els envasos i altres residus que s'hagin pogut generar.

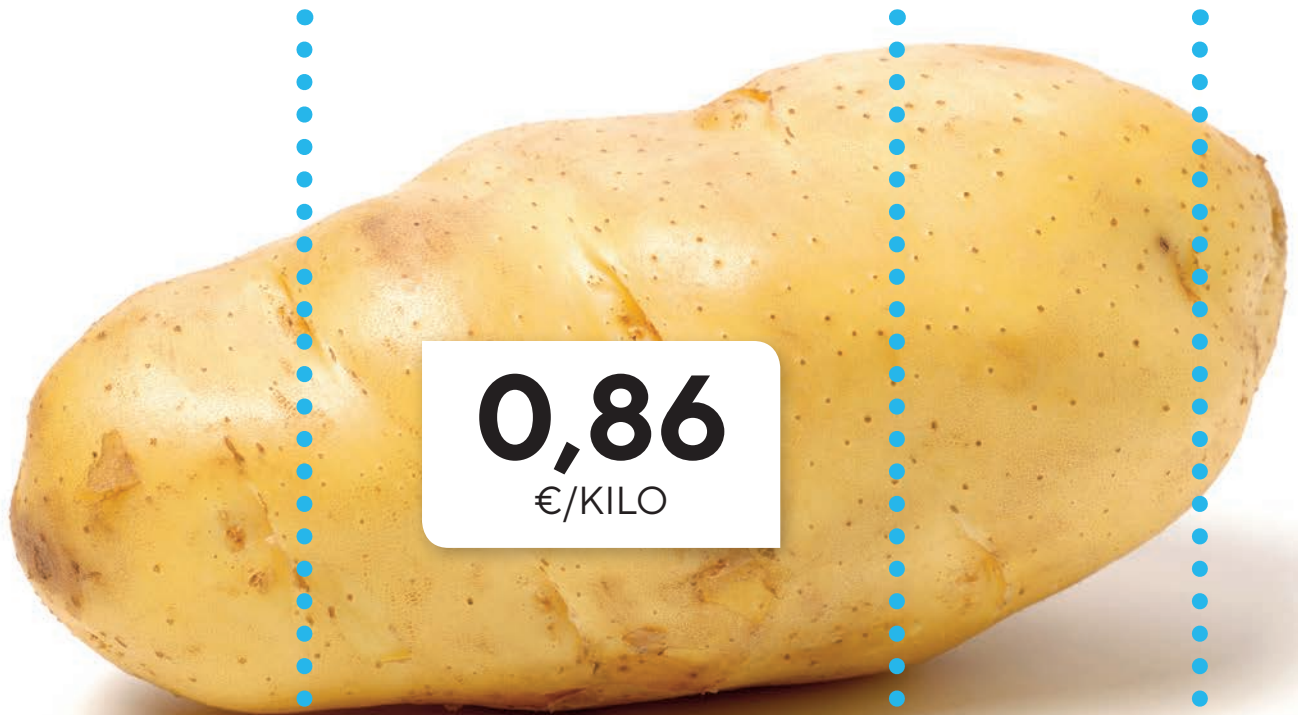


7

MOLTES RECEPTES

El viatge de la patata acaba al plat. Bon profit!

Així es reparteix el preu d'una patata



0,86
€/KILO

0,21*
€/kg

PRODUCTOR

Llavors, aigua i sistema de rec, tractaments (herbicides...), maquinària i personal per al cultiu i la collita.

0,40
€/kg

CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA (TORRIBAS)

Camions, instal·lacions i maquinària (pesatge, classificació, raspallat, embossat), minves (pèrdues de valor del producte), emmagatzematge frigorífic, material per a condicionament (caixes, palets), auditories de qualitat, personal per a cada fase.

0,22
€/kg

PLATAFORMA I BOTIGA

Maquinària, instal·lacions, control de qualitat i caducitat, logística per al repartiment a altres plataformes i botigues, personal per a cada fase del procés, minves de producte i assistència a la venda.

0,03
€/kg
IVA

* Import mitjà, que pot variar entre 0,18 € i 0,24 € segons la collita i la qualitat de la producció.

OOO aquest mes

EROSKI Natur

Una patata per a cada tipus de plat

Les patates EROSKI Natur es cullen i es trien tant per l'aspecte extern com per les característiques internes.

No presenten taques verdes ni brots i tenen menys marques a la pell que les patates comunes. A més, no es nota tant la diferència de mida entre elles.

Com passa amb tots els proveïdors de productes Natur, els cultivadors de patata disposen del certificat de Producció Integrada, que aprofita al màxim els recursos i els mecanismes de producció naturals i garanteix, a llarg termini, una agricultura segura i sostenible, així com una producció de qualitat

als magatzems. També disposen del segell GLOBALG.A.P., que certifica que l'aliment s'ha cultivat d'una manera més sostenible, minimitzant l'impacte mediambiental.

En el cas de les patates Natur, aquests certificats es tradueixen en una reducció de l'aigua emprada en la producció i dels productes químics utilitzats per al control de plagues. És a dir, es cultiven amb sistemes de rec millorats, que utilitzen noves tècniques per mesurar la humitat i per calcular la quantitat d'aigua exacta que requereix cada producte, tot evitant el malbaratament innecessari.

Els nostres proveïdors
Borja Casamitjana, Torribas

“El consumidor busca el millor i, a més, que sigui respectuós amb l'entorn i de proximitat, com els productes EROSKI Natur”



COM A GUARNICIÓ

Les de les varietats Charlotte i Nicola, per la mida i la forma arrodonida –mai superen els 80 mm– són perfectes per acompanyar plats de carn, de caça o de peix. A més, queden senceres quan les guisem.



Torribas va néixer als anys 30, quan el besavi de Borja duia cebes de Figueres des de diferents pobles de l'Empordà fins al mercat del Born. Amb el pas dels anys, va començar a dur al mercat patates del Maresme, la Cerdanya i Tarragona. Des de llavors, han estat especialistes en patates, a més d'alls, moniatos, calçots i cebes.

Quant fa que treballem amb nosaltres?

Vam començar a treballar amb CAPRABO quan encara no existia, quan les famílies Carbó, Prats i Botet tenien botigues de

PER FREGIR

Les de les varietats Turbo, Caesar, Aida, Victòria i Inova són les més indicades per fregir i per fer truita de patates, ja que contenen menys humitat que altres varietats i la polpa es manté ferma i cruixent després de cuinar-les.

PER COURE I PER GUIJAR

Són perfectes per fer amanides o guisats d'hortalisses i carns, ja que contenen més quantitat d'aigua que les patates per fregir i, un cop guisades, es desfan fàcilment. Aquestes patates són de les varietats Àgata, Dalí, Inova, Lady Chrystl i Monalisa.



queviures i venien a comprar productes al mercat del Born. A partir d'aquí, des del dia que van fundar CAPRABO, vam passar a ser els proveïdors de patates i cebes.

Què és el que valoreu més a Torribas a l'hora de treballar amb nosaltres?

La professionalitat, la serietat i el compromís amb la qualitat i el servei. A més de la vostra filosofia d'empresa.

Què destacaries de la patata EROSKI Natur?

Que és un producte de màxima

qualitat, que s'adapta a les necessitats dels clients més exigents.

Què ha representat per a vosaltres sumar-vos a aquest projecte (EROSKI Natur)?

Un procés de millora contínua i la màxima exigència. Nosaltres disposem de diferents normes de qualitat, però la producció de productes Natur ens obliga a estar al dia de les darreres novetats per poder-les implementar.

Els proveïdors cada vegada són més conscients que cal oferir als consumidors productes de qualitat i respectuosos amb l'entorn?

Els consumidors cada vegada són més exigents, alhora que solidaris, i saben que el que compren repercuteix en la resta. Per aquest motiu, no busquen només el millor per a ells, sinó que també cerquen productes respectuosos amb el medi ambient. I, evidentment, si poden ser de proximitat, com els productes EROSKI Natur, encara millor.



Receptes que mai no fallen

1,57€
PER RACIÓ

Verdures al forn amb cruixent de coliflor

- 1 porro
- 200 g de col
- 100 g de pèsols
- 250 g de patates
- 60 g d'oli d'oliva
- 50 g de formatge feta

Per al cruixent

- 200 g de coliflor
- 40 g de formatge parmesà
- 80 g de nous

PREPARACIÓ. Preescalfem el forn a 180 °C.

- Pelem les patates i les coem en aigua abundant fins que estiguin tendres.
- Les triturarem amb una forquilla i les reservem.
- Posem l'oli d'oliva en una paella i hi ofeguem el porro fins que es comenci a daurar.
- Incorporarem a la paella la col tallada i l'ofeguem durant 5 minuts.
- Posem totes les verdures, juntament amb el formatge feta, en un bol gran. Ho remenem fins que quedi integrat.
- Posem les verdures en una safata per al forn. Les reservem.

Per al cruixent

- Triturem la coliflor i la posem en un bol, juntament amb el formatge parmesà ratllat i les nous triturades. Ho barregem tot fins a obtenir una massa uniforme.

COMENTARI DIETÈTIC

És una proposta molt completa, tant pel que fa als grups d'aliments –inclou hortalisses, lactis, fruita seca i una mica de llegum (els pèsols són un llegum)–, com als nutrients.

Propietats nutricionals: Aquest plat conté proteïnes d'alta qualitat del formatge, les nous, els pèsols i les hortalisses, així com greixos cardiosaludables de les nous i de l'oli d'oliva. Cal destacar també la quantitat de calci i de ferro que ens aporta una ració, així com la quantitat de fibra (el 30% de les necessitats diàries en un sol plat).

Racions: 4

Dificultat



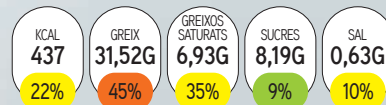
Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Patates saludables amb dues salses

- 2 patates per fregir
- 1 rajoli d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre acabat de moldre

Per a la gremolata:

- 2 cullerades de julivert fresc picat
- 1 gra d'all ratllat
- La ratlladura d'1 llimona
- Oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Sal i pebre acabat de moldre

Per a la salsa de iogurt:

- 75 ml de iogurt 0%
- Herbes aromàtiques
- 1/4 de culleradeta de pebre vermell dolç
- El suc d'1 llimona
- Sal i pebre acabat de moldre
- Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ. Tallem les patates a grills, amb la pell, i les coem al microones. Les passem per la planxa, amb un rajoli d'oli d'oliva verge extra, i les salpebrem.

Per preparar les salses, barregem els ingredients i les servim, cada una en un bol petit, per acompanyar les patates.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta per picar un mos saludable.

Propietats nutricionals. Les patates aporten hidrats de carboni i, en aquest cas, no gaire greix, ja que són cuites i el toc cruixent del fregit el donem al final, amb la planxa. Les dues salses contenen ingredients de qualitat.

Truc. Podem fer xips de patates al forn, tallant-les a rodanxes fines. Si les acompanyem amb bastonets de pastanaga, poma, pebrot... millorarem la qualitat nutricional, en afegir d'altres vegetals, i hi sumarem fibra i nutrients beneficiosos.

Racions: 4

Dificultat: ■■■■

Elaboració: 30'



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

0,39€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

OOO aquest mes

Aqüicultura, una opció segura i de qualitat

En vista de la demanda creixent de productes pesquers, l'aqüicultura és una alternativa sostenible i assequible que permet gaudir de peix de qualitat tot l'any. En línia amb el nostre compromís amb el consum responsable, EROSKI Natur t'ofereix una àmplia oferta de peix d'aqüicultura amb la certificació internacional GGN.

Tan gustós com el salvatge, el peix d'aqüicultura manté totes les propietats. És assequible i segur, gràcies a les exigències del segell GGN que, entre altres aspectes, inclou l'anàlisi de l'impacte sobre el medi ambient, el control de l'alimentació i de la qualitat de l'aigua o la supervisió de la traçabilitat del producte. A més, certifica un consum adequat de pinso, cosa que repercuteix en la bona conservació del fons marí i en l'aprofitament dels recursos de la pesca. També es controla l'establiment

de mesures de benestar animal i les fuites a les granges, limitant d'aquesta manera la proliferació d'espècies invasores.

L'aqüicultura té altres avantatges. Un és que s'evita l'estacionalitat del peix i el preu és, en general, més assequible. També ofereix traçabilitat, ja que són peixos criats en espais controlats i el seguiment és més exhaustiu. Per això, com han demostrat nombroses investigacions científiques, són lliures d'anisakis. I tampoc hem d'oblidar l'aportació a la sostenibilitat.



UN RECURS CADA VEGADA MÉS SOSTENIBLE

La pesca intensiva, la sobreexplotació dels caladors i el consum excessiu han reduït els estocs de pesca. Per això és tan important produir peixos de cultiu que garanteixin, d'una manera eficient i sostenible, prou recursos per alimentar la població. Pel que fa a l'alimentació, cada espècie creix amb pinsos creats específicament per a ella. A més, l'alimentació cada vegada és més sostenible, ja que els darrers anys s'ha incrementat el percentatge d'ingredients vegetals dels pinsos, com ara cereals, blat de moro o soja, i s'ha reduït la proporció de peixos salvatges destinats a alimentar els peixos d'aqüicultura.





ORADA

CINC PEIXOS AMB SEGELL GGN

A CAPRABO trobaràs peix d'aqüicultura, tant al taulell com envasat, sencer o en diferents talls.

Orada. És un peix blanc i se'l considera un dels més exquisits. Recomanat per a preparacions culinàries senzilles, com ara a la graella, al vapor o al forn. Gairebé a tots els països mediterranis aquesta espècie es cria en aqüicultura, una procedència que ocupa pràcticament tota l'oferta d'orada a les peixateries. A les nostres botigues s'hi pot adquirir orada Natur tant al taulell (peces) com envasada (peces i filets).

Rèmol. Un altre peix blanc molt preuat, que destaca per la textura i el sabor. A més, es digereix fàcilment. Tot i que la millor època del rèmol és durant els mesos més càlids, l'aqüicultura permet evitar l'estacionalitat. Per això està disponible tot l'any.

Corbina. Una gran desconeguda a les nostres taules, ideal per sorprendre amb un plat diferent. És un peix blanc, que viu tant en aigua salada com dolça. Al sud és molt popular per la textura de la seva carn i perquè té un gran valor gastronòmic. La trobaràs a peces als nostres taulells de peixateria.

Salmó. És una de les espècies de peix blau més populars i la producció d'aqüicultura una de les més importants. A Europa es produeix a Escòcia, Irlanda, Islàndia, les illes Fèroe (Dinamarca) i Noruega. A CAPRABO t'ofereim el salmó de cria en quatre tipus de talls perquè puguis gaudir-ne al moment i amb una gran comoditat.

Llobarro. Un peix blanc molt preuat per la seva carn ferma i pel gust, fi i delicat. S'adapta pràcticament a totes les tècniques culinàries i és perfecte per fer-lo al forn, a la planxa o a la graella. Pel que fa a l'aqüicultura, pràcticament tots els països mediterranis crien llobarro. Nosaltres l'ofereim al taulell (peces) o envasat (peces i filets).

RÈMOL

LLOBARRO

Pescado
sostenible
certificado

(AEROSKI)
Natur
ACUICULTURA
CERTIFICADA

GGN
ACUICULTURA
CERTIFICADA
www.ggn.org

cumple con las buenas prácticas acuícolas y tiene
GGN-ORG. Accede a información sobre la granja
al siguiente número de 13 dígitos: CoC: 848001000009



Receptes que mai no fallen

Corbina amb vermut

- 500 g de corbina EROSKI Natur
- 2 patates
- 1 ceba tendra
- 12 tomàquets cherry
- Un got de brou de peix
- Un got de vermut
- Oli d'oliva verge
- Una llimona
- Sal
- Romani

PREPARACIÓ. Fregim les patates a làmines, juntament amb la ceba a rodanxes, i les reservem.

■ Salem la corbina, fem uns talls al llong i hi posem unes rodanxes de llimona.

■ Fem un llit de patates i de ceba en una safata apta per a forn, hi afegim els tomàquets a rodanxes i, per sobre, hi posem la corbina.

■ Hi afegim més rodanxes de llimona i una mica de romani fresc per sobre.

■ Ho ruixem amb un got de brou de peix i un altre de vermut.

■ Ho enforem uns vint minuts.

Idees

- En comptes de romani podem emprar sàlvia.
- Podem fer la corbina a supremes o centres.
- Per presentar el plat, podem dur directament la safata a taula o posar la corbina en una plata bonica.

COMENTARI DIETÈTIC

La corbina és un peix blanc, amb un contingut baix en greixos i alt en proteïnes

de bona qualitat. La resta d'ingredients principals són vegetals, cosa que aporta vitamines, minerals i fibra. I la resta del greix prové de l'oli que absorbeixen les patates i la ceba quan les fregim, però és un greix saludable.

Trucs

En cuinar les patates i la ceba al forn, en comptes de fregir-les, podem reduir la quantitat d'oli i, per tant, la càrrega calòrica de la recepta.

■ La corbina és un peix blanc molt preuat a la gastronomia. La carn és gustosa i sucosa, admet moltes preparacions i també es valora molt per consumir-la en cru.

■ Si volem evitar la presència d'alcohol, es pot substituir el vermut per un altre got de brou de peix. Al contrari del que sovint es pensa, la cocció no elimina totalment l'alcohol d'una beguda.

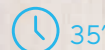
1,61€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



2,84€
PER RACIÓ

Llobarro amb salsa de coco

- 500 g de llobarro
- 16 cloïsses
- 1 pebrot vermell i 1 pebrot groc
- 140 g de pèsols
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 got de brou de verdures
- 1 got de beguda de coco
- Gingebre fresc i coriandre
- Pasta de curri
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2 grans d'all
- Pebre
- Sal

Acompanyament:

- 140 g d'arròs
- 1 llima

PREPARACIÓ. Posem l'oli en una cassola i hi afegim la pasta de curri. Ho saltem uns minuts fins que s'alliberin les aromes.

- Hi incorporem l'all i el gingebre i ho cuinem tot fins que comencin a enrossir-se.
- Hi afegim el brou de verdures i la llet de coco. Fem que arrenqui el bull.
- Hi incorporem les verdures, la sal i el pebre. Les cuinem a foc lent fins que siguin lleugerament tendres.
- Hi afegim el peix i el cuinem. Tot seguit, hi incorporem les cloïsses i les coem fins que s'obrin.
- Finalment, hi posem el coriandre picat.
- Coem l'arròs seguint les instruccions de l'envas. L'escorrem i el barregem amb la ratlladura de la llima.
- Servim el guisat de peix acompanyat de l'arròs.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta conté tots els grups d'aliments necessaris per fer un plat únic complet: verdures, proteïnes saludables (peix blanc) i cereals. Tot això amb el toc especial de sabor que li atorga la beguda de coco.

Aspectes nutricionals. És un plat molt equilibrat des del punt de vista nutricional. L'equilibri s'obté amb aliments saludables, que no aporten nutrients perjudicials i, en canvi, ofereixen components beneficiosos, com ara els pigments de les verdures.

Els greixos saturats, l'únic ingredient que apareix en taronja al semàfor, provenen de la beguda de coco, ja que la majoria dels greixos que conté –tot i ser un aliment vegetal– són saturats.

Sabíes que...? Segons l'època de l'any, el llobarro salvatge pot ser un peix blanc amb baix contingut en greix o un peix semigràs. La diferència es nota lleugerament en la textura i el gust, i canvia l'aportació calòrica. En qualsevol cas, són greixos cardiosaludables (omega 3).



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



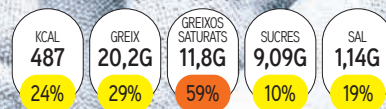
Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Molt més que un segell

A CAPRABO treballem per oferir-te alternatives més saludables i sostenibles. Per fer-ho, busquem sempre productes de qualitat que siguin respectuosos amb l'entorn. Des de fa anys, disposem de diferents certificacions, etiquetes i marques que garanteixen l'origen sostenible.

SEGELL BLAU MSC

El segell *Marine Stewardship Council* (MSC) es concedeix als productes del mar procedents de caladors sostenibles.

El 2017 vam ser la primera cadena de distribució minorista que va superar l'auditoria MSC, que acredita tant el calador com les empreses implicades en el procés de manipulació. L'any 2018 vam renovar la certificació i vam incorporar el segell al peix i al marisc congelat, així com a les conserves de peix. El trobaràs al bonítol del nord, l'anxova del Cantàbric, el bacallà Skrei EROSKI Natur, el bacallà dessalat o el lluç i el bacallà congelat.



GGN

És un segell per a la pesca de cria segons la norma internacional GLOBALG.A.P. d'aqüicultura, que permet desenvolupar la innocuïtat alimentària i la sostenibilitat. Inclou també el control del compliment dels drets dels treballadors. L'any 2018 vam ser la primera cadena de distribució a Espanya que va superar l'auditoria que acredita que les espècies de les nostres peixateries procedents d'aquest tipus de cria s'han produït de manera segura i sostenible. Tot el peix de cria EROSKI Natur (llobarro, salmó, orada, rèmol i corbina) disposa de certificat GGN.



FSC

El segell del *Forest Stewardship Council* (organització sense ànim de lucre, dedicada a promoure la gestió forestal responsable al món) certifica que la fusta emprada per fabricar el producte prové de boscos gestionats de manera responsable. A CAPRABO venem 53 articles de papereria, mobiliari de jardí, articles de neteja i d'higiene amb segell FSC®. També fem servir paper amb aquesta certificació a les etiquetes dels productes de carnisseria, les safates d'algunes fruites i hortalisses i a les nostres bosses de paper, cosa que garanteix que provenen de fonts responsables.



PESCAT AMB CANYA

Tot el nostre bonítol del nord en conserva EROSKI, tant en pot de vidre com en llauna, prové exclusivament de la pesca amb arts tradicionals de canya. Som els primers en oferir tota la nostra gamma de bonítol en conserva pescat amb aquest mètode tradicional, considerat com el més respectuós, selectiu i sostenible, ja que evita les captures accidentals d'altres espècies i no malmet el fons marí.



GLOBALG.A.P.

És un conjunt de normes agrícoles reconegudes internacionalment i dedicades a les bones pràctiques d'agricultura (G.A.P.). Per a consumidors i distribuïdors, aquest certificat significa que els aliments han estat produïts de manera sostenible i que compleixen tant els requisits de seguretat alimentària com el benestar dels treballadors. Totes les nostres fruites EROSKI Natur, i gran part de les nostres hortalisses, provenen d'agricultors certificats.



ECOCERT COSMOS NATURAL

La gamma belle NATURAL està formada per 22 productes de bellesa i d'higiene, disposa de certificat de cosmètica natural seguint l'estàndard COSMOS i de l'homologació d'ECOCERT. Regula des de l'elaboració i la producció de cada ingredient fins a l'envasat, l'etiquetatge o la gestió del medi ambient. En el cas dels nostres productes certifica que han estat elaborats, com a mínim, amb el 98% d'ingredients naturals o d'origen natural, i que almenys un 5% d'aquests són d'origen ecològic.



BENESTAR ANIMAL

Per identificar de manera clara que un producte compleix amb la normativa de benestar animal unifiquem totes les nostres certificacions amb el nou segell Welfair™. Presentat pels instituts d'investigació IRTA i NEIKER, avala que els animals han viscut i han estat sacrificats en condicions èticament responsables de benestar, seguint els protocols establerts pels projectes Welfare Quality i AWIN (*Animal Welfare Indicators*).



AGRICULTURA ECOLÒGICA

L'Eurofulla garanteix que la producció segueix els criteris europeus d'agricultura ecològica. És a dir, la prohibició de fer servir organismes modificats genèticament, la limitació de l'ús de fertilitzants, herbicides, pesticides artificials, antibiòtics, etc. Trobaràs aquest segell als nostres productes ecològics, com ara el tomàquet, l'arròs i el blat de moro EROSKI, i a les sals de Camargue Selegtia.



8 trucs per evitar el malbaratament



Un 42 % del malbaratament alimentari es genera a les llars. Com a usuaris finals dels aliments, podem contribuir a canviar els hàbits amb aquests trucs senzills.

1 Cal planificar el menú setmanal i evitar la

improvisació. Tots els grups d'aliments hi haurien de ser presents i hauria de seguir, tant com sigui possible, la dieta mediterrània.

2 Hem de calcular bé les quantitats.

És important que cuinem només allò que necessitem per completar el menú. A més, convé servir racions adequades, ja que el que deixem al plat és molt probable que acabi a les escombraries. Sempre és millor repetir.



3 Convé fer una compra responsable.



Abans hem de revisar què tenim al rebost i a la nevera, fer la llista i comprar només el que ens cal. També hem de pensar en les quantitats que necessitem de cada aliment, en funció del nombre d'àpats previstos i dels comensals, així com de les necessitats alimentàries especials, si n'hi ha.

4 És important que conservem bé els aliments,

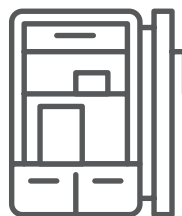
que consultem l'etiqueta i que preguntem al professional si tenim dubtes.

5 Apostar per productes de temporada.

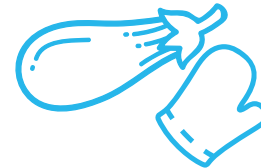
Normalment són locals, cosa que permet evitar el trasllat i l'envasat. Tot i que no hem d'oblidar que la conservació dels aliments frescos és més delicada i que cal comprar només la quantitat imprescindible.

6 Organitzar bé la nevera i mantenir-la neta.

D'aquesta manera els aliments que hi guardem es conservaran millor. Si algun producte és a punt de caducar, convé cuinar-lo i congelar-lo.



7 Millor amb imaginació.



Si no se'ns acut quin plat podem fer amb aquella albergínia oblidada a la nevera, a la secció de receptes de la pàgina web de CAPRABO (chefcaprabo.com) t'ofereix moltíssimes idees que et poden servir d'inspiració i amb les quals triomfaràs en la cuina.

8 Les sobres es poden aprofitar

per fer croquetes, quiches, etc. Amb les fruites i les hortalisses per preparar sucs, smoothies, melmelades o brous que pots prendre solos o al costat d'altres aliments.



Receptes que
mai no fallen



Hi afegim el carbassó i la pastanaga i ho seguim coent. Ho reservem.

■ Batem els ous en un bol. Hi afegim la nata, la llet, la sal, el pebre i la nou moscada. Ho batem de nou per integrar-ho tot.

■ Estirem la massa dins un motlle, la punxem amb una forquilla i la tapem amb paper per enfornar. Hi afegim uns llegums perquè tingui pes i l'enforem 10 minuts.

■ Posem a la base el porro, els espinacs i la verdura ofegada. Hi incorporem el formatge de cabra en rotlle. Ho cobrim tot amb la barreja de llet i d'ou.

■ Ho enforem durant 25 minuts.

COMENTARI DIETÈTIC

La quiche és molt fàcil de fer i admet pràcticament qualsevol farciment, així que és una recepta perfecta per aprofitar les sobres que ens hagin quedat. A més, tant la podem menjar freda com calenta.

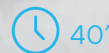
La massa i els ingredients que fem servir per lligar el farciment (llet, nata i ou) ens aporten una gran part de les calories i dels greixos, tot i que dependrà del farciment triat. Podem fer-la una mica més lleugera substituint la nata per llet evaporada o per llet.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



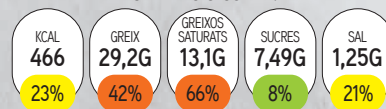
Quiche de verdure

- 1 massa brisa (230 g)
- 1 porro
- ½ carbassó
- 1 pastanaga
- 100 g d'espinacs
- 100 g de formatge de cabra en rotlle
- 150 ml de llet
- 100 ml de nata líquida
- 3 ous
- Sal
- Pebre
- Nou moscada
- Oli

PREPARACIÓ. Ofeguem el porro en una paella fins que estigui lleugerament tendre.



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Una varietat deliciosa

Per endolcir el teu dia no hi ha res millor que una rajola de xocolata. Sobretot si tens tantes opcions com les que trobaràs a CAPRABO: des dels més clàssiques fins a les rajoles elaborades amb els millors cacaus.



MÉS RESPONSABLE

Xocolata Negra 70% Cacao amb Flor de Sal Torras Ecològica, Xocolata Negra 90% Cacao Crioll Torras Ecològica i Xocolata 79% Cacao Crioll sense sucre Torras Ecològica.

Una tarda de dissabte avorrida. Plou. El temps s'atura al sofà. Ara sí. Ara arriba el que és important. Estimar-te. Plaers, pecats i xocolates amb ingredients de producció ecològica. Naturalitat deliciosa.

NOU

Xocolata Nestlé extrafina Dinosaurus (120 g) i Xocolata Nestlé extrafina Maxibon (170 g). Descobreix les noves rajoles de xocolata amb llet de Nestlé, amb el seu sabor inoblidable. Ara, estrenen farciments: un cremós amb trossets de galetes Dinosaurus i un altre amb gust de nata i trossets de galeta Maxibon.



ESTALVI

Milka Oreo (3x100 g)

Xocolata amb llet amb trossos de galeta Oreo i farciment de vainilla. Doblement irresistible!

Xocolata extrafina amb llet eroski basic (3x150 g)

Amb EROSKI basic gaudiràs dels sabors més clàssics, els que mai no fallen, al millor preu. Tenim varietats amb llet, negra amb un 55% de cacau, i blanca.

Xocolata Nestlé extrafina (3x125 g)

Gaudeix per triplicat de l'única rajola que conté un gran got de llet fresca recollida cada dia a Cantàbria.



GURMET

Xocolata Bio 85% Suchard negra (90 g)

Per als autèntics amants de la xocolata, la varietat més pura de Suchard, amb el sabor més intens i un 85% de cacau.

Xocolata negra 85% cacau Lindt Excellence (100 g)

Deixa't endur i gaudeix amb tots els sentits d'aquesta exquisida

xocolata negra de Lindt, elaborada amb una tria dels millors cacaos torrats al punt. Amb una aroma forta i 85% de cacau.

Xocolata negra 70% taronja EROSKI SELEQTIA (100 g)

Conté un 70% de cacau i pell de taronges confitades. Barreja el gust intens de la xocolata amb un punt dolç.

MÉS SALUDABLE

Xocolata negra amb ametlles sense sucres afegits EROSKI (125 g)

Les varietats de xocolata amb ametlles són les preferides per a molts i ara també en pots gaudir sense sucres afegits. Amb trossos d'ametlles i un 50% de cacau.



OOO aquest mes

Secret ibèric amb salsa de xocolata

- 400 g de secret de porc
- Sal i pebre acabat de moldre

Per al 'mole':

- 50 g d'ametlles crues i pelades
- 25 g d'oli d'oliva verge extra
- 700 ml de brou de verdures
- 1 culleradeta de pebre negre en gra
- 1 culleradeta de comí en gra
- 1 culleradeta de pebre rosa
- 3 claus d'olor
- 1 pal de canyella o 1 culleradeta de canyella molta
- 1 ceba
- 1 tomàquet
- 2 grans d'all
- ½ culleradeta de bitxo molt
- 1 tasetta de cafè exprés (50 ml)
- 75 g de xocolata negra 70%
- Sal

Acompanyament:

- 2 cabdells
- Oli
- Vinagre
- Sal i pebre
- Sèsam

PREPARACIÓ. Preparem el 'mole' amb antelació. Per fer-lo, coem el tomàquet, la ceba i els grans d'all durant 40 minuts al forn preescalfat a 200 °C. Ho reservem.

■ En una paella, torrem les ametlles amb l'oli i les trituram amb 50 ml de brou de verdures fins a obtenir una pasta homogènia. La reservem.

■ Torrem les espècies en una paella i les trituram fins que estiguin en pols. Les reservem.

■ Al got de la batidora, trituram el tomàquet, la ceba i els grans d'all amb 500 ml de brou.

1,44€
PER RACIÓ

■ Posem aquesta barreja en un cassó i l'escalfem. Quan estigui calenta, hi afegim la pasta d'ametlles, les espècies triturades, el bitxo molt, la tasetta de cafè i les preses de xocolata. Ho remenem fins que es dissolguin i les deixem coure a foc mitjà, tot remenant constantment, uns cinc o deu minuts fins que s'integrin els sabors. Ho rectificuem de sal i, si cal, hi afegim una mica més de brou. Quan estigui a punt, ho reservem.

■ Coem la peça de secret, en una planxa ben calenta, uns cinc minuts per cada costat, fins que quedi cuita per dins però sucosa.

■ Al moment de servir, tallem el secret a tires, posem un llit de 'mole', hi afegim la carn per sobre i l'empolsem amb sèsam. L'acompanyem amb uns cabdells amanits per donar-li un toc fresc i posem la resta de 'mole' a una salsera.

COMENTARI DIETÈTIC

La salsa d'aquesta recepta s'inspira en una salsa mexicana, el 'mole'. En aquest cas, seria un 'mole poblano', que és el que inclou xocolata negra. Aquesta variant, en lloc de xilis porta tomàquet i, en comptes de fer servir farina de blat de moro per espessir, s'elabora amb ametlles moltes.

Propietats nutricionals. El secret és una carn semigrassa vermella, en aquest cas procedent del porc. S'acompanya de 'mole' i d'amanida, dues propostes saludables, així que resulta una bona recepta per menjar carn vermella amb la freqüència de consum adequada.

Truc. Si ens sobra 'mole', val la pena congelar-lo per poder-lo emprar en una altra ocasió.

Racions: 4

Dificultat



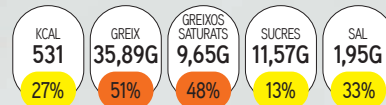
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Receptes que mai no fallen

Ous mollet amb espinacs i gratinat de salsa Mornay

- 2 cebes
- 50 g de mantega
- 500 g d'espinacs
- Sal
- 8 ous
- 3 cullerades de formatge Gruyère ratllat

Per a la salsa Mornay:

- 40 g de mantega
- 1 ceba petita picada molt fina
- 40 g de farina
- 500 ml de llet
- Sal, pebre i nou moscada
- 100 g de formatge Gruyère ratllat
- 2 rovells d'ou
- 3 cullerades de nata

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 200 °C.

■ Pelem i tallem les cebes a daus. Posem mantega en una paella i, quan s'hagi desfet, hi incorporem la ceba i la sal i la fregim fins que estigui daurada. Hi afegim els espinacs i els ofeguem dos minuts més.

■ Posem aigua abundant en una olla gran i, quan arrenqui el bull, hi incorporem els ous, amb cura perquè no es trenquin. Els coem cinc minuts. Els traiem de l'olla, els refresquem amb aigua freda i els pelem.

■ Per preparar la salsa, batem els rovells dels ous amb la nata. Els reservem.

■ Posem la mantega en un cassó i la desfem. Hi incorporem la ceba i l'ofeguem fins que es comenci a daurar. Hi afegim la farina i ho cuinem tot durant dos minuts mentre batem amb unes varetes. Hi afegim la llet a poc a poc, sense deixar de batre. Ho salpebrem i ho assaonem amb la nou moscada. Ho cuinem durant deu minuts, sense deixar de batre, fins a obtenir una crema untuosa, suau i sense grumolls.

■ Hi incorporem el formatge ratllat i ho cuinem, sense parar de remenar, fins que tot estigui fos i integrat. Ho retirem del foc i ho barregem amb els rovells d'ou. Ho posem novament al foc i ho coem sense deixar de batre fins que estigui a punt d'arrencar el bull, però sense que arribi a aquest punt.

■ Posem els espinacs i la ceba al fons d'una safata de forn. Hi incorporem els ous i ho cobrim amb la salsa beixamel, ho empolsem amb el formatge Gruyère i ho enforem cinc

minuts o fins que tingui un to lleugerament daurat. Ho servim.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta força completa que podria servir com a plat únic. Aporta una ració d'hortalisses (espinacs, ceba) i de proteïna de qualitat (ous i formatge). La ració de cereal, tot i que no és necessària, es pot cobrir amb una mica de pa integral.

Propietats nutricionals. El formatge i la llet també aportaran hidrats de carboni, bàsicament en forma de lactosa. La presència de l'ou i del formatge incrementa els greixos saturats, però sabem que no tots els greixos són iguals i els que ens aporten els ous i els lactis no són igual de perjudicials.

Sabies que... Els ous mollet són una manera de coure els ous amb closca, de manera que la clara queda ben quallada i el rovell, cremós. Són a mig camí entre els ous passats per aigua i els durs.

La salsa Mornay és una base de beixamel a la qual s'afegeix formatge i rovell d'ou.

Truc: Si prescindim de la nata, el plat serà menys calòric.

Apta per a ovolactovegetarians.

1,41€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



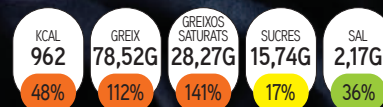
Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Receptes que mai no fallen

Moments per gaudir

No et quedis sense la pausa per al cafè. A les nostres botigues tenim opcions per a tots: en gra, molt, soluble i en càpsules compatibles amb les cafeteres Nespresso® i Dolce Gusto®, tant de les marques més conegudes com de la nostra marca EROSKI.

NOU

Nescafé Black Roast (200 g)

Cent per cent cafè soluble intens, gràcies a un torrat especial més llarg. Per donar-te tota la força que necessites al matí.

Nescafé Gold Coconut Latte (90 g)

Una combinació perfecta de coco i cafè 100% aràbic. Elaborat per gaudir d'un sabor suau i cremós a cada tassa.



Cafè Baqué Varanasi (26 unitats)

Descobreix un cafè exprés de gran caràcter amb una barreja complexa d'aràbics rics d'Amèrica del Sud, amb robusta de gran personalitat.

Un cafè intens amb cos i notes torrades.

Cafè molt natural Intermon Oxfam (250 g) i Cafè molt mescla Intermon (250 g)

Cafè de les varietats aràbic i

MÉS RESPONSABLE

robusta. Procedent de petites parcel·les cultivades de manera tradicional i de cooperatives que respecten el comerç just a Nicaragua (Aldea Global), Guatemala (GUAYA'B) i Uganda (ACPCU).

GURMET

Lavazza: descobreix el veritable cafè italià en totes les seves formes.

Cafè Qualità Oro Lavazza (250 g)

Combinació única de sis varietats de grans d'aràbic (originari d'Amèrica Central i del Sud), barrejades perfectament per aconseguir un sabor excepcional.

Cafè Espresso Intens Lavazza (250 g)

L'express definitiu. Cent per cent aràbic (procedent de l'Àfrica, d'Amèrica Central i del Sud), amb un gran cos i sabor, i una aroma intensa.

Cafè Qualità Rossa Lavazza (250 g)

Un blend únic, de grans procedents de les varietats robusta i aràbic, amb un gust aromàtic, suau i rodó.

Càpsules cafè de Colòmbia EROSKI SELEQTIA (10 unitats)

Per als paladars més exigents, el cafè de SELEQTIA prové de regions amb una tradició cafetera reconeguda, com ara Colòmbia o Etiòpia.



ESTALVI

Cafè molt mescla EROSKI basic (250 g), Cafè intens EROSKI càpsules (10 unitats) i Cafè en gra natural EROSKI basic (500 g)

A CAPRABO trobaràs, al millor preu, una varietat a la mida de cada gust i paladar. Podràs optar per comprar el producte en gra, molt o soluble, i en càpsules compatibles amb Dolce Gusto® i Nespresso®.

MÉS FÀCIL

Cafè soluble natural Nescafé Classic (100 g) i Cafè soluble natural Nescafé Classic (10 sobres)

La solució perfecta per gaudir de manera ràpida i còmoda d'un esmorzar ple d'aroma i sabor. També disponible en sobres molt pràctics, per prendre a qualsevol hora i a qualsevol lloc.



Tiramisú

- 4 ous
- 100 g de sucre
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla
- 700 g de mascarpone
- 550 ml de cafè preparat amb cafè molt Colòmbia EROSKI SELEQTIA
- 30 melindros
- Cacau en pols

PREPARACIÓ. Separem els rovells de les clares. Muntem les clares amb el sucre i la vainilla.

- Batem els rovells i hi afegim el formatge mascarpone fins que quedi cremós.
- Hi afegim les clares i les incorporem, sense perdre volum, fins a formar una crema.
- Fem el cafè i deixem que es refredi. Mullem els melindros al cafè.

- Preparem una base de melindros mullats, hi afegim la meitat de la crema de mascarpone i l'escampem amb una espàtula.
- Hi afegim una segona capa de melindros mullats i hi posem una darrera capa amb la resta del mascarpone.
- Ho deixem refredar durant 5 hores.
- Ho empolem amb cacau en pols al moment de servir.

COMENTARI DIETÈTIC

És una de les receptes més típiques i conegudes de la cuina italiana i, tot i

que hi ha nombroses variacions, aquí us presentem la més clàssica. És molt fàcil de preparar i no cal forn.

Propietats nutricionals. És una recepta força calòrica, ja que conté una quantitat important de greixos i sucres. Tot i que part dels greixos no són perjudicials, ja que provenen del formatge i dels ous, els que aporten els melindros, així com els sucres afegits, no són recomanables. Per això és una recepta per fer molt de tant en tant.

Truc. Si vols eliminar el cafè, el pots substituir per llet amb cacau pur.

Apta per a ovolactovegetarians.



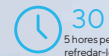
2,73€
PER RACIÓ

Racions: 8

Dificultat



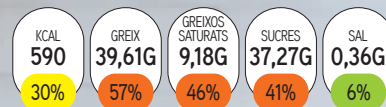
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Reciclem les teves càpsules de cafè

Las càpsules de cafè contenen alumini, plàstic i restes orgàniques, cosa que fa que reciclar-les sigui complicat. Per fer-ho més fàcil, a CAPRABO estem instal·lant contenidors per dipositar aquest tipus d'envasos.

Les càpsules monodosi de cafè han revolucionat el mercat, però la composició –amb alumini, plàstic i residus orgànics– complica la recollida i posterior reciclatge. És molt habitual pensar que cal dipositar-les al contenidor groc, però la realitat és que han d'anar a contenidors específics.

Seguint el nostre compromís per facilitar un consum responsable, a l'entrada dels nostres supermercats i hipermercats posarem un contenidor de reciclatge de càpsules. Amb aquesta iniciativa, serem el primer distribuïdor que instal·la aquests punts de recollida. També ens avançarem a la normativa de comunitats autònomes com les Balears, que l'any 2021 obligarà a disposar d'un

sistema de reciclatge per a aquests envasos.

Mitjançant aquesta iniciativa esperem recuperar el 100 % de les matèries primeres de la càpsula, tot afavorint l'economia circular. El cafè i les càpsules biodegradables es convertiran en adob i el plàstic i l'alumini es fondran per generar nous envasos.

Hem dissenyat un procés de logística inversa, que contempla que el mateix camió que transporta els productes fins al supermercat retiri les càpsules recollides a la botiga, cosa que permetrà reduir la petjada de carboni. Els envasos es dipositaran a una planta logística on s'emmagatzemaran per al tractament i reciclatge.



Coloració que cuida i protegeix

La coloració és un gest freqüent al ritual per tenir cura dels cabells. Tant si és per tancar les canes com per canviar de look, cal triar bé el producte i seguir les recomanacions d'ús. Els nous tints belle ofereixen tons més vius i duradors, alhora que nodreixen i protegeixen la fibra capil·lar.

COM APLICAR EL TINT A CASA

Donar color als cabells a casa és una bona manera d'estalviar o de canviar el to quan no t'acaba de convèncer. Aquests passos senzills t'ajudaran a aconseguir el resultat ideal.

ABANS DE COMENÇAR

Perquè el tint t'afavoreixi, has de triar un color que, com a màxim, sigui dos tons per sobre o per sota del teu color natural.

No et rentis els cabells entre 24 i 48 hores abans de tenyir-te.

El tint taca, per la qual cosa convé emprar roba que es pugui fer malbé i, a més, cal dur guants durant tot el procés.

Raspalla els cabells abans d'aplicar-hi el tint perquè no s'enredin. D'aquesta manera es fixarà millor i arribarà a tots els cabells.

RESULTAT PERFECTE

Agafa una mica de crema hidratant amb la punta dels dits i reparteix-la al voltant de la cara, darrere les orelles, al coll i on neixen els cabells. Evitaràs que la pell es taqui quan hi apliques el tint.

Prepara el tint seguint les instruccions de l'envàs. Agafa una pinta i fes-te una ratlla al mig al llarg del cap i una altra d'orella a orella, per dividir els cabells en quatre parts. Comença a tenyir-te de darrere endavant.

Si tens els cabells llargs, després de tenyir-te de les arrels fins a la meitat dels cabells, recull-los amb una pinça.

Quan t'apliquis el tint amb la brotxa, vaporitza una mica d'aigua sobre cada floc de cabells. Així el color quedarà més uniforme entre les arrels i les puntes.

Per assegurar-te que la barreja es reparteix de manera uniforme, quan acabis, fes-te un massatge al cap com si et rentessis els cabells (sempre amb els guants posats).

Tapa't el cap amb una gorra de dutxa i controla els minuts d'espera que indiqui el fabricant. Esbandeix-te el cap amb aigua freda per eliminar l'excés de tint.



COLOR RADIANT BELLE

La nova **Coloració Permanent belle** cobreix el cent per cent de les canes amb un color natural i durador. Inclou l'avançada tecnologia Vplex, que revitalitza la fibra capil·lar i repara la cutícula malmesa dels cabells, tot aportant-los un extra de força i

brillantor. Combinada amb arginina, reestructura la fibra capil·lar i dona com a resultat un color més viu i durador.

L'emulsió reveladora en crema, inclosa a l'envàs, és rica en oli

d'argània i aporta un extra de protecció als cabells. A més, l'àloe vera, l'extracte de fulla d'olivera i la provitamina B5 que conté **la mascareta capil·lar reparació intensiva** tenen cura dels teus cabells després del procés de coloració.



RECORDA-HO!

- Si et vols tenir per a un esdeveniment especial, fes-ho com a mínim una setmana abans.
- Per mantenir el color en bon estat durant més temps, quan et rentis els cabells fes servir aigua freda.

Defineix l'estil dels cabells tot cuidant-los

Hi ha molts productes per donar forma als cabells. A l'hora de triar, cal tenir en compte que, a banda de proporcionar-te l'acabat desitjat i la teva textura preferida, han de protegir i respectar la fibra capil·lar. Els fixadors, laques i ceras de belle es formulen per ajudar-te amb qualsevol pentinat, alhora que tenen cura dels teus cabells.

GELS FIXADORS

Perfectes per crear qualsevol look, sobretot per als cabells curts o per lluir un efecte mullat. No assequen ni deixen atapeïts els cabells.

Gel Fort

- Amb un acabat mat, ajuda a mantenir la definició del pentinat durant més temps i evita l'encrespament provocat per la humitat de l'ambient.

Gel Efecte Mollat

- Aporta un acabat brillant. Conté partícules fixadores extrafortes que permeten un pentinat de llarga durada.

Gel Xtra Fort

- Amb una fragància molt agradable, els seus polimers fixadors aporten una fixació extraforta durant més temps, per aconseguir pentinats sense deixar residus.

Gel Extrem

- Manté a ratlla els floccs i els serrells rebels amb una fixació extrema, sense assecar els cabells ni atapeir-los.

Crema Flexible

- Nova textura en crema, més còmoda i fàcil d'aplicar, per realçar els tupès i les ones naturals.
- No greixa els cabells ni les mans i aporta un acabat natural de llarga durada amb efecte mat.
- Un bon substitut de la cera mat més dura.



AIGUA PER PENTINAR

- Facilita i defineix el pentinat amb un acabat natural i durador. La textura és molt lleugera, i permet domar els flocs rebels i donar vida als rínxols més secs.



CERA

- Modela els flocs rebels, defineix les patilles o remata un pentinat de puntes marcades amb una fixació extraferta. Conté partícules matificants per aconseguir un acabat natural.



CREMA I MOUSSE RÍNXOLS

Crema definidora

- Si vols definir les teves ones sense que s'aixafin, aquesta

crema crea una pel·lícula que evitarà la pèrdua d'aigua i l'encrespament, tot afavorint la brillantor i la suavitat. Conté provitamina B, que enforteix, i proteïna de seda, que reestructura la fibra capil·lar. No cal esbandir-la.



Mousse activadora

- Defineix els rínxols i activa les ones amb un acabat natural i flexible. La textura és més lleugera que la de l'escuma en aerosol i no deixa residus ni aixafa els cabells. Conté filtre UV, que protegeix els cabells.



LAQUES

La gamma de laques de belle conté provitamina B5 i filtre UV. La fixació és flexible i s'elimina raspallant els cabells.

Laca Xtra Forta i Forta

- El toc final per mantenir el pentinat definit i intacte durant hores.

Laca Volum

- La tecnologia de polímers flexibles aporta un volum natural i un pentinat amb cos, que es pot modelar fins i tot després d'aplicar-la.

RASPALLS BELLE COL·LECCIÓ FUSTA

Defineix el teu estil amb els nous raspalls amb mànec de fusta. L'ovalat i el rodó es fabriquen amb crin de niló i porc senglar, especials per donar brillantor als cabells llargs. El raspall raqueta està dissenyat especialment per desenredar els cabells llargs.



TENA Discreet: seguretat i discreció a la teva mida

Les dones que pateixen pèrdues d'orina se senten insegures, limiten la seva vida social i deixen de fer coses. Una protecció adequada et permetrà que el teu dia a dia no tingui límits i que et sentis segura i protegida.

Ens apliquem la crema per al contorn dels ulls al coll? O la de les mans a la cara? Probablement, no. Llavors, per què fem servir un producte que no és adequat per a les pèrdues d'orina?

Hi ha qui creu que tots els absorbents són iguals i que serveixen tant per al flux menstrual com per a les pèrdues d'orina inesperades, però els dos fluids no tenen la mateixa densitat. L'orina té una lleugeresa semblant a l'aigua, s'expulsa ràpidament i necessita un nivell d'absorció precís per evitar escapaments. El pH i l'olor tampoc s'assemblen als de la menstruació. Per tant, per sentir-nos protegides, seques i segures necessitem productes específics.

COM POTS TROBAR L'ABSORBENT ADEQUAT

- Fes servir sempre productes específics per a les pèrdues d'orina. Si són petites i molt puntuals, comença amb TENA Discreet Mini.
- Prova productes amb un nivell d'absorció semblant per veure amb quin et sentis més segura i còmoda.
- No sempre necessitaràs la mateixa absorció, combina TENA Discreet Extra o

Moltes dones prefereixen obviar el tema i no assumir que tenen un problema d'incontinència, tant si és passatger com si no. Però és molt important posar-li nom per poder-lo resoldre. Actualment sabem que les pèrdues es poden reduir amb exercicis específics per enfortir el sòl pelvià i que hi ha tractaments quirúrgics avançats en cas que la fisioteràpia no funcioni.

Emprar el producte adequat permet que la sensació d'humiditat i l'olor desapareguin. No deixis que la teva qualitat de vida es vegi afectada. Entra a centradaenti.es per informar-te, i aconsegueix descomptes i regals al programa de punts de TENA Mujer.

- TENA Discreet Normal amb productes de més absorció com TENA Discreet Maxi quan vulguis una protecció segura.
- Si tens pèrdues abundants, la millor opció són les calcetes. Prova la gamma TENA Silhouette: elegància i discreció alhora.
- Fes servir productes específics per a la nit, com TENA Discreet Maxi Night.



PROVA LA NANSA
+ CÒMODA



I PORTA EL PACK
DE FORMA MOLT MÉS FÀCIL!

MONTSENY

Barcelona: comarques amb llum pròpia

Amb un centenar de kilòmetres de costa, dotze parcs naturals, un patrimoni artístic i monumental valuós i una gastronomia reconeguda, no cal anar més lluny per passar uns dies de descans perfectes. Explora amb els cinc sentits el teu racó preferit de les comarques de Barcelona... I deixa't sorprendre!



Les platges extenses del Maresme, el Baix Llobregat i el Garraf són excel·lents per passejar o per practicar activitats nàutiques. I les cales, el refugi somiat per als amants de la tranquil·litat. Prefereixes admirar les vinyes i participar en tasts guiats? No et perdís les activitats que t'ofereixen els cellers de les denominacions d'origen Penedès i Alella. I si vols aprofitar els beneficis de les aigües termals, caminar per parcs i espais naturals o visitar pobles i ciutats amb encant, pots fer-ho al Vallès Oriental i al Vallès Occidental.

ASSABOREIX LA GASTRONOMIA

Osona, el Moianès, el Bages i l'Anoia t'ofereixen nombrosos atractius naturals i gastronòmics, i un patrimoni artístic i històric. A més, podràs tastar productes autòctons o gaudir de maridatges amb els vins de la DO Pla de Bages.

TOCA EL CEL

Amb nombrosos itineraris per recórrer a peu o en bicicleta i una gran biodiversitat, el Parc Natural de les serres del Cadí i del Moixeró, a la comarca del Berguedà, ofereix rutes com el Camí dels Bons Homes o la pujada al cim del Pedraforca. Al peu d'aquesta serralada hi ha Berga, ciutat amb un patrimoni monumental destacat. I, aprofitant que ets a la zona, visita el pantà de la Baells.

RESPIRA PROFUNDAMENT

A poca distància de la ciutat comtal t'esperen més de cent mil hectàrees d'espais verds. El Castell de Montesquiu, la Serralada de Marina, Montnegre i el Corredor, Olèrdola... A les comarques de Barcelona hi ha dotze parcs naturals protegits, entre els quals destaca el Montseny, Reserva de la Biosfera de la Unesco.

ADMIRA EL MODERNISME

A la vora de Barcelona trobaràs moltes manifestacions d'art modernista. Cases d'estiu, habitatges urbans, jardins, cellers i fàbriques construïdes a finals del segle XIX per Antoni Gaudí i altres creadors d'aquest corrent estètic.



Escollar, veure, fer olor, tocar, provar... sentir. Les comarques de Barcelona amb els cinc sentits



SITGES

Setembre i octubre

8 dies / 7 nits en allotjament superior amb esmorzar inclòs

395€



PIRINEUS BARCELONA

Del 15 al 18 d'octubre

4 dies / 3 nits al Parc Natural de les Serres del Cadí i del Moixeró. Només allotjament.

120€



MONTSENY

Setembre i octubre

5 dies / 4 nits d'allotjament en loft

175€



Preus "des de" per persona en estada doble. Consulteu condicions a les oficines físiques EROSKI/viajes. Places limitades. CIE 618. Edició 02/2020.

viajes
caprabo 
viajes.caprabo.es

Ara, acumulo euros a la me

Amb la targeta Club Caprabo canviaràs la teva manera d'estalviar a partir del 8 d'octubre, perquè els descomptes dels teus cupons de caixa i els que podràs activar des de l'app s'aniran acumulant directament a la teva targeta per bescanviar-los quan vulguis a les teves properes compres.

www.caprabo.com/clubcaprabo

... amb els meus
cupons personalitzats
de caixa.



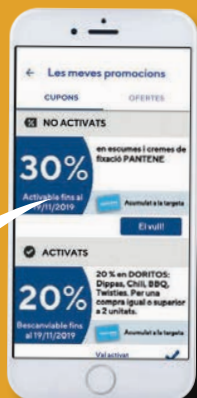
Soc del Club.
Jo estalvio.

va targeta Club Caprabo...

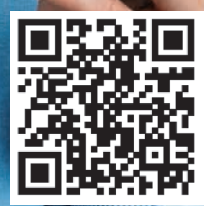
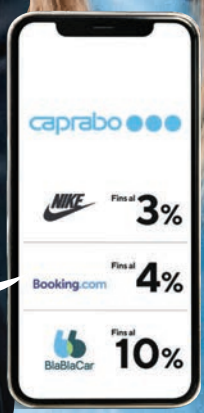
... activant els meus cupons personalitzats a la nova app o al nou web.

... i també quan compro fora de Caprabo.

Aprofita tots els descomptes a les compres online de les teves marques preferides a través de l'apartat **Més promocions** de l'app de Caprabo o al nostre web. www.caprabo.com/mes-promocions



Estalvia fins al **18%** en primeres marques



A partir del 08 d'Octubre la Nova APP Caprabo ve amb 5 € * de regal



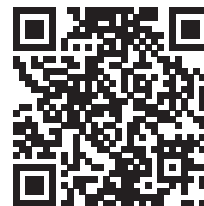
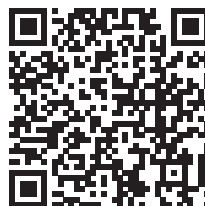
- Activa els teus cupons on line cada setmana abans de realitzar la compra.
- Accedeix fàcilment a la targeta digital. La teva targeta Club Caprabo sempre al teu mòbil.

(*) Als 5000 primers clients que es descarreguin l'APP, abans del 31/10/20 li acumulem 5 € a la seva targeta Club Caprabo.

Més informació a
www.caprabo.com/promociones

Descarrega-te-la
gratis

Descarrega-te-la aquí



FIN AL PRELAVADO

AHORREMOS JUNTOS

HASTA 47L

de agua por lavado*



Descubre más:
Porunfuturoconagua.es

*Estudio realizado por IPSOS en Diciembre de 2019.



NUESTRA MEJOR LIMPIEZA Y BRILLO

botanical origin

TAN EFICAZ COMO TU DETERGENTE TRADICIONAL**

HASTA 97% DE ORIGEN BOTÁNICO**



*Reckitt Benckiser detergentes.

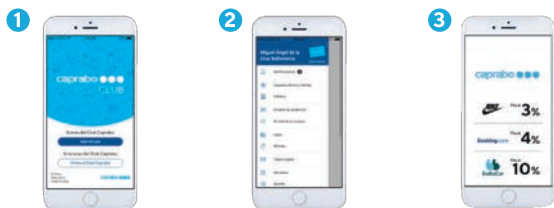
**Hasta 97% de nuestros ingredientes activos son de origen botánico o natural.

Estalvia també comprant fora de Caprabo



Amb la teva targeta Club Caprabo, a partir d'octubre, **estalviaràs també comprant en més de 200 primeres marques.** A través de la nostra APP i al nou WEB.

Passos a seguir a l'APP per obtenir el dte. en partners.



1 A l'APP.

2 Accedeix a **Més promocions.**

3 Tria la teva **marca** favorita.

Passos a seguir al nou web per obtenir el dte. en partners.



1 Al nou WEB.

2 Accedeix a **Més promocions** i tria la teva **marca** favorita.

Descomptes vàlids només si compres a través de l'app o del web de Caprabo. Els descomptes s'acumularan a la teva targeta Club Caprabo per a que els puguis bescanviar en les teves properes compres a Caprabo.



Acumula puntos y
¡CONSIGUE
MILES DE REGALOS!*



1. Compra productos seleccionados Bimbo*
2. Sube el código que encontrarás en la bolsa
3. Acumula puntos y canjéalos por el regalo de El Mundo del Osito que más te guste

Promoción válida desde el 17/08/2020, para mayores de 18 años con residencia legal en España. Sólo por la compra de productos Bimbo seleccionados. Más de 20.000 regalos disponibles por acumulación de puntos. Consulta regalos y condiciones en www.elmundodelositobimbo.com

nosaltres



CAPRABO, compromís amb el col·lectiu de celíacs

Gràcies al conveni de col·laboració que hem signat amb l'Associació Celíacs de Catalunya, els membres de l'entitat es beneficien d'un descompte del 20% en la compra de productes sense gluten.

L'objectiu de la iniciativa és contribuir a sensibilitzar sobre les necessitats especials de les persones celiaques i ajudar-les perquè puguin fer una compra completa dels productes més adequats a un preu més assequible. Gràcies a aquest conveni de col·laboració, s'aplica un descompte del 20% en la compra de més de 150 productes sense gluten elaborats específicament per a celíacs i es fa efectiva simplement presentant la Targeta Club CAPRABO. Als nostres supermercats tenim un gran assortiment de més de 2.000 productes sense gluten identificats específicament. També es poden beneficiar d'aquesta iniciativa els socis

de l'Associació que facin les seves compres al nostre supermercat *online*, www.capraboacasa.com.

COMPROMÍS AMB LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT

El conveni suposa un nou exemple del nostre compromís amb les necessitats especials de les persones celiaques. Fa més de 15 anys que col·laborem amb l'Associació Celíacs de Catalunya, amb la qual hem impulsat nombroses iniciatives per sensibilitzar sobre aquesta malaltia i per afavorir la seva visibilitat.

Per obtenir més informació sobre aquest descompte, fes clic a: www.bit.ly/celiacs_caprabo.



Nova plataforma logística de Caprabo: sostenible sota els criteris LEED Gold

Amb una superfície de 24.600m², la plataforma de El Prat de Llobregat (Barcelona) ha estat dissenyada seguint criteris de qualitat mediambiental recollits a la Certificació LEED Gold. Acull tot el producte fresc que es distribueix als 300 supermercats de la companyia, és la nova seu central de l'empresa i gestiona el supermercat *online* capraboacasa.

La nau disposa de la tecnologia més moderna per a l'activitat logística de gestió del fred. La instal·lació d'aparells i d'aixetes de baix consum preveu un estalvi del consum d'aigua anual del 50%. Disposa de plaques fotovoltaïques per a l'autoconsum d'energia elèctrica de 60 KWp, que aporten tres vegades més potència i fins al 5% del consum anual necessari per a la nau. Per generar aigua calenta s'aprofita l'escalfor residual de la instal·lació frigorífica, i al voltant de l'edifici hi ha zones verdes. Calculem que fins al 90% dels residus que ha generat la construcció de la nova plataforma de distribució seran reciclats.



5€ DE
**REGALO
SEGURO**

**POR LA COMPRA
DE 3 PAQUETES
ESPRESSO O
CREMA E GUSTO 250 GR***

**¡DISFRUTEMOS DE LAVAZZA
TANTO EN CASA COMO FUERA!**

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Para más información:
www.dondeseaonlavazza.com / [#DondeSeaConLavazza](https://twitter.com/DondeSeaConLavazza)

*La promoción es válida por la compra de tres paquetes en total, independientemente de la elección de sabores entre Espresso y Crema e Gusto.
LAVAZZA recomienda seguir todas las normativas y recomendaciones actuales de las autoridades sanitarias.

**Garden
Gourmet**

**100%
VEGETAL**



**¡NO RENUNCIES AL SABOR, LA TEXTURA
Y LA APARIENCIA DE LA CARNE!**

