

caprabo ●●●

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

NOVA
SECCIÓ

EN FAMÍLIA

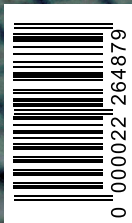
Claus per
alimentar bé
els més petits

L'ANXOVA

El gust del
Cantàbric

Bacallà Skrei

Avalat amb el segell MSC, arriba
a les nostres peixateries un dels productes
de temporada més exquisits del mar



Nº 354
ANY XLIV
2€

10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



Fuente de fibra, 9 vitaminas, hierro y zinc

Lo verdaderamente bueno, es inimitable

*Una porción de copos Special K contiene $\geq 15\%$ del Valor de Referencia de Nutrientes de fibra, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12, vitamina D, hierro y zinc.

TM, © 2021 KELLOGG COMPANY

COMPRA 1 PACK Y GANA UN PREMIO



Reebok

Un kit de entrenamiento Reebok en juego cada día.

*Consulta los términos y condiciones en los paquetes participantes en la promoción antes de comprar. Las imágenes son a título meramente ilustrativo. Solo mayores de 18 años. Para los Términos y condiciones completos, visita https://reebok.kelloggs.com/es_ES

© 2021 Reebok International Limited. Reebok® and 

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



caprabo ●●●

sumari

abril'2021

www.caprabo.com



Totes les receptes de Sabor a



- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 10 Comença la temporada del bacallà skrei EROSKI Natur.
- 16 Musclo del delta de l'Ebre, tot el sabor del mar.
- 20 El viatge de l'ánxova: del mar a la teva peixateria.
- 27 En família, una nova secció amb idees i consells per ajudar-te a alimentar els petits de la casa.
- 38 EROSKI Seleqtia.
- 42 Receptes per a un 'brunch' sa, ple de sabors i matisos.
- 44 Sant Jordi, sabors de festa.
- 46 Rentavaixelles.
- 48 Bellesa: prepara la teva pell per a l'estiu.
- 50 Solidaritat.
- 52 Els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 55 Cupons d'estalvi.
- 58 Notícies.



Edició 354

ABRIL 2021

Any 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 2138 38

DIPÒSIT LEGAL:

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



Aprentent a menjar bé

Xavier Ramón

Director de Marketing

Cuidar el que mengem a casa és important, sobretot en el cas dels més petits, perquè una dieta equilibrada és fonamental per al seu desenvolupament i rendiment escolar. Per això, en aquest número et volem ajudar perquè tinguis cura de l'alimentació dels teus.

Perquè sabem que ser pare o mare és tota una aventura, et volem oferir la informació, els consells i les promocions que necessites a una nova secció pensada per a famílies amb nens. Una part central de la nostra revista, que recull des d'articles sobre alimentació i

consultori de nutricionista, fins a jocs, continguts educatius i receptes per compartir amb els més petits.

Com tots els mesos, t'ofereix tota la informació sobre els productes destacats del mes que, a l'abril, té com a protagonista el bacallà Skrei, l'anxova i el musclo del Delta, a més dels productes Seleqtia i d'altres articles locals amb els quals podràs gaudir del millor a casa.

I, com sempre, en aquestes pàgines trobaràs els millors aliments de temporada, els darrers llançaments, cupons, consells nutricionals i, per descomptat, receptes per triomfar a la cuina.



Caprabo al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge més del Club CAPRABO. Aconseguir la revista amb la teva **Tarjeta 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 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
Pàgines 27-34

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

5 Afavorir el consum responsable
Pàgines 10-26

6 Oferir més productes locals
Pàgines 16-17 y 44-45

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

Brioixos i mitges llunes de fleca sense greix de palma

Gaudeix dels nostres brioixos amb mantega, brioixos suïssos i mitges llunes EROSKI. Els trobaràs a la nostra fleca, ara amb una nova recepta que substitueix el greix de palma per oli de gira-sol. Els brioixos estan farcits amb una crema de mantega suau i deliciosa. Les mitges llunes tenen una massa tipus brioix que els aporta una textura sucosa i esponjosa.



Neteja al moment a cada racó de casa teva

Amb la neteja habitual retirem la brutícia de diferents superfícies de la llar però, moltes vegades, sense el producte adequat no l'eliminem en profunditat. Amb la nova gamma de tovallolotes netejadores EROSKI aconseguiràs acabar fàcilment amb la brutícia, higienitzaràs totes les superfícies en profunditat i deixaràs una aroma neta i agradable. Hi ha un producte específic per a cada necessitat: cuina, bany, cuir, mobles, vidres, multiús i higienitzant.



Pik-Nik®



Pik-Nik parla per a CAPRABO

Arriba l'snack 100% de formatge

Creiem que un snack ha de ser saludable, bo i divertit de menjar. Pik-Nik és l'snack de formatge 100% que us acompanya, a tu i als teus nens, al dia a dia i durant les passejades del cap de setmana, tot aportant-vos energia i salut per gaudir al màxim de la vida. Cada Pik-Nik s'elabora amb un got de llet i fent servir exclusivament mozzarella fresca. No conté conservants, colorants ni potenciadors del sabor. És un snack saludable, amb proteïnes, minerals, vitamina A (cabells brillants, ungles fortes, pell sana...) i vitamina D (ossos forts, músculs, estat d'ànim...). A més, una porció aporta el 20% del Valor de Referència de Nutrients (VRN) de calci, perquè les dents i els ossos creixin sans. Es presenta en un paquet còmode per a nens i adults, ja que cada barreta s'envasa individualment i està a punt per menjar-la.

Pik-Nik, pela'l i gaudeix!

VITAMINA
A 5%
CDR

11%
CDR
PROTEÏNA

Ca 20%
CDR

Ensalandia parla per a CAPRABO

Tzatziki de Ensalandia: prepara't per sucar

Ensalandia elabora els seus productes amb ingredients naturals de primera qualitat procedents de l'horta navarresa. Ofereix hummus i cremes per untar molt consolidats al mercat, com ara el clàssic, light, de guacamole, pebrot del piquillo, Marràqueix, Pintxo del Nord o crema de cranc. Ara acaba de presentar Tzatziki, un producte que uneix la qualitat excepcional de les hortalisses de Navarra amb la recepta grega més clàssica: iogurt grec, cogombre ratllat, all i suc de llimona.

Ensalandia va néixer fa dues dècades i avui és líder en l'elaboració de productes preparats amb ingredients naturals. Gràcies a una tecnologia única i una matèria primera seleccionada, prepara plats a punt per menjar que no requereixen asteuerització, cosa que permet conservar intactes el gust i la textura. A la planta de Lodosa (Navarra) innoven constantment perquè els seus productes arribin al teu paladar amb el veritable sabor i tots els nutrients.



BASTONETS DE SURIMI

Ideals per a les teves amanides i plats de verdures, aporten proteïnes i donen color a moltes receptes. Els pots emprar també per alegrar els teus plats d'arròs o de pasta, juntament amb un toc de soja, a l'estil oriental. Els trobaràs en bossetes individuals molt còmodes, cada una amb quatre bastonets. D'aquesta manera, mantindràs la frescor del producte que no consumeixis i podràs guardar-lo per a un altre moment.



Cuida i protegeix les pells sensibles

El paper higiènic humit Sensitive (60 unitats) és ideal per a cuidar la teva pell. La seva loció està dermatològicament testada i incorpora extractos vegetals d'aloè vera, malva i hamamelis, que aporten sensació de benestar, hidratació i suavitat. La seva fórmula hipoal·lèrgica i sense alcohol minimitza els riscos d'al·lèrgia i protegeix les pells més delicades.

Aquest producte té el segell FSC, que certifica que el paper prové de fonts sostenibles. A més, aquestes tovallolletes compleixen la normativa UNEIX 149002-2019, per la qual cosa es poden rebutjar pel vàter.



Nou paper de forn

El nou paper de forn EROSKI permet conservar i cuinar aliments, tant al forn tradicional com al microones. El material impermeable, antiadherent i resistent a l'escalfor d'aquest paper el fa ideal per conservar formatges i truites, així com per enfornar tota mena de pastisseria i brioixeria. El trobaràs en un envàs de 20 fulles individuals, de 38x42 cm cada una.





ProActiv parla per a CAPRABO

Ajuda les teves defenses amb els micronutrients de ProActiv Immune

Amb el canvi d'estació, és possible que el sistema immunitari necessiti ajuda per mantenir la seva funció d'escut protector del cos.

Ajuda les teves defenses amb el nou ProActiv Immune*, ric en vitamines B6, B12, D, àcid fòlic, i amb zinc, omega 3 i 6, que contribueixen al funcionament normal del sistema immunitari.

Gràcies a la seva recepta 100% vegetal i sense oli de palma, ProActiv Immune és l'aliat perfecte per seguir una dieta i un estil de vida saludables. Ideal per a qualsevol moment del dia, el pots prendre per esmorzar, per berenar o amb els plats d'arròs, pasta o cremes.

Aquesta primavera, ajuda les teves defenses amb ProActiv Immune!

*Les vitamines B6, B12, D, l'àcid fòlic i el zinc contribueixen al funcionament normal del sistema immunitari.



Violife parla per a CAPRABO

L'alternativa vegetal al formatge

El boom de l'alimentació *plant based* segueix imparable. Violife, líder mundial en alternatives vegetals al formatge, arriba a Espanya per posar-te les coses fàcils. Amb la gamma més àmplia del mercat, ara ja pots gaudir de l'alternativa vegetal al formatge en totes les seves versions (talls, ratllat, en blocs i cremós) per millorar les teves pizzes, pastes, sandvitxos i entrepans. Tan simple com deliciós, però més sostenible i respectuós. Violife és 100% vegà i apte per a tots! Sense lactis, lactosa, soja, gluten, fruita seca ni conservants. Passa't a l'alternativa vegetal!

Descobreix receptes veggies a:
<https://violifefoods.com/es>



Bacallà skrei EROSKI Natur

Noruec, salvatge i sostenible

A CAPRABO comença la temporada més esperada pels amants del peix: és el moment de l'skrei EROSKI Natur. Cada any, aquest bacallà migratori recorre milers de kilòmetres a contracorrent fins a arribar a les illes Lofoten (Noruega), per desenvolupar una carn única.



La singularitat de l'skrei es percep en menjar-lo. La carn és blanca, brillant i magra, amb una textura única que li atorga el llarg viatge que fa. Abans de ser capturat, aquest bacallà neda milers de kilòmetres a les aigües

fredes i cristal·lines de Noruega, cosa que tensa la seva musculatura i fa que la carn sigui delicada i suau. A més, cal tenir en compte que s'alimenta de marisc, cosa que li aporta més intensitat i tendresa.

D'altra banda, l'skrei és un producte controlat meticulosament i tots els actors involucrats a la cadena de subministrament s'han d'adherir a normes estrictes. Durant el període de pesca, la patrulla de l'skrei fa

controls als molls, als centres de venda a l'engròs i exportació, així com a les botigues de Noruega i de l'estranger, per certificar que compleixen tots els requisits que garanteix el seu segell.



DOBLE GARANTIA DE QUALITAT I SOSTENIBILITAT



El segell Skrei

Garanteix que:

- El bacallà s'ha pescat entre gener i abril, i en edat adulta (uns 5 anys).
- Es captura a la costa noruega, a les zones tradicionals de posta.
- La pesca la fan pescadors locals amb vaixells petits i de manera selectiva. A més, es regula el nombre de llicències i l'ús de les arts de pesca, com l'ham i el palangre.
- Es descarrega durant les dotze hores següents a la captura i es conserva entre 0-2 °C.
- Es prepara seguint criteris estrictes que garanteixen l'alta qualitat, sense congelar ni salar, per mantenir la textura única.
- Arriba a les nostres botigues en perfectes condicions, sense cops i sense malmetre's.



El segell MSC

A CAPRABO seguim una política de pesca que garanteix la comercialització de productes procedents de pesca sostenible, que respecta les talles mínimes, cosa que garanteix el futur de les espècies marines.

L'skrei forma part de la població de bacallà més gran del món i és un dels peixos més sostenibles que es poden consumir. La gestió de les poblacions de skrei disposa de la certificació del *Marine Stewardship Council* (MSC), que garanteix que aquest peix ha estat capturat de manera respectuosa amb el mar i amb el manteniment de les altres espècies. Som l'únic distribuïdor minorista certificat per vendre peix amb segell MSC al taulell.

El preparem al teu gust

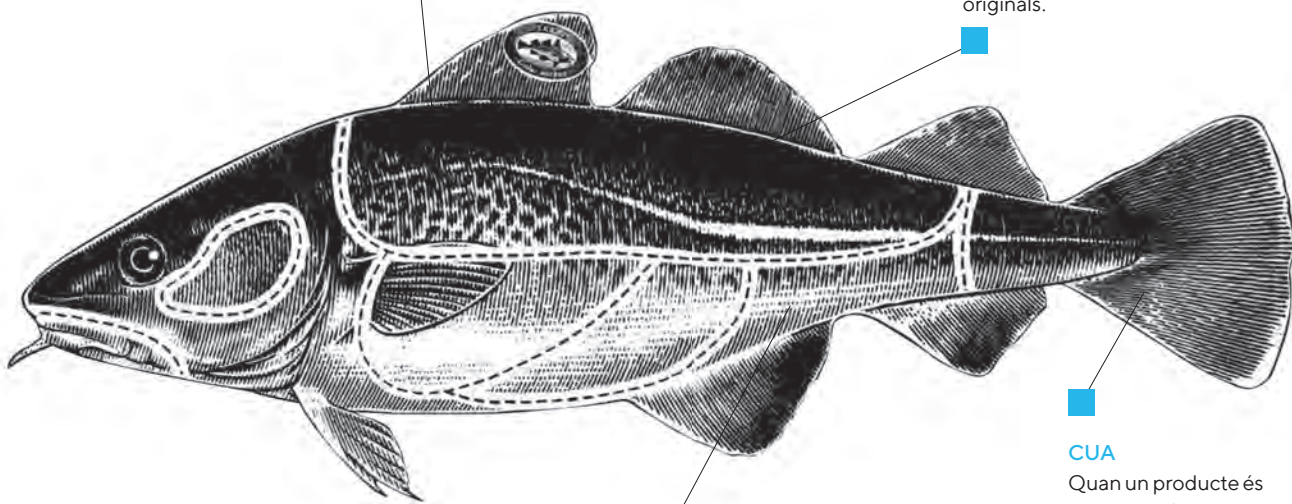
Vols el bacallà sencer o al tall? A les nostres peixateries, t'aconsellem la millor peça per a la teva recepta.

LLOMS

És la part més noble de l'skrei i l'estrella de centenars de receptes dels xefs més exigents.

PELL

Ideal per fer-la fregida. La pots emprar com a *topping* cruixent per als teus plats més originals.



VENTRE

Hi ha brous de peix... i brous de skrei. Utilitza el ventre i eleva els teus brous a un nivell superior.

CUA

Quan un producte és tan bo, se n'aprofita fins i tot la cua. Hi ha moltes receptes que permeten cuinar la cua d'aquest bacallà increïble. Fes volar la imaginació!



Procedent d'una pesqueria sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es MSC

MSC-C-55670

COM TALLAR EL BACALLÀ



1

Escamar.



2

Separar el clatell.



Es recomana que tinguin un dit i mig de gruix, que es tallin sense trencar-se i que es cuinin bé.

3

Fer les rodanxes.



4

Tallar les aletes.



5

Posar el peix de costat, obrir i lliscar suaument el matxet o el ganivet resseguint l'espina, amb cura de no tallar la carn.



6

Retirar l'espina i filetejar el peix.

EL TEMPS I LA SAL

A l'hora de cuinar l'skrei de Noruega, és bàsic respectar el temps de cocció. El sobrecoinat destrueix la textura del peix. L'experiència o un termòmetre són eines que et permetran assegurar-te que l'skrei està a uns 40 graus. **Una immersió de mitja hora en salmorra gelada, amb 100 grams de sal per cada litre d'aigua,** permet salar l'skrei i millorar-ne la textura.

LOURDES I CHELO MARTÍN

Pescateres de CAPRABO Abdera (Barcelona)



Hi ha parts de l'skrei més adequades per a certes preparacions?

Depèn de la recepta. Si el fas amb salsa o arrebossat, la millor opció són els lloms. El clatell és més sucós per fer al forn i els filets de la cua, per a la planxa o per arrebossar.

Com l'hem de cuinar perquè es mantingui sucós?

Per aconseguir-ho, el millor és triar el llom, tant per arrebossar-lo com per fer-lo al forn. Si optes pel forn, és preferible que hi deixis l'espina, ja que dona gust al plat i no s'asseca tant, i la retiris quan estigui cuit.

Quina part té menys espines i és més adequada per als nens?

Sens dubte, el millor tall per als nens són els lloms, perquè són fàcils de menjar i tenen menys espines. Però, si hi poses una mica de cura, la part de la cua també és fàcil de netejar i se'n poden eliminar les espines.



Amanida tèbia de bacallà i espinacs

- 200 g d'espinacs
- 320 g de bacallà esqueixat
- 40 g de nous
- 1 taronja pelada i a grills, sense la part blanca
- 16 olives negres sense pinyol
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 cullerada de suc de taronja
- 1 cullerada de vinagre de poma
- Ratlladura de taronja
- Sal de Camargue de tomàquet i espècies

PREPARACIÓ. Dessalem el bacallà esqueixat en aigua freda, tot canviant l'aigua cada vuit hores durant un dia. També podem emprar bacallà dessalat EROSKI.

▪ En una paella, amb un fil d'OOVE, saltem el bacallà durant 30 segons i, al darrer moment, hi afegim les nous picades fines (en reservem unes quantes per decorar en servir el plat). Ho reservem.

▪ Fem la vinagreta, tot barrejant l'OOVE, el suc i la ratlladura de taronja, el vinagre i la sal.

▪ Ho emulsionem i ho reservem.

▪ Posem un llit d'espinacs frescos en una font o als plats on servirem l'amanida.

▪ Hi afegim les olives, els grills de taronja i el bacallà tebi amb nous. Ho salsem tot amb la vinagreta.

▪ Ho empolem amb la resta de nous picades i ho servim immediatament.

COMENTARI DIETÈTIC

Les amanides són una opció molt bona per combinar hortalisses i d'altres aliments saludables. Ens permeten consumir verdures en cru i, d'aquesta manera, aprofitem tots els seus beneficis. A més, sempre podem fer-les amb hortalisses de temporada.

Propietats nutricionals. Els espinacs aporten fibra, vitamina A, àcid fòlic, vitamina C, calci, ferro i potassi.

El bacallà és font de proteïnes d'alta qualitat,

aporta pocs greixos, ja que es tracta d'un peix blanc, i ens ofereix fòsfor, iode i vitamina B12, que no podem obtenir amb els aliments d'origen vegetal. Els greixos de la recepta són molt saludables, ja que provenen de l'OOVE, les olives i les nous.

Consell. Cal tenir en compte el punt de sal del bacallà a l'hora de posar la sal a la vinagreta.

Racions: 4

Dificultat



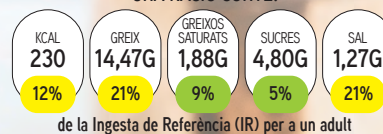
Preparació



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



2,25€
PER RACIÓ

2,60€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen



Bacallà skrei a la papillota

- 4 filets de llom de bacallà skrei
- 125 g d'espínacs
- 1 carbassó gran
- 40 olives negres sense pinyol
- 1 llimona
- 1 gra d'all
- Alfàbrega
- Cibulet
- 80 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 4 cullerades de vi blanc
- Sal i pebre

PREPARACIÓ. Preescalfem el forn a 190 °C.

▪ Retallem quatre quadrats de paper per a forn i quatre més de paper d'alumini (d'uns 30 cm cada un).

▪ Posem els espínacs, les rodanxes de carbassó i les olives als paquets.

▪ Assaonem i ruixem cada paquet amb mitja

cullerada d'OOVE i una cullerada de vi blanc abans de posar-hi un filet de bacallà per sobre.

▪ Posem el suc de llimona, la ratlladura, l'all aixafat i les herbes en un tassó petit. Hi afegim l'OOVE restant.

▪ Aboquem l'amaniment, a poc a poc, per sobre de cada filet. En reservem una mica per servir-lo a taula. Aixequem les vores de la capa de paper per enforar de cada paquet i les dobleguem per segellar-lo. Cobrim els paquets amb paper d'alumini.

▪ Posem els paquets en una safata per a forn i els enforem durant 20 minuts. Quan estiguin a punt, retirem el paper d'alumini amb delicadesa.

▪ Posem un paquet a cada plat, per després servir-lo i obrir-lo a la taula. Posem l'amaniment que ens ha sobrat en una gerra petita.

▪ Podem acompanyar-lo amb unes patates, amanides amb OOVE i llimona.

COMENTARI DIETÈTIC

El bacallà és un peix blanc, amb un contingut baix en greixos i greixos saturats, que ens aporta proteïnes de qualitat.

És una font de vitamina B12, B6 i seleni.

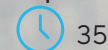
A més, és ric en fòsfor i iode. Per aconseguir un plat complet, hi podem afegir patata, cereals integrals o llegums.

Racions: 4

Dificultat



Preparació



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Musclo del delta de l'Ebre, tot el sabor del mar

Aquest mol·lusc és un dels productes més apreciats de la cuina marinera catalana, que es beneficia de la riquesa de les aigües filtrades pels arrossars situats al Parc Natural del delta de l'Ebre. A partir d'aquest mes, podràs trobar aquesta delícia als nostres taulells de peixateria.

Destaquen per la seva carn exquisida, suau i gustosa, amb tot el sabor del mar Mediterrani. La zona de cria es localitza a la badia del Fangar, al nord, i a la badia natural dels Alfacs, al sud. El millor refugi per desenvolupar el seu cicle de vida i oferir-nos el seu gust deliciós i mediterrani.

Als anys seixanta, quan es van començar a comercialitzar, els

musclos es collien a les roques. A partir dels vuitanta, el nostre proveïdor, la família Alcalà (d'Explotacions Marines Fangar) va començar a criar-los a les badies del Delta amb viviers fixos de fusta. Aquests s'han anat actualitzant fins arribar a les infraestructures noves i més modernes que, actualment, es fan servir per cultivar els musclos del Delta. D'aquesta manera, en podem

gaudir des del març fins al juliol, i la recollida es pot allargar fins al mes de setembre, sempre que les temperatures de l'estiu ho permetin.

Es poden cuinar de moltes maneres: al natural, al vapor amb aromes de vi i verdures de temporada, a la brasa, amb suquets mariners. I permeten gaudir de tota mena de receptes: fredes, amb vinagreta, o calentes, per exemple arrebossats o farcits.





Segell Reserva de la Biosfera

El segell Reserva de la Biosfera avala que les empreses productores d'aquests aliments certificats respecten i fomenten valors sostenibles en l'àmbit social, econòmic i mediambiental; és a dir, són empreses transparents, responsables amb el medi ambient, els consumidors i els treballadors, que cremen i manufacturen els seus productes en aquesta zona única, que inclou des de la costa mediterrània fins a les muntanyes, travessant les aigües del riu Ebre.



Joan S. Alcalà Morello

Què li aporta al client un producte local com el musclo del Delta?

En primer lloc, cal destacar que el delta de l'Ebre és l'única zona de cultiu de musclos de tota la costa catalana. Per això té tanta importància com a producte representatiu de les nostres costes. Al client li aporta garantia de qualitat i proximitat.

La producció del musclo local també està lligada a la sostenibilitat?

Aquesta producció es desenvolupa de manera artesanal des de la dècada dels vuitanta i en el cultiu no s'utilitzen processos mecànics. S'estan modernitzant els instruments de treball amb materials biodegradables i reciclables. Els musclos que es crien a les badies del delta de l'Ebre són un filtre ecològic natural per a l'ecosistema del Delta, a més de capturar una gran quantitat de CO2 de l'aire.

Com es pot garantir el futur del musclo i de la seva producció?

En una zona tan sensible com el delta de l'Ebre, el futur del cultiu del musclo passa per la implicació de les administracions competents i per intentar acabar amb la regressió que pateix el nostre territori. El més important és la difusió, per part dels grans distribuïdors, de l'excel·lència dels nostres musclos criats en una zona de gran riquesa natural i protegida com a Reserva Natural de la Biosfera.

Encarrega'ns els productes frescos

Fes-nos el teu encàrrec!
Sortegem 50 compres per valor de 100 €
d'entre tots els encàrrecs recollits i pagats des de l'11 de març fins al 5 de maig.

Promoció vàlida amb la **targeta club Caprabo**



Consulta'n les bases a www.caprabo.com/promocions

Sortegem
50 compres
per valor de
100€





Receptes que
mai no fallen

Musclos a la crema

- 1 kg de musclos
- 1 ceba petita
- 1 gra d'all
- 50 g de mantega
- 2 branques d'api
- 100 ml de vi blanc
- 225 ml de nata líquida
- Pebre
- Sal
- Julivert

ELABORACIÓ. Esbandim els musclos, els escorrem i els reservem.

▪ Piquem la ceba i l'all a daus petits. Rentem i piquem l'api.

▪ Posem la mantega en una cassola gran i la desfem. Hi afegim la ceba, l'all, l'api i la sal. Ho sofregim tot a foc mitjà fins que la ceba comenci a agafar un lleuger to daurat.

▪ Hi incorporem el vi blanc. Quan arrenqui el bull, ho coem uns 3 minuts. Hi posem la nata i deixem que arrenqui el bull de nou.

▪ Afegim els musclos a la cassola i els salpebrem. Ho tapem i deixem que es couguin a foc lent, fins que s'obrin.

Els servim acompanyats amb una mica de julivert picat.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta proposa una preparació diferent per gaudir dels musclos, que ens permet variar la manera d'incorporar aquest aliment a la nostra dieta. Això sí, hi ha preparacions més recomanables que altres, segons els ingredients emprats a la recepta. En aquest cas, es recomana un consum poc freqüent i acompanyar-la d'un bon plat de verdures. També la podem servir d'entrant per picar. D'aquesta manera, la ració serà menor.

Propietats nutricionals. Com acompanyem els musclos amb una crema feta amb nata, l'aportació de greixos saturats i d'energia augmenta.

Truc: Simplement substituint la mantega per oli d'oliva reduïm en un 30% els greixos saturats i hi afegim d'altres beneficis.

0,60€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



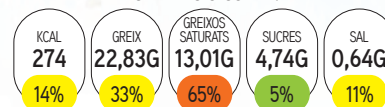
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



ESPINALER

— DESDE 1896 —

Vive

La experiencia

Espinaler



ESPINALER

— DESDE 1896 —

* EL VIATGE DE L'ANXOVA

Del mar a la peixateria

Què passa des que es captura un peix fins que arriba al supermercat?
Quant costa dur-lo fins a la botiga i qui participa en aquest procés?
Per què és important que arribi en menys de 24 hores?

T'expliquem el recorregut de l'anxova des del mar fins a la botiga. Després de capturar-la, es descarrega al port, es compra a la subhasta, es classifica, s'envia a la plataforma i arriba a les nostres peixateries. Un exercici de transparència

lligat a la nostra vocació social com a cooperativa de consum i al nostre compromís perquè, com a consumidor, puguis triar la millor opció de compra.

Amb aquestes línies, t'ensenyem el viatge que l'anxova EROSKI Natur fa des

que es pesca al Cantàbric fins que arriba a la teva taula i com contribueix al desenvolupament econòmic i social dels implicats. Un procés en el qual el temps juga un paper determinant.

* LA PESCA

1 A la primavera i a l'estiu, quan el sol escalfa la superfície del mar, les anxoves pugen a les capes superiors per alimentar-se i reproduir-se. En aquest moment, han adquirit més greix i la seva carn és aromàtica i gustosa. Per això, és el millor moment per pescar-les. Aquí comença la campanya de l'anxova al Cantàbric que, en general, va del març al juny.

Una altra característica de la pesca de l'anxova és que, per protegir l'espècie, s'estableixen límits de pesca o quotes. Els permisos per capturar-la comencen al març i s'allarguen fins que s'acaba la quota assignada. Per aquest motiu, si la flota ha assolit el màxim abans del juny, no pot pescar més.

Durant la campanya, els vaixells surten a pescar fins a l'alba, a la recerca dels bancs d'anxova. Quan en troben un, llancen les xarxes.

L'anxova EROSKI Natur es pesca només amb embarcacions certificades amb segell MSC (Marine Stewardship Council), que treballen amb xarxes de cercol, un mètode selectiu i respectuós amb el medi marí, ja que no es capturen altres espècies i els danys a l'ecosistema són mínims. Els requisits MSC es controlen mitjançant auditories externes, que només donen el vistiplau si es garanteix que el procés es desenvolupa d'una manera minuciosa, metòdica i contrastable.





2

* L'ARRIBADA A PORT

Quan acaben de pescar, els vaixells tornen a terra per vendre les captures als diferents ports. Es descarrega el peix i comença la subhasta. En aquest moment, els nostres compradors analitzen la quantitat i la mida aproximada

de l'anxova, i decideixen quina compraran i en quina quantitat. Per fomentar l'activitat econòmica de proximitat, a CAPRABO prioritzem la compra d'anxoves que arriben a ports locals mitjançant subministradors de la zona.

3

* LA SUBHASTA

Les subhastes es fan des que arriben els vaixells amb la captura. Un cop a la llotja, els compradors paren atenció a determinades característiques, en funció del destí de l'anxova. Si és per vendre a la peixateria, la finor i la frescor

del peix predominen sobre la mida. En canvi, si és per fer conserves, la mida és l'element principal que cal tenir en compte. Per aquesta raó, l'anxova per a conserva es compra a l'abril i al maig, quan és més gran i carnosa.

TALLES MÍNIMES

Durant la subhasta i la compra de l'anxova, els inspectors dels ports controlen la mida de les peces. El peix capturat no pot estar per sota del mínim permès que, en el cas de l'anxova, és aproximadament d'unes 60 peces per quilo.

La talla mínima és un requisit fonamental per garantir la supervivència de l'espècie. En funció de l'origen, aquesta mesura varia: la més petita prové d'Itàlia i la més gran, del Cantàbric. En el cas de l'anxova EROSKI Natur, exigim una mida mínima encara més gran.

EROSKI Natur: 14 cm*



Cantàbric: 12 cm*



Mediterrani: 10 cm*



Itàlia: 9 cm*



*Mesures mínimes



4

* PREPARACIÓ PER AL TRANSPORT

Després de comprar-la, l'anxova s'introdueix en caixes amb aigua i gel i es transporta en camions refrigerats amb una temperatura controlada que no supera els dos graus. D'aquesta manera, es garanteix que no perdi la frescor.



5

* ARRIBADA A LA NOSTRA PLATAFORMA

El pas següent és l'arribada de les caixes d'anxoves a les nostres plataformes de frescos, que són les instal·lacions que reben els productes frescos, com ara el peix, i des de les quals es distribueixen a tots els nostres supermercats.

El peix i el marisc comprat a les subhastes dels ports de tota la geografia s'ha de preparar i d'ajustar cada dia en funció de les comandes i les necessitats de cada peixateria.

D'aquesta manera, l'enviament a un supermercat pot incloure anxoves, lluç i bonítol procedent dels ports del Cantàbric, salmó de Noruega, bou de mar d'Escòcia, musclos del Delta, orada de Múrcia, etc. Una operació que es repeteix cada dia i que varia en funció de les captures que arriben als ports i de les necessitats de cada botiga.



6

* DE LA PLATAFORMA A LA BOTIGA

Al transport predomina la frescor. Per garantir-la, el viatge des de la plataforma a les botigues es realitza de nit, de manera que el producte arribi abans d'obrir la botiga. Un altre requisit per mantenir la frescor és conservar la cadena del fred. Per això, el trasllat es fa en camions refrigerats, tot garantint la temperatura amb termògrafs controlats per GPS. Tots aquests factors encareixen la logística.



7

* A LA PEIXATERIA

Menys de 24 hores després de pescar-les, les anxoves ja estan a punt a la teva botiga CAPRABO perquè les compris. Aquesta rapidesa permet que arribin tan fresques a la teva taula, tot mantenint tot el sabor i la textura.

A més de la frescor i l'origen garantit, a les nostres peixateries et netegem el peix i t'aconsellem sobre la millor manera de preparar-lo. També fem encàrrecs, de manera que podràs assegurar-te que tindràs el producte d'una manera ràpida i còmoda. Si tens qualsevol dubte, els nostres

professionals t'explicaran tot allò que vulguis saber sobre les anxoves, l'origen o el significat dels seus segells i certificacions, t'aconsejaran sobre la conservació o et podran suggerir una recepta original.

Com els altres especialistes de CAPRABO, els professionals d'aquesta secció aprenen de la mà d'un grup selecte d'experts amb una llarga experiència en aspectes com el producte, els usos, les tècniques de preparació, la seguretat alimentària, la qualitat i els serveis de la botiga.



Així es reparteix el preu d'1 kg d'anxova EROSKI Natur

IVA

0,52€

CAPRABO botiga

1,34€

Recepció i preparació del taulell, minves de producte, despesa en fred (càmeres refrigerades i producció de gel) i assistència a la venda (neteja del producte, materials per a envasos i embolcalls).

CAPRABO distribució

0,77€

Maquinària, instal·lacions, control de qualitat, preparació de comandes de la botiga, logística d'origen a plataformes i botigues, i personal.

Majorista

0,63€

Caixes, gel, personal per fer la compra i preparació per a l'enviament.

Pescador i confraria

1,93€

Manteniment del vaixell, sou, xarxes i material de pesca.

PVP
por kilo
5,19€



Procedent d'una pesqueria sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es MSC-C-55670



100%

90%

80%

70%

60%

50%

40%

30%

20%

10%

0%

ISABEL



AENOR

ATÚN DE PESCA
RESPONSABLE

*Isabel es la única marca 100% AENOR Atún de Pesca Responsable.
Isabel cuida de los océanos y de las personas.*

Anxoves farcides de piquillo

- 24 anxoves
- 12 llesques de pa (baguet)
- 6 pebrots del piquillo
- 2 ous
- 30 g de farina
- 40 ml d'oli d'oliva
- Sal
- 60 g de maionesa d'all

ELABORACIÓ. Netegem les anxoves, els retirem l'espina, rentem els filets i els reservem.

▪ Tallem els pebrots per la meitat i els reservem.

▪ Batem els ous.

▪ Posem una meitat del piquillo entre dos filets d'anxova, passem les anxoves farcides per farina i ou i les fregim fins que estiguin daurades.

▪ Posem les llesques de pa en una safata per al forn i les enforenem 10 minuts a 180 °C.

▪ Untem les llesques amb la maionesa, hi posem una fulla d'enciam i, per sobre, hi afegim l'anxova farcida.

COMENTARI DIETÈTIC

Una bona preparació per gaudir d'un peix blau com les anxoves, que ara són en temporada, i d'un producte d'origen proper com els pebrots del piquillo. Acompanya-la d'una ració de verdures.

Propietats nutricionals. A més d'aportar, pel fet de ser un peix blau, proteïnes de qualitat, omega 3, vitamina D, fòsfor, iode, seleni o vitamina B12, les anxoves o seitons també són una font de calci, que forma part de les fines espines que mengem. Els pebrots hi afegeixen una mica de fibra i carotens, provitamina A, amb acció antioxidant i responsables del seu color.

Sabies que...? El pebrot és molt ric en vitamina C, però, quan el cuinem, pot perdre fins a la meitat d'aquesta vitamina

Racions: 4

Dificultat



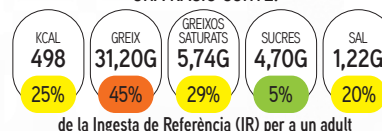
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



1,19€
PER RACIÓ



Nº1

El peix en l'alimentació infantil

10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3

Prevenir la obesidad infantil

Atenció, famílies!

Estrenem una nova secció pensada especialment per a vosaltres.

Des de CAPRABO **sabem com és d'important per a tu l'alimentació i la salut dels teus**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai per aclarir els dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família i... això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de la casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.



Gaudeix
d'aquesta aventura
en família!

La importància del peix

Una dieta sana i equilibrada, que reporti efectes positius sobre la salut, requereix una gran varietat d'aliments, entre ells el peix.

Sigui blau o blanc, congelat o en conserva, el peix ofereix beneficis a l'alimentació de tota la família per la seva aportació de proteïnes d'alt valor biològic, greixos cardiosaludables i el contingut vitamínic i mineral.

Per introduir el peix a partir dels 6 mesos, s'aconsella començar per peixos blancs (lluç, llenguado, bacallà, palaia, llobarro, llucet, gall...), ja que el seu gust és més suau. Cal triar els talls que no tinguin espines i anar augmentant la quantitat i la varietat fins que comenci l'escola, moment en què les racions poden ser de fins a 100-120 grams.

Es recomana consumir almenys de **2 a 4 racions per setmana**, i que una d'elles sigui peix blau (tonyina, sardina, anxoves...).

Per què el peix és sa?

És un **aliment molt nutritiu** i recomanable per a totes les edats, pel seu contingut relativament **baix en calories**. Es **digereix fàcilment** i **conté tots els aminoàcids essencials** i els nutrients implicats en el **creixement i el desenvolupament**:

- àcids grassos omega-3
- vitamines del grup B
- vitamines A, D i E
- fòsfor (ossos i dents)
- ferro (marisc)
- proteïnes
- calci
- zinc
- iode





Amb diferents tècniques de cuinat, triomfaràs gràcies als deliciosos sabors del mar.

A la sal

Preserva els sabors i suc, i redueix la pèrdua d'humitat. A més, hi poden participar els menuts cobrint el peix amb la sal!

A la planxa

Greixada i molt calenta, és el mètode ideal per a tots els peixos que es venen a filets o medallons.

Al forn

Es requereix més temps, però la tècnica és perfecta per a les peces més grans.

A la papillota

Quan s'embolica amb paper d'alumini, el peix es cou amb el seu propi suc.

Al vapor

No necessita greix extra per coure's. Digestió lleugera, tot mantenint les propietats nutritives.

Al buit

Pots tenir el peix ja assaonat i envasat al buit, i fer-lo al bany maria, al vapor o al microones.

Al wok

És una cocció ràpida a altes temperatures, que atorga al peix una textura cruixent.

Al microones

Per a talls petits de peix. És una opció ràpida, conserva les propietats i ens ajuda a estalviar energia.

I si encara no volem menjar peix?

Si això no és suficient, sempre podràs preparar guarnicions que donin alegria al plat o salses que, a més d'alegrar la vista, faran que el gust del peix sigui més agradable sense camuflar-lo del tot.

Una altra solució molt eficaç és incloure el peix als plats preferits del menú.

Les parts amb menys espines són les supremes, els lloms i la ventresca. Demana-les a la peixateria, te les prepararem al teu gust.



Alguns peixos es poden menjar amb espines, com és el cas d'espècies petites o enllaunades (sardines i anxoves). Són una font alimentària de calci.



Prova aquesta recepta original amb peix per a tota la família.



ANEM DE PESCA!

**Hola!
Em dic Loy**

Des de molt petita
m'encanta visitar el mar
i conèixer totes les seves
espècies.

Jo soc Tix!

Tenir cura dels mars és
molt important. Saps que
tu també hi pots aportar el teu
granet de sorra?

Cuidar l'oceà

És important cuidar l'oceà
per no provocar danys
al medi ambient.

**Podem fer-ho mitjançant la pesca
sostenible que consisteix en:**



Deixar prou peixos al mar perquè
es reproduixin.



Utilitzar mètodes de pesca que
no malmetin el fons marí i les
espècies que viuen al mar.



Cada peix ha de créixer
suficientment abans de pescar-lo.



Complir totes les normes que
ens ajuden a pescar de manera
respectuosa amb la natura.



Acompaña'ns en aquesta aventura per descobrir tots
els secrets sobre la pesca sostenible!

SABIES QUE...?

Sabies que al mar podem trobar moltes espècies diferents de peix i marisc?

Aquestes són algunes de les curiositats sobre les espècies que més consumim. Conèixer-les et convertirà en tot un expert sobre el fons marí.



1

LES SARDINES

Formen bancs de peixos que es mouen junts. Utilitzen aquest mètode per defensar-se dels peixos més grans.



2

LA TONYINA

És una de les espècies que s'està pescant de forma abusiva. En els darrers anys, la població adulta ha disminuït un 80% al mar.



3

EL LLENGUADO

Quan se sent en perill, el llenguado mou les aletes per enterrar-se a la sorra.



4

EL BACALLÀ

Pot arribar als 100 kg de pes i viure fins a 20 anys.



5

L'ANFÓS

Neix com a mascle o femella, però pot canviar de sexe durant la seva vida. Això significa que és una espècie hermafrodita.



6

EL LLUÇ

Hi ha molts tipus de lluç (argentí, xilè, del Senegal...) però el més conegut és l'europeu comú.

Pesca les diferències

Troba les 6 diferències entre els dos vaixells.



Siluetes delicioses

Saps quines espècies són?

Observa bé les siluetes... mira el "Sabies que..." i escriu el número que pertany a cada una.

Hi ha peixos de moltes formes i sabors i tots estan boníssims!

El peix conté una gran varietat de vitamines i minerals que contribueixen al fet que el nostre cos funcioni correctament.



PASSATEMPS

COM PEIX A L'AIGUA



Escull mut

En aquest escull, unes quantes espècies han perdut el nom...

Pots ajudar-les? Uneix amb fletxes cada nom amb el seu animal!

MANUALITATS

IA PESCAR!

La pesca amb canya és un dels mètodes més sostenibles. Construeix el teu joc de pesca i passa una bona estona amb amics i família.

Materials

Cartolina o cartró reciclats

Barra d'enganxar o goma d'enganxar casolana*

Retoladors, pintura i pinzell

Tisores

Volanderes de metall (o fragments de metall petit)

Un imant

Un pal

Fil

*Navega per internet i aprèn a fabricar la teva goma d'enganxar!

Utilitza cartró o cartolina per dibuixar peixos de diferents espècies, mides i colors. **Reutilitza!**

Fes servir pintures o retoladors per fer detalls.

Enganxa les **volanderes al cos** dels peixos.

A la part de sota, **escriu el nom** de l'espècie.

Per construir la **canya**, lliga la corda a un dels extrems del pal.

Lliga l'imant a l'altre extrem de la corda.

Pesca amb canya i supera el repte si aconsegueixes:

- 1) Dir el nom de l'espècie que acabes de pescar.
- 2) Pensar una recepta en què sigui el protagonista.

CONSELL DE L'EXPERT

Tu també pots protegir el mar i les espècies marines en el teu dia a dia.

Vols saber com?



Quan vagis a comprar... Tria el peix i el marisc de temporada.



Comprova que tinguin els segells.



Reutilitza i recicla! Molts residus plàstics acaben al mar i malmeten les espècies que hi viuen.

El peix o el marisc pot tenir aquests segells:



EL SEGELL BLAU MSC

Mostra que el peix o el marisc salvatge s'ha capturat de manera sostenible, a través de mètodes respectuosos amb el medi ambient.



L'ETIQUETA GLOBAL GAP NUMBER (GGN)

Indica que el peix i el marisc s'han criat a piscifactories o granges de peixos sostenibles per tenir cura del seu creixement. Aquesta mena de cultiu es coneix com a **aqüicultura**.

La nostra proposta saludable del mes

Hi ha molts **productes** que per les seves qualitats nutricionals i la facilitat de consum són **ideals per a l'alimentació de nens i nenes**.

Aquest mes **et proposem diferents opcions de peix** que trobaràs als nostres supermercats i que et serviran per oferir a tota la teva família **dinars, berenars i sopars** gustosos i saludables.



LLOM DE SKREI EROSKI NATUR

Aprofitant la temporada d'aquest bacallà, pots demanar a la nostra peixateria que et preparin els llocs.

Una peça molt fàcil de menjar, amb poques espines i amb totes les qualitats nutricionals i de sabor del millor bacallà noruec.



SARDINA EN OLIV D'OLIVA BAIXA EN SAL

Una molt bona opció per aprofitar tots els beneficis del peix blau, a més de l'aportació de calci que ens ofereixen els peixos petits que permeten menjar-los amb espines, com és el cas de les sardines en llauna.

Es poden incloure en un entrepà amb tomàquet, esmicolades en una amanida, en una truita...



FILET DE LLUÇ SENSE PELL

Els filets de lluç sense pell EROSKI no tenen espines i, a més, venen en còmodes racions ideals per a nens.

Perfecte per cuinar-lo al vapor, al microones o a la paella!

FILET DE SALMÓ EROSKI NATUR

Ideal per a un sopar senzill, deliciós i sa, aquesta part del salmó és molt tendra i pràcticament no té espines.

A més, permet diferents preparacions saludables, com ara al vapor, al forn o a la planxa.



Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.



A més de la fruita, quina altra alternativa saludable li puc oferir per berenar?

No has de renunciar a la fruita en l'alimentació de la teva filla, però pots incloure berenars amb altres opcions saludables i oferir-li fruita en altres àpats (entrepà de formatge, torrada amb tomàquet...).

Dit això, si la teva filla s'ha cansat de berenar fruita, pots innovar en la manera de preparar-la:

- Broquetes, fent figures i/o dibuixos.
- Batuts, no sucs, per preservar totes les propietats (fibra, vitamines i minerals).
- Compotes i fruites rostides. O fruites deshidratades.

I combinar-les amb altres aliments saludables, com ara cereals integrals, lactis naturals senzills, fruita seca, espècies (canyella)...



Què puc fer perquè els meus fills prenguin més lactis? Cal obligar-los?

D'entrada has de tenir en compte que els lactis no són un grup d'aliments imprescindibles. A partir d'aquesta premissa, la primera recomanació seria que no intentis obligar-los a consumir-ne, ja que el més probable és que això produeixi un rebuig encara més gran.

Si finalment no volen consumir lactis, és important que tinguis en compte que l'aportació més gran d'aquests aliments és el calci i que altres fonts poden ser peixos petits (sardines, anxoves), llegums, fruita seca, soja i derivats, llavors de sèsam o algunes hortalisses (bròquil, coliflor, col de cabdell, col).

Quanta quantitat de proteïnes diàries ha de consumir la meva filla, que ha fet 8 anys? Quins aliments són els més recomanables?

Les necessitats proteïques d'una nena de 8 anys són semblants a les d'un adult, un mínim d'1 g de proteïna d'alta qualitat per kg de pes i dia. És a dir, si la nena pesa uns 25 kg, hauria de garantir-se una ingesta mínima diària d'uns 35 grams de proteïna de diverses fonts alimentàries.

Els aliments que aporten proteïna de bona qualitat són els ous, els llegums, els lactis, els peixos i les carns. I, de qualitat mitjana, són els cereals integrals o la fruita seca.

Quina quantitat de proteïna contenen els aliments?

- **Ou mitjà:** 7-8 g.
- **logurt:** 5 g.
- **Plat de llegums** (70 g en cru): 14-17 g.
- **Plat de macarrons integrals** (70 g en cru): 9,5 g.
- **Ració de fruita seca** (40 g): 6 g.
- **Ració de lluç** (120 g): 14,5 g.
- **Ració de salmó** (100 g): 18,5 g.
- **Ració de pollastre** (100 g): 21 g.



nuevo

Vitalinea

CREMOSO
CON TROZOS
DE FRUTA
+ PROTEÍNA



Mandonguilles de pollastre i verdures

4 RACIONS / DIFICULTAT 3 / 40 MIN.

- 500 g de pit de pollastre
 - 1 culleradeta de farigola, una d'orenga i una de romaní
 - Sal
 - 1 ceba tendra
 - 1 pastanaga
 - 2 grans d'all
 - 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
 - 1 ou
 - 1/2 poma ratllada
 - Pa ratllat
- Per a la salsa de tomàquet i alfàbrega**
- 1 ceba picada a la brunesa
 - 1 pastanaga picada molt fina
 - 1 llauna de tomàquet triturat
 - 1/2 cullerada d'OOVE
 - Sal i pebre acabat de moldre
 - Alfàbrega fresca

PAS 1

- Preescalfem el forn a 180 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

PAS 2

- Piquem el pit de pollastre fins a obtenir una pasta. Piquem la ceba tendra, l'all i la pastanaga. Ho cuinem amb 2 cullerades d'OOVE i sal. Deixem que les verdures s'entebieixin i hi afegim les espècies, el pit de pollastre, l'ou i la poma. **HO BARREGEM BÉ I FEM BOLETES.**

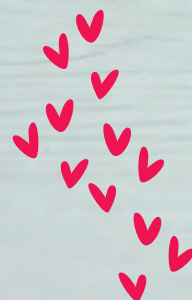
PAS 3

- Passem les boletes per pa ratllat, les posem en una safata de forn i les coem uns 20 minuts.

PAS 4

- Per fer la salsa de tomàquet, posem l'oli, la ceba, la pastanaga i el tomàquet triturat en una paella i ho coem 15 minuts a foc mitjà. Ho retirem, ho triturarem i ho posem de nou a la paella. Hi afegim les mandonguilles i ho deixem entebieir uns 4 minuts.

Més informació a www.chefcaprabo.com





peke

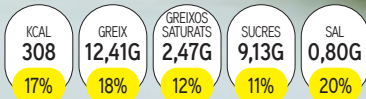
SABIES QUE...?

Pots aconseguir fàcilment un plat complet si hi afegeixes una mica d'arròs integral, que va molt bé amb la salsa de tomàquet.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

COMENTARI DIETÈTIC

Les mandonguilles són una preparació que sol agradar a tots els nens i nenes i, a més, tenen l'avantatge que admeten mil versions (peix, llegums, verdura, carn). Deixa que ells facin les boletes. S'ho passaran genial!

Celebrar la vida avui

Qualsevol moment és bo per gaudir de la nostra gamma EROSKI SELEQTIA, elaborada pels millors fabricants i testada pel Basque Culinary Center (BCC). Converteix un dia qualsevol en una festa.

Per gaudir de productes gourmet no ens hem de limitar a dates concretes, com Nadal. Amb EROSKI SELEQTIA volem que puguis triar productes gastronòmics de primer nivell al millor preu i convertir un dia qualsevol en una celebració.

EROSKI SELEQTIA ofereix més de 200 productes, alguns procedents de 34 Denominacions d'Origen (DO) i Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP). Et permeten organitzar una trobada i picar alguna cosa, donar-te un capritx, convertir un moment qualsevol en quelcom especial o donar un toc únic a les receptes.

PERNIL IBÈRIC TALLAT EN SAFATA

Els ibèrics EROSKI SELEQTIA, com el pernil, l'espàtlla i el llom, provenen de porcs de raça 100% ibèrica criats en llibertat a les deveses d'Extremadura i d'Andalusia, que s'alimenten exclusivament amb aglans, herba i d'altres recursos naturals. Es presenten a talls i envasats per poder muntar una fusta d'ibèrics al moment.

FER FESTA AMB UNA PIZZA

Les pizzes EROSKI SELEQTIA són especials pels seus ingredients seleccionats i per la massa, que es fermenta de manera natural durant 24 hores i s'estira a mà. D'aquesta manera, s'aconsegueix una base fina al centre i alta a les vores, que després es cou al forn de llenya. Tasta la de figues, formatge de cabra i ceba vermella; cansalada i formatge a la trufa; provolone i boletus; salami i grana padano o *speck*, *funghi* i brie.



VINAGRE DE MÒDENA

L'ingredient estrella per alegrar les amanides i per donar color a qualsevol plat. Pel seu gust únic, realça el gust de les carns, especialment les de vedella i d'ànec. És un ingredient excel·lent per fer vinagretes i combinacions amb peixos fumats (truita, salmó, etc.).

PATATES FREGIDES

Cultivades a la Vega del Río Tuerto, a la província de Lleó, se seleccionen, es pelen i es tallen a làmines fines, i es fregeixen en oli en una paella, a l'estil tradicional, lentament i a temperatura suau, per mantenir tot el gust natural i aconseguir una patata gustosa, daurada i cruixent.

FORMATGE ROCAFORT

Amb segell de qualitat DOP, l'ingredient principal és la llet crua d'ovella Lacaume, raça originària de la regió on s'elabora aquest tipus de formatges. Ideal per cuinar en miniatura i per a receptes més sofisticades.



TOC GURMET

La matèria primera de gran qualitat dels productes EROSKI SELEQTIA garanteix receptes a l'alçada dels millors xefs. Per exemple, el llom fresc i l'adobat ibèric, procedents de porcs 100% de raça ibèrica, o les verdures congelades, que es cullen a la ribera de l'Ebre i s'ultracongelelen el mateix dia per mantenir tot el sabor i les propietats. Tasta les receptes gourmet que et proposem a les pàgines següents o busca la inspiració per preparar el teu plat estrella amb els productes SELEQTIA.

SALMÓ FUMAT

De textura suau i ferma, el color ataronjat amb matisos rosats revela la gran qualitat. No inclou la part marró del múscul, per oferir una peça de sabor exquisit.

UN AVAL DE QUALITAT

El Basque Culinary Center (BCC) és una de les institucions acadèmiques pioneres al món de la gastronomia. Des del 2015, garanteix la superioritat sensorial (gustativa, olfactiva i visual) dels productes EROSKI SELEQTIA a través de tasts realitzats per experts cuiners i investigadors que validen cada producte.



Salmó fumat amb verdura i arròs a l'estil poke

- 150 g de lloms de salmó fumat a daus
- 100 g d'arròs bomba cuit
- 2 meitats de préssec de Calanda en almívar
- 75 g de favetes tendres congelades
- 75 g de pèsols molt tendres congelats
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Julivert picat i un gra d'all

Per a l'amaniment:

- El suc de mitja llimona i de mitja taronja
- Mitja cullerada de mel suau
- 1 cullerada de vinagre d'arròs
- 1 cullerada de salsa de soja

ELABORACIÓ.

- Posem una cullerada d'OOVE en una paella i, quan estigui calent, hi afegim el gra d'all aixafat. Deixem que agafi color i hi incorporarem

l'arròs cuit i el julivert picat. Ho saltem un parell de minuts. Ho retirem i ho reservem.

- Posem al foc una cassola amb aigua abundant. Quan arrenqui el bull, hi afegim la sal i els pèsols. Deixem que bulli de nou i comptem un minut i mig. Colem els pèsols i els reservem.

- Repetim l'operació amb les favetes.

- Saltem les favetes i els pèsols a la mateixa paella, sense rentar, amb una altra cullerada d'OOVE. Els posem al punt de pebre i sal. Els retirem i els reservem.

- Tallem el llom del salmó fumat i els préssecs a dauets.

- Preparem l'amaniment, barrejant tots els ingredients i batent-los fins que emulsionin.

- Muntem el plat, posant cada ingredient per separat, i hi afegim l'amaniment.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



15'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

2,20€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Llom ibèric saltat amb pèsols i espaguetis picants

- 4 talls de llom ibèric
- 125 g d'espaguetis vermells picants
- 150 g de pèsols
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 cullerada de salsa de soja baixa en sal
- Aigua per coure els espaguetis i els pèsols
- Sal

ELABORACIÓ:

- Posem una olla amb aigua abundant al foc. Quan arrenqui el bull, hi posem la sal i, quan bulli de nou, hi afegim els espaguetis. Els cuinem 10 minuts. Els colem i els reservem.

- Repetim l'operació amb els pèsols. Els deixem un minut, els retirem amb l'escumadora i els reservem.
- Escalfem un wok o una paella fonda amb mitja cullerada d'OOVE. Tallem els talls de llom a tires i les saltam al wok. Les retirem i les reservem.

- Hi incorporem la mitja cullerada d'OOVE restant i, quan estigui ben calent, posem els pèsols ben escorreguts al wok. Els saltam un parell de minuts, hi afegim el llom, ho remenem una mica, ho retirem i ho reservem amb escalfor.

- Sense netejar el wok, posem una cullerada de salsa de soja i, tot seguit, hi incorporem els espaguetis. Els saltam un parell de minuts.

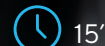
- Muntem el plat amb els pèsols saltats i el llom adobat. Al costat, hi posem els espaguetis amb la salsa de soja.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

1,30€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Un 'brunch' a la teva mida

Scones (panets) de fruites del bosc

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 185 °C.

- En un bol, posem 200 ml de nata líquida, un ou batut i una culleradeta de vainilla en pasta. Ho batem lleugerament fins a aconseguir una barreja uniforme.
- Posem en un altre bol els ingredients secs: 300 g de farina, 60 g de sucre, dues cullerades de llevat en pols i mitja culleradeta de sal. Ho barregem tot fins que s'integrin els ingredients.
- Hi afegim 85 g de mantega molt freda tallada a daus i la integrem amb l'ajuda dels dits, fins que la massa comenci a formar molles petites.
- Fem un forat al centre del bol amb els ingredients secs i hi diposem la massa líquida lentament, amb molta cura. No convé batre-la en excés, només al punt just perquè s'integrin les dues barreges.

- Hi afegim les fruites del bosc (uns 150 g) i les integrem amb delicadesa.
- Enfarinem la taula de treball i hi posem la massa. L'aixafem amb les mans, formem un cercle d'uns 15 cm de diàmetre i 2 cm d'altura. La tallem a triangles i la pintem amb ou batut.
- Passem els triangles a la safata per al forn, tot mantenint entre ells una separació d'uns 5 cm, i els enforem durant 20 minuts o fins que tinguin un to daurat bonic.
- Els traiem del forn i els posem sobre una reixeta mentre preparem el glacejat.
- Per fer-ho, posem en un bol 100 g de sucre, 50 ml de llet i 15 ml de suc de llimona. Ho batem bé fins a obtenir una massa sense grumolls i lleugerament líquida.
- Afegim aquest glacejat als nostres scones i els servim tibets.

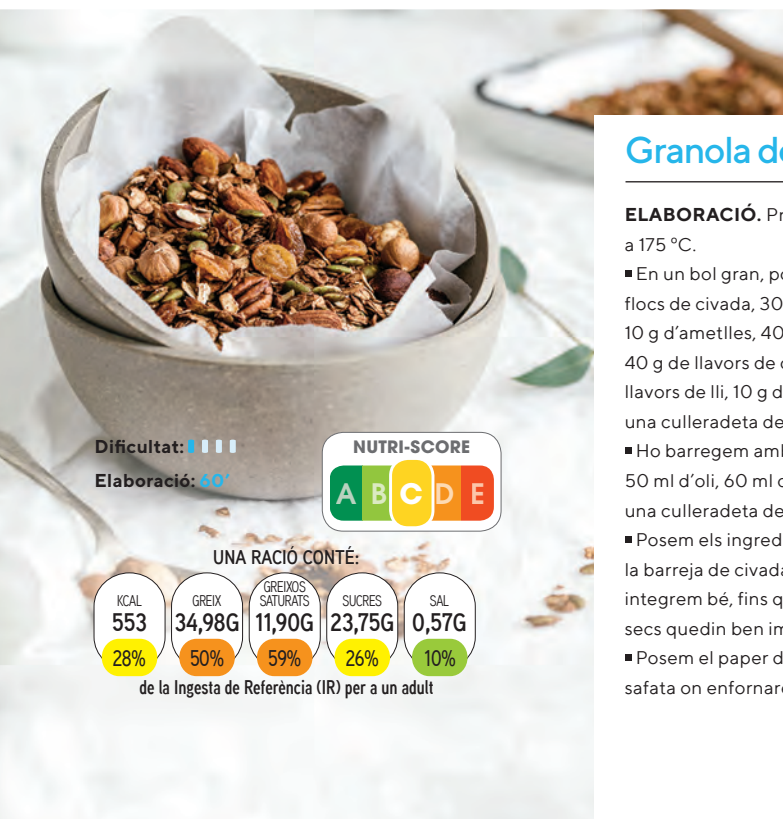
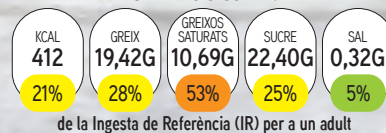


Dificultat: ■■■

Elaboració: 45'



UNA RACIÓ CONTÉ:



Granola de xocolata amb iogurt i fruita

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 175 °C.

- En un bol gran, posem 150 g de flocs de civada, 30 g d'avellanes, 10 g d'ametlles, 40 g de nous, 40 g de llavors de carbassa, 10 g de llavors de lli, 10 g de llavors de xia i una culleradeta de cacau.
- Ho barregem amb 20 g de sucre, 50 ml d'oli, 60 ml de xarop d'auró i una culleradeta de vainilla.
- Posem els ingredients líquids sobre la barreja de civada i fruita seca i els integrem bé, fins que els aliments secs quedin ben impregnats.
- Posem el paper de forn sobre la safata on enforem la granola i hi

aboquem la massa, tot distribuint-la de manera uniforme.

- L'enforem uns 50 minuts. Cada 15 minuts la remenem perquè la cocció i el color de la granola quedin uniformes.
- Traiem la granola del forn, hi afegim 50 g de panses i la barregem.
- La servim amb el iogurt i la fruita escollida.

Truc: podem substituir el xarop i el sucre per una pasta de dàtil, reduir la ració i afegir-hi fruita i triar un iogurt natural. D'aquesta manera, reduïrem els sucres afegits i els greixos i, per tant, també les calories.

Dificultat: ■■■

Elaboració: 40'



UNA RACIÓ CONTÉ:

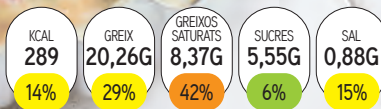




Dificultat: ■ ■ ■ ■
Elaboració: 45



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Quiche de remolatxa, espinacs i formatge feta

ELABORACIÓ. Ofeguem una ceba en una paella fins que estigui lleugerament daurada.

- Hi incorporem 100 g d'espinacs, ho deixem coure un parell de minuts i ho reservem. Tallem 200 g de remolatxa a daus i esmicolem 100 g de formatge feta.
- Posem tres ous en un bol i els batem. Hi afegim 100 ml de nata, 150 ml de llet, sal, pebre i nou moscada. Ho batem de nou.
- Estirem la pasta brisa sobre el motlle que farem servir, la punxem amb una

forquilla i la cobrim amb paper per al forn. Hi afegim llegums perquè facin de pes i l'enfornem 10 minuts.

- Un cop cuita, la traiem del forn i hi afegim la ceba, els espinacs, la remolatxa, el formatge feta i les nous. Ho cobrim tot amb la barreja de llet i d'ou.
- Ho enfornem durant 25 minuts.

Truc: aquesta preparació admet molts farciments. Per això, sempre és una bona opció com a recepta d'aprofitament.



Torrada de pernil, espàrrecs i ou

ELABORACIÓ. Torrem unes llesques de pa i les reservem.

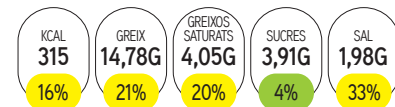
- Posem oli en una paella i hi saltem els espàrrecs (uns 16), un parell de minuts.
- Omplim un cassó amb aigua i, quan arrenqui el bull, hi introduïm vuit ous i els coem 6 minuts.
- Posem cada torrada en un plat, hi afegim per sobre els espàrrecs, el pernil i l'ou. Ho cobrim amb formatge ratllat. Ho salpebrem i ho servim acompanyat de brots d'enciam.

Truc: si triem pernil i pa reduïts en sal i passem els espàrrecs per aigua, la quantitat de sal es redueix de manera molt important.



Dificultat: ■ ■ ■ ■
Elaboració: 30'

UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Formatge labneh en una fusta de formatges i fumats

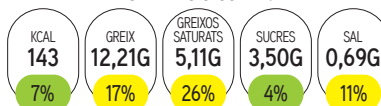
ELABORACIÓ. Posem quatre iogurts en un bol. Hi posem sal i els barregem.

- Cobrim un bol ample amb una tela i hi posem el iogurt.
- Unim els extrems de la tela i els lliguem fort amb un fil de cuina, tot formant un farcell.

■ El pengem sobre un bol i el deixem entre 12 i 16 hores.

- Posem el formatge escorregut en un bol, hi fem uns foradets i el ruixem amb oli d'oliva, herbes picades i olives.
- El servim acompanyat de pa i una fusta de formatges i fumats.

UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Dificultat: ■ ■ ■ ■
Elaboració: 20'

+ 16 hores de repòs



Sabors festius

Arriba Sant Jordi, un dia per celebrar amb llibres, roses i, sobretot, amb productes de la nostra terra que conjuguen tradició i saber fer, i que donen com a resultat moments de plaer deliciós.



ASSORTIMENTS DOLÇOS

Assortiment Birba Camprodon, 500 g. Birba, naturals des del 1893. Onze galetes diferents i úniques en un envàs autèntic i original, ideal per a compartir i gaudir i fins i tot com a regal. Sense colorants ni conservants.



VINS I CAVES

Diorama Vi negre syrah DO Penedès, de Bodegas Pinord.
Mireia pinord DO Penedès, de Bodegas Pinord.

Segle i mig de tradició vinícola al Penedès. Tradició familiar, esperit pioner i innovador, amor per la terra i passió pel bon vi.

Juvé & Camps Reserva de la Família. Tremendament seductor, de marcat i refrescant caràcter fruíter, un gran reserva brut nature de referència mundial, imprescindible en qualsevol esdeveniment o trobada amb amics.

Juvé & Camps Cinta Púrpura. Vivaç, brillant

i amable, aporta un toc d'elegància en els teus menjars diaris. Versàtil i fresc, també és ideal per a prendre a copes.

Llopart Integral Brut Nature.

Joc de matisos, textures i varietats que ofereixen, a aquest escumós un caràcter jovial i divertit, amb una cremositat sedosa, profunditat i sensació de frescor vital.

Llopart Rosé Brut.

Alegre i brillant, de bombolla viva i amable, en nas és ple d'aromes afruitades exuberants, on predominen els records de fruites del bosc, poma vermella i balsàmics.



GALETES

Nuria Original, 730 g. La galeta més tradicional, elaborada artesanalment, per convertir els teus esmorzars i berenars en moments molt especials. Sense colorants ni conservants.

XOCOLATES

Xocolata negra 60% cacau, 100 g sense sucre, amb estèvia.

Xocolata negra amb taronja liofilitzada, 125 g.

Sense sucre, sense gluten i veganes. Benvinguts a la deliciosa naturalitat de les xocolates Torras!



Vaixella neta i brillant

A CAPRABO tenim una àmplia gamma de rentavaixelles per rentar a mà i a màquina, que garanteixen una neteja òptima i una brillantor impecable per a la vaixelles i la cristalleria. A més, oferim productes que netegen en profunditat i de manera més sostenible, ja que en eliminar la rentada prèvia pots emprar menys temperatura i reduir la quantitat d'aigua.

CÀPSULES I PASTILLES



PASTILLES TOT EN 1 LLIMONA EROSKI (50 DOSIS)

Eliminen la brutícia més persistent, de forma eficaç i sense malmetre, per aconseguir un resultat perfecte. Contenen abrillantador actiu i, a més, fan funció de sal.



CÀPSULES TOT EN 1 LLIMONA FINISH QUANTUM ULTIMATE (48 DOSIS)

Proporcionen una neteja superior i una brillantor màxima, fins i tot a baixa temperatura, i deixen una suau fragància a llimona.



FINISH TOT EN 1 (35+15 DOSIS)

Neteja potent a la primera. Elimina fins i tot les taques més difícils. Frega suament els plats i gots per obtenir un aspecte net i brillant.



ECO 0% FINISH (25+7 DOSIS)

El nostre producte més sostenible i respectuós amb el medi ambient, en un envàs 100% reciclable i amb tota l'eficàcia de Finish All in One Max.



GEL

SOMAT TOT EN 1 (60 DOSIS)

La seva potent fórmula multifunció es dissol i elimina tota la brutícia, fins i tot a baixa temperatura. Aquest gel té un gran poder de neteja per aconseguir que els plats quedin nets i brillants.

ADDITIUS



ABRILANTADOR FINISH (500 ML)

Aconsegueix una vaixela seca i brillant en cada rentat. Ara el pots provar amb fragància de llimona!



NETEJA-MÀQUINES FINISH (250 ML)

Neteja el teu rentaplats arribant a les zones més amagades, eliminant la cal i el greix acumulat i neutralitzant les olors. Descobreix el neteja-màquines Finish amb 5X Power Actions!

COM RENTAR DE MANERA SOSTENIBLE

En utilitzar el rentaplats:

- Convé retirar les restes sòlides amb una espàtula.
- Posa'l en funcionament només quan estigui ple.
- En molts casos, fins i tot quan la vaixela estigui greixosa, n'hi haurà prou amb rentar a una temperatura baixa i amb un bon producte concentrat, com les càpsules o les pastilles. Els programes que fan servir més temperatura poden arribar a duplicar el consum energètic.
- Després d'utilitzar el rentaplats no l'has de deixar en mode stand by.
- Cal netejar el filtre setmanalment.



AMBIENTADOR CITROFRESH FINISH (1 UNITAT)

Evita les males olors al teu rentaplats gràcies a l'ambientador Finish.



SAL EROSKI (3 KG)

Estova l'aigua per obtenir millors resultats. Es recomana emprar-lo si vius a una zona amb aigua dura.

A MÀ 7TH GENERATION (500 ML)

FAIRY EXTRA HIGIENE EUCALIPTUS (500 ML)

VERD EROSKI (1 LITRE)



“

Té una fantàstica relació qualitat-preu. Bon preu i desgreixa molt bé.

Eugenio, client de CAPRABO

Prepara la teva pell per a l'estiu

Amb el bon temps arriba el moment de prendre el sol, però ho hem de fer amb precaució per evitar els danys que l'astre rei pot causar a la nostra epidermis. Cal cuidar la pell durant tot l'any, no només quan està malmesa o quan volem lluir-la. Una exposició progressiva i l'ús dels tractaments adequats és clau perquè tingui bona salut.

EXFOLIACIÓ

L'exfoliació elimina la pell apagada de l'hivern i aconseguix rejuvenir-la, tot aportant-li suavitat i elasticitat. A més, l'eliminació de la pell morta afavoreix el bronzejat i permet aconseguir un to més uniforme i lluminós. Els dies d'exfoliació notaràs la teva pell més sensible de l'habitual. Per això, és important que evitis la depilació el mateix dia. Prepara la dermis un parell de dies abans i així no la irritaràs excessivament. Repeteix aquesta rutina un cop per setmana.

**Gel exfoliant belle (200 ml)
i Dove (500 ml)**



HIDRATACIÓ

Cal una hidratació correcta durant tot l'any, però sobretot durant els mesos de més calor, tot i que just després d'una bona exfoliació la pell està més receptiva i absorbeix molt millor. Factors externs, com els canvis dràstics de temperatura, el vent i el sol, fan que l'aigua de la pell s'evapori i el procés d'envelliment s'acceleri, a la vegada que augmenta significativament el risc de presentar problemes al cutis, com ara taques o imperfeccions. Per això, hem de parer una atenció especial a aquesta rutina. Troba la textura que més t'agradi.

**Crema Nivea Soft (300 ml)
Oli d'argània belle (200 ml)
Lloci nutritiva Dove (400 ml)**

BRONZEJAT

No cal que esperis als primers dies de platja per bronzejar la pell. Pots lluir un bronzejat d'aspecte natural i lluminós des del primer dia de sol. Amb la pell neta, seca i hidratada, aplica't l'autobronzejador de manera uniforme per tot el cos o per les zones on vulguis agafar color. Independentment d'això, és important que empris sempre protecció solar quan surtis al carrer i, per descomptat, abans de prendre el sol.

**Lloci d'autobronzejat
Dove (200 ml)
Gel autobronzejador
belle&SUN (200 ml)**





NO T'OBLIDIS DE CUIDAR...

■ **LES TEVES MANS:** sobretot ara, que estan més sobreexposades que mai. La nova **crema de mans protectora de belle** repara i nodreix la pell de les mans gràcies a l'acció conjunta de la mantega de karité i l'oli d'ametlles dolces. Ajuda a regenerar les pells seques o malmeses, evita l'aparició de clivelles, vermellor i pèrdua d'elasticitat, i alleuja la secor després de l'ús de gels higienitzants o de rentar-nos les mans.

■ Afegeix a la seva formulació les propietats purificants i protectores de la clorhexidina, l'alcohol vegetal i l'extracte de llimona, per reforçar la neteja i protegir la barrera natural de la pell.

■ Una crema dos en un, que proporciona una cura intensa i deixa les mans protegides, suaus i hidratades amb un sol gest.

■ Té un perfum suau i agradable i una fórmula vegana, sense ingredients d'origen animal, testada



Crema de mans protectora belle (75 ml)



Crema de peus reparadora belle (125 ml)

dermatològicament i sense parabens.

■ **Mode d'ús:** aplicar sobre les mans i fer un massatge fins que s'absorbeixi completament. Cal emprar-la després de cada rentada o desinfecció de mans.

■ **ELS TEUS PEUS:** després de l'hivern, els peus necessiten atenció i cures. La **crema de peus reparadora de belle** redueix i evita l'aparició de durícies.

■ Repara i suavitza intensament els peus molt secs i clivellats, tot eliminant les zones aspres i ajudant la pell a recuperar elasticitat i suavitat gràcies a les propietats emol·lientes i nutritives de la mantega de karité i de la urea. L'al·lantoïna i el bisabolol prevenen la deshidratació, ajuden a reparar la pell i alleugen la sensació de tibantor.

■ Proporciona 48 hores d'hidratació, està dermatològicament testada i no conté parabens.





Cada cèntim compta per a la lluita contra el Parkinson

Ara, a través del nostre programa Cèntims Solidaris, en pagar amb targeta pots col·laborar amb el projecte d'investigació Vall d'Hebron Iniciativa per al Parkinson (VHIP), destinat al desenvolupament de marcadors bioquímics per a la detecció precoç de la malaltia de Parkinson.

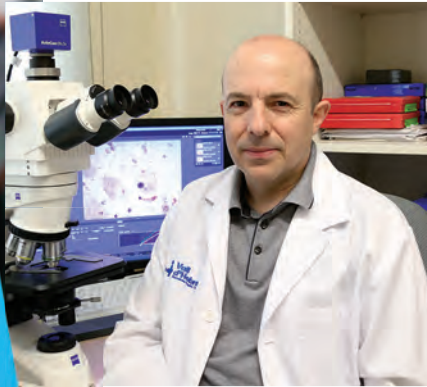
Entre 120.000 i 150.000 persones a Espanya conviuen amb la malaltia de Parkinson, que es caracteritza per una pèrdua o degeneració progressiva de neurones que participen en el control del moviment. La pèrdua d'aquestes neurones provoca símptomes motors característics de la malaltia, com rigidesa, tremolor en repòs i lentitud de moviment. Però aquesta degeneració neuronal comença

anys abans de l'aparició dels primers símptomes. Per això, en el moment del diagnòstic, el pacient ja ha perdut una gran quantitat de neurones, cosa que dificulta el desenvolupament de tractaments curatius.

Per tant, és fonamental poder detectar de forma precoç l'inici de la pèrdua neuronal en aquests pacients, molt abans que apareguin els primers símptomes. Per aquest motiu, el grup d'investigació en

Malalties Neurodegeneratives del Vall d'Hebron Institut d'Investigació, liderat pel doctor Miquel Vila, ha posat en marxa el projecte *Vall d'Hebron Iniciativa per al Parkinson (VHIP)*, destinat al desenvolupament de marcadors bioquímics per a la detecció precoç de la malaltia de Parkinson.

I és que, ara com ara, el diagnòstic és fonamentalment clínic, a partir de l'exploració neurològica del pacient,



El doctor Miquel Vila està al capdavant d'aquest estudi del Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR).



ja que no existeix cap marcador bioquímic de la malaltia.

Aquest estudi es realitza en persones amb un risc elevat de desenvolupar Parkinson, perquè són portadores de mutacions genètiques que predisposen a la malaltia o bé perquè presenten símptomes no motors, que se sap que es manifesten anys abans de l'aparició dels símptomes motors.

Aquí pots conèixer més sobre el Parkinson i sobre el Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus:
<https://hospital.vallhebron.com/es/enfermedades/parkinson>

Cèntims
Solidaris



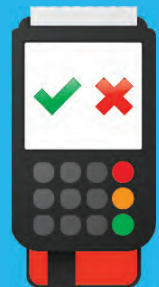
Més informació:
caprabo.worldcoo.com/

També volem donar-te les gràcies per la teva col·laboració, durant el mes de març, amb el programa Cèntims Solidaris a favor de la CREU ROJA i la FUNDACIÓ SURT, per donar suport a totes les dones que han patit violència masclista i, especialment, als seus fills i filles.

Com col·laborar

Només has de prémer 'Sí' al datàfon abans de passar la teva targeta o el mòbil per pagar la compra i acceptaràs destinar deu o vint cèntims d'euro. El donatiu serà puntual i, per tant, 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 acceptes 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'ONG que correspongui. D'aquesta manera, volem que la teva decisió de col·laborar en la campanya sigui voluntària i confidencial, ja que les teves dades no queden enregistrades a CAPRABO ni a l'ONG destinatària.



El paper ja no es porta. El mòbil, sí.

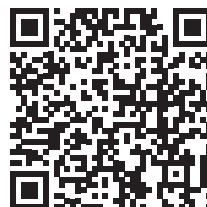
Poca gent surt de casa sense el mòbil, oi? I és que ara és més important fins i tot que la cartera.

Per això, Caprabo et dona l'oportunitat de **substituir els cupons descompte de paper per cupons descompte digitals**. Així, mai te'ls deixaràs a casa i estalviaràs més que mai.

Com gaudir dels avantatges de ser un client digital?

➔ Si encara no ho has fet,
**registra't al web de
Caprabo o a l'APP.**

➔ **Activa els teus cupons a l'APP
o al web de Caprabo** i, ja no cal
fer res més, en passar per caixa
ja no rebràs més cupons en
paper, a partir d'ara els tindràs
tots al teu mòbil.



Oblida't del paper i estalvia com mai.

SEMPRE PORTARÀS AMB TU ELS CUPONS DESCOMPTE.

Surts de casa, arribes a la caixa del súper i et recordes en aquest moment que no vas agafar els cupons. No passa res! Ara, **els actives allà mateix amb l'APP de Caprabo**, tindràs cupons nous cada setmana.

AMB EL MÒBIL, TINDRÀS SEMPRE A MÀ LA TARGETA CLUB CAPRABO.

Ja no hauràs de portar sempre a sobre tantes targetes. Ara, només cal **tenir al teu mòbil l'App de Caprabo**.

SÓC DEL CLUB. SÓC SOSTENIBLE

En substituir els cupons de paper pels digitals, **ens ajudes a ser una empresa més sostenible amb el planeta**.

Consulta tots els avantatges del Club Caprabo a www.caprabo.com/clubcaprabo



Descubre más:
Porunfuturoconagua.es



TÚ PROMETES EVITAR PRELAVAR A MANO...



NUESTRA MEJOR
LIMPIEZA Y BRILLO
SIN PRELAVADO**

...NOSOTROS
PROMETEMOS
DONAR
200.000L*

DE AGUA AHORRADA



Compra
1 pack de Finish



Tú PROMETES evitar
prelavar y ahorrar agua



Nosotros, PROMETEMOS
donar 5L de agua por pack
a familias en escasez*

*Mediante donación monetaria equivalente para la distribución de hasta 200.000L de agua a FESBAL.

**Nuestra mejor limpieza y brillo hace referencia únicamente a Finish Quantum Ultimate.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gaspatxo natural
EROSKI, 1l

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Fuet
EROSKI basic

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Xampú sec belle
esprai, 250 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Galetes de mantega
EROSKI BIO,
paquet de 125 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Panets de cereals i llavors
EROSKI BIO,
paquet de 225 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salsitxes Bockwurst
EROSKI,
flascó de 5 unitats

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tomàquet sec en oli
Eroski SELEQTIA,
flascó de 250 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Rentavaixelles a mà
concentrat diamant EROSKI,
ampolla de 500 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta la disponibilitat
a la teva botiga habitual.





CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

Vàlid fins al 7 de maig del 2021



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

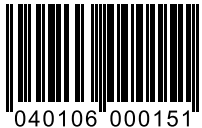
Vàlid fins al 7 de maig del 2021



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

Vàlid fins al 7 de maig del 2021



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

Vàlid fins al 7 de maig del 2021



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

Vàlid fins al 7 de maig del 2021



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

Vàlid fins al 7 de maig del 2021



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

Vàlid fins al 7 de maig del 2021



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta promoció al mateix tiquet

Vàlid fins al 7 de maig del 2021



NUEVO



SABOR AUTÉNTICO.
CERO ALCOHOL.

Tanqueray

0.0%

DESCUBRE MAS



nosaltres



CAPRABO amplia la seva presència a Sabadell i a Granollers

Avancem amb el nostre pla d'expansió amb tres noves obertures, dues a Sabadell i una a Granollers (Barcelona). Un dels supermercats de Sabadell és el primer que s'ubica en una estació de servei urbana (benzinera AVIA, avinguda de la Concòrdia 1-3). És una botiga amb ensenya Caprabo Rapid i té un horari d'atenció de 6 a 21 hores tots els dies de l'any. Disposa de menjar per emportar, begudes fredes, premsa, alguns productes bàsics d'automoció, cafeteria, pa acabat de fer i productes frescos d'alta rotació, com ara xarcuteria i congelats. Els altres dos supermercats tenen servei de repartiment a domicili i un horari d'obertura ampli, que actualment està restringit a causa de la pandèmia. Al llarg d'aquest exercici, Caprabo obrirà una dotzena de supermercats a les quatre províncies catalanes.

Foment de la pesca sostenible certificada durant la Setmana #MarsPerSempre, de MSC

A CAPRABO apostem pel consum de peix de producció sostenible certificada. I així ho vam fer durant la Setmana #MarsPerSempre, promoguda per Marine Stewardship Council (MSC), que es va celebrar el passat mes de febrer. La iniciativa va sumar mig centenar d'empreses i entitats de diferents sectors, en un esforç conjunt per accelerar l'adopció de la pesca sostenible al món i la consecució dels Objectius de Desenvolupament Sostenible.

Les peixateries de CAPRABO tenen la certificació Marine Stewardship Council (MSC) com a establiments aptes per a la venda de productes

procedents de caladors sostenibles. Entre els productes certificats per MSC que oferim al consumidor hi ha el bacallà noruec skrei, l'anxova del Cantàbric i el bonítol del Nord. També disposen del segell GLOBALG.A.P., que acredita que les espècies a la venda provenen de la cria sostenible de productes com l'orada, el llubarro, el rèmol, la corbina i el salmó. Les exigències del segell GLOBALG.A.P. inclouen, entre altres aspectes, l'anàlisi de l'impacte mediambiental, el control periòdic de la innocuïtat alimentària, el control de la qualitat de l'aigua o l'ús adequat del cabdal.

Una targeta que personalitza l'ajuda social

Hem posat en marxa una iniciativa de caràcter social que facilita que les entitats socials i les administracions públiques personalitzin la gestió de l'ajut que ofereixen a col·lectius vulnerables. L'objectiu és que els beneficiaris disposin d'una targeta de pagament per comprar a CAPRABO els productes essencials que necessiten a cada moment. La targeta és gratuïta, funciona com a targeta moneder i la pot recarregar l'entitat o l'organisme públic. Aquesta iniciativa permet que la compra sigui personalitzada i que es puguin adquirir articles com ara bolquers, llet infantil, frescos, productes d'higiene personal o d'alimentació en general, en funció de les necessitats de cada moment.



BOTANICA^{BY}

PLANET CONSCIOUS • INSPIRED BY NATURE



JUNTOS POR LAS FLORES SILVESTRES

DESCUBRE MÁS:



Con la compra de Botanica colaboras en la reforestación de **30 hectáreas** de bosques y flora silvestre en el Espacio Natural de Doñana



Mireia

PINORD

Deixa't seduir...

