

caprabo

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

PRODUCTES LACTIS

**Producció
de proximitat**

BELLESA

**Cosmètics
naturals i
responsables
amb el entorn**

Temps de cullera

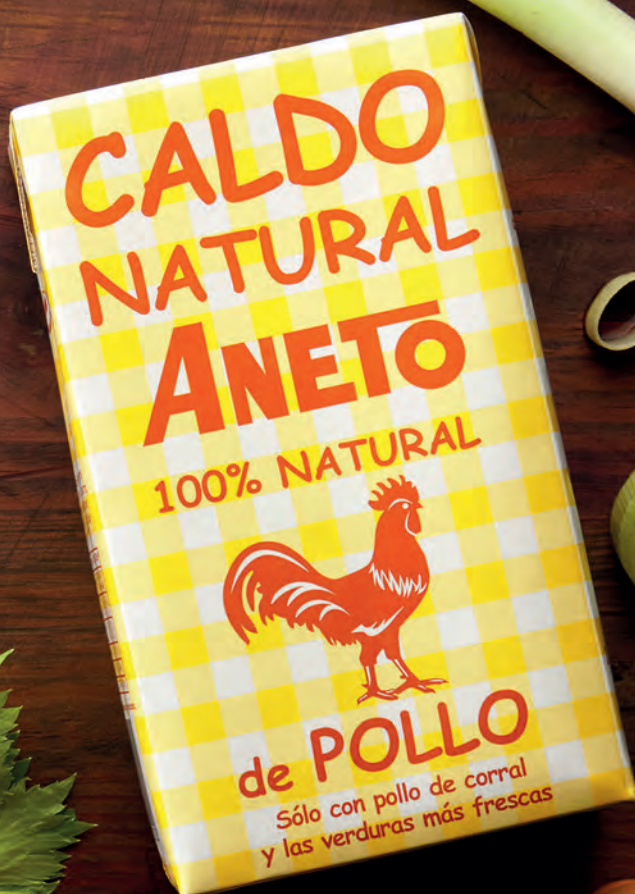
Amb l'arribada del fred, els guisats, les sopes i els bullits són una opció deliciosa per escalfar el cos i entrar en calor.



Nº 353
ANY XLIV
2€

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

ANETO
100% NATURAL



Disfruta de una de las recetas estrella de las cocinas boloñesas, y muy reconfortante para los días de frío. ¡Fácil y rapidísima!

TORTELLINI IN BRODO

INGREDIENTES

1 l de Caldo Aneto de Pollo • 300g de tortellini relleno de espinacas • Hojas de albahaca • Una pizca de queso Parmesano • Pimienta

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir en una cacerola el caldo de pollo ANETO, bajar la ebullición e incorporar los tortellini.
2. Cocinarlos al dente y servirlo con hojas de albahaca y queso Parmesano y pimienta recién molida.



La disponibilitat dels productes pot variar d'un establiment a l'altre. Consulta-ho a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●

sumari

febrer'2021

www.caprabo.com



Totes les receptes de Sabor a



- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 10 Llet de granges locals, recollida molt a prop teu.
- 14 Postres i productes lactis d'origen català.
- 16 Ternasco de Aragón, el valor del pasturage.
- 20 Pollastre EROSKI Natur: de la granja a la teva taula.
- 28 EROSKI Bio.
- 30 Redissenyem els nostres envasos per ajudar al medi ambient.
- 32 Plats de cullera contra el fred.
- 38 Cacaos i solubles saludables.
- 42 Oli d'oliva verge extra.
- 44 Productes de neteja.
- 46 Belleza: cosmètica natural.
- 50 Solidaritat.
- 52 Avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 55 Vals d'estalvi.
- 58 Notícies.



Edición 353
FEBRERO 2021
Año XLIV

EDITOR

Caprabo, SA
Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona

REALITZACIÓ I EDICIÓ



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

DIFUSIÓ:

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

IMPRESIÓ:

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.



Tenir cura d'allò que importa

Xavier Ramón
Director de Marketing

Com a consumidor i client, no només t'interessa l'origen o la qualitat dels ingredients dels aliments que compres, també vols conèixer el seu impacte sobre el medi ambient o el tracte que reben els animals que ens permeten obtenir-los.

A CAPRABO estem compromesos amb un consum més responsable i respectuós amb el medi ambient. Com a prova d'aquest compromís, hem incorporat el segell Welfair, que garanteix una producció ètica, justa i responsable. Et permetrà identificar més fàcilment els productes que compleixen els seus alts estàndards de benestar animal, com la llet EROSKI i altres referències de la marca EROSKI Natur, com la carn de

pollastre, el porc Duroc i el Ternasco de Aragón.

De la mateixa manera, estem convençuts que consumir aliments locals és una altra manera de tenir cura del nostre entorn. Per això, productes com la llet EROSKI sencera, semidesnatada i desnatada són 100% d'origen local.

A més, en aquest número trobaràs els millors consells per gaudir de receptes típiques d'aquestes dates, com els guisats o plats de cullera, i recomanacions nutricionals per animar els més petits perquè gaudeixin de la fruita de manera diferent. Tot això sense oblidar els avantatges dels quals podràs gaudir com a soci, els vals d'estalvi, les novetats i, per descomptat, les receptes.



Caprabo al teu servei
93 261 60 60

SSabor 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

Des del principi, a CAPRABO creiem que la botiga és el lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable.

Avui, aquesta convicció es recull als **10 compromisos per la salut i la sostenibilitat** que ens marquen el camí que hem de seguir. Des de sempre i per sempre, avancem en allò que de veritat t'importa.

1 Implicar-nos amb la seguretat alimentària

2 Promoure una alimentació equilibrada

3 Prevenir l'obesitat infantil

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

5 Afavorir el consum responsable
En aquest número

6 Oferir més productes locals
En aquest número

7 Facilitar menjar bé a bon preu

8 Actuar amb claretat i transparència

9 Cuidar-nos com a treballadors

10 Impulsar un estil de vida més saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

el més nou

Detergents que cuiden el que més t'importa

Et presentem els nous detergents EROSKI, pensats per fer més fàcil la rentada de tota mena de peces de roba i teixits. A més, tenen cura de la roba i de la teva pell.

Cerca aquesta
neutralització en el lineal
**PRODUCTE
NOU**

HIGIENITZANT

**Roba esportiva,
30 rentades**

Formulat amb neutralitzadors que eliminen les males olors que se solen adherir als teixits després de la pràctica esportiva. També es pot utilitzar per a peces de roba i per a la roba de llit de les mascotes.



LÍQUID

Explosió floral i Explosió de frescor, 46 rentades

La gamma de detergents líquids EROSKI creix amb l'arribada a les nostres botigues de dos productes nous: Explosió frescor i Explosió floral, amb fórmules testades per obtenir més eficàcia i neteja, i amb perfums que perduren durant més temps a les teves peces de roba.

Aquests detergents es dissolen a tots els programes de rentatge i a qualsevol temperatura. Per això són molt eficaços contra tota mena de taques, ja que poden penetrar de forma més suau a les fibres dels teixits. Protegeixen millor les peces de roba, incloses les més delicades i les de color, i són menys agressius amb la pell.



PRODUCTE NOU
Cerca aquesta senyalització en el lineal

Salses fresques
Arrabiata,
Formatges i Pesto
a la genovesa,
130 g



La companyia perfecta

Per acompanyar els teus plats de pasta, amanides o com a guarnició, les noves salses fresques EROSKI Formatges, Pesto a la genovesa i Arrabiata combinen amb tot. S'elaboren a Itàlia, seguint les receptes tradicionals i amb ingredients de qualitat. A més, no contenen additius.

GALETES CRUIXENTS I ECOLÒGIQUES



Descobreix les noves galetes d'espelta BIO d'EROSKI, elaborades únicament amb ingredients de producció ecològica: farina de blat espelta, sucre de canya, oli vegetal de gira-sol alt oleic, flocs de blat, espelta i llet.



MOLT MÉS QUE HUMUS

Pel seu intens gust de pebrot rostit, combinat amb el toc picant que li aporta el xili de Jalapa, el nostre hummus de pebrot vermell i xili de Jalapa és tota una experiència per al paladar. Un aperitiu molt original amb el qual podràs potenciar el sabor dels teus sandvitxos, broquetes, tapes o carns.



MÉS OPCIONS SENSE GLUTEN

Juntament amb els nous macarrons i espaguetis sense gluten EROSKI, als nostres supermercats disposem de productes com pasta, farina, galetes, etc., elaborats específicament amb ingredients sense gluten.

Aquests productes contenen farina de blat i han estat certificats per la Federació d'Associacions de Celiacs d'Espanya (FACE) com a aptes per al consum

de les persones que tenen intolerància al gluten. A més, tampoc contenen lactosa, proteïna de llet, o, fruita seca o soja.



Ara, sense greix de palma

Les noves barretes de cereals EROSKI t'aporten l'energia extra que necessites. Han arribat a les nostres botigues quatre nous sabors irresistibles amb receptes que, seguint el nostre compromís, no contenen greix de palma.

Cerca aquesta senyalització en el lineal
PRODUCTE NOU



Et presentem dues barretes de cereals clàssiques: una amb bocinets de xocolata amb llet i xocolata negra i una altra amb nabius, poma, maduixa i gerds sobre una base de xocolata blanca. També pots tastar les noves barretes de fruita seca amb cacauet, ametlla i avellana sobre xocolata negra o cacauet amb ametlla, nabius i raïm.



NOU VINAGRE I SUC DE LLIMONA

La gamma de productes ecològics creix

Si et preocupes per seguir una alimentació més saludable i vols que els productes que consumeixes siguin respectuosos amb l'entorn, pots triar aliments ecològics a l'abast de tothom, com els BIO d'EROSKI, amb els quals aconseguiràs que la teva dieta sigui més natural i sostenible. A EROSKI ampliem la nostra família d'ecològics amb dos productes nous ideals per amanir amanides i altres plats.



Vinagre de vi blanc BIO d'EROSKI (500 ml)

Aquest vinagre s'obté de la fermentació acètica de vi blanc ecològic i no conté sulfits. A més, disposa del certificat del Consell de la Producció Agrària Ecològica de La Rioja.



Suc de llimona 100% (250 ml)

Font de vitamina C, el nostre suc de llimona espremut conté el suc d'un quilo de llimones fresques procedents de l'agricultura ecològica.

Millán Vicente parla per a CAPRABO

Formatges Millán Vicente: 25 anys al teu costat amb els millors formatges

Millán Vicente són els cognoms d'una família que ha anat creixent amb el pas del temps.

El formatge és un aliment tan antic com nutritiu. Des dels nostres inicis, a Millán Vicente hem buscat la millor qualitat, tant per al dia a dia com per a les ocasions especials, perquè el formatge sempre ha estat part de la nostra dieta. Com a amants dels formatges, sabem que entre la infinitat de varietats i de formes d'elaboració sempre hi ha una per a cada ocasió.

APOSTEM PEL QUE ÉS NATURAL

Els nostres formatges són 100% naturals. Això significa que es fan sense emprar cap mena de colorant, saboritzant o conservant artificial. Els formatges de Millán Vicente són un producte de màxima qualitat. Per elaborar-los, fem servir llet de les nostres vaques, que es recull diàriament a les granges i es transporta en fred fins a les fàbriques.

I tu? Ja has tastat algun dels nostres deliciosos i nutritius formatges? T'animem a buscar-los al teu hipermercat o supermercat habitual.



Pink Lady® parla per a CAPRABO

Apadrina un árbol Pink Lady®

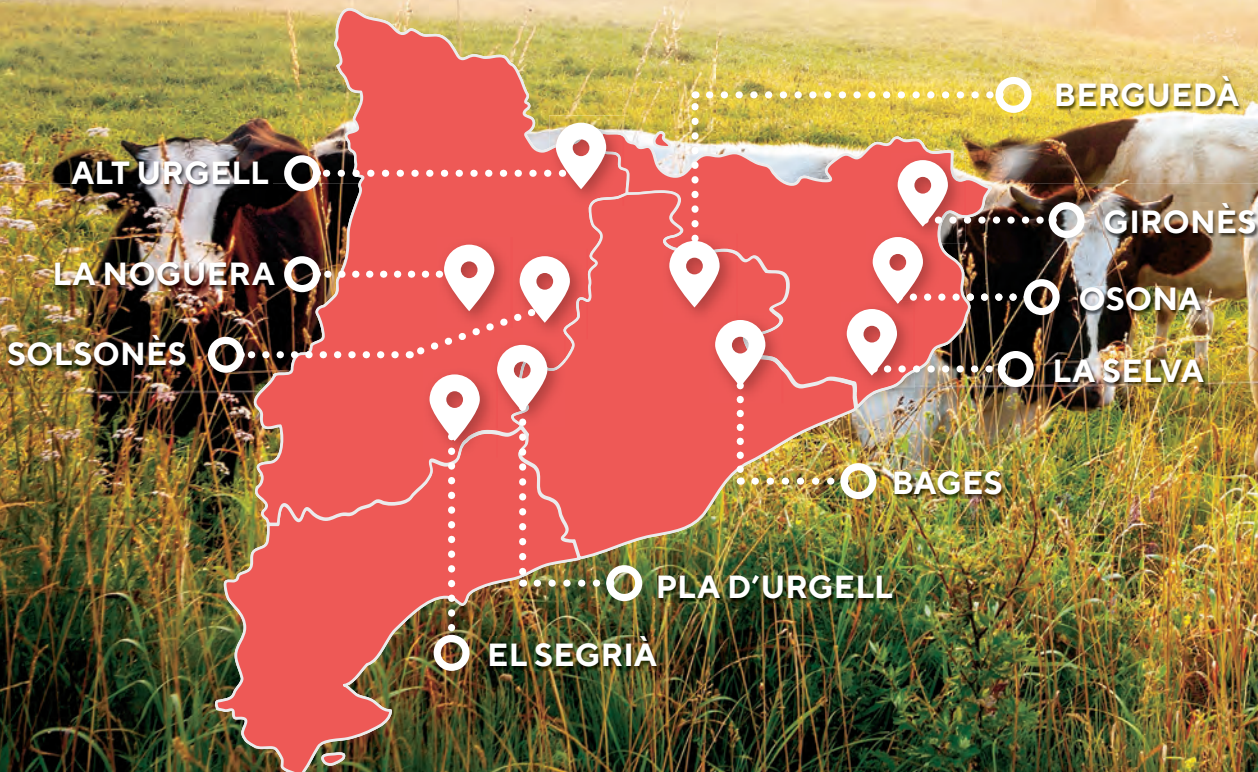
Pink Lady® llança la campanya de primavera "Apadrina un arbre" perquè puguis conèixer els productors espanyols a Lleida i Girona. Et donem l'oportunitat d'apadrinar una pomera Pink Lady®. Segueix la seva evolució i el treball del productor, i recull la teva pròpia fruita! El productor t'enviarà notícies i fotos del teu arbre, a més de regals de Pink Lady® durant la temporada. I, a la tardor, et convidarà al seu hort, on descobriràs la teva pomera i podràs collir la fruita.

Participa del 8 al 28 de març i comença aquesta nova aventura a www.apadrinaunarbolorpinklady.es amb el codi MYPINKLADY2021.

Llet recollida molt a prop teu

A CAPRABO ens comprometem amb el futur del sector agroalimentari local i, per això, hem assumit el compromís que els nostres productes siguin cada dia més locals. És el cas de la llet EROSKI, recollida i envasada a prop teu.

Tota la nostra llet UHT és 100% local, amb total traçabilitat des de la ramaderia a la fàbrica i, d'allí, a la botiga. Per això treballem amb productors petits de la regió i amb proveïdors locals, als quals els exigim que tota la llet que comprin sigui local. A més, fem inspeccions periòdiques per garantir-ho. Treballem amb més de 35 ramaderies locals.



La llet local aporta la seguretat que la llet sempre prové de les mateixes granges ramaderes i que no es barreja amb llets d'altres zones, tot mantenint el seu sabor únic, perquè la manera en què es produeix a les granges aporta unes característiques distintives de sabor i color a la llet.

Són granges familiars, de mida petita i mitjana; la família hi posa cura i dedicació, perquè les tasques a la masia es facin sense pressa i se centrin en la qualitat.

SUPORT A L'ECONOMIA RURAL

Al voltant d'una granja làctia es generen molts treballs directes i indirectes:

- Granges ramaderes de vaques de llet, ramaders i treballadors.
- Treballadors i transportistes que recullen la llet crua.

- Fàbriques i cooperatives de pinsos i repartidors.
- La planta d'envasat i els seus treballadors.
- Serveis veterinaris.
- Laboratoris interprofessionals.
- Tallers de reparació de maquinària.
- Empreses de fertilitzants.

A les mateixes localitats on s'assenten les ramaderies, també s'impulsa i es manté la població rural, cosa que dona vida als pobles i genera consum i comerç d'àmbit local.

Per tot això, a CAPRABO ens comprometem a vendre únicament llet de producció local a les regions on som presents i, d'aquesta manera, afavorim l'estabilitat i la sostenibilitat del sector lacti, amb l'objectiu de garantir el relleu generacional dels ramaders.

• Basem la relació en la confiança i, per això, tanquem acords estables i de llarga durada, com mínim un any, amb els proveïdors de llet. Això permet planificar millor tant la producció com l'envasat.

• Mantenim l'estabilitat de preus, amb l'objectiu que repercuteixi positivament a tota la cadena de la indústria làctia, des de la ramaderia fins al consumidor. Per això, fixem el preu de la llet en funció de l'evolució dels preus en origen.

• Ens afegim al Codi de Bones Pràctiques en la Contractació Alimentària, recorrem al mediador per als contractes i mantenim una presència constant a totes les taules del sector, amb un diàleg permanent.



Lasanya de carbassó

- 2 carbassons
- 1 ceba i 1 pastanaga
- 1 branca d'api
- 300 g de carn picada de pollastre
- 300 g de tomàquet triturat
- Alfàbrega
- Oli d'oliva
- 125 g de mató
- Mozzarella per gratinar
- Sal i pebre

Per a la beixamel:

- 75 g de mantega
- 75 g de farina
- 500 ml de llet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 200° C.

▪ Rentem i tallem el carbassó a làmines. El posem sobre una font amb sal i el deixem reposar durant 15 minuts.

▪ Retirem la sal, l'escorrem i l'assequem amb paper absorbent. El reservem.

▪ Posem una mica d'oli a una paella i hi fregim la ceba fins que estigui translúcida. Hi afegim la pastanaga i l'api a daus, i ho

ofeguem quatre minuts. Hi incorporem la carn picada, la sal i el pebre, i ho coem a foc mitjà. Hi incorporem el tomàquet i l'alfàbrega, i ho cuinem cinc minuts.

▪ Preparem la beixamel. Per fer-ho, posem la mantega en un cassó i la desfem a foc mitjà. Hi afegim la farina i, amb l'ajut d'unes varetes, la removem fins que s'integri. Hi incorporem la llet tèbia i seguim remenant fins que s'espesseixi. Hi posem sal i pebre i ho integrem.

▪ Greixem una font de forn amb una mica d'oli.

▪ Hi col·loquem una capa de carbassó, la cobrim amb la carn picada i hi afegim la meitat del mató, ho cobrim amb una part de la beixamel, repetim el procés i finalitzem amb el formatge mozzarella.

▪ Enforem la lasanya 30 minuts. La deixem reposar 10 minuts abans de servir-la.

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació molt completa, que pot servir de plat únic.

Propietats nutricionals. La meitat del plat són hortalisses, que ens aporten vitamines, minerals i fibra. Conté una bona quantitat

de proteïna completa, del pollastre i dels làctics. El greix dels làctics, tot i que és saturat, no té els efectes d'altres greixos saturats de pitjor qualitat.

Apta per a: Si se substitueix la carn per tofu, tempeh o seitan serà apta per a: lactovegetarians.

Racions: 4

Dificultat



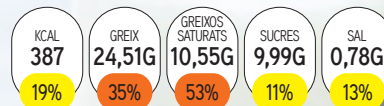
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

1,43€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

'Sticks' de pasta filo amb formatge i romaní

- 200 g de pasta filo
- 180 g de formatge de cabra tendre
- Mel
- 45 ml d'oli d'oliva
- 1 branquilló de romaní fresc
- 1 branquilló de farigola fresca

ELABORACIÓ. Tallem el formatge a tirs.

▪ En un bol, barregem l'oli d'oliva, el romaní i la farigola.

▪ Estenem les fulles de pasta filo, les tallem i les pintem amb l'oli especiat.

▪ Posem el formatge de cabra amb una mica de mel sobre la pasta filo, la tanquem i l'enrotllem.

▪ Enforem els 'sticks' a 175 °C durant 12 minuts o fins que estiguin daurats.

Racions: 4

Dificultat



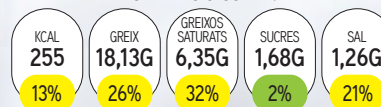
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

0,70€
PER RACIÓ

Compromesos amb el nostre entorn

Productes tradicionals com iogurts, recuit, postres de músic, mató, etc., són alguns dels nostres tresors més valuosos. Tal com fem amb la llet EROSKI de Catalunya, al teu supermercat t'ofereim productes lactis locals elaborats per petits productors catalans. Perquè protegir els ramaders, els formatgers i els productors lactis és clau per a la sostenibilitat del nostre entorn i per al futur del sector primari.



Flam de mató Llet Nostra, 4x100 g

Un flam suau, amb el sabor i la textura del mató. Elaborat segons la recepta tradicional catalana, amb llet sencera, ous, mató, sucre, caramel i clara d'ou. Fet al bany maria, cuit a foc lent, per assaborir la textura i el gust de sempre. S'elabora amb mató de la comarca del Bages.



Els músics Llet Nostra (envàs individual)

Postres tradicionals catalanes, ideals per tancar un àpat o per prendre com a snack, fetes amb fruita seca, mel i mató. Una combinació amb molta tradició, natural i artesanal, gràcies a l'acurada combinació dels ingredients procedents dels productors de Llet Nostra, Mel Muria, Cooperativa avellanera i Secció de Crèdit i Lactis Masachs, que aporten la seva manera de fer per aconseguir un producte combinat, únic i de qualitat superior.

Mató del Pirineu Cadí, 250 g

Mató tradicional de Catalunya, amb una aroma que recorda la llet de vaca, la nata i les pastures fresques del Pirineu. Molt ric en calci i sense sal.



Formatge fresc batut 0% Pastoret, 500 g

Un formatge fresc batut molt suau que, a més, té un 0% de matèria grassa. Ideal per a les persones que volen cuidar-se o que practiquen esport, però que no volen renunciar al sabor.



Quefir Pastoret, 500 g

El Quefir Pastoret s'elabora seguint un procés molt acurat. Gràcies a una fermentació més lenta, s'obté un quefir menys amarg, astringent i àcid, i s'aconsegueix una textura líquida i lleugera, que proporciona un toc molt suau al paladar.





Mantega Cadí, 250 g

Mantega amb DOP i d'elaboració tradicional. La nata es madura lentament, amb ferments lactis. Aroma intensa de nata de llet de vaca madurada i records d'avellana.

Iogurt natural amb sucre La Fageda, paquet 4x125 g i iogurt fresc natural La Fageda, paquet 4x125 g

El iogurt natural ensucrat i el iogurt grec natural de La Fageda són autèntics iogurts de granja. Un producte de proximitat, elaborat amb llet fresca pasteuritzada de les seves vaques al Parc Natural de la Zona Volcànica de La Garrotxa. Totes les granges estan certificades en benestar animal.

Aquests iogurts 100% naturals no contenen conservants ni colorants i destaquen per la seva textura consistent a la cullera, cremosa a la boca i baixa acidesa.



Pastís de formatge Granja del Montseny, 350 g

Elaborat a una petita granja familiar situada al peu del Montseny. La recepta es basa en ingredients frescos: formatge fet amb la llet de les seves vaques, iogurt d'elaboració pròpia, ous de pagès, farina de blat i una mica de sucre. Es cuina a baixa temperatura per aconseguir una textura lleugera i suau.



Iogurt de cabra La Torre, 2x125 g

Situada a Sallent, comarca del Bages, els iogurts s'elaboren a la granja Torre d'en Roca. L'elaboració es fa segons l'experiència i la tradició del seu mestre artesà. La llet es pasteuritza lentament al bany maria i, un cop envasats, els iogurts es fermenten en càmera, aprofitant l'energia tèrmica de la central de biomassa i consumint llenya de proximitat.



Recuit d'ovella de Làctics Peralada, 140 g

A Recuits de l'Empordà es dediquen a l'elaboració de lactis des de fa 24 anys. Situats a la zona rural de l'Alt Empordà, una vintena de treballadors tenen cura de tot el procés, des de sembrar els camps on pasturen els ramats, munyir i elaborar els lactis, fins a l'envasat final.

Com el seu mató d'ovella, que s'elabora amb la recepta tradicional de la Comarca de l'Alt Empordà, amb llet ecològica i envàs tradicional de fang. Destaca per la intensitat del gust de la llet d'ovella, pel color blanc brillant i per la textura gelatinosa.



El valor del pasturatge

Quan compres Ternasco de Aragón EROSKI Natur tries un xai de gran sabor i molt tendre, produït de manera més sostenible i que compleix amb els estàndards més alts de benestar animal.



EL SEGELL WELFAIR, UNA GARANTIA



El segell de benestar animal que trobaràs a l'envàs dels nostres productes EROSKI Natur és un certificat independent homologat per l'Institut d'Investigació i Tecnologia Agroalimentària (IRTA), en col·laboració amb el Centre Tecnològic Neiker.

BENESTAR ANIMAL

Per complir amb els estàndards de benestar animal, es cuiden diferents aspectes. En l'alimentació, es garanteix l'absència de gana i de set; pel que fa a l'allotjament, es vigila la temperatura, el confort i la facilitat de

moviment, mentre que en l'àmbit de la salut es té en compte que l'animal no pateixi dolor, lesions o malalties. També es vetlla perquè els animals mostrin conductes positives (llepar, jugar, explorar...), una relació òptima entre l'home i l'animal, sense pors, i

un estat emocional positiu (l'animal es mostra actiu, relaxat...). A més, les entitats certificadores formen diferents professionals perquè puguin comprovar amb garantia que les granges compleixen els indicadors de benestar animal.

“

Boníssimes. Sempre
estan tendres i la
quantitat és perfecta
per a dues persones.”

Marc (client de
CAPRABO)



Faldilla de xai.



Filets de xai.



Costelletes.

EL XAI AMB GUST

El Ternasco de Aragón és conegut com el xai amb gust, perquè la seva alimentació i cria tradicional li atorguen un sabor molt característic. El xai EROSKI Natur prové de tres races autòctones –rasa aragonesa, ojinegra de Teruel i roya bilibilitana–, espècies úniques que formen part de la Indicació Geogràfica Protegida (IGP) Ternasco de Aragón.

L'alimentació es basa en llet materna i cereals naturals, cosa que proporciona una carn tendra, de color rosa pàl·lid, amb menys greix del que és habitual, una textura suau i un punt sucós agradable.

Tot i que les costelles són una de les parts més exquisides, hi ha altres talls igual de gustosos.

A la secció de refrigerats de les nostres carnisseries i al taulell, trobaràs 15 talls diferents, com l'espàtlla (l'esquena del quart davanter), els filets fins o el turnedó, que procedeixen de la cama una vegada desossada; el costillar o els collarets, que s'obtenen del coll, una vegada desossat i tallat en dos filets.

CURA DE L'ENTORN

Els animals es crien tant a pastures de muntanya i mitja muntanya com a les zones més àrides de la vall de l'Ebre. Un tipus de pastura extensiva que, a més, és responsable amb l'entorn, ja que afavoreix el desenvolupament de determinats components de la flora i la fauna i el manteniment de camins i corriols, cosa que ajuda a lluitar contra els incendis.



Antonio Enfedaque,
pastor aragonès
i proveïdor del nostre
Ternasco EROSKI Natur.

UNA GRAN AJUDA

La venda de Ternasco de Aragón a les nostres carnisseries ha suposat un important recolzament al desenvolupament econòmic de més de 300 indrets del medi rural aragonès.



Racions: 4

Dificultat:



Elaboració:



+2h



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

Cuixa de Ternasco de Aragón farcida amb fruita i compota

- 1 cuixa de Ternasco de Aragón desossada
- 3 pomes reineta
- 50 g de cansalada
- 100 g de prunes sense pinyol
- 150 g de bolets
- 100 ml de vi blanc
- 30 g de llard de porc
- Un gra d'all
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



1 Posem la cuixa de xai oberta sobre un paper per enfornar. Untem bé la carn amb el llard i, tot seguit, la salpebrem.



2 Tallem els bolets, la cansalada i les prunes. Per preparar la compota de poma, la coem amb una mica d'aigua i la triturarem.



3 Farcim la cuixa de xai amb la cansalada, les prunes i els bolets saltats amb un gra d'all i una mica d'oli d'oliva. Tot seguit, la tanquem embolicant-la sobre ella mateixa.



4 Lliguem la carn amb fil i la coem al forn, a 180 °C, durant dues hores. De tant en tant, hi afegim una mica d'aigua i de vi blanc i la salsem. La servim tallada a rodanxes, juntament amb la compota.

7,03€
PER RACIÓ

* POLLASTRE EROSKI NATUR DE BENESTAR ANIMAL

De la granja a la teva taula

Un sistema de cria diferencial i el nostre compromís amb el benestar animal fan que el pollastre EROSKI Natur tingui unes característiques úniques, que li atorguen una qualitat millor. T'expliquem com arriben aquests pollastres de la granja a les nostres botigues.

A CAPRABO treballem directament amb cooperatives o associacions de productors com Grupo AN, situada a Tajonar (Navarra). La formen més de 42.000 agricultors i ramaders, que gestionen des de la producció de pinsos i

cereals fins a la incubació dels ous, les granges d'engreixament, la preparació i l'espejament del pollastre, així com el transport. D'aquesta manera es garanteix la cadena de valor i el control de tot el procés, a més de la sostenibilitat de l'entorn.

* LA CRÍA DEL POLLASTRE EROSKI NATUR

Les granges on es crien els pollastres EROSKI Natur disposen de tecnologies que mesuren paràmetres com ara la temperatura i la humitat, i que garanteixen que són els adequats per a cada cicle de vida de l'au. A

més, tenen sistemes de seguretat per controlar la llum, l'aigua i l'alimentació. D'altra banda, els avicultors reben formació i tenen el suport de l'equip de veterinaris, que fan tasques de supervisió per garantir que els animals creixen

en les millors condicions. A la granja hi ha quatre especialitats diferents: recria, reproducció, incubadora i engreixament. Totes les instal·lacions es troben a la zona nord, el més a prop possible del centre de producció de Navarra.



GRANGES DE RECRÍA

El procés comença amb la cria de les gallines reproductores, que pondran els ous dels quals naixeran els pollets. Les gallines arriben amb un dia de vida a les granges de recria i s'hi queden 20 setmanes. Es controla la seva alimentació i es garanteix que rebin les cures necessàries.

GRANGES REPRODUCTORES

Les gallines reproductores passen a aquestes granges i hi romanen unes 40 setmanes. Començaran a pondre ous des de la setmana 24 fins a la 60.





Carmen Ropón, d'una de les granges de Grupo AN a Zaldibia (Guipúscoa).

ALIMENTACIÓ CONTROLADA

La dieta de les aus s'adapta a cada cicle de vida i l'alimentació del pollastre EROSKI Natur és 100% vegetal, amb un 50% de blat de moro – cosa que atorga el color groc a la carn – i cereal en gra. Aquesta és una de les pràctiques del benestar animal, ja que picotejar el cereal afavoreix el desenvolupament natural dels ocells i millora la seva funció digestiva.

L'alimentació de les gallines reproductores i els pollastres la subministra Grupo AN, que disposa de nutrólegs que garanteixen la combinació més segura i adequada de cereals i nutrients.

INCUBADORA

Quan les gallines ponen els ous, aquests es porten a la incubadora, on romanen 21 dies fins que neixen els pollets. La incubadora disposa de l'última tecnologia per aconseguir un ambient de màxim confort. Es recrea una biosfera ideal per als ous, amb condicions idèntiques a les del cicle d'incubació en el medi natural. La temperatura, la humitat i el nivell de CO₂ es controlen informàticament. A més, els ous es voltegen de forma automàtica per reproduir el procés natural d'incubació durant el creixement del pollet dins de la closca.



GRANGES D'ENGREIXAMENT

Amb un dia de vida, els pollets es traslladen en transports climatitzats a les granges d'engreixament. Els ramaders apliquen tècniques de benestar animal per garantir que les aus es desenvolupen de manera adequada fins que assoleixen la mida necessària per dur-les a la planta de processament.





2

* DES DE LA GRANJA FINS AL CENTRE DE PROCESSAMENT AVÍCOLA

Els pollastres viatgen fins al Centre de processament avícola en camions dins de calaixos rugosos amb sistema *Air Flow*, que permet l'entrada d'aire. Així s'aconsegueix el màxim confort per a les aus.

3

* AL CENTRE DE PROCESSAMENT AVÍCOLA (CPA)

RECEPCIÓ

La sala d'arribada de les aus té una temperatura de 24 °C i llum ultraviolada. Això, juntament amb el control de temperatura, permet reproduir les condicions òptimes per afavorir la tranquil·litat i el benestar de les aus durant la recepció i l'espera. Cada granja de pollastres s'identifica amb un lot, cosa que permet controlar la traçabilitat del producte.

PROCESSAMENT

Els pollastres se sacrifiquen, s'escalden i s'especegen a les instal·lacions de Grupo AN. Cada part (cuixes, ales i pits) s'envasa, s'etiqueta i es conserva a 2 °C. Tot això es realitza a una planta automatitzada, on el procés, la col·locació i els materials de les instal·lacions tenen l'objectiu de reduir riscos i facilitar les tasques de neteja i esterilització.

CONTROL DE QUALITAT

Aquest procés es realitza mitjançant un sistema de visió artificial. Es fan vuit fotografies a cada



pollastre. Després s'analitzen en un ordinador, cosa que permet que els animals es classifiquin d'acord amb els paràmetres fixats de pes, color, forma, etc. A més, a cada una de les fases d'envasat, els professionals del departament de qualitat garanteixen que tot s'ajusti als nivells requerits, tant pel que fa al producte en si com a l'envasat o l'etiquetatge.

EXPEDICIÓ

Les safates de pollastre ja processades passen un últim control de qualitat abans de procedir a la preparació de les comandes i, tot seguit, es transporten en camions refrigerats. Els molls de càrrega disposen de la tecnologia de doble tancament per a assegurar la correcta temperatura i evitar que el producte entri en contacte amb agents externs.



BENESTAR ANIMAL



El pollastre EROSKI Natur té el certificat en Benestar Animal homologat per l'Institut d'investigació i tecnologia agroalimentària (IRTA) i l'Institut basc d'investigacions agràries Neiker, que prenen com a base els protocols de referència europeus Welfare Quality i AWIN.

Per mesurar les condicions de benestar animal es tenen en compte l'allotjament, l'alimentació, l'estat sanitari i el comportament dels animals. Aquests paràmetres es valoren segons una sèrie d'indicadors com ara la mida, l'aspecte i el plomatge de l'au, l'absència de malalties i l'observació del comportament del pollastre.

D'altra banda, les granges on es crien tenen il·luminació i ventilació natural, l'espai per a cada pollastre és més gran i incorporen elements coneguts com a material d'enriquiment, entre ells peanyes, penjadors, pals o gronxadors perquè puguin enfilar-se i a diferents nivells.

4

* TRANSPORT CAP A LES NOSTRES PLATAFORMES

Des del Centre de processament avícola s'envien a les diferents plataformes de CAPRABO en transports refrigerats per garantir la cadena de fred.



5

* LA PLATAFORMA DE CAPRABO

A la nostra plataforma es fa una inspecció visual del producte, de l'envàs i de l'etiquetatge i se'n comprova la qualitat. Si tot compleix els requisits, es preparen les comandes, caixa a caixa, adaptades a les necessitats de cada botiga. Des de la plataforma, els pollastres viatgen a cada supermercat en camions de mida més petita.



6

* A LES NOSTRES BOTIGUES

Els professionals de la carnisseria situen a la botiga els productes rebuts: les safates de carn de pollastre es col·loquen a l'espai reservat i les peces senceres, al taulell.

Si tens cap dubte, ells t'explicaran tot el que vulguis saber sobre el pollastre Natur: el seu origen, el mètode de cria o les certificacions. A més, t'aconsellaran sobre la millor manera de cuinar-lo i podràs fer comandes, de forma que t'assegures tenir el producte amb rapidesa i comoditat. A l'igual que la resta d'especialistes de CAPRABO, aprenen de la mà d'un grup selecte d'experts amb una llarga experiència en aspectes com el producte, els seus usos, tècniques de preparació i seguretat alimentària.



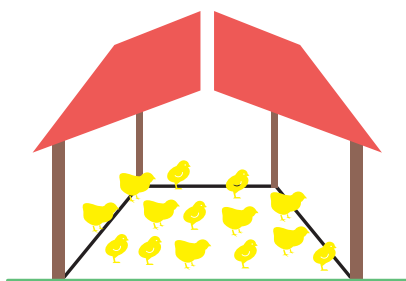
Els tipus de pollastre que trobaràs a CAPRABO

CONVENCIONAL

Els animals es crien de forma intensiva, tot i que no pot haver-hi més de **19 pollastres per metre quadrat**.

Alimentació vegetal basada en blat, soja i ordi. Són aus de creixement ràpid, que **al cap de 42 dies assoleixen els 2 kg**.

Costa al voltant de **2,49 €/kg**

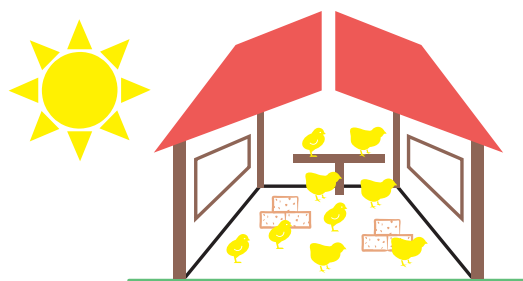


POLLASTRE EROSKI NATUR

Sistema de cria extensiu en interior. Elements per millorar el benestar animal, com ara bales de palla, cintres o jocs.

Alimentació vegetal basada en blat de moro (**50%**) i **cereals**. Té **56 dies** de cria.

Amb un preu de **3,95€/kg**, ofereix la millor relació qualitat/preu.



POLLASTRE CAMPEROL

La principal diferència amb el pollastre EROSKI Natur és que es cria amb sortida al camp.

La seva alimentació **es basa en cereals (70%)**, que contenen entre un **50 i 60% de blat de moro**.

Temps de vida: 60 dies.

Preu del pollastre sencer: **4,95 €/kg**.



POLLASTRE ECOLÒGIC

A més de **criar-se en llibertat**, té més espai (**un mínim de 4 m2 de praderia per pollastre**) i vuit hores de descans sense llum artificial, com a mínim.

Menja **pinso ecològic o blat de moro ecològic**.

És de **creixement lent** (se sacrifica als **81 dies de vida**).

Garantir aquests aspectes és més costós per al productor, per la qual cosa el preu és el més alt: **9-10 €/kg**.





Iokin Zuloaga, director general d'AN Avícola Mérida, SL

“El fet que els pollastres visquin bé significa que la carn serà de la màxima qualitat”

Grupo AN és una cooperativa formada per més de 42.000 socis, amb presència a vuit comunitats. La seva activitat va començar a finals dels vuitanta. El 2006 es va crear AN Avícola Mérida i es va construir un centre amb capacitat per processar 160.000 pollastres al dia, que dona feina a 450 persones.

A quins reptes us heu enfrontat?

El més important ha estat desenvolupar el pollastre Natur per oferir un producte que ens diferenciï de la resta del mercat. I ha tingut una gran acollida. Un altre repte ha estat la incorporació del segell de Benestar Animal.

Per què és important la forma en què es crien els pollastres?

El fet que els pollastres visquin bé significa que la carn serà de màxima qualitat. Les condicions de cria influeixen totalment en el resultat del producte final.

Cal controlar fins i tot la producció de cereals i de pinsos?

En ser part de Grupo AN, el primer productor espanyol de cereals, l'elaboració del pinso es fa coordinadament, de manera que la dieta és específica per a cada tipus de pollastre.

Cap a on es dirigeix la cria de pollastres?

Crec que el consumidor donarà importància a la producció propera i als models productius sostenibles i respectuosos amb el medi ambient.

Així es reparteix el preu del pollastre EROSKI Natur

IVA 0,36€

COST DE CRIANÇA 1,20€

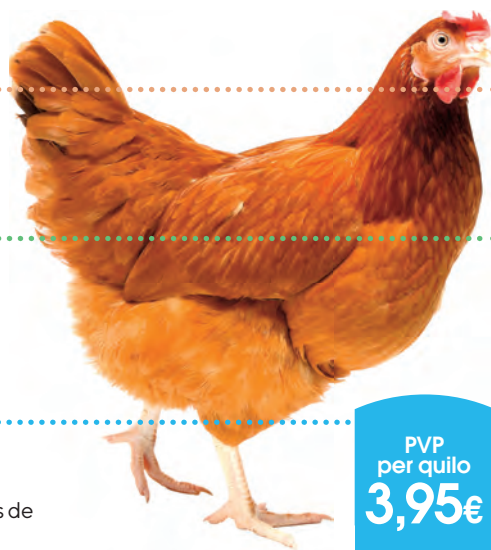
Alimentació, sous, amortització de la inversió a la granja (calefacció, llum, aigua, etc.), manteniment i transports (dels ous a la incubadora, dels pollastres a les granges i del pollastre al Centre de processament avícola).

COSTOS DEL CENTRE DE PROCESSAMENT AVÍCOLA 1,43€

Instal·lacions, maquinària, personal, energia (per a la preparació, la classificació, l'especejament i l'envasat), control de qualitat, auditories i certificacions, minves, transport a la plataforma CAPRABO.

COSTOS CAPRABO DE DISTRIBUCIÓ I BOTIGA 0,96€

Auditories de fàbriques, controls de producte, etiquetes i informació al consumidor, instal·lacions de fred, recepció de mercaderia, reposició, minves de producte, personal i transport a les botigues.



PVP
per quilo
3,95€



Receptes que
mai no fallen

0,93€
PER RACIÓ

Tagín de pollastre, llimona i olives

- 1 pollastre petit (1,2-1,4 kg)
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 3 cebes vermelles
- 2 llimones (una per fer suc)
- 30 olives negres
- 15 olives verdes
- 250 ml de brou de pollastre
- 3 grans d'all
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1/2 culleradeta de gingebre ratllat
- 1/2 culleradeta de comí molt
- 1/4 de culleradeta de safrà molt
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. A un morter, barregem els alls, la sal, el pebre, el gingebre, el pebre vermell, el comí i el safrà. Ho aixafem fins a obtenir una pasta i la posem per sobre del pollastre trossejat, de manera que quedi ben repartida. Ho tapem i ho posem a la nevera unes 3-4 hores.

▪ Posem el tagín o la cassola al foc amb una cullerada d'oli. Quan estigui calent, hi afegim el pollastre trossejat i el marquem fins que quedi daurat.

▪ Hi incorporem la ceba tallada a làmines, abaixem el foc i ho deixem coure 10 minuts.

▪ Hi posem les olives i les rodanxes de llimona.

▪ Barregem el brou amb el suc d'una llimona i aboquem aquesta barreja sobre la preparació.

▪ Tapem la cassola i ho fem coure a foc mitjà 30 minuts, fins que el pollastre sigui cuit.

Trucs: podem fer aquesta recepta en un tagín o en una cassola de ferro o de fang, coberta amb una tapa.

▪ Hem d'anar amb compte amb la quantitat de sal que posarem a la pasta inicial, ja que les olives també hi aporten sal.

▪ Convé rentar molt bé les llimones, ja que les emparem amb la pell.

COMENTARI DIETÈTIC

Pels ingredients que conté, s'obté un segon plat saludable. Tot i que té una quantitat moderada de greix, aquest és en gran part insaturat i cardiosaludable, procedent de

les olives i de l'oli d'oliva verge. L'ingredient principal és la carn blanca, que aporta al plat proteïnes d'alta qualitat i una mica de greix.

Racions: 6

Dificultat



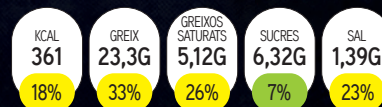
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Turnedó d'anyell amb pomes especiades

- 4 turnedós (150 g/peces) de Ternasco de Aragón EROSKI Natur
- 2 cebes tendres tallades a la juliana
- Ratlladura de ½ llimona
- 1 desena d'espàrrecs de marge
- 1 poma reineta bruna
- ¼ de culleradeta de canyella en pols
- 2 cullerades d'OOVE
- Sal i pebre
- Farigola llimonera fresca

ELABORACIÓ: Escaldem les puntes dels espàrrecs durant un minut en aigua bullent, les posem a un bol amb aigua freda i, passats un parell de minuts, les assequem.

▪ Posem una cullerada d'oli en una paella i hi coem la ceba tendra amb la ratlladura de llimona, unes fulles de farigola llimonera fresca i sal. Ho posem a un plat calent i ho reservem.

▪ A la mateixa paella, saltem un minut les puntes d'espàrrecs.

▪ Pelem, traiem el cor i tallem la poma en forma de grills. L'empolsem amb la canyella en pols. Posem mitja cullerada d'oli en una paella, torrem i cuinem els grills fins que estiguin tendres i daurats, com si fossin patates, amb compte perquè no es desfacin.

▪ Posem una cullerada d'oli a una paella i hi cuinem els turnedós durant quatre minuts per cada costat.

▪ Posem al plat una cullerada de ceba cuita, a sobre hi afegim un turnedó, el salpebrem i el servim acompanyat d'uns grills de poma especiada i unes puntes d'espàrrec.

Consell: Podem acabar de fer els turnedós amb un cop de forn. Han d'estar cuits al punt o un punt menys.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta aporta proteïnes de bona qualitat, vitamines del grup B i ferro. Els vegetals hi afegeixen una mica de fibra i més varietat de vitamines i minerals; sempre són la guarnició ideal. Com que és una carn greixosa, es recomana no superar les dues racions setmanals.

Sabies que? El turnedó s'obté de la pota, la part amb menys greix del xai.

Racions: 4

Dificultat



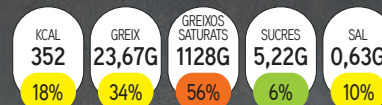
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que mai no fallen

2,45€
PER RACIÓ

Cuidar-te i cuidar el que t'envolta

Et preocupes per seguir una alimentació més saludable i vols que els productes que consumeixes siguin respectuosos amb l'entorn. Triar aliments ecològics a l'abast de tothom, com BIO d'EROSKI, és aconseguir que la teva dieta sigui més natural i sostenible, amb productes que posen en valor l'esforç dels treballadors del camp en la conservació del medi, mantenint la seva forma de vida.

MELMELADA BIO DE NABIUS-GERDS EROSKI

Elaborada respectant el medi ambient, amb una producció ecològica controlada que contribueix a la biodiversitat natural, ja que se seleccionen varietats no modificades genèticament, que s'adapten a les condicions locals i resisteixen als paràsits i a les malalties. A més, s'apliquen mètodes naturals per prevenir les plagues i les malalties dels cultius. Els nabius i els gerdos es cultiven amb tècniques naturals i tradicionals, amb fertilitzants orgànics.





COM PODEM RECONÈIXER UN PRODUCTE ECOLÒGIC?



Els productes ecològics envasats d'origen agrari (inclosa l'aqüicultura) que compleixen els requisits del Reglament Europeu han de dur obligatòriament el logotip de l'eurofulla. Garanteix que han estat produïts seguint els criteris europeus de l'agricultura ecològica: prohibició de fer servir organismes modificats genèticament, limitació de l'ús de fertilitzants, herbicides, pesticides artificials, antibiòtics, etc.

ALL EROSKI NATUR BIO

L'all EROSKI Natur BIO és de producció ecològica i de temporada, cosa que permet respectar els cicles de creixement i maduració. Les llavors són varietats que s'obtenen directament dels mateixos cultius ecològics.

Les plantacions d'all es roten amb altres productes ecològics, principalment amb cereals, mantenint la fertilitat del sòl i reduint l'erosió, així com les plagues i les malalties. Per a la producció, només s'utilitzen fertilitzants d'origen orgànic i pesticides naturals, com el sofre i compostos a base de coure.

Com passa amb la resta d'hortalisses EROSKI Natur, no es fan tractaments després de la collita. Als cultius conviuen animals com sargantanes, conills, puputs i vegetació autòctona de la zona, que es basa principalment en la presència de matollar i herbassar espontani.

Redissenyar per ajudar el nostre entorn

L'ecodisseny té com a objectiu desenvolupar envasos més sostenibles perquè tinguin el menor impacte ambiental durant el seu cicle de vida. El nostre objectiu és que, l'any 2025, tots els envasos de les nostres marques siguin 100% reciclables, cosa que ens permetrà reduir un 20% les tones de plàstic comercialitzat.

El nostre compromís n. 5 ens impulsa a afavorir un consum responsable i respectuós amb el medi ambient. Per això, a CAPRABO fa anys que treballem per reduir l'impacte ambiental dels nostres productes, promovent els que s'hagin produït amb menys impacte i actuant conjuntament perquè els envasos siguin més respectuosos amb l'entorn.

És una feina que fem conjuntament amb els nostres proveïdors, que té en compte el cicle de vida de l'envàs, no només l'impacte de les matèries primeres i els recursos necessaris per a la fabricació, sinó també la gestió al final de la seva vida.

Un exemple d'aquesta feina són alguns dels productes d'alimentació i frescos que trobaràs als nostres establiments i que et mostrem a aquestes pàgines.

REUTILITZABLES

En les nostres fruiteries trobaràs bosses de malla reutilitzables per a la compra de fruita i verdura a granel, com a alternativa a les de plàstic d'un sol ús. A més,

també tenim a la teva disposició bosses de ràfia, fetes amb un 70% de material reciclat.



MÉS A GRANEL

Promovem la venda a granel d'aquests aliments, tot eliminant-ne l'envàs.



MÉS CARTÓ CERTIFICAT

Substituïm el plàstic dels envasos d'algunes fruites i hortalisses, com la cirera, el caqui o el tomàquet, per materials d'origen renovable certificat.





MÉS COMPOSTABLE

Fem servir materials compostables a les bosses d'alguns productes EROSKI Natur.



MENYS PLÀSTIC

Per emprar menys matèries primeres, reduïm el percentatge de plàstic dels envasos de productes com els suavitzants i l'embalatge de la gamma de cosmètica belle NATURAL.

MÉS RECICLAT

Promovem l'ús de material reciclat als envasos dels productes SELEQTIA i EROSKI Natur.

MENYS SOBREENVASAT

Eliminem el precinte de plàstic de les tapes.



ANA GONZÁLEZ

Responsable de Sostenibilitat d' EROSKI



Per què decidim ecodissenyar els envasos dels productes de marca EROSKI?

No és nou. Fa anys que treballem per reduir el seu impacte i, en el marc dels nostres compromisos, treballem per facilitar una compra més responsable, per fomentar un model d'economia circular, reduir la nostra petjada de carboni i lluitar contra la contaminació per plàstics que pateix el planeta.

No seria més fàcil vendre els productes a granel?

Els envasos tenen diferents funcions: garantir la qualitat i seguretat alimentària, allargar la vida útil del producte per reduir el malbaratament alimentari, facilitar al consumidor informació, etc. Intentem buscar un equilibri entre tots aquests aspectes sense comprometre la seguretat.

Quin és l'objectiu per als pròxims anys?

Volem ecodissenyar el 100% dels envasos de cara al 2025, aconseguir que siguin 100% reciclables i reduir un 20% les tones de plàstic. A més, fomentarem la venda a granel o l'ús de materials renovables o reciclats.

Contra el fred, foc lent

Durant anys, els plats de cullera han estat els protagonistes de la nostra dieta, però la manca de temps ha fet que, a poc a poc, hagin quedat relegats a preparacions menys saludables. Aprofitem el mes de febrer per proposar-te que redescobreixis el plaer de cuinar aliments frescos i de temporada a foc lent.

Les receptes de plats de cullera, a més de ser delicioses, serveixen per reconfortar-nos els dies freds d'hivern. Fàcils de preparar, es poden cuinar amb antelació i són elaboracions molt completes nutricionalment ja que, en un sol plat, uneixen els macronutrients i micronutrients que el nostre organisme necessita. A més, es componen del millor de l'horta i del rebost: llegums, cereals integrals, verdures, hortalisses i carns.

Per preparar-les, només hem d'aprovisionar-nos dels ingredients principals: llegums i verdures, embotits, carns de porc, alguna peça de pollastre, etc. Els professionals de les nostres carnisseries i xarcuteries t'assessoraran sobre la millor tria per fer un bon guisat.



HORTALISSES DE TEMPORADA

Triar les verdures pròpies de cada estació ajuda a la teva butxaca: costen menys i el seu impacte sobre l'entorn és menor, perquè no cal transportar-les des d'altres països i es redueix la petjada de carboni. Entre altres, aquest mes a les nostres botigues trobaràs carbasses, mongetes verdes, api i pastanagues EROSKI Natur. Les conserves vegetals EROSKI són també una bona opció que et permetrà disposar d'aquestes hortalisses en qualsevol moment, triant la quantitat que necessitis i, fins i tot, opcions reduïdes en sal.



El truc per aconseguir un plat de cullera suau apte per als més menuts consisteix a eliminar la pell i les restes de greix de les carns i triar hortalisses fàcils de menjar, com ara patates, pastanagues o carbasses. També pots triturar les verdures i barrejar-les amb la resta d'ingredients de la recepta.



XORIÇO I BOTIFARRÓ

Molts dels plats de cullera tradicionals tenen aquests embotits entre els seus ingredients. Imprescindibles pel gust i la consistència que atorguen al plat, si els utilitzes, pots coure'ls per separat per reduir el greix i, tot seguit, afegir-los a la cassola. A la xarcuteria trobaràs xoriços dolços i picants, cansalada i botifarró, tant al taulell com a la secció d'envasats.

ENTRANT I FRITA

Per arrodonir el menú, no hi ha res com optar per una amanida senzilla, preparada amb hortalisses de temporada, o unes postres a base de fruita, macedònia o iogurt. D'aquesta manera, completarem el plat de cullera i aportarem una gran quantitat de nutrients saludables a la nostra dieta.

CARNS

Igual que els embotits, les peces de carn aporten sabor als guisats. Pots optar pel pollastre o per l'ossobuco, que tenen menys greix, o incloure diferents tipus de carn (porc, gall dindi, boví...), que trobaràs ja preparats a les nostres carnisseries i que donaran un sabor increïble al plat. Per alleugerir la recepta, pots fer-la amb antelació i desar el plat a la nevera després d'enretirar la part greixosa que s'haurà solidificat a la part superior, sense que perdi la substància ni el sabor.



0,64€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Llenties amanides amb endívies a la planxa i ou escalfat

- 4 endívies partides a quarts (al llarg)
- 200 g de llenties
- 4 ous
- 2 fulles de llorer i 3 grans d'all
- 60 ml d'OOVE
- 30 ml de vinagre de poma
- 5 g de mostassa de Dijon i 5 g de mel
- Julivert i anet frescos, i uns crèixens
- Sal i pebre acabat de moldre

ELABORACIÓ: Preparem l'amaniment de les llenties, batent la mel, la mostassa, tres cullerades i mitja d'oli, el vinagre, tres quarts de culleradeta de sal i pebre. Ho barregem bé i ho reservem.

- Posem les llenties, amb el triple d'aigua freda, a coure a foc mitjà amb el llorer i els alls. Quan arrenquin el bull, les tapem i les cuïnem 20 minuts fins. Les colem, retirem

el llorer i els alls i les aboquem novament al cassó. Les banyem amb l'amaniment o les herbes aromàtiques picades gruixudes. Les reservem.

- Posem la resta d'oli en una paella i hi saltem les endívies, volta i volta.
- Posem a bullir aigua en un cassó. Trenquem cada ou a l'interior d'un film envernissat amb oli, que haurem col·locat dins d'un bol petit. Fem un nus al film, com si fos un farcellet. Quan l'aigua arrenqui el bull, hi submergim el farcellet i el deixem uns tres minuts (cada ou).

- Desemmotllem l'ou i muntem el plat: hi posem l'endívia saltada, coberta amb tres cullerades de llenties, l'ou i un grapat de crèixens.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



COMENTARI DIETÈTIC

És recomanable consumir tres racions de llegums per setmana. Amb aquesta preparació et donem noves idees, diferents dels guisats clàssics. A més, és un plat molt saludable en el seu conjunt.

Propietats nutricionals. Una ració aporta el 15% del calci i el 40% del ferro que es recomana consumir diàriament, gràcies als minerals que contenen les endívies, les llenties i l'ou. La major part del greix prové de l'oli d'oliva, que és el més saludable, pel contingut d'àcid oleic, vitamina E i polifenols.

Truc. Si hi afegim una mica d'arròs integral o salvatge, tindrem un bon plat complet.

Apta per a: ovovegetarians.



Receptes que
mai no fallen

1,70€
PER RACIÓ



Cigrons amb espinacs i verdures

- 2 pots de cigrons EROSKI Seleqtia
- 1 bossa d'espinacs frescos EROSKI
- 3-4 pastanagues EROSKI Natur
- 3-4 porros
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- 1 got d'aigua
- 2 cullerades d'oli
- Sal

ELABORACIÓ. Piquem totes les verdures i les reservem. Posem l'oli en un cassola i hi ofeguem el porro, la pastanaga i l'all, entre 10 i 15 minuts.

- Hi afegim els tomàquets i els deixem coure 10 minuts més.
- Incorporem el got d'aigua al sofregit de verdures i, quan arrenqui el bull, hi posem

els espinacs. Deixem coure aquesta barreja 5 minuts més.

- Hi afegim els cigrons, prèviament esbandits, i ho deixem coure 5 minuts més per unifi car els sabors. Ho posem al punt de sal.
- Deixem reposar el guisat al cassó abans de servir-lo.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta molt saludable, sostenible, ràpida i fàcil de convertir en un plat complet simplement afegint-hi un altre aliment proteic saludable (ou dur, bacallà...) o un cereal integral (arròs).

Aspectes nutricionals. Com els grups d'aliments que formen part del plat són els llegums i les hortalisses, conté una gran varietat i quantitat de nutrients: proteïna vegetal, hidrats de carboni, fi bra, minerals

i vitamines. L'aportació de greix prové de l'oli d'oliva verge, que hi suma greixos cardiosaludables. A més, també és una recepta amb un gran efecte saciant pel contingut en fi bra..

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



45-50'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Sopa de verdures de temporada

- 4 alls
- 2 cebes tendres petites
- 30 g de julivert picat
- 2 tomàquets pelats i picats
- 1 pebrot verd
- ½ col petita
- 4 carxofes
- 150 g de coliflor
- ½ manat de bledes
- 100 g de pèsols
- 60 g de pa de poble
- Oli d'oliva verge extra
- Aigua o brou de verdures

Racions: 4

Dificultat
||||

Elaboració
🕒 30'



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

ELABORACIÓ: Posem una cassola de fang al foc, amb quatre cullerades d'oli d'oliva.

▪ Pelem els alls i les cebes i els piquem. Els sofregim, juntament amb el julivert, a foc molt suau durant 10 minuts. Hi afegim el tomàquet i el pebrot verd tallats a trossos petits. Ho cuinem cinc minuts més.

▪ Hi incorporem la col tallada a la juliana i les carxofes, ben netes i tallades a trossos petits. Continuem la cocció durant uns minuts més.

▪ Hi aboquem l'aigua fins que tot quedi cobert. Hi afegim la coliflor a branquillons, les bledes trossejades i els pèsols. Ho salpebrem i ho deixem bullir uns 10 minuts, fins que la coliflor estigui cuita.

▪ Ho retirem del foc i hi posem una llesca de

pa de poble. Deixem reposar la sopa abans de servir-la.

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació per combatre el fred i aprofitar la temporada de col, coliflor, carxofes i bledes.

Propietats nutricionals. Aquesta sopa no necessita colador ni passapuré, per la qual cosa no es perd gens de fibra. Conté uns 8 grams per ració, una tercera part de les necessitats diàries. Aporta gran quantitat i varietat de vitamines i minerals provinents de les hortalisses, a més de fitoquímics, molt beneficiosos i responsables del color de les fruites i verdures.

Truc. Hi afegim l'aigua justa, ja que hi queden dissolts part dels minerals.

Apta per a: vegans.



0,87€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Curri de bledes i cigrons

- 400 g de cigrons cuits
- 500 g de bledes
- Mig carbassó
- 1 escalunya
- Mitja culleradeta de gíngebre ratllat
- 2 cullerades de curri
- 400 ml de llet de coco
- 150 ml d'aigua
- 2 cullerades de tahina
- El suc i la ratlladura d'una llimona
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre
- Com a acompanyament: llavors de sèsam i coriandre (opcional).

ELABORACIÓ. Rentem les bledes, els retirem els fils i tallem les fulles i les penques a trossets. Les reservem.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ.

KCAL

542

27%

GREIX

34,44G

49%

GREIXOS SATURATS

22,5G

112%

SUCRES

7,12G

8%

SAL

0,52G

9%

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



Receptes que mai no fallen

■ Posem la meitat de l'oli a una paella i l'escalfem. Hi afegim els cigrons cuits esbandits, la sal i el pebre. Ho ofeguem tot fins que estiguin daurats.

■ Retirem quatre cullerades i les reservem.

■ Hi afegim les bledes, el carbassó i l'escalunya tallats a daus, i el gíngebre. Ho salpebrem.

■ Coem les verdures amb cigrons durant uns 10 minuts o fins que comencin a estar tendres.

■ Hi incorporem el curri en pols, ho remenem i ho ofeguem durant un minut.

■ Hi posem la llet de coco, l'aigua i la tahina. Ho remenem i ho fem coure, a foc mitjà, fins que la salsa agafi cos i s'hagi reduït.

■ Hi afegim el suc i la ratlladura de llimona i ho remenem.

■ Ho servim acompanyat dels cigrons reservats, el sèsam i el coriandre.

COMENTARI DIETÈTIC

Menjar verdures i llegums és avorrit? Són plats poc gustosos? Amb aquesta preparació descobrirem que no és així. Una recepta senzilla però molt original i plena de contrastos, sabors i aromes: gíngebre, curri, coco, tahina, etc.

Propietats nutricionals. Els llegums tenen una qualitat nutricional molt alta, i aporten nombrosos nutrients amb una quantitat moderada de calories: proteïnes, hidrats de carboni, fibra, vitamines i minerals. Per això, es recomana augmentar-ne la ingesta tot reduint el consum de carns. Els cigrons contenen, aproximadament, un 19% de proteïnes, un 35% d'hidrats de carboni i un 15% de fibra. També destaca el contingut en àcid fòlic, ferro, potassi, magnesi, fòsfor i zinc.

Sabies que? Tot i que existeix la creença generalitzada que tota proteïna vegetal està incompleta, els llegums com la soja i els cigrons contenen una proteïna completa amb tots els aminoàcids essencials.

1,29€
PER RACIÓ

Cacaos i solubles saludables, una opció excel·lent per a tota la família

Si t'agrada començar el dia amb un got de llet amb cafè o cacau, tot seguit et presentem algunes de les alternatives amb les quals, a més de gaudir d'un deliciós sabor, podràs cuidar la teva alimentació, prescindint de quantitats de sucre importants.

El primer problema que trobem als cacaos en pols per a l'esmorzar més consumits és la seva composició nutricional.

La major part dels seus ingredients corresponen a hidrats de carboni, els quals, en bona part, són sucres. Els que vulguin continuar gaudint del sabor del cacau

soluble, però sense les quantitats de sucre habituals d'aquests productes, el primer que han de fer és optar per alternatives més saludables com els solubles amb alts percentatges de cacau (fins a arribar al 100% o pur) i els cereals solubles. A CAPRABO oferim alternatives per a tots.

ELS SOLUBLES

no són l'única alternativa per donar sabor a la llet. **Pots provar amb canyella, aroma de vainilla o batuts amb fruites madures como el plàtan, etc.**

CEREALS SOLUBLES

S'elaboren amb ordi, malt d'ordi i sègol, a més de xicoira per donar-li el punt amarg que recorda el cafè. Per la seva composició, tenen un alt contingut en fibra, beneficiosa per al sistema digestiu. Es poden prendre amb aigua o llet. Aquesta última és una bona opció també per als més petits.



MÉS PERCENTATGE DE CACAU

Els que estan acostumats a cacaos ensucrats però volen acostumar el paladar a altres amb més puresa poden començar afegint a la llet mitja (o una) culleradeta de cacau en pols 70% o intens i mitja cullerada de sucre i anar reduint a poc a poc la dosi de dolçor.

També poden provar de substituir el sucre per productes com la canyella, aroma de vainilla, un batut amb dàtils o alguna fruita madura.

CACAU PUR

El cacau pur és, com el seu nom indica, 100% cacau desgreixat, sense sucres afegits, per la qual cosa aporta antioxidants, fibra, etc. I, el més important, no conté sucre. Tot i que és cert que cal evitar o reduir la quantitat de sucre que consumim, en el cas del cacau pur a vegades cal afegir-hi un toc de dolçor, ja que és bastant amarg i, en general, no tenim el nostre paladar acostumat.

De tota manera, podem controlar la quantitat de suc i que hi incorporem reduint-la a poc a poc fins a arribar a eliminar-la per complet.



peke



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

COQUETES

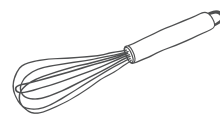
de kiwi

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 30 MIN.

- 150 g de farina de civada
- 30 g de sucre
- 10 g de llevat químic
- un pessic de sal
- 1 ou
- 220 ml de llet
- 30 g d'oli d'oliva
- 2 ½ culleradetes de pasta de vainilla
- 100 g de kiwi

PAS 1

En un bol, barregem la farina, el sucre, el llevat químic i la sal. HO RESERVEM.



En un altre bol, batem lleugerament l'ou i hi afegim la llet, amb l'oli i la vainilla. Batem de nou tots els ingredients.

PAS 2

Incorporem els ingredients secs a la barreja de llet i ho batem el mínim perquè les dues masses s'integrin.

DEIXEM REPOSAR LA MASSA UNS 15 MINUTS.

Hi afegim **TROSSETS DE KIWI TRITURAT** i ho barregem.



PAS 3

Posem una mica d'oli d'oliva sobre la superfície d'una paella. Amb l'oli ben calent, hi aboquem 2 cullerades de la massa i, quan comencin a formar-se bombolles a tota la coqueta (2-3 minuts), li fem la volta amb l'ajut d'una espàtula. Deixem que es faci per l'altre costat, 1 minut més.

LES SERVIM ACOMPANYADES AMB KIWI O FRUITES VARIADES.

COMENTARI DIETÈTIC

Pots provar de substituir el sucre per canyella, fruites seques (dàtil, pruna) o afegir-hi més extracte de vainilla.

Més informació en www.chefcaprabo.com

Ingredient indispensable i sostenible

La gran varietat de productes ecològics i responsables amb l'entorn que trobaràs als nostres supermercats et permetrà optar per una alimentació més sostenible. Entre ells hi ha l'oli d'oliva verge extra, un pilar bàsic de la nostra gastronomia. A més de ser un aliment de qualitat i saludable, el seu sabor, l'aroma i la resistència a les altes temperatures el converteixen en la millor opció. En consumir-lo, contribuiràs tant a la sostenibilitat mediambiental com a la supervivència del medi agrari, ja que la producció és més respectuosa amb els recursos naturals.

DE PRODUCCIÓ INTEGRADA

Aquest tipus de producció té com a objectiu aconseguir olis d'alta qualitat de manera eficient, fent un ús racional de l'energia i dels recursos naturals, i mantenint la rendibilitat de les explotacions.

Combina la tradició i les tècniques de cultiu i recol·lecció d'olives respectuoses amb el medi ambient, fent un ús racional de l'aigua, a la vegada que redueix l'erosió del sòl. A més, es controlen els fertilitzants i els productes fitosanitaris, que només s'utilitzen en casos en què sigui necessari.



Deliciós per a amanides i torrades. M'encanta el seu sabor afruitat"

Isabel (clienta de CAPRABO)



Oleoestepa (1 l) y Oleoestepa Selección (750 ml)

És el productor cooperatiu líder d'oli d'oliva verge extra d'alta qualitat certificat per la Denominació d'Origen Estepa. Al cor d'Andalusia, Oleoestepa aglutina els esforços de les 6.500 famílies associades del sector de l'oliva que cultiven, de forma sostenible, un bosc de més de set milions d'oliveres, les olives de les quals es recol·lecten quan es troben en un verd primerenc, per extreure en fred el millor oli d'oliva verge extra del mercat, segons tots els estudis realitzats per l'OCU.



Oli d'oliva verge extra Siurana SELEQTIA (50 cl)

Un oli molt benllogut per la seva aroma afruitada és molt agradable al paladar que potencien els sabors sense emmascarar-los. Compta amb la Denominació d'Origen Protegida Siurana que certifica que és un oli el solo a partir d'oliva Arbequina a la regió del Camp de Tarragona.

ECOLÒGIC

L'oli d'oliva verge extra ecològic prové de cultius certificats i s'elabora a partir d'oliveres que creixen fent un ús òptim dels recursos naturals, conservant la fertilitat de la terra i sense utilitzar productes químics. Des de la recol·lecció fins a l'embotellament, el procés es fa complint els requisits del reglament europeu sobre producció ecològica. Identificaràs aquests olis pel segell Eurofulla.



Oli d'oliva verge extra Eco Románico (50 cl)

Procedent d'olives arbequines, Románico és un oli produït a Garrigues i és la màxima expressió de tots els valors que encarna l'oli d'oliva verge extra: la promoció de la salut i una joia de la cuina. El gust i l'aroma del Mediterrani.



Oli d'oliva verge extra ecològic Eco Natura de Borges (500 ml)

Aquest oli d'oliva verge extra s'ha obtingut mitjançant el cultiu ecològic, que té com a objectiu obtenir aliments de màxima qualitat, tot respectant el medi ambient i conservant la fertilitat de la terra, sense emprar productes químics de síntesi. D'aquesta manera s'obté un oli amb moltes més qualitats i de gust suau i equilibrat.

Oli d'oliva verge extra Oro de Génave (750 ml)

Tot bon agricultor ecològic ha après a conèixer i a respectar la fauna i la flora de l'olivera, amb l'objectiu de vetllar per la naturalitat de la producció i aconseguir un oli verge extra amb totes les propietats organolèptiques. Oro de Génave és un verge extra de color verd daurat, amb un fruitat verd que presenta notes netes de tomaquera i poma, tocs d'herba acabada de collir i ametlles verdes. El gust és fresc, amb notes verdes i una amargor i picor elegants i equilibrades, pròpies dels seus antioxidants naturals.



CUINA

Netejador desinfectant per a cuines Lysol (500 ml)

Elimina la brutícia i les taques de greix, així com el 99,9% dels bacteris i virus* que hi pot haver a la teva cuina, deixant una fragància agradable de llimona. Sense lleixiu, fosfats ni colorants. No deixa residus químics abrasius a les superfícies.



Higienitzant de cuina EROSKI (750 ml)

Acaba fàcilment amb el greix i la brutícia de tota la cuina amb la màxima eficàcia. Neteja en profunditat plaques de cocció, vitroceràmiques, fogons, taules, extractors, aixetes, neveres... Ideal per a la neteja de llars amb mascotes i nadons.

Neteja en profunditat

Amb la neteja habitual es retira la brutícia de la llar però, en molts casos, como que no tenim el producte adequat, no aconseguim netejar en profunditat cada racó de la casa. A CAPRABO tenim una àmplia gamma de productes per a tota mena de superfícies i materials.

BANY

Netejador desinfectant de bany Lysol (500 ml)

Adequat per a la majoria de les superfícies del bany. Elimina el 99,9% dels bacteris i virus*, la brutícia i les taques de calç i sabó. Té una agradable fragància marina i un acabat antiadherent. No deixa residus químics abrasius.



Higienitzant de bany EROSKI (750 ml)

Elimina fàcilment les taques de calç, restes de sabó i incrustacions. Sense lleixiu, higienitza i manté les superfícies netes i amb brillantor més temps. Ideal per netejar sanitaris, dutxes, banyeres, aixetes, desguassos, mampares i rajoles.

*VIRUS: Rhinovirus (refredat comú), Avian Influenza A H3N2 i Influenza A H1N1 (grip).

TEIXITS I CALÇAT



Ambientador desinfectant llar-teixits Sanytol (300 ml)

Desinfecta i elimina les males olors de superfícies i teixits que no es poden rentar. Eficaz contra bacteris i fongs. Amb un perfum agradable.



Desodorant desinfectant de calçat Sanytol (150 ml)

Desinfecta tant l'interior com l'exterior del calçat. Elimina el 99,9% dels virus, fongs i bacteris causants de la mala olor i deixa una aroma agradable.

Higiene refrescant roba Lysol (500+220 ml i 1.200 ml)

Elimina la mala olor de la roba i dels teixits. No conté lleixiu ni fosfats i està dermatològicament testat. És adequat per a teixits blancs i de color.



MULTIÚS

Alcohol de neteja perfumat Cooper Protect (300 ml)

Indicat per a cuines, banys, galledes d'escombraries, soles de calçat, manetes, pantalles i qualsevol altre objecte metàl·lic on es posen les mans, com aixetes, tisores, pinces de depilar, etc. No deixa marca i s'evapora ràpidament.



Don Limpio higiene (680 ml)

Poderós netejador higienitzant. Proporciona una neteja superior i profunda al bany, la cuina i el terra*. Elimina les taques difícils i de greix.



Netejador desinfectant Sanytol multiús (750 ml)

Elimina la brutícia i desinfecta sense lleixiu. Acaba amb el 99,9% de bacteris i virus, com el coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). Agradable aroma d'eucaliptus.



Netejador desinfectant Lysol (500 ml)

Elimina el 99,9% dels bacteris i virus** que provoquen la grip i el refredat. Neteja sense lleixiu i sense deixar residus químics abrasius. Amb una agradable fragància de poma.



Higienitzant multiús EROSKI (750 ml i 2 l)

Segur per a les persones i respectuós amb el medi ambient, ja que no desprèn vapors ni taca la roba. Neteja i higienitza tota mena de superfícies.

*Apte per a acer inoxidable, esmalt, ceràmica, vidre, pedra i fòrmica. **VIRUS: Rhinovirus (refredat comú), Avian Influenza A H3N2 i Influenza A H1N1 (grip).

El tractament més natural

Triar cosmètica natural o ecològica certificada és optar per una manera més responsable de consumir. Aquests productes tenen un alt contingut en principis actius naturals o d'origen natural i ofereixen una alternativa més respectuosa amb la salut de la teva pell i amb l'entorn.

A CAPRABO tenim el compromís d'oferir-te productes més responsables amb l'entorn, per la qual cosa, a les nostres seccions de bellesa trobaràs tractaments complets de cosmètica natural certificada, des de xampús i gels fins a productes per a la pell, la cara i, fins i tot, per a nadons.

QUÈ ÉS LA COSMÈTICA NATURAL CERTIFICADA?

Perquè un producte es pugui considerar natural, la majoria dels certificadors exigeixen que es compleixin els requisits següents:

- Com a mínim ha de contenir el 90% d'ingredients naturals d'origen vegetal (olis essencials, flors, fruites, arrels, etc.), mineral (com aigua, argila o sal marina) o animal (gelea reial o cera d'abella, per exemple).
- No s'ha d'haver testat en animals i la formulació no ha de contenir transgènics.
- No ha d'incloure matèries primeres (especialment compostos

químics) sobre les quals existeixin dubtes de la seva innocuïtat sobre les persones o l'entorn.

- Els processos d'elaboració han de ser sostenibles amb el medi ambient, han de reduir el consum energètic i han de minimitzar la contaminació, amb embalatges reciclats i/o reciclables.

Un dels estàndards de certificació més reconeguts i emprats és COSMOS NATURAL. La norma COSMOS, mundialment reconeguda, promou productes d'agricultura ecològica i el respecte per la biodiversitat.

També fomenta l'ús responsable dels recursos naturals, així com el processament i la fabricació respectuosos amb el medi ambient.

COM IDENTIFICAR-LA?

Podràs identificar els cosmètics naturals que compleixen la norma COSMOS gràcies als segells dels organismes Ecocert i Cosmebio, que certifiquen el compliment d'aquesta regulació.



BELLE NATURAL



Crema facial pell normal/mixta (50 ml), sèrum facial antiedat (30 ml), crema de nit refermant (50 ml) i aigua micel·lar (400 ml).

Amb un alt contingut en principis actius d'origen natural, elimina o minimitza els ingredients químics per oferir una alternativa més respectuosa amb la salut de la teua pell i l'entorn, mantenint les exigències d'eficàcia i oferint una experiència sensorial única. La gamma belle NATURAL està certificada com a cosmètica natural per Ecocert, segons la norma COSMOS, i conté un mínim del 98% d'ingredients d'origen natural i del 5% d'ingredients d'origen ecològic. A més, a aquests requisits hi afegim que els envasos de cartó incloïen la certificació FSC®, que avala que el material prové de boscos gestionats de forma mediambiental, econòmica i socialment responsable. A la nostra secció de perfumeria trobaràs 26 productes belle NATURAL que cobreixen totes les necessitats de la rutina d'higiene i bellesa. Aquí et presentem quatre productes imprescindibles per tenir cura de la pell de la cara aquest hivern, per mantenir-la sana, bonica i protegida.

“M'ha encantat per la textura, l'olor i la sensació que deixa a la pell: s'absorbeix ràpidament i es nota la hidratació sense sensació greixosa”

Virginia (clienta de CAPRABO)



TIMOTEI BIO



Xampús per a cabells normals, secs i greixosos (250 ml).

Si busques una cura natural i responsable, Timotei BIO t'ofereix tractaments per a tota mena de cabells:

- El xampú suavitat està formulat per a cabells normals, amb extracte d'ametlles que ofereix una delicada experiència, per a uns cabells nets i suaus.
- El xampú nutritiu és específic per a cabells secs i conté extracte de mel i jojoba.
- El xampú 2 en 1 purificant aporta als cabells greixosos una sensació de frescor, gràcies a la seva fórmula amb perfum de llima i extractes d'eucaliptus.



CORINE DE FARME

Liniment (500 ml), crema (100 ml), xampú (500 ml) i aigua netejadora (500 ml).

Per acompanyar-te des dels primers instants de la vida del nadó, Corine de Farme et proposa una gamma de productes d'higiene i cura que combinen natura, suavitat i alta tolerància, per a un respecte total de les pells sensibles. Estan formulades amb un mínim d'ingredients, per cuidar al màxim la pell dels petits, i testades sota control pediàtric i dermatològic.



BIOSEI DE LIDA



Gel llimona-
magrana i gel
oliva-ametlla
(600 ml).
Desodorant
llimona-

magrana (50 ml).

En Biosei, ens comprometem amb tu, amb la nostra terra i amb els ingredients ecològics de proximitat. Perquè l'origen sí que importa.

• Els gels de llimona i magrana i oliva i ametlla estan formulats amb productes ecològics de proximitat. Netegen delicadament i nodreixen la pell deixant una agradable sensació de suavitat i preservant el nostre entorn més pròxim. No contenen ftalats, ni conservants i són aptes per a vegans.

• El desodorant de llimona i magrana ecològics està indicat per a tot tipus de pells, fins i tot les més sensibles. Evita la picor i les irritacions i deixa un perfum natural, fresc i agradable. Sense sals d'alumini, ni alcohol. És apte per a vegans.



GARNIER BIO



Aigua micel·lar de tarongina (400 ml),
crema nutrició d'argània (50 ml),
crema de dia (50 ml) i
crema de nit de lavanda (50 ml).

Garnier BIO selecciona plantes de cultiu ecològic i n'extreu els olis essencials, olis premsats en fred o aigües florals, per obtenir els millors resultats per a cada tipus de pell. La lavanda per a la crema de nit prové del sud de França. L'oli d'argània, entre altres llocs, s'elabora al Marroc, cosa que permet donar suport als agricultors locals i contribueix a mantenir la biodiversitat.



TAMBÉ POTS ADQUIRIR AQUESTS PRODUCTES EN EL NOSTRE SUPERMERCAT 'ONLINE' CAPRABOACASA.COM



Col·labora en la lluita contra el càncer infantil i dona suport a les famílies

Ara, a través del nostre programa Cèntims solidaris, en pagar amb targeta també pots ajudar en la lluita contra el càncer infantil i donar suport a les famílies, donant uns cèntims a favor de l'associació més propera.

Amb l'arribada de la pandèmia ocasionada per la COVID-19, tota l'atenció s'està desviant als reptes relacionats amb el coronavirus. S'estan reassignant molts recursos a aquesta emergència i les prioritats estan canviant. Però també hi ha altres organitzacions i iniciatives que necessiten el nostre suport i la solidaritat immediata per poder seguir funcionant.

Les associacions de famílies de nens amb càncer desenvolupen al seu dia a dia els programes i les activitats necessàries perquè els menors i les seves famílies rebin una atenció integral des del mateix moment del diagnòstic, prestant ajuda i suport en tots els àmbits que siguin necessaris amb:

- Programes d'informació i assessorament.
- Ajut econòmic, psicològic, educatiu i social als familiars i menors.
- Una xarxa de pisos d'acollida a tota Espanya que utilitzen les famílies desplaçades a causa dels tractaments.
- Residències de descans familiar i d'oci.

A CAPRABO ens afegim al Dia Mundial contra el Càncer (4 de febrer) i també al Dia Internacional del Càncer Infantil (15 de febrer). Durant tot aquest mes, les donacions que es facin als nostres centres des del programa Cèntims solidaris es destinaran a l'associació de famílies de nens amb càncer més a prop teu.

QUÈ ÉS EL DIA INTERNACIONAL DEL CÀNCER INFANTIL?

És una campanya de col·laboració global per conscienciar i sensibilitzar sobre aquesta malaltia i els seus desafiaments, alhora que s'ofereix suport als nens i adolescents amb càncer, als supervivents i a les seves famílies arreu del món.

El Dia Internacional del Càncer Infantil se celebra cada any el 15 de febrer. Es va iniciar el 2001 per iniciativa de la Childhood Cancer International i la primera campanya de conscienciació global es va celebrar el 2002. La del 2021 és la vigèsima edició d'aquest esdeveniment.



COM DONAR



Només has de prémer 'Sí' al datàfon abans de passar la teva targeta o mòbil per pagar la compra i col·laboraràs amb deu o vint cèntims d'euro. El donatiu serà puntual, per la qual cosa el datàfon et farà la mateixa pregunta cada vegada que paguis amb targeta un import superior a cinc euros i t'indicarà la suma total que abonaries si acceptessis el donatiu: deu cèntims per a compres d'entre cinc i trenta euros, i vint cèntims per a compres superiors a trenta euros.

Els teus cèntims solidaris aniran directament a l'organització que correspongui. D'aquesta manera, volem que la teva decisió de col·laborar amb la campanya sigui voluntària i confidencial, ja que les teves dades no queden enregistrades a CAPRABO ni a l'organització destinatària.

CÈNTIMS SOLIDARIS

MÉS INFORMACIÓ:
caprabo.worldcoo.com/



ASSOCIACIÓ DE FAMÍLIES DE NENS AMB CÀNCER QUE REBRA SUPORT

• AFANOC - Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya



GRÀCIES PER LA VOSTRA AJUDA!

Gràcies per col·laborar amb Llogrets Infants SOS en els seus programes d'Integració

en Família Extensa per a cobrir les necessitats bàsiques d'aquests nens i nenes i les seves famílies, en situació de gran vulnerabilitat.



Soc del Club. Jo estalvio.

Acumula euros a la teva



Amb la teva targeta Club Caprabo **estalviaràs també comprant en més de 100 primeres marques.**

A través de la nostra APP i al nou WEB.



I també... activa els teus cupons digitals

Acumula euros activant **cada setmana** els teus cupons personalitzats a la nova App o al web de Caprabo i oblidat del paper.

targeta comprant fora de Caprabo



Així de fàcil

Segueix aquests passos i estalvia a les teves compres fora de Caprabo.

Web



1 Entra amb el teu usuari a **www.caprabo.com** i accedeix a **Més Promocions**.



2 Tria la **marca**.



3 Fes clic a **HO VULL**.



4 **I segueix les instruccions** de compra.

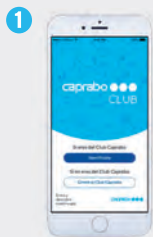


5 En acabar, pots consultar l'estat de la teva compra en **Les meves Promocions**.



www.caprabo.com/ca/clubcaprabo/mas-promociones/

APP



1 Entra amb el teu usuari a l'**APP Caprabo**.



2 Accedeix a **+ PROMOCIONS**.



3 Tria la **marca**.



4 Fes clic a **HO VULL** i segueix les **instruccions** de compra.



5 En acabar, pots consultar l'estat de la teva compra en **Les meves Promocions**.



DESCOMPTES VÀLIDS EXCLUSIVAMENT si compres a través de l'app o del web de Caprabo. Els descomptes s'acumularan a la teva targeta Club Caprabo perquè els puguis bescanviar en les teves pròximes compres a Caprabo. Consulta la resta de condicions a caprabo.com

Una oportunitat professional per a 3.000 dones més grans de 40

Les dones de més de 40 anys tenen molt per oferir al mercat laboral. Amb la campanya Dona-li una oportunitat a totes, TENA Mujer i la Fundación Mujeres volen aprofitar tot el seu potencial per ajudar-les a adquirir noves habilitats professionals a través del projecte Dana+. Tu hi pots ajudar. Vols saber com?

TENA Mujer és conscient de les dificultats que troben les dones de més de 40 anys per aconseguir feina en un entorn laboral cada vegada més difícil, i vol aportar el seu granet de sorra per ajudar-les a empoderar-se professionalment. Per això, ha llançat Dona-li una oportunitat a totes.

A través d'aquesta campanya, TENA Mujer s'ha aliat amb la Fundación Mujeres -ONG que té el suport del Fons Social Europeu de la UE i del Ministeri de Treball i Economia Social- per col·laborar al projecte Dana+. L'objectiu és superar les dificultats que troben les dones en l'accés al treball i corregir les desigualtats que hi ha al món laboral, amb actuacions que fomenten la igualtat de gènere i la conciliació de la vida personal i laboral.

Col·laborar és molt fàcil: amb la compra de qualsevol

producte de la gamma TENA Discreet, a més de sentir-te segura davant les pèrdues, l'olor i la humitat, la qual cosa et permetrà seguir amb la teva vida amb la màxima discreció, estaràs ajudant a empoderar 3.000 dones de més de 40 que estan buscant una feina o volen emprendre el seu propi negoci.



Dale una oportunidad a todas

Comprando TENA Discreet ayudas a 3.000 mujeres mayores de 40 a encontrar un empleo.

EN COLABORACIÓN CON **mujeres** FUNDACION

Campanya amb el suport de la Fundació de productes Caprabo, amb el suport de la FESD i el Fons Social Europeu.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Formatge curat d'ovella
EROSKI Maestro, 330 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pernil cuit extra
EROSKI, 250 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Melmelada de maduixa
BIO d'EROSKI, 340 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Oli d'oliva verge extra
DO Siurana
EROSKI SELEQTIA, 500 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Oli d'oliva verge extra
DO Estepa
EROSKI SELEQTIA, 500 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Biscota tradicional
BIO d'EROSKI, 300 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema de dia pell normal-grassa,
belle NATURAL, 50 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema de nit refermant
belle NATURAL, 50 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.





VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021



VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021



VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021



VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021



VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021



VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021



VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021



VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.



Vàlid fins al 7 de març del 2021

DANONE

Recepta original amb llet i ferments naturals.

Nascut a Catalunya fa més
de 100 anys



nosaltres



CAPRABO obre tres nous supermercats a Girona i Barcelona

A Girona, CAPRABO ha obert el seu primer supermercat franquiciat, situat al carrer Pau Vila i Dinarés 14-16. La botiga té una superfície de gairebé 300 m². Per a l'empresa, aquesta obertura suposa ampliar la seva presència a una ciutat on ja té quatre botigues.

El primer supermercat que CAPRABO obre a Rubí (Barcelona) es troba a l'avinguda Pau Claris 38-40 i té una superfície de gairebé 300 m², mentre que la botiga de Badalona, també a la província de Barcelona,

és la tercera que l'empresa obre en aquesta població. És al carrer Mare de Déu de Llorda 116 i té una superfície comercial de 230 m².

Aquests nous establiments comercials donen feina a 22 persones i disposen de l'assortiment més gran per metre quadrat de productes de marques de fabricants líders, marca pròpia i productes de proximitat. Tenen una extensa oferta d'aliments frescos, especialment fruites i verdures de temporada, i disposen de forn de pa.

Creix un 22% la venda de productes de proximitat

Fins al mes de novembre de 2020, la venda de productes de proximitat procedents de petits agricultors i cooperatives agràries als supermercats CAPRABO ha augmentat un 22%. El 2019, la xifra de vendes d'aquests productes es va incrementar un 6,5%. L'empresa treballa a cada comarca de manera específica, d'acord amb la riquesa de la seva producció agroalimentària, i comercialitza i fomenta el consum dels productes de proximitat a Barcelona i la seva àrea metropolitana, on el consum de productes de proximitat és inferior a la resta de zones de Catalunya.

A CAPRABO es venen més de 2.800 referències d'uns 300 petits productors i cooperatives agroalimentàries.

CAPRABO impulsa la venda 'online' amb la seva nova plataforma de Capraboacasa

El nou centre de distribució té una superfície de més de 4.000 m² i, per tant, un 20% més d'espai; permet augmentar la capacitat d'assortiment un 33%, fins a les 13.000 referències, i atendre un 40% més de comandes. "La nova plataforma de Capraboacasa ens permetrà millorar el nivell de servei, optimitzar les operacions i mantenir un assortiment exclusiu per a la venda *online*", afirma Julián Sánchez, responsable de Capraboacasa.



**Garden
Gourmet**

**100%
VEGETAL**



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



NUEVO



Desinfecta para proteger

EFICACIA CIENTÍFICAMENTE COMPROBADA



**MATA VIRUS*
QUE CAUSAN
GRIPE Y RESFRIADO**



Limpiadores Desinfectantes
Cocinas, Multiusos y Baños

Quitamanchas Desinfectante
e Higiene Refrescante
para tu colada



ELIMINA VIRUS* Y EL 99,9% DE BACTERIAS



Tener la certeza de que desinfectamos bien es difícil, porque los virus y las bacterias no se ven.

Por eso, te queremos presentar la nueva gama de desinfectantes para superficies Lysol que ha demostrado científicamente que elimina virus* que pueden causar gripe o resfriados y el 99,9% de bacterias.

Además, en Lysol trabajamos con la Fundación Educación para la Salud (FUNDADEPS) con el claro objetivo de promover que los buenos hábitos de higiene y desinfección lleguen a todos los hogares españoles.

Descubre cómo podemos detener juntos la propagación de virus y bacterias en:

www.Lysol.es

*Eficacia demostrada en Rhinovirus (resfriado Común), Influenza A H1N1 (Gripe) e Influenza Aviar A H3N2 de las superficies.