

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo

sabor



CERVESES

Més de 20
sabors per
combatre
la calor

BELLESA

Tot per
a la higiene
facial

De la nostra terra

Més frescos i sostenibles, el consum de
productes de proximitat contribueix al
desenvolupament del teu entorn



Nº 356
ANY XLIV
2€



saludables
sostenibles



NOVES ENSALADÍSSIMAS ISABEL

Gaudeix de les noves amanides Isabel amb el seu nou packaging que elimina el 100% del plàstic.

NUEVO PACK
CERO PLÁSTICO

NUEVO PACK
CERO PLÁSTICO



Tonyina certificada amb el segell AENOR Tonyina de Pesca Responsable. Cuidem dels oceans i de les persones.

AENOR
ATÚN DE PESCA RESPONSABLE

Conex la resta de la gamma d'Ensaladíssimas d'Isabel:



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

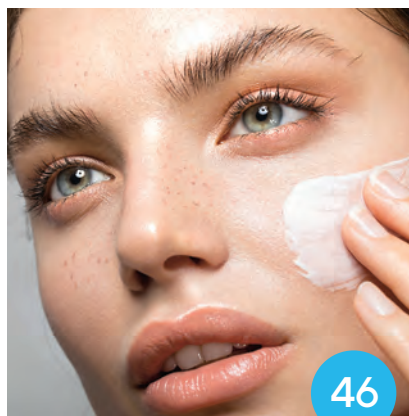


caprabo ●●●

sumari

setembre 2021

www.caprabo.com



Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 10 De la nostra terra: productes de proximitat per omplir el cistell de la compra.
- 18 Sabors de proximitat per dir adeu a l'estiu.
- 27 En família: totes les claus per ensenyar els nens la importància d'alimentar-se amb productes de proximitat.
- 40 Cereals: el toc crunch per a l'esmorzar, el sopar o per picar alguna cosa.
- 42 Cerveses de tots els orígens.
- 46 Bellesa: tot el que has de saber sobre la neteja facial.
- 48 Solidaritat.
- 50 Els avantatges d'El Meu Club CAPRABO.
- 53 Actuem pel malbaratament 0.
- 55 Cupons d'estalvi.
- 58 Notícies.



Edició 356
SEPTEMBRE 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

IMPRESSIÓ:

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.



Començar amb bon peu

Xavier Ramón
Director de Màrqueting

Comencem setembre amb energies renovades i reforçant els nostres 10 compromisos per la salut i la sostenibilitat: el producte local i l'eliminació del greix de palma.

Seguim avançant amb els nostres compromisos de proximitat amb els productors i els productes que, en ser de temporada i produïts amb la delicadesa i l'atenció que ofereixen els petits productors, ramaders i productors de la teva zona, a més de tenir cura de l'alimentació dels teus, també afavoreixen el seu benestar i futur, tot ajudant a conservar el teu

entorn, les tradicions i la cultura. A més, seguim treballant en els nostres compromisos amb la salut perquè en aquest 2021 puguis disposar d'una gamma completa de productes de marca pròpia sense greix de palma. Fins ara ja ho hem fet amb tots els productes EROSKI.

I, amb l'inici del curs en ment, en aquest número tampoc ens hem oblidat de les propostes per tornar amb ganes a la rutina, menús saludables i assequibles per a tota la família, vals de descompte, consells nutricionals i, per descomptat, receptes per compartir amb els teus.



CAPRABO al teu servei
93 261 60 60

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

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

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

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

6 Oferir més productes locals
Pàgines 10-19

7 Facilitar menjar bé a bon preu

8 Actuar amb claredat 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

Nous oli i vinagre ecològics

El nostre oli ecològic s'elabora amb olives de la varietat picual, cultivades a les muntanyes de la Sierra de Segura d'aquesta serra, a Jaén. L'altitud i les hores de sol de què gaudeix aquesta zona fan que els olis destaquin per la seva força, cos i sabor intens, afegits a la picor i amargor característiques de la varietat picual.

Sense adobs ni pesticides químics, el cultiu ecològic de l'olivera també promou la riquesa orgànica i la humitat del terra, tot emprant flora autòctona i compost natural, que afavoreixen la nutrició adequada de les oliveres i

ofereixen una protecció eficaç contra plagues i malalties.

El nou vinagre ecològic italià conté vinagre de vi i most de raïm procedents de cultius sostenibles, on no s'han abocat fertilitzants ni pesticides artificials. La IGP Mòdena garanteix que el producte s'ha elaborat en aquesta regió, amb raïm típic de la zona.

És un vinagre amb un color marró fosc, un gust equilibrat i una aroma intensa i delicada, amb lleugeres notes de fusta, procedents de les botes on es fermenta.



Sucs espremuts: fruit i res més

Gaudir a casa del millor suc acabat d'espremer és molt fàcil amb les nostres noves varietats de mandarina i fruita vermella. El primer conté el suc d'11 mandarines, mentre que el de fruita vermella s'elabora amb gerds, cireres, nabius i groselles. Els trobaràs en ampolla de plàstic totalment reciclable, fabricada amb més d'un 50% de material reciclat.



APERITIVS DIFERENTS PER A COMPARTIR

Els *grissini* són un dels productes més famosos d'Itàlia i un aperitiu excel·lent. Lleugers i gustosos, es poden menjar sols o com a substitut del pa. S'elaboren amb oli de gira-sol i els pots emprar també per acompanyar tota mena de plats. A més, són un *snack* perfecte per a qualsevol moment del dia.

Sabies que els gats esterilitzats solen tendir a guanyar pes? Per això, convé alimentar-los amb receptes específiques que s'adaptin a les seves necessitats.

Amb les receptes Ultima Esterilizados, podràs combinar els beneficis de l'alimentació seca i humida, cosa que ajudarà el teu gat a mantenir-se en forma sense renunciar al sabor. Descobreix ara les noves receptes Ultima Fit & Deliciosus. Filets tendres en una salsa deliciosa, formulats específicament per satisfer les necessitats dels gats esterilitzats, que ajuden a controlar el pes gràcies al contingut moderat d'energia i a la L-Carnitina.

Ultima parla per a CAPRABO

Salut i plaer per al teu gat esterilitzat



Oikos parla per a CAPRABO

Oikos, la teva marca preferida de iogurts, ara en gelat

Gaudeix d'un remolí de sabors i de sensacions gràcies a la trobada entre un iogurt grec deliciós i una salsa generosa de caramel salat amb avellanes. I, si ets més de xocolata, tasta el gelat amb gust de xocolata i ametlles. Una nova manera de gaudir del plaer d'Oikos a qualsevol moment del dia.



DANONE
OÏKOS

Xocolates Jolonch parla per a CAPRABO



Xocolates Jolonch by Albert Adrià, quan la tradició es fon amb la innovació

Les noves Xocolates Jolonch by Adrià fusionen els segles d'història de Xocolata Jolonch amb la creativitat del prestigiós xef Albert Adrià.

Xocolates amb originals textures i sabors realment intensos que sorprenen per la seva delicada fusió en boca i l'original combinació de gustos que van dels més refrescants als més intensos. Descobreix les 4 gammes: Floral, Orígens, Tradició i Licors.



Sant Josep Vins parla per a CAPRABO



25 anys de Llàgrimes de tardor



Aquest clàssic de la DO Terra Alta fa 25 anys i renova la seva imatge. Sant Josep Vins, celler de la cooperativa Agrícola Sant Josep, s'elabora al poble de Bot (Tarragona) exclusivament amb raïm procedent de la collita pròpia dels seus socis. La primera elaboració d'aquesta marca, un negre de criança del 1996, va marcar un punt d'inflexió a la cultura vitivinícola d'aquest celler i a la projecció dels seus vins al mercat.

Llàgrimes de tardor és una de les primeres marques que va definir un estil per als vins de criança d'origen mediterrani. I Llàgrimes de tardor criança és l'etiqueta més popular de la marca. S'elabora majoritàriament a partir d'una selecció de les varietats garnatxa negra, garnatxa peluda i carinyena, seleccionades cada any entre les parcel·les amb 20 o més anys, la gran majoria vinyes cultivades mitjançant processos tradicionals i amb produccions moderades, inferiors a 6.000 kg/ha. La resta de vi s'obté a partir de syrah i,

en menor proporció, de cabernet sauvignon. Totes les varietats es vinifiquen per separat a partir de sistemes tradicionals en condicions controlades. La criança tradicional, en botes de roure, majoritàriament francès, i posteriorment en ampolla, és l'altre element que caracteritza aquest vi. Es comercialitza a partir del tercer any i, per tant, té un procés d'elaboració i afinat més llarg que un negre de criança convencional.

A Llàgrimes de tardor criança es pot apreciar clarament el caràcter que imprimeix la zona i el seu raïm més típic, especialment les garnatxes, però l'equilibri i la finor ens ofereixen una gran versatilitat. La collita del 2018 estrena aquesta nova presentació. És una anyada de qualitat excepcional, que mostra clarament els millors registres d'aquest vi i ofereix un potencial de guarda superior als 10 anys.

Més informació: <https://santjosepwines.com/llagrimes-de-tardor/>

EMPORTA'T LA NOVA AMPOLLA



**MÉS
PRÀCTICA**

**50% PLÀSTIC
RECICLAT (PET)**

Gràcies per reciclar
i fer-ho possible



Segells que guarden història i tradició

L'assortiment de productes de proximitat que trobaràs a CAPRABO és tan complet que podràs omplir el cistell de la compra íntegrament amb ells. Això és possible gràcies a la gran selecció de productes de proximitat, des d'aliments frescos –com ara fruites, embotits, formatges i carns– fins a altres productes d'alimentació, com olis, arròs o vins.



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

Un altre dels principals beneficis del consum local és que té menys impacte

sobre el medi ambient. En recórrer una distància menor, les emissions de gasos d'efecte hivernacle són inferiors. A més, es redueixen els envasos, perquè un producte que no viatja tant no requereix tanta protecció. D'altra banda, els camps de pastura o la producció d'hortalisses i fruites contribueixen a la protecció dels boscos, la conservació de la biodiversitat

i el manteniment de races animals i espècies vegetals. A les nostres botigues trobaràs una de les ofertes més grans de productes de la teva regió, d'origens prestigiosos o amb segells de qualitat i Denominació d'Origen Protegida (DOP) i Indicació Geogràfica Protegida (IGP), que avalen aquesta qualitat i aposten pel desenvolupament de cada comarca.



"Jugar-s'hi un peix"

El que fem a Caprabo: estar segurs que les conserves de la nostra terra encantaran als nostres consumidors.

Anxoves de L'Escala

Les anxoves són els seitons tractats amb salaó, una manera de conservar-los que els grecs van introduir a Catalunya i que els romans van mantenir, sobretot a l'Escala, un dels pobles amb una tradició marinera més llarga.

Les anxoves de l'Escala destaquen per tenir una aroma i un gust persistents. Per preparar-les, s'empren seitons frescos, sal marina procedent de les salines del Mediterrani, herbes aromàtiques i espècies.

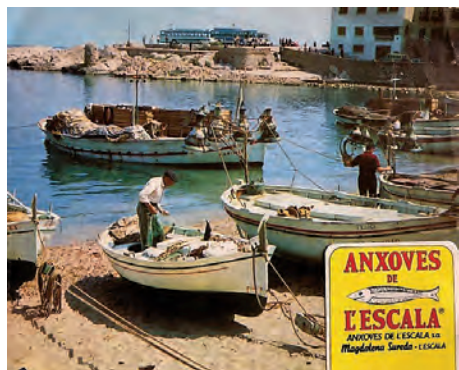
Des del 1940, processen anxoves salant el millor peix i preparant filets en semiconserva, marinats i en oli d'oliva. Trien només l'espècie "Anxova europea" i fan servir sal marina natural, sense additius, amb oli d'oliva verge extra.

Un procés que fan les dones de l'Escala, encarregades d'esganyar les anxoves – extreure el cap i els budells –, assaonar-les i posar-les amb cura dins els bidons per deixar-les durant un període de 6 a 24 mesos. El període de maduració depèn de l'època de l'any i varia en funció del lot. Per això, el Mestre Anxover decideix quan han assolit el punt òptim.

Quan han madurat, les anxoves es filetegen i es condicionen, una a una, al seu envàs. Un mètode tradicional que manté intacte el procés des de la primera generació d'anxoveres.



Dones de L'Escala esganyant anxoves. Anys vuitanta.



**Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.**
Descobreix el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo



Vins DO Empordà i DO Costers del Segre

Amb 11 denominacions d'origen, totes amb una llarga tradició, el vi és part de la nostra història, cultura i paisatge. Aquesta gran varietat obre un ventall de possibilitats: blancs, negres, rosats, escumosos... Des d'aquí, us proposem tres nous vins amb DO exclusius a CAPRABO: Empordà i Costers del Segre.

DO EMPORDÀ

L'Empordà és una de les primeres zones on es va produir vi i és considerada com la porta d'entrada del cultiu de la vinya. La gamma de vins empordanesos és molt àmplia. Des de negres amb una alta qualitat fins a blancs frescos i gustosos, sense oblidar els rosats, caracteritzats per un color cirera ben definit, i els vins dolços com la Garnatxa de l'Empordà (elaborada amb la varietat de raïm que li dona nom) i el Moscatell de l'Empordà.

Són vins molt marcats pel fort vent del nord, la Tramuntana, que bufa i deshidrata la vinya, l'estressa i asseca la seva superfície després de la pluja, cosa que aporta més salut a la planta. D'altra banda, els hiverns suaus, amb poques gelades, i els estius calorosos, temperats per les brises marines, són molt favorables per al bon desenvolupament de la vinya. Com passa amb la terra, majoritàriament de textura sorrenca i pobra en matèria orgànica, ideal per a la producció de vins d'alta qualitat.



VI BLANC DO EMPORDÀ 3 FRARES, 75 CL

Elaborat amb garnatxa blanca i macabeu, és ideal per acompanyar tota mena de peix, com el moll o la gallineta. Marida molt bé amb sípia, calamars i rossellones.

VI NEGRE DO EMPORDÀ 3 FRARES, 75 CL

Cabernet sauvignon, garnatxa i merlot, amb 12 mesos de criança en botes de roure americà i el temps restant en ampolla per aconseguir l'harmonia necessària entre sabors i aromes. Ideal per acompanyar carns vermelles, plats de caça, guisats especiats, peixos amb salsa i formatges.

DO COSTERS DEL SEGRE

Aquesta DO la formen set territoris, repartits per la ribera del riu Segre i el Pirineu de Lleida, que es caracteritzen pel seu clima mediterrani de contrastos, amb un sol calcarí ideal per al cultiu de la vinya. El caràcter interior, allunyat del mar, ha fet que durant segles l'àrea fos molt lluny de les vies de comercialització, cosa que permet obtenir vins amb elements propis i característics.

Va ser el primer lloc de Catalunya on es van introduir les varietats de cabernet sauvignon, merlot i chardonnay, juntament amb les varietats autòctones, i es van adoptar les tècniques californianes de vinificació.

La DO Costers del Segre presenta una àmplia gamma de vins. Elabora negres, blancs, rosats, escumosos i caves, entre els quals destaquem el **FARFANYA, VI NEGRE DO COSTERS DEL SEGRE, 75 CL**, elaborat exclusivament a la finca "Les Torres", amb varietats de raïm ull de llebre, merlot i syrah, i una edat mínima d'entre 17 i 20 anys.



de la
nostra
terra



"Beure's el seny"

Marxar del teu Caprabo sense
haver comprat els exquisits vins
dels nostres productors locals.

IGP Llonganissa de Vic

Existeixen productes units a una localitat. És el cas de la llonganissa i Vic. Antigament, aquest producte s'elaborava a les masies situades a la Plana de Vic com un mètode de conservació de les carns, aprofitant les particularitats climàtiques característiques de la zona.

Actualment s'ha convertit en un producte únic i molt valorat pel seu color, textura i sabor, avalat per una Indicació Geogràfica Protegida (IGP) des del 2002. A les nostres xarcuteries no hi podia faltar aquesta petita delícia que ens arriba de la mà de Casa Riera Ordeix. Elaborada per la sisena generació de la família Riera, seguint el mateix mètode des del 1852 a l'edifici històric de la plaça dels Màrtirs de Vic.

Trien les parts més nobles de la carn de femella de porc procedent de granges pròpies. La trituren i la pasten, juntament amb els daus de cansalada, i l'assaonen amb pebre negre per, tot seguit, embotir-la i assecar-la.

El procés d'assecatge de la llonganissa de Vic de Casa Riera Ordeix es fa de manera natural als assecadors, on la temperatura i la humitat es controlen manualment. Al llarg de tot el procés, que pot durar entre tres i sis mesos, les llonganisses es despengen, es raspallen i es penjen de nou, dues o tres vegades.



**Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.**
Descobreix el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo



Olis amb DOP

Als nostres supermercats trobaràs dos olis locals amb Denominacions d'Origen Protegides: Siurana i Les Garrigues, molt preuats pel seu gust i qualitat, fruit d'un treball acurat des de l'arbre fins al molí.



La qualitat dels olis d'oliva verge és fruit d'un acurat treball des de l'arbre fins al molí: minimització dels tractaments fitosanitaris de l'oliva, recollida al punt de maduració òptim per produir

un gran oli, tria de les olives – que només es cullen de l'arbre – per moldre exclusivament les que estan sanes i en bon estat, i minimització del temps entre la recollida del fruit i el processament.

DOP LES GARRIGUES

L'oli de la DOP Les Garrigues s'elabora amb olives de la varietat arbequina. Els pobles i els camps de la comarca de les Garrigues i del sud de les comarques del Segrià i l'Urgell integren la zona de producció d'aquest oli verge extra.



DOP SIURANA

Oli de varietat arbequina elaborat a tota la conca natural del riu Siurana i a alguns municipis veïns, distribuïts per les comarques del Priorat, Tarragonès, Ribera d'Ebre, Alt i Baix Camp, Baix Penedès i Conca de Barberà.



"Separar el gra de la palla"

El que fem a Caprabo. Escollir els millors productes de la nostra terra perquè tu en puguis gaudir.

Arròs del delta de l'Ebre

L'illa de Buda, la més gran de Catalunya, té una riquesa mediambiental incalculable. Hi habiten més del 40% de les aus del delta de l'Ebre. La principal activitat és el cultiu de l'arròs, iniciat l'any 1864 per la família Borés, que encara gestiona aquest espai únic i singular.

La sembra d'arròs al delta de l'Ebre comença a finals d'abril i es cull durant el mes de setembre. Després de collir-lo, segueix un procés d'assecatge i cribratge per separar les impureses (restes de palla) i es trasllada a la sitja, on s'emmagatzema a un grau d'humitat inferior al 14% perquè es conservi de manera òptima.

Després d'un període de maduració d'uns quatre mesos a la sitja, aproximadament el dia de Reis, segons apunta la tradició, comença la molta, que consisteix a separar la clofolla de

l'arròs de la cutícula, fins que queda blanquejat per al consum. En el cas de l'arròs integral, es retira la clofolla i es respecta la cutícula, rica en vitamines i minerals, de manera que l'arròs té un color daurat.

A l'illa de Buda es cultiven dues varietats de gran qualitat i originàries del delta de l'Ebre: Bomba i Marisma. Aquestes varietats només es cultiven a la costa mediterrània peninsular, cosa que garanteix que són arrossos nostres, d'origen, sense barrejar-los amb altres llavors, de gran puresa i qualitat Extra, és a dir, amb un mínim del 92,7% de grans sencers, enfront de la qualitat Primera, amb un contingut molt inferior.

L'arròs Bomba és ideal per a paelles i arrossos secs, mentre que el Marisma és perfecte per a arrossos caldosos, melosos, risottos o la tradicional sopa d'arròs.



**Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.**
Descobreix el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo



Formatge Urgèlia DOP Alt Urgell-Cerdanya

Al'Alt Urgell i la Cerdanya hi ha una tradició formatgera molt antiga. El formatge s'elabora a les masies per al consum familiar i els petits excedents produïts es venien a les fires d'àmbit local i comarcal. L'any 1915, es va fundar la Cooperativa Cadí, que va començar elaborant les varietats del formatge Urgèlia (DOP Alt Urgell-Cerdanya), l'únic de Catalunya amb Denominació d'Origen Protegida (DOP).

La llet amb què s'elabora el formatge Cadí prové exclusivament de les comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya, situades al Pirineu de Catalunya.

En aquesta zona predominen els climes submediterranis de muntanya, relativament freds i secs, amb cels lliures de boires i molt bona exposició solar, condicions naturals que donen a les espècies vegetals dels seus prats verds unes característiques especialment idònies per a l'alimentació dels ramats.

La llet es recull cada dia a tots els productors, cosa que permet traslladar tota la seva puresa i frescor naturals al formatge. Un cop elaborat, el formatge es madura a caves, com a mínim durant 45 dies, cosa que li aporta la textura cremosa, consistència i cos característics.



"Guanyar-se les mongetes"

El que fan els pagesos, ramaders i pescadors de la nostra terra per guanyar-se la vida: treballar molt.



DOP Mongeta del Ganxet

La mongeta del Ganxet és una mongeta blanca única, original de Catalunya, ni molt gran ni molt petita, molt apreciada pels millors xefs del país. Se la considera una de les millors mongetes del món pel seu gust suau i cremós, les propietats organolèptiques, els valors nutricionals i, sobretot, la versatilitat gastronòmica. Sigui quin sigui el seu format, és deliciosa per al paladar.

El nom prové de la forma de 'ganxo', en referència a l'agulla de fer ganxet. Des del 2011 es cultiva, sota la Denominació d'Origen Protegida Mongeta del Ganxet, a les comarques del Vallès i a alguns municipis del Maresme i la Selva.

La Cooperativa Agrària del Vallès les elabora seguint un procés natural i artesanal, i les comercialitza cuites en envasos de vidre de diferents formats.

Aquestes conserves les fan de la manera més natural possible i contenen com a ingredients únics: mongetes, aigua, sal marina... I res més!



**Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.**
Descobriu el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo



Sabors de proximitat

Amb els productes de la nostra terra, elaborats a la vora de casa, podràs acomiadar-te de l'estiu tot gaudint dels últims dies de calor al voltant d'una bona taula.



LA RATAFIA DELS RAIERS

És alquímia, és tradició, és Pirineu. Per beure-la freda o amb gel, o per cuinar els teus plats més gustosos.



OLIVEDA CAVA BRUT NATURE

Un cava harmoniós i delicat de l'Alt Empordà, amb un nas refinat i un paladar equilibrat.



CLOT D'ENCÍS NEGRE DO TERRA ALTA

L'equilibri entre cos, fruita i textura és un referent. La producció prové de vinyes seleccionades de les varietats garnatxa negra, carinyena i syrah. Un tot terreny!



CLOT D'ENCÍS BLANC DO TERRA ALTA

Un dels vins de la DO Terra Alta que ha aconseguit més èxits. És un blanc fresc, versàtil i, alhora, molt representatiu d'aquesta zona mediterrània i del seu raïm típic, la garnatxa blanca.



FORMATGE DE CABRA FARCELL

Formatge semicurat de cabra, servit en tascons de pes variable, entre 120 i 203 grams.



FORMATGE SEMI CABRA SANT GIL D'ALBIÓ

Formatge artesà de La Garrotxa, elaborat amb llet pasteuritzada de cabra. Es caracteritza per ser lleugerament salat i per la textura cremosa, perfecte per menjar amb llesques de pa torrat amb tomàquet i un bon vi negre.



FORMATGE NEU DEL CADÍ

Formatge de pasta tova i pell florida, de textura cremosa i aroma suau que recorda la trufa i alguns bolets dels Pirineus. Ideal per combinar-lo amb amanides, desfet sobre verdures bullides, pa de nous, etc.



MEL DE FARIGOLA ALEMANY, 500 g

Una mel mediterrània per excel·lència.



MEL DE ROMANÍ ALEMANY, 500 g

La mel més autòctona.

IOGURT NATURAL LA TORRE, pack 8x125 g
Elaborat artesanalment amb llet fresca de granges catalanes certificades amb el distintiu WELFAIR d'AENOR. És cremós i destaca per la baixa acidesa.



GELAT DE VAINILLA I NOUS DE MACADÀMIA LA FAGEDA

Dos sabors intensos en una combinació plena de força: la cremositat del producte lacti natural amb la macadàmia. La vainilla, cent per cent natural, es processa a l'obrador a partir de beines de la flor de les varietats Bourbon i Tahiti.



IOGURT D'OVELLA LA TORRE, pack 2x125 g

Ideal per als amants de la llet d'ovella, el iogurt s'elabora artesanalment amb llet fresca d'ovelles de granges catalanes.



IOGURT DE CABRA LA TORRE, pack 2x125 g

Ideal per als amants de la llet de cabra, el iogurt s'elabora artesanalment amb llet fresca de cabres de granges catalanes.



GELAT DE IOGURT VARIAT LA FAGEDA, pack 4x100 ml

De iogurt natural, amb maduixes i llimona. Tasta les tres varietats de gelat de iogurt amb el nou pack de terrines de 100 ml. El format més còmode per gaudir dels millors gelats de iogurt!



XOCOLATA CACAU 90% JOLONCH, 100 g

Xocolata Jolonch tradicional, amb un gust intens i profund, elaborada artesanalment pels nostres mestres xocolaters. Gaudeix de l'autèntic sabor de la xocolata.



AMETLLA TORRADA EXTRA TORRA

Ametlla seleccionada d'origen Catalunya, torrada artesanalment amb foc de llenya. Guardonada amb dues estrelles d'or pel jurat de l'International Taste Institute.

AVELLANA TORRADA COSELVA, 250 g

Avellana Coselva, amb Denominació d'Origen Protegida Avellana de Reus: salut per als teus sentits i per al teu cor.

Mongetes amb carxofes i musclos

- 850 g de mongetes del Ganxet
- 175 g de carxofes en conserva
- 16 musclos
- 200 ml de brou de peix
- 50 ml de vi blanc
- 1 ceba tendra
- 3 alls
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre
- Julivert fresc

ELABORACIÓ. Posem una cassola gran al foc amb dues cullerades d'oli d'oliva verge extra. Quan l'oli estigui calent, hi afegim la ceba tendra picada i els grans d'all aixafats. Els ofeguem. Passem les mongetes sota l'aigua de l'aixeta, les escorrem i les incorporem a la cassola, juntament amb el vi blanc.

■ Ho remenem amb una cullera de fusta i ho deixem un parell de minuts perquè l'alcohol s'evapori. Tot seguit, hi afegim el brou o

l'aigua i ho deixem coure, a foc mitjà sense tapar, uns 15 minuts.

■ Mentrestant, escorrem les carxofes sobre paper absorbent i les tallem a quarts. Reservem tres o quatre meitats, les que siguin més maques.

■ Afegim al guisat la resta de carxofes i els musclos. Ho deixem coure uns cinc minuts. Ho salpebrem al gust, ho empolem amb julivert picat i un pessic de caiena molta. Remenem de nou i ho deixem coure un parell de minuts.

■ Posem unes gotes d'oli d'oliva verge extra a una paella antiadherent i hi torrem els quarts de carxofa reservats.

■ Ho servim al gust, decorat amb les carxofes torrades i una mica de julivert picat.

COMENTARI DIETÈTIC

No tots els aliments processats són dolents per a la salut. Aquesta recepta ens permet preparar un plat molt saludable d'una manera ràpida i fàcil, pràcticament sense cuinar.

Propietats nutricionals. És un plat força complex, ja que aporta la proteïna de les mongetes i els musclos; hidrats de carboni i fibra dels llegums i la verdura; i pocs greixos en forma d'oli d'oliva verge extra. Per completar el menú, tenim l'opció d'acompanyar el plat amb una amanida, menjar un segon plat lleuger o fer un plat únic, tot afegint-hi un altre peix (bacallà, gambes...) o un ou cuit, més verdures, etc.

Truc. Podem reduir la quantitat de sal simplement esbandint bé les mongetes i les carxofes, optant per conserves i brous baixos en sal o substituint el brou de peix per aigua.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de l'Ingesta de Referència (IR) per a un adult

1,18 €
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Arròs caldós de llamàntol i escopinyes

- 450 g d'arròs de l'illa de Buda
- 1 llamàntol
- 250 g d'escopinyes, rossellones o cloïsses no molt grans.
- 1 gra d'all picat molt fi
- 1 ceba tendra gran picada molt fina
- 1/2 pebrot vermell picat molt fi
- 1/2 pebrot verd picat molt fi
- 2 tomàquets madurs ratllats
- 1/4 de culleradeta de pebre vermell de La Vera
- 1/2 gotet de brandi o conyac
- Uns brins de safrà (o un pessic de safrà molt)
- 1,5-2 litres de brou de marisc calent
- Oli d'oliva verge extra
- Sal al gust

ELABORACIÓ. Trossegem el llamàntol, separant el cap de la cua. Tallem el cap en dues parts, de dalt a baix, i la cua a rodanxes. El reservem.

- Posem la paella al foc amb un rajolí d'oli i hi afegim l'all. Abans que estigui daurat, hi incorporem la ceba i els pebrots. Els deixem coure, a foc mitjà, uns 10 minuts.

■ Quan estiguin cuits, hi afegim el tomàquet ratllat i deixem que es formi una mena de salsa gruixuda.

■ Incorporem el cap del llamàntol, amb l'interior tocant el fons de la paella, i el deixem torrar (si no el fem servir, prescindim d'aquest pas).

■ Afegim el pebre vermell, amb cura perquè no es cremi, i un rajolí de brandi. Deixem que s'evapori l'alcohol.

■ Hi posem l'arròs i fem un parell de voltes durant dos minuts, perquè s'impregni bé amb tots els sabors que són al fons de la paella.

■ Afegim el brou calent i repartim l'arròs de manera uniforme. Hi posem sal amb molta mesura, ja que el marisc sol salar bastant.

■ Quan el brou arrenqui el bull, abaixem a foc mitjà i ho deixem coure seguint les instruccions del fabricant. Quan quedin cinc minuts perquè l'arròs estigui cuit, hi posem la cua del llamàntol trossejada, les potes i les escopinyes.

■ Si l'arròs encara no està fet i el brou pràcticament s'ha consumit, hi afegim una mica més de brou calent. Quan l'arròs estigui al punt, el tapem amb un drap un parell de minuts i el servim immediatament.

COMENTARI DIETÈTIC

L'arròs és un aliment que va bé pràcticament amb tot, així que no hi ha cap excusa per no preparar plats d'arròs saludables i gustosos. Per completar el menú, n'hi ha prou amb una ració de verdures, amanida, gaspatxo, verdures a la planxa...

Propietats nutricionals. El llamàntol és un marisc amb un contingut baix en greix (2%), un alt contingut en proteïna d'alta qualitat (18%) i font de vitamina B3, B12, fòsfor, iode, seleni i zinc. Se sol dir que el marisc té un alt contingut en colesterol i purines (àcid úric). Pel que fa al colesterol, el que ingerim amb els aliments s'absorbeix molt poc i, per tant, no es pot dir que influeixi als nivells en sang. Quant a les purines, aquest marisc (com la majoria) és un aliment amb un contingut mitjà i, com no se sol consumir sovint, no suposaria un problema.

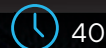
Truc. Encara que no ho sembli, l'ingredient que aporta més sal és el brou. Tria les alternatives baixes o reduïdes en sal.

Racions: 6

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que mai no fallen

6,8€
PER RACIÓ

Clafoutis de verdura i formatge

- 350 g tomàquets còctel
- 1 carbassó petit
- 1/2 ceba
- 25 g de mantega
- 60 g de formatge Neu del Cadí
- 60 g de formatge feta
- 2 ous
- 165 ml de nata
- 200 ml de llet
- 2 cullerades rases de maizena
- Alfàbrega fresca
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 200 °C.

- Greixem lleugerament amb mantega un motlle apte per al forn.
- Posem la mantega a una paella i hi ofeguem la ceba fins que estigui transparent.
- Hi afegim el carbassó i ho ofeguem tot uns minuts més.

- Batem la nata, la llet, la maizena i els ous, juntament amb la sal i el pebre.
- En una font apta per al forn, posem la ceba, el carbassó, els formatges i els tomàquets còctel.
- Aboquem la barreja batuda per sobre de la verdura.
- Ho enforem tot a 200 °C durant uns 35 minuts, aproximadament.
- Ho servim acompanyat d'alfàbrega fresca.

COMENTARI DIETÈTIC

És una preparació semblant a una quiche, però una mica més lleugera, ja que no té massa. Aquesta recepta ofereix una quantitat moderada d'energia i una bona dosi de greixos i greixos saturats. Per això, cal fer-la de tant en tant.

Propietats nutricionals. Conté una ració d'hortalisses i una de lactis, majoritàriament formatges i nata. Aquests ingredients aporten calories i greixos, tot i que el greix lacti no és tan perjudicial com altres greixos saturats, així com proteïna d'alta qualitat.

Truc. Si fem servir oli d'oliva en comptes de mantega i llet evaporada en comptes de nata, alleugerim la recepta, reduïm els greixos i afegim propietats beneficioses al plat.

Apta per a: ovolactovegetarians.

Racions: 4

Dificultat



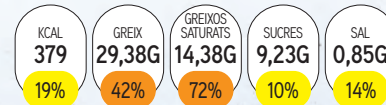
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

1,20€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

1,13€
PER RACIÓ

Gratinat de carbassó

- 3 carbassons
- 3 tomàquets
- 2 cebes morades
- 75 g de salsa de tomàquet natural
- 30 ml d'oli d'oliva
- 100 g de formatge Farcell
- Herbes provençals
- Sal i pebre negre

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 200 °C.

- Rentem els tomàquets i els carbassons, i pelem les cebes. Laminem totes les verdures amb el mateix gruix.
- Cobrim una font apta per al forn amb la salsa de tomàquet. Hi posem les verdures alternant-les entre elles, fent forma d'espiral. Les ruixem amb l'oli d'oliva en forma de fil. Les salpebrem i les empolem amb les herbes aromàtiques. Les enforenem durant 30 minuts.
- Traiem les verdures del forn, hi posem el formatge per sobre i les enforenem deu minuts més, fins que el formatge estigui lleugerament daurat.
- Les deixem reposar cinc minuts abans de servir-les.

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació que podem adaptar tot variant les verdures segons la temporada. És una bona opció com a primer plat o com a guarnició de verdura.

Propietats nutricionals: el carbassó, l'ingredient principal de la recepta, és una font de potassi, àcid fòlic i vitamina C. Aquestes darreres vitamines es perdran lleugerament per l'acció de la calor, mentre que el potassi es mantindrà intacte, ja que no es genera aigua sobrant.
Apta per a: lactovegetarians.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

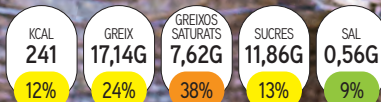


Receptes que
mai no fallen

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



La fruta de la Vida

ORGANIZACIÓN MUNDIAL
DEL AGUACATE

WAO parla per a CAPRABO



L'advocat, l'aliment dels superesportistes

UN ALIAT IMPRESCINDIBLE QUE HAS D'INCLoure A LA TEVA DIETA

UN ALIMENT DELICIOS I MOLT SA

XAVIER EQUIHUA, CEO DE WAO

Per què l'advocat és el producte sexy del supermercat? Què el fa tan atractiu?

Infininitat d'aspectes! Des de l'alt valor nutricional i els beneficis que ofereix per a la salut, fins a la seva versatilitat i gran sabor, que el converteixen en el superaliment més popular del món. El consum no para de créixer!

És una de les poques fruites que conté un alt nivell de proteïnes i fibra, així com greixos monoinsaturats, bons per al cor. A tot això cal sumar-hi que conté, ni més ni menys, que 20

vitamines i minerals. Però el que molts no saben és que aporta un 60% més de potassi que un plàtan. És l'autèntica fruita de la vida!

L'advocat es pot menjar per esmorzar, dinar, berenar o sopar, com a primer, segon o fins i tot per postres. Es pot incorporar a plats senzills o molt elaborats, a receptes dolces o salades. Permet moltes possibilitats. Les postres i batuts amb advocat cada vegada tenen més fans. I per això segueix guanyant adeptes. A qui no li agrada l'advocat?

Com es pot promocionar amb tant d'èxit un superaliment?

Promovent-ne el consum i els beneficis des d'un punt de vista educacional i pràctic. Com ho fem? Per exemple, permetent la descàrrega gratuïta dels nostres llibres de cuina electrònics a través del codi QR que trobaràs als adhesius dels paquets d'advocats, als mitjans digitals i socials i, fins i tot, al punt de venda. Contenen més de 40 receptes per incorporar l'advocat a l'esmorzar, dinar o sopar. A Espanya, també hem



Descarrega aquí el nostre
Llibre de cuina gratuït

que tot el món conegui el sabor, la versatilitat i l'aportació nutricional de la fruita de la vida.

Cada vegada més, el cultiu i la producció de l'avocat es basen en la sostenibilitat. Com ho heu aconseguit?

Encara segueixen existint molts mites falsos sobre el consum d'aigua en la producció d'avocats. I res més lluny de la realitat! La petjada hídrica és molt més baixa del que es pensa. Per produir un quilo d'avocat, es necessiten 600 litres d'aigua, mentre que la mitjana mundial és de 800 i 1.000 litres. Estem per sota dels estàndards internacionals! És un dels aliments més sans que pots menjar i dels que consumeix menys aigua durant la producció. Hem reduït significativament l'impacte mediambiental, mentre seguim oferint un producte d'alt valor nutricional i sabor.

Amb la tornada a l'escola, reprenem la necessitat d'una alimentació saludable per als nens. L'avocat pot ser un aliat?

Sens dubte! Molts pares trien l'avocat com el primer aliment sòlid per als seus fills, per la textura suau i l'alt potencial nutricional que ofereix. A partir d'aquest moment, el mantenen durant tota la infància. Un avocat és més fàcil d'incloure al menú diari dels nens mitjançant entrepans, snacks, wraps, torrades, batuts... I fins i tot 'hot dogs', com el nostre famós Avodog, saludable, gustós i divertit alhora! Els nens en edat escolar necessiten, més que mai, una alimentació que els aporti nutrients i energia, que afavoreixi el seu creixement sense caure en l'avorriment o en propostes poc atractives.

introduït el concepte del cupó digital; el supermercat lliura un cupó amb un descompte automàtic quan es compren avocats. Una altra innovació de WAO és el concepte de comàrqueting amb tota mena de productes i grups, com l'oli d'oliva o l'Equip Olímpic Espanyol de Vela, coordinat per la Reial Federació Espanyola de Vela. Això ens ha permès ser el superaliment oficial de l'equip olímpic espanyol, que menja avocado cada dia per mantenir-se en forma. Aquestes i altres tàctiques de comunicació fan

Sabies que...?

Els greixos de l'avocat són monoinsaturats i poliinsaturats, cosa que significa que ajuden a reduir l'anomenat 'colesterol dolent'.

Conté 20 vitamines i minerals, i és font de vitalitat gràcies a la vitamina B6, que ajuda al correcte funcionament del nostre organisme i evita la sensació de cansament.

És un aliat de la pell, perquè és ric en antioxidants i vitamina E.

És el complement ideal per als esportistes pel seu alt contingut de proteïnes i perquè és una font d'energia.

Aporta un 60% més de potassi que un plàtan. Incloure'l a l'esmorzar suposa la ingesta de gran part de l'energia necessària per a un matí intens.

El truc per triar un avocado és prémer amb cura un dels extrems. Si cedeix una mica, significa que està a punt per menjar-lo.

Si el poses a una bossa de paper amb un plàtan o una poma, s'accelerará la maduració.

WAO parla per a CAPRABO



En tornar a l'escola, cal cuidar-se com els superatletes

VOLS CONÈIXER ELS SEUS 'SNACKS' PREFERITS?

Els atletes han de tenir una forma física excel·lent i s'han de cuidar molt bé amb una dieta sana i adequada.

WAO és el superaliment oficial de la Reial Federació Espanyola de Vela (RFEV), el seu aliat i pilar imprescindible per aconseguir els millors resultats a les competicions. Us expliquem les receptes dels seus snacks preferits, que els acompanyen dia a dia!

L'alvocat aporta els nutrients, vitamines i minerals essencials per garantir el bon funcionament del nostre organisme i, sobretot, l'energia necessària per encarar bé el dia. Per això, el prenen els atletes i també l'hem de menjar nosaltres. Sa i gustós!



TORRADA D'ALVOCAT

Ingredients: Pa torrat, 1 ou, 1 alvocat filetejat, oli d'oliva, sal i pebre.

• Posem una torrada de pa en un plat i hi afegim l'alvocat filetejat. Escalfem oli en una paella, hi coem l'ou i el posem per sobre del pa. Ho assaonem amb sal, pebre i una mica d'oli.



GUACAMOLE

Ingredients: 2 alvocats, 1 tomàquet gran pelat, 2 cullerades de coriandre, mitja ceba morada, 1 culleradeta de bitxo (cal picar molt finament tots els ingredients), 3 cullerades d'oli d'oliva, sal i pebre.

• En un bol, barregem l'alvocat ben triturat, el tomàquet i la ceba tallats a daus, juntament amb l'oli d'oliva. Hi posem el coriandre picat, la sal, el pebre i el bitxo. Ho barregem tot bé fins a obtenir una barreja homogènia.



AMANIDA D'ALVOCAT

Ingredients: 1 cogombre sense llavors, 150 g de tomàquet cherry, 2 alvocats pelats, coriandre, mitja tassa de suc de llimona, un quart de tassa d'oli d'oliva, sal i pebre.

• En un bol, posem el cogombre, el tomàquet cherry i l'alvocat, tot tallat a daus. Ho barregem bé i ho assaonem amb sal, pebre, oli i el suc de llimona.

Ensenyar el valor del producte local



Des de CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus són molt importants per a tu.** Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai per aclarir els teus 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 casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.



Si a casa es consumeix de manera saludable i sostenible, els més petits també ho faran. Anar a comprar amb els nens i explicar-los per què triem productes locals o on els podem trobar és una bona idea.

Els nens aprenen per imitació. Si triem opcions sanes i respectuoses amb l'entorn i ens alimentem donant exemple, ells també ho faran. Si, en fer la compra setmanal, els ensenyem des de petits quins aliments són prioritaris, això els ajudarà a fer tries saludables i sostenibles en l'edat adulta.



PLANIFICAR LA COMPRA EN EQUIP

Per fer una compra saludable, abans cal que reviseu tot el que tenim al rebost i que organitzem el menú de la setmana. D'aquesta manera sabrem què ens cal.

Com si fos un joc, podem preguntar als més petits:

- Quants àpats farem?
- Quants som a casa?
- Per a quants dies farem la compra?





recórrer tants quilòmetres fins a arribar a les nostres cases i que no es necessiten camions, vaixells o avions per transportar-los. A més, és important que els infants aprenguin que aquests productes no s'han hagut de congelar ni han viatjat durant dies en cambres frigorífiques. En el cas de les fruites, per exemple, hauran madurat de manera natural i, per tant, seran més fresques i tindran més gust.

Amb la llista a la mà i coneixent els beneficis del producte local, al supermercat els podem ensenyar a identificar aquests productes.

A l'hora d'anar a comprar amb nens, es recomana planificar amb antelació les receptes que cuinarem. Així sabran quins productes cal incloure a la llista. També podem aprofitar aquest moment per explicar-los la importància de consumir els diferents grups d'aliments.

Els podem dir que la compra de productes locals i de temporada afavoreix la cura del planeta, ajuda el medi ambient, etc. Podem comentar que no han de



BOJOS PEL PRODUCTE LOCAL

Escolta, Edda,
saps què significa que un aliment és local?

I tant, Kun, vol dir **que s'ha produït molt a prop del lloc on es consumeix.**

També se'ls anomena "de proximitat" o "kilòmetre 0".

Un món d'aliments

Al supermercat podem comprar productes locals i també aliments que provenen d'altres parts del món.



1 Troba les parelles d'aliments.



2 Compara el temps de transport o la distància que separa el **lloc on creixen** del **lloc on es mengen**.



3 Descobreix quins són els més **propers**. Marca amb un cercle els productes amb menys temps o distància de transport.



JOC LA CARRERA DEL PRODUCTE LOCAL

A PARTIR DE 2
JUGADORS

Com es juga?

Juga a aquest clàssic i aprèn els beneficis de consumir productes de proximitat!

27 **FRESCOR EFÍMERA**

Avui la nostra amanida no està tan gustosa... Es nota que els tomàquets s'han agafat una mica durs perquè aguantin el llarg trajecte fins al súper i no són tan frescos... Un altre dia mirarem si hi ha tomàquets de proximitat!

Com no has comprat producte local, baixa a la casella 14.

28

25 **26**

24 **23** **22** **21** **20**

12 **QUINA ALEGRIA!**

Has descobert que els aliments de proximitat contaminen menys perquè hi ha molt poc camí entre el lloc on creixen i el lloc on es venen.

Puja a la casella 25 i fes més curt el teu camí cap a la meta!

13 **14** **15**

11 **10** **9** **8**

UN RUMOR AL SÚPER

Circula el rumor que... hi ha persones que no es fixen massa en les etiquetes dels aliments! No donen importància al fet que el producte vingui de molt lluny. Potser no saben que aquests trajectes llargs contaminen més.

El llarg trajecte dels productes no locals et fa baixar a la casella 4.

2 **UN GUST ESPECIAL**

Al supermercat del barri, els veïns s'amunteguen per comprar les taronges del poble.

Diuen que els aliments que es cullen al punt (ni quan estan verds, ni massa madurs) tenen un gust especial. Per això trien aliments locals.

3

1 **INIICI**

El gust del producte local et fa pujar a la casella 9!



Tira el dau i avança per les caselles.
Guanya qui arriba primer a la meta!



Si caus en una carreta, puja pel camí i avança posicions. Si caus en un avió, baixa a la pista d'aterratge.



No oblidis llegir les notícies que continguin algunes caselles. Descobriràs molt sobre el consum de proximitat.

29

30

ACONSEGUIT!

NO M'HO PUC CREURE!

Aquest any els agricultors del poble gairebé no han tingut feina perquè la gent només compra fruites exòtiques que venen de molt lluny.

Estan molt preocupats perquè poden perdre la seva feina!

Com no hem pogut ajudar els productors locals, baixa a la casella 17.

19

16

17

18

COMPRA PRODUCTE LOCAL I AJUDARÀS ELS TEUS VEÏNS

Els agricultors del poble del costat estan molt contents perquè enguany han pogut treballar en els seus camps, ja que la gent ha comprat molt de producte local.

7

Com has comprat producte local, pots pujar a la casella 15.

4

5

6

Raons per consumir productes locals

Més frescor i sabor



Les fruites i hortalisses locals es cullen just al millor moment per ser consumides. Són més fresques i tenen més gust que les collides abans d'hora.

Ajudem el medi ambient



Els productes locals de proximitat requereixen menys transport.

No és el mateix menjar un tomàquet que ha viatjat diversos dies, que menjar tomàquets del meu poble, perquè com menys distància recorren, menys gasos contaminants s'emeten a l'atmosfera.

Protegim l'economia local



Consumint productes de quilòmetre 0 donem suport al treball dels productors locals i ajudem al desenvolupament de la nostra comunitat.

JOC L'ETIQUETATGE INFILTRAT

Notes d'Edda

L'etiqueta ens dona molta informació sobre els aliments. És com el seu carnet!
L'etiqueta informa de la **procedència de l'aliment** i, així, podem descobrir si és un **producte local**.

Consells per a detectius



Utilitza la teva lògica

Primer cal trobar a l'etiqueta el nom del lloc on "ha nascut".
Si l'aliment s'ha elaborat molt a prop d'on vius... és local!



Busca altres pistes

Si tens sort, també podràs veure algun d'aquests segells que indica que "ha nascut" a Catalunya i que és un producte de proximitat.

Demostra que ets un bon detectiu assenyalant el producte que NO és local. Que no se t'escapi!



Nom: Calçot
Temporada: Novembre-abril
Lloc d'origen: Tarragona
Productors: Família d'agricultors de Valls
Recepta típica: La calçotada



Nom: Ametlla
Temporada: Agost-setembre
Lloc d'origen: Lleida
Productors: Cooperativa de Lleida
Recepta típica: Caquinyolis



Nom: Rovellons
Temporada: Octubre-gener
Lloc d'origen: Girona
Productors: Empresa "Niscalos de Girona"
Recepta típica: Rovellons a la catalana



Nom: Arròs
Temporada: Setembre-octubre
Lloc d'origen: Vietnam
Productors: Família vietnamita
Recepta típica: Arròs a la catalana

Solució: Aquest arròs no és local, a l'etiqueta diu que s'elabora en un altre país. Aquests calçots, ametlles i rovellons són productes locals autèntics perquè, segons l'etiqueta, han crescut a prop d'on vius i no han de viatjar molt fins a arribar al teu plat.

Ara ja saps què és un producte local, quins beneficis t'hi ha i com el pots identificar.

Sabem que de vegades no podem triar únicament productes locals, perquè no a tot arreu creixen els mateixos aliments, però t'animem a triar-los quan sigui possible. Són genials!

Repte per a detectius

Investiga una mica més amb la família i completa el carnet d'un producte local que tinguis a casa!



Descobreix els productes catalans que pots trobar a CAPRABO!

Dibuixa'!!

Nom:

Lloc d'origen:



BUSCAR, DESCUBRIR I APRENDRE A LA BOTIGA

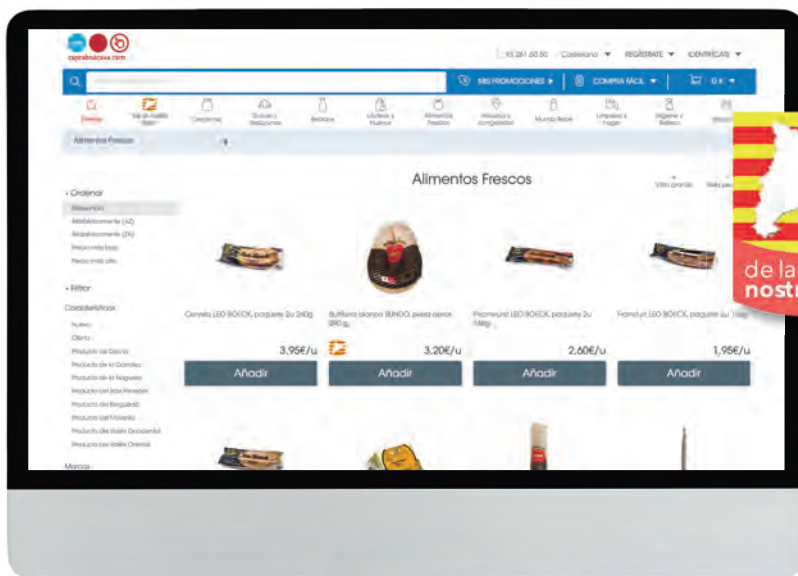
Un cop al supermercat, pots fer diferents jocs per promoure l'interès pels aliments locals i conèixer els seus orígens. A CAPRABO et serà molt fàcil i divertit. Els nens només hauran de buscar el logotip de producte local o la bandera de la comunitat autònoma que identifica aquests aliments com d'origen proper.

Una altra forma divertida de conèixer la procedència dels aliments és buscar-la a les etiquetes. Si estàs davant d'un taulell, anima els teus fills a preguntar als nostres especialistes. Us explicaran tot el que vulgueu saber sobre el peix, la carn o els formatges locals de les seccions de frescos.

Un cop sabem identificar els productes locals, és hora de completar un carro de compra local i saludable amb una idea senzilla: pensar una bona recepta que s'elabori amb productes d'origen local.

Convida'ls a imaginar com cuinarem aquest plat, quins ingredients us caldran per fer-lo, a quina secció els trobareu, com podeu canviar un ingredient per un altre si no trobeu el que voleu, etc.

I, si feu la compra des de casa, també podeu conèixer els productes locals de la zona a la secció "Mercat Local" del nostre supermercat online: capraboacasa.com.



Huevos Frescos.Huevos de gallinas criadas en el suelo.
Conservación: Conservar en frigorífico después de la compra.
EXPLICACION DEL CODIGO IDENTIFICATIVO DEL PRODUCTOR MARCADO EN EL HUEVO: Primer dígito: forma de cría de las gallinas. Dos letras siguientes: estado miembro de producción. Resto de dígitos: granja de producción.
 Producido y envasado por ROIG S.A. (TARRAGONA) para EROSKI, Bº San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Bizkaia): Nº distintivo del Centro de Envasado: ES-1400478/T
 www.eroski.es / 944 943 444

siguientes: es
 os: granja de pro
 A. (TARRAGONA)
 O Elorrio (Bizkaia)
 lo:

Amb tu a cada etapa:

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



Existeixen aliments que no hem d'oferir als nens menors de dos anys?

Hi ha certs aliments amb els quals convé seguir unes recomanacions especials:

- Pel contingut en nitrats, cal evitar espinacs, bledes, borratges, etc. fins que la nena o el nen tingui un any. A partir de l'any, no s'han de menjar més d'una vegada al dia.

- No s'ha de consumir carn de caça.
- Per l'elevat contingut en mercuri, es recomana evitar el consum de peix espasa (emperador), tonyina vermella, tauró i luci. A més, a causa de la presència de cadmi (un altre metall pesant) s'han d'evitar les gambes, els llagostins i similars, especialment la zona del cap.

- Fins als cinc anys, cal evitar els aliments o talls amb risc de provocar ennuegaments. Per exemple: fruita seca sencera, crispetes, raïm, olives, maduixes senceres, trossos de poma o pastanaga crua, salsitxes...

Els meus fills han començat a fer esport extraescolar. Hauria de donar-los quelcom per menjar abans de fer exercici?

Quan es fa esport, l'organisme crema hidrats de carboni i greixos per produir l'energia que requereix l'esforç. Haurien de menjar dues hores abans de l'exercici i, si porten més temps sense menjar o l'esport és molt intens, es recomana fer un petit berenar per complementar abans de l'exercici i una mica després. Un entrepà de pa integral (formatge, vegetal, oli amb tomàquet natural, hummus, etc.) o fruita seca amb fruita fresca són opcions ideals.

Què podem fer perquè el nostre fill begui més aigua en dies de molta calor?

En el cas dels nens petits, pot ser interessant oferir aigua amb certa freqüència en dies especialment calorosos quan fan activitat física, juguen, etc., ja que estaran més entretinguts i potser en un primer moment no notaran la

sensació de set. A més, la pèrdua d'aigua serà més gran per la suor. Cal fer-ho, però sense obligar-los a veure. En tot cas, també es desaconsella recórrer a altres formes d'hidratació, com begudes ensucrades o suc.

Lysol parla per a CAPRABO



i



CIÈNCIA I DIVULGACIÓ PER TRENCAR LA CADENA D'INFECCIÓ

LYSOL col·labora amb la Fundació d'Educació per a la Salut, FUNDADEPS, per promoure bons hàbits d'higiene i desinfecció a la llar, i disposa de 130 anys d'història vinculada a la lluita contra pandèmies com la grip espanyola o el còlera.

Segons explica la professora i doctora María Sainz Martín, especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública, i presidenta de FUNDADEPS: "La llar ha d'estar neta i desinfectada perquè ens sentim segurs i protegits de virus i bacteris potencials. La desinfecció és un pas superior de seguretat per a la higiene del domicili, que ha de fer-se després de retirar o netejar prèviament les restes orgàniques i inorgàniques que es generen a l'espai".

FUNDADEPS recomana desinfectar les superfícies sempre que es consideri necessari, independentment de la neteja i de la desinfecció diària.

Llars protegides gràcies A UNA DESINFECCIÓ DEMOSTRADA CIENTÍFICAMENT⁽¹⁾

La gamma de productes LYSOL contribueix al benestar de les llars gràcies a la desinfecció de cuines, banys i altres superfícies. També és eficaç per higienitzar els teixits i la roba de la llar i d'ús diari.

No contenen lleixiu ni fosfats, ni deixen residus químics abrasius a les superfícies. A més, ajuden a eliminar de les superfícies al·lèrgens comuns com els àcars de la pols, el pol·len o els pèls de gossos i gats.

Tots els productes de la gamma multiús són efectius per desinfectar superfícies i habitacions de la llar. A la cuina, es pot optar per la fórmula amb llimona, que ajuda a desgreixar; i, al bany, la varietat frescor marina contribueix a combatre la cal i les taques de sabó. La varietat de poma també pot ser una opció per a aquests i d'altres superfícies de la llar, com la sala d'estar i les habitacions.



(1) Lysol ha demostrat científicament que elimina els virus Rhinovirus (refredat comú), Influenza A H3N2 i Influenza A H1N1 (grip) de les superfícies, segons la norma PN-EN 13697, UNE 14476. Dades aplicables a les pistoles desinfectants. Per a més informació: www.lysol.es



COMENTARI DIETÈTIC

Amb l'arròs integral ens beneficiem d'un millor contingut nutricional que amb el blanc. En fer l'ou i el plàtan a la planxa, evitem que les calories del plat augmentin.



Arròs a la cubana

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 35 MIN.

- 240 g d'arròs integral
- 4 ous
- 2 plàtans
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Mitja ceba picada a la brunesa i 1 gra d'all
- 500 g de tomàquet triturat
- Sal, pebre i julivert
- Aigua

SABIES QUE...?

Aquesta recepta és un clàssic a l'estil canari. És un plat complet d'alta qualitat nutricional i ben equilibrat, ja que aproximadament la meitat correspon a verdures, un quart són proteïnes i un altre quart, cereal integral.

PAS 1

Preparem la salsa de tomàquet fent un sofregit amb mitja cullerada d'OOVE, un all i la ceba. Quan estigui cuit, hi afegim el tomàquet triturat, ho salpebrem i ho coem a foc mitjà durant uns 20-30 minuts, fins que espesseixi.



PAS 2

Rentem l'arròs i el coem en aigua bullent amb sal, segons les indicacions del paquet. Quan estigui llest, l'empolsem amb julivert picat i el reservem.



PAS 3

Posem una paella al foc amb un fil d'OOVE. Hi cuinem els ous a la planxa i els plàtans oberts en dos.



PAS 4

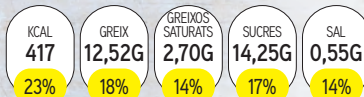
Servim l'arròs, juntament amb la salsa de tomàquet casolana, l'ou i el plàtan a la planxa.



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Nutriplato, el mètode perquè els teus fills mengin bé

Aquesta eina d'educació nutricional es basa a mantenir la proporció adequada entre els diferents grups d'aliments que han de formar part del dinar i del sopar dels nens. A més, indica les quantitats en funció de l'edat.

Els darrers anys, els espanyols ens hem allunyat de la dieta mediterrània i hem adoptat hàbits de vida més sedentaris. Com a conseqüència, trastorns com el sobrepès o l'obesitat han anat en augment entre la població, tant pel que fa als adults com en el cas dels nens.

Tenint en compte aquest problema social, l'any 2017 més de vint experts en nutrició de Nestlé i de l'Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona van desenvolupar conjuntament Nutriplato.

Es tracta d'un mètode d'educació nutricional dissenyat per als nens amb l'objectiu d'ajudar les famílies perquè els petits segueixin un estil de vida saludable i una alimentació equilibrada, tot indicant els aliments i les quantitats que han de consumir els petits en funció de la seva edat. Des de la seva creació, més de 211.000 usuaris s'han apuntat al programa.

D'altra banda, la Unitat de Nutrició Clínica i Dietètica de l'Hospital Sant Joan de Déu desenvolupa un programa

amb l'objectiu d'arribar a mil nens amb sobrepès o altres patologies associades, que han de millorar els seus hàbits d'alimentació. Des de fa més de tres anys, aquest centre passa consulta setmanal per valorar si, aplicant el Mètode Nutriplato, els petits adquireixen els hàbits alimentaris de la dieta mediterrània.

LA PROPORCIÓ ÉS LA CLAU
Nutriplato s'inspira en el *Plat de Harvard*, però s'adapta a la dieta

mediterrània i als nens de 3 a 12 anys. La clau del mètode rau a mantenir la proporció adequada entre els diferents grups d'aliments i oferir les quantitats idònies, segons l'edat del nen, que han de formar part dels dos àpats principals del dia: dinar i sopar.

Les verdures han d'ocupar la meitat del plat, les proteïnes un quart i, la resta, han de ser aliments rics en hidrats de carboni. D'aquesta manera, s'evita un error molt comú en l'alimentació dels més petits: que els hidrats de carboni ocupin més del 50% del plat en comptes de les verdures.

VOLS FORMAR PART DE LA COMUNITAT NUTRIPLATO?

Aconseguir que els petits mengin de manera equilibrada no sempre és fàcil. Per aquest motiu, Nestlé convida les famílies a formar part de la Comunitat Nutriplato, un grup de mares, pares i cuidadors que comparteixen l'interès perquè els nens mengin de manera equilibrada.

A la web www.nutriplatonestle.es s'explica com funciona el mètode. L'usuari podrà accedir a continguts i eines exclusives desenvolupades per professionals per ajudar els nens a alimentar-se de manera equilibrada. Entre altres, ofereix una guia amb consells per posar a la pràctica el mètode, receptes fàcils i delicioses amb les proporcions de cada grup d'aliments i recomanacions de la *Nutrinanny* de Nestlé, l'experta de la companyia en temes de nutrició infantil.

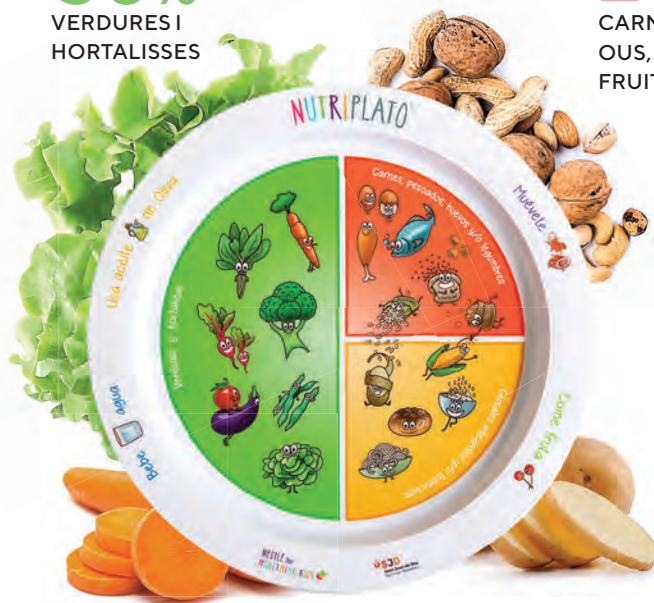
A més, periòdicament, se sortejaran plats físics Nutriplato i es faran altres promocions.



**APUNTA-T'HI
AQUÍ!**

50%
VERDURES I
HORTALISSES

25%
CARNES, PEIXOS,
OUS, LLEGUMS I
FRUITA SECA



25%
CEREALS
INTEGRALS O
TUBERCLES

Recepta d'estiu: amanida tricolor



INGREDIENTS

De 3 a 6 anys (420 Kcal o 500 Kcal)

- 5 cullerades de mongetes cuites
- 1 tomàquet mitjà
- 4 olives negres
- 4 cullerades de pebro verd picat
- 60 g de bacallà dessalat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades de suc de llimona i un pessic de sal

PREPARACIÓ

- Tallem el tomàquet a daus.
- Piquem les olives a rodanxes i esmicolem el bacallà.
- Posem tots els ingredients a un bol i els amanim amb llimona, sal i oli d'oliva.



Pots acompanyar aquesta recepta amb un got deliciós de gaspatxo i substituir les mongetes per pèsols, cigrons o llenties. Els llegums contenen hidrats de carboni i proteïnes, i es poden integrar al quadrant dels cereals o al de les carnes, ous i peixos. Pots configurar el plat amb la meitat de les verdures i, l'altra meitat, amb els llegums acompanyats de petites quantitats de carn, peix o lactis. També pots configurar una part del plat amb llegums i cereals a parts iguals i l'altra meitat amb verdures.

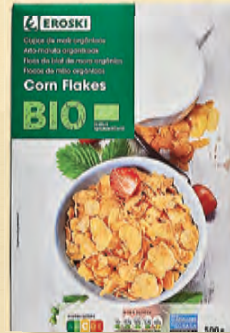
Toppings, Brunch, Crunch

De sol a sol. Al fons del bol. A sobre d'un *smoothie*.
 En barretes per endur-te. Amb iogurt, per sopar. Espelta, sègol, blat, civada...
 Més de 170 cereals amb diferents formes i formats.
 Un toc *crunch* per al teu esmorzar, sopar o *brunch*.



MUSLI FRUITES I FRUITA SECA

Recepta amb flocs de blat, civada i blat torrat, amb trossets de fruites i fruita seca (panses, poma, albercocs, ametlles i avellanes) de producció ecològica controlada. Sense greix de palma ni de coco, i amb Nutri-Score A.



CORN FLAKES

Aquests flocs de blat de moro orgànic són l'opció perfecta si vols un producte elaborat amb cereals de producció ecològica. La recepta és baixa en greixos i en sucres, i aporta fibra.



FROSTIES

Flocs de blat torrats i ensucrats. Contenen vitamines i minerals.



SPECIAL K
 Elaborats amb grans naturals de blat 100% integral, arròs i civada, enriquits amb vitamines, minerals i proteïna.



NATURE VALLEY

Aquestes barretes contenen ingredients deliciosos, seleccionats amb cura, i no inclouen cap dels elements que no t'agraden, com ara colorants, aromes o conservants artificials.

Civada i mel
 Barreta cruixent que combina civada 100% integral amb mel autèntica. Un *snack* perfecte, siguis on siguis. Sempre a punt quan més les necessites.



Els cereals no sempre s'han de gaudir amb llet, suc o iogurt, ni limitar-se al primer àpat del dia. Es poden convertir en ingredient per a elaboracions dolces i salades –patisserie, postres amb fruites, amanides-, i fins i tot transformar-se en un cruixent diferent per als teus plats arrebossats. Aprofita la varietat de sabors i textures per experimentar noves receptes a la cuina.

“

Les recomano.
Cruixents i amb un
gust deliciós.
M'han encantat.

Pere
(client de Terrassa,
Barcelona)



BARRETA DE XOCOLATA NEGRA
De cereals, amb bocins de xocolata amb llet i xocolata negra. La recepta de sempre, ara sense oli de palma. Emporta-te-les a la muntanya, al gimnàs, a l'oficina, a classe o allà on vagis.



CHOCO KRISPIES
Arròs inflat cobert de cacau. Ara amb un 30% menys de sucres, però mantenint el deliciós gust de xocolata.



BARRETA DE XOCOLATA AMB LLET
Amb cereals de gra complet i cacau certificat Rainforest Alliance. No contenen oli de palma.



BARRETA DE XOCOLATA NEGRA
Conté cereals de gra sencer i xocolata negra deliciosa. Amb cacau sostenible i sense oli de palma.



BARRETA DE XOCOLATA AMB LLET 0%
La recepta inclou xocolata i cereals de gra complet. Sense oli de palma ni sucres afegits. Només aporta 65 Kcal.

Si busques l'opció més saludable per a tu i per a la teva família, tria cereals de gra sencer (integrals) sense sucres afegits. Endolceix-los amb fruita, dàtils, mel, canyella...



FLOCS DE CIVADA INTEGRALS
Civada 100% integral, rica en fibra. Barreja-la amb llet o iogurt, i incorpora-la a les teves receptes.



CRUESLI FRUITA SECA
Granoles cruixents amb civada integral torrada i fruita seca. Sense colorants ni additius artificials.



CRUESLI XOCOLATA
Granoles cruixents amb civada integral torrada i trossets de xocolata. Sense colorants ni additius artificials.

ESTRELLETES
Cereals de blat integral deliciosos, amb forma d'estrelletes i tot el gust de la mel. Sense oli de palma.



LION CARAMEL I XOCOLATA
Cereals integrals cruixents, amb un sabor únic de xocolata i caramel. Sense oli de palma.





Llúpol, malta, **emoció**

India Pale Ale, Punk Ipa, pilsener, Pale, torrades, filtrades, negres i lager. Sense i amb. Cerveses amb diferents ingredients i orígens. Cada dia més noves i més bones.

ESPECIALS

La cervesa s'elabora amb quatre ingredients bàsics: malta, llúpol, aigua i llevat. Les diferents combinacions aporten matisos diferents d'aroma o sabor, que donen lloc a cerveses úniques.



MORITZ ORIGINAL

Cervesa elaborada amb malta extrapàl·lida i una presència intensa de llúpol de Saaz. Perfecta per a l'aperitiu o per fer un brindis a darrera hora.



EXTRA

AMSTEL ORO

D'aroma intensa i gust lleugerament caramel·litzat, gràcies a la barreja de maltes de civada torrades en tres temps, llúpol i l'exclusiu llevat Amstel.



AURUM 100% MALTA

Elaborada a partir de tres ingredients: aigua, ordi maltat i llúpol. Amb notes dolces i una escuma cremosa i abundant.



VOLL-DAMM

Una Märzenbier produïda amb ingredients 100% naturals. La doble quantitat de malt d'ordi li confereix més aroma, més cos i més sabor.



FRESQUES

CORONA

Cervesa mexicana. La seva ampolla transparent s'ha convertit en una icona i el seu gust, refrescant i inconfusible, la fa inimitable.



DESPERADOS ORIGINAL

Una lager de cos complet amb un toc de sabor de tequila. Un perfil de gust lleuger i refrescant, equilibrat amb notes especiades i de llimona per a donar-li dolçor.

AURUM WEISSBIER
 Amb un to brillant i tèrbol, ja que no està filtrada. La seva escuma cremosa deixa pas a una cervesa aromàtica, amb notes dolces i especiades.



ALEMANYES

Alemanya és un país de gran tradició cervesera, on es produeixen diferents varietats, *pilsner, helles, lager...* i la popular *weissbier* de Baviera. La seva recepta de cereals, conté més del 50% de blat.

FRANZISKANER

Cervesa de blat, elaborada des de 1363 segons la tradició bàvara.

DE BLAT



PAULANER

La cervesa alemanya Paulaner de blat (5,5°) és d'estil *ale*. Se la coneix internacionalment com la cervesa oficial de la festa de la cervesa més important del món, l'Oktoberfest de Munich.

'LAGER'

Es fermenten a temperatures més fredes i les seves aromes venen, sobretot, de les maltes i dels llúpols. Les més consumides són les *lager* pàl·lides, de colors entre el groc pàl·lid i el daurat, ja que s'elaboren amb maltes lleugerament torrades.



SENSE ANELLES DE PLÀSTIC

AURUM
 Cervesa rossa *pale lager* suau, però amb un gran sabor i al millor preu.



XIBECA
 Cervesa per compartir, que es caracteritza per la suavitat del seu gust i el seu caràcter refrescant.



SAN MIGUEL ESPECIAL
 Espectacular cervesa *lager*. Els seus llevats i maltes li atorguen un perfecte equilibri entre suau i amarg.



HEINEKEN
 L'elaboració, només amb ingredients naturals, unida a un procés exclusiu i a un llevat únic, li proporcionen el seu sabor característic.



SAN MIGUEL MAGNA

Cervesa *golden lager*, plena de matisos i ideal per al dia a dia. És tan bona que se l'anomena Magna.



ESTRELLA DAMM

Daurada amb tonalitats ambre, la seva escuma té una presència llarga i les bombolles són fines i abundants. D'aroma envoltant, amb notes de torrefacte que li aporten personalitat. En boca és suau, amb sabor de cereals torrats.

OOO cervesa

'RADLER'

AMB LLIMONA



AMSTEL RADLER
La unió d'Amstel amb el suc de llimona ofereix com a resultat un producte natural i doblement refrescant.

AURUM RADLER
Autèntica radler elaborada amb suc de llimona. Amb un sabor refrescant, el toc de llimona exacte i al millor preu.

CRUZCAMPO SHANDY
Combina cervesa tipus lager amb llimonada i té molt baix contingut alcohòlic. Elaborada només amb ingredients naturals.

DAMM LEMON
La clara, segons la recepta tradicional, amb el 60% de la millor cervesa, 40% de llimona i un toc de llima. Sabor suau i refrescant, en què les notes dolces revelen la presència de la fruita.



0,0



MORITZ 0,0
Perfecta per gaudir-ne en qualsevol moment, i amb tot el gust de l'autèntica cervesa.

SENSE GLUTEN

DAURA
Daurada, amb escuma de llarga presència i bombolles ràpides, fines i abundants. Té notes de torrefacte que li aporten personalitat i un toc de cereals torrats. Fresca i amb un postgust llarg.



AURUM
Sense alcohol i amb tot el sabor de la nostra cervesa pilsen Aurum.

FREE DAMM
Amb tot el gust i l'aroma de la cervesa, però sense alcohol.



AMSTEL ORO
Intensa, amb tot el sabor de les maltes torrades i amb 0,0 alcohol. Per gaudir sense límits del teu moment cerveser.





ARRÒS DE PALS AVI TRIAS

Els valors d'una tradició familiar



Emporion

CERVESA ARTESANA

Emporion Rossa és una cervesa artesana d'alta fermentació amb arròs de Pals, un producte ben empordanès que la fa encara més gustosa i refrescant.



Segueix-nos: [emporion_beer](https://www.instagram.com/emporion_beer)

Neteja facial: la rutina imprescindible

És el pas fonamental per lluir una pell bonica, sana i lluminosa. Amb aquests consells senzills i la nova gamma de netejadors belle, et serà molt fàcil.

Mantenir la pell de la cara neta és el primer pas per garantir que llueix maca. La neteja ajuda a eliminar impureses, toxines i cèl·lules mortes que s'acumulen al llarg del dia, i fa que el rostre recuperi energia i lluminositat. Per això, tant si ens hem maquillat com si no, l'ideal és netejar la pell al matí i a la nit, ja que així evitem l'aparició de granets o de punts negres, afavorim el procés de renovació cel·lular i garantim que els tractaments de cura que hi apliquem després actuaran de manera eficaç.

Fer una neteja doble almenys un cop al dia és un dels secrets per aconseguir una pell de textura unificada i aspecte lluminós. Consisteix a aplicar primer un producte de base oliosa per retirar de manera eficaç el maquillatge i les restes de cremes i, tot seguit, un netejador de base aquosa que aprofundeixi en la higiene, tot eliminant el greix i les impureses.

Els productes de la nova gamma de neteja facial belle permeten netejar la pell de manera suau i respectuosa. Com no contenen sabó, netegen sense irritar i són aptes fins i tot per a les pells més sensibles, ja que totes les fórmules han estat testades dermatològicament i són hipoal·lèrgiques (formulades per minimitzar el risc d'al·lèrgia). A més, cap d'elles conté ingredients d'origen animal.

.....→

**LLET
NETEJADORA**
Base aquosa
L'oli de llavors de raïm és ric en vitamina E, àcids grassos insaturats i antioxidants que protegeixen la pell i afavoreixen la hidratació i la reparació. A més, ajuda a absorbir les impureses i, juntament amb les propietats calmants i suavitzants dels pètals de rosa, ofereix una neteja eficaç i delicada.



↑

GEL NETEJADOR
Base aquosa

No conté sabó, cosa que garanteix una neteja suau, sense ressecar i respectuosa amb el pH de la pell. Inclou àloe vera, de propietats astringents i perfecte per fer una neteja en profunditat de la pell, alhora que la manté nodrida i reparada. Conté extracte de cogombre, que tonifica i refresca.

MOUSSE NETEJADORA

Base acuosa

La seva textura cremosa i lleugera forma una escuma que elimina les restes de brutícia, cèl·lules mortes i maquillatge. La fórmula sense sabó combina els extractes de rosa, gessamí i margarida, que proporcionen una neteja delicada i suavitzen la pell. Aquests extractes s'uneixen al ginkgo biloba, de propietats antioxidants i calmants, per purificar i nodrir la pell i mantenir-la confortable.



TÒNIC FACIAL

Base acuosa

Sabies que els tònic facial actuen com un regulador natural del greix, refresquen i aporten nutrients essencials per restablir l'equilibri de la pell després d'emprar el netejador? Per això, són essencials a la rutina de neteja. El tònic de belle no inclou alcohol i conté àcid hialurònic, extractes de rosa, gessamí, ginkgo biloba i niacinamida, que ajuden a hidratar, il·luminar, calmar, tonificar i suavitzar la pell.

DESMAQUILLADOR ULLS I LLAVIS

Base oliosa

Conté aigua de taronja i oli de camèlia. Aquest oli és lleuger, d'absorció ràpida i profunda, i té propietats hidratants, antioxidants i astringents. Actua com un imant per retirar les impureses i el maquillatge.

CÈNTIMS SOLIDARIS

Tu proposes les causes, entre tots triem

Volem que tinguis veu i vot per triar les Causes solidàries del 2022. Perquè ningú millor que tu coneix el valor d'un somriure. Tu proposes, nosaltres t'escoltem. I, entre tots, triem!



Petits gestos, com donar uns cèntims en passar per caixa, poden marcar la diferència per a qui més ho necessita. Des de fa mesos, el programa *Cèntims solidaris* està canalitzant la teva solidaritat i la de CAPRABO cap a diversos projectes socials.

Volem agrair la teva col·laboració. Les teves aportacions, complementades per CAPRABO, han fet possible que entre tots puguem aportar 275.000 euros, procedents d'uns dos milions de donacions. Així, hem millorat l'alimentació, la higiene i la qualitat de vida de famílies del nostre país afectades per la pandèmia, famílies amb persones amb càncer, dones i menors víctimes de la violència de gènere,

persones afectades per la malaltia de Parkinson, persones sense llar de les nostres ciutats i barris, gent gran en situació de vulnerabilitat, etc. Tot això sense oblidar-nos de la cura del medi ambient més proper.

Són moltes les entitats que han rebut aquesta col·laboració i molts els projectes que s'han enfortit amb aquests recursos.

Ara volem demanar-te que ens ajudis a triar les causes i els projectes socials que rebran les aportacions dels *Cèntims solidaris* en el futur. Et convidem a compartir amb nosaltres les teves inquietuds i preocupacions i a donar-nos a conèixer, si ho desitges, projectes solidaris amb els

quals puguem col·laborar, des de grans projectes nacionals o internacionals fins a projectes locals o de barri. Tots són interessants i els volem conèixer.

Per rebre les teves aportacions, hem creat un senzill qüestionari web –al qual pots accedir des del codi QR–, que pots omplir en tan sols uns minuts. Amb totes les aportacions rebudes podrem construir el programa de col·laboracions de l'any vinent. També hem obert un canal perquè les ONG i associacions puguin presentar-nos els seus projectes. A CAPRABO pensem que participar i escoltar és la millor matèria primera per construir el futur. Moltes gràcies!

**Tria les Causes
Solidàries 2022**



**Ets una ONG?
Presenta el teu projecte**



caprabo ●●●

Col·labora amb la investigació de la detecció precoç del Parkinson.

Donant uns cèntims quan paguis amb targeta.

Així de compromesos



10è Vall d'Hebron



AL SETEMBRE

**AJUDA A
L'ALIMENTACIÓ
DELS NENS I
LES NENES MÉS
VULNERABLES**

La crisi social provocada per la COVID-19 ha agreujat la situació de vulnerabilitat de moltes famílies. Aquest mes, la teva col·laboració amb Save the Children i Creu Roja permetrà ajudar a garantir la igualtat d'oportunitats en l'accés a una alimentació sana i de qualitat a famílies en situació de risc. Gràcies!

 **Save the Children**  **Creu Roja**



Soc del Club. Jo estalvio.



En família i amb el

Gaudeix dels avantatges que tenim per a la teva família i per a tu.

Amb el Club Caprabo i amb cada naixement emporta't una **canastreta gratis per al teu nadó**, a més, si ets família **nombrosa estalvia amb un 5% extra de descompte en totes les teves compres**.

Gràcies per formar part del Club Caprabo.



Benvingut nadó

Per al moment més bonic de la teva vida tenim preparada **una cistella plena de regals per a tu i el teu nadó totalment gratis**.

Sol·licita-la durant el primer mes del naixement del teu nadó a:

caprabo.com/ca/familias



Descobreix aquests i tots els **avantatges que t'esperen per ser de Club Caprabo** a caprabo.com/ca/clubcaprabo o a l'App de Caprabo

Club Caprabo s'estalvia més i millor



**Si ets família nombrosa
acumula un 5% extra a la
teva targeta**

Com puc aconseguir el 5% extra?



Entra a [caprabo.com/ca/familias](https://www.caprabo.com/ca/familias) i segueix aquests passos:



1 **Et registres** i ens dones el núm. del carnet de família nombrosa.

2 La suma de la teva **compra mensual** és igual o superior a 200 €.

3 **T'acumulem el 5% del total de la teva compra mensual** a la targeta Club Caprabo.



BAIXA-LES AQUÍ
Google play



BAIXA-LES AQUÍ
App Store



Estalvia en la factura
de cada mes un

4 %

per ser del
Club Caprabo



+5€*
per donar-te
d'alta



Avantages
caprabo ●●●
CLUB

Soc del Club. Jo estalvio.

Ara que tens el costum d'estalviar a Caprabo, segur que vols fer el mateix amb altres despeses.

Per ser del Club Caprabo, **si et passes a Virgin telco, estalvies en la factura de telefonia.**



Fes-te de **Virgin telco**

- Entra a caprabo.com/promocion-telefonía
- Fes clic a **Ho Vull**.
- **Selecciona l'oferta** que més t'agradi i finalitza la contractació.
- I a principis de **cada mes rebràs el 4%** sobre l'import de la factura sense IVA, **acumulat a la teva targeta Club Caprabo.**



*Per donar-te d'alta ara, tens 5 € de benvinguda que acumulem a la teva targeta Club Caprabo, després del primer ingrés mensual del 4% de la promoció. Màxim 5 € per alta.



[caprabo.com/
promocion-telefonía](https://caprabo.com/promocion-telefonía)



Actuem pel malbaratament 0

Segons la FAO, cada any es malbaraten 1.300 milions de tones d'aliments, que representen prop d'un terç dels produïts a escala global. Per això, a CAPRABO volem orientar els nostres processos cap al malbaratament zero i els principis de l'economia circular.

En el marc de la IV Setmana del malbaratament alimentari, promoguda per AECOC (Associació d'Empreses del Gran Consum), que se celebrarà del 27 de setembre al 2 d'octubre, organitzarem accions de conscienciació i sensibilització per promoure un consum responsable d'aliments que contribueixi a reduir la quantitat de menjar que es llença a les escombraries.

A més, al nostre decàleg de compromisos per la salut i la sostenibilitat impulem un consum responsable i, durant l'any, fem diferents accions, campanyes i projectes:

- Fomentem la compra a granel. Hem eliminat l'envàs d'algunes fruites i verdures en el marc del nostre projecte per ecodissenyar el 100% dels nostres envasos de marca pròpia l'any 2025. També oferim malles reutilitzables per la compra d'aquests aliments.
- Etiquetes de consum ràpid que apliquen un descompte. Si combines dos o més productes propers a la data de caducitat, el primer té un 10% de descompte i la resta, un 40%.
- Recollida de residus orgànics per logística inversa, que permet transportar l'excident de carn, xarcuteria i pesca als mateixos camions de repartiment fins a

la nova plataforma central de productes frescos de CAPRABO. A la plataforma, el producte es guarda i es lliura a un gestor autoritzat per reutilitzar-lo com a farines, oli de peix per a l'alimentació animal i pinsos per a animals de granja, a més de sabons i biodièsel.

- Programa de Microdonacions amb el Banc dels Aliments, Creu Roja i Càritas, entre altres, que recullen els productes no comercialitzables però aptes per al consum, directament als establiments de CAPRABO. Durant aquest 2020, hem donat més d'1 milió d'àpats destinats als col·lectius més desfavorits. Aquesta xifra equival a alimentar més de 240 famílies durant un any.





Descarrega't
**'CUINA
D'APROFITAMENT**
amb **MARTÍN
BERASATEGUI**,
i descobreix trucs
d'aprofitament i
sensibilització per
a la teva llar.



PROVA'L GRATIS!

Et regalem la teva primera compra d'EKO

-  Compra qualsevol producte de la gamma EKO® i conserva el teu tiquet de compra
-  Entra, registra't i consulta les bases legals a la web: <https://nestlefamilyclub.es/promociones/prueba-gratis-eko>
-  Et tornem els diners!

Període de compra del producte: 01/01/2021 al 31/12/2021
Període de registre de la participació: 01/01/2021 al 31/01/2022
Promoció vàlida per a majors d'edat residents a Espanya i limitat a un reemborsament per consumidor i compte bancari. Promoció limitada a 10.000 reemborsaments. Conserva el tiquet de compra per poder rebre el premi. Consulta les bases legals a la web.

Entra a la web
www.nestle.es/eko
per a més informació



Cuidar-se comença per prendre consciència d'un mateix



CONEIX-TE
A TU MATEIX



CUIDA'T DES DE
L'INTERIOR



RECONNECTA AMB
LA NATURA

Segueix-nos a @EKO_BEING

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Plàtan de Canàries
EROSKI Natur BIO
Aplicable a 4 unitats màxim.

Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Llonganissa mixta
EROSKI, 360 g
Aplicable a 4 unitats màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Canelons de carn
EROSKI, 500 g
Aplicable a 4 unitats màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Galetes animals salvatges
EROSKI, 375 g
Aplicable a 4 unitats màxim.



Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crispetes amb sal
per a microones
EROSKI, 3 x 90 g
Aplicable a 4 unitats màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Xampú sec
belle, 250 ml
Aplicable a 4 unitats màxim.



Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tònic facial
belle, 250 ml
Aplicable a 4 unitats màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Eau de toilette
belle, 100 ml
Aplicable a 4 unitats màxim.



Consulta disponibilitat
a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 d'octubre del 2021



**ELABORAT
SEGUINT
LA TRADICIÓ,
MÉS TENDRE
I ESPONJÓS
QUE MAI.**



AMB EL MILLOR DE NOSALTRES

nosaltres

Ens centrem en els més petits als campaments d'estiu



Com a mostra del nostre compromís amb el benestar dels més petits, aquest estiu hem col·laborat amb quatre fundacions que promouen projectes educatius orientats a menors en situació de vulnerabilitat. En concret, entre els mesos de juliol i agost, hem donat suport als campaments d'estiu infantils del Casal dels Infants, Fundació Catalana de l'Esplai, Fundació La Casa de l'Aire Roger Torné i Fundació Pere Tarrés.

Actualment, s'estima que a Catalunya un 32% dels menors de 18 anys es troben en risc de pobresa o d'exclusió social, situació que s'ha vist agreujada durant el darrer any a causa de la pandèmia. Per aquest motiu, ens hem compromès amb aquestes organitzacions que ofereixen acompanyament socioeducatiu a menors, tot fent donatius en forma d'aliments per cobrir les necessitats d'esmorzars i berenars dels més petits durant la seva estada en aquests campaments d'estiu.

Avancem en el nostre pla d'expansió i transformació



Gran Via

Barcelona disposa de dues noves botigues CAPRABO: una a l'Avinguda Gran Via de les Corts Catalanes 798, al districte de l'Eixample, amb 150 m² de superfície; i una altra al carrer de Dante Alighieri 165, al districte d'Horta-Guinardó, amb 300 m². Els dos supermercats incorporen els atributs de les botigues de nova generació CAPRABO, amb l'objectiu d'optimitzar l'experiència de compra, donant tot el protagonisme als productes de proximitat, l'estalvi personalitzat i la innovació. Els clients hi trobaran fleca i una extensa oferta d'aliments frescos, especialment fruites i verdures de temporada.

Compromís amb la producció agroalimentària de proximitat

CAPRABO té un compromís ferm amb la producció de proximitat, un aspecte especialment important en aquest moment. Disposem d'un Programa de Proximitat per Comarques, que ens ha permès donar entrada a les botigues a més de 300 petits productors i cooperatives agràries, i més de 2.800 productes. Per aquest motiu, aquest estiu hem posat en marxa campanyes de proximitat de tomàquet, cirera i ous de gallines no engabiades.





100%
free

Un sabor
que no es pot
explicar



- Lliure de colorants
- Lliure de conservants
- Lliure de sucres afegits



MÀXIMA HIGIENE* EN LA TEVA LLAR



GANA 250€
EN TARGETES DE REGAL**

1 COMPRA 2 PRODUCTES DE LES SEGÜENTS MARQUES:



2 GUARDA EL TEU TIQUET DE COMPRA.

3 SEGUEIX EN INSTAGRAM A LYSOL_ESP I ESMENTA EN EL POST DEL SORTEIG A UN AMIC I A L'ESTABLIMENT ON HAGIS COMPRAT EL PRODUCTE.

@LYSOL_ES



*HIGIENE - NETEJA. **PER A SABER EL NÚMERO DE SORTEJOS CONSULTA LES BASES LEGALS QUE POTS TROBAR EN EL PERFIL D'INSTAGRAM DE LYSOL.



**DESINFECTA I
ELIMINA EL 99,9%
DE BACTERIS**



**Netejadors
Desinfectants**



**Tovallollets
Desinfectants**



**Llevataques
Desinfectant**



**Desinfectant
Tèxtil**

ESTALVIEM AIGUA

SENSE NECESSITAT DE PRE-RENTAR



DE L'AIGUA ESTALVIADA,

DONEM 200.000L*

LA NOSTRA MILLOR
NETEJA I LLUENTOR
SENSE PRE-RENTADA



COM POTS COL-LABORAR?

1PACK FINISH = 5L D'AIGUA

I ESTALVIA
AIGUA EVITANT
LA PRERENTADA

DONATS
A BANCs
D'ALIMENTS



**PER A MILLORAR
LA CURA DEL TEU
RENTAVAIXELLES**

*Mitjançant donació monetària equivalent per a la distribució de 200.000L d'aigua a FESBAL.